

学做体操心得体会(实用6篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。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。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

学做体操心得体会篇一

党的会议圆满闭幕，全国学习报告、学习精神的热潮愈演愈烈。通过各类媒体我浅显的对精神有了自己的认识。

报告提出“为全面建成小康社会而奋斗”，从“建设”到“建成”，这一字之变，却是个质的飞跃，为我们扎扎实实迈向中华民族伟大复兴提供了一个看得见、摸得着的阶段性目标，全面建成小康社会的新的目标要求分别是经济持续健康发展，人民民主不断扩大，文化软实力显著增强，人民生活水平全面提高，资源节约型、环境友好型社会建设取得重大进展。

这里最引人注目的目标是到20xx年“实现国内生产总值和城乡居民人均收入比20xx年翻一番”。到那时，全国老百姓的衣食住行用水平将全面提高，科教文卫事业也将有更大幅度的进展。老百姓生活在社会主义中国的幸福感将普遍增强。

报告提出要“全面提高党的建设科学化水平。”“建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党”。这“三型”目标，表明我们对执政党建设规律的把握更加全面深刻。坚持人民主体地位，更好保障人民权益、更好保障人民当家做主贯穿报告始终，为人民服务也贯穿报告始终。在社会主义经济、政治、文化等部分的论述和部署中，处处体现了我们党和国家全方位为人民服务的思想和工作宗旨。同时，党的报告也对基层“服务型”党组织建设作出了总体部署，进一步

夯实党执政的基层组织基础。

报告强调“坚定不移反对腐败，永葆共产党人清正廉洁的政治本色。反对腐败、建设廉洁政治，是党一贯坚持的鲜明政治立场，是人民关注的重大政治问题。这个问题解决不好，就会对党造成致命伤害，甚至亡党亡国。”我们的党历来是惩治腐败的，但腐败问题一直存在。同志15日提出：“全党必须警醒起来”，“打铁还需自身硬”，又在政治局第一次学习时指出：“物必先腐，而后虫生。”准确且有力的剖析了腐败的严重后果，清晰的表明党中央已把反腐提到空前高度，将加大反腐力度。

作为一名高中生，学习贯彻精神，要大力发扬理论联系实际的学风。这是学习和贯彻精神的根本保证，只有学以致用，坚持用精神指导实践，同时在实践中不断加深对精神的理解，才能真正把精神落到实处。在学生会工作中，联系实际就是要运用精神指导，坚持“科学发展观”，做好三个“确保”，提高工作质量，提供方便、快捷、优质的服务。我一定会保持政治上的清醒和坚定，在思想上行动上同以同志为的党中央保持高度一致。拥护党中央，保证思想上行动上的高度自觉，坚定不移地按照中央要求和上级部署，推进当前的各项工作，以实际行动实践党的精神内涵。

学做体操心得体会篇二

军训，是每个步入大学的新生都必须经历的，在我的认知里，军训就像是一种洗礼，冲刷你的倦怠和不成熟，让你可以以崭新的面貌迎接大学四年。

十一月份军训如期而至，穿上校服，带上军帽的那一刻，我心里顿时萌生了一种使命感。

军训一共十天，每天都必须早早地起床洗漱。扎好辫子，涂好防晒霜，去学校食堂匆匆吃完早餐后，赶去操场集合。在

朝阳的陪伴下，迎接教官。

第一天是军训动员大会，全体新生整齐端正地站在操场上。升旗手们踏着雄壮的步伐，怀着满腔的热情，庄严入场。熟悉的国歌旋律响彻整个运动场，在注目礼下，国旗缓缓升起。升旗仪式结束，军训团团长紧接着对我们提出三点要求：把自己当成一名军人，继承和发扬不怕苦不怕累的精神；关心集体，增强班级荣誉感；及时总结，为以后积累财富。新生代表对此也提出了承诺：严守纪律，争当标兵；服从命令，听从指挥；锤炼意志，互结互助。我怀着满腔热血和激情，在如此激昂的宣誓下，开始了军训的考验。

