

# 2023年形体课心得体会 党校结业心得体会 (优秀10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 形体课心得体会篇一

十月,我光荣地参加了学校的党校学习,去年顺利的通过了党校的考核,而现在入党积极分子的培训课程也逐渐接近尾声,回顾这阶段的学习,我都以端正的学习态度对待,以严肃、尊敬的精神状态面对。在学校老师的指导下,认真学习了《入党培训教材》。通过一系列系统的学习,提高了我对党的认识程度,以及对党的政策和基本理论的掌握程度。使我更加懂得,我们的党是一个什么样的党,共产党员应该具备什么样的条件,怎样努力才能成为一名合格的共产党员。怎么发展才能适应新时期党和国家对我们提出的新的要求。

中国共产党的历史是辉煌的。自1920xx年建党以来,已经走过了八十多个春秋,这个过程中,历经了毛泽东,邓小平,三代领导集团,我们的党也日益发展,壮大。

建党初期,以毛泽东同志为主要代表的中国共产党员,把马克思列宁主义的基本原理同中国革命的具体实践结合起来,创立了毛泽东思想,这是马克思列宁主义在中国的运用和发展,是被实践证明了的关于中国革命和建设的正确理论原则和经验总结,是中国共产党集体智慧的结晶。在毛泽东思想指引下,中国共产党领导全国各族人民,经过长期的反对帝国主义、封建主义、官僚资本主义的革命斗争,取得了新民主主义革命的胜利,建立了人民民主专政的中华人民共和国,并在建国以后,顺利地进行了社会主义改造,完成了新民主

主义到社会主义的过渡，确立了社会主义基本制度，发展了社会主义的经济、政治和文化。十一届三中全会以来，以邓小平同志为主要代表的中国共产党人，总结建国以来正、反两方面的经验，解放思想，实事求是，实现全党工作重心向经济建设的转移，实行改革开放，开辟了社会主义事业发展的新时期，并引导着我国社会主义现代化事业不断前进。十三届四中全会以来，以为主要代表的中国共产党人，在建设中国特色社会主义的实践中，加深了对什么是社会主义、怎样建设党的认识，积累了治党治国新的宝贵经验，形成了“三个代表”重要思想。始终做到“三个代表”是我们党的立党之本、执政之基、力量之源。

而如今，当中国共产党处于以为核心代表的领导集团的指引下，根据最近新提出的十一个五年计划，带领全党人民，坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻学习提出的“八荣八耻”，落实科学发展观，锐意进取，开拓创新，扎实工作，为把我国改革开放和社会主义现代化建设推向前进而奋斗。

通过学习，我认识和了解到，中国共产党的根本宗旨是全心全意为人民服务，一个共产党员必须时刻树立为共产主义事业奋斗终身，全心全意为人民服务，随时准备为党和人民的利益牺牲一切的理想理念和正确的世界观、人生观、价值观。共产党员不惜牺牲一切，是为了实现共产主义奋斗终身，全心全意为人民服务的具体表现。因此，每个共产党员在终身为共产主义事业奋斗过程中，都要在思想上想着人民，在行动上为了人民，真正做人民的忠实公仆，在日常生活工作和学习，要正确处理国家，集体，个人的关系，忘我工作，锐意进取，勇于创新，开创各项工作的新局面。

## 一、进一步提高学习理论的自觉性

新的时期，作为一名入党积极分子，党性修养也该特别注意。我要提高自己对马克思列宁主义、毛泽东思想理论修养的认

识，坚持高标准、严要求，始终不渝地坚定共产主义信念，牢固树立全心全意为人民服务意识，密切联系群众，积极参加社会实践，在改造客观世界的同时，积极主动地改造主观世界，自觉地提高和加强党性修养，献身于社会主义现代化事业。

## 二、路论联系实际，学以致用，努力做好学生的本职工作

“”时期是我国全面建设小康社会的关键时期，经济社会发展的任务十分艰巨。要顺利完成“”时期的各项任务，为实现全面建设小康社会宏伟目标打下坚实基础，需要我们青年学生的奋斗。用科学的理论武装自己。用广博的知识充实自己，用丰富的经验提高自己，不断增强求真务实的意识和本领，脚踏实地地埋头做好本职工作。

## 三、向优秀者学习，争取以实际行动入党。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。要入党，首先就得有诚恳老实的态度和持之以恒的毅力，靠自己的真诚努力去实现入党愿望。我将在实践中主动锻炼自己，从身边的点滴做起，逐步向党组织靠拢，争取早日成为中国工人阶级先锋队的一员。

