

健身自律心得体会 廉洁自律心得体会(优质9篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健身自律心得体会篇一

以人为镜 廉洁自律

在全区开展的警示教育月活动中，本人学习了相关文件，观看了《前车之鉴》警示教育片，从彭xx、万xx、王xx、王xx、张xx等腐败案件中，自感最深的体会就是：除了机制缺失、监督乏力等客观原因外，主观上这些利用职务、权力犯罪人的素质有问题，他们理想信念动摇，失去了应有的信仰和精神支柱，从而价值取向出现偏差，不能正确对待利益冲突；他们的自律意识薄弱，在不健康的交往、不良的生活方式、不良的嗜好上栽了跟头；又缺乏自控能力，对享乐的追逐、对待遇的攀比、对利益的求偿，导致心理失衡，成为衍化犯罪动机的动因。因此，自己作为一名党员干部，受党教育十几年，更应注意前车之鉴，加强学习，提高自律意识、自控能力，增强抵御腐化的免疫能力，筑牢思想道德防线。所以在这里我仅就个人层面谈谈自己的感受。

一、要以人为镜。案例中的彭庆国曾是司法系统的业务骨干，曾经的少年壮志，曾经的孜孜不倦，如今都付诸东流了。从他的事件中，我深刻的感受到，不论是在工作中还是在生活中，都应坚定自己的原则和信念，时刻保持清醒的头脑，模范遵守党纪条规，永葆共产党人和人民法官的政治本色。

我们每个人都是凡夫俗子，在人生的道路上追求着自己的幸福。那么，幸福是什么？幸福就是财富吗？人生是有限的，但是财富本身却是无限的，把一个有限的生命投入到追求无限的金钱中去，未免是愚蠢的，悲哀的。彭庆国贪腐，数额之特别巨大，可是最后他得到了什么？却要接受牢狱之灾，还连累家人亲友担惊受怕，如此有何幸福可言？此前的追求难道就为了这般田地吗？我想如果他能把时间拉长，把空间放大，把事件串联，把历史回放，他也必不会犯下这样的错误吧。但千金难买早知道，这个假设的意义之于他是一个极其深刻的教训，之于我们则是一个重要的启示，启示我们只有坚决抵制和克服拜金主义、享乐主义和极端个人主义的影响，淡泊名利、堂堂正正、清清白白的生活，才能把幸福稳稳的握在手中。

二、要以案为鉴。案例中的王刚面对当前社会活动中普遍存在的潜规则，驱使他面无愧色，心无不安的接受了下级给予的礼金，最终也使自己在买官卖官的道路上，深陷腐败泥潭，成为了人民的罪人。而菏泽市统战部部长刘贞坚的沉沦也正是从心安理得的笑纳下属的好意开始的。

总之，努力践行敬廉崇洁，贵在身体力行。廉政教育告诉我们要做什么，廉政制度告诉我们不要做什么，但最终能否做到公正廉洁，还是取决于个人的思想和行为。我要坚持遵守禁令，坚持廉洁自律，自觉抵制金钱、权力等带来的哪怕是很小的诱惑，提高自我约束能力，防微杜渐，做到常思贪欲之害，常怀律己之心，常除非分之想。

廉洁从业心得体会

通过参加多种形式的党风廉政建设学习活动，我进一步认识到只有通过全面的经常的教育，真正打牢思想政治基础，筑牢思想政治防线，才能牢固树立马克思列宁主义的世界观、人生观和价值观，牢固树立正确的权力观、地位观和利益观。一个人世界观、人生观和价值观的形成与自己对外观事物的

思维趋向和对客观事物的反应密切相关。因此，作为一名共产党员要树立正确的世界观、人生观和价值观，必须坚定共产主义信念，始终坚持全心全意为人民服务的根本宗旨。

古语云“公生明，廉生威”，无论历史如何变迁，无论时代怎样发展，廉洁永远是时代的呼唤，永远是人民的期盼。廉洁，是每一个共产党员的必备修养。

一、要加强理论学习和党性锻炼，提高自己的思想和精神境界。加强学习，树立正确的人生观、价值观和权力观，端正思想作风，提升思想境界，模范遵守国家和交通行业廉洁自律的有关规定。因此，本着对他人负责，对自己负责的态度，经常性地开展勤政廉政学习，加强思想觉悟教育，不断强化大家的廉洁自律意识，确保财务工作的合法、合规，切实维护机关的集体利益和每位同志的切身利益。

