

# 健步走的感受说说 银行健步走心得体会(通用8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。

## 健步走的感受说说篇一

第一段：引入银行健步走的背景和目的（字数：200）

作为现代人，我们大多数时间都待在办公室，久坐不动的工作环境容易导致身体健康问题的出现。为了鼓励员工积极参与体育锻炼，促进健康生活方式的养成，我们银行举办了一次健步走活动。在这次活动中，我有幸参加并体验到了健步走给我带来的种种体会和感悟。

第二段：感受健步走对身体的好处（字数：250）

健步走让我重新认识了身体的重要性。在活动中，我感受到了全身的力量在每一步中得到释放，而不再局限于桌椅间的办公室。同时，我也因为大量运动而大量出汗，这种排除体内毒素的感觉令我倍感舒畅。正是通过健步走，我才真正意识到，身体的健康远比金钱更为重要，而银行组织这次活动给了我改变生活习惯的契机。

第三段：发现健步走对心理的疗愈作用（字数：250）

活动结束后，我发现自己的心情得到了极大的放松和舒缓。银行规定，每个人都可以自由选择健步走的路线和走的时间，这使得健步走成为了我的心灵寄托。在与外界隔离的小循环中，我可以尽情享受寻找美景的过程，想着家人的笑脸，想

着生活的美好，心情得到了明显的改善。这种时刻只属于我一个人的独处，又让我更加珍惜和品味生活中的点滴。

第四段：银行健步走活动的意义和效果（字数：300）

银行健步走活动的重要性在于，不仅在于促进员工的身心健康，更是在培养员工的团队合作精神和集体荣誉感。通过共同走过的道路，我们银行的同事之间的关系得到了加强，产生了更多的友情。同时，不少员工在健步走活动中彼此竞争，争取优异成绩，超越自己的极限。而活动结束后，银行也会公布各个部门的成绩，发放奖励，这让每位员工都感到荣耀，激发着更多对工作和生活的热情。

第五段：结尾总结和展望（字数：200）

通过这次银行健步走活动，我深深体会到身体健康对生活的重要性，也发现了健步走对心理的疗愈作用。同时，这项活动也展示了银行对员工的关心和体贴，促进了员工之间的交流和合作。我相信，只要我们持之以恒地积极参与这样的活动，不仅可以改善自己的身体状况，也能够进一步提升工作效率和为银行的发展贡献力量。银行健步走的成功举办实施，不仅给我们每个员工带来了一次身心之旅，更充满了希望和激情，为我们的明天铺就了一条健康的道路。

## 健步走的感受说说篇二

近年来，健康理念深入人心，人们纷纷加入到健身行列中。为了促进员工的身心健康，提高工作效率，我们银行组织了一次健步走活动。我热血沸腾地参与其中，今天，我将和大家分享一下我对银行健步走活动的体会与感悟。

### 一、活动准备

在健步走活动开始前，组织者精心准备了各项工作。首先，

他们制定了详细的活动方案，明确了活动的目的、内容和流程，并向全行员工分发了宣传册，以提高员工参与的积极性。其次，他们精心挑选了活动场地和路线，保证了活动的安全性和顺利进行。最后，他们还组织了专业教练为员工准备了体能训练，以增强员工的运动能力。这些细致入微的准备工作大大提高了银行健步走活动的参与度和效果。

## 二、活动过程

在健步走活动日当天，天空湛蓝，阳光明媚，整个活动现场洋溢着欢乐和活力。门口处的布置旗帜迎风飘扬，银行的logo色彩斑斓，引起了众多行人的关注。员工们准时汇聚在活动场地，身穿统一的T恤，带着微笑和期待。活动开始前，工作人员为我们发放了活动物品，其中有运动鞋、饮品和纸巾等。大家都露出了满意的表情，仿佛轻松愉快的气氛已经蔓延至每一个人。

活动正式开始后，教练为我们带来了热身操，让我们的肌肉活动起来，准备投入到接下来的健步走中。然后，我们整齐划一地开始行进，一路上不断交流，畅谈彼此的近况和工作感受。时间过得很快，一小时的健步走很快就过去了。

