

# 2023年锻炼心得体会(精选10篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 锻炼心得体会篇一

“天天锻炼，身体好时候靠不住。”这是一个至理名言，由此可见，锻炼身体对健康的作用是非常重要的。然而，由于生活节奏过快，人们总是忽视自己身体的健康，甚至有些人从来没有进行过有效的锻炼。我深知身体健康的重要性，经过长时间的尝试，我终于养成了每天锻炼的好习惯。下面，我就将与大家分享我锻炼的经验心得。

### 第一段：定期锻炼不可缺少

身体健康是我们生活的基础，如果没有了健康，无论有多高的收入再加持，也只能是一座空壳。而保持身体健康的关键是定期锻炼，让身体得到充分的锻炼，从而提高身体免疫力和抗病能力。我每天都会进行30分钟左右的慢跑和拉伸运动，这样可以帮助我消耗剩余的能量、缓解身体的疲劳，同时还可以保持我的新陈代谢率，让身体健康充实。

### 第二段：充足的睡眠也很重要

即使你有一个健康的身体，但是如果你缺乏充足的睡眠，你也无法保持健康的体魄。睡眠不足会导致一系列的身体问题，包括精神上的压力和疲劳，身体的免疫力下降和抵抗能力降低等等。因此，除了锻炼身体之外，我们也应该养成良好的睡眠习惯，保持足够的休息和放松。

### 第三段：饮食健康非常重要

锻炼和睡眠都是身体健康的重要因素，但是饮食也同样重要。我们应该尽量避免过多的肉类和糖类食品，多摄入蔬菜和水果以及整全谷类，让我们的身体吸取到更多的营养和矿物质，保持身体的健康和强壮。

#### 第四段：自律性和毅力至关重要

坚持每天锻炼身体、保持健康的生活方式并不是一件易事，它需要完整的自律性和毅力来帮助我们度过。我们需要在自己最疲惫和最无力时坚持运动和保持健康的饮食习惯，这才是真正的坚持。运动不是一桩任务，而是一种生活方式，我们应该从心底刻下信念，践行这个生活方式。

#### 第五段：结语

总之，我们不应该让繁忙的工作和生活压垮了自己的生活节奏，而是要养成一个健康的生活方式，坚持每天锻炼体育、保持健康的饮食习惯、保持良好的睡眠习惯等等。让身体健康成为我们生活中最重要的一部分，才能过上质量更高、更满意的生活，为我们的未来护航。

## 锻炼心得体会篇二

我在酷暑中迎来了作为大学生必须经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对

以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求精“金”。“其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

暑假的社会实践自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”“从业此行业在几年以上”等等，但是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力以便在以后毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我这个假期的社会实践实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。现在我们的学习，都要通过很多的实验来得出最终的结果，可以得到我们原先不知道的一些东西。只有做了实践才能得到这些道理，不是吗？“实践是检验真理的唯一标准”。这些都证明，只有真真正正的去实践过，才能的出真道理。

另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的工作，学到一些在学校里学不到的东西。在真实的社会当中因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就会与在学校中所学的不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不

断地从各方面充实自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在工作的这段时间内，我感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要自动自觉地去清洁自己的工作环境，在学校里也许有老师告诉你今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效果如何会得到别人不同的评价，有褒有贬。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，改进自己落后的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力，改正自己的缺点！还记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总有那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而与大学生活不同的是走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等各种各样不同的人，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

大学犹如一个小社会，踏入大学就等于步入半个社会。我们

不再是象牙塔里不能经受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使得我们发现自身的不足，为今后走出校门，融入社会打下良好的基础。

作为一名新世纪的大学生，更应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。在拿到第一笔工资时，我并不感到特别开心，并没有觉得身心的累。因为我总算领悟到了打工的“真谛”：一要吃苦，二要脸皮厚。如果有人问我以后还愿不愿意接受这样的挑战，我会毫不犹豫地 说：“当然”。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，我从接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力提高不少，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。说话的方式是很讲究的，有的话不是每个人都可以接受的。要会察言观色，和不同文化程度、不同工作岗位、不同性格的人，要用不同的表达方式来与之交流。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的事情。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会，让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

