

2023年练武的心得和收获(通用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

练武的心得和收获篇一

1、标题 心得体会的标题可以采用以下几种形式：

从小处着眼，推陈出新——参加班组长培训的心得 2、正文 这是心得体会的中心部分 1)、介绍在时间，什么地点，参加了什么培训，或是什么书，接触了什么榜样，感觉受益很深，感触很大。

2)、简要描述培训课程，描述一下那本书，或是写一下那位榜样的先进事迹。

3)、对照学习，书中的角色、精神，或是榜样的事迹，结合自身实际情况，进行一下反思，写出自己的心得体会和感想。

4)、在受启发之后，揭示主题，表明下步自己或是大家应该怎么做，必出倡议或是表表决心。

3、署名 心得体会一般应在文章结尾的右下方写上姓名，也可以在文章标题下署名，写作日期放在文章最后。

例：

识，努力锻造自己，提高自己，使自己成为无愧于人们的合格的干部。

学习心得体会：

心得体会篇 1：

近日，中共中央办公厅印发了《关于在全体党员中开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育方案》，并发出通知，要求各地区各部门认真贯彻执行。

通知指出，开展“学党章党规、学系列讲话，做合格党员”学习教育(以下简称“两学一做”学习教育)，是面向全体党员深化党内教育的重要实践，是推动党内教育从“关键少数”向广大党员拓展、从集中性教育向经常性教育延伸的重要举措。“两学一做”学习教育不是一次活动，贵在坚持，要突出经常教育，真正把党的政治建设抓在日常、严在经常。

你 一是要坚持学党章党规。采取个人自学与集中学习方式，明确自学要求和目标，坚持学习，努力提高学习水平，总结学习心得。按照“三会一课”制度，围绕专题学习讨论，认真学习《中国共产党廉洁自律准则》、《中国共产党纪律处分条例》等党内法规，学习党的历史，学习党章等内容。通过学习，提高认识，认真总结，找到差距，最后明确努力方向。

你 二是要坚持学系列讲话。坚持认真学习以同志为的党中央治国理政新理念新思想新战略，引导党员深入领会系列重要讲话的丰富内涵和核心要义，深入领会贯穿其中的马克思主义立场观点方法，学习系列重要讲话要同学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观结合起来，从而用理论武装自己，深刻领会讲话的精神实质。

三是要坚持做合格党员。按新发展新时期对党员的新要求，坚持以知促行，做讲政治、有信念，讲规矩、有纪律，讲道德、有品行的合格党员。坚持把理想信念时时处处体现为行动的力量上，坚持在每年、每月、每日、每时、每分、每秒

上，都要用一名合格党员的标准要求自己的一言一行一动，坚定自觉地在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，努力加强党性锻炼和道德修养，践行党的宗旨，密切联系群众，全心全意为人民服务。

你“两学一做”，贵在坚持。坚持把党的思想建设放在首位，以尊崇党章、遵守党规为基本要求，以用系列重要讲话精神武装自己，坚持做一名合格党员。通过“两学一做”，进一步坚定理想信念，进一步增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，在生产、工作、学习和社会生活中起先锋模范作用，为协调推进“四个全面”战略布局、贯彻落实五大发展理念，为“十三五”规划开好局、起好步、决胜全面建成小康社会而贡献力量。

心得体会篇 2:

这次能够参加院党组织举办的入党积极分子培训班的学习，我感到很荣幸，同时也十分珍惜这次学习机会。

这次学习培训，我认识到以前对党的性质、指导思想、纲领和宗旨的学习和认识是停留在表面的学习，知其然不知其所以然。通过这次党课比较系统的学习，使我明确了党的性质是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心；代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的根本利益。以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想作为自己的行动指南。党的最高理想和最终目标是实现共产主义。

这次学习培训，使我对端正入党动机的重要性有了更具体更深刻的认识。端正入党动机，要有为共产主义和中国特色社会主义奋斗终身的坚定信念；要树立全心全意为人民服务的思想；要有在生产、工作、学习和社会生活中起到先锋模范作用。正确的入党动机，是正确行动的精神力量，要求入党的同志

只有树立了正确的入党动机，才能经受住党组织的考验。这种考验在新时期更有重要的现实意义。此外，这次学习还使我认识到端正入党动机，不是入党前的一时的问题，而是一辈子的事情。不论党组织是否批准我加入中国共产党，我都将一如既往地用共产党员的标准来严格要求自己，不仅要在思想上争取入党，而且要长期的注意检查自己入党的动机，努力实践全心全意为人民服务，维护党的团结和统一，严守党的纪律，保守党的机密，对党忠诚老实，言行一致，密切联系群众，在工作学习和社会生活中起先锋模范作用，为实现共产主义奋斗终生。

通过这次党课的学习，我深刻认识到只有中国能救社会主义，只有社会主义能救中国。因为从胡建书记的课上我明白了社会主义与资本主义的本质区别：第一：资本主义的民主是适应资本主义私有制经济基础并为之服务的，社会主义民主则是建在生产资料公有制基础上并为广大群众的根本利益服务的。民主属于上层建筑。上层建筑是由一定的社会经济基础决定的。有什么样的经济基础，必然会有什么样的上层建筑。在资本主义社会。资产阶级在经济上占有统治地位，资本主义经济的基础是私有制，这就决定了资产阶级在政治上必然占统治地位，资产阶级的民主也必然意味着为私有制和资产阶级服务。第二：资本主义的民主事实上是极少数剥削者的民主，社会主义的民主才是多数人的民主。资产阶级的民主是建立在私有制基础上的，只能是有产者的民主，而有产者是少数的，因此，资产阶级的民主是少数人的民主，是狭隘的民主。劳动者是社会上的绝大多数，因此社会主义民主是广泛的民主。第三：资本主义民主形式和内容分离，是虚伪的民主，社会主义民主形式和内容统一，是真实的民主。形式和内容相分离，原则与实践相脱节，是资本主义民主的典型特征。

