

# 2023年大学体育锻炼心得 锻炼心得体会(通用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 大学体育锻炼心得篇一

顶岗实习就是安排中职生离校走入生产一线，进行劳动锻炼。顶岗，顾名思义，是在生产一线的诸多岗位，从事生产性劳动，因为企业不是学校，不可能满足学生提供专业对口的生产岗位，所以在顶岗实习中原来所学的专业在很大程度上不可能对口，甚至根本不沾边。既然专业不对口，就更高的要求专职班主任要把深入一线顶岗劳动的意义吃透、剖析给学生，在厦门龙胜达照明电器有限公司实习学生的专业有汽车运用与维修、机电技术应用、会计电算化。

意义之一，转变观念。转变观念就是让学生从学校生活、学习中切换到现实社会中去。中职学校培养学生的目标是——符合社会要求的技术性、应用性中级技工。要适应社会的要求，首先就要在思想观念上适应社会，了解社会对中职学生的要求，特别是职业素养上应当具备爱岗、敬业，根据不同学生做到做到缺什么补什么。

意义之二，增强岗位意识。作为一名中职毕业生，他毕业后走向社会，大多是从事一线工作，有劳动性的，有营销性的，基本上都要从基层做起，这是中职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要让学生深刻体验要增强岗位责任，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，只有这样，才能磨练和增强他们

的岗位责任感，这是现代社会对中职生的基本要求。

意义之三，增强社会经验。增强社会经验，也是增加工作经验。一名中职毕业的学生在面对用人单位面试时，别人很自然要问到你有没有工作经验，这道门槛拦住了不少学生。因此，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是通过实践增强工作能力，增加工作中的沟通和适应能力，增强做人的才干；实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是非常有益的。

## 二、顶岗实习中出现的几个问题

问题之一，心里反差较大。在学校读书、生活，一切费用由其家长供养，心安理得，没有危机感，没有体力和时间上的约束，优越的学生生活同现实公司一线劳动相比，是两个“世界”，一线劳动是一种体力或脑力的付出，是靠这种付出去换取剩余价值；而读书是靠家长供养，是消费型的生活方式。部分学生，从小学到中专，没有从事过工厂体力劳动，对工厂简单重复的劳动感到枯燥无味，加之加班加点，时间难熬，因此，厌倦情绪油然而生，有的同学甚至产生抵制情绪等。

问题之二，吃苦精神较差。工厂是劳动密集型企业，一种简单重复的劳动，从上班到下班连“轴”转，体力消耗，时间消耗较多，加之工厂为了完成订单任务，每天工作时间在10—13小时，一个星期下来，也只能休息半天到一天，学生们体力消耗同学校相比要多出很多倍，工作辛苦是同学们不愿顶岗实习的又一问题。

问题之三，适应能力较差。从学校到工厂，从课堂到车间，这里面有一个观念转变问题，转变观念就要去适应公司工厂的要求，因为这是工作，是生活，不是在学校。而有的同学正是缺乏这种观念的切换，不理解顶岗实习的重要性，不明

白中职生毕业后的就业方向，对专业期望值较高，认为所学专业同实习企业不搭边，因此不能尽快适应工厂生活和工作方面的要求，违规、违纪现象时有发生，无形中就拉开了同工厂的“距离”，这是顶岗实习中遇到的又一问题。问题之四，沟通能力欠缺。从学校到工厂工作、生活环境变了，要适应环境，适应工作要求，就离不开沟通。良好的沟通能力，是实习中提高工作效率，方便工作，同工人师傅融合在一起的基础，但在具体的顶岗实习中，部分学生缺乏必要的沟通能力，工作中抱怨学不到东西，请假休息得不到批准等等，这些都是缺乏必要沟通能力的具体表现。

### 三、怎样化解学生面对顶岗实习中的压抑和挑战

#### 1、好男儿志在四方

只有走出来渴望能够在一片，更肥沃的土地上、更美丽的天空下，才能创造自己人生的精彩。

#### 2、打开尘封已久的记忆，感受冷暖滚烫的情怀

下顺利完成2+1顶岗实习教学。你们每天工作才有原动力，当我们懂得感恩的时候，身在异乡的你们每天工作就会有快乐，就会变得精神，就会充满力量，就会充满爱!!