崇高、美好的信仰会被越来越多的人所接受，伟大、正确的政党也会被越来越多的人所信赖、支持。我将以全面发展来严格要求自己，永远跟随党的步伐，争取早日加入中国共产党，为中国的现代化事业奉献我的所有。

## 形体课心得体会篇二

听说下午要进行新教师培训，我以为会是别的老师给我们上课，分享教学以及管理班级的经验，但是集会地点在跆拳道室，我心里感觉很奇怪。

到了集会地点，听老师介绍，我才知道我们要学习简单的拉丁舞。做为新上岗的老师，由于经验不足，在日常教学以及学生管理上会有这样那样的困难，因此我们经常一整天都扎在班里，与学生多沟通加强了解，每天都累的不行，忽略了日常的锻炼。

教体局意识到教师的健康直接影响学生学习的质量，因此在给我们进行大量的理论经验培训外，还教我们简单的形体动作，让我们锻炼身体，培养气质，成为新时代的农村新教师。

一个小时多的培训转眼就过去了，可能是由于第一次练习，很多动作都做不到位也跟不上节奏。做为一个成人，平时偶尔还跳跳健身操，自我感觉肢体还是蛮协调的，学习舞蹈动作还遇到大问题，想想班里的孩子，他们还那么小，很多知识都是第一次接触，不会是很正常的，怎么能因为他们不会嫌弃他们笨那，以后我要更加耐心的对待我的`孩子们。

想想班里会跳舞的孩子，突然很佩服他们，才七八岁就可以跳的很好，这除了老师的指导，更多的是孩子不断的练习。有句话说的很好：熟能生巧。相信经过我不断的练习，今天学习的动作我也可以跳的很好。同时老师相信每一个孩子，今天不会的题只要你敢问，认真思考，一定可以解决的掉，每天都不要留下任务的小尾巴，这样，你一定能踏实的成长。

真希望以后还能多参加这样别开生面的培训，让老师能够放松身心，提升自我。

### **形体课心得体会篇三**

形体课是一门新学科，它既可以激发我们学生学习的兴趣，提高我们体育课上课的质量，又能增进我们的体育课的学习兴趣。

- 1、课前准备要充分。
- 2、教师要准备好学生必须要做的动作。
- 3、教师要将学生的注意力投入到课堂上来，要在教师的教学活动中使学生有兴趣的活动。
- 4、学生在活动中的体育课，就是为了培养学生的运动兴趣和爱好，为了激发学生的体育学习兴趣，我们在运动场地上安装了电视、电脑及多媒体等现代化的多媒体教学设备，这样就可以让学生更好的掌控这些器材，也能让学生更好的了解这些器材并运用到活动中去。

在教学过程中教师要有针对性的运用多媒体技术来调动课堂的气氛，使学生更好的掌握这些器材，也能让我们学生更好的掌控它。

- 5、教师要有自我的特色教学风格，要有自我的教学方法，教学手段、教学方法，教学方法等。教师要多向同行学习，多向有丰富教学经验的老教师学习，多向有丰富教学经验的教师学习。
- 6、课堂的教学要灵活、适合学生的年龄特征和身心发展的需要。
- 7、要让学生在课余生活中学到知识，还要让学生学会怎样去体会、去探索、去发现。
- 8、让学生更好的掌握运动技能，能更好的提高学生的运动能力。
- 9、在课中要多开展活动，让学生在体育活动中体会到运动技术的乐趣，在运动技能技巧上得到提高，培养学生终身体育的观念。

10、在课后要多开展运动，让学生在运动技能技巧上得到提升，培养学生终身体育的观念。

11、多开展体育活动，让学生在活动技能技巧上得到提高，培养学生终身体育的观念。

12、要使学生掌握更多的运动技能技巧，培养学生终身体育的观念。

## 形体课心得体会篇四

每周一的早上我们都将迎来形体课，大多数的同学都在上课的时候表现出一副无精打采、萎靡不正的面容，老师看到大家一个个都不想认真的上课学习，自己也没有什么好心情，就这样周而复始，这种状态维持了大半个学期。

刚从高三的苦海中逃脱的大一新生，憧憬的生活是每天可以不用早起，不用和时间赛跑。星期一是每一周新的开始也是愉悦周末的结尾，更何况是星期一的早晨，既欢乐又短暂的假期离开了又要开始忙碌的学习工作，没有一个人不爱睡懒觉，周一的形体课刚好赶上了同学们想睡懒觉的时间，因此上课无精打采，没有任何学习的欲望。

