

最新研究性学习计划书(模板5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

针灸减肥心得体会篇一

针灸作为传统中医疗法之一，已经有几千年的历史。针灸可以应用于很多方面，包括减肥。从近年来的人们的评论中我们可以看出，许多人通过采用这种传统疗法来减肥，效果很显著。然而这个过程中需要注意些什么？在本文中，我们将分享针灸减肥的体验和感受，以帮助那些希望通过这种途径减肥的人们。

第二段：经验

在这种疗法之前，我们需要认真思考是否适合我们的身体以及我们是否有了解并找到一名专业的针灸师。因为这不仅是一种减肥的方式，更是一种治疗技术。在此基础上，我们需要通过针灸师的指导，制定一个可持续的减肥计划。这样做一方面可以健康的减肥，另一方面可以加强自己的意志，将计划坚持下去。此外，我们还需要学习如何调整自己的饮食和生活方式，作息时间，规律作息，保证身体的健康。

第三段：过程

在进行针灸减肥的过程中，我发现很多针灸师会将针灸和按摩等技术结合在一起，来达到较好的效果。一般而言，通过不同的针灸点位进行刺激，可以使人体的气血循环得到促进，以达到调整身体内部的平衡，使体内的脂肪得到燃烧的目的。

当然，在过程中可能会感到不同程度的疼痛，但这种疼痛会很快被暂时的舒适代替。另外，还会很有规律的接受针灸治疗，经常因为自己太忙而不能按照计划接受针灸治疗。

第四段：效果

结合了良好的饮食习惯和规律的运动，针灸减肥效果非常显著。我在两个月内减掉了和过去减了一年差不多数量的体重，而且这种减肥的过程更加的舒适和自然。由于身体的健康因素的影响，脂肪的减少也更加均匀。因此，我深信，如果我们能够坚持下去，针灸减肥到最后也会变成“轻松而自然”。

第五段：总结

总的来说，如果你想通过针灸减肥，首先你需要找到一名专业的针灸师，接受专业的治疗，同时，还需要调整自己的饮食习惯和生活方式。然而，如果你太忙，而且你无法坚持这种治疗方式，那么这种治疗可能不适合你。最后，我想说的是，在针灸减肥的过程中，抗住一切，坚持下去，你会感到许多意想不到的惊喜。

针灸减肥心得体会篇二

肥胖是现代社会中越来越流行的一个问题。随着人们对健康的关注度越来越高，减肥已成为进入理想生活状态的主流。除了传统的运动和饮食控制之外，针灸减肥也成为了许多人选择的一种健康减肥方式。本文将通过五个方面，分享我在针灸减肥过程中的心得和体会。

首先，选择正规医院和医生很重要。针灸虽然是传统的中医治疗方式，但针灸操作并非简单，有一定的技术含量。因此，选择正规的医院和医生至关重要。选择正规的针灸医院和医生，可以确保操作安全可靠，有效保障针灸治疗的效果。

其次，心态调整至关重要。针灸减肥属于一种综合治疗，不同于其他减肥方式，需要长期的较长时间维持。在针灸减肥初期，需要为自身建立一个减肥计划，并对自己的心态进行调整。要有信心，相信针灸减肥的效果，坚持践行下去。

第三，合理的饮食结构对针灸减肥效果重要。饮食是减肥中非常重要的一部分。针灸减肥同其他减肥方式类似，需要饮食方面进行一些调整，建立合理的饮食构架。此外，需要规律饮食，少食多餐，以保证身体每天有足够的营养摄入，从而达到健康减肥的目的。

第四，运动是不可或缺的。针灸减肥应该与适当的运动相结合，以加速减肥效果，促进身体健康。在进行针灸减肥过程中，适合的运动方式可以选择自己喜欢的项目，如慢跑、瑜伽等，坚持运动可以有效地提高身体的代谢率，达到瘦身的目的。

最后，镇定，耐心，效果显著。针灸减肥是一种比较温和的方法，不会给身体带来过大的压力。在进行针灸减肥过程中，需要注意保持镇定的心态，特别是在针灸过程中，不要紧张，保持平静。此外，在针灸减肥过程中，对于减肥效果需要耐心等待，不要急功近利，相信通过持续的治疗，会得到明显的减肥效果。

