

2023年武术心得体会(汇总5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

武术心得体会篇一

武术作为我国的传统体育项目之一，深受人们喜爱。我也是其中的一员，参加了几年的武术训练，收获不少。在这段时间里，我体会到了武术的独特魅力，并对自己的身心得到了极大的锻炼和提升。

首先，武术教会了我如何克服困难。在武术训练中，面对所要学习的各种复杂而且需要极大耐心和恒心的动作，我曾多次感到无法完成的困扰。然而，教练总是耐心地引导着我，让我不断尝试，一遍又一遍地练习。在这个过程中，我不断调整自己的姿势和动作，摸索着最适合我的方式。通过坚持不懈的努力，我终于克服了一个个困难，逐渐变得熟练起来。这让我明白了只有坚持不懈、相信自己并不断努力，才能战胜困难和挑战。

其次，武术教会了我如何保护自己。在生活中，我们难免会遇到一些突发事件，需要自己保护自己的安全。而武术的学习中，我们不仅学习到了各种招式和技巧，更重要的是学习到了如何保持冷静和应对突发情况的能力。当我遇到危险时，我不再惊慌失措，而是能够保持冷静的头脑，迅速做出反应。这让我对自己的安全有了更多的信心。

再次，武术教会了我如何与人相处。在武术比赛中，我们需要与其他队友合作，共同展示出最佳的战斗力。这就要求我

们要学会与人合作，互相信任和支持。在训练中，我们互相鼓励，互相帮助，共同进步。这让我明白了一个人的力量是有限的，只有通过与人合作，才能实现更大的成就。这也让我学会了倾听他人的意见，接受不同的观点，并从中受益。

最后，武术教会了我如何坚持追求目标。武术是一项需要长期坚持的运动项目。在这个过程中，我们需要定下目标，努力追求，并不断克服困难。我曾经想过放弃，但每当我看到自己的进步和成长时，我就会重新振作起来。通过不断地挑战自己和突破自己的极限，我养成了坚持不懈的习惯，并明确了自己更多的人生目标。

总之，武术对我产生了深远的影响。通过武术的学习和训练，我克服了许多困难，提升了自己的身心素质。同时，武术也教会了我如何保护自己，如何与人相处，并坚持追求自己的目标。这些经历不仅让我在武术领域有所收获，更为我人生的道路指明了方向。我相信，在将来的日子里，我会继续坚持下去，将武术的精神与原则延续下去，为自己的成长和发展不断努力。

武术心得体会篇二

武术是中国传统文化的瑰宝之一，有着悠久的历史和丰富的内涵。它不仅是一项健身运动，更是一种文化、哲学和精神的体现。武术的技巧和动作不仅需要身体的锻炼，还需要心态的调整和精神的培养。在一定程度上，武术可以帮助我们更好地认识和掌握自己，同时，也可以提高我们的自我保护能力。在接下来的文章中，我将分享我的一些武术心得体会。

第二段：身体的锻炼与协调

武术锻炼要求身体协调、柔软、灵敏和有力，这是基础，也是最基本的要求。在我学习武术的过程中，我深刻地感受到身体的锻炼对于武术技巧的掌握和运用起着至关重要的作用。

如果身体缺乏基础锻炼，那么就无法保证武术技巧的达成，也就无法抵御外部攻击。因此，我们应该坚持每天的体能训练，保持身体健康、灵活和适应力。

第三段：心态调整与意志力训练

武术技巧的掌握离不开心态的调整和意志力的锤炼。在武术的训练中，我深刻领悟到心态和意志力的重要性。作为一种综合性的运动，武术不仅仅是身体上的锻炼，更是一种精神上的修养。练武之人，必须具备顽强的意志和稳定的情绪，才能在攻防中冷静应对。通过不断的挑战和实践，我逐渐培养了一种内心坚定、沉着冷静的意志品质，这对我平日生活和工作中的各种挑战都有着很大的帮助。

第四段：师长的指导和启迪

武术技艺的学习需要靠师长的指导和启迪，在这个过程中，师长的教诲起着至关重要的作用。在我的武术修炼过程中，我的师父对我提供了极大的指导和帮助，他传授的不仅仅是一些武术技巧和招式，更多的是对于武术的精神意义和哲学思想的解读。师父的教诲虽然深奥，但却是一种极大的激励和启示。通过师父悉心的指导和引导，我进一步了解到武术的含义和本质，更有信心和能力去练习和掌握武术的技能。