我们现在已经是大学生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。当然知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的工作，对我来说很新鲜，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次社会实践，我更了解知识是多么的重要。不仅仅是我的专业知识，而是要学会做“十字形的人才”。要充实自己对各行各业的基本常识。

活到老，学到老，那不是喊空话，是实实在在的话。当今社会知识、技术更新得真的很快，为了生活，我们不得不去学习。不然就很有可能在这竞争激烈的社会中被淘汰。

要尽可能的多培养自己的兴趣爱好，这样就会多一些机会来展现自己的个性风采.说白了，你就会多些机会引起领导的关注，就更有机会得到赏识，得到提升.当然前提是你要有真正工作能力！

## 锻炼心得体会篇三

第一段：“体育运动使我更健康”

人们都知道，体育运动对身体健康有着极为重要的作用。我的运动锻炼经历也证明了这一点。从我开始运动锻炼后，我

的身体变得更加健康，我的身体柔韧性和耐力都得到了增强，我也不再像过去那样容易疲劳和失眠。在我运动锻炼的过程中，我逐渐体会到，运动是一种健康的生活方式，它可以提高我的身体素质，增强我的免疫力，使我更加抗病，更加健康。

## 第二段：“运动让我更加自信”

除了对身体健康的好处，运动锻炼也可以让我更加自信。在锻炼过程中，我可以迎接各种挑战，克服自己的弱点，不断超越自己。这种卓越的表现让我感到很自豪，身心得到了巨大的满足感。在我感到有自信的同时，我也能感到身心更加平静和放松，我可以更好地面对生活中的各种困难和挑战。

## 第三段：“运动提高了我的注意力和专注力”

经常进行运动锻炼让我感受到了另一个重要变化，那就是提高了我的注意力和专注力。锻炼本身需要大量集中的注意力和精力，需要我调动身体的各种感官和肌肉协同工作。循序渐进，锻炼也需要我计划和执行各种动作，体感和思考相结合，锻炼的过程也就成为了提高我的注意力和专注力的学习场所。

## 第四段：“运动带来了感情的交流和情感的激发”

在锻炼的过程中，我不仅与自己对话，也能与同样热爱运动的伙伴交流，分享彼此的体验，分享彼此的快乐。这样的过程不仅带来了友谊，也带来了人际交往的机会。我发现，运动锻炼不仅是一项个人行为，也可以成为一种群体活动，通过与朋友一起锻炼，增强了我们之间的友谊和互动，让我们更加渴望去开展各种运动活动，亲身感受运动带来的快乐和激情。

## 第五段：“运动锻炼是我健康生活的重要组成部分”

总之，从我锻炼身体的体验来看，运动是一种健康的生活方式，具有重要的实际意义，不仅可以保证身体健康，也能带来积极心理变化，让我们更加自信、专注、快乐、体面。因此，无论在家还是外出，我都常常参加各项运动，例如慢跑、瑜伽、攀岩、游泳等，力求锻炼每个身体部位，提高我的身体素质，让我更加健康、坚毅、有活力。

## 锻炼心得体会篇四

对于爱运动的我，一天不运动就浑身难受，像丢了魂似的，我宁可夏天一周不开空调，也不能一天不运动，对于酷爱运动的我，假期更少不了运动，假期因运动而丰富多彩。

在这样酷热的夏季，游泳是最佳的运动项目。往泳池里一跳，冰凉的水让你感觉就像在烈日当空的大沙漠里突然出现的一眼泉水，一阵凉爽袭上全身，真是太爽了！我悠闲地滑动着双手，在水里穿梭，看着碧蓝的瓷砖将水映成蓝色，感觉自己变成了一条美人鱼在海底玩耍，游累了，坐在泳圈上，喝着奶茶，吃着香肠，用脚轻轻拍打水面，溅出颗颗晶莹的小水珠，看着那些可爱的娃娃在水中嬉戏，也是别有一番享受。