## 三、活动收获

银行健步走活动让我有了诸多收获。首先，活动让我认识了很多平时不常接触的同事。在行进的过程中，我们有机会进行互动交流，了解彼此的工作经验和困惑，共同进步。其次，活动让我感受到了团队的力量。我们一起走过了几公里，互相鼓励、支持，感受到了团队的凝聚力和友情的温暖。最后，活动还让我体验到了运动的乐趣和健康的重要性，激发了我对运动的积极性，改变了我的生活方式。

## 四、活动反思

尽管银行健步走活动圆满结束，但我们仍需反思其存在的问题和不足之处。首先，活动的宣传不够充分，导致有些员工并未参与其中。其次，活动过程中，我们的组织能力还有待提高，有时出现了过于拥挤或不顺畅的情况。最后，我们需要进一步改进活动内容和形式，使得活动更具吸引力和创新性，更符合员工的需求和期待。

## 五、活动启示

银行健步走活动虽然结束了，但是其中蕴含着深刻的启示：关注员工的身心健康，提高员工的幸福感和工作效率，是企业持续发展的重要因素。而健步走活动作为一种简单易行又有效的方式，可以在繁忙的工作之余为员工提供锻炼身体、放松心情的机会。因此，银行未来可以进一步积极开展此类活动，加强员工的身心健康管理，为员工创造更好的工作和生活环境。

## 结语

银行健步走活动为我们提供了学习、交流和放松的机会，让我们更加认识到了健康对于事业成功的重要性。在今后的工作中，我们应当继续关注并关爱员工的身心健康，为他们提供更好的工作环境和福利待遇。只有身心健康的员工才能发挥出最大的潜力，为银行的发展做出更大的贡献。相信通过这次健步走活动的举办和推广，我们银行的发展将更加稳健、可持续。

## 健步走的感受说说篇三

20xx年xx月7日下午，北京大学校工会举办了一年一度的冬季健步走活动月启动仪式。外国语学院32位教职工积极响应校工会的号召，在院党委书记宁琦、党委副书记李淑静、副院长李政等院领导的带领下，参加了此次活动。

大家准时集合，从百周年纪念讲堂南侧出发，经过光华楼、博雅塔、未名湖、第一体育馆、未名湖北岸、红一楼、办公楼、勺园、网球场，到达终点第二体育馆。

行进中，老师们不惧严寒、相互鼓励，欢声笑语交流着各自的工作、生活、学习情况，不知不觉就愉快地走完了全程。

走在美丽的燕园里面，走在熟悉的同事身旁，每个人都心情大好，一路笑容绽放！

## 健步走的感受说说篇四

很久以前，有一只世界上爬得最慢的蜗牛，它叫可可。

因为它比其它的蜗牛爬得要慢许多，所以别的蜗牛总是笑话可可，可可难过极了！

有一天，可可正在森林里散步，突然听到有人在喊救命。可可爬过去一看，原来是一只老虎被猎人绑在了一棵又高又粗的大树上，他趁猎人不注意帮老虎解开了绳子，放走了老虎。老虎为了感谢蜗牛可可，给了他一瓶神奇的药水，并对他说：这是一瓶许愿药水，只要你喝了这瓶药水就能实现你的愿望。可可高兴极了，打开瓶盖一口喝了下去，突然他的壳上出现了一个闪电的标志。可可正准备回家，刚走出一步就到家了，他发现自己有了神奇的极速力量。

可可可在森林里到处帮助小动物们。有一次一条猎狗正在追一只小羊，可可见了以迅雷不及掩耳之势的速度冲过去，带着小羊一路狂奔，把猎狗转了好几圈，晕乎乎的说：这是蜗牛吗？最终小羊逃离了猎狗的追捕。

