

# 2023年参加组织部自我介绍 半分钟竞选 组织部的自我介绍(汇总7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 参加组织部自我介绍篇一

在组织部竞选中，出色的自我介绍如同锦上添花，对我们有着很大的帮助。在短短的半分钟里面该说些什么才能抓住别人的心，这就看你自己的功力了，以下是本站小编为你整理的半分钟竞选组织部的自我介绍，希望大家喜欢。

尊敬的学校领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

首先，很高兴今天可以参加学生会竞选演讲比赛，今天，站在这里的我，恰如在站台等候上车的旅客，手中的车票已经攒出了汗渍，但是，我相信沿着在座各位开辟的绿色通道，自己一定能够搭上今天的幸运快车！

我先做一下自我介绍。我叫张隽嘉，是来自高二(1)班的一名同学，现任高中志愿者大队长。下面，我主要谈一谈我这次竞聘的目的，对竞聘职位的感受以及自己对竞聘职位的理解和认识。

首先，参加竞聘的目的，第一是想待到生活部继续锻炼自己。我个人认为生活部的日常工作跟同学的接触机会较多，能更好的与同学沟通交流。第二，我对生活部的工作比较喜欢。

说简单一点，既然我选择生活部，那就是一种坚持！凭借自己在志愿者的工作经验以及对学校工作的理解，我对做好生活部的工作很有信心。所以我想竞聘部长一职，来继续发展自己，为生活部继续贡献自己的一点绵薄之力。

我在志愿者协会工作了近半年的时间，从工作中，我学会了怎样为人处世、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样协调好各成员之间的关系，怎样处理好与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样提拔和运用良才，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这一切证明：我有能力胜任学生会生活部部长一职，并且有能力把学生会发扬光大。我不想放弃这份能为大家服务的工作，也希望老师们不要放弃我这份想为同学们默默奉献的心。最后，其实对于部长这个概念我很陌生，但是我明白的是：成为生活部部长是我工作的必要条件，希望老师们能给我这次机会。

我个人认为学生会要贴近学生，依靠学生，团结学生。俗话说“长江后浪推前浪，一代新人胜旧人”，我相信只要我们在吸收同学长处的基础上，与时俱进、大胆创新、锐意进取、全心全意为大家提供优质服务，学生会的各项工作将会干得更好、更出色。

一个人如同一只钟表，是以他的行动来确定其价值。大柄若在手，清风满天下，如果我有幸被选为学生会生活部部长，我会用我的行动验证你们的眼光。

作为一名年轻人，我乐于展示，渴望竞争。同时将以更加沉稳平实的心态、义无反顾的勇气以及前所未有的激情，迎接竞争的挑战，接受精神的洗礼。谢谢。

亲爱的老师、同学们：

大家晚上好！

我是11艺术1班的郭，我竞选的是学生会生活部部长。

今天我要为大家做一份美味的番茄蛋包饭。要做出美味的食物，我们要准备需要的食材和了解制作流程，准备工作是关键。部门工作同样如此，假如我能成功当上生活部部长，首先我要为部门的日后工作做好准备，根据工作需要选择合适的人才建立我的团队，按照能力对他们进行分工；并且向前辈、同学请教，了解大家需要什么，为大家提供更好的生活服务。

接着我们就是该如何去烹饪这道美味佳肴了，先热锅再倒油倒入洋葱。这个顺序很重要，工作也一样，除了合理分工，还要制定好工作计划，按照计划一步一步来，否则，像先放油再热锅，就容易造成高温油四处飞溅伤人，而且做出来的菜肴也没那么美味。工作如果不分轻重，没有先后顺序，往往会吃力不讨好。所以我要是当上部长，我要充分运用好我的逻辑思维，尽量让每一份工作都顺利做好。

继续我们的美食，按照食谱炒饭、打鸡蛋、加牛奶、煎蛋饼，关火，放入米饭，用蛋饼包住，放入盘中，将配好的酱汁淋在蛋包饭上，这样就算基本完成了。最后再把用到的厨具清洗干净收拾好，才算是成功完成。工作也如此，好头不如好尾，仅仅是完成既定工作是不够的，做好后期收尾及公示工作才能令这份工作做得更完美。如果我成功当上部长，除了要尽力完成我的工作任务外，我还要努力处理好收尾工作，让我的工作完成得更漂亮。