二、要保持平衡心态，做到公私分明。从很多廉洁教育的案例来看，许多领导人走上犯罪道路，正是从“小恩小惠”开始，慢慢放松警惕，一步一步被拖下水，最后成为一出悲剧。保持一个平常的心态无论对我们平常的工作还是生活都是非常有利的，俗话说“知足者常乐”，拿我们劳动所得，不是自己的东西坚决不下手。用健康的思想和体魄去影响大家，树立一个正确的、良好的，积极向上的好氛围。

三、要持之以恒，自律终身。路漫漫其修远兮。反腐倡廉工作非一日、一时可以完成，还需持之以恒、长抓不懈。因此，我们要在思想上做到警钟长鸣，在行动上做到防微杜渐，时时廉洁自律树立形象，处处以身作则当好表率，通过认真践行“全心全意为人民服务”的宗旨，真正做到不辜负党的期望，不辜负人民，将廉洁自律坚持到底，始终维护廉洁的良好形象，并不断推进财务工作的新发展。

健身自律心得体会篇二

上个星期，一年一度的秋季校运会拉开了序幕。这一天，校园里彩旗飘飘，显得生气勃勃。开幕式过后，我们马上投入到紧张比赛中。一项项的比赛非常激烈，但我觉得最精彩的还是400米跑步比赛。

比赛就要开始了，操场上人声鼎沸，各班的拉拉队员三五成群，准备为自己班上的运动员们助威呐喊。比赛开始了，只听到裁判员老师一声令下，半蹲在起跑线，冲去。我们班的吴志德一马当先，冲在了队伍的最前头，一下子就把大家远远地抛在了后面。我们兴奋得大喊大叫。可是，这种优势仅仅维持了一圈。一圈过后，吴志德可能体力不支，渐渐地放慢了脚步。后面的运动员们你追我赶，毫不相让，一个接一个地超过了。我们拼命为他打气加油。可是，第二圈很快就要过去了，吴志德还是没有办法冲上来。

来，紧握着手心里也沁出了不少汗水。到了最后冲刺的关头了，王辉使出了吃奶的劲头，如同一匹脱缰的野马向终点奔驰。“啊，第一名！第一名！”顿时，尖叫声，欢呼声响成一片。

校运会结束了，但那一个个使我激动万分的镜头却深深地印在了我的脑海中，特别是这场扣人心弦的跑步比赛更是让我久久难以忘怀。

健身自律心得体会篇三

首先，要充分认识转变干部作风加强机关行政效能建设的重要性。党的作风体现着党的宗旨，关系党的形象，关系人心向背，关系党和国家的生死存亡。加强干部作风建设是全面贯彻落实科学发展观的必然要求，是构建社会主义和谐社会的必然要求。

干部作风好，才能推动经济社会又好又快发展，才能营造和谐的党群干群关系，才能自觉抵御消极腐败现象的侵蚀。做为一个干部职工要根据新形势新任务的要求，全面加强思想作风、生活作风建设，工作作风建设，勤奋好学、学以致用，心系群众、服务人民，真抓实干、务求实效，艰苦奋斗、勤俭节约，顾全大局、令行禁止，发扬民主、团结共事，秉公用权、廉洁从政，生活正派等八个方面的良好作风。才能进一步树立干部职工的良好形象，有力促进全面建设小康社会、加快构建社会主义和谐社会，加快科学发展、构建和谐马吉。

其次，要正视和克服自身存在的差距和不足，坚持不懈地学习邓小平理论和“三个代表”重要思想及科学发展观，以基本理论作为我们行动的指南。要自觉地加强思想改造，努力改造自己的主观世界，真正理解我们党全心全意为人民服务的宗旨，扎扎实实地树立为人民服务的思想。

科学发展观要靠科学求实的态度和真抓实干的作风来贯彻落实，优良作风是推进事业发展的重要保障。应该始终保持振奋的精神和良好的作风。要把思想和行动统一到乡党委、政府的要求上来，认真做好转变干部作风加强，机关行政效能建设活动。

第三，要脚踏实地地做好本职工作，模范地履行一个干部职工的职责。无论自己从事什么工作，都要树立高度的责任心和敬业精神，尽心尽力把工作做好。一切都要以党和人民利益为出发点，不能急功近利，更不能计较个人得失；要克服华而不实，飘浮虚荣的工作作风，要做老实人，办老实事，对工作勤勤恳恳，求真务实；要倾听群众呼声，关心群众疾苦，为群众办实事，办好事”。建设有中国特色的社会主义的出发点和落脚点，就是全心全意为人民谋利益。全心全意为人民服务是我们党的宗旨，全心全意为人民服务是我们的天职。