为什么同学们在星期一的早上上课无精打采的呢？原因之一是星期一虽然是一个新的开始还是一个愉快假期的结束，有些同学的爱睡懒觉早起早饭可能就来不及吃了上课有可能低血糖；原因之二是很多同学有星期一综合症（在星期一上学上班时，出现疲倦、头晕、胸闷、腹胀、食欲不振、周身酸痛、注意力不集中等症状），对大多数人而言，周一综合症犹如生理周期一般，固定且规律地横亘在每周一的清晨；有研究称，周一无精打采在生理学上的解释为：经历过周末的精神与身体卸压，人体生物钟难以自律地懒散状态回归学习步调，难以适应学习工作的应激状态，周一总归是因为慵懒而无心工作，周五永远因快乐而无心工作。然而局部的自律

只能解决局部的问题，完整的自律才可以解决所有的问题，自律师让自我强大的不二法门。

人的基本姿态是指：坐、立、行、卧。当这些基本的姿态呈现在人们眼前时会给人一种与众不同的感觉，端庄、挺拔于高雅，给人一种赏心悦目的美感。我们上课所练习的动作是形体训练中最重要的内容之一形体基本素质练习，通过练习，可对人体的肩、胸、腰、腹、腿等部位进行训练，以提高人体的支撑能力和柔韧性。为塑造良好的人体形态，改善形体的控制力打下来良好的基础。然而同学们所认为学前教育的形体课则应该学习一些教小朋友的一些儿童舞蹈，并不是像现在一样练习芭蕾动作，学习一些以后工作可能不会用到的东西。

形体课还学习基本形态控制练习，通过徒手、把杆等大量的动作训练，进一步改变身体形态的原始状态，逐步形成正确的站姿、坐姿、走姿，提高形体动作的灵活性，提高并改善人体形态控制能力。然而，大部分人会觉得形成正确的站姿、坐姿、走姿应该是空乘这一行业应该注重的注意事项，学前教育面对的是3-6岁的儿童，这个年龄段的小朋友刚刚开始和这个世界接触，小脑发育持续中，平衡能力并没有大人那么好，在站姿、坐姿等方面都还没有成熟坐姿固然重要，大部分家长老师注重坐姿是在孩子7-8岁的时候开始上学的时候注重，在幼儿园小朋友们不会长时期的坐在小凳子上，教了也起不了多大重用。

随着我国教育观念的改变，人们越来越注重更多方面的发展，在强调文化素质教育理论教学的同时，人们对美术、舞蹈等艺术类实践课程也逐渐重视。俗话说的好，要从小抓起，因此学前教育学开设形体舞蹈课。但是当置身于一个六十多人的班级中老师不可能顾及到每一位同学，何况每一个人的底子是不一样的，在学习过程中难免不能做到百分之百的好，百分之百的标准。有部分的同学在人多的时候，生理上会出现面部肌肉僵直、不自然，身体的某些部位会不由自主地发

抖、心跳加速、手心冒汗等症状；心理上，会主观的感觉别人都在盯着自己，看到自己紧张的表现、表情而嘲笑自己，这样产生一种逃避的心理。

一门专业课程注重的不是教学内容，注重的应该是师生之间的互动只有互动成功了，老师的教学才是成功的反之则是失败的。在幼儿园里也是如此，只有老师和小朋友们正真的互动开了无论是什么都会成功，舞蹈才会成为有灵性有活力的舞蹈。

## 形体课心得体会篇五

幼儿思维发展趋势是从直觉行动思维，过渡到具体形象思维，再发展到抽象逻辑思维，具体形象思维占主要的地位。所以在我们的教学中，都要用实物做教具，并让每个幼儿都有实物，教师用语言指导幼儿，让幼儿自己去摸摸、看看、滚滚、做做和玩玩，在幼儿兴高采烈的玩耍中概括出某一形体的名称和基本特征，幼儿不但能够理解和掌握，而且有利于发展他们的空间想象力。如认识球体后，幼儿能讲出地球仪是球体，各种球类是球体；认识圆柱体后能讲出车胎、罐子是圆柱体。

让幼儿在实际玩弄物体的过程中引导幼儿观察，了解其明显的外形特征，然后概括出名称。如：认识球体时，先让幼儿从各个方向观察和玩滚自己手中的小球，然后和教师一起概括出球体的名称和基本的外形特征，即球体不论从那一个方向看，都是圆形的，不论从那一个方向都可以滚动。