#### 3、事在人为，休言万般皆是命

是的事在人为，成自己、败自己、成败皆为自己，休言万般皆是命，其实我们今天所有的生活，是因为我们昨天的选择，而我们今天的工作状态，将会影响明天我们的生活，所以我们必须要清晰的知道，我们将如何面对这一切，人非圣贤，孰能无过，在我们成长的道路上，出现任何问题都是正常的，成熟必须有个成长的过程，所以这个成长的过程，将伴随着我们，天下永远没有白吃的午餐，每个人的成功绝非偶然，人不经历风雨，怎能见彩虹，不能够真正舍得几斤肉，怎能

干出与众不同的成绩。

## 大学体育锻炼心得篇二

大学假期是许多学生期盼已久的时间，可以让他们放松身心，享受自由的时光。虽然有些同学会选择旅行或者休息，但我坚信在大学假期中进行锻炼是最好的选择。通过锻炼，不仅可以保持身体健康，还可以改善心理状态和提升学业表现。在最近一次假期中，我进行了一系列的锻炼，并且从中获得了许多心得体会。

首先，锻炼可以带来身体上的好处。这一点毋庸置疑，锻炼可以增强肌肉力量、提高体能水平。在假期期间，我选择了户外跑步和游泳作为我的主要锻炼方式。每天早上，我会选择一个远足径或者公园来进行跑步，享受大自然的美景和清新的空气。这样的锻炼对于我来说非常有益，我感到自己的身体越来越强壮，耐力和灵敏度也有了明显的提升。而游泳则是一项很好的全身锻炼运动，可以提高心肺功能和协调能力。通过锻炼，我感到自己的身体变得更加健康，并且更有活力。

其次，锻炼对于心理健康也有积极的影响。大学生活充满了各种各样的压力和挑战，而锻炼则是一个很好的释放途径。在假期期间，我发现锻炼可以让我暂时忘记学业上的压力，放松心情。每次锻炼后，我总会感到精神焕发，心情愉悦。这是因为锻炼能够促进身体释放内啡肽，这是一种逆转压力反应的物质，能够提升幸福感和满足感。此外，锻炼还可以提高睡眠质量，减缓焦虑和抑郁症状。通过锻炼，我能够更好地控制情绪，提升自信心，更加积极地面对学业和生活中的挑战。

然而，锻炼并非只有身体和心理层面的好处，它还可以对学业表现产生积极的影响。在假期期间的锻炼让我体验到了更高的学习效率和学习动力。首先，锻炼可以增强记忆力。研

究表明，通过锻炼可以提高大脑对记忆的处理能力。在我锻炼后，我发现自己可以更好地专注于学习，记忆力明显增强。其次，锻炼可以提高注意力，让大脑更加清晰和敏捷，从而提高学习效果。每次锻炼后，我都能感受到思维更加敏捷，并且更加容易理解和吸收知识。最后，锻炼也可以培养自律和坚持的品质，这在学习上尤为重要。通过锻炼，我学会了坚持和规划，养成了良好的学习习惯，这使我的学业表现有了明显的提升。

总结起来，大学假期是锻炼的最佳时机，它不仅带来身体上的好处，改善心理状态，还能够对学业表现产生积极的影响。在近期的锻炼中，我深切体会到了锻炼的重要性和好处。通过锻炼，我感到自己的身体更健康了，心情更愉悦了，学业表现也有了明显的提升。我相信，只要坚持锻炼，它将成为我大学生生活中必不可少的一部分，帮助我取得更好的学业和生活成就。

## 大学体育锻炼心得篇三

我于20xx年6月成为中央党校在职研究生班的一名学员。两年来，本人严格遵守党校的各项制度和纪律，结合工作实践，注重从多方面、多渠道自觉地加强党性锻炼和修养，不断加强世界观、人生观、价值观的改造，认真解决好理想信念和思想作风建设方面存在的突出问题，牢固树立实践党的全心全意为人民服务的宗旨，使自己的党性得到了进一步的加强。

### 一、对加强党性锻炼的认识

党性锻炼是党员自身在实践中按党性原则改造思想和规范行为的活动，它包括理论修养、政治修养、道德修养、作风修养和业务能​​力修养等多方面的内容。加强党性修养是完成党的历史使命、实现全面建设小康社会目标的需要，也是新形势下应对复杂国际局势加强党的建设的需要。重视加强党员的党性锻炼是我党的优良传统，也是我党各项事业不断取胜

的重要保障。作为一名共产党员，我们应该认识到加强党性修养是保持共产党员先进性基础和前提，把党性锻炼贯穿于自我教育的始终，积极参与党的各项教育和锻炼活动，增强工作的主动性和自觉性。