第四，要善于学习，掌握工作的本领。在社会主义市场经济条件下，我们从事的工作，面临许多新问题，新矛盾，新内

容，没有雄厚的文化知识，现代科技知识，有再好的愿望，也只能是事倍功半。因此在任何时候都必须不断地更新知识，丰富自己的工作技能和实践本领，善于在工作中开拓创新，提出新的思路和见解，这样才能把良好的愿望和实际工作效果结合起来，实现动机与效果的统一。

总之，从现在做起、从我做起、从小事做起，对自己的思想作风、工作作风进行认真的对照检查，坚定为民、开拓、务实、清廉的科学发展观；立党为公、执政为民的宗旨；求真务实的工作态度；廉洁自律的人生习惯，以良好的精神状态和工作作风，做好本职工作。

健身自律心得体会篇四

一、戒骄戒躁，

二、回到基础，

三、运用左手，

四、记录动作；

这四条定律我一直严格遵守，并运用到日常抗阻训练当中。十一月和十二月份我也没对自己做什么总结，只是一直坚持一周五练的健身计划，这两个月加大了肩部和腿部训练的强度。现在元月份了，单位的工作总结都写完了。但是自己一年来健身的经验和不足之处还没做个小结，还是借肌肉网一月银装素裹主题征文的机会，对自己这一年健身过程中的经验和不足之处做个总结，还希望各位肌友指点。

所谓模式化的训练章程，是我自己一直要求自己必须做到的。就是按照自己的这套——星期一：胸部和肱三头肌；星期二：腿部(大腿、小腿)星期三：背部和肱二头肌；星期四：肩部；星期五：胸部和肱三头肌；星期六：休息；星期天：休息；

星期一：腿部(大腿、小腿)星期二：按顺序重复；腹部肌肉每隔一天做一次腹肌撕裂者的方案进行循环训练，这些是一成不变的。

那非“模式化”的训练手段是什么呢这就是在训练中的动作要经常变换，比如训练肱二头肌，我会采用6-8rm重量的一对哑铃去完成俯身弯举或者扭臂弯举，这样训练两到三周后，我会换成杠铃来做立式的弯举或者用哑铃做仰姿弯举，因为仰姿弯举可以更好的把注意力集中到二头肌上，那扭臂弯举呢它可以顺带把关节部位的肌肉也训练到，所以我在一个部位的训练方式上经常变化动作和花样来尽量避免肌肉产生适应性。

但不能改变的是，今天该训练那个部位就必须要做到十五分钟小重量或徒手热身，然后60分钟的正式组集中训练，最后拉伸五分钟。绝对不能偷懒或者随意减少训练时间、组数、重量等，这就是我必须做到的模式化训练章程和非模式化的训练手段。

其实论坛里的各位前辈、健身达人和肌友们都知道，对于瘦人来讲，最基本的大重量、低次数、多组数是增肌的首要原则。我对于大、小肌肉群都采用的是这个原则，但我之前也因为盲目增重而吃不消。首先，我的力量不行，瘦了20多年了。也一直不爱运动，手无缚鸡之力，就说我练习胸肌出现的问题吧：练了一小段时间就觉得要增加重量了，一口气加了四个大铃片。然后练的时候，最基本的胸部发力也感觉不到了，而且手腕因此疼了好几天。最后呢本想得到的训练效果却大打折扣，吃一堑长一智；这回老老实实把铃片卸掉，根据自己可控的重量范围和力量的增加来一点一点适当性的增加哑铃的重量。最起码6-8rm重量我要训练两个月左右，然后增加重量。其实有心的肌友们，不知道你们有无这种感觉。在自己常用重量的哑铃上加上5斤、6斤就能明显的感觉到吃力了！尤其是像我这样一个人在房子里练健身的肌友，一次大幅度加重，还有比较危险的，受伤的话少也要休息个一两

周呢。

这可能与个人追求有关，我上面说过我的力量、耐力不行，所以训练中我会增加一些耐力训练。大重量、低次数、多组数可以很好的增加肌肉厚度，但我还想从日常训练中多获得更多的力量和耐力。结即我第一条总结的模式化与非模式化原则，我偶尔还会增加一些小重量、多次数、低组数的训练。这样也可以帮助我在更少的周期内增加哑铃的重量，从而更好的增加一些肌肉。因为我的肌肉刚有点形状，围度还差得远呢！我也更希望自己的耐力变得强一些。

