

每日锻炼心得体会200字(精选5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

每日锻炼心得体会200字篇一

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。

每日锻炼心得体会200字篇二

三个月的挂职学习很快就结束了。九十天的时间，在人的一生中仅是短短的一个瞬间，但对于在江苏省太仓市挂职的我来讲，却是受益非浅，终生难忘。根据县委组织部望组字[20xx]82号文件精神，九十多天里，我严格按照《望江县外派挂职锻炼干部管理办法》要求，珍惜每一天，用心主动学习当地的先进经验和做法，坚持每一天记日记，一个月写一份工作小结，并及时向县委组织部及镇领导汇报本人挂职期间思想及工作状况。下面我将三个月的挂职状况以书面形式向领导汇报。

一、三个月活动主要安排

十分感谢太仓市委组织部及浏河镇党委政府关心与重视，在三个月挂职学习期间，工作上明确专人指导，生活上服务周到，从镇党委钱书记到镇三套班子其他同志，从村、社区主要领导到许多企业老总，大家对我们挂职同志十分盛情，让我们深感荣幸，感觉自己不是一个外人。三个月的活动安排概括起来主要是以下几下方面。

一是了解当地状况。太仓市位于江苏省东南部，东枕长江，南依上海，西接昆山，隶属于苏州市，常住人口45万，外来人口25万，面积815.14平方公里，是典型的江南鱼米之乡，素有“锦绣江南金太仓”的美誉[]20xx年预计全年完成地区生

产总值365亿元，固定资产投资突破200亿元，财政总收入60亿元，其中地方一般预算收入突破26亿元，进出口总额46亿美元，今年城镇居民人均可支配收入19087元，农民人均纯收入9476元。20xx年在全国百强县市排行第九位，在第六届全国县域经济基本竞争力百强县排行第八位，辖7镇2区。浏河镇是其中一个重镇，位于太仓东部，滨江临海，是唯一一个既沿江又沿沪的全国重点镇，与国际化大都市上海宝山、嘉定区仅一河之隔，以独特的区位优势 and 综合实力，被冠以“江尾海头第一镇”。全镇总面积68平方公里，辖16个行政村，5个社区，常住人口5.6万人。全镇共有工业企业400多家，其中外资企业近100家，民营企业300多家，已构成纺织、轻工、机械、电子、建材、塑料等行业为主体的工业体系。是江苏最大渔业基地，浏家港是国家一级渔港。20xx年1-11月份，全镇实现工业总产值46.3亿元，工业利税2.55亿元。固定资产投资4.61亿元，进出口总额1.96亿美元，财政收入2.1亿元。

浏河人杰地灵，人文荟萃。世界著名物理学家吴健雄博士从那里走向世界，百岁丹青大师朱屺瞻在那里开始艺术生涯。有着1800多年的浏河镇有丰富的旅游资源和特色鲜明的饮食文化。郑和纪念馆、天妃宫、紫薇阁、梅花草堂、戚继光阅兵台等丰富的旅游资源，吸引八方游客商贾。

二是参与镇党委政府中心工作。自20xx年10月17日来浏河镇挂职至今，本人用心参与镇党委政府中心工作，透过参与当地工作，来了解学习他们工作思路和方法。10月中下旬，主要参加了当地村民委员会和社区居民委员会的选举。村委会选举，是村民直接选举，主任、副主任、委员不设候选人，不搞提名，直接由选民选举产生；社居委选举不是上门登记选民，而是透过宣传，动员，让选民自己在规定时间规定地点主动登记，领取选民证在选举日凭选民证领取选票投票。11月份，参加了新农村建设工作中的“礼貌定岗，乡风定责”试点工作。在闸北村共有四十多名老同志义务参加了拆迁、计生、

扫黄等14个岗位的工作，充分发挥党员及老同志作用。12月份参加建立工作。包括环境优美乡镇建立、法治太仓建立、全民健身模范乡镇建立等，力争建设一个环境优美、管理民主、村民健康、礼貌和谐的社会主义新农村。

三是走访部分企业。同各类企业老总接触，掌握各方面信息，是这次我们挂职学习的一项主要工作，镇领导对我们这项工作十分重视，安排专人陪同我们走访当地一些知名的国内外企业。如香港的星光集团、浙江温州的远强包装、中国台湾的平和五金、日本的铃兰卫生用品以及当地老板同上海等地老板合办的与农业产业化相关的顺风农庄、艳阳农庄等规模企业，共50多家。