曾指出，作为一名党员领导干部，尤其要加强党性锻炼。党员领导干部党性强弱，素质高低，领导水平如何，直接关系到加强党的建设这一新的伟大工程的实施，关系到国家、民族的前途命运。回顾自己这十几年的工作经历，从一名大学教师成长为一名区委书记，离不开组织的培养和人民的信任。自己的一言一行，自己的党性强弱和作风的好坏，不仅仅是个人的行为，而且关乎党的形象，也影响到广大群众的利益。在这种压力和责任下，我更加要注意形象，加强党性修养，强化执政意识，牢记党的宗旨，处处维护党和群众的利益，不辜负党和人民的期望。

## 二、党性锻炼的成效

在中央党校学习和先进性教育活动期间，通过对马列主义理论、党中央近期一系列新观点、新思路、新战略等专题的学习和研究，使我进一步加深了对“三个代表”重要思想、科学发展观的理解，更加坚定了共产主义信念，强化了党员意识，提高了政治理论水平，武装了思想头脑。

一是共产主义信仰更坚定。信仰共产主义是做一个合格党员的基础，是加强党性锻炼的根本。通过学习和目睹我国社会主义建设取得的伟大成就，我进一步改造了自己思想，更加坚定了社会主义必胜的信念，牢固树立起社会主义的人生观价值观，同西方个人主义、享乐主义划清了界线。

二是理论学习得到加强。参加在职研究生班的学习，给自己抽出时间加强理论学习和党性锻炼创造了机会。两年来，我系统学习了《马克思列宁主义基本问题研究》以及学校指定的一些课程，学习了中央关于科学发展观、构建和谐社会和

规划的有关论述和文件精神，撰写了20多篇理论文章，并将理论知识应用于工作实践，不仅提高了政策水平，而且收到很好的工作效果。

三是认真参与先进性教育活动[]20xx年上半年，我以一名普通党员的身份参加了德庆县机关的先进性教育活动，利用这次教育的机会，加强了学习，深刻进行了党性分析，认真查摆了问题，虚心听取了各方面的意见，落实了整改，个人的综合素质有了明显提高。此外，我还切实履行职责，十分重视加强对全县(区)先进性教育活动的领导，先进性教育活动所取得的实效多次得到了上级领导的肯定。

(二)在道德修养中加强党性锻炼，进一步树立了为民意识和奉献精神

我是在党的关怀下成长起来的，对党有着深厚的感情，时时不忘为人民群众服务的宗旨和作为一名党员的职责义务。我认为，增强党性意识就是要牢记党员的职责，无论在何时何地都要牢记自己是一名共产党员，要时时处处按共产党员的标准严格要求自己，而不是把共产党员仅作为一个称号，不管职务多高，权力多大，财富多少，只要是共产党员，都要按照共产党员的标准、条件要求自己，都要履行共产党员的职责和义务，都要遵守党的纪律，按照国家的法律和党的规章制度办事，决不能自恃自己、放纵自己，那些对党的事业和工作缺乏责任感，不为党分忧解难，或者把自己混同于一般老百姓，不能按照党章规定要求自己的人，事实上已丧失了作为共产党员的起码资格。共产党员要始终保持清醒的头脑，解放思想、实事求是、求真务实、开拓创新、与时俱进，始终走在时代的前列，始终保持党的先进性，强化执政意识，牢记党的宗旨，使我们党永远健康，充满活力。通过学习，我深深感到无私奉献体现了共产党人的崇高精神境界，也是共产党员标准的基本要求。甘愿牺牲奉献，树立正确的名利观，摆脱名缰利索的束缚，真正做到事业重如山，名利淡如水。作为一名共产党员、国家干部更要调整好自己的心态，

把个人的意愿和现实情况很好地结合起来精神振作地投入到工作中去。强化大局意识，自觉维护团结稳定的局面。自觉做到不利于团结的话不说，不利于团结的事不做。对待同志有满腔的热情和与人为善的态度。

(三)在思想认识上加强党性锻炼，进一步强化了廉政勤政意识，提高了防腐拒变的能力。

作为一名党员干部，能否做到克己奉公、清正廉洁，不仅是个人思想、品德和作风问题，而且关系到党在群众中的形象，是一个带有政治性的大问题。艰苦奋斗，是党的基本路线的重要内容，是每个共产党员都必须遵循的行为准则。在工作中，我一直把精力用在工作上，倡导勤俭办一切事情的作风，能少花的就少花，不能讲排场、摆阔气，大手大脚。业余时间读书学习、充实提高自己，参加健康有益的文化生活，陶冶思想情操。一个好的家庭环境是干好工作的基础，抽时间在家里多学习，多陪陪家人，多教一教孩子。管住小节，坚持严字当头，从我做起，按照各项廉政纪律规定，严抠细抓，坚决落实。牢记一些人犯错误的沉痛教训，时刻警醒自己，决不能在这方面犯错误、栽跟头，葬送自己的政治前途。