一天晚上可可做了一个梦，他梦到因为自己有了特殊的力量之后，导致动物世界非常混乱，第二天一大早，可可就被吓醒了，他想：没事，动物都应该有自己的特征。于是可可找

到老虎，变回了原来的自己。

从此，动物们过上了幸福的生活。

## 健步走的感受说说篇五

健步走是一项完美的运动。健步走要求走路跨大步、速度敏捷、双臂摆动、抬头挺胸。它比慢跑安全，比散步有效。

一天只走30分钟也能成为运动，其理由在于既不给身体造成负担，又能达到运动效果的结合点正是30分钟。实际上体内脂肪是在行走20分钟以后开始燃烧的。因此，每天至少要走20~30分钟，才能有效果。千万别小看走路，走路是一种缓和、全身性的运动，而且不分男女老幼，没有时间及场地限制，亦无需花费大笔金钱添购器材设备，对每个人而言，显然是方便且易于达成的运动形式。

“行走是人类最好的补药。”这是西方医药鼻祖希波克拉底的一句格言。据资料介绍，美国多届总统都喜欢走路。罗斯福通过行走运动治好了哮喘，艾森豪威尔通过行走使心脏病得到痊愈，肯尼迪更是个“行走狂”，一周走了80公里。

健步走可以让人享有更多。根据医学专家的估算，一生坚持健步运动的人群，寿命要比不这样做的人群大约多活。有人把脚比喻为人体的“第二心脏”。因为脚部离心脏最远，走路时能增强脚部功能，促进血液循环，加强身体生理功能；人体足部末梢神经分布密集，而且有很多穴位。多走路，能刺激穴位，起到保健作用。经常赤脚行走，还可以释放体内积存的静电，减少静电对脏器的危害。

当今人们工作生活压力大，因此，走向户外尤其重要。一边走路，一边呼吸新鲜空气，可以放松心情、舒筋通络、活血顺气、强身健体；同时还能够调节大脑皮层的活动功能，促进身体各种激素分泌，进而缓解压力，使人心情愉悦。民间有

一说法，“饭后百步走，活到九十九”。从实际效果看，虽然饭后走路可以促进消化，但会给胃肠造成负担，所以饭后休息一段时间后再走为宜。关于每天走路的时间，有人提出，每天要走半个小时至一个小时，最好超过1小时。

正常人每天坚持1小时左右的徒步锻炼即可，对于体质弱一些或者有慢性疾病的人，每天坚持走30分钟比较合适。有医学专家提出，最好一口气把一个时间段走完，这样对能量的消耗以及对健康的整体促进都会起到很好的作用。

走路是一种积极的休息法，可以使十分紧张的大脑皮质细胞得到放松，这时候就像打开了阻碍想象力发展的闸门，各种各样的创造性思维一涌而出，极其活跃。现在走路上下班的人群越来越庞大。“走班族”绝大部分是冲着健康来的，紧张繁忙的工作，挤占了都市人锻炼的时间和心情，如何做到工作、锻炼两不误，“走班”成为一种不错的选择。据悉，在南京，省、市机关大约有三成人已成为名副其实的“走班族”。如果上班地点离家较近，在半小时左右就能到达，那就完全可以走路。即使家距离单位比较远，也可争取走一段路。

长期健步走上下班的人，心血管疾病、神经衰弱、血栓性疾病和慢性运动系统疾病的发病率都明显低于不喜欢健步运动的人。目前，世界上正在掀起一场行走革命。在很多国家，人们已经把行走作为21世纪人类获得健康、长寿、幸福的健身法宝。尽管具体方法各异，但是越来越多的人开始健步走，行走运动越来越深入人心。

启动每个人的行走革命。一方面要掌握好行走的节奏感，使自己的走姿更加优美、步伐更加坚定；另一方面更要追求行走的最高境界，走出激情，走出快感，走出幸福。

## 健步走的感受说说篇六

长征健步走是一项关注健康的运动方式，它既可以锻炼身体，又能畅快心情。最近，我也加入了长征健步走的大军。经过一段时间的锻炼，我深刻体会到了长征健步走的好处，下面我将分享我的心得体会。

