

# 坚持锻炼内容 加强廉洁自律坚持党性锻炼心得体会(精选5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。

## 坚持锻炼内容篇一

一、坚定理想信念，铸牢精神支柱坚定的理想信念，是共产党人的政治灵魂，开展理想信念教育是我们党的优良传统，广大党员干部要常修为政之德、常思贪欲之害、常怀律己之心，把个人理想追求融入到完成党和人民赋予我们的历史使命上来。

坚定的理想信念，是共产党人经受住任何考验的精神支柱。只有坚定理想信念，才能经受住改革开放和发展社会主义市场经济的考验。才能做到在拜金主义、享乐主义和极端个人主义的侵蚀面前一尘不染，一身正气。坚定的理想信念，是党凝聚力、战斗力的源泉。广大党员干部要通过党的群众路线教育实践活动，把坚定的理想信念贯穿于每一项具体的决策、具体的工作之中，着力解决人民群众反映强烈的突出问题。

## 二、增强党性观念，提高宗旨意识

党性是党和党员的生命，党性弱化，就会打开思想滑坡、信念扭曲、作风蜕变的缺口。党性缺失，就会丢掉共产党人的灵魂。我们一些党员干部犯错误，与平时不注意加强党性修养是密切相关的。因此增强党性刻不容缓，党员领导干部要有坚强的党性观念，要把加强党性修养作为终身课题。

时刻牢记用党的基本路线和方针政策规范自己，用党章和党的各项规定严格要求自己，用党纪政纪严格约束自己。思想上要树立起全心全意为人民服务的宗旨意识，努力提高工作能力和服务水平，自觉地把人民群众的愿望和要求作为决策的根本依据。坚持权为民所用、情为民所系、利为民所谋，时刻把群众的需求和冷暖放在心上。切实把主要精力和心思集中到干事创业上，解决群众最关心最直接最现实的利益问题。

### 三、强化党的纪律、保持廉洁本色

面对艰巨繁重的工作任务放松了党性修养锻炼，经常以事务工作代替党性锻炼，导致容易造成思想滑坡，精神空虚，作风松懈。自我约束不够严格。在工作和生活中，放松了对增强自我教育、自我完善，自我革新的重视，放松了对保持党员先进性和纯洁性的追求。在今后工作中要不断加强思想道德法纪建设，把反腐倡廉教育落实到日常管理工作之中，推进教育工作常态化。牢记党的宗旨，用党的基本路线和方针政策规范自己，用党章和党的各项规定严格要求自己，用党纪政纪严格约束自己。树立正确的权力观、价值观、道德观，追求健康向上的生活情趣，带头弘扬社会主义道德风尚，构建拒腐防变道德防线，保持廉洁自律，做到抵得住诱惑、耐得住寂寞、守得住清贫，在各种消极腐朽落后思想文化侵蚀面前保持共产党人的高风亮节，始终做到立身不忘做人之本，为政不移公仆之心、用权不谋一己之私，永葆共产党人本色。

### 四、敢于担当克难、干好本职工作

自己有时安于满足现状，工作标准上有时不够严格，不能从尽善尽美、时时处处争一流的标准上去把握。工作被动布路多，主动超前少，有时认为只要完成好领导交给的任务和本职工作就行，对于解决阻碍科学发展、跨越发展的重难点问题，缺乏敢于担当克难的勇气。当前正处于大有可为的战略机遇期，至关重要的加速转型期，不进则退的激烈竞争期和

矛盾凸现的严峻考验期。发展的诸多考验要求乡镇领导干部必须在重点发展问题的关键时刻要敢于担当，在处路突发事件的过程中要敢于担当，在解决疑难问题时要敢于担当。不断解放思想，大胆开拓创新，用新的理念、新的载体、新的措施难题、促进发展，创造性地推进工作。始终保持只争朝夕、锲而不舍、脚踏实地的敬业精神，敢于承担责任，敢于动真碰硬，真正把工作落到实处、抓出成效。

总之，在以后的工作中，我将继续坚定理想信念、增强党性观念、增强纪律意识、强化担当精神，牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，做到立身不忘做人之本，为政不移公仆之心、用权不谋一己之私，永葆共产党人本色。