第五段：传承和发扬中华文化

在学习武术的过程中，我逐渐领会到了其深厚的文化内涵和历史传承意义。作为中国传统文化的一部分，武术代表了中国百姓的精神和历史，在习练武术的同时，也是在发扬和传承中华文化。今天，我们的祖先们用他们的汗水和智慧创造了这样一种特殊的运动方式，今天我们也应该更好地发扬传统武术文化，让他在今后的文化传承中更有彰显和发挥。

总之，武术是一种与时俱进的运动方式，它不仅是一种锻炼

身体的健身方式，更是一种独特的文化和精神的体现。在这个过程中，我们需要坚持不懈的练习和修炼，并且保持慢慢总结、积累的心态，才能够不断地提高我们的武术水平和精神境界。

武术心得体会篇三

作为中国传统文化的重要组成部分，武术历史悠久、博大精深，是一门充满哲学、修身、养生功能的综合性体育运动。对我来说，这项运动不仅是一种爱好，更是一种修炼精神、锤炼意志、提高自身素质的途径。下面将就我在这项运动中所得到的心得分享一下。

第一段：武术让我更加自信

在我刚开始学习武术的时候，身体素质不是很好，经常感到累、难受。但在班级中，训练中，我始终坚持不懈，不断进步。慢慢地，我发现自己在运动中逐渐变得更加自信。正所谓：“风吹草低见牛羊，雨过天晴见彩虹”。只有在经过风雨之后，才会看到真正的自己。武术的精神内涵，让我懂得了自信的重要性。在以后的生活中，我会坚持更加努力，不断地提升自己的自信。

第二段：武术让我更加坚韧

在学习武术的过程中，我不断地遇到各种困难和挑战。有时我需要在夏季的高温中坚持训练，有时我需要不断地练习招式，直到毫无保留地熟练掌握它们。这些经历让我更加坚定了内心的决心和毅力。勤奋、坚韧的精神，不仅让我在武术中获得了进步，同时也让我在日后的生活中更加有韧性，从容地应对生活中的挑战。

第三段：武术让我更加谦虚

虽然我在武术训练中有所进步，但是我也意识到自己还有很多需要提高的地方。我所学习的武术还有深深的内涵，我需要更加谦虚地学习和领悟。正如大自然中一样，万物不断进化，同样的，武术也需要不断地学习和发展。从这个意义上讲，谦虚是一个人不断进步的关键。

第四段：武术让我更加注重健康

武术作为一门中华优秀传统文化体育运动，既包含了集中注意力、反应能力、领悟能力等优点，同时，武术练习过程中需要注意科学性和安全性，注重身体素质的提高。通过武术的训练和锻炼，我有机会培养良好的健康意识，包括均衡饮食、充分的休息、合理的运动等。这些习惯不仅有益于身体健康，同时也使我更加强大、更加自信。

第五段：结语

总之，对我来说，武术不仅是一项运动，更是一种生活方式，能够提高我身心健康的素质。在武术的学习过程中，我不仅获得了技能的进步，更重要的是在精神上得到了锤炼。武术的精神内涵是深深的，让我知道了成功的含义在哪里，让我更加坚定了自己的心理素质。我相信，我终将在武术的道路上取得更大的进步，不断地丰富自己的内涵和提高自身素质。

武术心得体会篇四

在我的心目中，武术已经成为不可缺少的部分。武术，对于你们来说可能并不重要，可是我跟武术的关系是非常不一般的。就在几年前，我就爱上了武术。

小时候，我家住在偏远的山区。村子里买一件平常的东西都很不容易，何况是来表演什么节目。就在这一天，锣鼓叮叮当当的响了起来。村里人这下可高兴了。大家飞快的跑出了家门，一起来看热闹。一会儿，来了一帮和尚。他们说，他

们有超强的能力，如打碎砖，表演正宗的武术，铁头功，铁砂掌……顿时，我就入迷了，在脑子里想象怎样的才算功夫，怎样的才算武术。

他们在宽阔的地方搭起了一座帐篷。搭帐篷的时间仅仅用了几分钟——真不愧是武林高手。正宗的功夫上场了。一个和尚手里拿着十几块砖。我还以为他是大力神呢？哎呀！哇，十多块砖全都被他一掌劈成了两截。说明这就是功夫。后面还来了一招更绝的呢。又一个和尚上场了，手里拿着几颗钢蛋——小小的，圆溜溜的钢蛋，对刚才那个和尚说：“这一次一定都是我的功劳，你可别更我抢。”说完，和尚把钢蛋吃进嘴里，吞了下去。“就这么点功夫呀！有什么了不起。”有人喊着。“请大家看好了。”那个和尚说道。然后他就用两根筷子紧贴着肚皮往上擻，把肚子里的钢蛋给逼出来了。这倒还不绝，他不是从嘴里逼出来的，而是从眼睛里倒了出来。当时可把我吓坏了，可是事过后，我就不再怕了，并且从此爱上了武术，爱上了功夫。