### 第二段：锻炼身体

长征健步走对身体的锻炼具有很大的好处。首先，它能增强心肺功能，提高体力耐力。每天走上一段路程，可以让心肺系统得到充分锻炼，加强血液循环，提高氧气吸收能力，从而增加体力，延缓疲劳。其次，长征健步走还能帮助减肥瘦身。通过长时间的步行，能消耗大量热量，加快新陈代谢，减少脂肪堆积，达到塑造身材的作用。最后，长征健步走还能增强肌肉力量，改善身体的协调性和灵活性。长时间的步行会活动全身肌肉，使肌肉得到锻炼，增加了肌肉的强度和灵活性，改善了身体的平衡和协调。

### 第三段：释放压力

现代生活中，我们常常面临各种各样的压力，工作、学业、人际关系等等，让我们感到沉重而疲惫。而长征健步走可以成为我们释放压力的良好途径。当我们行走在大自然中，呼吸着新鲜的空气，欣赏着美丽的风景，不知不觉中，负面情绪就会逐渐散去。长征健步走不仅可以让我们的身体轻松放松，也能让我们的心灵得到宁静，让我们重新获得快乐与平衡。

### 第四段：增进社交

长征健步走可以提供一个良好的社交平台，让人们互相交流、互动，并建立起美好的友谊。在长征健步走的路线上，我们可以结伴而行，互相激励，分享着运动的乐趣。在行走的过程中，我们可以与其他长征健步走爱好者进行交流，了解不



同的人和事，开拓视野。长征健步走的社交性质不仅让我们更好地参与其中，还能让我们在锻炼身体的同时，结交更多的朋友。

## 第五段：坚持与成长

长征健步走不仅是一种运动方式，更是一种生活态度。通过长期坚持长征健步走，我领悟到了坚持和成长的重要性。坚持每天出去走一段路程，并且不断提高自己的步行速度和距离，我变得更加有毅力和耐心。在步行的过程中，我也经历了一些困难和挑战，但这些挑战使我更加坚强和成长。长征健步走告诉我，只要坚持并持之以恒，就能收获成长和进步。

总结：

长征健步走是一项非常有益的运动方式，它不仅能够锻炼身体，也能够放松心情、增进社交，并且在坚持中不断成长。我相信，只要坚持长征健步走，我们的身体和心灵都会得到更好的改善和提升。让我们一起走出舒适区，迎接更健康、更快乐的生活！

## 健步走的感受说说篇七

第一段：介绍长征健步走的背景和目的。

长征健步走是一项集身体锻炼、户外探险和文化体验于一体的活动，旨在通过步行的方式重温长征路上的艰辛与英勇。参加这次健步走的目的不仅是为了锻炼身体，更是为了了解长征历史，挑战自我的极限，感受长征精神的力量。

第二段：长征健步走的心理和身体挑战。

长征健步走对身体和心理都是一项巨大的挑战。长征路的起点自克拉玛依，全程共计1000多公里，一路逆行而上。这对

于长期久坐的白领来说，是一项艰巨的身体锻炼。同时，沿途的山路崎岖不平，穿越河流和森林，需要克服困难和恶劣天气的挑战。而心理上的挑战也不可小觑。长时间的步行需要坚强的毅力和耐力，面对身体的疲惫和困扰，需要无数次鼓励自己向前走。

第三段：长征健步走的收获和成长。

长征健步走中的辛苦和挑战是值得的。步行的过程中，我不仅锻炼了体力，也锻炼了意志力和团队合作能力。每一次攀登山峰，都会给我带来一种莫名的满足感和成就感。而和队友们一起走完这段路程，也培养了团队协作和互助精神。长征健步走不仅是一项身体锻炼，更是一次心灵的洗礼，让我更加明白了自己的强大和不足。

第四段：长征健步走中的感悟和思考。

长征健步走中我不仅加深了对长征历史的了解，也体会到了长征精神的伟大。长征路上的英勇和坚持，令我思考到了自己的人生道路。在生活中，我们常常遇到各种各样的困难和挑战，但只有坚持和勇敢面对，才能达到成功的彼岸。长征健步走让我明白，只要对自己的目标执着，即使面临困难也要奋力向前，胜利一定属于那些不屈不挠的人。