我被分配到九营的女子方队，教官是九营营长，他自称熊大，是个非常幽默可爱的人。虽然他讲话方式很搞笑，但是讲的大道理非常精悍有力，我从他身上学到了很多，他的一句口头禅就是：“该严肃时就严肃，该放松时就放松。”

教官第一天就强调了礼貌问题，见到教官要问好，见到辅导员要问好，见到师兄师姐们也要问好。正所谓中国是礼仪之邦，身为中华儿女的我们必然要懂礼貌，知礼仪。

军训当然少不了站军姿，抬头挺胸站如松，考验的是我们的毅力。在每天站军姿的过程中，我感觉到时间变慢了，仿佛从平时的浮躁生活中脱离。虽然度秒如年，但是趁着这个时间，正好可以思考一下人生，十几天下来，总会有些许感悟。

我们方队练的是军体拳，动作要整齐划一，考验了团队意识。不仅出拳要有力，而且要喊出气势。

学做体操心得体会篇三

1. 很喜欢看你阳光般灿烂的笑容，真心希望在未来的每一天你都能如此轻松美好。但竞争日益激烈的当今世界需要我们严肃对待每一堂课每一次作业每一场考试，在过去的一学期

中，你有成功，也有失败；有丰硕的果实，也有苦涩的泪水……但不管怎样，坚强的你总是昂头面对。你认真、刻苦、虚心、诚实，因此赢得了老师同学的一致好评。但有时你缺少必胜的信心，对自己过于苛求。其实，我知道你很优秀。相信经过你不懈的努力结合科学的方法，你一定会取得应有的成绩。

2. 你虽然平日里默默无闻，但班级活动总有你的身影。有独立处事的能力，不随声附和，遇事有主见。学习踏实，表现优秀。顽强的意志力和拼搏精神感染着每一个人，不愧是班级同学的榜样。在今后的学习中更加努力，相信凭你的毅力和耐心，你一定会取得更大进步。

3. 这学期和其他班干部走得比较近了，而且形成了很强的凝聚力，平时对我们班的情况也能对症下药进行一番整治，这都是这学期取得的新的进步。在班级工作方面，出力很多，黑板报、《疯神榜》等都留下了你的笔迹，相信以后这也会成为一种独特的记忆的。你的威信很高，性格属于传统儒家温柔敦厚型的，办事稳重可靠。唯一的遗憾就是学习，要保证每次考试都在前名。

4. 在老师的印象里，你秀外慧中。平时似乎默默无闻，我却分明看到你奋力拼搏的身影；你仿佛与世无争，我却深知你内藏一颗不甘人后、勇为人先的进取之心。你总是默默无闻地勤奋学习，认真踏实地做好本职工作。即使遇到困难和挫折也毫不气馁，沉静之中带着倔强，淳朴中透着自信。

5. 在老师的眼里，你是一位很乖巧可爱的女孩，你是个平凡而又朴实的女孩，你思想健康，蓬勃上进，你时常默默无闻，但与你交谈时，你能侃侃而谈。看你平时不多言多语，课堂上你却专心听讲，认真完成作业，常常受到同学和老师的赞赏。希望你向知识的深度和广度发展，坚定、稳重，去迎接更大的挑战。

6. 一个学期的学习、生活，思想日臻成熟，心理趋于稳定，在你的身上我看到了希望。对各项工作都能尽职尽责做好，你尊师爱师，平时乐意为老师办事。基本上能按时做好老师布置的作业。成绩逐步稳定，能力也有提高，学习中，有时遇上暂时的困难，但要知道在人生漫长的道路上，难免会有险阻。希望多关注学法，提高效率，愿你时时拥有自信的笑意。

7. 你尊师守纪，劳动起劲，与同学们友好相处。在学习上，经过后半学期的努力，有了较大的进步，比如书写、写作等方面，但还要奋起直追。你能正确认识到自己的不足而且不断地改进，这是一个可喜的变化。张老师相信你只要专注于学业，勤奋踏实，博览群书，努力寻找适合自己的学习方法，你会有更多更巨大的收获！

8. 同学们总喜欢接近你，与你在一起总是谈笑风生，任何时候你总是笑呵呵的，好象从未经历过忧愁，你分析问题总有独到之处，老师欣赏你的机敏。你的成绩不错，这是大家公认的，老师知道这和你的努力是分不开的。继续加油吧。