就“心理作用”对抗组训练的帮助来说，我是这么理解的：就是要善意的欺骗自己，怎么骗呢还是举个例子，我每次训练的时候，前4-5组的练习程度都完成的相对可以。但是到了7-9组的时候觉得没力气了，这时候我都会告诉自己：才刚刚开始练，来吧！这个时候我会更有力量，真的，后几个月训练我都是这么骗自己。通过我的动作日记就发现，后面完成的真不错，每次都能充分力竭。每做完一组休息后，开始第二组、第三组·····我都会告诉自己，这是第一组！认真的做。再举一个例子，“腹肌撕裂者”12个动作，349次的完成数量，大家肯定不陌生吧。我曾经坐下来思考过这套动作，由缓慢到激烈，从热身到深度刺激。它的前后顺序都很合理的，然后自己做传统仰卧起坐或者卷腹之类的单一动作，来和这套动作比一比！结果发现不论怎么做，都超不过200次。原来腹肌撕裂者的魅力就在于把练习腹部分成了12个动作，每组25次。有个别动作是左右两边做的，这让人有种错觉，就是每开始一个动作的时候都会觉得这是一个新的动作，从零开始。前面做的就忘记了，所以练过一段时间的人都能把它全套做完，锻炼效果也很不错！而做卷腹这类动作你只能一成不变的做下去，越做就觉得越多，就越累。所以我个人认为，这种心理作用对训练大有帮助！

上面这些是我从20xx年3月份开始健身，走了两个月弯路，一直到健身计划的制定，坚持到现在的体会心得也包括十月份

我的征文说到的四定律。希望能给各位好肌友带来一点小帮助。对于健身，还是常告诫自己的那句话：坚持下去，不能停下。20xx年我健身这几个月体重从89斤增长到了104斤，我已经很满足了。20xx年我一定要让自己体重达标，达到62kg。让自己的身体长满肌肉！摆脱瘦弱，希望更多的人都投入健身当中，肌友们，你们准备好了吗？我们一起努力，再接再厉。另外，不足的地方也请肌友们给我指点，让我得到帮助和学习到更多健身的技巧。我这一年来在肌肉网学习到知识和获得的帮助真的挺多的，最后，向肌肉网所有同仁和肌友们表示感谢。

我开始了我的新计划，目标是大量的增肌，方法则是大重量训练。以下是我大概的练习表：（以胸部练习为例）杠铃卧推五组 8rm-6rm-1~2rm-6rm-8rm 上斜哑铃卧推三组 6rm-4rm-6rm 双杠上撑三组 6rm-6rm-6rm（一周训练两次）一开始，我又再度获得了许多进展，但是许多在训练中、计划中应当注意的事项，却被我忘的一乾二净。于是，我的肌肉开始停止生长，然而，我却没有因此而检讨自己的计划和训练方式、理论的了解，反而钻牛角尖的继续狂拼大重量练习，除此之外，甚至再加大训练量、重量。

做平板卧推需要注意

1、安全性。非常多的运动员，无论水平高低，在做这个动作的时候，都很大的风险得肩关节损伤，肩关节本来就容易受伤，最要命的是一旦受伤了，很不容易好，因为太多的做这个动作受伤的例子了。如果你坚持做，建议握距采用中、窄握。

2、上胸优先原则。过多的做平板卧推，会让你的胸部外凸，从健美的角度来说，上胸应该是优先发展的部位，所以总是用上斜哑铃或者杠铃开始你的胸部训练吧！健美饮食与营业性饮食的区别 健美目的饮食为了提供能量，而营业性饮食为了向顾客提供口感。你明白这个道理后就知道为什么在外

面吃没办法达到健身健美目的。营业性的饮食过多的加入一些添加剂如润肉粉和其他调料等这些对健美健身运动是灾难的打击，另外过多的油会造成脂肪堆积，过多的盐会造成水分滞留，等等等等。人不可能同时朝2个方向行走ok 健美动作视频的辨别 大部分国外的运动员的视频，都不具备可参考性和可学习性，除非一些专门的教科类视频，因为他们的训练年限都是20年以上，有的甚至为了迎合拍摄或宣传需要。