区前线，全国人民援助四川汶川。虽然，资本主义提倡自由，民主，平等，博爱，但是这种空洞的口号终经不起时间的检验。就拿平等这一方面来讲，在美国，如果你要竞选总统，

没有资金支持是不可能完成竞选的。虽然现存于世界的社会主义只有中国，朝鲜，古巴，越南，老挝这五个。但是依然不会动摇我对社会主义的信心，应为我从胡书记那里知道了俄罗斯从社会主义改革走上资本主义道路后的发展并不理想。国内人民温饱都是问题，连土豆都要从中国用飞机运回国内已解决国内的粮食匮乏问题。还有，在《共产党宣言》中，马克思恩格斯宣布：“代替那存在着阶级和阶级对立的资产阶级旧社会的，将是这样一个联合体，在那里，每个人的自由发展是一切人的自由发展的条件。”可以说，马克思主义的全部理论都是围绕着如何使人摆脱剥削、压迫和异化，实现人的自由、解放和发展来展开的，并把实现人的自由、解放和发展视为无产阶级和人类奋斗的价值理想和目标。社会主义核心价值体系，必然包含中国化的马克思主义、社会主义理想、为人民服务、集体主义、诚实守信等基本内容。

向。其内部两大组成部分互相促进、协调发展。所以，它是迄今人类历史上最科学、最高尚、最进步的精神文明。

中国特色社会主义文化是凝聚和激励全国各族人民的重要力量，是综合国力的重要标志。文化是民族的灵魂，是维系国家统一和民族团结的精神纽带。中国特色社会主义文化是中华民族身份的象征，是最广泛团结全国人民及全球华人的旗帜。中国特色社会主义文化为现代化建设提供智力支持、精神动力和思想保证。在现代社会中，我们深切地感受到，文化的内涵越来越丰富，文化的作用越来越大。作为当代大学生，必须深刻领会中国特色社会主义文化建设的战略地位，自觉担负起建设社会主义文化、促进社会进步的责任。

总之，通过入党积极分子培训班的培训，使我进一步的系统学习了党的基本知识与理论，使我更进一步的树立了正确的入党动机。今后，我将更加认真学习这些科学理论，使自己的共产主义信念建立在科学的基础上，加强思想和世界观的改造，树立正确的世界观、人生观和价值观。努力做到首先在思想上入党，尽自己的能力去帮助他人，团结周围的人，

带动他们一起来学习。我会以党员的要求来要求自己，不断地努力，不断地学习，从而不断地提高和完善自己，积极向党组织靠拢，争取早日成为党组织中的一员。

心得体会篇 3:

我在学校参加了学校党组织的入党积极分子培训班。在这一月的学习里，我认真听取了党校老师的讲课，深入学习党章，对国内外形势和中国共产党有了一个比较深刻的认识。

中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表了中国先进生产力的发展要求，代表了中国先进文化的前进方向，代表了中国最广大人民的根本利益。

在学习中，我深刻认识到，中国共产党是以工人阶级为基础的，由工人阶级的先进分子组成。中国共产党同时是中国人民和中华民族的先锋队，党在增强先进性的同时，必须不断扩大党的群众基础。党章“党员”一章的第一条规定凡“年满十八岁的中国工人、农民、军人、知识分子和其他社会阶层的先进份子，承认党的纲领和章程，愿意参加党的一个组织并在其中积极工作、执行党的决议和按期缴纳党费的，可以申请加入中国共产党。”党章的这一修改，有利于增强党的阶级基础和扩大党的群众基础，其中，把“其他社会阶层的先进份子”纳入申请入党的对象，是一次重大的突破，具有重要意义。把其他社会阶层中具备党员条件的先进分子吸收入党，符合党的实事求是的思想路线，有利于调动这些先进分子的积极性和创造性，有利于把全社会各个方面忠诚于祖国和社会主义的优秀分子团结和吸引在党的周围，提高我党在全社会的影响力和凝聚力。充分说明了中国共产党在增强自身先进性和不断扩大群众方面不仅予以重视，而且还大胆突破，体现了实事求是，与时俱进的思想路线。

治文明，在建设物质文明、政治文明的同时，努力建设社会

主义精神文明，实行依法治国与以德治国相结合，是中国共产党在新世纪的任务之一。坚持“三个代表”作为中国共产党的指导思想，为推进改革开放和现代化建设事业奠定了坚实的思想基础和提供了可靠的政治保证。有了“三个代表”，中国共产党就会始终充满创造力、凝聚力和战斗力，团结和带领全国人民满怀信心的完成历史和时代赋予的庄严使命。

通过学习，我深感中国共产党的先进性，紧密联系实际情况，把握时代脉搏，解放思想，实事求是。同时，我觉得作为一名入党积极分子，从提出入党申请的那天起，就应当努力实践自己的入党志愿，按照党员标准严格要求自己，端正入党动机，认真学习党的理论和科学文化知识，在自己的本职岗位上积极努力工作，在改革开放和社会主义现代化建设中以实际行动争取早日加入党组织，实现自己的人生夙愿。

万能心得体会_万能心得体会模版

心得体会格式

心得体会大全

心得体会模板

心得体会300

练武的心得和收获篇二

从5月11日到22日，我们在学校进行了为期10天的金工实习(周六周日除外)。期间，我们接触并学习了线切割、锻压、塑料加工、钳工、快速成型、热处理、汽车、车工、加工中心、工业控制十个工种，每天学习一项新的技能。在师傅们耐心细致的教导和我们自己认真积极的配合下，我们圆满地完成了金工实习的任务，基本达到了预期的实习要求，而且

没有出现一例伤害事故□(by)

“金工实习”是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。这是一次学习和锻炼的历程。通过这次虽然时间不长，但却充实的实习，我受益匪浅。在这里，我选摘几篇我比较印象深刻的金工实习日记作为报告。

第一天：线切割

今天是金工实习的第一天，由于没有经验，我们也没有充分准备。听完了老师的讲话，我们便到了车间，领到了自己的工号，各就各位去了。我们今天做的是线切割，也就是电火花数控线切割加工。

这是一种特种加工方法，设备比较贵重，操作方法也较为复杂，万一操作不当，在进行切割加工用的电极丝会断掉，甚至发生人身和设备事故，所以今天老师在开始前给我们详细介绍机床的四大组成部分及其主要作用：. 数控装置、机床部分、运丝机构、丝架、拖板(x□y方向)在计算机控制下，作协调的成型运动、床身(固定各机械、传动系统)组成;高频冲电源,作用有二个(提供时间极短的脉冲放电)、工作液系统(. 绝缘作用;排屑和冷却作用)。

数控线切割加工技术是要利用编写好的程序、靠电极丝放电来切割各种小工件，我们要做的工作就是用软件设计工件，并把工件放置好，对好刀，其他事情就交给电脑完成了。准确度高，不过速度比较慢。按照安排，我们设计完图形，可以到车床上操作了。但是因为有个个别同学的工作进度太慢，导致最后时间不够，所以只由老师演示了一次给我们看。没能拿到自己设计的作品，这也是今天实习的一个小小遗憾。