9. 你文静、乖巧而又带点害羞。你总是默默无语地认真学习，即使遇到了挫折也毫不气馁，沉静之中带着几分倔犟，淳朴之中透着踏实，顽强的意志力和拼搏精神感染着每一个人。外表温柔谦逊的你，内心深藏着坚不可摧的毅力。以你刻苦的学习，执着的追求，在学习及各方面取得了长足的进步。其实看着你忙碌的身影，我常常有些心疼，但我知道你正在一步步向你的目标靠近。望你继续努力，将来成为社会的优秀人才，实现自己的美好理想。

10. 一个学期的学习、生活，思想日臻成熟，心理趋于稳定，在你的身上我看到了希望。我欣喜地看到你一学期来的进步，你有较强的应变力和适应力，善于调整自己的知识结构，学习踏实，表现优秀。希望有更大进步。

11. 来到高中两年了，第一个学期的情况不是很清楚，但是这一年半，五百多个日日夜夜，你每天都这么兢兢业业，为了理想默默地执着地努力着，这份精神一定会成为人生中最亮丽的风景。对于理科的学习，要多理解，多思考，多总结学习的方法和做题的方法。文科的学习需要更多的积累和踏实，理科的学习就更依赖理解能力和思考能力。高三一年，大家拼得不仅是时间和毅力，也是智慧与方法。

12. “行为形成习惯，习惯形成性格，性格决定命运”不要小看你的每一个小小的行为，它往往就已经决定了你一生的命运。纯真朴实的你，总是默默地做着自己的事情，课间很少听到你欢快的笑声，课堂很少见到你活泼的身影，你踏踏实实，一丝不苟，学习成绩上常会有一鸣惊人之举，引得众人刮目相看，对此你总能不骄不躁，平静对待。愿你永保小草的性格，平凡朴实，生机勃勃，在平凡中孕育着伟大。

13. 你是一个正直诚恳，听话懂事，诚实质朴的女孩子。老师和同学都很喜欢你。你很努力，但学习方法不是最佳，所以成绩还不够理想。希望在以后的学习和生活中，能探索出适合你的高效的学习方法。

14. 如果生命是树，那么，理想是根，勤奋是叶，毅力是干，成功是果。如果能在奋斗目标的指引下，勤奋、执著地去追索成功，你的生命之树才会开花结果。你有独立处事的能力，不随声附和，遇事有主见。有较强的应变力，思路开阔，想象丰富，兴趣广泛，在老师的印象里，你外慧中。

15. 你是一位内心世界十分丰富的女孩，在老师的眼里，你一向沉默寡言，学习踏踏实实，做人认认真真。一学期来，你在学习上稳扎稳打，一直在尖子生的行列，让老师和同学们刮目相看，可又有谁知道，在这成绩的背后凝聚着你多少心血，勤奋是人最可贵的品质，它将使你终身受益，助你取得成功！

学做体操心得体会篇四

热力公司十五年走过了不平凡的发展历程，创造了集中供热发展的“邢台速度”；十五年里，公司由无到有、由小到大、由弱到强，供热规模名列河北省前茅；十五年里，锤炼了一支永不言败的硬骨头队伍；十五年里，以真心实意的服务叫响了热力品牌，热力公司心得体会。十五年，是奋斗史、是创业史、是奉献史，续写了科学发展新篇章。为提高人民群众生活水平，改善城市居住环境，做出新的更大的贡献。

通过热力公司15年的发展，我深刻地感到：热力人始终坚持科学发展观，坚持可持续发展，是推进热力实业快速发展的坚强动力。

热力人坚持以科学发展观统领热力发展事业，进一步解放思想、转变观念，按照科学发展观的要求，树立和落实新的事业发展理念坚持把发展作为第一要务，破解发展难题，进一步解放和发展生产力坚持以人为本，努力满足人民群众日益增长的生活需求，15年间实现集中供热面积1200余万平方米，敷设供热管网183公里，新建换热站138座，中继泵站1座，用户超过10万家。