美味做好了，应该要试一试，可能会有同学不太喜欢，也许是炒饭的时候椒盐放太多了，也许是蛋饼弄得焦掉了，但是第一次做不一定就能做到像厨师做的那样好吃，厨师都是从不会到会多学多做积累经验而来的。工作也是，刚开始可能不能做到人人满意，但我会努力改进，对每一次的工作都认真总结，在工作的过程中积累更多的经验，让我的工作做得越来越好。

今天感谢大家给了我这宝贵的三分钟，我今后将会给大家一年的惊喜与感动！

我是5号候选人郭佩仪，希望大家能支持我投我一票。

大家好，我是14电子商务2班的东东烁，现在是生活部的一名干事，今天很高兴能站在这里竞选生活部部长。大一期间，我有幸加入学生会生活部，那是一份荣耀，更是一份责任。经过将近一年的干事工作，我对生活部熟悉了很多，同时也收获了很多。我深刻地体会到作为一名合格的学生会干部必须具备以下素质：

(1) 高度的责任感。作为一名学生干部，必须树立为同学们服务的意识。只有具备了高度的责任感才能真正做到为广大同学服务。按时完成组织上交付的任务。

(2) 踏实肯干的务实精神。部门工作，不是纸上谈兵，不需要夸夸其谈，重要的还是一份务实的精神，一步一个脚印，做好自己分内的事。

(3) 组织、协调等综合工作能力。在将近一年的干事工作中，我锻炼了自己的组织、协调能力。学生会也为我提供了难得的机会，让我不断得到锻炼、充实自己，不断地加强个人的工作能力。

在具备了这些素质之后，我坚信定能与部门成员齐心协力，共同完成生活部的工作。在以后的工作中，我将会严格要求自己，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情。虽然我不是最好的，但我会做得更好，请大家给我这个机会吧！谢谢！

## 参加组织部自我介绍篇二

我认为学院纪检工作责任很大，它是学院的重要管理组织，不仅担任学院学生会其他工作的开展监督检查督促等职能，更能以自己的表率作用促进学校的管理工作上新台阶，更能激发学生的学习热情，使他们养成良好的习惯，使学生的精神面貌发生新的变化。

因此，它对于促进学院学生的管理工作有着重要的意义。可以说学院纪检工作是学院管理工作的重中之重，是管理之基，是服务之本，因此我申请加入这个组织。

如果我加入这个组织，我将感到无上光荣，我将严格要求自己，模范遵守学院各项纪律和规定，对照标准找差距，使自己的自身素质的提高，认真履行纪检组织所赋予的职能，充分发挥其监督，检查，管理的职能，坚持标准面前人人平等，不搞小团体，不徇私情，秉公办事，一切为了学院的发展，一切为了学院的管理，一切为了学生的利益，并把自己置身在学院学生会这个集体中，找准位置，服从组织，听从安排，在学校管理中，做出自己的贡献，并在管理中提升自己的能力，激发澎湃的热情，端正学习的态度，树立远大的理想，树立正确的人生观，价值观，珍惜时间，刻苦学习，做遵守纪律的榜样，做认真学习的榜样，为学院实现更大的发展，为学院创造新的辉煌做出自己的贡献，我将从现在起向这一目标奋进，请学院领导批准我的请求。

## 参加组织部自我介绍篇三

尊敬的各位老师，各位同学：

大家好，我是高一(6)班的谢梦雪。

热爱音乐，擅长乐器。对于自身的评价便是冲动时不乏冷静，内敛时不乏张力！也许这是一句空话，但请给我一个机

会，“路漫漫其修远兮”，让时间给我展现的空间！

我竞选的岗位是校团委组织部委员，这是一个新的挑战。

若我能竞选成功，我将在老师的指导下，理顺团委和各班团支部关系的基础上，采取积极协助和服务的态度，加强同各支部的联系，积极向老师反映广大学生学习、工作、生活的切实状况和存在的问题。完善内部制度和工作机制，继承上届团委、学生会的优良工作传统，增强团委、学生会的凝聚力。例如定期召开团内会议，积极开展学生思想交流会，适时开展主题丰富多彩的文体活动及主题团日活动，努力提高学生的整体素质。认真发展好一批批新团员，为共产主义青年团输送新鲜血液，及时的总结工作，提出好的方面和不足之处，以供大家交流，不断提高我们的整体工作能力。对团委、学生会各项工作和各成员加以监督，及时更正工作中的不足之处，推进团委、学生会的规范化进程。也许我的设想还过于稚嫩，但“吾将上下而求索”。