综上所述，进行针灸减肥要选择正规医院和医生、调整好心态、合理的饮食构架、适当的运动方式和耐心等待。只有在这些过程全部完成后，才能真正得到健康减肥的效果。最后，希望大家能够有足够的耐心和勇气，通过针灸减肥这种方式达到自己理想的体型。

针灸减肥心得体会篇三

2016年10月26日晚8点，由中央组织部、中央电视台联合录制的“两优一先”“两学一做”特别节目《榜样》在中央电视台

综合频道播出。作为一名共产党员、一个普通的组工干部，看后感触颇深。

“不忘初心，继续前进”这一主题贯穿在《榜样》的始终。节目中邀请了11位今年受到表彰的全国优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表到场，通过老党员现场讲述、典型访谈、先进事迹再现等形式，向我们讲述了他们平凡而感人的事迹。节目中有个特别的环节，在现场准备了心形的印模，通过这样的方式留下在场每一位优秀共产党员的手印，“每一个誓言都能看到你的初心，每一道掌纹都有一个动人的故事”，围绕这些手掌背后的故事，生动诠释了中国共产党人坚定信念、无私奉献、执着坚守、有所作为、敢于担当、勇于创新 and 承担责任的高尚品格，向我们传递了“向榜样看齐、做合格党员”的时代感召。

握住“老茧”的手，感悟信念罗官章。基层老党员，退休后做了普通的农民，回乡扎根深山老林19年，发扬“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，带领和帮助乡亲们发家致富。他决定在牛庄大山里进行天麻有性繁殖试验。经过无数次失败，在付出鲜血和伤痛代价后，终于换来了沉甸甸的成果。罗官章收获了人工有性繁殖的第一粒种子，之后他将这粒天麻种子播在密环菌材上，通过密环菌提供营养，生长出42颗栽培种。后来罗官章将试验田扩大到46平方米，收获的天麻卖了5万多元。第一批跟着他种天麻的10多个贫困户，每户增收超过10万元，成为轰动土家山寨的特大新闻。他说“对党的事业我负了责任，没有辜负党对我的信任”。罗老的手布满了“老茧”，但是正是这双长满老茧的手，帮助乡亲们发家致富，展现了共产党员坚定的理想信念。

握住“粉笔”的手，感悟奉献支月英。山村教师，在偏远山村一呆就是36年。有人说她是傻子，她说山里需要我这样的傻子。学生说“老师对我们来说就像抓住了一根救命稻草一样”。女儿说“你是一个好老师，但你不是我的好妈妈。”在现场采访她时，主持人问是什么原因让她选择了36年仍然

坚守在这个岗位，她说“我不是因为有希望才选择坚守，而是因为只有坚守了才有希望”，多么朴实却又富有哲理的话。她希望通过自己的坚守，看到山里孩子的成长，让他们学有所成。“36年里面我做到了一个人民教师、一个党员应该做好的事，姑娘的抱怨是对的，因为对他们我实在亏欠的太多太多了，但是女儿在行动上还是支持了我。这36年的坚守离不开我女儿和家人的支持。我决定不退休了，一直一直教下去，教到自己教不动的时候为止”。支老师的手是握粉笔的手，也是因为这双手，撑起了山里人整整两代人求知的天空，展现了共产党员的无私奉献。

握住“焊枪”的手，感悟坚守李万君。一位焊接师，创造奇迹的大国工匠。他说焊接工作“不仅是一门技术，更像是一门艺术，一门功夫。”焊接工作又苦又累，20多年间，用焊枪证明了自己。看到高铁，他说说不出的自豪，最想做的就是把这种光荣和精神传承给更多的人。隔着20多米就能知道电流的大小。他希望徒弟技能不断提高，在生产中不断创新，都能成为大工匠。有一次一位新加坡的老板开出了比现在高10倍的价钱挖他去那边工作，被他拒绝了，他说“做人要知恩图报，我的技能和荣誉是企业、是党给的，尤其我作为一名党员更要在自己的岗位干出个样来。”这就是独具匠心的大国工匠，展现了共产党员的执着坚守。