十五年来，热力人始终坚持从实际出发，积极探索创新，站在讲政治的高度、为政府分忧、为百姓解难，使得热力公司进入一个良性发展轨道，一年一大步，一年一个新台阶，每年集中供热面积均以200万平方米的速度递增。

在坚持学习落实科学发展观实践活动基本要求的前提下，热力人创新活动载体，搭建实践平台，注重学习实践活动实效，把学习实践活动与推进各项工作结合起来。坚持以人为本，把切实维护广大人民群众的根本利益作为一切工作的出发点和落脚点，始终把群众利益放在第一位，带着责任，带着感情，关心群众冷暖，着力解决好关系他们切身利益的具体问题。十五年来，热力人以社会责任为重，打造企业文化，提

升全面素质，塑造企业形象。坚持服务不断改进、不断提高，使服务始终贯穿于各个环节之中，实现与用户面对面的全程性优质服务。以一切为了居民群众，时刻爱护居民群众，建立服务用户的诚信机制，取信于居民群众。不断对职工进行思想、技能、制度等方面的培训，提升了职工的整体素质和服务水平。建立了一支拉得出、用的上、服好务的团队。开展服务进工厂、进社区、进家庭活动，义务进行上门检修、上门收费、上门测温等10多项服务，提高了工作效率、为用户节约了时间。还通过公开服务承诺、为用户钉门牌、入户宣传、召开用户座谈会等方式接受用户监督、规范服务行为、征询用户意见、改进工作方式、提高服务质量。为了更好的给用户提供更舒心、便捷、高效的服务。

脚步达不到的地方，眼光可以达到；眼光达不到的地方，思想可以达到。只要我们勤学习、善思考、勇实践，将所学所思在实践中运用、在实践中检验、在实践中升华，从自身做起，认真履行职责，努力做好服务，相信，热力的明天会更好！

学做体操心得体会篇五

20xx年3月3日至5日“两个会议”在北京顺利召开，举国关注，举世瞩目。

全国各行各业的“两个会议”代表齐聚北京，代表们带着人民的殷切期盼，代表人民把有关人们衣食住行等日常生活中的问题和一些社会问题提交“两个会议”讨论。

我作为一个当代的教师，作为一名中国共产党员不仅应该关注两个会议，更应该时刻关心时局。

有责任和义务参与到“两个会议”会议精神的学习当中，积极的认真收听、收看“两个会议”相关报道，借此机会谈谈对“两个会议”的感想：

今年的政府的工作报告结合我国的基本国情，实事求是地总结了5年的工作，并提出了20xx年的主要任务，提到的问题都是事关改革和发展大局的热点、难点问题，提出的应对措施可操作性很强，充分反映了全国人民的发展需求，说出了广大群众所关心的。

印象最深的就是，总书记在参与政协十二届二次会议科协、科技界委员联组会讨论时强调，要加强科技人才队伍建设，为人才发挥作用、施展才华提供更加广阔的天地，鼓励人才把自己的智慧和力量奉献给实现“中国梦”的伟大奋斗。

通过对两个会议报告和新华社等媒体对两个会议报告解读的学习，我认识到中国梦之于当今中国的重大意义。

党的会议开启全面建成小康社会的新征程，新一届中央领导集体奋力开拓改革发展新局面，民族复兴的“中国梦”激荡着13亿人的新期盼。

这样的时代背景，使得这次会议承载着更大的期待。

(新时期共产党员思想行为规范心得体会)