过去的工作经验和能力的积累，使我觉得自己有能力肩负这一重任，作为一个免监考生，若我竞选成功，我将严格要求自己，以自身的行动来带动大家，争取在老师和同学们的支持下能很好的完成各项工作。

我将充分发挥我的职能，期待能有机会在这个炼金熔炉奉献我全部的责任和能力，用各位给我的全力支持，燃烧我所有的能量，集合各位的愿望和要求。

今天，我向在场的19位竞选者学到了很多，真诚地祝愿他们获得成功。我们的信心来源于你们的肯定。

挥动你们的双手，给我一些掌声，投来你们的眼光，给我一些信任，十六岁的花季，我不再有初入学校时的那份懵懂与冲动，取而代之的是一种成熟与冷静；我不再有那些漫无边际的幻想，更多了一种脚踏实地而又坚定的信念——因为我

在成长。

我将绽放我所有的激情与热情，无论成功与否，这都将是一个平台，聚焦了我所有的勇气。最后谢谢老师和同学给我这次与大家见面交流的机会！谢谢大家！

## 参加组织部自我介绍篇四

各位学长、学姐、同学们，大家晚上好，我是土木工程系建工班的孙××，很荣幸站在这里竞聘学生会组织部。

初来到这个学校，曾经让我激动过、无助过、失落过。但是在我无助的时候、失落的时候，是学生会的学长、学姐们给我安慰，给我帮助，让我感受到我不是一个，我不是孤独的。我要像他们一样，给所有需要的人带去温暖。

我竞聘组织部，我是个性格开朗喜欢交往的男孩，我爱学习，我对学习有积极追求的心，有种负责到底的心。我喜欢音乐，音乐的海洋里，让我体会快乐。我喜欢打球，球场上的奔跑，让我尽情释放。我喜欢看书，书中的古往今来，让我感触人间爱意。我自信，我的一腔热情，必能做好一位组织部成员。高中的劳累辛苦，固然能让我们学到很多书面知识，但一位真正的学者，并不只局限于书籍，它涉及我们生活，社会，人生等各个方面，在大学生活里，我们要全面发展，在学习中快乐，在快乐中完善自我。我参加组织部的宗旨是，竭诚为全校学生服务，团结各系同学，让大家心往一处想，劲往一处使，让每一位同学都有一个充实而快乐的大学生活。

我坚信，我能，我是孙xx我是的！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 参加组织部自我介绍篇五

- 2、如何与性格怪异、品行不端的人协调完成一件事。
- 3、你愿意做大池里的小鱼还是小池里的大鱼。
- 4、你认为做人最重要的一个原则是什么？做事呢？
- 6、你哪方面比较擅长？你觉得你在这个部门，可以负责哪方面的工作？
- 7、各个部门有活动都需要组织部成员参与协调工作，你觉得你能胜任吗？
- 8、你觉得组织和行动那个比较重要呢？
- 9、如果你进了青总队，怎么处理好学习和工作，干部和学生的关系？
- 10、成为组织部的一员不会有想象中的光荣，反而干的事学生会最苦最累最烦人
- 11、你认为组织部该不该干这么多杂事？
- 12、你觉得你在这个部门，可以负责哪方面的工作？
- 13、团队和个人能力，你更注重哪一个？
- 14、你会拒绝和什么样的人一起做事？