唯一建议你看的国外运动员视频是iris kyle的视频，就是7届奥姐的视频。我的看法：绝对的全程运动，绝对的负向运动的控制，绝对的肌肉感觉。不要被健身房的崇尚力量文化误导。请别害怕“深蹲”我要告诉的是：所有运动中，深蹲是最安全的，也许你听起来不可思议，但是这确实事实，不论是从国外医疗机构还是我亲眼所见，平板杠铃卧推、二头肌弯举要比深蹲受伤的例子多得是。因为squat是最符合人体生理结构的。

另外我要告诉你的好消息是，在大腿肌肉中，2型肌肉占很大的比例，所以你用小重量也可以发达大腿肌肉，尝试每组做不小于12rep吧。这样做，安全+成长 why not运动量的安排是科学锻炼的重要环节之一。实践证明，消瘦者应以中等运动量(每分钟心率在130~160次之间)的有氧锻炼为宜，器械重量以中等负荷(最大肌力的50~80%)为佳。时间安排可每周练3次(隔天1次)，每次1~1个半小时。每次练8~10个动作，每个动作做3~4组。做法是快收缩、稍停顿、慢伸展。连续做一组动作时间为60秒左右，组间间歇20~60秒，每种动作间歇1~2分钟。

一般情况下，每组应能连续完成8~15次。打好基础 消瘦者在初级阶段(2~3个月)最好能进健美培训班学习锻炼，以便正确、系统地掌握动作技术，全面提高身体素质。特别要注意肌肉力量和耐力的锻炼，逐步提高机体的适应能力，为以后锻炼打下良好的基础。有重点和针对性地训练 消瘦者经

过2~3个月锻炼后，体力会明显增强，精力也会比以前充沛。

这时，应重点锻炼大肌肉群，如胸大肌、三角肌、肱二头肌、肱三头肌、背阔肌、臀大肌和股四头肌等肌肉，运动量要随时调整。另外，同一个部位的肌群可采用不同的动作、不同的器械进行锻炼。一般情况下，练习动作一个半月到两个月变换一次。此外，锻炼时精神(意念)要集中于所练部位，切忌谈笑、听音乐等。这样，再坚持半年到一年，体形就会发生显著的变化。

初级水平首先的重点应该是放在动作质量、呼吸和意识的训练和培养上。要达到一定的肌肉质量一个是需要时间的累积，另外更重要的决定因素是在动作质量、呼吸、意识的结印和饮食上面。本法托的训练方式对于肌肉质量的锻造还是有很多可以借鉴的地方的，即在充分热身的基础上，采用印适的重量、中等次数、快速发力、强烈顶峰静力保持、退让慢速还原，充分完全伸展、全程控制、避免借力、意念集中、动作和呼吸相配印，并结印无锁定技术。我觉得训练对肌肉刺激程度取决于你的肌肉在训练后的泵感，而不是完全由重量来决定的，这个是你自己的本能感觉。韦德的孤立训练原则，即是健美训练的一个动作要求最大限度的集中于主动肌肉群的收缩和伸展上，而尽可能的使其他肌肉群不参与用力，使主动肌达到集中刺激的效果。对于新人来说最普遍的现象就是过分的追求重量，而忽视动作质量、呼吸、意识来达到主动肌群最大的刺激效果。

我举拉力器胸前下拉的例子，我的要求是起始姿势是宽握横杠，肩胛上提。在向心收缩的过程中可以采用快速爆发性的发力，在这个过程中，挺胸、直背、肩胛后展，同时保持两肘下压(肘关节始终处于与地面平行的水平面里)，这个过程约2秒。在横杠碰到胸部处顶峰强力收缩，在这个位置要使你的肩胛骨充分后展，往脊椎的方向靠拢，肘关节向前靠，强力挤压你的背部肌肉群，并用意念感受这一过程，在这个顶峰收缩位置静力保持1-2秒钟。