你看，现在的电影中有许多武打巨星，比如影视明星李连杰、成龙、甄子丹……

以后，我就非常渴望拥有武术和功夫，这是我生命中不可缺少的一部分。因为我们是龙的传人，所以就要有龙的风范。学好了功夫你就超越了自己的创始人“龙”，你就成了中华民族的象征。学好了功夫，就等于超越了自己。为了自己的理想而努力奋斗吧——我的理想就是当一名功夫巨星，让所有人都为我感到自豪。

武术、功夫是我的爱好，我会不惜一切去实现它。相信我，我能行！

我爱中国武术，更爱功夫。

武术心得体会篇五

武术，是我们中国起源最早的文化之一。

它最初，来自于战争。将士们通过短兵相接，在近距离的战斗下，通过武术的高低，来分出胜负。可以说，武术的高低，就是武士们价值的根本。

但是，武术发展到今天，却被现代人渐渐的淡忘。并且，武术也在大多数人的心中，成为“不良”的代表。这也并不奇怪。因为现在的好多，学习了套路也好，跆拳道也好（居多），散打也好，等等。都把这些当成炫耀的资本。同时，也用这些最早的文化来当成打架斗殴的工具。这对于武学文化来说，是一种错误，更是一种遗憾。

不得不说，武术，只有在战争年代才能体现它的价值。那么，和平年代，它的价值就荡然无存了吗？这显然是错误的。

那么，在和平的年代，我们应该怎么样去面对武学，或者说，怎么样正确的理解并学习武学呢？就这个问题，我想发表一下我的观点。

首先，要区分的是，武术，在不同的年代，其作用也是不同的。就算是在当今的法治社会，武术，也有其作用。

先说一下在战争年代。

这个年代，是一个兵荒马伦、民不聊生的时期。远则古代，近则解放前。

不用说，在战场上，武术，是少不了的根本因素。尤其是在古代，将士们都是手拿武器，进展搏斗。一个好的将士，胸怀韬略不说，且武艺过人。例如：战国时期的廉颇、秦末汉初的楚霸王项羽、西汉时期的霍去病、三国时期的吕布、更

有与吕布同期的. 关羽（与号为“文圣”的孔子齐名，后代人称其为“武圣”）、明朝开国著名将领李文忠；近代的更有叶剑英、许世友等人物。

就算是在近代或者当代，在战场上，也少不了武术的具备。举个例子：当手里的子弹打光的时候，并且属于近战的战斗中，武术高的人，能通过徒手搏斗，在瞬间消灭眼前的对手。

可见，在战争的年代，武术，是不可缺少的重要条件。

那么和平年代呢？

我觉得，越是和平年代，越不能忘记武术的修习。

第一，习武，可对身体关节、血液循环有一定的好处，达到强身健体、延年益寿的效果。但是也要注意，习武不能急躁，循序渐进。

第二，通过习武，我们可以了解到人生很多的道理。

伟大的功夫大师李小龙曾经说过：“以无法为有法，以无限为有限。”这就告诉我们，在习武的过程中，不能急于求成、不能自弃自馁，循序渐进，发挥自己最大的潜能。当然，这不仅仅是学武，在生活当中，很多地方，都是要如此的！李小龙的截拳道，更是一部人生的哲学理论。这不仅仅是一套武术，也是我们怎样做人、怎样做事的哲学思想。

其实，当今的社会之所以疏远了武术，主要原因有二

第一：学习武术的部分青年街头斗殴；

第二：耽误孩子学习的时间，并且没有什么意义。

我觉得，这是因为我们国家现在不怎么注重武学教育的原因。

古人有句话，习武先习得。你连做人的道理都不懂，还谈什么习武呢？武德，也就是做人的道理。我们中国的武术，之所以称之为世界武术的鼻祖，是因为我们中国的武术，不单单是肢体活动那么简单。我们中国的武学，融入了哲学的思想，不仅在习武的同时能让我们了解怎么做人，更能通过这样的肢体活动，强身健体、延年益寿。否则，晨练的老年人怎么不去练空手道跟散打或者跆拳道呢？因为那些都只是搏斗的工具，没有我们中国武学的内涵。

但是，我们也不能排斥外国武术。因为，我们中国人讲究的是：扬长避短。

无论是多么简单、多么没有内涵的东西，总有值得去学习的地方。这要看怎么去发掘了。

说到底，我自己就是个武术爱好者。但是，我说的话，并不是偏袒武术，而是我觉得，我应该耿正的说出武术的本来含义，让现在的意识到，我们的文化，不仅仅是书本，还有武术。