第二天：锻压

今天的工作是锻压，通俗一点也叫打铁。说到打铁，我脑子里就会浮现出古代铁匠在火炉边挥汗如雨，一手拿着钳子，一手用铁锤敲打画面。但是在我们的实习中，取而代之的是高大明亮的厂房，大功率的风扇，先进的电阻炉，还有可以提供一吨力的空气锤。想象中那酷热难耐的情景没有出现。工欲善其事，必先利其器，有了这些先进设备，我们的工作也变得异常轻松。

我们今天的工作是把一个圆柱体状的铁块打造成一个正六棱柱。我们所需要的就是等待电阻炉把铁块加热到合适的温度，然后用钳子将其取出，放到空气锤的砧垫上，由两个同学用铁钳固定住，另外一个同学操纵空气锤对其进行打击。唯一需要注意的安全问题就是防止被烫伤和被空气锤砸到，不过只要用心一点，都不会出现这样的事故。

打击时要注意力度，力度太小的话，会形成细腰形或夹层，力度太大，又会使工件形状出现偏差。在我们三人的完美配合下，我们很快就打造出了要求的产品。

第三天：塑料加工

第四天：钳工

这天的实习因为是星期四，所以按照安排有半天的假期，但是是所有实习工种中最辛苦的，因为我们要把一块圆柱体用手工加工为一块六角螺母，并且钻孔。在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、攻套丝、锯割、锉削、装配、划线；了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，

前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。

第一道工序便是把圆柱体的一面用锉刀锉削成光滑，然后用钢锯将量好长度的一段圆柱体锯割下来，再把截面也用锉刀磨光。接下来是最辛苦的工序，我们要先在圆柱的顶面上划线，然后用锉刀将圆柱体硬生生锉成六棱柱！有好多同学都在这一关出现了问题，不是做出来的不是正六棱柱，就是大小不符合要求，即使成功做出来的同学，也累得汗流浹背，双手酸痛。时维五月，序属初夏，虽然我们已是又累又热，但我们毫无怨言。最后的工序就是打孔和攻螺纹了，这是一道比较简单的工序，如果工件是正六棱柱的话，打出来的孔便是在圆心。攻螺纹做好之后，整个作品就算完成了。我们拿着自己的作品，虽然有的不是正六棱柱，有的孔打歪了，但毕竟这是我们用手亲手打造出来的作品，而且我们是用半天的时间做完了别人一天做的活，我们都感到无比的成就感。

钳工的实习确实很枯燥，很需要体力，整个上午都是在那重复着锉、锯的动作，到了最后脚也站麻了，手也酸痛了，女生们更是快支持不住，但却没有一人中途放弃。钳工的实习也让我知道了，即使是一个小小的螺母，也是要通过很多道工序才能做出来的，就是这些一个个的零件，才组成了能工作的机器，我们不能小看了一个小小的零件。雷锋说过：“机器由于许许多多的螺丝钉的联结和固定，才成为一个坚实的整体，才能够运转自如，发挥它巨大的工作能力。螺丝钉虽小，其作用是不可低估的。我愿永远做一个螺丝钉。”只有甘愿当螺丝钉的人，才能有正常运作的机器。

练武的心得和收获篇三

最近我在练mma和学习bjj(巴西柔术)，和国术也有交流。

曾和一位练了二十多年太极的朋友试招，他是正式拜过名师的内弟子，在听劲上造诣颇深，年轻时还练过外家拳，也练

过硬功。

当然我们的交手是按太极推手的方式来，搭手后我想用柔道的小内刈把他放倒，但刚使力就被他在我肩上一搭，然后我莫名其妙就翻在地上了；第二次我小心了点，晓得他会听劲，手上不使劲，脚下依然用小内刈，眼看快得手，但仍然被他搭在肩上一翻，顺着我的发力方向把我放出，我在地上打了几个滚就到两三米外了，真有点神奇。我到现在还想不明白是怎么回事。

后来我们关系很好了，我还曾用大外刈偷袭过他一回，结果也被他防住了。太没面子了。

但是他应付游斗不行，马步站得忒稳，可跟不上西洋拳远近滑步的节奏，只能守不能攻。我琢磨了下，太极源于长拳，长拳有说源于马上功夫，所以大部分国术都讲就站马步，下盘稳健，不动如山，这明显是站在马蹬上才用得着的基本功，衍生到拳法里，就是下盘功夫。用来对付摔跤、柔道一类的站立摔法，是有点效，但是对付西洋拳这类靠步伐移动腾挪的格斗技，就显不足。

再一个中国传统擂台是四面空的高台，自己不动如山，把对手放出去掉下台子就赢了。而西洋武技，如拳击、泰拳[k-1有绳圈]mma比赛如ufc有八角笼，把人放出去没有实质性的伤害。基本等于没用。

另外就bjj而言，倒地根本不算个事，倒在地上意味着战斗才刚开始。

而柔术，就是缠斗，不需要太快的反应速度，招术极多，整个技术体系庞大复杂，练个一年两年才完成蓝带的教学。所以柔术里不存在练熟一招打遍天下的情况，就像围棋一样，得整个体系的技战术练熟了才能成为高手。

至于国术，我已经无语了，只能赋诗一首：

少林都在烧香骗大钱，武僧只会金枪顶喉碎大石，方丈就爱念经给失足开光，护寺还得靠保安。

编造超人李小龙，自尊全靠美国人。

还有黑市弗兰克陈，遮羞仅靠意来淫。

当然还有比我们的国术更差的，就是现在最流行的跆拳道，我有些同门和跆拳道黑带都交过手，打完后都不好意思和别人说。问他为什么，他说打跆拳道是极没面子的事，要是传出去让同好们晓得了，是件抬不起头的事情。

练武的心得和收获篇四

一、心得体会格式

1、标题

心得体会的标题可以采用以下几种形式：

- 1)、在xx活动(或xx工作)中的心得体会
- 2)、关于xx活动(或xx工作)心得体会(或心得)
- 3)、心得体会

从小处着眼，推陈出新

——参加班组长培训的心得

2、正文 这是心得体会的中心部分

- 1)、介绍在时间，什么地点，参加了什么培训，或是看了什么书，接触了什么榜样，感觉受益很深，感触很大。
- 2)、简要描述培训课程，描述一下那本书，或是写一下那位榜样的先进事迹。
- 3)、对照学习，书中的角色、精神，或是榜样的事迹，结合自身实际情况，进行一下反思，写出自己的心得体会和感想。
- 4)、在受启发之后，揭示主题，表明下步自己或是大家应该怎么做，必出倡议或是表表决心。