在离心收缩的过程中，始终控制住重量，采用慢速动作，肩胛上提，把背部肌肉群做到最充分的伸展，离心收缩过程保持3-4秒。完成整个动作过程为6-8秒，即向心收缩2秒，顶峰收缩1-2秒，；离心收缩3-4秒。整个动作过程，要求肌肉在其起点和止点中充分的收缩和充分伸展，做到全程动作，全程控制用力，避免任何借力。动作全过程意念集中，集中在目标肌群上，全程感受肌肉的收缩和伸展，应该最大限度的使目标肌肉群参与用力而避免其他肌肉群的参与，必要时可以用助力带，避免因为需要考虑握紧横杠而把用力和意念转移到手臂上。呼吸方式上采用发力吐气，还原吸气的方式，一次动作一次呼吸避免憋气，呼吸时要能感觉到嘴巴的一张一闭，吐气时要在发力的一瞬间开始吐，到顶峰收缩位置把一口气匀速的吐完，吸气的过程也是在还原动作的全过程匀速吸气。还有无锁定技术也是强调肌肉控制力的有效方式，在卧推、窄推、坐姿杠铃胸前推举、深蹲等动作均可以采用。比如深蹲，就是在肌肉顶峰收缩位置，膝关节保持微屈，不把膝关节伸直锁定，而是靠肌肉来控制住重量。当然在平时训练周期，并不一定需要完全按照上述的训练方式进行训练，为了有效的增长肌肉围度和避免的肌肉的适应性，可以在一些大重量的训练时采用半程动作，发力方式和动作节奏上也可以有所变化，有时候可以采用一些欺骗性训练法则等等。另外，饮食和营养补剂对肌肉质量也是有很大的决定性因素的。如果2个同等条件的选手，一个有服用营养补剂和另一个没有服用营养补的，在肌肉质量上同样也会显示出差距。

健身自律心得体会篇五

每天早晨不到6点钟，爸爸准时叫我起床，和他一起去晨练，从不睡懒觉，即使是休息日也不间断。

为了增加新鲜感，我们经常变换路线，这几天跑这条路，那几天跑另一条路。由于有新鲜感，跑起步来很轻松、很有劲。

刚开始跑步时，我的脚落在地上发出很重的“咚咚”声，不

一会儿就感到累了，直喘粗气。爸爸见了，笑着说：“孩子，这说明你还不会跑步。跑步时，首先落地要轻，有弹性，因为如果脚重重地落到地上，对膝盖关节冲击力大，时间长了就会对腿造成伤害。其次，跑步时尽量不要用嘴直接吸气，因为冷空气直接进入腹腔，容易着凉，肚子疼，所以应闭上嘴才好。”我听了爸爸的话，噢，原来还有这么多道理呀。按照爸爸的话试了试，还真感到轻松了许多。

爸爸说：“跑步有许多好处，可以使身体长得高，身体强壮，抵抗力增强，不容易得病，人的精力旺盛。”既然有这么多好处，我一定要坚持锻炼下去。

哈哈！小朋友们，告诉你们吧，我已经坚持了一个多月了。现在我的身体越来越壮了，还长个了呢！你们也来试一试吧。呀！对了，千万别忘了上面讲的跑步时应该注意的事项。祝你们也能有一个好身体！

健身自律心得体会篇六

这次在北京参加健身教练的培训取得了很好的效果，甚至超出预想。在这里感谢杨敬民老师的指导，这里将我的培训总结留在这里，以宣传杨老师的培训成绩。

我是沈阳师范大学的一名体育教师，由于学校新开设器械健美专业课程，所以派我外出参加培训。通过上网查询和电话咨询，我感觉杨老师的培训重视技术传授和实践动手能力的培养，于是报名参加了2008年7月的培训班。经过杨老师8天亲身指导，我不仅治愈了我的肩伤，而且掌握了做一名合格私人教练的技能，可以说我的收获远远超过了我的预期。我想杨老师培训的成功是与其独特的授课形式和教学特色分不开，所以我这里介绍一下杨老师的教学特点。

1. 阅历丰富，知识权威。杨老师是原国家健美队总教练，

曾20余次率队征战国际大赛，培养出秦承勇等多位亚洲健美和健身小姐冠军。杨老师从事健美运动及教学三十余年，在实践中总结出来的教学方法、内容已自成体系。我在参加培训前也曾阅读过几本关于器械健美的书籍，发现其中有部分内容彼此矛盾，部分动作在实践操作中无法完成或功效不佳，不禁对书本都产生了质疑，影响了学习的效果。而杨老师的动作是经过多年实践总结出来的，经过数百人次比赛取得好成绩验证了其操作性和可行性，甚至国家田径队、健美操队和举重队等队员都聘请杨老师作过体适能教练。在学习过程中，我接受的知识都是最实用和权威的，使学习大幅提高了时效性。