(四)在工作实践中加强党性锻炼，进一步提高了执政能力和领导水平。

目前，我国正处于加快改革开放和现代化建设步伐，大力发展社会主义市场经济，把有中国特色社会主义的伟大事业推向前进的新阶段。新形势、新任务，迫切要求我们加强党性锻炼，用党性原则规范自己，做一个适应新形势要求的合格党员。一是落实了科学发展和创新的观点，努力构建和谐社会。建设有中国特色的社会主义是全新的事业，马克思、列宁的本本里没有，在中国的历史上找不到，外国人也没有这样干过，完全靠我们自己来摸索。要完成这样的大业、新业，必须转变过时的思想观念。这就要求我们每一个共产党员，都要从“左”的框子中跳出来，抛弃用旧的思维模式研究问



题、解决问题，只有这样，才能符合实际、与时代合拍。二是树立了民主的思想。尤其在转变领导作风，把贯彻民主集中制原则建立在客观实际的基础之上。讨论问题、报告工作不讲假话，不讲大话，不讲空话，真正使贯彻民主集中制原则适应新形势的要求。

总之，通过中央党校的学习，我树立了深入实际、狠抓落实的工作作风。牢固树立了服务的思想，破除墨守成规、固步自封的保守思想；破除目光短浅、眼界狭窄的自满情绪；破除求稳怕乱、安于现状的私心杂念。真正做到：看准的问题，就大胆地闯，大胆地试，不断探索新路子，创造新经验，使我的党性认识不断提高到一个新层次。

## 大学体育锻炼心得篇四

大学时期是人生中重要的阶段之一，学生除了在课堂上接受理论知识的培训外，还需要通过实践锻炼来提升自己的综合素质。在大学生活的四年间，我积极参与各种实践活动，获得了宝贵的经验和感悟。下面将从实践的重要性、实践锻炼的种类与途径、实践带来的挑战与机遇、学到的技能与知识以及对未来的影响五个方面，谈谈我在大学期间实践锻炼的心得体会。

首先，实践锻炼对大学生来说至关重要。实践是理论与实际相结合的重要环节，通过实践，我们可以将在课堂上学到的知识应用到实际问题中去解决。此外，实践也是培养学生创新思维、实践能力和团队精神的重要途径，帮助我们更好地适应社会的发展需求。

其次，大学生可以通过各种不同的途径和方式进行实践锻炼。校园内外的实践活动包括科研项目、社团组织、志愿服务、实习经历等，这些都是大学生实践锻炼的重要途径。我参与了学校的科研项目并发表了一篇论文，这使我对专业知识有了更深入的理解和认识；加入了学生会，担任了干部职位，

锻炼了自己的组织能力和协调能力；还参加了暑期社会实践，在贫困地区做志愿服务，增长了见识和社会责任感。

第三，在实践的过程中，我们会遇到各种挑战和机遇。实践常常需要我们面临未知的困难和问题，需要我们不断地尝试、实践和改进。在团队合作中，我们需要学会倾听他人的意见，尊重他人的观点，协调不同的团队成员之间的关系。同时，在实践中也会遇到一些机遇，比如参与到创业项目中，有机会切实地实现自己的理想和梦想。这些经历让我更加坚定了自己的目标，并且深刻体会到勇于迎接挑战和抓住机遇的重要性。

第四，通过实践锻炼，我学到了很多宝贵的技能和知识。在科研实践中，我学会了如何进行科研调研、实验设计和数据分析；在社团组织中，我学到了团队合作、活动策划和组织能力；在志愿服务中，我学到了关心他人、乐于助人和社会责任感。这些技能和知识不仅在大学生活中 useful，而且在将来的工作和生活中也会派上用场。

最后，实践锻炼对我未来的发展具有积极的影响。通过实践锻炼，我对自己的职业规划有了更明确的目标和方向，同时也明白了一些职业发展的道路需要走的艰辛和努力。实践锻炼还提高了我的综合素质和竞争力，在求职中也会起到积极的作用。

综上所述，大学生实践锻炼对于我们的成长和发展至关重要，通过实践我们可以获得宝贵的经验和感悟。我相信，在未来的工作和生活中，这些实践所赋予的技能、经验和思维方式将成为我人生旅途上的宝贵财富。因此，我会继续积极参与各种实践活动，不断锻炼自己，提升自己的综合素质。