打羽毛球也是我喜欢的项目，我把羽毛球往空中一扔，羽毛球在空中划出一道优美的曲线，落在球拍上，我一扭身猛拍过去。站在对面的妈妈也不甘示弱，眼睛盯着球，一挥手，羽毛球又飞了过来，我一不留神，羽毛球“啪”的一声掉在了地上，我“呵呵”一笑，自嘲道：“真是笨死了！”在妈妈的笑声中，我们结束了这场羽毛球战。可我还不过瘾，就把羽毛球放在球拍上往上拍，看着这个活泼的“小东西”在球拍上一跳一跳的，我心里默数着，一个、两个、三个……一直数到一百个，我激动得要跳起来，又一次突破了极限。

每个周末，我都会和爸爸妈妈去爬山、骑自行车。每当我登上顶峰，俯瞰下面的楼房、汽车、树木、内心满是成功的喜悦。

因为我都坚持每天锻炼，发胖的身体也渐渐苗条下来，我一定要继续坚持，让自己成为万人迷的俏丽女郎。

我在运动中成长，运动让我的生活变得多姿多彩；运动让我尝到了成功的喜悦；运动让我变得有恒心，有毅力；运动让我锻炼身体强健体魄；运动让我的假期更加精彩。

锻炼心得体会篇4

## 锻炼心得体会篇五

第一段：引言（120字）

从古至今，美食一直是人们追求的目标之一。而通过锻炼自己的厨艺，不仅可以让我们品尝到更美味的食物，还可以为我们的生活带来更多的快乐和满足感。在过去的几年里，我经过不断的尝试和摸索，渐渐掌握了一些厨艺技巧，积累了一些锻炼厨艺的心得体会。在本文中，我将分享这些心得体会，并探讨锻炼厨艺的重要性。

第二段：不断尝试的乐趣（240字）

锻炼厨艺的过程其实是一段充满乐趣和惊喜的旅程。通过研究食谱、尝试不同的菜肴和食材，我们可以不断地挑战自己，并发现新的美味。我曾经一次又一次地尝试制作烤鸡，直到我掌握了控制火候和调味的技巧，终于做出了色香味俱佳的烤鸡。这样的成就感和自豪感让我更加热爱厨艺，并愿意不断挑战更高难度的菜肴。

第三段：培养耐心和细致的品质（240字）

锻炼厨艺需要耐心和细致，这也是我在厨艺过程中的一大收

获。在制作面点时，每一分钟的搓揉和每一次的发酵，都需要我们耐心等待和精心照料。没有耐心和细致的品质，我们很难做出完美的食物。通过不断地练习和调整，我发现耐心和细致是培养厨艺的重要品质，也是在生活中获得成功的重要特质。

#### 第四段：分享美食的喜悦（240字）

锻炼厨艺的另一个重要收获是能够与他人分享美食的喜悦。每次做出美味的菜肴，我总会邀请朋友或家人一起品尝。看到他们吃得津津有味，品尝到我精心制作的菜肴，我感到无比的开心和满足。通过与他人分享美食，我们也能够建立更紧密的关系和情感纽带。在我周围的朋友们中，我因为我的厨艺而备受赞赏，这也让我更有动力继续锻炼和提升自己的厨艺。

#### 第五段：改善生活质量（360字）

锻炼厨艺不仅给我们带来美味，更重要的是改善了我的生活质量。在以前，我常常外出用餐或吃方便食品。但自从我开始锻炼厨艺后，我逐渐意识到家庭烹饪的重要性。通过自己动手制作饭菜，我可以控制食材的新鲜程度和营养价值，从而更好地保障自己和家人的健康。同时，锻炼厨艺也让我更加了解食材的搭配和烹饪技巧，让我的餐桌上时常有美味可口的食物。这不仅满足了我的味蕾，也给了我更多的动力和激情去追求更高水平的烹饪。

在锻炼厨艺的旅程中，我不仅掌握了更多的厨艺技巧，还充实了自己的心灵和人生经验。通过不断尝试和摸索，锻炼和提升自己的厨艺，我们可以体验到独特的乐趣和挑战，培养出耐心和细致的品质，并与他人分享美食的喜悦。更重要的是，锻炼厨艺能够改善我们的生活质量，让我们拥有更健康、更美味的食物。因此，我鼓励每个人都加入到锻炼厨艺的行列中，体验这种独特的乐趣和收获。

