

# 太极桩的心得心理(通用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 太极桩的心得心理篇一

太极是一种中国传统的武术养生功法。太极拳大赛是展示太极拳技艺、比技能、比技巧、比心境、比精神的一种比赛形式。太极拳大赛不仅是对太极拳练习者的考验，更是对他们道德品质、文化素养和人格魅力的综合评定。参加太极拳大赛对我们的技能、体能、心理素质、人际交往等各方面都有很大提升，让我们领略到了太极的精髓和无穷魅力。

### 第二段：太极比赛前的准备工作

首先进行太极比赛前的准备工作，是当之无愧的第一步。由于太极拳的比赛形式有众多种类，需要在比赛前认真选择相应的比赛项目。同时，在比赛前对自己技能的加练和调整，以及身体状态和精神状态的调整都为比赛打下了重要基础。比赛前还需要重点研究对手的表现和技法，认真分析对手的强项和弱项，为自己制定打法和策略，为后续比赛做好充分的准备。

### 第三段：比赛中的体验和感悟

太极拳是一项看似柔和、却实则强大的武术功夫。此次比赛虽然遇到了很多挑战，但我们懂得了太极“柔中带刚”的精华，始终保持沉着冷静的心态，精准抓住对手的弱点进行攻击。在比赛中，我们不仅考验了自己的技巧和耐力，还考验了我们的自信心和勇气，只有融合这些因素，我们才能真正

发挥自己的实力，创造出优异的成绩。

#### 第四段：太极比赛后的收获

比赛不仅是一次比技巧、比心态的磨合，同时也是一段收获与感悟的旅程。在比赛后，我们认真总结经验和不足，查找自己不足的环节，努力改进自己的太极技巧、心理和体力水平。在整个比赛的过程中，我们学会了尊重对手，更懂得了团队协作的重要性。在比赛中，我们期待着胜出取得理想的成绩，更重要的是，我们领会到了“和谐发展，实现自我的价值”的太极理念，更为自己的奋斗目标、生活信仰和人生价值奠定了坚实的基础。

#### 第五段：展望未来

在未来的日子里，我们还要继续巩固太极拳的理论知识，大量训练提高自己的修炼水平，培养出一流的太极拳运动员。不断探索太极的深层次内涵，不断挖掘太极的殷实智慧，为实现健康生活、全面发展做出不懈的努力。希望我们能够积极参加太极拳的各种比赛活动，锤炼自己的技能和心态，展现太极新文化的风采，同时将其传承下去，为促进中华文化的发展和繁荣奋斗继续贡献自己的力量。

结合以上的五段内容，我们可得出了一篇关于太极比赛心得体悟的文章。在此篇文章中，我们了解到了太极比赛的背景意义和比赛过程的准备工作，同时阐述了在比赛中的具体体验和感受以及对比赛后的收获和未来的展望。这篇文章不仅具有指导、鼓励和激励的作用，同时具有较高的思想深度和文化底蕴。（1200字）

## 太极桩的心得心理篇二

最初认识太极拳，是从小时候看过的一些武侠电视剧的角色中了解到的，譬如张卫健版《少年张三丰》里的张君宝，赵

文卓版《中华大丈夫》里的荣海山，都是凭借一身精湛的太极武功名扬天下。虽然从前对太极拳只是表面上一层模糊的认识，但是从这些人物的演绎过程中，太极拳以静制动、以柔克刚、后发制人的特点已经给我留下了非常深刻的印象。自己切身去理解，体验太极拳却是这学期的体育课上，初学太极拳，不免会因为它缓慢的动作而觉得有些枯燥与乏味。经过一两周的模仿比划，渐渐地入门了，也初步体会到了太极拳的“神”、“意”。太极拳比较强调放松，不仅仅是身体上的放松，也要做到心无旁骛，静心用意。太极的动作都有一定的曲线，不浮不僵，身体保持自然，轻柔匀缓。全身上下作为一个整体，身体每个部分都要配合做到有弧度，衔接和顺。老师给我们一个非常形象的比喻，就仿佛我们做每个动作时都有一个球在顺着我们的动作运行，课堂上练习的时候，我经常想象着自己两手之间，两臂之间有一个随时可调整大小的球，当我们向下落手时，感觉这个球漂浮在水面上，有一种抵抗我们手向下的阻力；弓步分手时，仿佛两手之间有一个稍小的球随着我们的动作缓缓旋转；推掌时又感觉手掌前方有一个体型很大的球，我们要贴着这个球的外弧推出去，所以，在练习的过程中加上这些想象，一方面感受到太极的连绵不绝，动作不能僵硬，行云流水般的行径，另一方面觉得也很有意思。一套24式简化太极拳学完后，虽说是太极中的凤毛麟角，但它也训练了我们精神内敛，思想集中的习惯。我想其他方面的好处也不在话下。