2. 小班授课，亲身指导。杨老师的培训班通常是8-10个学员同时学习，由于我参加培训的时间正是北京召开奥运会的前夕，所以报名学习的学员特别少，只有我和一名17岁的小姑娘一起学习，后来有3个长期跟杨老师学习的教练员偶尔过来，可以说是“人丁稀少”。由于学员少，杨老师所有动作都是亲自示范和上手指导，杨老师严格要求每一个动作细节，每次错误他都耐心地讲解动作要领、分析错误原因、纠正错误动作，保证我们每一个动作都是标准的。杨老师比较重视时效性，培训过程中没有开班典礼和讲话，在短短8天的培训时间内，我们共学习了上百个健身动作，而且每一个动作平均都练习了上百次，直到我们真正掌握动作并刻在我们的大脑内才学习新的动作。在培训过程中，只要课后做一些笔记，就可以将全部动作和技术要领记住。

3. 气氛和谐，相互提高。在杨老师的培训班内的学习气氛非常轻松，没有明显的老师和学生之间的等级划分，学员也都像朋友一样相互协助和指导。我作为一名大学教师知道课堂气氛可以很大影响教学效果，杨老师上课的气氛正是所有体育教师所追求的效果。究其杨老师能有这么好的教学气氛的原因，主要是来源杨老师对教学事业的热爱，从而营造了一个像家庭般的关系，当学员没吃早饭肚子痛，他自己给买了牛奶和汉堡；看到我们学习效果好，他请我们吃烤羊肉。同时

杨老师的敬业精神也影响了他的家人和我们，杨老师的爱人主动帮我联系旅店、办理公交ic卡、定火车票，为我省了钱和精力；在学习中我们相互按摩、讨论技术，使学习变得轻松、有趣。

4. 会诊治疗，即可见效。杨老师的教学重点不像其它健美培训一样放在增肌、减肥上，而是运动康复方面，对于驼背、肩周炎、膝、踝等损伤和畸形都能即可见效。在学习过程中，有一名护士因为膝盖摔伤严重影响行动，特地求助于杨老师，杨老师经过半个小时左右的诊断和运动康复治疗，竟然使患者能够自己正常走路了；另一个事例是发生在我个人身上的，我参加培训之前肩部曾严重拉伤，按摩治疗治疗费用已有四百多元，仍没有明显见效，令人意外的是经过培训第一天的练习，我的肩部就有明显好转，培训结束时，我的肩部基本已经痊愈。我认为健康是影响人生活质量的重要因素，运动康复可以无损害地提高人体机能和促进健康，以后的发展空间要比健美更加广阔。

通过与杨老师的两个已经毕业后再回来学习的两个教练交谈，了解到：他们在北京作为私人健身教练月收入都过万，说明健身教练的市场还是很大的，而杨老师的培训正是跨入这个行业的最佳跳板。再次对杨老师的悉心指导表示感谢！

健身自律心得体会篇七

某个城市正在拆迁旧房，有一堵墙看着已摇摇欲坠了，市政部门也在路口写了标识“危墙，禁止靠近！”可就是有人图方便不停地从下面走。有个老太太看见别人从墙边走，都会告诉别：“这墙已经斜了，千万别靠近啊！”没人听她的，有的还嫌她烦，故意走到墙下面跺跺脚，意思是这墙没事啊，没倒啊。再看着她笑笑走了。老太太气得不行，但是墙就是没倒，她也从墙下面走，刚走到一半，墙倒了悲剧发生了，老太太被压得气绝身亡，可她又怪谁呢？自己明明知道就墙要倒了，还偏要从墙下过，咎由自取而已。

那么，我们有时也和这老太太一样，看见别人违规操作，立马告诉别人违规了，等到自己操作时，却忽视了违规了。也许心里还在想：谁会那么倒霉呢？自己知道提醒别人，却不知道提醒自己，知道别人违反规章制度会带来严重后果，却忘了告诉自己事故是不长眼睛的。以为自己知道了，心浮气傲地违章操作，等到品尝自酿的苦酒时才发觉，原来自己并不是真的知道啊！知道却做不到，并不是真的知道。

由于化工企业因为使用的多是易燃易爆的危险品，加上生产比较复杂管道众多，禁令标识就比较多。从“六严格”到“十四个不准”，从“六交六不交”到“八个必须”，只要我们已进入生产区域，抬头望见的都是类似的标识牌。这些都是在提醒大家：安全为天，一定要小心啊！很多工人也会对新工人讲一些安全操作的规章制度，不时告诫别人应如何如何做。这本身就是一种负责任的态度，值得提倡。可是有一些人，知道该怎样做，也会教育别人正确做法，但自己亲自做的时候，却又是能省事则省事，不按规程做了。

