

购书请示报告 应急物资购买申请报告(优质8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

个人跑步心得体会篇一

秋天，大舅公家的后山层林尽染，整座山像一块调色盘。竹园里竹竿的绿色与叶子的淡黄相映成画。柚子林里，绿叶掩不住鲜亮的黄，那是成熟的柚子的颜色。山顶的枫树红得似火。清清的溪水从山上一路哗哗地响着，从我脚下的石板桥下流过。

一踏上这片土地，我都会有从铁笼子里逃出来的动物一样的舒畅感。我大口地呼吸着小山村的清新空气，看着这美丽的大自然。

走过沙沙响的竹叶地，路过柚子林，跳过两个屋顶，在房屋之间穿梭。溪水的声音渐渐大起来。在铺着金沙、清澈的溪水中，小虾密密麻麻、数不胜数，今年的虾比以往要多，似乎它们全家在进行“大集会”。我用手一捧，它们竟然也不逃，在我的掌心嬉戏。

溪水里还有小鱼，不过它们灵活得多。我小心翼翼地把网兜放进水里，可小鱼觉察到了水的波动，马上逃走了。我在小鱼后面泼水，并用网兜接近它们，它们便如无头苍蝇般冲进了我的网兜。我轻轻一提网兜，它们便在我的网兜里蹦跳着，我把网兜放进水里，小鱼又在兜里摆着尾巴快活地游起来，我看着它们也十分快乐。

夏天我来的时候，溪水中还有很多的螃蟹，可是秋天却不见了。难道它们回到石洞里睡觉去了？游到下游去了？不会是爬上山了吧？爸爸说，它们在沙子底下睡觉呢！

爸爸最喜欢捉泥鳅，因为捉泥鳅是一个挑战，不是谁都能捉得到的。捉泥鳅不但要火眼金睛，还要眼明手快。“啊！泥鳅！”清澈的池水里我看到了一条黑影，于是，泥鳅与爸爸展开了激烈的斗争，最终，还是老爸获得了胜利，老爸把泥鳅交到我的手里，可是泥鳅身子一扭，就从我的指缝间滑走了。

之后，我们又玩了会儿柚子保龄球，去菜园子里收菜，追鸡赶猫……享受着秋天的美景与秋收的喜悦，享受着大自然给我们的馈赠。

个人跑步心得体会篇二

1. 充分的准备活动，使身体各系统机能较迅速进入兴奋状态。
2. 运动前暖身减衣。在做完准备活动、身体暖和后应减少衣着，防止运动后出汗过多脱衣受凉。
3. 适量进食淀粉类食品。

二、跑步中

1. 放慢跑速：慢速跑对心脏的刺激比较温和。
2. 缩小步幅：降低肌肉在每跑一步中的用力强度，减少消耗。
3. 走跑交替：先走一段，然后再跑一段，交替进行，慢慢缩短走的时间，延长跑步时间，直至过渡到连续跑30分钟。
4. 量力而行。

三、跑步后

1. 适当的整理运动。
2. 作好保暖工作。
3. 适时补充水分。先休息5-10分钟后，再饮用淡盐水或温开水，但要避免喝凉水或冰冻饮料。
4. 加强营养摄取。运动后除了保证正常饮食需要外，还要适量增加碳水化合物、b族维生素、维生素c等营养素的摄取量。

个人跑步心得体会篇三

秋天到了，空气里已带有一丝凉意，我喜欢秋天！天是那么的高，云是那么的淡，菊花盛开，秋风送爽，但是我最喜欢的还是秋天的落叶。

走在马路上，走在公园里，处处都能看到已经落下的树叶。它们像蝴蝶一样在空中飞舞。落在地上，踩上去“吱吱”响，让我的心情感到既舒畅，又愉快。

有的叶子绿中透黄，摸一摸，会感到十分柔软；有的叶子黄中透红，已经失去了水分；还有的叶子都是纯黄的了，好像一碰，就会摔碎。

我弯下腰来，捡起一片法国梧桐树叶。这片叶子是淡黄的，周边还有一些小齿，摸起来十分刺手，远看这片叶子，就好像一个没有装饰的皇冠。很薄，放在阳光下，好像透明的一样。

看着看着，我认为这不单纯是一片春天发芽，夏天成长，秋天落下，冬天成为肥料的梧桐树叶。

每个人其实都是一片树叶，春天出生，夏天成长，秋天成熟，冬天离去。不论你是主角还是配角，在你的一生中，都会有

过像树叶一样的辉煌，一样的幸福。

个人跑步心得体会篇四

秋天在我的心中，一直是甜甜的丰收味道。

秋天，含杂着泥土的芳香迎面走来。她一来，稻子换上了金黄的礼服，丰满的稻穗使稻子弯下了腰，似乎在给秋姑娘鞠躬。一阵秋风吹来，金黄的稻子便翩翩起舞。稻子脱糠后，就是我们生活中随处可见的大米了。小小的大米虽平淡无味，但是承满了农民伯伯半年的汗水，承满了甜甜的丰收味道。

秋天，披着金色的衣服铺天盖地悄悄而来，她带给我们的是乳白色的银杏果。那银杏脱去柔软的绿色衬衫，换上了坚硬的白色外套。把银杏放到微波炉炸开，露出青绿色的果实，嚼一口，香香的，而且对身体有很大好处。提起满载着银杏的篮子，走多远也感觉不到累。那甜甜的丰收味道已经流入人们的心田。

还有石榴也是秋姑娘的“结晶”。一开始，石榴树上开满了火红火红的花，仿佛是一团团燃烧的火焰。过了不久，花谢了。留下了一个个青绿色的小果实。随着时间的推移，小石榴露出了一点黄星，黄色迅速蔓延开来，接着又出现了一点点红色。最后变成了，黄里泛红，红里泛黄。石榴里的籽儿迫不及待想看看外面的世界，一个个咧开嘴“笑”了。取几粒籽儿放在嘴里嚼嚼，又酸又甜，十分爽口。吃在嘴里，甜在心里。秋天就是甜甜的丰收味道。

秋天里，还有柿子、苹果、橘子……它们都成熟了！一个个拉着手向我们走来。秋天在我的心中，一直是甜甜的丰收味道。

个人跑步心得体会篇五

我喜欢美丽的春天、喜欢白色的冬天，喜欢很闷的夏天，但是我最喜欢的是秋天，秋天，无论在什么地方的秋天，总是好的。

秋天的果园里有苹果树，苹果树上结满了苹果，红彤彤的苹果就像小孩子的脸蛋一样；一串串紫色的葡萄在太阳的照射下，像一串串珍珠似的；一个个金灿灿的雪梨挂在树梢上，像一盏盏黄色的小笼，秋天的果园真是收获的地方。

秋天的落叶飘落下来的时候像一只只飞舞的蝴蝶，走在里面，有非常美妙的感觉，秋天的枫叶非常的红，像一团团的火苗在跳舞，枫叶可以用来当书签，多么美丽呀！

秋天里有很多花，但是我最喜欢的是菊花，秋天有点冷，但菊花还是开放着，菊花的颜色有很多，比如：白色的，紫的，还有粉色的，非常美丽，非常迷人，每年长安公园都有菊花展，每年的这个时候都有很多人去长安公园来观展，到时候我也要去看看，千姿百态的菊像高傲的公主，非常的美丽。

秋天的天空特别的蓝，天上的云千变万化，有的时候变成马，有的时候变成牛很好玩。偶尔会看见一排排的大雁在向南方飞去，有的时候变成一字形有的时候变成人字形。