3、署名

心得体会一般应在文章结尾的右下方写上姓名，也可以在文章标题下署名，写作日期放在文章最后。

刚升入初三，有些同学会不以为然，认为离中考的日子还很长，有的是时间，但是，“集腋成裘，聚沙成塔”，须知学习和复习都是一个循序渐进的积累过程。初三阶段，特别是中考前的几个月，只不过是在平时的基础上进一步练习、提高而已。因此，在整个初中阶段，就必须打下坚实的基础。正确的学习方法要求我们上课认真听讲，勤做笔记，积极思考，回家后认真复习，完成老师布置的全部作业，在将老师上课的内容仔细“消化”、“吸收”后，再去接受新的知识。“温故而知新”才能收到事半功倍的学习效果。

每个人由于自身潜能和爱好等因素，各科的成绩一般是不平衡的。这就要求我们每个人对自己的学习情况有一个全面、客观的了解和评价：哪些是自己的强项，哪些是自己的弱项，有侧重地安排学习和复习时间，取长补短，扬长避短，才能

用有限的时间取得最好的学习效果。譬如我对理科较感兴趣，对数理化的悟性较强，因此我在这几门课上，相对多花了一些时间，而相对于我的弱项——文科，我除了平时上课时尽量理解、吸收，完成老师布置的作业外，在复习时用的时间就相对少些。此次中考，我充分发挥了自己的长处，数学117分，理化合卷115分，将我在文科中落后的分给补了回来，总体上取得了较好的成绩。“知己知彼，百战不殆”，打仗是这样，学习、考试也是这样。

考试成绩好坏的因素固然很多，有时也不乏偶然因素，但我认为最主要、最根本的因素是主观因素，即自己的主观努力。不利的客观因素能够通过自己的主观努力得到弥补，良好的客观条件只有通过主观努力才能发挥作用。我很幸运，我的初中母校——永明中学为我们营造了一个良好的学习环境和氛围，老师的辛勤教学帮我们打下了扎实的文化基础，再加上自己的努力，使我在此次中考中取得了较为理想的成绩，进入了市重点学校——向明中学。

有些同学在考试前十分紧张，每天起早摸黑，拼命做练习，生怕不这样就不能取得好成绩。这不仅是一种对自己缺乏信心的表现，有时还会取得适得其反的效果。现实中也不乏这样的事例：有的同学平时学习一直很好，就是因为考试前没有处理好复习与休息的关系，长期睡眠不足，结果在考试时精力下降，反而没有考出应有的成绩。别人的教训就是我们的经验，因此，同学们在考试前千万要注意劳逸结合，以饱满的精神和充分的自信步入考场，定能取得理想的成绩。

面对中考，我们要具备一颗平常心。尽管要做到这一点很难很难，但面对现实，我们每个人必须保持良好的心态。中考的确十分重要，但它毕竟是我们漫长的学习生涯中迈出的一小步，以后的学习路程更长。考得好的同学要从最初的喜悦中回到学习的现实中来，继续努力、刻苦地学习；考得不理想的同学也不要长时间沉浸在懊悔、难过中，要振作精神，认真总结，再接再厉，争取在以后的学习中取得好成绩。

进入高中阶段学习，这只是学习道路上的万里长征走出的第一步，以后的路程更长，学习任务更艰巨。为了祖国的四化建设，为了国家的繁荣富强，我们要努力学习科学文化知识，全面发展，做一个合格人才。让我们牢记伟人的教导：“在科学上面是没有平坦的大路可走的，只有在那崎岖小路的攀登上不畏劳苦的人，有希望达到光辉的顶点。”

焦裕禄的事迹之所以感人至深，首先就在于他那种对人民的赤胆忠心。电影里的“二把手”跟焦裕禄有一段精彩的对话，那人说工作要先让上级领导满意，焦裕禄却认为工作要先让人民群众满意。抱有这两种思想的不同结果是，焦裕禄忙于发放救济让老百姓度过难关，那位“二把手”却忙于筹办展览让上级领导高兴。这两种迥然不同的政绩观，事实上反映出如何看待对上负责和对下负责二者的关系问题。看看焦裕禄的为民态度，对于我们在工作中如何正确把握好这二者关系，是很有启迪的。

第三在于他那种吃苦在前的奉献精神。对于过去县领导心安理得享受着的特殊待遇，焦裕禄硬是带头给取消了。这虽说是集体表决定下的，但没有他的登高一呼，哪会有表决时候的应者如云。在得失之间，焦裕禄在全家老小尚未温饱的情况下，克己奉公，这种境界何其高尚！当女儿在向母亲埋怨自己的衣服破旧的时候，当孩子们欢天喜地要吃鱼的时候，当儿子一气之下扔掉手中的窝窝头的时候，我想焦裕禄的心肯定在滴血，哪个父母不爱自己的子女？哪个父母不想让自己的孩子们过上好日子？在这些私情面前，焦裕禄想到的却是如何维护党的形象。这是一种痛苦的抉择，也是一种崇高的抉择！

最后在于他那种敢于承担责任的负责精神。当上级来调查处理问题，别人又乐于替他承担责任的时候，焦裕禄以坦白的襟怀和无畏的胆识，斩钉截铁地承认是自己做出了决定。这种大无畏的精神，展现出的是他对党的忠心，是他坦荡的胸襟和淡泊的姿态。

焦裕禄心里想着人民，唯独没有他自己。因为他知道党的形象，需要在为人民服务中去维护。在他的事迹里，没有震耳欲聋的高谈阔论，没有故作高深的反复思考，他认准的只有一条：一切为了人民。人民群众当时那么拥戴他，人民群众现如今那么怀念他，就是因为“给人民作牛马的，人民永远记住他的。”

观看了电影《焦裕禄》，进一步了解了焦裕禄同志的生平和先进事迹，感到很有意义。

一是要坚定理想信念，始终保持对马克思主义的信仰，始终不渝地走中国特色社会主义道路，任何时候都决不犹疑、决不含糊、决不动摇。

二是要坚定宗旨意识，始终与群众心相连、情相依，同呼吸、共命运，做群众的贴心人，做群众的主心骨。

三是要坚定发展方向，坚持走群众路线，把干事创业热情与科学求实精神结合起来，把开拓进取与尊重规律结合起来，把抓好当前工作与着眼长远发展结合起来。

焦裕禄精神体现了我党为人民服务的宗旨。焦裕禄同志当年在烈士们流血牺牲解放出来的90多万亩土地的兰考大地任县委书记，他既是一县之首，同时又是全县人民的公仆。他说：“党把这个县36万群众交给我们，我们不能领导他们战胜灾荒，应该感到羞耻和痛心。”正是为了这些穷苦百姓，正是为了这些烈士们流血牺牲解放出来的广大人民，他在兰考带领群众发展生产、植树治沙、脱贫致富，战斗到生命的最后一息。如今，我们的国家和社会生活都发生了翻天覆地的变化，但焦裕禄同志那种视人民如父母，以“为人民服务”为己任的精神仍需发扬光大。