根据幼儿活泼好动、注意力不稳定，但对感兴趣的事物注意力较集中的特点，采取幼儿喜爱的游戏形式进行教学。在游戏中幼儿的大脑处于积极状态，这时的教学就能取得最佳效果。我让幼儿玩了“奇妙的口袋”、“挑积木”、“得分比赛”、“你喜欢拿什么”等游戏，让幼儿充分利用视觉、触觉、运动觉来感知不同形体的物体，幼儿兴趣极高，注意力



也集中，教学效果比较好。

让幼儿充分进行操作练习，不但在观察时让幼儿看、摸、玩、滚、在认识形体后，教幼儿亲手制作各种所熟悉的形体。如：认识球体和圆柱体后，可以让幼儿用橡皮泥搓出这些形体，让幼儿和家长用硬纸片一起制作长方体和正方体。

幼儿掌握了形体的名称和基本特征后，用区别、比较的方法，使幼儿在判断物体的形体时，加深对形体特征的理解。此外，还要多注意课外的复习和巩固等，让幼儿在日常生活中寻找各种形体。

几何形体的概念，要讲得简单明确，并要采取幼儿能接受的方式和方法组织活动，要通过每个幼儿亲自感知事物取得的经验，再抽象概括，就能取得比较理想的效果。

“世上无难事，只怕有心人”原来觉得很难上的形体课，只要符合幼儿的认识规律，掌握幼儿的心理特点，运用恰当的教学方法，仔细研究课题，多请教，多思考，还是可以达到良好的教学效果的。

## 形体课心得体会篇六

通过党校的培训活动，可以使我们加深了对党的认识，不仅对党的性质、宗旨，对党的组织、纪律也有了一定程度上的了解。你知道党校结业心得体会是什么吗?接下来就是本站小编为大家整理的关于党校结业心得体会，供大家阅读!

在党校学习的几天中，我最大的收获是启示!我了解了自己走错路的弊端，我找到了走正确人生路的方法，我知道了如何为自己的将来辅平道路。是惋惜让我对自己思索开来……我惋惜的是我未能勇敢的自荐去参加演讲比赛演讲，对于我来说是在“小范围”内使我为之自豪的一项专长。由于多年干

部工作的需要，我便与上台演说熟识开来。从中学到高中，我都一步步地在奠定演讲取胜的自信心。通过多年多次比赛，我已初识了自己的能力，很想通过此次机会向全市的优秀朋友学习，和他们一起参与一番。但最终我没能参加，未参加的原因不是别的，而是胆怯和面子上的那些东西击败了自信心，使我没有勇气站起来自荐。事后，辅导员周老师的几句话点醒了我。“我们要学会自荐，要向别人展示我们的长处，不能等着别人来一点一滴地发掘我们的优点。”的确，在这个时间贵重，金钱第一的社会，没有人会有充足的时间和精力去发掘你，让你有开拓发展之地。如果我们没有学会自荐，就没有人会知道你的才华和能力，你就没有用武之地。要学会发展自己，建造自己的立足之地。人生中的机会很多，有时往往机会就在我们身边，我们要善于抓住机会，为自己创造用武之地，让自己有足够的空间去发挥，充分展示自己的才华。要发展自己，就要无所畏惧地克服一切障碍。因为我相信人生的路是由人自己决定的，只要我们有目标，有信心、有毅力，勇于向别人推荐自己，给自己创造展示能力的机会，我们就一定能在人生路上奠定坚实的基础，为人生的辉煌谱写更灿烂的一页！

我以前这样自问：“你为什么要参加党校学习？”我想参加党校学习不仅要学习党内有关知识，为早日加入党组织打好基础，更主要的是要用党的宗旨，党的信念作为前进的强大动力和明亮的指路灯……我有和李素丽同样的志愿当一名播音员。李素丽能够成功地说服内心“公交小播音”的工作，是因为她沿着党的宗旨道路前进……无论大播音，还是小播音，都是要以热忱的心，全心全意地为人民服务。这种信念的迁移，才是她走向辉煌的基石。

党的一系列方针、政策就是要作用于生活之中，以人的觉悟与行动指引生活，带动生活。我们学习党的有关知识是动态的知识，我们要学会知识象征的迁移，要合理运用知识，把它们带入生活，来美化生活、健全生活！我相信在我们大家共同努力下，社会将会成为一个充满集体凝聚力和集体荣誉感

的整体，它将鼓励着我们为人民幸福而努力！

无论将来有怎样的工作属于我，我会向李素丽学习，把党内知识正确运用到学习、工作中，让党的明灯指引我前进！我要为自己争取机会，我要抓住机会，充分展示自我，使自己能够得到发展，掌握各方面的知识和能力，把党校学习中的启示作用于我以后的学习、工作中，为将来能适应各方面工作，为能更好地为人民服务而努力！用诚心对待朋友，用细心对待工作，用耐心对待处事，用真心对待人民。通过我们，把更多的快乐赋予他人，以微笑换取他人的愉悦，用我们亲切的言语拉近党与人民的距离，让党的宗旨永存人民心间！只要我们诚心付出，就能为他人提供快乐和余感。