握住“党旗”的手，感悟作为苗振水。河北省驻京党工委书记，先进基层党组织的代表。给流动党员过生日，强化党的意识，了解流动党员的情况，给特困党员捐款。在农民工中建立党组织，在各个党支部增经济信息委员和法律咨询委员，得到了北京各级党委的赞扬。使流动的党旗撑起一面旗帜，给他们撑起精神的家园。这些党支部书记都不要报酬，是他们让流动党员有家了，让流动红旗分外的红了。这就是充满爱的基层党组织，展示了基层党组织的有所作为。

握住“拿枪”的手，感悟担当李贝。一位女警察，她的简历很简单，9个字：“救过人、卧过底、毙过匪”，她是一位妻

子、一位妈妈，而她的爸爸也是一位优秀警察。她选择自己热爱的职业苦也好、乐也好都会是一种享受，这是李贝经常挂在嘴边的一句话，身材娇小的她遭受过各种压力，但她从不惧怕，说自己身上要有那么一股子正气。对毒贩以心换心、交代遗言的是被她抓回来的死刑犯。她荣获一等功1次，二等功三次，三等功4次。面对生死和压力，对亲人亏欠很多，这份职业异常忙碌，但她说要在这条路上坚持下去。李贝的这双手不仅仅是一双拿枪的手，是一双帮助别人的手，更是一双为我们撑起了平安的手，展现了共产党员的敢于担当。

握住“键盘”的手，感悟创新王恩东。中国工程院的院士，随着是时代的发展，从打电话、发微信到个人银行存款，再到国防卫星安全，无疑不涉及到计算机服务器。原来中国没有自主生产的能力，如果服务器出现故障，服务器的数据往往会被维修单位就会被掌握，为保障国家信息安全，中国要研发自己的高端服务器，2008年王恩东承接了自主研发计算机的任务。“核心技术是买不来的，只有通过自主研发、自主创新来实现”，王恩东团队的研发是从零开始的，攻破了一个个技术难题，在研发过程中申请专利1147多项，获得授权100多项。这双手是敲打着键盘的手，但这更是一双开拓创新的手，展现了共产党员的勇于创新。

握住“掌舵”的手，感悟责任“琼沙3号”党支部。有一条船，一直被人们称为“生命之船”，因为它连接着海南和西沙的一条脐带，每个月散沙市的居民都在掐着指头算着它什么时候来，这就是“琼沙3号”船。船上共有船员36人、党员8人，承担着给岛上军民补给淡水和生活物资以及人员上下岛的重任。为贯彻落实国家“经略南海”的战略部署，确保“琼沙3号”轮的正确航向，轮党支部紧扣三沙市维权、维稳等中心工作，充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋带头作用。长年行驶在大海中的“琼沙3号”党员们，风里来浪里行，需要的不仅是过硬的技术，更需要过硬的思想作风。在三沙，出海就是出征，安家就是卫国，工作和生活就是奉献。老政委说“我们的岗位是责任、担当、热爱”。这些是掌舵的人，

这都是握着方向的手，展现了基层党组织的责任之心。

“我始终认识到我们中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党”这是一位104岁的老战士、老党员秦华礼在节目一开始说的话，同时也印证了他这么多年来一直恪守初心、不负使命的原因所在。毫无疑问，优秀党员是一面旗帜，是大家学习的榜样。但是，一提起“优秀党员”，不少人又觉得渴望而不可及。实际上，优秀共产党员之所以能称之为“优秀”，就在于他们处理问题、面临选择时，自觉超脱个人情感，将为人民服务理念落实到他们平常的工作和点滴的生活中。

通过观看《榜样》，给我们提供了可以直接学习的标杆，既让我们受榜样的激励而努力向他们看齐，同时只要我们借鉴他们的做法，传承和发扬优秀共产党员的精神品质和高尚情操，在平凡的岗位上，坚持全心全意为人民服务的理念，不忘初心，继续前进，同样也可以成为优秀共产党员。榜样的力量是无穷的，让榜样的精神永绽光芒。

针灸减肥心得体会篇四

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》(分男生版和女生版)，这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习

惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

针灸减肥心得体会篇五

作为一名想要减肥的人，我曾经尝试了很多各种各样的方法，但总感觉效果不太明显。后来我听说了针灸减肥这种方法，心里有点犹豫，同时也抱着一份试试看的心态，开始了我的针灸减肥之旅。