15、如果这次面试你没进入组织部，你会感到沮丧吗？接下来怎么做？

16、你认为自己这次面试相对于别人的优势是什么？

17、你想在组织部得到什么样的锻炼？如果你发现你没有得到这样的锻炼，你会怎么想？

18、有时候你会牺牲自己的私人时间为组织部工作，你会怎么想？

19、你觉得在人与人相处的时候，什么是最重要的？

20、如果我们录用你，你觉得你带给组织部的东西和组织部带给你的东西哪个多？

21、选择部门时，你主要考虑的因素是什么？

22、当你不能按意愿进入组织部而调配到其他部门时你愿意去吗？有什么感想？

23、请用三个词来形容一下自己

24、如果因为组织部工作造成了你第一学期挂科，你下学期还会继续留在组织部做事吗？

25、你希望在组织部得到什么样的锻炼？

## 参加组织部自我介绍篇六

自我介绍是竞聘者在面试环节向考官展示自己一个重要手段，在面试团委组织部相关岗位时自我介绍好不好，甚至直接关系到你给面试官的第一印象的好坏以及面试的成功与否。下面本站小编为大家带来学校团委组织部面试自我介绍，供大家参考！

各位老师，同学们大家好。我是组织部干事xx□我竞选的职位也是组织部部长。我首先声明，我来这里竞选学生会组织部部长并不是为了追逐一个学生会干部职能的头衔，而是为了能主动的承担起一份责任。

进入组织部近一年了，对组织部已有了一种很深的感情，也对部门所从事的工作与职能也从生疏到掌握了，组织部是我院团总支下的一个职能部门，我们部门除了完成学院老师和主席团分发的任务外，主要负责团建设这方面的工作，比如收集审核团员档案资料，团员组织关系转接、管理，补办团员证，定期收缴团费。组织指导各支部开展团日活动等工作。

虽然在旁人眼里，这些工作看似有一些枯燥、乏味。但后来自己去的时候才发现，要做好这些细微简单的工作并不容易。因为这些工作正是考验和锻炼人的细心与耐心，也正因为这些，磨掉了我的浮躁，教会我踏踏实实做事。同时，我非常感谢我的两位部长，在两位部长的带领下，我学到了很多，尤其在思考问题和处理事情上变得比以前成熟了。作为一名学生会干事，同时也作为一名学生，学习永远是第一位的，因为部门的事情比较忙，两方面都比较重要，因此也让我渐渐学会如何将时间合理分配在工作和学习上，使其两方面都不耽误。

得招新是部门工作的重中之重。招新，就是为部门灌输新的血液，部门能否在往后的工作中做的出色与这密切相关。在注重能力的同时，还得注重干事们的品德素质。我不希望我的部门以后成为一个空壳部门，所以我得注重血液的质量。看着我们组织部现在依旧保持当初的人数，和干事的能力，我觉得我要把这当成我们部门的精神，一届一届地传承下去。

对于我们部门的干事，我会尽快把他们带上工作的轨道，尽快让他们上手我们部们的工作。都说知识是学出来的，能力是锻炼出来的，我觉得作为部长，我的工作不仅是管理好部门事宜，更得锻炼我部干事的能力。给他们一个锻炼的平台，

锻炼的机会。

同时，我会淡化我部门干事们的部门意识，增强本部门的学生会整体意识。就是说，组织部不仅仅只是一个组织部，它更是学生会的组织部。干事他们不单单属于组织部干事，更属于学生会干事。淡化他们的部门意识。要他们对待不管是组织部的工作，还是其他部门举办的活动。只要是学生会的，都要积极认真的参与对待。

总而言之，我热爱组织部，热爱学生会，所以我想留下来，继续承担一份责任。

我竞选的是组织部部长，谢谢大家。

尊敬的老师，同学们：

大家好!首先，感谢各位领导及学生会给我这次锻炼自我、展示自我的机会。我，是来自07一班的(简介)。今天我要竞选的是组织部和生活部部长。

我是一个责任心强，做事一丝不苟，能团结同学、助人为乐的人。大一期间，顺利进入我系学生会组织部，并在类三班担任班长一职。在此期间，积极配合我系领导及学生会工作，脚踏实地，认真对待每一件事。在本年度综合测评中取得不错的成绩，并被顺利评为优秀团员称号。当然，这已是过去，面对未来，我将在各方面综合发展自己，提高自身修养，扎实专业知识成为可造之材。成为优秀的人，可能永远只是我的梦想，但我相信，让全系同学在我的努力下，变得更加优秀，这绝不是梦想!在我心目中学生会不是凌驾于同学之上的一个机构而是大家的得力助手.换句话说学生会就是在同学们最需要帮助的时候能够挺身而出的代表学生利益的组织!(而组织部则负责各班团的组织工作，通过指导各班团开展积极、向上的班团活动，丰富同学课余生活，增强集体凝聚力;帮助申请入党人熟悉党的基本知识，提高思想觉悟，了解申请入