课下一查阅有关太极拳的信息，才发现它就像一座冰山，我们看到的只是它的小小的一角。它是中国的传统精粹之一，有着悠久的历史。不仅可以作为一门体育项目，也可以算是艺术表演，一门古典哲学秘笈，更是中医理论不可缺少的一部分。经过数代的流传，太极拳演变出了许多的流派，有陈，杨，孙，吴，武五大派系，誉为“五式太极拳”。每式既相互传承、又有自己的特色，可谓百花齐放。从简单的角度看太极拳，它含蓄内敛、连绵不断、以柔克刚、急缓相间、行云流水的风格使习练者的意、气、形、神逐渐趋于圆融一体的至高境界，而其对于武德修养的要求也使得习练者在增强

体质的同时提高自身素养，提升人与自然、人与社会的融洽与和谐。同时，太极拳也不排斥对身体素质的训练，讲究刚柔并济，而非只柔无刚的表演、健身操。

总而言之，每掌握一门新的知识技能都是值得我们珍惜的，也许以后我们像这个学期系统完整的学习一套太极拳的机会不多，但至少我们不再像以前一样对它一无所知，如果能够坚持下去，一定会受益匪浅。

## 太极桩的心得心理篇三

太极拳，源自中国武术，是一种涵盖肉体、心理和哲学的综合性运动。它融合了柔和的动作和细致的呼吸，可强化身体和精神的健康，并让人们感受到内在平静的状态。太极拳比赛也因此成为了许多人追求的目标之一。在比赛中，选手们不仅炫耀他们的技能和美丽的动作，还能够获得荣誉和最终胜利的喜悦。

### 二、比赛前的准备：心态和训练

太极拳比赛需要进行充分的准备，从选择正确的动作和制定计划，到掌握呼吸技巧和优化心理状态。我们必须了解比赛规则，并增强自己的优势，尽可能进行针对性的准备。同时，心态方面也很重要。我们不能过于紧张，而是需要在比赛前几天尽量放松身心。保持自信和集中注意力，才能发挥出所有技能。

### 三、比赛过程中的体验：紧张和快乐

在比赛中，我感受到了极大的压力和紧张，因为我非常重视这次比赛并希望表现出色。我把所有的准备都倾注到我的表现中，我相信我可以做到最好。我耳边充满了经验，全然沉浸在太极拳的技艺和美感之中。比赛过程中需要保持自己的节奏，同时也要注意对手的技术，尝试找出对手的弱点。当

你注意到一些技巧错误或不稳定时，不要惊慌失措，而是冷静分析并尝试调整。最终的比赛结果非常棒，我感到非常自豪和开心，因为我实现了自己的目标。

#### 四、比赛的经验：经验和技巧分享

太极拳比赛是一种追求完美的过程，我们需要不断地进行尝试和检验，使得自己在比赛中更加优秀。在比赛后，我回顾了自己的表现，总结出了一些经验和技巧，那些一定要注意和避免的地方和那些要加强的部分。同时，我也从其他选手和裁判的表演，技巧和意见中得到了灵感。我赞赏他们的表现，并从他们的经验中学到了不少。

#### 五、结论：建议和总结

我建议其他太极拳爱好者都尝试参加比赛。无论你是否获胜，比赛本身就是一种回报。我的表现和经验使我更清楚自己的短处和强项，也加强了我对太极拳的兴趣和热爱。在比赛中，我们学习的不仅仅是技术和技巧，还学习了如何放松自己，如何保持稳定的心态和如何善于观察和分析对手的表现。所有这些都将有助于我们不断成长和提高我们的太极拳技能。