第一段：认识针灸减肥

针灸减肥是利用针灸穴位的刺激，调节人体内分泌和代谢，达到减肥的效果。一般来说，针灸减肥会在耳穴与身体其他部位施针，从而刺激身体内部产生饱腹感，消耗身体脂肪及促进新陈代谢等。此外，针灸减肥还有起到抑制食欲和减轻便秘的效果。

第二段：我尝试针灸减肥的经历

我第一次体验针灸减肥是在一个健康中心，由一名熟练的中医师进行操作。中医师帮我选择了耳穴和腹部穴位，全程使用的是无痛材料，我感觉到的是轻微的酸胀感，整个过程非常舒适。接下来的几次针灸，我的身体开始出现了一些变化，比如胃口变小、饱腹感增强、排便次数增多等。每一次针灸后，我都感觉非常放松，身体也比以前更轻松自在。

第三段：针灸减肥的注意事项

虽然针灸减肥是一种安全无创的减肥方法，但也需要一些注意事项。首先，需要选择正规的针灸机构，避免受到欺骗或者带来不安全的后遗症。其次，针灸减肥保健的同时，需要改善饮食和运动习惯，才能取得更好的效果。最后特别提醒一下孕妇和高血压患者，不宜进行针灸减肥。

第四段：我是如何配合饮食和锻炼的

除了选择针灸减肥，我也开始了合理的饮食和适当的锻炼。我去找了一位营养师咨询饮食问题，向她咨询了膳食搭配和食材选择等问题，学习了如何控制饮食量和摄入的热量。锻炼方面，我选择了自己喜欢的运动，例如游泳和瑜伽，在保证身体健康的情况下坚持每周3次锻炼。这样结合三种方式，我的身体变得更加健康而有活力。

第五段：针灸减肥带来的改变

经过几个月的针灸减肥、饮食和运动，我的身体状态得到了极大的改善。我体重减轻了近10斤，小腹变平了不少，身体感觉变得更加轻盈。更重要的是，我的饮食习惯发生了改变，对于那些不健康的食物，我更加有克制力，逐步转向健康的饮食模式。在健康的身体状态下，我的情绪变得更加稳定，处理工作和生活上发生的各种问题变得更加游刃有余。

总结：

从针灸减肥开始，我的身体得到了极大的改变，饮食和锻炼等生活习惯也得到了慢慢的调整，让我感到非常庆幸。最后提醒想要减肥的人，减肥并不是一条简单的路线，需要用正确和科学的方法，以及持之以恒的耐心和信念，才能在健康的基础上达到理想的身体状态。

针灸减肥心得体会篇六

星期五，我们看了法制教育的光盘，这使我受到了很大的启发。

光盘中的很多很多的青少年，他们犯了法。他们现在被关入大墙之中，后悔莫及。当他们见到自己的亲人后，一直在听他们的教育。当然现在听已经太晚了，如果当时听一下他们的劝告，也就不会落在这个泥潭之中。他们没有一个人不关心家里的，没有一个人不后悔的，没有一个人不想好好改造后到大墙外面去，获得自由的。如果再给他们最后一次机会，他们一定不会再犯罪的。

其实，在我们身边也有很多的例子，比如：一个同学把另一个同学的橡皮弄没了，那个同学肯定会去找他算帐，就难免打架。在玩的时候，有人只是开个玩笑，拿一下别人的东西，而那个人以为他是故意的，就上去打架。现在很多少年罪犯都有一个规律是：辍学——流失——染上恶习——犯罪。往往也有很多人都不想杀人，而是在自卫时都误杀了他人。很多青少年犯罪的原因：他们没有把精力放在学习上，而是在社会上闲逛或去上网吧结识一些坏人。

我们平时要把精力放在学习上，不但要把数学、语文学好，更要把思想品德学好，要从现在开始，从我开始，和人相处要团结友爱，相敬如宾，做到宽宏大量，不要为一点小事而斤斤计较，要有正确的思想观，不但要德、智、体全面发展，更要做一个有很好心理素质的新新人才，心理的健康，能使青少年犯罪降低到零。

让我们都重视起来吧，杜绝犯罪，特别是青少年犯罪！争做一个优秀的少先队员。