第五段：结束语。

长征健步走是一次难忘的经历，不仅带给我身体上的锻炼和成长，也唤起了我对历史和人生的思考。长征路上的艰辛和英勇，教会了我勇往直前，不畏艰难。我相信，在今后的人生旅程中，我都能够将长征精神贯彻到底，克服一切困难和挑战。长征健步走，让我深刻体会到只有付出和坚持，才能换来真正的收获和成长。

## 健步走的感受说说篇八

长征健步走是一项悠久的传统活动，近年来在各个地方都得到了广泛的开展。我有幸参与了一次长征健步走活动，并汇总了一些心得体会。首先，长征健步走让我感受到了身体的力量和能量。在长征的行军途中，我不断地前行，身体散发出热量，腿部的肌肉酸痛，但我依然坚持下去，感受到了自己的潜能。其次，长征健步走活动让我领略到了自然的美妙之处。长征的路线通常会经过大自然的风光，我在行进的过程中欣赏到了广袤的田野，青山绿水，呼吸着新鲜的空气，这让我心旷神怡，忘却了生活中的压力和烦恼。最后，长征健步走还加强了我与他人的联系。在这次长征活动中，我与其他参与者一同分享着美好的时光，我们互相激励，一起完成了挑战，加深了彼此的交流和了解，结下了深厚的友谊。

### 第二段：长征健步走过程中遇到的挑战以及克服困难的经验

虽然长征健步走的收获和体验丰富多样，但在这个过程中也会遇到一些挑战。第一个挑战是体力的消耗。长征行军的距离通常较长，行进时间可能会持续几个小时甚至一整天，这需要我们有足够的体力储备和耐力来完成。为了应对这个挑战，我在活动前进行了适当的锻炼，提高了身体的耐力和抗压能力。第二个挑战是心理上的疲劳。在行进过程中，由于长时间的单调重复动作，有时会感到乏味和疲劳。为了克服这个挑战，我尝试保持积极的心态，并与其他参与者进行交流和互动，分散注意力，让自己保持充沛的精力。第三个挑战是环境的不确定性。在户外环境中，天气可能会突然变化，可能会遇到困难的地形等。为了应对这个挑战，我提前做好了气象条件的了解，并准备了相应的装备，保持了稳定和谨慎的心态。

### 第三段：长征健步走活动的意义及影响

长征健步走活动对个人和社会都有积极的意义和影响。首先，

长征健步走活动是一种健康的锻炼形式。通过长时间的步行运动，可以消耗体内多余的脂肪，增强心肺功能，提高整体的身体素质。其次，长征健步走活动是一种锻炼意志力和毅力的途径。在行军的过程中，我们需要克服困难，抵抗疲劳和压力，坚持到最后，这对我们的意志力和毅力都是一种积极的锻炼。最后，长征健步走活动可以促进社交和交流。在活动中，我们可以与他人建立起联系，相互合作，互相激励，增进了解并培养了友谊。

#### 第四段：长征健步走活动的发展前景及建议

随着人们对健康生活的关注不断增加，长征健步走活动在未来越有着广阔的发展前景。首先，组织者应该注重活动的策划和宣传，提高活动的知名度和影响力。其次，可以将长征健步走活动与其他形式的运动结合起来，如定期举行马拉松比赛等，以吸引更多的参与者和观众。最后，活动的安全和保障措施也是重要的一环。组织者应该确保活动的安全性，提供必要的救援和应急措施，为参与者创造一个安全、放心的环境。

#### 第五段：总结

长征健步走是一项有益身心的活动，参与其中可以收获到许多不同的体验和感受。在这次长征健步走中，我不仅锻炼了身体，增强了意志力，还与他人建立了深厚的友谊。我相信，通过长征健步走的活动，我们可以提高自己的身体素质，增强自己的意志力，培养更多的友谊，并享受自然的美妙之处。让我们共同加入到长征健步走的队伍中吧！