党人的思想、学习、生活等方面的情况，做好学生的推优入党工作；制定学院团总支、学生会干部考核制度，配合党总支、团总支开展各类时政活动，组织同学们进行重大的时政学习、宣传。负责组织学生党支部的支部大会，密切与校团委的联系，并做好团与其他学院的工作协调和管理；积极协作其他各个部门举行的大型活动，为学院团学工作的繁荣贡献力量。组织部还负责团员团费的收缴，团员证年度注册，补办，新生和毕业生党团关系的转接等工作。))生活部则负责文明寝食的评比；关心全体同学的归寝情况和人生、财产安全，以便在生活中发现问题，解决问题等事项。经过一年的学生会工作更加肯定了我的这种想法。

现在，我觉得，我不是在竞争一个职位，而是在争取一个可以让自己更加努力奋斗的机会，一个能为别人多做点什么的平台。我肯定不是各方面最强的，但我可能是所有热心学生会工作同学中，最好的组织者或服务者，自愿做出最大努力的人选。如果大家给我这个平台，我会还给大家一份满意。如果这其中的一个不是我，你们可以相信：我这一份努力的愿望会依然伴随着我，直到成功。我觉得，我已经从很多人的目光中读到了两个字，就是：信任！谢谢大家！有了这种信任，我觉得，结果，已经不重要了！

倘若有幸成为学生会中的一员，我会进一步完善自己，提高自己各方面的素质，要进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习，的广纳贤言，做到有错就改，及时接受好的意见，同时坚持自己的原则。充分利用自己的工作经验制订合理完善的工作计划对本部的各项工作进行全局的通盘考虑和部署.为本部的工作能够得到最优化的安排尽自己最大的力量！