## 坚持锻炼内容篇二

通过为期三年的学习，我在党校全面、系统地学习了毛泽东思想、邓小平理论□“xxx”重要思想和报告等理论知识，使我的理论素养和思想认识得到了进一步的提高。现对三年来的党性锻炼和党性修养总结如下：

### 一、思想觉悟和理论水平进一步提高。

通过学习，使我充分认识到，无产阶级党性是最高而集中体现中国工人阶级的先进性，共产党员一定要保持先进性，才能体现无产阶级的党性。

通过学习，我还认识到，在党性的基本特征中，贯彻民主集中制是马克思主义政党的根本组织原则和根本领导制度。要谈民主集中制，首先要谈党的纪律，因为民主集中制是党的纪律的一部分，党的纪律主要有政治纪律、组织纪律、群众纪律等。党的政治纪律是党组织和党员政治行为规范，它要求党员必须在政治上和党中央保持高度一致，坚持执行党的路线、方针和政策，还要求党的任何组织和党员必须遵守国家的宪法、法律，在宪法、法律允许的范围内进行活动。党

的组织纪律是维护党的团结统一的原则，是以民主集中制为基本原则的纪律，党的群众纪律是党的组织和党员处理与群众关系的规范，要求党员全心全意为人民服务。要贯彻好民主集中制，要处理好“民主”与“集中”之间的关系，民主是手段，集中是目的，没有民主不可能有正确的集中，而没有集中民主就失去了意义。现在的有些地区、单位的集中有着“一把手”一言堂的倾向，还有的民主，成了一盘散沙，这就与我党所述民主集中制的内涵有天壤之别，这样的集中，具有官僚主义的倾向，这时的决策是片面的、被扭曲的。这样的民主，没有汇集众多智慧的基础，也就不能形成正确的决策。因此，贯彻党的民主集中制，严格遵守党的纪律才能把党性原则体现的淋漓尽致。

## 二、政治素质和党性修养不断增强。

1、加强了政治修养。作为一切行动先导的政治工作，也要与日俱进，才能适应社会发展的需求，才能为全面建设小康社会提供强大的精神动力和思想保证。与时俱进的关键是解放思想，实事求是，并结合实际进行学习，随着社会经济的发展，思想政治修养必须充分体现时代精神和创新精神。加强政治修养还要根据不断发展变化的新情况，把政治修养与改革、发展、稳定各项工作结合起来。

3、加强了思想道德修养。以党性的五个特征为切入点，把之融汇进平时的思想、道德修养中去，坚持“xxx”的重要思想，坚持共产党的基本属性，正确地对待和使用权力，树立正确的权力观。一切权力来自于人民，是人民赋予的。我对权力的理解是这样的，既然权力的主体是人民，又是来自人民，就应该行使权力为人民谋利益，否则，权力也会成为空中楼阁，失去了基础的权力将会有两种后果，一种是失去约束的权力，不断地谋私利，最终遭受人民的唾弃；一种是成为庙里的菩萨，管看不管用，被人民所遗弃。只要把“xxx”重要思想和“两个务必”牢记在心中，不断地加强道德修养，才能利用手中的权力，更好地为广大人民群众服务。

4、加强了作风修养。是党保持先进性、纯洁性，不断增强创造力、凝聚力和战斗力的根本保证。加强党的作风修养，共产党员要始终坚持自重、自省、自警、自励，胸怀伟大的理想，淡泊明志，自觉地锻炼意志品格，把“xxxxxx”思想贯彻到平时的工作、生活和学习中去，把“两个务必”牢记在心中，增强防腐拒变的能力，从而不断地增强党性，更好地为广大人民群众谋利益，更加有利于取信于民。

通过三年的学习，使我明确了今后努力的方向，我应不断地加强理论学习，用马克思主义的观点和方法解决问题，不断地加强党性锻炼和修养，切实做到居安思危，求真务实，时刻用党的纪律严格要求自己，自省、自重、自警、自励，全心全意为人民服务。

## 坚持锻炼内容篇三

身体是革命的本钱，为了保持健康，锻炼身体至关重要。然而，在工作、学习等各种事务的忙碌中，很多人常常忽视了锻炼的重要性。自从我下定决心开始坚持锻炼以来，我发现自己的体质和精神状态都有了很大的提升，今天，我想分享一下我的锻炼心得体会。