我不再认为党知识是静态事物，我了解了运用，我要尽快学会运用，把指明灯高高举起，为我的人生点明方向，指引我为更好的为人民服务而奋发前行！

衷心感谢市领导为我们创造的这次机会，我们会牢记党的宗旨，为更好服务人民而努力！请相信我们！

20xx年1月23日至28日，我参加了公司党委组织的党校学习。在这5天的脱产学习里，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。xx大党章“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”xx大党章的这一修改，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。

xx大党章规定全党要用邓小平理论、“三个代表”和党的基本路线统一思想，统一行动。对于新世纪新阶段加强和改进党的思想理论建设具有重大意义。跨入新世纪，我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新的发展阶段。领导人民继续发展社会主义民主政治，建设社会主义政治文明，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。中国人民在中国共产党的领导下建设社会主义现代化，一定能不断创造出更美好的明天。

一年的时间很快过去了，第六期课余党校也快要落下帷幕了。在这一年里，我认识了很多很多的朋友，他们都是都是一群

对共产党抱着无比忠诚才走到一起的年轻人。或许我们之间没有过多交流的时间和机会，但是我们的梦想和目标是一致的，那就是能够早日加入中国共产党。当然这也是对我们品格塑造的一次检验。

过去一年间，我们的学员勤记笔记、勤写体会，能够做到让党组织及时地了解自己的思想状况。这对我们的成长，对我们思想政治素质的提高，具有重要的促进作用。记得第一堂党课，谭副校长结合鲜活的事例，为我们讲授了中国共产党的光辉历程，我们从中感受着中国共产党一切的一切都来之不易，体会到它的正确、它的光荣、它的伟大，这也使我们获益匪浅。而后，我校政治教研组的潘景柱老师，从当今社会的一些“新词”引入，给我们带来了一场社会主义核心价值体系的洗礼，潘老师还通过刘伟的故事，告诉我们，人要精彩地活在这个世界上，要有远大的理想，更需要有实现理想的勇气，这使我们在场的同学大受启发。此外，党校的培训活动得到了学校党政的高度重视，也特地为我们请来了教育局党校讲师团的老师授课，他们的精彩讲座，无不让我们感觉到中国共产党的无穷魅力！

在课余时间，我们也积极参与到党校的各项实践活动中，无论是每月一期的广场黑板报，还是“三五”学雷锋日的志愿者服务；无论是形式多样的校园文艺活动，还是和利民学校同学的阳光结伴活动，或者是市烈士陵园的扫墓活动到处可以看到我们党校学员们忙碌的身影，这一切，都是我们积极要求入党的实际行动。事实上，我们深知，这些事、这些活动的参与者不仅仅只是我们，它更应该是面向全体学生的，我们只是想通过自己的一言一行，去影响身边的同学，去带动更多的青年，让他们坚定地，凝聚在中国共产党的党旗下，走向更美好的人生，走向人生的辉煌。

同时也有一个即将踏上社会的老同学给了我三点建议，我认为对于一个党员来说，第一点和第三点非常重要。“要始终保持谦虚和上进的心态”，我想共产党能有今天，是老一辈

的共产党人对自己，对人民有这样的要求才换来的。“要实干不要空想”，没错，没有劳动，这个社会又谈何发展呢？如果只想不做，估计我们的社会主义就是空想社会主义，而并非我们今天的科学社会主义，我们应该感谢马克思、毛泽东、邓小平等有理想肯实干的人。或许，关于我们的党，我们的国家，存在这样那样的问题，但是我相信，只要中国的青年能以全新的姿态投入改变世界的活动，做世界的关注者，做国家的关心者，那么我们完全有理由可以相信，中国的明天会更好！！

我不会忘记这一年来的点点滴滴，不会忘记你曾是凤高业余党校的一员，更不会忘记我今天所付出的一切，将要成为我人生重要的转折。万语千言，都始终道不出，我们此刻迫切要求入党的心情，那么就让我们去接受痛苦和磨难的洗礼吧，用伟大的共产主义信仰教化我们脆弱的心灵！