## 大学体育锻炼心得篇五

积极响应院党委基层锻炼号召，按照统一安排，我与王韶霞

到了生态地质中心东营项目部。《东营市重点行业企业用地调查信息采集及质量控制》项目工期不到3个月，需要调查120多家企业，时间紧，任务重，标准高，要求严，工作难度可想而知。

由于该项调查对象涉及石油、化工类高耗能高污染企业，进入厂区调查需要经过专门的安全培训，并采取严格的防护措施，遗憾的是，我们无法深入企业现场调查。

项目组长张兼任临沂市调查项目的组长，他们每天早出晚归去企业调查，晚上整理收集的资料，加以分析上传，总是加班工作至深夜，长期在野外一线工作所承受的压力超乎我们的想象。

平时与他们交流最多的就是宣传院里的各项政策制度、民生福祉，了解他们的工作、学习、生活情况，对他们关心的职称评聘、财务报销、单身职工宿舍等耐心热心予以解疑释惑。我们心贴心、面对面，站在对方角度想问题、看事情，大家都敞开心扉，畅所欲言，毫无保留地表达诉求，为开展好帮扶工作打下坚实群众基础。

项目组坚守初心，加班加点，不休周末，无法和家人团聚，打造标杆项目，体现了他们的无私奉献、勇于担当的801精神。我想，再普通的岗位，再平凡的工作，都会成就非凡之举，而只有当你真正地深入到他们中间时，才会感同身受。

新时代工会工作也需要在群众观点、群众立场、群众感情、服务群众方面找差距、找不足，不断拓宽新思路，探索新方法，紧密结合地勘工作实际，更进一步找到更加贴切的融合点，更好地为职工群众服务，维护单位和谐稳定，这就是我们工会干部的职责使命。

## 大学体育锻炼心得篇六

大学生活对每个人来说无疑是一个充满挑战的时期，学业压力、生活困扰和职业规划等等问题纷至沓来。然而，在应对这些艰难的过程中，锻炼身心无疑成为了我大学生生活中最有价值的一部分。锻炼不仅仅是为了保持良好的体态，更是为了增强自我、拓展人生智慧。在这篇文章中，我将分享我在大学锻炼中所得到的心得体会。

首先，锻炼让我体会到了坚持的力量。大学生生活中琐碎的学习任务总是让人焦虑不安，但每当我穿上运动鞋、跑向操场时，一切的烦恼仿佛烟消云散。锻炼需要持之以恒的精神，这种精神不仅仅是对体能的修炼，也是对自己毅力的考验。每一次我完成自己制定的锻炼计划，我都会感到一种成就感和满足感，这使我相信只要我坚持下去，我一定可以战胜学业的困难。

其次，锻炼让我认识到了团队合作的重要性。在大学中，我参加了一项团体运动，这是我第一次真正体验到了团队的力量。在锻炼中，我们不仅仅是个体，更是一个整体。我们互相鼓励、合作，共同克服困难。每当我想放弃的时候，我的队友们会鼓励我坚持下去，而当他们遇到困难的时候，我也会伸出援手。通过团队合作的锻炼，我意识到只有与人合作，我们才能取得更好的成绩。

此外，锻炼培养了我的自律和时间管理能力。在大学中，时间总是宝贵而有限，但是锻炼需要花费一定的时间和精力。因此，我必须妥善安排自己的时间，合理分配学习和锻炼的时间，以保证两者的平衡。通过长期的实践，我发现只有有效地管理时间，我才能在学业和锻炼之间取得平衡，进而更好地调动自己的积极性和创造力，提高自己的学习效果。

最重要的是，锻炼改变了我的态度和人生观。大学生活中的挑战让我不断地追求进步和突破。而在锻炼中，我逐渐培养

了乐观、坚韧的心态。无论是在跑步中的疲惫，还是在团队训练中的困难，我都始终保持着积极向上的心态。在这个过程中，我明白了成功不仅仅是成绩的取得，更是一种心态的转变。锻炼让我学会了面对困难不退缩，而是坚持、努力、追求更好的自己。

综上所述，大学锻炼是我大学生活中最宝贵的一部分。通过锻炼，我体会到了坚持、团队合作、自律和积极心态的重要性。这些体验不仅仅是为了我在大学生活中的自我提升，更是为了我未来面对更多挑战时的应对能力。我真诚地希望每一位大学生都能够重视锻炼，从中获取更多的精神力量和智慧，走过坎坷的大学时光，迎接未来的挑战！

## 大学体育锻炼心得篇七

一事当前，一名共产党员有什么选择、会怎么行动，往往反映出理想信念的坚定与否！

严格要求自己，严格要求亲属和身边工作人员，一丝不苟地按照共产党员、人民公仆的标准来工作生活，周恩来严以修身的行动，体现出一名共产党员时刻坚持党性原则的高度自觉，在中国人民心中树立起一座精神丰碑。