### 第二段：为什么要坚持锻炼

现代人生活节奏加快，很多人都处于长时间的坐姿状态，这很容易导致肌肉流失、代谢减慢等问题。而坚持锻炼可以帮助我们提高身体素质，增强肌肉力量，预防和缓解各种常见疾病。此外，锻炼还有助于减轻压力，提高注意力和工作效率，是在快节奏生活中维持健康必不可少的一项活动。

### 第三段：如何坚持锻炼

虽然坚持锻炼看似简单，但是要精益求精需要有坚定的毅力和恒心。首先，我们需要选择合适的锻炼方式，可以根据自

己的兴趣爱好选择，如游泳、跑步、瑜伽等。然后，制定一个合理的锻炼计划，不一定需要太严格，可以根据自己的状况调整，只要能保证每周坚持锻炼几次即可。最后，要保持积极的心态，锻炼不是一朝一夕可以见效的，要慢慢地耐心等待，相信自己一定能成功。

#### 第四段：锻炼给我带来的改变

自从开始坚持锻炼以来，我发现自己的身体素质有了很大的提升，体力更加充沛，精力和注意力也有了明显的提高。同时，锻炼也让我更加快乐、自信，无论是工作还是生活中，都能更加从容地面对。此外，坚持锻炼还让我的身心更加健康，我很少生病，抵抗力也有所增强。

#### 第五段：结束语

在现在快节奏的生活中，坚持锻炼不仅是为了维持健康，还是一种修炼，需要有耐心、毅力和恒心。但是，只要坚持下来，便会收获成倍的回报。相信自己，挑战自己，坚持锻炼，一定会让你的身体和精神变得更加健康、更加充沛。

## 坚持锻炼内容篇四

共产党员的党性是党的先进性的体现，是保持党的先进性的必由之路，是党员终身需用践行的课程。共产党员的党性修养，是指党员在政治思想、道德品质、知识技能方面，按照党性原则自我教育、自我锻炼、自我改造、自我完善的过程。重视加强党性锻炼，这是我们党的一个优良传统。近年来，我国城市化建设步伐日益迅猛，技术质量监督管理工作立处城市矛盾的风口浪尖，面临着空前的挑战，作为一名技术质量监督管理局领导干部，更须进一步加强党性修养和作风建设，以纯洁无私的党性和坚定不移的信念，以求真务实的态度和锐意进取的精神，全心全意、尽职尽责地推动技术质量监督管理工作科学发展。

## 一、坚持理论武装，强化政治意识

“是非明于学习，名节源于党性”。理论上清醒是政治上清醒的前提，理论上坚定是政治上坚定的保证。作为一名党员干部和城管领导，就必须拥有坚强的党性，站在时代的高度，干在发展的前沿，为促进科学发展和提升城市品牌贡献力量。

一要真信理论。没有先进理论武装的党，不可能是先进的党；没有先进理论武装的共产党员，不可能发挥先锋模范作用。学习理论是提高理论修养的根本途径，只有不断学习，加强理论武装，才能使政治头脑更加清醒，党性原则更加坚定，理论视野更加开阔，知识素养更加全面。才能把对党忠诚作为党员干部修身立业的政治品质，始终保持政治上的坚定性和思想道德上的纯洁性。才能用党性原则开展自我批评，勇于自我解剖，清除自身污垢，重塑正确的权力观、地位观和利益观，做到言不出格，行不逾矩，不为私心所扰，不为名利所累，不为物欲所动。始终保持崇高的思想境界和精神追求。

二要真学理论。注重把学习党的创新理论作为一种政治责任，一种精神追求，一种思想境界，一种生活方式。努力学习马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，不表面应付，不形而上学，不断章取义，做到知其内涵，悟其要义，觅其规律，汲其精髓，进一步坚定理想信念，增强政治意识，提高政治素养。真正把学习作为明德之本，修身之基，真信真学，立学立行，切实提高科学判断形势、统揽工作全局和推进技术质量监督管理发展的能力。

三要真用理论。认真按照胡锦涛同志加强学习、统筹兼顾、深入调研、狠抓落实的要求，切实把理论学习的成果转化为坚定的政治信仰，始终高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚定不移走中国特色社会主义道路，在政治、思想、行动上与党中央保持高度一致。始终做到在重大原则问题上立场坚定，