你所在的地方正是你的中国。你是什么，中国便是什么。你怎样，中国便怎样。你光明，中国便不黑暗。

## 形体课心得体会篇七

一个多月，我深刻学习了有关于党性的知识，感悟到了许多曾未思考透彻的问题。知道了党性修养是指中国共产党员照党性原则通过自我教育、自我锻炼、自我改造，使自己的党性得到增强和完善。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，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，是中国特色社会主义事业的领导核心，肩负着领导人民建设中国特色社会主义和实现中华民族复兴的历史重任。中国共产党要完成自己的历史使命，必须在领导人民改造客观世界的同时，努力认识自己、加强自己、提高自己、完善自己，永远站在世界前列。加强党性修养，永葆公仆本色，加强党风廉政建设和反腐败斗争关系党的生死存亡、关

系国家的稳定和谐、关系党员干部的成长进步。

一、加强政治修养，树立远大理想。我们应该继续认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和三个代表重要思想，树立社会主义荣辱观。在这个学习过程中，我充分了解了我党的历史，学习了党的各项方针政策，深刻领悟到中国共产党是中国工人阶级的先锋队，是人民利益的忠实代表。中国共产党员要起到先锋模范作用，体现自身价值，就要有先进的思想，坚持党和人民的利益高于一切，坚决贯彻执行党的基本路线、方针、政策，严守党纪国法，维护党的团结和统一，并树立为共产主义事业奋斗终身的志向。我们处在一个瞬息万变的社会中，我们要有较强的适应性，只有平时注意修养素质的培养，在面对各种诱惑的时候才能坚定不移地保持先进性。在校学习的同时，我经常阅读一些报纸杂志、上网或看电视新闻，随时关注政治，关心国家大事。在重大事件上应时刻与党中央保持统一思想阵线，并及时地学习并宣传党和国家的方针与政策。

二、加强专业课学习，提高学习能力。学习是学生的天职，学生党员和积极分子作为学习中的先进群体，学习上更要走在前边。所以只有加强专业课的学习，才能具备扎实的专业功底。另外，还要注意个人文化修养的培养，拓宽自己的知识面，丰富自己的文化底蕴，以一个高素质的大学生的面貌面对社会。活到老学到老，在学校学习只是其中一个阶段。学海无涯，因此要学习“如何学习”，就是要提高学习能力和学习效率，这样才能在更短的时间掌握更多的知识，学以致用，掌握学习的方法，提高自己的学习能力。

三、把个人价值置于社会价值中。在建设中国特色社会主义、贯彻科学发展观，构建社会主义和谐社会的过程中，我们大学生应该把个人价值的实现同我国的经济、政治、文化和社会的发展相统一。把自己的人生价值目标建立在把握当今中国社会发展所提供的条件的基础上，努力、充分地实现自己的人生价值。

四、要端正生活态度。健康和文明的生活态度越来越受到人们的关注和重视。作为一名积极分子，我们的生活态度应该是更积极的，意志是更加坚定，要正确面对现实，并对自己和社会要有高度的责任感。

在今后的学习和生活中我会不断努力, 提高自己的觉悟, 使自己尽快的成为一名合格的共产党员。在活动中, 尽力展现自己的才华, 取得进步决不高傲, 以谦卑的心态去面对事物, 辩证地看待解决问题。同时, 我也要积极的汲取新知识, 扩大自己的知识面, 透过现象看本质。相信在以后的学习中我对党的认识会更加深刻, 尽管那是一个漫长的过程, 但是我坚定的为党坚守阵地, 高举共-产主义旗帜, 为党的事业奋斗, 为实现共-产主义而奋斗。

希望党组织继续加强对自己的监督培养和教育, 让我在思想认识中取得更大的转变与进步, 成长为一名合格的共产党员。我也定会以积极负责的态度, 汲取知识, 取得长足的进步。我会做得更好!

## 形体课心得体会篇八

一、加深了对党的性质、宗旨和指导思想的了解.

二、系统地学习了党的发展的历程.

三、端正了入党动机.

四、加强党性修养.

而做为入党积极分子, 我们应该怎么做去争取早日入党呢?

一、加强学习.

二. 加强自我改造.



三. 加强实践.

四、培养高尚情操, 树立远大目标.