下面，先向各位老师介绍一下我的简单工作计划：

### (一)组织部

一、对x级新生团员资料，换补发团员证，收取团费等。这些事情计划后完全由08级新干事完成。

二、针对团日活动会议方面。争取每学期每班至少举办两次团日活动，加大新时期团委工作创新力度，期间将分派新干事到各班上，由他们管理、负责各组考勤、纪律。

三、加强推优活动的监督。在每学期评选优秀共青团员及入党积极分子过程中，监督各班推优工作的“公平、公正、公开”原则。杜绝各种不良行为。

四、协助系团、党委老师进行党校有关工作。由部长负责完成。主要负责结业证书，荣誉证书填写工作等。

五、协助其它部门开展一些其它活动。

六、参与学校学生会有关工作。听从团委教师的有关安排。

七、部门干事的培养。从各个方面加强我部新干事培养工作。塑造完善组织部。

## (二)生活部

一、和谐的环境，温馨的家，举行“文明宿舍，最佳宿舍，特色宿舍”评比月活动。

二、一如既往的开展好日常工作。作好宿舍卫生检查等与同学们生活密切相关的各项工作。

三、举行“雷锋学习日”活动，帮助身边每一位需要帮助的人，关爱他人，快乐自己。

四、为了强健身体增加同学间友谊，我们特举行“羽毛球联谊赛”，在运动中得到锻炼，体会乐趣。

五、看到校园道路上白色垃圾到处都有，教室垃圾随处可见，特举办“文明大学生，环境卫生不可少”签名活动，让大家重视起来，身体力行，努力做一名合格的高素质大学生。

这仅是我的初步计划，如果当选，在征得领导和学生会的同意后会进一步改革、创新。

我知道，再多的豪言壮语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

请各位评委给我一张信任的投票，给我一个施展才能的机会吧！

再次谢谢大家！

各位领导、老师、同学们：

大家好！我是来自建工1111班的李阳明，首先真诚地感谢各位老师、同学们给予我这次难得的机会展示自己！我要竞选的是组织部部长一职。

也许大家现在对我还不太了解，下面我简单的介绍一下自己：高中时我一直担任班级团支部书记，同时也是学生会纪检部干事。去年进入组织部，工作认真负责。目前是学院团委组织部副部长，在过去的一年中，一直服务于学院团委。主要负责收缴团费、团员登记等各项工作，在今年主要组织展开了以下工作：主持团员数据采集系统的数据采集工作，以及参加即将在5月份举行的团知识竞赛的前期筹备工作和负责部门的一些日常工作事务。

我认为自己具有担任组织部部长的素质和才能：首先我有工作的热情有责任感。而且我具备一定的领导组织能力。我觉得当好一名合格的学生干部最重要的便是有工作热情，因为

热情是工作的源动力，正是这份热情，驱使我主动地为同学服务，成为同学的朋友和老师的助手。在学院团委组织部工作的半年来也遇到了种种困难，凭借着我对工作的热情，在困难面前从未退缩，我从来未放弃过当一名合格的学生会干部。在处理问题的过程中，也在学长学姐们那里学习到了一些宝贵的经验。在参加在活动过程中，我学习上也没有松懈，在大一上学期，我的各科成绩平均85分以上。我认为我有足够的时间和精力在学习之余开展活动。

我深信，我有竞聘的理由，有竞聘的条件，更有竞聘的信心。所以，今天就让我用年轻人的血液、年轻人的心灵、年轻人的憧憬来描绘我人生坐标中灿烂的轨迹吧！

以上所述仅仅是我目前一点不成熟的想法，对于团委工作，目前的我并没有什么独到的见解，更谈不上经验，但爱因斯坦有句名言：热爱是最好的老师。我想如果我能当选，这位老师将会在我身边不断给我见解给我经验的。泰山不让土壤故能成其大，海河不择细流故能就其深。我将深入广泛地听取各位的宝贵意见，以成自己之能，为团委的发展做点实实在在的事情。

或许今天我的演讲并不如你意，或许我永远都是一个平凡的学生会干事。但是，群星闪烁同样灿烂，只要自己是灿烂星系中的一颗。当然，我更希望在各位的帮助下，我会成为一匹有胆识、有德才、有魄力的千里马。而你，在座的各位，请你为我投上宝贵的一票，当一回伯乐吧！我期待着。

谢谢大家！

## 参加组织部自我介绍篇七

2、 如何与性格怪异、品行不端的人协调完成一件事。

- 3、 你愿意做大池里的小鱼还是小池里的大鱼。
- 4、 你认为做人最重要的一个原则是什么？做事呢？
- 6、 你哪方面比较擅长？你觉得你在这个部门，可以负责哪方面的工作？
- 7、 各个部门有活动都需要组织部成员参与协调工作，你觉得你能胜任吗？
- 8、 你觉得组织和行动那个比较重要呢？
- 9、 如果你进了青总队，怎么处理好学习和工作，干部和学生的关系？
- 10、 成为组织部的一员不会有想象中的光荣，反而干的事学生会最苦最累最烦人
- 11、 你认为组织部该不该干这么多杂事？
- 12、 你觉得你在这个部门，可以负责哪方面的工作？
- 13、 团队和个人能力，你更注重哪一个？
- 14、 你会拒绝和什么样的人一起做事？
- 15、 如果这次面试你没进入组织部，你会感到沮丧吗？接下来怎么做？
- 16、 你认为自己这次面试相对于别人的优势是什么？
- 18、 有时候你会牺牲自己的私人时间为组织部工作，你会怎么想？
- 19、 你觉得在人与人相处的时候，什么是最重要的？

20、 如果我们录用你，你觉得你带给组织部的东西和组织部带给你的东西哪个多？

21、 选择部门时，你主要考虑的因素是什么？

22、 当你不能按意愿进入组织部而调配到其他部门时你愿意去吗？有什么感想？

23、 请用三个词来形容一下自己

25、 你希望在组织部得到什么样的锻炼？