在大是大非面前旗帜鲜明，在关键时刻、重大事件和利益诱惑中经得起考验。落脚到本职工作，就是要坚持把学习成果转化为谋划工作的思路、解决问题的办法，干好事业的本领和为民服务的抓手。牢记职责，不负重托，切实担负起构建城市和谐、发展地方经济、促进社会稳定的历史使命。

## 二、坚持执法为民，强化宗旨意识

为民谋利是为政之本，是共产党人党性修养和宗旨观的直接体现。作为一名党员干部，就是要始终牢记全心全意为全民服务的宗旨，牢固树立公仆意识和服务意识。技术质量监督管理工作就要多办顺民意、解民忧、增民利的实事，努力把为群众排忧解难的工作落到实处。

一要端正为民态度。坚持群众观念，时刻摆正自己同人民群众的关系，端正对群众的态度，增进对群众的感情，把群众高兴不高兴，满意不满意，赞成不赞成，答应不答应作为想问题、干工作、办事情的出发点和落脚点，真正把为人民服务落实到执法过程的每一项工作中；坚持把人民的利益，国家利益和党的利益放在高于一切，重于一切的位置，到实地，重实际，说实话，求实效，不搞形式，不摆架子，想群众之所想，急群众之所难，谋群众之所求，干群众之所需，以实际行动取信于民，把甘当公仆，乐于奉献作为自己最高的人生追求。

二要善谋为民之策。体察民情是我们密切联系群众，增进同人民群众感情的有效方法，是得到群众信任和支持的主要基础。作为技术质量监督管理局的领导干部，必须心里装着群众，经常反思自己的责任，更多地了解群众的所思所盼，更多地体察群众疾苦。在涉及群众切身利益的重大事项、决策上，要充分征求群众意见，集中群众智慧，尊重群众意愿，集思广益，科学决策。

三是恪守为民之责。在为民执法上，不尚空谈、不务虚绩，

把功夫用在研究解决群众生产生活中的难题上，正确处理好当前和长远的关系，全局和局部的关系，严格管理和热情服务的关系，始终把维护好、发展好最广大人民的根本利益作为技术质量监督管理工作的出发点和落脚点，尽心竭力地把事关群众利益的事情办好。

### 三、坚持与时俱进，强化发展意识

与时俱进，开拓创新是改革开放这一时期鲜明特征的党性表现，也是改革开放时期对共产党员的思想和行为提出的具体要求。当前，城市建设正处于加速发展阶段，城市管理范围迅速扩大，技术质量监督管理工作面临严峻考验。作为一名技术质量监督管理局领导干部，必须牢牢把握加快发展的基调，始终高举科学发展的大旗，集中全部精力，想发展之责，尽自身所能，抢抓机遇，跨越发展，全力做好技术质量监督管理工作。

一要确立先进理念。正确的方向、清晰的思路是技术质量监督管理事业快速发展的前提。没有清晰的思路，发展就没有明确的目标，就没有科学的路径，就不可能实现大的跨越发展。为此，技术质量监督管理局干部要认真践行科学发展观，准确把握当前形势，研究新情况、提出新措施、解决新问题，努力适应城市经济发展的需要。

二要创新工作方法。党员干部要紧紧围绕经济建设这个中心，将党性修养的重点落实到完成党赋予的各项任务、所担负的职责使命、所承担的本职工作上来，以只争朝夕的精神推动科学发展，只要有利于群众的根本利益，有利于城市的科学发展，就大胆去想，勇敢去试，坚决去做，建一方文明，保一方平安，促一方和谐。要着眼于和谐这一主题，转变工作思路，创新工作方法，着力解决群众最关心、最直接、最现实的利益问题，最大限度的激发人民群众的积极性、主动性、创造性。并始终坚持依法行政，积极倡导公平正义，倾力推进技术质量监督管理工作，促进社会和谐。三要发挥模

范作用。领导干部的思想、境界、胸怀、作风、态度，体现着党和政府在人民群众当中的形象。率先垂范，就是要用好用人民赋予的权力，开拓创新、扎实苦干、以身作则、廉洁奉公。当前，正处在抢抓机遇跨越发展的关键时期，旧的思维观念已经难以适应新形势、新任务的要求，党员干部要用好用人民赋予的权力，突破传统思维，打破条条框框，以创新的思路、创新的理念、创新的举措，解难题、破瓶颈、促发展，做解放思想的模范。要心里想着事业，脑里装着工作，时时刻刻把心思和精力用在干事创业上，树立忧患意识，强化危机观念，勤于工作，敢于负责，树立正确的政绩观，追求科学的发展观，倡导和谐的利益观，做干事创业的模范。要深入到群众中去，从群众最不满意的事抓起，从群众最希望办的事做起，脚踏实地、埋头苦干，努力改变工作方法，改进工作作风，坚持高起点、高标准、高要求，尽职尽责地推动城管执法事业科学发展，做求真务实的模范。