“严”字当头，不是为了沽名钓誉，而是为了维护党的光辉形象，保持和扩大党的政治影响。因为周恩来深知，一名党员，就是一扇窗口、一面旗帜，党员的形象是什么样子，党在群众眼里就是什么样子。坚持党性原则，加强党性修养，正是每一名共产党员应该做到的。无论时代如何变化，这宝贵的政治品格不能丢。

在当前开展以“严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实”为主要内容的“三严三实”专题教育中，党员干部特别是各级领导干部都应该以周恩来等老一辈无产阶级革命家为榜样，首先做到严以修身，加强党性修养，

坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。

“石可破也，而不可夺坚；丹可磨也，而不可夺赤。”一事当前，一名共产党员有什么选择、会怎么行动，往往反映出理想信念的坚定与否。如果没有坚强的党性，没有坚定的理想信念，就回答不好“为了谁、依靠谁、我是谁”的问题，就可能导致政治上的变质、精神上的贪婪、道德上的堕落、生活上的腐化。

坚定理想信念，是加强党性修养的根本性问题。指出，理想信念就是共产党人精神上的“钙”，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会“缺钙”，就会得“软骨病”。身为党员干部，脑海中必须始终绷紧理想信念这根弦，锤炼坚如磐石的党性，坚持正确的政治方向，坚定道路自信、理论自信、制度自信，在任何情况下都做到政治信仰不变、政治立场不移、政治方向不偏，始终保持“革命理想高于天”的蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

“人而无德，行之不远。”严以修身，还要注重道德修养，以道德的力量去赢得群众的信任、成就事业的辉煌。90多年来，中国共产党人的高尚道德品格，始终是党赢得人民群众拥护支持的重要法宝和战胜各种困难和风险的强大力量。一个党员干部若没有良好的道德品质和思想修养，即使有丰富的知识、高深的学问，也难成大器。

努力做“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”，这正是作为一名共产党员应该有的道德追求。在这方面，孔繁森是我们的榜样。到基层搞调查研究，他可以把自己正穿着的毛衣毛裤送给老百姓；在西藏工作期间， he 把自己的工资散尽，几乎都送给了困难群众；到外地出差，他把家里仅有的6000元储蓄拿出来买成药品，全部带回西藏……“咱是党的人”，看看孔繁森日常做了什么事情，再想想他生前常说的这句话，人

们不难感受到坚强党性中所蕴藏的伟大力量，不难看到共产党员高尚的道德情操中闪烁着的金子般的光芒。

当前，我们党所处的时代条件和社会环境正在发生深刻变化，一些党员干部出现了信仰迷失、道德缺失的问题，这成为他们行差踏错、违纪违法的思想根源。开展“三严三实”专题教育，就是要有的放矢地解决好这些问题，确保党员领导干部始终保持纯洁的党性，进而营造出良好的政治生态。广大党员干部尤其是各级领导干部，一定要充分认识“三严三实”专题教育的重要意义，坚决把“严”和“实”的要求立起来、树起来，确保自己成为一名合格的共产党员。

## 大学体育锻炼心得篇八

现如今，人们的生活节奏越来越快，为了保持身体健康，越来越多的人选择进行室内锻炼。而对于大学生来说，进行室内锻炼更是可以减轻学习的压力，改善身体状况，从而更好地面对未来的挑战。在这篇文章中，我将分享我在大学室内锻炼中的心得体会。

### 第二段：定期制定计划

在进行室内锻炼之前，我首先指出了我所想要达到的目标。随后，我开始制定定期的锻炼计划。我定了一周三次的锻炼时间，每次锻炼时间为一个小时。在制定计划的同时，我还关闭了手机，避免的来自手机信息、通知等的干扰，以此保持高效的锻炼状态。通过定期的锻炼计划，我渐渐地察觉到了身体逐渐变得更健康，更强壮。

### 第三段：选择适合自己的锻炼方式

在进行室内锻炼时，我发现不同的锻炼方式有不同的效果。我根据自己的身体状况和需求来选择了适合我的锻炼方式。例如，我选择了哑铃、跑步机等器械，来增强我身体各个部

位的肌肉强度。此外，我还变换着不同的动作，让自己不断地接受挑战，从而不断地提高自己。

#### 第四段：坚持下去

不可否认的是，在进行室内锻炼的过程中，妨碍精神力量的种种因素会不断的出现。例如，身体的疲倦、不舒服和锻炼无效，这些因素会让很多人放弃，但要记得的是，坚持不懈才是最重要的。通过调整自己的心态，不断地鼓励自己，坚持下去，最终一定能够取得自己所期望的成就。