四是建立友好乡镇。望江与太仓在上世纪末已缔结为友好县市，这次我们挂职学习在其中受益不少，如华阳能与浏河结为友好乡镇，则今后之间交往学习沟通同样更加方便。浏河镇党政领导很爽快答应了我们请求，同意结为友好乡镇，并在20xx年12月2-4日由镇党委书记钱书记带队，同三套班子成员一道专门抽出时间到望江华阳举行友好乡镇签约，并表示今后建立党政主要领导互访，企业经营管理人员之间交流等机制。

五是利用一切机会学习。在挂职期间本人主动参加了各类学习，到太仓市参加了由市委组织部举办的村书记培训班；向乡镇分管招商引资同志虚心学习，如何参与招商引资；学习各类文件，借鉴好的经验与做法；利用太仓日报、电视等新闻媒体，感受发达地区只争朝夕、蓬勃向上发展态势，并收集新农村建设、党务工作及机关管理等方面值得借鉴的资料，带回去认真学习。

二、挂职期间收获

三个月的时间，吃住在浏河、工作在浏河。从太仓市到周边地区，从浏河镇政府到各村、社区及企业，从干部、老板到

群众，可谓是全方位的接触，多少有些感触，或者说是收获，但是是仁者见仁、智者见智。

每日锻炼心得体会200字篇三

转眼间，我在xx社区挂职已经将近一个月了，这一个月的时间，我体味了基层工作的艰辛，感受了基层工作者的热情与投入。

转眼即逝的一个月里，我的主要工作是协助社区工作人员完成日常工作任务，但这两天我接触群众的机会增加了很多。还记得上个星期，我与社区工作人员一起检查了社区的治安状况，并协助交警维护交通秩序。我们先是来到海港网吧，检查网吧内是否有未成年人进入，随后，我们来到xx社区第一初中附近，检查学校附近的超市中是否有卖不适宜青少年的物品。接着，大约下午5点正值下班高峰期时，我们协助交警一起维护交通秩序，在我们的劝导下，不少人都按照规定将车停在停车线内。当了1个小时的交通协管员，我对交通规则有了更深刻的理解，也明白了交警的辛苦与奉献精神。第二天，我们和党员志愿服务队一起来到海港菜市场，将停放的车辆排放整齐，同时向居民分发了关于“迎国庆讲文明树新风”的宣传资料。这两天的工作，很辛苦，但是我也很开心。因为这是我在居委会挂职过程中第一次离开办公室，真正深入到群众中去，了解居民的生活状况与现实问题，虽然现在自己没有能力去帮助他们解决一些问题，但通过向杨主任、张书记学习，我也了解了处理问题的一些方法，相信不久的将来我也能很好地服务他人，做一个对社会有学用习的网人。

暑假已经过半了，为了使社区的青少年过一个有意义的暑假，我与关工委的陆主任设想了几个活动方案。就在上个星期六，我和他们一起组织了青少年的“迎国庆”诗歌朗诵比赛。这次活动举办得非常成功，所有的人都觉得很尽兴，在与小孩子们的亲密接触中，我学到了不少，我学习了与小孩子的

相处之道，懂得了要组织一场成功的活动是需要多方面配合的，我们需要将所有可能发生的情况都设想好，并充分地考虑活动是否能很好地调动参与者的积极性。只有将所有的事情都事先考虑好，我们才可能将一场活动办得成功。

这个星期，为了迎接上级对xx市文明城市及卫生城市的复查，居委会的工作人员都开始整理创文、创卫台账。在帮助他们整理台帐的过程中，我学习了台账写作及整理的方法。整理台帐的工作，很乏味，很辛苦，但是我一直都坚持着。因为，社区工作者在整理台帐的同时，还要完成日常工作任务，他们无论再苦再累都毫无怨言，那我这点辛苦又算得了什么呢？于是，收起小小的埋怨，重整自己的心态，我继续着我的工作，尽力帮他们多做一些事情，以减轻他们的工作量。