## 锻炼心得体会篇六

6月7至8日北航离退休教职工党委“创先争优”主题论坛在河北徐水举行。来自学校各基层党支部、离退休党委、民主党派和部分社团的90名学员怀着喜悦的心情，参加了愉快的学习生活。

我作为北航老教授协会、老科技工作者协会和老教育工作者协会(简称“三老”协会)成员首次参加老年党校的学习及社会实践活动，收获颇丰。

随着车辆的疾驶，映入眼帘的是一马平川的燕赵大地，开镰在即的滚滚麦浪闪烁着金色的光芒，给人们带来丰收的喜悦，我第一次途经京昆高速公路，第一次深入保定地区，第一次认知当地人文历史的底蕴，一切都感到那么新颖、那么有吸引力、那么多姿多彩。

论坛共安排了五位优秀党支部书记进行主题发言。他们围绕颂祖国、促发展、倡和谐、乐晚年的主题，抓好离退休党支部建设和思想政治建设，根据实现“五好支部”即支部班子好、党员干部好、支部设置好、群众反映好、党员活动好的目标，从不同侧面介绍了各自的工作特点和亮点，发言很有代表性、很精彩，使人深受教育和鼓舞。大家一致赞扬了支部书记们退而不休、积极发挥党员模范带头作用、无私奉献的革命精神。同时他们也反映出我校广大离退休教职工党员人到老、志不渝、跟党走、永向前的健康精神面貌。

通过学习，我感到进一步发挥“三老”协会的作用大有必要。“三老”协会要同党支部、关工委、群众工作协调发展，扬长避短，选择最佳结合点，努力搭建建言献策、科技服务、科学普及与促和谐发展的平台。要通过发挥理事的骨干带头作用，团结广大会员，促进会员与社会的接触、鼓励会员参与有益的活动、充分调动发掘老年人的潜能，让他们发挥能力继续贡献社会，建立和完善积极健康的晚年形象。

通过参观《唐县白求恩柯棣华纪念馆》，使我们亲临其境，实地考察革命老区唐县，感受伟大的国际主义战士白求恩的光辉足迹，再次重温“老三篇”，受到革命传统教育。毛主席高度赞扬白求恩医生，是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。今后我们会自觉学习他毫无自私自利之心的精神，学习他不怕牺牲勇于献身的精神，学习他对工作极端负责任、对技术精益求精的精神！争取成为一个永远有利于人民的人！

## 锻炼心得体会篇七

近年来，越来越多的人开始认识到健康的重要性，并开始积极参加锻炼活动。而做法锻炼作为一种流行的锻炼方式，不仅可以锻炼身体，还能增加乐趣。在我多年的做法锻炼经验中，我获得了许多经验，让我在日常生活中受益匪浅。

### 第二段：身体上的收获

做法锻炼不仅可以锻炼身体，还可以降低心脏疾病、糖尿病等患病风险。在我的做法锻炼经验中，我注意到我的心率、血压、体重等身体指标都有了明显的改善。我也能够感受到我的体力和耐力都得到了提升，可以长时间保持运动状态。这让我感到非常欣慰和自豪。

### 第三段：心理上的受益

通过做法锻炼，我不仅强化了身体，还带着更加积极的态度和心理。锻炼可以缓解压力和焦虑，并增加自信和自尊心。而在乐趣和刺激中，我能够忘却烦恼，心情愉悦地迎接新的挑战，从而变得更加适应生活的各种变化。

### 第四段：社交上的益处

做法锻炼也让我结交了新朋友。在同一个俱乐部的朋友们分

享着彼此的锻炼经验和技巧。我们互相鼓励，互相挑战，互相学习，形成了一个互助的支持体系。而在交往和学习的过程中，我获得了很多有用的信息和想法，使我更加成熟和自信。

## 第五段：总结

总的来说，做法锻炼带给我的收益远远不止于身体的健康。从身体、心理、社交等各方面，我都受益匪浅。因此，我建议更多的人也可以尝试做法锻炼，在活动中得到快乐和收获。同时，我们也应该坚持健康的生活方式，让自己身体健康，心情愉悦。