## 形体课心得体会篇九

十月, 我光荣地参加了学校的党校学习, 去年顺利的通过了党校的考核, 而现在入党积极分子的培训课程也逐渐接近尾声, 回顾这阶段的学习, 我都以端正的学习态度对待, 以严肃、尊敬的精神状态面对。在学校老师的指导下, 认真学习了《入党培训教材》。通过一系列系统的学习, 提高了我对党的认识程度, 以及对党的政策和基本理论的掌握程度。使我更加懂得, 我们的党是一个什么样的党, 共产党员应该具备什么样的条件, 怎样努力才能成为一名合格的共产党员。怎么发展才能适应新时期党和国家对我们提出的新的要求。

中国共产党的历史是辉煌的。自1920xx年建党以来, 已经走过了八十多个春秋, 这个过程中, 历经了毛泽东, 邓小平, 三代领导集团, 我们的党也日益发展, 壮大。

建党初期, 以毛泽东同志为主要代表的中国共产党员, 把马克思列宁主义的基本原理同中国革命的具体实践结合起来, 创立了毛泽东思想, 这是马克思列宁主义在中国的运用和发展, 是被实践证明了的关于中国革命和建设的正确理论原则和经验总结, 是中国共产党集体智慧的结晶。在毛泽东思想指引下, 中国共产党领导全国各族人民, 经过长期的反对帝国主义、封建主义、官僚资本主义的革命斗争, 取得了新民主主义革命的胜利, 建立了人民民主专政的中华人民共和国, 并在建国以后, 顺利地进行了社会主义改造, 完成了新民主主义到社会主义的过渡, 确立了社会主义基本制度, 发展了社会主义的经济、政治和文化。十一届三中全会以来, 以邓小平同志为主要代表的中国共产党人, 总结建国以来正、反两方面的经验, 解放思想, 实事求是, 实现全党工作重心向经济建设的转移, 实行改革开放, 开辟了社会主义事业发展

的新时期，并引导着我国社会主义现代化事业不断前进。十三届四中全会以来，以为主要代表的中国共产党人，在建设中国特色社会主义的实践中，加深了对什么是社会主义、怎样建设党的认识，积累了治党治国新的宝贵经验，形成了“三个代表”重要思想。始终做到“三个代表”是我们党的立党之本、执政之基、力量之源。

而如今，当中国共产党处于以为核心代表的领导集团的指引下，根据最近新提出的十一个五年计划，带领全党人民，坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻学习提出的“八荣八耻”，落实科学发展观，锐意进取，开拓创新，扎实工作，为把我国改革开放和社会主义现代化建设推向前进而奋斗。

通过学习，我认识和了解到，中国共产党的根本宗旨是全心全意为人民服务，一个共产党员必须时刻树立为共产主义事业奋斗终身，全心全意为人民服务，随时准备为党和人民的利益牺牲一切的理想理念和正确的世界观、人生观、价值观。共产党员不惜牺牲一切，是为了实现共产主义奋斗终身，全心全意为人民服务的具体表现。因此，每个共产党员在终身为共产主义事业奋斗过程中，都要在思想上想着人民，在行动上为了人民，真正做人民的忠实公仆，在日常生活工作和学习，要正确处理国家，集体，个人的关系，忘我工作，锐意进取，勇于创新，开创各项工作的新局面。

## 一、进一步提高学习理论的自觉性

新的时期，作为一名入党积极分子，党性修养也该特别注意。我要提高自己对马克思列宁主义、毛泽东思想理论修养的认识，坚持高标准、严要求，始终不渝地坚定共产主义信念，牢固树立全心全意为人民服务意识，密切联系群众，积极参加社会实践，在改造客观世界的同时，积极主动地改造主观世界，自觉地提高和加强党性修养，献身于社会主义现代化事业。

## 二、路论联系实际，学以致用，努力做好学生的本职工作

“”时期是我国全面建设小康社会的关键时期，经济社会发展的任务十分艰巨。要顺利完成“”时期的各项任务，为实现全面建设小康社会宏伟目标打下坚实基础，需要我们青年学生的奋斗。用科学的理论武装自己。用广博的知识充实自己，用丰富的经验提高自己，不断增强求真务实的意识和本领，脚踏实地地埋头做好本职工作。

## 三、向优秀者学习，争取以实际行动入党。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。要入党，首先就得有诚恳老实的态度和持之以恒的毅力，靠自己的真诚努力去实现入党愿望。我将在实践中主动锻炼自己，从身边的点滴做起，逐步向党组织靠拢，争取早日成为中国工人阶级先锋队的一员。

通过学习，我对党的纪律、党的作风都有了充分的理解和重新认识。没有严明的纪律就不会有统一的行动。严明的纪律是我们党的一个重要优势和优良传统。在中国革命和建设的历程中，党的三代中央领导集体的核心多十分注意加强党的纪律建设。”一个党员一盏灯，一个党员一面旗”，共产党员是党的肌体上的细胞，只有每个共产党员在各自的岗位上兢兢业业，开拓创新，遵纪守法，紧密团结在党中央周围，我们党才能以统一的意志和行动，去完成历史赋予的庄严使命。如果我们坚持以党的纪律严格要求自己，我相信我们党必将会迎来一个崭新的明天，我也相信“加强纪律性，革命无不胜”。