20xx年是全面落实十八届三中四中全会的关键之年，更是我们为实现中国梦而奋斗的新起点。

我们必须以百倍的信心和千倍努力来践行誓言，实现梦想。

我认识到，今天的中国，已经是世界第二大经济体，面临着发展方式的转变、改革深水区的挑战。

转变经济发展方式向高科技领域发展势在必行。

科技的发展靠国家投入资金和政策支持，更要靠全体科教人员的团结努力和共同奋斗。

总的来说，我们通过学习两个会议精神，了解国际国内形势，站对立场，能明辨是非，坚决拥护党中央和国家所做出的科学决策，对我们教师有着举足轻重的作用。

在日常的生活工作学习中自觉实践两个会议精神，我会自觉履行自己应尽的义务，积极发挥好党员的带头作用。

为实现中国梦做出积极的贡献。

学做体操心得体会篇六

幸福是让一个人向往的词。而且对于我这个年龄的人来说更是深有体会。我从来没有想过可以从这么多方面去阐述幸福。通过学习，我懂得了快乐的人主观的内心感受。快乐就是做自己喜欢的事——这句话得到了大家和社会的认可。一个人喜欢什么，不仅是天赋方面对这件事情的适应，也是一种内心的需要。喜欢是什么？喜欢就是一种持久的动力，是一种自觉，是成功的指路标。

有人把人生的追求分为从低到高的五个层面，从生存、社会、爱情、尊严，到人生价值的实现。如果本职工作是真心喜欢的工作，通过辛勤劳动得到社会认同，这就是一件快乐的事情。

比蜡烛长寿。

当教师是非常辛劳的，但教师为什么又是诗意、快乐地栖居在大地上呢？我认为，教师的日常工作是辛苦、琐碎的，但也可以从中获得种种丰富的阅历与幸福体验，因而又是快乐、充满诗意的幸福收获者。正因为如此，对教师来说，教育不是牺牲而是享受，不是谋生的手段，而是生活本身。

通过学习我感受到教师在“劳累”中同时拥有别人所难以体会的快乐与幸福。杨启亮教授曾把教师对教育的看法分为四

个境界：一是把教育看成是社会对教师角色的规范与要求；二是把教育看作出于职业责任的活动；三是出于职业良心；四是把教育活动当作幸福体验。在理想的师生交往中，教师把教育视作幸福的生活。不因教育工作的劳累而抱怨，反而会感到学生随时会给她带来欣喜与快乐。就像上面这些教师所说的，虽然教书是很累的，但她们在理想的师生交往过程中，在与学生真诚、开放的互动中，时时体会到别人所难以预见的种种幸福与快乐。这一切只有当教师真正投入师生交往中时，才会发觉原来教育工作是乐趣蕴藏其中、财富蕴藏其中的。对教师而言，教育工作占据了人生的很大比例，它的意义决定着人生的意义，它的价值决定着人生的价值。心灵的呼应，精神的对话，人格的感召才是教育的核心，一个不能体悟到教育幸福的教师，是不能给学生以幸福的人生的，更不能给学生以人生的幸福。所以，要立志做一个幸福的教师，把教育当作理想来追求，并用人生的激情来驱动，用教育的理想打造理想的教育，用理想的教育来实现教育的理想。

做一名教师，首先要知道教育的真谛就是让学生获得人生的幸福。孩子在离开学校，走上社会以后，仍然快乐，快乐的追求幸福，这样，教育就成功了。教育的终极目标就是让幸福伴随孩子一生，用积极乐观的人生态度，矢志不移追求人生成功的幸福。

教师的职业是一种幸福、快乐的职业。只有幸福快乐的教师才能教出幸福快乐的学生。学生的幸福感是教师给的，教师的幸福感除了得自学生，还得自学校。学生的幸福感是一种成功的体验，教师的幸福感是一种高峰体验。我们只有不断提升教师职业生涯幸福感，教师的教育教学行为才会充满深情、饱含热情、喷洒激情，才会充满智慧的火花。这是一种潜移默化的强大力量，会在有形与无形中影响学生。

善待学生，努力做一个成功的教师。使学生感受到学习快乐与成长幸福的教师是最幸福的教师。

善待自己，别跟自己过不去。学会以平等平和的方式与学生相处，与学生交流。放弃不必要的攀比之心和功利之心，善于从自己的职业优势中寻找人生的乐趣。保持心理平善待学生，做一个成功的教师。对学生真诚无私的爱是获取教育成功的原动力，没有学生的合作，教师的工作绝对不会有成效。使学生感受到学习快乐与成长幸福的教师是最幸福的教师。

为了祖国的下一代，为了民族的未来，我就要勇担责任，就要去感动自己，感动学生，感动社会，幸福着孩子们的幸福！这是我个人对幸福的理解。