#### 四、坚持党性原则，强化自律意识

随着陈良宇、\_\_等高官的相继落马，“表叔”、“房叔”等官僚的集中曝光，在新的历史条件和现行社会生活中，如何坚持党性原则，用好手中权利，抵制不良诱惑，保持党员节操给我们党员干部提出了十分现实和值得深思的问题。事实证明，党员干部只有在思想上牢固树立清正廉洁的观念，自觉抵制腐朽思想和不良生活方式的侵蚀，才能遵守党纪法规，恪守职业道德，谨言慎行，防微杜渐，清清白白做人，规规矩矩办事，一尘不染，两袖清风。

一要正确对待权力。认真践行领导干部廉洁自律的各项规定，正确对待手中的权力，破除“官本位”思想，注重提升修养，加强自我改造，始终保持高尚的精神追求和健康的生活情趣，真正抗得住诱惑，管得住小节，耐得住寂寞，守得住正气，顶得住歪理，为人民掌好权用好权，绝不把权力作为谋私利的工具，生出祸端，葬送前程。坚持做人原则，明是非、知善恶、识美丑，以身作则、严于律己、带头维护党的纪律。

坚持民主集中，倾听群众意见，做到大事讲原则，小事讲风格，对于提倡什么，反对什么，允许什么，限制什么，做到旗帜鲜明，绝不含糊。

二要正确面对利益。“祸患积于忽微，小恶终成大疾”。党员干部要常思贪欲之害，常弃非分之想，常怀律己之心，常修为官之德，正确对待升迁，坦然面对去留，培养浩然正气，抵制不正之风，自觉接受监督；铭记“贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天”的古训，做到不为私心所扰，不为名利所累，不为物欲所惑，理性把握情趣爱好的尺度，内练修为，克制私欲，抵住诱惑；并教育和引导部属凭素质立身，靠实绩进步，以实际行动把党风廉政建设引向深入。三要正确处理关系。自重、自醒、自警、自励，自觉培养健康生活情趣，保持高尚精神追求，慎独慎微，小心谨慎，严于律己，守身如玉，做到任何时候任何情况下始终稳得住心神，管得住行为，守得住清白。正确处理人际关系，做到不为亲情所累，不为人情所误，不为私情所惑，做到不仁之事不为，不义之财不发，不正之风不染，不法之事不干，时刻绷紧法纪这根弦，全身心抵御腐败，全方位管好自己，经得起党和人民的考验，做党员干部廉洁自律的表率，在自觉增强党性修养中永葆共产党员本色。

## 当兵锻炼心得体会一：当兵锻炼心得体会

3月9日至4月9日我们在南海舰队驱二支队进行了为期一个月的当兵锻炼体验基层部队生活。我所在的舰是165号导弹驱逐舰，上舰后我被分配到了枪炮部门主炮班。在接下来的日子里，我就是和这群可爱的战士同吃同住，共同迎接每天分配下来的任务。在这里我经历了许多人生中的第一次，比如第一次出远海、第一次站武装更和第一次参加海上演习等等。现在实习已经结束了，我们也已经回到学校了，但是实习中的每一天每一幕却深深的留在了我的记忆里，他们那爽朗的笑容、一丝不苟的工作作风，感觉这一切就好像发生在昨天一样。这次实习是我们军旅生涯的第一步，将对我们今后的

生活、学习和工作产生深远的影响。下面我就把这一个月来的心得体会做个归总：

## 一、本次实习让我懂得学校专业课的重要性

以前曾听一些已经到部队工作的学长们说：“学校里学的专业课到部队里几乎没什么用。”通过本次实习我感觉这句话是不对的。像我所在的主炮班的工作是每天对主炮进行维护检修，保证其在战时能正常运转。我们在学校虽然没有针对性的学习过主炮的相关知识，但是我们在学校学的专业课是机械方面的基础，基础打好了，到部队后无论是从事主炮工作还是其他相关的机械类工作我们都能轻松快速的掌握。我们国防生与军校学员的最大区别就在于我们拥有母校强大的师资力量和良好的学习环境，在一个开放广阔的学习的平台上学到了更多更新的知识，广博的知识将是我们在基层部队建功立业的根本。通过这次实习，我感受到基层部队为我们发挥专业知识特长、施展自己才华提供了广阔的空间。