“心里装着全体人民、唯独没有他自己”，这是焦裕禄同志公仆精神的写照，也是党的群众路线“三严三实”在他身上

的具体体现。作为一名领导就要像焦裕禄同志那样主动加强党性修养，不断用党的理论武装自己的头脑，切实做到利为民所谋，情为民所系。

练武的心得和收获篇五

一、加强政治理论学习。要认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想这些科学的理论体系，他们是无产阶级解放运动的理论，是指导革命和建设的强大思想武器。有了这个强大的思想武器来武装头脑，才能确定自己正确的人生观、世界观、价值观，才可以防止和排除种种错误思想、错误倾向和干扰，少走弯路保持正确的发展方向。另外一方面要学习党的基本路线和党的各项方针、政策，只有认真学习理解才能去很好地贯彻执行党的路线、方针、政策，始终与党中央保持一致，参加改革开放和社会主义现代化建设，为经济发展和社会进步做出贡献。现阶段，要认真学习“三个代表”重要思想，“三个代表”的讲话有很多新思想、新观点，是对党员先进性表现的一种概况，是一篇具有战略性、全局性、前瞻性的重要文献，对加强和改进党的思想政治工作，对全面加强党的建设，对推进建设有中国特色社会主义事业都具有极度重要的指导意义。

二、坚定共产主义信念，认真学习通过开展班级工作进行实践锻炼，不断增强克服困难的信心和能力，人们对事物的正确认识，往往是要经过实践—认识—再实践—再认识这一漫长的过程，并不断循环往复，才能够获得的。要通过身边活生生的、实实在在的、投身于建设有中国特色社会主义伟大事业的实践活动，来加深对党和共产主义事业的认识，强化正确的入党动机。三、加倍努力学习科学文化知识。新世纪，新发展，要求我们这一代人要有新的知识结构。只有多掌握一些科学知识，才能适应市场经济发展的需要，才能不被时代所摒弃，做时代的主人，只有这样才能为祖国的强大尽一份力量。加强科学文化知识的学习。只有努力做到学一科，

爱一科，精通一科，勤勤肯肯，踏踏实实，才能不愧于共产党员的光荣称号，才能更好地发挥共产党员的先锋模范作用。

四、要向周围的同学们学习。在这次培训班中，每次课大部分同学们都很早来到教室，讲课时认真的听，仔细的记，积极地参加讨论，培训班的大部分同学对待学习的认真态度都互相影响着。从大家的身上我感到了一种活力，一种动力。在我周围，有许多优秀的共产党员老师，和优秀的积极分子，克己奉公，吃苦在前，享乐在后，处处为他人着想的精神一直感染着我。在工作、学习和生活中，他们兢兢业业地工作态度一直是我学习的榜样和努力的方向。

五、贵在坚持，端正入党动机，不是入党前的一时的问题，而是一辈子的事情。正如毛泽东同志所说的：“有许多党员，在组织上入了党，思想上并没有完全入党，甚至完全没有入党。这种思想上没有入党的人，头脑里还装着许多剥削阶级的东西，根本不知道什么是无产阶级思想，什么是共产主义，什么是党。”我们都应引以为戒，不论组织上是否入党，都应做到首先在思想上入党，而且要长期的注意检查自己做党员的动机，克服那些不正确的思想。

当然，由于本期培训班时间紧、任务重，所以还有很多党的先进思想和理论精髓不及一一理解和深刻体会。但我有坚定的理想和信心，只要通过自己坚持不懈地努力，严格要求自己，在今后的学习、工作和生活中尽快消化，不断提高。在学校党委、学院党支部关怀和培养下，相信自己一定能够成为一名真正的、光荣的中国共产党党员。

大学入党心得体会

练武的心得和收获篇六

我来这大学快满三年了，当初还以为大学的体育课会是一个班的同学在老师的指导下学习和自由活动两部分组成的。可

是，想象终归想象。就在这种想象跟现实差距甚远的情况下，我学了快两年半的武术课程。

“武术”流传至今已有几千年文化历史。武术是中华之国粹，是我国传统文化中的瑰宝。这就是我选择武术的主要原因，很简单的原因。当然还有一个原因就是一种英雄主义的感觉在作祟。在看了《三国演义》和《水浒传》以及一些爱国为题材的影片之后，总幻想自己能强壮结实，为国出点力。所以当初见到体育选修课有武术这一选择时，我顺利成章的就成了武术班的一个学生，一晃就两年半了。现在虽然没什么建树，但身体还是比以前好了。到了大三，散打防身对我来说还是终身受用的。

我喜欢武术，是因为它能带给我美好的感受。我记得以前很多人对我说过，现在学武只不过是一些花拳绣腿而已。可是我觉得它不只外观美，而且能够强化体能。是一种全身的锻炼，于是每周花上一段时间去锻炼也成了我必做的一件事。不知不觉已经成了习惯，我喜欢那锻炼过后的全身酸痛的感觉。

现在来说一下通过学习，我有什么体会吧。它使我的身体增强了体能，从而达到了锻炼的目的。在学习过程中，不但可以强身健体，还可以增强自身的自卫能力；学习武术也不单单只学习它的攻击性，也不单纯只是一种体育的锻炼，还能学习到中国武术中的其他方面和知识。中国武术讲究的是“天人合一”，讲究自然之道，它其中饱含着丰富的哲学道理。让我更体会到武术中包含的精髓，更深刻地领会到中国传统思想的知识。

“武术”讲究的是一种武德，不欺负弱小，在有了自卫能力的同时，也要学会伸张正义。它也能改变一个人急躁的性格，在一招一式中学会磨练自己。并能锻炼人的意志，学习武术本身很辛苦，要有持之以恒的信念，是日积月累的过程，不怕苦、不怕累。通过锻炼，使我在生活、学习中有这样一种