## 锻炼心得体会篇八

锻炼是人们保持健康和保持体型的一个重要途径。有了锻炼，人们可以增强身体的抵抗力，预防疾病，同时还能改善心情和提高身体素质。然而，很多人在锻炼的同时，也对一些问题产生了疑惑。为了更好地理解锻炼的意义并帮助自己更高效地锻炼，我进行了一次关于锻炼的调查。

### 第二段：调查数据

我通过问卷的方式进行了锻炼调查。在调查中，我发现有近80%的人都认为锻炼对于身体健康有益处。其中大多数人每周锻炼的时间在1-3小时之间。但是，有35%的受访者表示健身房的费用和时间不足以让他们参加，并且有30%的人称在锻炼过程中会感到乏力。

### 第三段：关于锻炼的误解与疑虑

在调查中，我也发现一些人对于锻炼有一些误解或者疑虑。例如，很多人认为锻炼需要前往健身房，但实际上自己在家进行简单的锻炼也是可以的；还有一些人认为晚餐前不应

该进行锻炼，但事实上在晚餐前锻炼不仅可以消耗多余脂肪，还可以为身体进行伸展，准备好进食。

#### 第四段：锻炼对身体、心理的益处

通过调查和学习，我反思到了自己在以往对于锻炼的一些误解与疑虑。同时，我也体会到了锻炼对于身体以及心理的益处。通过锻炼，我们可以增强肌肉和骨骼的密度，提高运动能力，促进细胞的更新和代谢，预防心脑血管等疾病。此外，锻炼还能帮助我们放松心情，减轻压力，提高睡眠质量等。

#### 第五段：结论

总的来说，锻炼是非常重要的。通过对于锻炼的调查，我们能够更好地了解锻炼的意义、方法和误区，从而更好地规划自己的锻炼计划和达到更好的效果。在以后的生活中，我们也需要多加锻炼，保持良好的身体和心理状态。

## 锻炼心得体会篇九

20xx年4月11日，根据组织安排，我到贵州省毕节地区教育局进行为期一个月的挂职锻炼，具体职务是基础教育科副科长，现挂职锻炼时光已近尾声，对这一段的工作做一小结。

首先，在挂职锻炼期间，以虚心学习的态度，不怕吃苦的作风，深入基层了解状况。

一个月的时光，我跟随地区教育局的领导和同志们几乎走访了毕节地区所有的县、市，共到达学校20余所，在所到的学校中，有市内的学校，有县城城关的学校，还有一些乡镇学校，在走访的过程中，深入了解了不一样层次学校的办学现状及办学特点，与每所学校的领导进行了座谈，个性是就学校德育工作的开展与学校主管领导进行了交流，在走访过程中，地区教育局及各县、市教育局的领导和同志们为我们带

给了极大帮忙和支持，在那里一并表示感谢！

第二，加强与毕节地区教育局相关科室的沟通、交流，努力成为毕节教育与西城教育沟通的桥梁和纽带。

在这一个月的时光里，我与地区教育局相关科室及负责同志进行了深入的交流，在虚心听取、学习毕节地区先进工作经验的基础上，也介绍了西城区教委相关工作的开展状况，如，与基教科就德育工作进行交流，向教研室介绍西城教研工作的开展状况等，同时，我们建立了博客——我们在毕节的日子。透过这些交流，我们互通有无，同时，也拉近了西城教育与毕节教育的距离。

对自身成长的帮忙

## 1业务方面

在地区教育局的一个月时光，透过深入基层以及与局相关科室同志们的沟通与交流，同时也促使自我对于工作更加深入地思考，甚至有时候会给予很多工作上细节的思考，这种思考可能只有这种环境和条件下才能够引发！同时，我也悉心收集了很多毕节地区教育局相关工作的文字材料，也和那里的同行建立了工作互通有无的通道，以便以后进一步交流。在那里确实学习到了很多东西，比如，毕节地区德育工作年会这在筹备中，我也有幸参与到了筹备工作的过程，虽然时光短暂，但是和同行们的交流确实受益匪浅，毕节地区德育工作提出的可持续发展教育为扎手的德育工作思路正逐步成为毕节地区德育同行们的共识，扎实的工作，细致入微的筹划，这一切一切都在这一个月中陪伴我和毕节教育的同行们共同成长！