## 二、本次实习让我真正感受了基层部队的生活

在上舰前自己的心情是紧张和激动的。舰上的生活对于那些没有踏入的人来说永远是一个陌生的环境。孩童般的好奇心驱使我要探个究竟，即使不能入骨子，也要知皮毛。曾无数次幻想过舰上的生活是多么的丰富多彩，但当你真正在舰上生活一段时间后你会发现舰上的生活是简单的，甚至有点单调。我们每天做的事情都好像是前一天的复制一样，到什么时候就做什么事情，天天如此。在这单调简单的生活中，我发现战士们都是以积极乐观向上的态度去面对每天的生活，很少有人抱怨生活的枯燥性，这是我在他们身上学到的最宝贵的精神态度，既然我们选择了海军这条路就要学会忍受寂寞，坚定信念，保持一颗平常心，不要让外面繁华的都市生活扰乱了我们的心智。

## 三、本次实习让我明确了今后努力提高的方向

通过这次在舰队的当兵锻炼实习，我看到了自身的优势，同时也看到了自己不足的需要改进的地方，明确了下一步我要改进和努力提高的方向。

首先我们已经了解了部队的生活，从现在起我们就要试着去调整心态，做好在艰苦环境工作的心理准备，从我们接到海军学院录取通知书的时候，我们就应该知道我们毕业后要去部队基层工作就应该做好思想准备。通过这次实习，我们也基本了解了基层部队的工作环境，虽然部队生活简单枯燥不像都市生活那样丰富多彩，但是我们既然选择了这条路就要无怨无悔的走下去，每天保持乐观积极向上的工作劲头，相信在基层部队我们海院的兄弟也能闯出一片天地，干出一翻事业。

然后我们要利用剩下的不到两个半月的时间里多提高自己的军政素质，多加强自己的体能锻炼，我们毕业后可能会有人去部队带兵搞政工，这就需要我们多加强自己的管理组织能力和政工写作能力，为适应将来的工作岗位做好准备。

最后是我们大多数人还是会被分配到技术岗位，那么我们应该在剩下的时间里多去图书馆看看相关知识专业的书，学校的图书馆是很好的一个免费学习地方，里面有各种各样的书籍，趁我们现在还没走上工作岗位没有工作压力的时候，多去看看书，为以后走上工作岗位提前充电加油。

这次实习让我们明白了什么是部队，什么是当兵，什么是军人，还有勇敢、坚强、吃苦、忍耐、服从.....学到了许多我们在学校不知道的东西，很庆幸有这样一次机会，我想不管以后走向什么岗位，这些知识对我们都会很有帮助的，这对我们以后第一任职能力的提高有很大的作用，这一个月收获的无形资产是我们可能一生也难得获得的。

当兵锻炼心得体会二：当兵锻炼心得体会（1285字）

到昭通支队水富中队当兵锻炼的时间虽然不长，总共也就那么短短的十几天，可在中队里，我学到了很多，感受也非常深刻。到中队报道后，和中队的官兵生活在一起，学习在一起，训练在一起。了解了很多在学校没接触过的东西。

熟悉了中队官兵的日常生活和基层单位的日常工作。对一个兵，一个真正的军人有了更深刻的认识，在学校，我们的训练就是那简单的队列和一般的体能，那时，我以为只要搞好队列动作，搞好体能，就可以做一个合格的兵，一个优秀的军人。但在看来，我错了，那时的想法真的太单纯了，太想当然了。要做一个合格的兵不容易，做个优秀的军人更难。军人，就是一种责任，我们是肩上扛有神圣使命的人。在中队做得最多的就是训练和执勤。有时间也组织娱乐活动。训练规划得很科学，短短的几天训练，我的各项军事素质便有了明显的提高。刚来的几天，好多训练的项目根本就没有听说过，班长耐心地给我讲解动作要领，一遍遍给我做示范动作，我都认真的记在心上，没过多久，我就掌握了动作要领，学会了新的训练内容。执勤就是最好的战斗，哨位就是最好的战场。站岗执勤是中队里的一项重要任务。