## 太极桩的心得心理篇四

太极作为一种中华优秀传统文化遗产，许多人都对其印象深刻。很多人认为太极拳是一种家庭健身运动或者一种需要很长时间学习的武术，但实际上，太极拳更是一种内心修养和人生哲学。在我研究太极拳的这段时间里，我发现了许多新的认识和体会。

#### 第二段：太极拳的初步认识

太极拳，又称陈氏太极拳，是一种以柔克刚、以静制动、以缓御急、以心领意的中国武术。太极拳通过把身体各个部位

的气息汇聚到“丹田”，达到身心合一的效果，并通过各种缓慢柔和的动作来增强体力和心理素质。在我的太极拳研究中，我学会了这种武术，并且通过提高我的身体和内心状态，我发现自己变得更加有信心和平静了。

### 第三段：太极拳的深层认识

太极拳在内部讲求“内功”，让人们通过修行来培养人生哲学的智慧。太极拳术语“轻松自如”指的就是通过修炼太极拳来让自己内在平静，从而能够更好地控制外界环境。太极拳的思想往往表明要站在传统文化的角度出发，深入理解中国哲学的基本原理。只有对这些基本原理有深刻的理解，才能更好地将太极拳运用到生活中。

### 第四段：太极拳与生活的联系

太极拳对人的生活有着深远的影响。在我学习太极拳的过程中，我学到了如何改善自己的健康、如何改善自己的心态以及如何如何在紧张的生活中找到平衡点。太极拳还教会了我如何通过用自己的身体语言来表达内心的情感，表达自己的思想，从而更好地与人类交流。这些技能在我的工作和家庭生活中都非常重要。

### 第五段：结论

在研究太极拳的过程中，我不但学到了这项武术的基本技能，而且学到了深刻的思想和对人生的深刻认识。太极拳为我们打开了一扇窗户，让我们可以更好地了解自己的内在世界和外环境。通过太极拳的修行，我们可以发挥自己的最大潜力，同时也可以更好地贡献自己的价值，让自己的生命在有益的方面发挥更大的价值。总之，太极拳在我的生活中起到了至关重要的作用，我相信它会在未来继续发挥作用，引导我们变得更加健康和自在。

## 太极桩的心得心理篇五

下面是我学练养生太极拳三个月的一些体会，希望能对新学员和养生太极拳爱好者能有所帮助。我先简单介绍下我的情况：我也是个新学员，学习养生太极拳只有短短三个月的时间，而且是从零开始，在此之前我从未学过任何武术、气功之类的东西，并且体质很差。但通过三个月的学习，现在已经按大纲的要求学完了第一路拳式动作，对养生太极拳有了进一步的了解，功力也有了很大的进步，精神状态、身体状况都有了很大的改变，也初步体会到了太极拳的奥妙之处。下面我就说说自己学练养生太极拳的一些体会：

1、学一式，练一式，每一式练习都有效果。

心情也好了。我现在对虚无子老师所说的“每一式练习都有效果”这句话深信不疑，因为这是我真实体验到的。

2、学练结合，以练为主。

怎么学呢？就是对课文□vcd光盘的内容、动作仔细反复地去看、去模仿，认真参加内功班的学习，珍惜这个难得的学习机会，只有这样才会少走弯路，迅速在自己身体上看到功效。我自己感觉课文和听课中有一些内容你可能暂时还不能理解，但在今后的练习过程中随着功力的增长就会有体会。内功班的语音辅导课是难得的学习机会，怎么才能听好课呢？1）是要多读网页文章和课文。因为老师讲课中所说的话可以说大多数在课文和网页文章上都有，如果把那些文章都熟记在心，对老师所讲的内容就好理解了。2）要踏实地去练。不练就没有自身的体验，也就听不懂老师在说什么、讲什么。我的体会是要反复的学、不间断的练才能发现问题、纠正动作，才能练入状态，也才有好的功效。

3、拳功并练，真修实证，层次修练

们的学习方法是真修实证，只有自己亲自体验过的才是真实的。我是按大纲要求的顺序来学习的，用了三天时间学完前三课后，然后从预备式、随息放松开始学练（我看到现在大纲的要求是前三课的学习时间是两天）。有些人对前面三课内容可能不够重视，我的体会是认真学好前三课内容，可以让你知道养生太极拳的学练方法、特点、应注意的问题、学习的目的、学练的关系等等……这些内容可以使我们的学习尽快步入轨，少走弯路。