记得有位哲人说：“人有两个口袋，前面的放优点，后面的放缺点。所以人看别人，总看到别人的缺点，看自己，总是看到自己的优点。”换句话说，人提醒别人容易，因为自己看到了；提醒自己困难，因为自己看不到。正如古语所云：当局者迷，旁观者清。因为人有惰性，坏习惯不易改变，人有麻痹性，做多了就不会如当初一样认真细致地对待了；人有侥幸心理，总是觉得坏事都是发生在别人头上，而不会降临自己生命里，律人易，律己难，严于律己难。

化工厂里小和大是没有明显界限的，安全生产更是无小事，一点火花可能引发一场大爆炸，一步误操作可以酿成一次大事故。要想安全每一天，需要我们一线工人注意的地方很多，需要遵守的规章更细，这中间任何一个环节出问题，都会引发不可挽回的事故，造成生命财产的重大损失，所以，必须管好自己，自己做好了，提醒别人也就更顺理成章，更有效果了。

所以说，先律己，后律人，这才是安全之道。

健身自律心得体会篇八

第一、献身教育，为人师表

教师工作的性质是教书育人，我们每一位教师都应树立正确的幸福观，提高自己的认识能力，把教育作为一种崇高的事业放在首位，乐于奉献，为世人做出表率。现代伟大的人民教育家陶行知先生一生以“爱满天下”为座右铭，正是为了祖国未来无数的“瓦特”、“牛顿”、“爱迪生”，教师将满腔的爱尽情赋予了学生。论财产教师两袖清风，一无所有，但教师却富有，我们拥有无数学生对我们爱的回报。

第二、通过学习廉洁文化进校园的有关精神，我加深了对廉洁的认识：廉洁，即公正不贪，清白无污。廉洁是教师立教之本，作为一名光荣的人民教师，要带头宣传廉洁文化，把廉洁带进课堂，让学生从小树立廉洁意识，并且要处处为人师表，从小事做起，从自我做起，率先垂范，作出表率，时刻提醒自己要在求学问、认认真真当老师、清清白白干事情，全身心地投入到自己所钟爱的事业和工作中。唯其如此，才能保证教书育人的实效，学生才会“亲其师，信其道”，进而“乐其道”。

第三、自我约束、廉洁从教

教师廉洁从教，除了法规约束和社会舆论的监督引导外，主要靠教师用廉洁的标准来进行自我约束，自觉保持清廉纯洁的作风，这是廉洁从教的最深厚的思想基础。

孩子是祖国的花朵，看看他们的眼睛，如星星般明亮，如泉水般清澈，是那樣的纯洁。在这样的纯洁面前，哪怕说错一句话都是对他们的亵渎；在清泉般的眼神里，更多的是对老师的执着和无比的信任。我们每一位教师，都要廉洁从教，为

人师表，以自己高尚品行和聪明智慧，教书育人，提高学生全面素质，将自己的美好形象永远留在学生的心坎里；使学生从小就懂得什么是真善美，什么是假恶丑，从而逐步懂得做什么样的人，怎样做人。

第四、公正执教，关爱孩子

教师在教育教学活动中要公平、公正地对待每一个学生，做到公正执教，这是廉洁从教的基础。教师决不能因学生性别、智能、家庭状况、学生家长等差异而采取不同的态度和情感模式。教师从教的公正性，充分反映了教师人格的崇高性。尤其体现在对待后进生转化问题，我们一要有爱心，二要有信心，三要有耐心。只要我们用爱心、宽容、理解、人文关怀去善待孩子的每一点错误，适时表扬、鼓励，教给孩子做人的道理，相信每一个孩子都是会取得成功的。

孩子是可爱的，我要爱他们；孩子是可敬的，我得欣赏他们；我得帮助他们。因此，他们思想困惑了，我促膝谈心；学习上遇阻了，我倾力相帮；经济上，家庭上少温暖了，我给以温馨的关怀。这是我的职责，澄清了自己的灵魂，摆正了位置，奉献，其乐无穷，精神的富有比什么都能使人快乐、欣慰，让人崇敬。

通过廉洁文化进校园的学习，身为学校教育者的我们，可以更好地把廉洁精神带进我们的课堂，让学生从小就能树立廉洁修身的意识，同时，也让我们更加深刻体会到了“廉洁从教”的真正意义。所以，我们要以教师职业道德规范严格要求自己，在工作中做到廉洁从教，保持廉洁自律，坚持高尚情操，抵制不良风气，保持教育公正。