特别是在奥运安保这个特殊的时期，执勤就显得尤为重要。到我站哨的时候，我也是集中所有精力，不敢松懈一秒钟。每次都认真圆满的完成了任务，我明白在那个时候自己肩上的责任到底有多重。站好岗，执好勤，就是为奥运做的最大贡献。所有的官兵都很认真，敌情观念很强，坚决做到了上哨一分钟，安全60秒。通过这段时间谦虚，谨慎的学习，虽然我还没上过前线，没参加过一次抢险救灾，但对未来的生活我已经有了一个感性的认识。

将来的生活中一定要树立尊干爱兵，爱警习武的思想，努力培养武警部队战斗精神：听党指挥、爱警习武、不怕牺牲、敢打头阵、护法守纪、不辱使命、意志坚强、处变不惊、攻坚克难、合力制胜。坚定政治信念，培育战斗精神，练就过硬素质，赶好本职工作，守住安全底线。用最高的标准严格

要求自己，立志做一个忠于党和人民的合格军人。

结合这次下基层单位学习的感受，我认为基层的工作要做到以下几点：抓好军事训练；加强思想政治教育和文化工作；落实战备工作；严格行政管理；密切内外联系；搞好后勤保障；管好武器装备；加强以党支部为核心的组织建设。基层建设一定要确立几个重要的观念：科学统筹的观念；坚持把政治、军事、作风、纪律、保障各项建设作为一个整体来抓，实现基层建设全面协调发展；围绕中心抓建设，抓好建设保中心的观念；把完成以执勤为中心的各项任务作为按纲抓建的出发点和落脚点，用建设的高质量保证中心任务的完成；以人为本的观念；充分尊重基层官兵主体地位和创新精神，维护官兵权益，促进官兵全面发展，激发建设基层的积极性和创造性；信息主导的观念；积极探索用信息化牵引基层建设的路子，以信息化建设成果提升基层建设的起点和层次；长期打基础，反复抓落实的观念；做到打基础不放松，抓三项经常性工作落实不松动；揭露矛盾求发展的观念；始终盯着薄弱环节做工作，在不断解决问题中推进基层建设创新发展。我始终相信做到以人为本，全面协调，可持续发展就能把一个先进的基层单位建设好。

### 当兵锻炼心得体会三：当兵锻炼心得体会（835字）

时光飞逝，转眼在某部当兵锻炼实习的日子离我们远去，但实习中的每一幕都留在我的心中。这一次到基层连队当兵锻炼不仅让我看到了基层连队完善的硬件设施，更让我们体会到了基层连队官兵过硬的纪律作风；不仅让我们熟悉基层连队工作的基本情况，更让我们看清了将来在基层工作的广阔空间。这次实习，是我真正第一次接触到部队，将对我今后的学习、生活、工作产生深远的影响。

我们所在的部队是素有霹雳之称的王牌英雄部队的某师，我为能在这样优秀的部队当兵锻炼感到非常光荣。某师生活设施齐全，战士宿舍内全部是木制的单人床，内设学习桌椅，

供战士学习使用，另设电视房、健身房，供官兵娱乐健身使用。通过与基层官兵的接触，我们对自己有了清晰的定位，明白了自己的优缺点，清楚了努力的方向和目标，更建立了到部队建功立业的自信心。

我认为要想在基层部队建功立业，必须拥有合格的思想政治素质，这是基础条件。这就要求基层官兵们耐得住寂寞。以给我们授课的吴扬洲中队长来说，他家住部队只有几个小时的路程，但由于部队工作需要，自从入伍第五年才一趟回家。要想在基层部队建功立业，必须拥有过硬的军事素质，基层部队的工作量很大，没有过硬的身体是绝对不行的。要想在基层部队建功立业，必须拥有渊博的文化知识，国防生拥有更好的校园文化环境和更加宽阔的学习的平台，因此我们能吸收百家所长，取精华去糟粕。要想在基层部队建功立业，必须拥有优秀的组织管理才能，基层部队士兵分为三种不同等级的士兵——列兵，上等兵，士官。每一种士兵都有各自的背景，正确处理关系是完成工作的基本条件。