## 2思想方面

这一个月时光，使对自我思想上的一次教育，一次洗礼！

敬业，这是我在那里明白了实质含义的一个词！庞大的学生基数，恶劣的自然环境，有待改善的硬件设施，这是毕节教育工作者所要应对的事实，但是他们没有抱怨、没有放下，而是踏踏实实、脚踏实地的耕耘着那里的教育事业，“摇篮的车、蛇形的路、英雄的司机、不怕死的干部”！这话第一次听可能觉得幽默，但是在这天，我的感觉只有辛酸和敬仰！今后的工作中不论遇到什么困难，我都会想起在毕节的日子，在毕节遇到的教师、校长，看到的学校、接触到的孩子们，这让我更加感觉到肩上的职责，更加感受到我们所从事的教育事业所拥有的这份光荣！我为能有毕节地区教育系统这样的同仁而感到骄傲，这也将成为我今后不断努力，为教育事业不断奋斗的不竭动力！

我常常想，那里的孩子有最简单的快乐，最朴实的梦想，而帮忙他们实现梦想、改变人生的人，正是这些战斗在最基层、最一线的教育工作者们，他们承担了我们这个教育大国最基础的教育工作的神圣使命，当用最实实在在的言和我们攀谈许久的村教学点教师被着竹楼转身离去的时候，我明白，这一个月时光里，有些人可能我一生都没有再见面的机会了，但是我将永远最真诚的祝福他们，祝福他们的生活，祝福他们的事业！

短短的一个月的时光转瞬即逝，回首这一个月，有艰辛，有快乐，有收获，但最重要的是这份珍贵，能有组织的信任，得到锻炼的机会，是珍贵。在那里看到的、想到的对于我个人成长而言，是珍贵。一个月的时光与那里的领导、同志们结下的这份情意，更是珍贵！毕节地区教育局是一个温暖的群众，我们两个人在异乡，这种感觉就尤为深刻！能够拥有以前作为这样群众的一员的经历，我们感到无比骄傲！领导们的声声关怀、悉心照料，同事们温馨的笑脸、无私的帮忙将成为我们永久的记忆。各县市教育局领导、同志们热情真切，各学校干部教师的朴实敬业更让我们难以忘怀！我们会把这温暖带回西城，带给西城教委的每一个同志，让大家都感受到来自远方这份真挚！

忘不了山路上疾疾而行的学生，忘不了与悬崖峭壁相邻的坎坷土路，忘不了依山而建的座座校舍，忘不了教室里斑驳的条凳桌椅，更忘不了山里的孩子们那清澈无比的眼神！

这一个月经历是我一生的财富！我会继续努力，为我们共同的教育事业贡献力量！期望我们能成为西城教育与毕节教育的使者，期望西城教育与毕节教育的合作之路无限，友谊之花常开！

一个月的挂职工作，一个月的情感交融，让我们亲身体会了毕节教育发展的成果，赋予了我们新的视野、新的认知、新的思维。到各县市和基层学校走访，也使我们的综合素质得到了锻炼和提高，这段经历必将成为我们一生中享用不尽的财富。

挂职的岁月虽然结束了，但对毕节的牵挂没有结束，对毕节的眷恋没有结束，对毕节的情感永远也不会结束。无论今后我们身在何处，都将会继续关注毕节教育的发展，并期盼能在不远的将来再续毕节缘、再系毕节情。最后，感谢为我们带来实习机会的毕节地区教育局；感谢带给实习岗位给我们的各个科室；感谢关心、支持我们的领导；感谢帮忙我们的地区教育局的同事、前辈。

在那里生活工作一个月的时光，感受黔西北的风土人情，体验毕节地区的教育教学。

## 锻炼心得体会篇十

指出，党的干部必须敢于担当能够担当。有多大的担当就能干多大的事业，尽多大的责任才会有多大的作为。军队党员领导干部作为强军兴军的中坚骨干，面对部队建设存在的矛盾问题和深化改革这场历史性“大考”，必须积极响应“不忘初心、继续前进”的号召，始终坚持守土有责、守土尽责的担当精神，强化党性锤炼，勇挑千钧重担，在强军梦的征