#### 4、化难为简，便于学习。

我感觉老师的教学方法特别好，也就是因为这个原因才能使我这个对太极拳一无所知的人能在这么短的时间，看到这么好的效果。我在第一天练习预备式和随息放松时，思想怎么也集中不到自己身上，旁边稍有动静就会分心，但是按照练习要求一吸保持放松态，呼放松手臂，开始时有点顾左就顾不上右，顾呼吸就顾不了站姿……我就试着按要求站好姿式，保持正常呼吸，第一次呼气时先放松左臂，左臂放松下来，再在下一次呼气时放松右臂，因为心里总要这样想着，这样练习几天后，感觉集中思想并不是那么难了。按照每一步功法要求循序渐进地去练习，现在基本可以专心地练拳，不会再受旁边人说话、走动影响了。很感谢老师能传授这么好的功法给我，让我受益匪浅。今天的功效是三个月前我做梦也没有想到的，我觉得我很幸运，所以我会珍惜和养生太极拳所结的缘分，坚持不懈的学练下去。

在此对老师真诚地说一声：谢谢！谢谢您！！虚无子老师！

## 太极桩的心得心理篇六

太极是中国传统的文化艺术，是一种以气贯通、意行身的内家拳术，具有独特的哲学思想和深厚的文化内涵。太极拳表演是太极文化的重要形式之一，它通过招式的翻身、盘旋和螺旋，表现出中国文化的内向性和博大精深的魅力。我曾经

有幸参加过太极拳表演，对于这次经历，我有着深深的感受和领悟，下面就是我的太极表演心得和体会。

### 第一段：表演前的准备

太极拳表演有许多细节需要注意，例如身体技巧、呼吸配合、眼神表现等。在表演前，我们进行了数周的准备和排练，这包括身体的训练、技巧的熟练和心态的调整。在这个过程中，我深刻地感受到一个人若要成功，必须具备良好的自我准备。一个人的成功与否，往往取决于他有多少准备和付出。

### 第二段：舞台表演的挑战

表演当天，我和我的团队走上了舞台。面对观众，我的思维和行为经受着巨大的挑战。这时，我深刻地领悟到，成功不仅仅取决于准备，还需要勇气和决心。在舞台上，我们要克服怯场和紧张，要敢于面对眼前的一切，并且发挥自己的最佳表现。这也需要我们有坚定而自信的内心，以及对于太极之道的深刻理解。

### 第三段：在表演中的出奇制胜

在表演中，我们不仅要在技巧和形式上表现自己，还要具有出奇制胜的能力。太极拳表演的魅力并不仅仅在于流畅优美的动作，更在于呼吸和意念的配合和协调，以及出人意料的创意和变化。在表演中，我们要充分利用空间和身体，结合音乐的节奏和气氛，发挥自己的想象力和创造力。

### 第四段：体会与把握太极之道

太极表演在表现力上是非常强的，而且太极的哲学思想也深深地影响着表演者。在表演的过程中，我们要理解和把握太极之道，这需要我们在表演和理解之间进行转换。太极拳表演注重的是自然、平和、柔中带刚的特点。传统的太极拳技

法中，肢体呼吸是不可或缺的一环。良好的肢体呼吸可以使表演者在表演时阐述出太极拳的哲学思想，给观众留下深刻印象。

## 第五段：太极表演的意义

太极拳文化是中国文化的精华之一，这种文化传统对于我们身心健康、生活品质和个人修养的提升，都有着非常重要的作用。太极拳表演是扩展太极拳文化的一种重要形式，是将太极拳文化推广和弘扬的途径之一。在表演中，我们要充分展示太极拳文化的魅力和特点，以及我们对于文化传统的理解和认识。通过太极表演，我们可以更好地传承和弘扬中国文化，让更多的人了解和感受这种文化的独特魅力。

总的来说，太极拳表演是一种独特的文化艺术形式，参与太极表演是一种难得的经历和锻炼，通过这次经历，我深入体会到了成功需要的准备、勇气、自信和创新精神，对于太极之道也有了更深刻的认识和理解。我相信，在未来的生活中，这些体验和领悟将对于我的成长和发展起到非常积极的作用。