#### 第五段：结尾

总的来说，室内锻炼是一个很好的保持身体健康的方法，也是缓解压力，提高自己生活质量的好方法。通过定期的制定计划、选择适合自己的锻炼方式、不断地坚持下去，相信每个人都能够找到自己的适合的锻炼方式，并在室内锻炼中不断提高自己。

## 大学体育锻炼心得篇九

20xx年4月11日，根据组织安排，我到贵州省毕节地区教育局进行为期一个月的挂职锻炼，具体职务是基础教育科副科长，现挂职锻炼时光已近尾声，对这一段的工作做一小结。

首先，在挂职锻炼期间，以虚心学习的态度，不怕吃苦的作风，深入基层了解状况。

一个月的时光，我跟随地区教育局的领导和同志们几乎走访了毕节地区所有的县、市，共到达学校20余所，在所到的学校中，有市内的学校，有县城城关的学校，还有一些乡镇学校，在走访的过程中，深入了解了不一样层次学校的办学现状及办学特点，与每所学校的领导进行了座谈，个性是就学校德育工作的开展与学校主管领导进行了交流，在走访过程



中，地区教育局及各县、市教育局的领导和同志们为我们带来了极大帮忙和支持，在那里一并表示感谢！

第二，加强与毕节地区教育局相关科室的沟通、交流，努力成为毕节教育与西城教育沟通的桥梁和纽带。

在这一个月的时光里，我与地区教育局相关科室及负责同志进行了深入的交流，在虚心听取、学习毕节地区先进工作经验的基础上，也介绍了西城区教委相关工作的开展状况，如，与基教科就德育工作进行交流，向教研室介绍西城教研工作的开展状况等，同时，我们建立了博客——我们在毕节的日子。透过这些交流，我们互通有无，同时，也拉近了西城教育与毕节教育的距离。

对自身成长的帮忙

### 1业务方面

在地区教育局的一个月时光，透过深入基层以及与局相关科室同志们的沟通与交流，同时也促使自我对于工作更加深入地思考，甚至有时候会给予很多工作上细节的思考，这种思考可能只有这种环境和条件下才能够引发！同时，我也悉心收集了很多毕节地区教育局相关工作的文字材料，也和那里的同行建立了工作互通有无的通道，以便以后进一步交流。在那里确实学习到了很多东西，比如，毕节地区德育工作年会这在筹备中，我也有幸参与到了筹备工作的过程，虽然时光短暂，但是和同行们的交流确实受益匪浅，毕节地区德育工作提出的可持续发展教育为扎手的德育工作思路正逐步成为毕节地区德育同行们的共识，扎实的工作，细致入微的筹划，这一切一切都在这一个月中陪伴我和毕节教育的同行们共同成长！

### 2思想方面

这一个月时光，使对我思想上的一次教育，一次洗礼！

敬业，这是我在那里明白了实质含义的一个词！庞大的学生基数，恶劣的自然环境，有待改善的硬件设施，这是毕节教育工作者所要应对的事实，但是他们没有抱怨、没有放下，而是踏踏实实、脚踏实地的耕耘着那里的教育事业，“摇篮的车、蛇形的路、英雄的司机、不怕死的干部”！这话第一次听可能觉得幽默，但是在这天，我的感觉只有辛酸和敬仰！今后的工作中不论遇到什么困难，我都会想起在毕节的日子，在毕节遇到的教师、校长，看到的学校、接触到的孩子们，这让我更加感觉到肩上的职责，更加感受到我们所从事的教育事业所拥有的这份光荣！我为能有毕节地区教育系统这样的同仁而感到骄傲，这也将成为我今后不断努力，为教育事业不断奋斗的不竭动力！

我常常想，那里的孩子有最简单的快乐，最朴实的梦想，而帮忙他们实现梦想、改变人生的人，正是这些战斗在最基层、最一线的教育工作者们，他们承担了我们这个教育大国最基础的教育工作的神圣使命，当用最实实在在的语言和我们攀谈许久的村教学点教师被着竹楼转身离去的时候，我明白，这一个月时光里，有些人可能我一生都没有再见面的机会了，但是我将永远最真诚的祝福他们，祝福他们的生活，祝福他们的事业！