程上奋勇前行。

保持“立党为公、使命在肩”的浩然正气，敢想敢干、敢于作为。敢于担当源于忠诚使命，忠诚使命才能敢于担当。只有具备对党和人民的赤胆忠诚，才能坚持在其位、谋其政、尽其责，真正把全部心思和精力用在干事创业上。从县委书记的好榜样焦裕禄，到“捧着一颗心来、不带半根草去”的草鞋书记杨善洲，再到把“不忘根、不忘本”作为信条的好县长高德荣，无一不是一心向党、矢志为民的典范。既然组织把我们放在一个岗位上，我们就应当承担起这份责任，履行好这份义务。实践证明，成就梦想的最佳舞台莫过于本职岗位。必须牢固树立“无功便是过、平庸就是错”的观念，以“敢教日月换新天”的豪情壮志端正事业追求，在本职岗位上兢兢业业、努力作为，以实际行动助推强军兴军。

保持“危难关头、舍我其谁”的无畏胆气，敢抓敢管、敢于碰硬。担当意味着责任，承担的是风险，应该做的事，顶着压力也要做；必须负的责，迎着风险也要担。面对危难，“舍我其谁”是一种豪气，更是实力与自信的彰显、勇敢与担当的告白。当前，我军正处于强军兴军的关键阶段、改革调整的特殊时期，大事汇集、难事叠加，需要我们拿出“明知山有虎、偏向虎山行”的勇气，不惧龙潭虎穴，不怕困难挫折；拿出壮士断腕的气魄，敢啃“硬骨头”。只有始终保持勇于向前、敢于碰硬的血性胆气，面对矛盾迎难而上，面对危机挺身而出，才能顶住压力、排除干扰、成就事业。

保持“逢山开路、遇河架桥”的昂扬锐气，敢闯敢试、敢于创新。实现强国梦强军梦任重道远，面对部队建设中的新情况新问题，依靠原有的思维方式和工作经验，显然已无法适应，必须在思维上“破冰”、在观念上“突围”、在方法上“求变”，敢拓新路，敢开新河。各级党员干部必须积极响应关于“要把创新摆在发展全局的突出位置”的指示精神，始终保持敢于革新的勇气锐气、敢于冒险的朝气豪气，昂扬精神状态，探索新领域，研究新招法。特别是深化国防和军

队改革没有现成的经验，各级领导干部站在排头就要主动带头，立于前沿就要冲锋在前，必须及时转换思维、更新观念，合上改革节拍，力求同频共振，真正担当起改革强军、推进落实的主体责任，带领官兵赢得这场攻坚战胜利。

保持“主动揽过、积极担责”的过人勇气，敢作敢为、敢于承担。推功揽过、勇于负责，反映一个人的修养和境界，更容易凝聚兵心、鼓舞斗志。现实工作中难免会出现失误和问题，特别是在探索创新过程中更容易遇到挫折。如果出了问题一味拿“集体决策”作“挡箭牌”，一味地推卸责任，便容易失去领导的信任、同事的信赖，部属也不会信服。担当有风险，担当有责任，但领导干部作为单位建设的领头雁，面对挫折理应敢作敢为，不回避、不躲闪、不推卸，敢于担责，勇于揽过，切实负起一名领导干部应担的责任。

保持“责任在我、发展靠我”的无私底气，敢退敢让、敢于铺路。敢于担当不仅体现在急难险重任务上，更应该体现在打基础管长远的工作上。明确指出：党员干部要志存高远、不重显绩，树立铺垫精神。领导干部作为单位建设的主心骨，要有“功成不必在我”的境界和“不为虚名遮望眼”的品格，担起“胸怀全局、造福一方”的责任，脚踏实地、无私奉献。要自觉用战斗力标准把正政绩观，将对上负责与对下负责、眼前工作与长远建设统一起来，正确对待名利得失，沉得住气、稳得住神，勇做铺路石，甘当孺子牛，踏踏实实做好打基础、利长远的工作，办好部队需要、官兵欢迎、基层受益的实事，努力创造出经得起历史检验的实绩，不辜负官兵的期望重托，不辜负时代赋予的神圣使命。