韧劲，碰到困难不退缩，直到克服。

武术课让我认识许多优秀的人，激励我在生活各方面更加努力。当我发现自己注意力无法集中时，我会联想到武术的种种原则，指导我走想正确的方向。在武术课上，刚开始接触武术时我心里只有一个想法：太苦了！随着时间的推移，现在觉得其实那也是一种享受，其实武术练的就是自己的毅力。到了大三这年学的是散打，那感觉更好了。

大三这一年，散打班上的一些同学都学过武术方面的一些东西了，他们的运动精神、柔润度与优雅。时时鼓励着我，这些态度与本事，是我渴望达成的目标。

想学好武术，是很困难的，特别是刚开始的时候。我学着如何去转动自己的身体，很多运用什么的方式是我从未尝试过的。课堂上我通常都是比较起劲的，在其他课程上还没用这么勤快呢。一开始，我对武术、散打的想法和感受是：我们学的只是一种技巧。但细想起来，其实也是无可奈何，在不多的课堂时间里，学的就只能是技巧；至于体能等等，那只能在靠课后练习。后来，我对武术产生了不同的体会，武术训练其实是一种自律心理挑战，学习到其背后的深厚含义后，可以借由过程来了解自己。武术在很多方面可运用到日常生活，它是超越体能的，这些是我现在体会较多的。

我希望大学里应该开设武术的基础课程，让所有的同学都学学。因为武术可以让我们学习到尊敬他人、自律、不怕挑战、自信与保持身体健康。但千万不要在现实生活中常常用武力来解决问题，武德很重要！

练武的心得和收获篇七

选择武术作为体育课项目，希望通过学习强身健体，身体素质得到提高。在遇到紧急情况时可以用来防卫。经过一学年对武术的学习，体质有所改善，并且深刻的体会到了中国功

夫的博大精深，并非花拳绣腿般的做秀而是具有实际效力的搏击运动！

发展到今天，武林的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和捕斗的运动形式注重内外兼修的中国传统体育项目。

从这一定义出发来认识武术。首先，武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助于器械的身体运动表现攻防格斗的能力。在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这种发展模式，也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修，演练风格上要求神形兼备，这些正反映了中国传统的技击术的运动特点。

学习武术之前就知道学习武术很辛苦，但是进行了系统的武术学习以后发现武术比想象中的更辛苦。从每次课要练习的基本功到每个新的武术动作。对于我们这些非专业的女同学来说学习起来困难很大。很多动作总是不好意思做，认为自己做的丑，别人都在看我，武术老师一直劝我们要敢于去做、去尝试，正是因为从小就觉得自己比男孩子弱，根深蒂固的认为我不行才有了“讲柔弱进行到底”的结果。要认为自己行，给予自己肯定！

道理很容易理解，但是接受起来还有困难！经过一次次的决心，一次次的尝试，潜移默化间在一年的学习武术过程中收获了很多自信，面对新事物也学会了勇敢的尝试。学习武术的心得更多的是让我们相信自己，肯定自己！

练武的心得和收获篇八

在这近两个月的时间里，我们经历了从学生到教师的角色转换。在这近两个月的时间里，我初尝了作为一名教师的酸甜

苦辣。在这近两个月的时间里，我渐渐领悟了教书育人的真正含义，确切的来说应是先育人再教书。两个月的时间不长，但感受却填满的我的心房。

一、为人师表是前提条件

俗话说“种瓜得瓜种豆得豆”，作为一名教师，若你播下的是文明的种子，开的也必将是文明之花，收获的也必定是文明之果。教师是学生学习的楷模。平日里的点点滴滴都被学生看在眼里记在心头。在不经意间，我们从小带来的坏习惯就如同种子般，悄无声息的种在学生的心田，随之发芽。一想到我们的陋习将被无数的学生放大千百倍，然后再去影响他们周边的人，这该是多么恐怖的一件事情。所以，教师因以身作则，不仅在教学上要这样，在平时的生活中亦是如此。

二、教师的管理、教学工作要从学生出发

班主任对班级的管理工作主要从学生的思想工作做起，只有让他们的思想态度摆正了，班级管理的工作才能水到渠成。这实质上是一个与学生进行心理沟通的过程，只有真正的解了学生的内心世界，才能做到有的放矢，收到好的教育效果。在这一方面上，就要求班主任充分展现自己的风采。千篇一律的管理模式是收不到良好效果的，因为我们每一次面对的主体是不同的。我想这就是大教育家孔子为何要倡导因材施教的教学方法的原因吧。

不仅班级管理工作要以学生为出发点，教学工作更应如此。每一位家长都满怀希望的把孩子送到学校来，作为人民教师，我们有义务也有必要要针对每个学生的特点来进行教学，尽量发挥其长处，发展他们的才能。为了全面提高每个人的科学素养这个总目标而不懈努力。

三、用宽容的心去包容

人非圣贤孰能无过?更不要谈学生了。严以律生是好事，但凡事都该有个度。而且，我们更不应该用成年人的标准去衡量学生们的行为。凡事多设身处地的为他们想想，回忆下我们自己的学生时代，很多棘手事情的解决方案就跃入眼前了，难道不是么?中学生有极强的可塑性和极强的自尊心，特别是我们这特殊的班级，班上有好些同学的父母双双外出打工，留下他们与年迈的爷爷奶奶辈生活在一起。也有个别学生的父亲或是母亲已永远的离开了他们。我们更要小心翼翼的保护好他们的自信心、自尊心，不要一错百错，全盘否定。其实，好学生几乎都是靠表扬出来的。老师对他们满怀期望的眼神一定能得到他们积极地回应——努力学习!一位优秀的老师应时刻用“爱”去开启学生的心灵，很多时候一个笑容，一句鼓励的话语，有时甚至是一个眼神，都可能会对学生产生深远的影响。

实习的过程是一个摸索、探究的过程，每一天我都有新的发现，新的收获。在教学过程中，我深深的感受到理论知识与实际教学中还是有一段差距的。这就需要我们不断地去积累经验，用实践这个武器去装备完善自我。另外，我还觉得听课这个环节对于教学经验的积累起到很大的作用，所以师范生应该尽早的开始听课这一教学活动。

练武的心得和收获篇九

今天，有幸参加晨曦志愿者的培训，作为一名参与培训的人来说我为有那么多热爱公益事业的孩子感到骄傲，到了现场，看到大家热心的场面，我有很深的感触。尤其是见到柔弱的丁老师，我不知道该说什么，她的公益之路走得很远很远，她的心灵永远纯洁，聊起来时，她更多的是对未来的热爱和对南部山区贫困孩子的关爱之心。