在居委会挂职的过程中，我被人民公仆那无怨无悔的无私奉献的精神感动了，他们的工作很繁杂，但是他们没有半点怨言，用他们的话来说，就是“群众的事没有小事，只要群众有问题要帮忙就要尽全力帮忙”。这次的挂职锻炼，我学到了很多书本上根本就学不到的知识，我会继续努力，以饱满的热情去迎接新的挑战！

每日锻炼心得体会200字篇四

从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大的变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这两个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这两个学期的体育课中，我深有体会，结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的总结。从九月份进入学校以来，转眼已经过去快两个学期了，突然发现原来已经在闽江待了这么久了，现在已经渐渐地熟悉了和中学十分不同的大学生活。

大学的学习和生活都是对我们的挑战。大学的学习给我印象最深的就是大学上的所有课都是很正式得在上。这一点和以前上中学的时候很不一样，以前不论是在初中还是高中的时

候，像历史、政治、地理，尤其是体育这样的课，总是被当成是副科，很容易就可以考试，这样的一个简单的理由就被一直作为主科的语文、数学、英语，还有物理、化学等课所取代。但是，在大学里，像思修、中国近代史纲要这样的就都是认认真真地在上着，形式也十分地正规。这一特点尤其在体育课上体现得最为突出。

在我们那边中学的体育课除了要测试达标之前的课会用来集中练习一下，大部分的课都是同学们自己在自由活动。那个时候上体育课真的是十分得自由，学生可以自己去上厕所啊，吃东西啊，甚至可以回教室里去自习，尽管这些也是老师所不允许的，但是严格执行起来的力度似乎不怎么样。所以，第一节体育课对我来说还真是不太习惯呢，因为人大的体育课实在是太正规了。每个学期都会有每个学期的'教学任务，还要进行严格的测试考核，然后还有测试，还要写心得体会，这一切在我听来还真的是挺奇怪的呢。

身体是革命的本钱啊！如果现在不抓紧时间锻炼身体，就任由这个样子下去，以我们当代大学生的体力真的是很难在以后激烈的竞争中生存下去啊。没有一个好的身体，将来能够凭什么来为祖国的建设贡献力量呢？所以，我很感谢大学第一个学期的体育课，给了我一个在大学里的好的开始。我也自信地说，这个学期的每一节体育课，我都是在认真地上，以后我也会继续认真下去。

体育本来就是为了锻炼身体才诞生的，我一直把体育活动等同于身体锻炼，我不求我在体育方面能有多大的建树，或取得多少多少的成绩，我只希望通过体育锻炼，自己能有一个强健的体魄和健康的身体，支撑自己在生活中快乐的生活，以良好的状态积极地工作，这样，我的目的也就达到了。

体育课是即将告一段落，可是大学生活里的体育锻炼却还远没有结束。看看身边的同学，能坚持锻炼的很少，而熬夜、抽烟、喝酒的大有人在。看着大学生的体质系数一年一年地

往下掉，只能空悲切。身体是革命的本钱，良好的身体素质是我们以后从事任何工作的基础，没有健康的体魄，我们以后怎么好好工作，为国奉献呢！因此，我们就好好地锻炼身体，“每天锻炼一小时，健康工作五十年”，不应仅仅是个口号，我们每个人都应该有所行动，积极投身到锻炼身体的行列中来，以提高自己的身体素质，这才是体育的真谛所在。

我以前对体育的认识在这短短的一个学期之内，被完全的颠覆了：不是没有头脑的狂奔，而是对意志的考验。不是对身体的折磨，而是突破自己极限之后，那种喜悦的体验。不是一个人的单枪匹马，而是无数鼓励的目光，加油的眼神。

也许，这些才是真的体育，以前的那个我所无法了解的体育。马约翰先生希望我们去了解的，真正的体育。原来，原来，那些在我眼中高不可攀的优秀线，只要我努力，只要我真的去做，也并不是不可达到的啊。好开心，好开心，原来，只要努力，我也可以和他们，她们一样，做得一样好。原来，真的是一切都有可能。

那么，就让这种对我来太难得的体验就这样陪着我，陪着我走过每一节体育课，走过大学四年的生活，走过那即将开始的，“为祖国健康工作的”五十年。

每日锻炼心得体会200字篇五

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，(毕地教党字[20xx]3号)，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。