崇高、美好的信仰会被越来越多的人所接受，伟大、正确的政党也会被越来越多的人所信赖、支持。我将以全面发展来严格要求自己，永远跟随党的步伐，争取早日加入中国共产党，为中国的现代化事业奉献我的所有。

## 形体课心得体会篇十

一个学期的形体课，让我第一次懂得了什么是姿态美、形体美、和谐美，也让我认识到世界上不仅仅只有舞蹈家应该有气质，我们人人都应该充满一种气质美。

看着形体老师总是随时随地露出一一种优雅、自信的气质，给人一种超凡脱俗的美感，我们好羡慕。直到形体课上，老师把我们所有不正确的姿势和形体上的缺点、劣势一一指正，一一纠正，我们终于迈出了塑造幽雅，和谐自我的第一步。

每周必上的一节课——形体，给我最深的印象就是休闲，娱乐，放松。当然，在这种放松过程中，我们也掌握了这门课的技巧。

现在想起初学这门课时，感到很滑稽，因为有些动作是生活中不常见的，做起来总给人一种搞笑的感觉。而学到如今，才反省过来，自己刚开始对这门功课的认识才是最可笑的，可能是太少接触到这样的课程了吧。因为不了解才陌生，才导致那么粗微的认识，现在这门课给我的感觉是一种享受，是除去其它功课以外的一种非一般的享受，每节课伴随轻松的音乐来感受美的意境，来欣赏自己展现出来的虽笨拙但却松弛的动作，认识的改变主要是随着时间的步伐渐渐熟识老师的面孔和对动作要领的掌握上。

现在对于上形体课与初学商贾的心情就发生了很大的变化，初学时，心理总是想“哎”：又要去忍受那些陌生的动作啦，而如今上课前是这样想的，哈哈。又可以去享受一种别样的美啦。对于自己心情的改观，我想也是因为对形体的进一步了解改变的。

这门课程与我们学的其它课程不一样，其它的这是一种枯燥的理论知识，根本没有实现的可能，也只有大脑在运转。而形体，给我们更多的是脑力与体力上的结合。不光是用身体

摆各种动作，还要用五官去感觉，用眼睛用脑想，用耳朵感受……它给我们带来的是真正意义上的劳逸结合，让我们全身各个部位都激活，都动起来。我想每周一节的形体课实在是大大的有必要。

每一次课上的形体基本功训练，舞蹈训练。不仅仅训练了我们的仪态，端正了我们的姿势，陶冶了我们的情操，而且还起到增强体质，增进健康的作用、随着悠扬和谐的音乐，我们做着腿部、颈部、肩部、手臂、腰腹的练习，渐渐走路不再含胸驼背，坐着时不再勾腰、坐胯。音乐由慢到快，带动着我们的情绪也由弱到强，由沉默到爆发，达到高潮时，动作也由局部过度到全身，再一次愉悦了我们的身心，为我们的体内灌满活力。家长和朋友都会发现我走路时多了一种韵律感和幽雅的气质。具体的来说，造型与形体艺术这门课程带给我很多的益处。首先。它改变和调整了我的原始姿态，纠正了我的不良体态，规范身体的基本姿态，让我学会正确的站坐、卧、行走的方法，培养了端正的仪表；其次，它提高了我的自我表现力和表演能力，培养个人的自信心，提高鉴赏美的能力，对于广告专业的学生来说，这点是很重要的。除此之外，它对锻炼身体、陶冶情操，丰富学生的精神生活，提高韵律感、节奏感、提高身体的协调能力，丰富想象力和创造力，培养创造性的思维方式，培养团结协作精神，以及培养高雅气质和良好风度，培养学生“美的意识”，使其养成注重形体美的习惯都具有显而易见的作用，形体课的教学，涵盖了艺术教育、体育教育、美育教育的内容，对我们学生身心的完美发展意义重大。

我通过上造型与形体艺术这课程，增加了对形体艺术地感性认识。过去出于对形体健美、舞蹈艺术的爱好，也曾阅读过有关资料，但那只限于书本知识，老师一个个动作的教授使我有细节的感性认识，对理论的理解有了更深层次的质的提高。

这节课该可以培养我们的外在气质和内在休养，在学习的过

程中，不自觉的就记在自己脑中，通过言谈举止表现出来。

形体课让我感到大自然中的美和人体的美，我要谢谢这门课。