今天，我培训的内容是关于新闻写作和摄影技巧，说实话我自己也不是什么科班出身，也许更多的就是经验吧。看到志

愿者期待的眼神，我不知道我该拿出怎么的精彩和他们探讨，利用宝贵的半个小时，我将自己的一些就经验吧也算是和大家分享。有人问过我，你怎么那么的关注晨曦计划，当时我也不知道我为什么关注这些，也许更多的是因为家庭的影响吧。以前我不明白，为什么那么多人关注公益事业，我现在明白了也许是一种信仰，一种追求吧。今天结实了从北京赶过来的基金会志愿者李哥，他幽默风趣的培训让我也学到了很多，也许总会从别人身上学到很多东西，欣喜的看到晨曦计划以前的志愿者永远保持一颗公益之心，让我真的很感动。

“生命的终结不能算结束，灵魂永远是在行走的脚步，让我们大家一起努力，力所能及的为那些需要帮助的人们做点事情!将爱心健康的传递下去”这是西部爱心社宁夏站站长微博里的一句话，和他刚才聊了很久，让我对这句话的理解有了进一步的把我。我终于明白为什么有些人宁愿饿着肚子也会去做志愿，也会去关注公益事业。当我得知那么多志愿者都是兼职的时候，我觉得他们真的在做着一件很有意义的事。我们不能做什么，只希望那些山里的孩子们能坚强的走出大山，抛去背负的贫困。一个人不能做什么，只希望，更多的爱心，能温暖大山里孩子。

我没有什么可以做的。我只是觉得公益事业是一件非常有意义的事情，我也曾积极的投身到这些义务的工作中。大三了，因为学业的原因，也没有接触这些，现在至少知道原来我可以通过一种思想或是一句话更多的去影响别人的生活。有时候，很多人也问我，你怎么会有那么多经历干这些事情，熟不知其实我的每个回家，每个假期，我都在接触做这些事情的人吧，渐渐的影响了我吧。不得不说，父母对我的影响很大，我的父亲和母亲对我的教导和疼爱，让我学会了温暖这个词的意义，给予就是一种快乐。说到这，我特别感谢四川大学的一位好朋友，他很用心和同学成立了致力于公益事业的“新芽”社，并且已经开始运作。有很多大学生志愿者参与到活动中，他说希望有一天让新芽出现在每一个需要它的地

方。我一直也鼓励他好好地做下去、我也相信新芽会像很多公益组织一样开花结果。附上几条微博，和大家感受一下大山深处的孩子。

经同学推荐，由团委批准，我得以进入党校进行学习培训。通过党校的学习，我的思想觉悟有了很大的提高，政治信仰也更加坚定，决心为美好的共产主义事业奋斗终身。

在党课上，我明确了中国共产党的性质，深刻理解了“三个代表”重要思想。党是工人阶级的先锋队，同时是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的前进方向，代表中国最广大人民的利益，即“两个先锋队”，一个“核心”，和“三个代表”，全面和深刻的揭示了中国共产党的性质定位。

在党课上，我明确了党的最终目标是实现共产主义社会，人类历史上最美的社会的社会主义制度。我们现在正处于社会主义初级阶段，经济文化等方面还很落后，生产力还不够发达，科学技术水平还有待于提高。所以我们应坚持社会主义初级阶段的基本路线，即“领导和团结全国各族人民，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，自力更生，艰苦创业，为把我国建设成富强，民主，文明的社会主义现代化国家而奋斗”。

党的宏伟事业是美好的，需要中华儿女不断的努力，实现这一宏伟的蓝图。然而，党的纪律是事业取的胜利的根本保证。毛主席曾说过：“坚强纪律性，革命无不胜！”有了纪律做保证，才能使社会主义顺利进行。通过学习，我了解民主集中制是无产阶级政党的根本组织原则和领导制度，党的纪律的党的各级党组织和全体党员必须遵守的行为规则。认真贯彻执行民主集中制原则，自觉遵守党的纪律，是维护党的团结统一，有效的贯彻执行党的路线，方针，政策，完成党的任务，实现党的奋斗目标的根本保证。

(1)要有坚定的共产主义信念；

(2)要全心全意为人民服务；

(3)要做劳动人民普通一员，在政治，经济和社会生活中和中国人民群众一律平等，不谋私利，不搞特权，要符合以上条件，至少必须在思想上，生活上，组织上，作风上对自己提出更高的要求，只有自觉履行党章规定的各项义务，行使党的各项权利，才能充分发挥自己的先锋模范作用，真正做一名合格的共产党员。

做为一名当代大学生，更应该严格要求自己，自觉实践“三个代表”按照“四个统一”的要求，努力使自己成为合格的社会主义事业的建设者和接班人，认真学习理论知识，自觉树立马克思主义世界观，认真学习马克思列宁主义，毛泽东思想，增强政治敏锐性，提高是非判断力，树立党的意识，不断加强党性修养，提高自身素质，坚持全面发展，把德育放在首位。

通过这次学习，我发现自己还有许多缺点和不足，距一个真正的共产党员还有一定的差距，我决心刻苦学习，努力工作，自觉用党员的标准严格要求自己，自觉接受组织的考验，争取早日入党。

今天下午在医院一会议室里xx护理学院的xx主任深入浅出给我们上了一堂生动的讲课——作为一名普通的护士，应该如何开展优质护理服务活动，感触颇深。

是的，在这次活动中，我也有过许多的迷茫，护士的地位、护士的价值、护士的付出与得到不成正比、护士的满意等等，这些究竟在哪里能够得到体现？我们工作时勤勤恳恳的付出，希望能够得到病人的认可，社会的承认，可是为什么那么难？夯实基础护理，基础护理又是什么？是生活护理吗？曾经我也有过梦想和激情，我也深深地热爱着这个职业，但当医疗的

发展不能满足人民的需求时，一切都发生了改变。这有许多方方面面的原因，作为一名护士，我也在思考，思考我们自己的路应该怎么样走？前段时间，东院长曾经给迷茫的我们指出了一条三专的发展道路，是的，护理事业要发展，就必须要有自己的特色，护理事业要得到社会的尊重，首先我们自己得尊重护士这个职业。在急诊科工作久了，每天面对形形色色的病人，有时真的很麻木，每天机械的重复着输液、肌肉注射这些工作，不知道自己的价值在哪里？如果再被病人无端指责、醉酒病人无理取闹的话，觉得委屈，更觉得前途暗淡无光，可是只要一句病人的“谢谢了”便让所有的阴霾一扫而光。是的，能被病人真诚的理解和信任，能得到病人的认可，比什么都强，而这些简简单单用手去工作肯定是实现不了的，我们用匠人的标准严格要求自己，为病人做每项操作时规范操作，能为与病人建立良好的关系打下坚实的基础，用专家的眼光和标准去评估病人的需求，尽可能去满足病人疾病时的心理需要，能进一步与病人建立信任关系；如果在病人疾病过程中，能够用心去付出，去理解病人，设身处地的为病人着想，病人会真诚的谢谢你，因为他感受到了你的真心，感受到了你的爱，感受到了你专业特色的魅力服务！