短短的一个月时光转瞬即逝，回首这一个月，有艰辛，有快乐，有收获，但最重要的是这份珍贵，能有组织的信任，得到锻炼的机会，是珍贵。在那里看到的、想到的对于我个人成长而言，是珍贵。一个月时光与那里的领导、同志们结下的这份情意，更是珍贵！毕节地区教育局是一个温暖的群众，我们两个人在异乡，这种感觉就尤为深刻！能够拥有以前作为这样群众的一员的经历，我们感到无比骄傲！领导们的声声关怀、悉心照料，同事们温馨的笑脸、无私的帮忙将成为我们永久的记忆。各县市教育局领导、同志们们的热情真切，各学校干部教师的朴实敬业更让我们难以忘怀！我们会把这温

暖带回西城，带给西城教委的每一个同志，让大家都感受到来自远方这份真挚！

忘不了山路上疾疾而行的学生，忘不了与悬崖峭壁相邻的坎坷土路，忘不了依山而建的座座校舍，忘不了教室里斑驳的条凳桌椅，更忘不了山里的孩子们那清澈无比的眼神！

这一个月的经历是我一生的财富！我会继续努力，为我们共同的教育事业贡献力量！期望我们能成为西城教育与毕节教育的使者，期望西城教育与毕节教育的合作之路无限，友谊之花常开！

一个月的挂职工作，一个月的情感交融，让我们亲身体会了毕节教育发展的成果，赋予了我们新的视野、新的认知、新的思维。到各县市和基层学校走访，也使我们的综合素质得到了锻炼和提高，这段经历必将成为我们一生中享用不尽的财富。

挂职的岁月虽然结束了，但对毕节的牵挂没有结束，对毕节的眷恋没有结束，对毕节的情感永远也不会结束。无论今后我们身在何处，都将会继续关注毕节教育的发展，并期盼能在不久的将来再续毕节缘、再系毕节情。最后，感谢为我们带来实习机会的毕节地区教育局；感谢带给实习岗位给我们的各个科室；感谢关心、支持我们的领导；感谢帮忙我们的地区教育局的同事、前辈。

在那里生活工作一个月的时光，感受黔西北的风土人情，体验毕节地区的教育教学。

## 大学体育锻炼心得篇十

我是一位大学生，平时除了学习之外，我还喜欢参加一些锻炼身体的活动。最近，我开始了俯卧撑锻炼，这个经历给我带来了一些新的体会和心得。在接下来的文章中，我将分享

我在俯卧撑锻炼中的体验和收获。

首先，俯卧撑锻炼对我的身体产生了显著的影响。在开始锻炼之前，我的手臂和胸部肌肉相对较弱。然而，通过每天坚持俯卧撑锻炼，我逐渐感受到了身体的变化。我的手臂和胸部肌肉变得更加结实，力量也随之增加。这不仅提升了我的身体素质，还使我更有自信心。同时，俯卧撑还可以锻炼腹部、肩部和背部肌肉，帮助我保持良好的体态和姿势。

其次，我发现俯卧撑锻炼对我精神方面的影响也很大。每次进行俯卧撑锻炼，身体会经历一段时间的辛苦和困难。然而，当我成功完成一组俯卧撑时，我会感到一种成就感和满足感。这种满足感不仅仅来源于锻炼的效果，更重要的是锻炼过程中克服临时困难的能力。这种“坚持到底”的意志力也让我在其他方面的学习和生活中更加坚定和自律。

此外，我还发现俯卧撑锻炼可以提高我的耐力和体力。刚开始锻炼时，我只能完成几个俯卧撑，随后就感到疲劳不堪。然而，通过持续不断的锻炼，我的身体逐渐适应了这种高强度的运动。现在，我可以轻松地完成一组甚至几组俯卧撑，而不感到过度疲劳。这不仅仅表明我的身体逐渐变得更加健康和强壮，也让我在日常生活中感到更有活力和精神。

最后，我认识到俯卧撑锻炼是一种可以随时随地进行的锻炼方式。在大学生活中，我们经常会面临各种压力和时间限制，很难找到专门的时间去健身房进行锻炼。而俯卧撑锻炼不需要任何设备，只需要一个平坦的地面就可以进行。这让我在忙碌的学业之余，仍然能够保持锻炼的习惯。无论是在宿舍、教室还是户外，我都可以随时进行俯卧撑锻炼，有效地利用碎片化的时间。

总结起来，俯卧撑锻炼对大学生来说是一项简便有效的身体锻炼方式。通过这种锻炼，不仅可以改善身体素质，增强肌肉力量，还可以提高意志力、耐力和体力。同时，俯卧撑锻

炼的便捷性和随时随地的可行性，使其成为适合大学生忙碌生活的理想方式。我相信，只要坚持下去，俯卧撑锻炼会对每位大学生的身心健康产生积极的影响。