通过这次当兵实习，我们看清了自己优势和劣势，看清了下一步努力的方向。我已经做好了到基层连队工作的心理准备，尽管孤独会伴随我们，但我清楚，既然选择了从军，就得做出牺牲，勇于奉献，而且抓紧时间强化军人的基本素质。作为国防生，我们感到肩上的责任很重，必须抓紧利用现在在校的每一分钟，好好学习，练就过硬本领，为将来到部队基层工作打下坚实的基础，为成功迈开自己军旅生涯打下坚实的基础。

#### 当兵锻炼心得体会四：当兵锻炼心得体会（723字）

当兵锻炼的十几天，是收获颇丰的十几天。关于这段日子的记忆，将是人生一笔珍贵的财富。

在这里生活着一群普通的士兵，每天做着平凡而琐碎的事情。但正是这些平凡琐碎，铸就了他们的不平凡。从清晨第一次

队列集合甚至有些刺耳的洪亮口号，到一天三遍边边角角的卫生打扫；从炎炎烈日下的队列训练，到日复一日从未间断的五公里长跑；从夜深人静时，学习室里埋头苦记电话号码的背影，到内务被子豆腐块的标准。许多以前认为不可想象的事情，在这里都变成了现实；许多以前认为应该只是形式的问题，在这里得到了严格的落实。

通信连让我们看到了什么是基层部队，什么才叫真正能打仗的部队。

也许从一名普通百姓的角度看，这些事情都毫无意义，甚至有些滑稽。可是军人是要保家卫国的。关键时刻，一声令下，能否像狂风一样一齐冲锋陷阵，英勇制敌，这不只是一句话。和平时期没有前线，所以只能日常的养成中培养令行禁止，绝对服从的意识。而只有不停地做好这些看似没有意义的琐事，才是部队训练的关键点之一，才能铸就起和平时期的钢铁长城。

对于从地方大学考入军校拟入伍的同志来讲，这种锻炼机会是宝贵的。入学一年来，学习上课的时间较多，训练的时间太短。在我们身上还体现着很多地方大学生的散漫气。完成任务标准不高，没有时间观念，喜欢叫苦叫累，存在抵触情绪，这都是存在的问题。作为一名军校研究生，单凭搞专业领域的问题而忽视军政素质的培养是绝对行不通的。要切记，从入伍那天起，自己已不仅是一名在校学生，更是一名军人。要时刻提醒自己学习的目的是什么，要时刻牢记作为军人的使命是什么。只有通过不断的磨练，才能转变思想，转变观念，才有可能成为一名合格的军人。

当兵锻炼的这十几天让我有太多的感触。我将把通信连的精神带到以后的学习工作中去。

## 坚持锻炼内容篇五

健康是我们生命的基石，唯有身体健康，才能追求更大的目标和成就更多的梦想。而在众多的方法中，坚持锻炼可以说是最为有效和简单的。然而在实践中，却并不容易。因此，本文将探讨坚持锻炼的心得体会，希望能够为你带来一些启示。

### 第二段：锻炼的好处

### 第三段：坚持锻炼的方法

关键在于如何坚持。首先，坚持锻炼的时间很重要，最好是早上或晚上这些固定的时间段，这样一来，就不会因为工作或其他事情而耽误了锻炼。其次，制定保持锻炼的计划是非常必要的，比如每周至少三次进行有氧运动和力量训练。最好把锻炼计划提交给别人，这样就可以让别人监督，提高自己的动力。当然，也要适当休息，不要让身体过度疲劳，否则会适得其反。

### 第四段：坚持锻炼的困难

虽然这些方法看似简单，但是真正实践起来，要坚持下去却不容易。最主要的原因在于，我们总是有各种各样的借口，比如太忙、太累、太饿等等，这些借口都非常“正常”，却与“健康”无关。此时，我们就需要学会给自己一些正面的提醒，比如，锻炼多可以延缓衰老，也会让自己更有信心和幸福。

### 第五段：总结

最后，我想说的是，坚持锻炼好处多多，但是要坚持只是第一步，更关键的是自己的态度。我们必须用坚定的信念和强大的心态来面对锻炼的困难，这样才能够真正享受到锻炼带

来的好处。因此，希望大家能够从容应对锻炼，保持健康身体和积极的心态。