有一次在急诊科上夜班，一名患儿高热不退，持续40度多，家长很着急，一次又一次地去找医生，吃药、打针、输液、物理降温都用上了，患儿还是高烧不退。患儿家长开始对急诊科有意见了，认为将小孩送到医院来就该让体温降下去，关键是家长担心患儿高热惊厥，将心比心，如果你家的小孩也高热不退，你肯定也会很着急的，在这种情况下，我了解情况，去做患儿家长的思想工作，仔细地询问他们为患儿做的每一步降温措施，发现他们给小孩喂药的剂量不对，应该是5ml喂成了4ml当然量不够，退热效果肯定不好，而且患儿喝了还吐了，那更是一点效果都没有了。当我把这些讲给家长听的时候，家长马上就给患儿喂了5ml可是没过多久，患儿就又吐了，我在想，患儿为什么会吐，是因为他疾病的原因吗？还是因为喂得太急了？亦或是因为味道的原因（这个药的味道甜甜的有点涩口）？原来是喂得急再加上患儿不喜欢这

种味道，一喝下去就忍受不了全吐了，知道了原因，我采取了另一种方法，首先是做患儿的工作，取得他的配合，再将药分成五等份，每一等份喝了后马上喝点水，患儿没有不适感觉赶快喝剩余量，就这样患儿很快将退热药全喝完了，而且没有再吐。半个小时后，患儿热退了，甜甜的睡着了。家长高兴极了，言语间我能感受到家长的信任和深深的谢意，那一刻我感觉到了我的价值，我为患儿解除了病痛，虽然疾病仍然有反复，但是在那一刻，我和患儿及患儿的家长的心是相通的，我们一起共同战胜了疾病！这只是急诊科的一件小事，可是就是这些小事让我觉得我的工作是有价值的，我只要用心的工作就能得到病人的认可，这对我们这时候迷茫的心灵来说是一剂良药，这同时也甘甜了我的心，给了我希望。优质护理活动是什么？是我与病人之间心灵相通的那把钥匙，用好了这把钥匙，病人和我感受到的就是灿烂的阳光。

护士的工作是普通而平凡的，这里没有鲜花，这里也没有掌声，要得到病人的认可，社会的承认，优质护理活动势在必行，而这项活动的有效性则依靠每一名护士来保证。一个人的力量是微小的，一个群体的力量是巨大的，工作每天都在做，工作做好则靠每一名护士姐妹的努力，工作做细也要靠大家的众志成城，也许我们的工作现在得不到病人的认可，但是只要我们每名护士姐妹们都在真诚的付出，都在用真心为病人解除病痛的折磨，都用好了那把钥匙，我们的价值实现，病人、社会对我们的认可都将会实现！

练武的心得和收获篇十

其实一开始选武术，是心中的英雄情节在作祟。作为一个中国人，从小在武侠小说中耳濡目染，神秘的中国功夫总是让人惊叹。铜墙铁壁，飞檐走壁，承载着中华文化千年文明的中华民族文化的瑰宝，总是让我羡慕又好奇。而这学期有机会接近这一充满魅力的项目，让我既激动又雀跃。

而真正学习了我才发现，武术远没我想得那么简单。“武术”流传至今已几千年文化历史。武术是中华之国粹，是我国传统文化中的瑰宝。这就是我选择武术的主要原因，很简单的原因。当然还有一个原因就是一种英雄主义的感觉在作祟。在看了《三国演义》和《水浒传》以及一些爱国为题材的影片之后，总幻想自己能强壮结实，为国出点力。所以当初见到体育选修课有武术这一选择时，我顺利成章的就成了武术班的一个学生，一晃就两年半了。现在虽然没什么建树，但身体还是比以前好了。到了大三，散打防身对我来说还是终身受用的。

武术也是一门积极性很强的运动，它从精气神到手眼身法步，无一不要求规格的规范完整，更要在规格如此高之下体现武术的艺术美，动是圆定是方，这样还是不够，还要加上动作的完整性、节奏性。它从开始到结束都要求我们要有一个良好的气质面貌。练武是很累的，是要吃的下苦的。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。学习武术，其实我认为最主要的也是这一点，武术的技能并不是主要的，主要的乃是习武一定要修武德，一个没有武德的人早晚是会被别人唾弃的，反而他学的越好越与社会有害，武德不仅仅是武德，更是教会我们怎么去做人，古语有云：修身齐家治国平天下。也许有些不是我们力所能及的，但是修身是第一位的，我们做人的事理其实要用心体会，很多都能在习武之中领悟的到，这个学问太大了，用尽毕生也未必能参悟的透，所以从武术衍生出来的东西实在太多了，学问太大。我喜欢武术，是因为它能带给我美好的感受。我记得以前很多人对我我我喜欢武术，是因为它能带给我美好的感受。我记得以前很多人对我说过，现在学武只不过是一些花拳锈腿而已。可是我觉得它不只外观美，而且能够强化体能。是一种全身的锻炼，它使我的身体增强了体能，从而达到了锻炼的目的。在学习过程中，不但可以强身健体，还可以增强自身的自卫能力；学习武术也不单单只学习它的攻击性，也不单纯只是一种体育的锻炼，还能学习到中国武术中的其他方面和知识。中国武术讲究的是“天人合一”，讲究自然之道，它其中饱含着丰富的哲学道

理。让我更体会到武术中包含的精髓，更深刻地领会到中国传统思想的知识。

“武术”讲究的是一种武德，不欺负弱小，在有了自卫能力的同时，也要学会伸张正义。它也能改变一个人急躁的性格，在一招一式中学会磨练自己。并能锻炼人的意志，学习武术本身很辛苦，要有持之以恒的信念，是日积月累的过程，不怕苦、不怕累。通过锻炼，使我在生活、学习中有这样一种韧劲，碰到困难不退缩，直到克服。

武术课让我认识许多优秀的人，激励我在生活各方面更加努力。武术在很多方面可运用到日常生活，它是超越了体能的。

这就是我的心得与体会。