

2023年每天跑步的心得体会(模板5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

每天跑步的心得体会篇一

今天好不容易去跑了步，那就聊聊这本书吧。

谈起村上春树，不外乎是“日本当红作家”，“诺贝尔文学奖陪跑者”等印象，最为人耳熟能详的《挪威的森林》和《1Q84》不知道在什么时候起也被贴上了小资的标签（想必这也是我之前一直不太愿意读村上作品的缘故）直到前几日一时兴起，从图书馆借回《当我谈跑步时，我谈些什么》这本书，爱不释手，完全被这个老头的人格魅力所吸引，看完之后便觉得，村上绝不是会因为没拿到诺贝尔文学奖而郁郁寡欢的人啊。

此篇读书笔记不想涉及太多个人感想，仅想以此来分享个人觉得令人开怀一笑或是值得细细品味的语句。

“每每有人问我：跑步时，你思考什么？提出这种问题的人，大体都没有长期跑步的经历。遇到这样的提问，我便陷入深深的思考：我在跑步时，究竟思量了些什么？老实说，在跑步时思考过什么，我压根儿想不起来”

“跑步时浮上脑际的思绪，很像天际的云，形状各异，大小不同。他们飘然而来，又飘然而去。然而天空犹自是天空，一成不变。云朵不过是匆匆过客，它穿过天空，来了去了。唯有天空留存下来。”

“有时候我会用拳头砰砰地使劲敲打腿上僵硬的部位，让它松软下来，当然很疼。然而，就有点像我的顽固一样，我的肌肉也十分顽固，或许更甚。肌肉记忆着，忍耐着。在一定程度上，它也会进步，却不肯妥协，也不肯给我通融。不管怎样，这是我的肉体，有着极限和倾向。与容颜，才华相同，即便有不尽人意之处，也无足以取而代之的东西，只有靠它拼命向前。随着年华老去，这种状况便自然形成，就好比打开冰箱，只用里面剩余的东西，利利索索地烹调出随意的，不无巧妙之处的菜肴来。哪怕只有苹果，洋葱，奶酪和梅子干，也不吐怨言。手头上能有点东西，就应该感恩戴德了。能够这样思考问题，乃是年华逝去一事为数不多的好处。”

能如此从容淡定地接受逝去的年华和老去的容颜的人，还真不多见，至少现在的我还是会怀念叹息的，或许几十年后可以如此了？之前还听说有日本人在如花似玉的年纪自杀，没有什么其他的原因，仅仅是想像樱花一样在最美的年华逝去，在世间留下最美的自己，一般人是难以理解的，不过也无可厚非。

“每次去跑纽约城市马拉松而造访那座城市，我脑中都会想起那支瓦农杜克作曲的洒脱而美丽的歌谣——《纽约的秋日》。

十一月的纽约实在是一个魅力十足的城市。空气仿佛打定了主意，澄静而晴朗。中央公园的树木开始染成金黄色。天空高不可测，高楼大厦的玻璃奢华地反射着阳光。从一个街区到另一个街区，似乎可以无穷无尽地一直走到永远。伯格道夫·古德曼百货店的橱窗里，展示着高雅的羊绒大衣。街角飘荡着烤椒盐卷饼的味道。”

可能是因为男票也会经常在中央公园跑步，便不由自主地把这一段多读了几遍，想像他在跑步途中除了遇到正在专心致志啃着松果的小松鼠之外，途中遇到的树变成了什么颜色呢，在跑完回家的途中是不是也能闻到烤椒盐卷饼的味道呢。

“只要身体允许，纵然已是老态龙钟，纵然周围的人频频忠告，‘村上君，不要再跑了，已经上年纪了’，我还是会不以为意地继续跑步。哪怕成绩大幅下降，我也会朝着跑完全程马拉松这个目标，如同从前一样——有时还会超过从前——继续努力。是啊，不管别人说什么，这是我与生俱来的性格，就好似蝎子天生要蜇人，蝉天生要死叮着树一般；又好比鲑鱼注定要回到它出生的河流，一对儿野鸭子注定要相互追求一样。”

若是有什么怎样也想要坚持下去的事情，也是一种别样的幸福。每当我想到村上君还未成为一个职业小说家，经营一家餐厅的时候，每天晚上，在餐厅打烊收拾完之后，他还趴在厨房旁的桌子上写小说，经常写着写着就睡着了，从心底油然而生出佩服之情，放在普通人身上，每日经营餐厅已经足够受折磨的了。

好了，读完这本书，不说学习如何轻松自然富有哲理地看待世间万物，至少，先重拾跑步计划好了。

每天跑步的心得体会篇二

我有三段跑步经历。

第一个是在没有生孩子前，我和大元租住在顶楼七楼的一个小单间里。晚上吃过饭就到楼顶上去跑一跑，十几分钟，偶尔半个小时，跑到鼻头冒点微汗就下去了。偶尔想拉着大元一起去，但十次有九次是拉不动的。

第二次经历是去年夏天，那会还是全职妈妈。实在是太过压抑，没有属于自己的时间，看到产后的体型也变得很自卑。每晚便等着大元下班回来，让他看孩子。我出去在小区里面跑上半个小时，持续了半个月。当时，一边跑着就一边告诉着自己，就这样跑下去就会越来越好的。但因为自己太急功近利和完美主义，没有看到体重的明显下降，以及中断一天

两天就会苛责自己，不了了之。

第三段经历就是今年夏天，七月份开始，一直到十月份，是史上坚持最久的一次。从跑一公里就气喘吁吁要休几次，到跑三公里不休息再到跑四五公里，这完全得益于keep的指导，让我明白专业的重要性。

第三段跑步经历，我的心态发生了很大的变化，我要求自己放下完美主义。即使是三天打鱼两天晒网，我也觉得不错。因为如果把这个频率放到生命的长河里，其实也是很好的。不知道是不是想明白了还是成熟了，以至于我现在看其他的事情也慢慢会把时间线拉长了看。

跑了这几个月，我的体重只下降了一两斤左右，因为没有刻意控制饮食，偶尔因为运动量增加胃口还会变得很好而吃很多。但是，我观察到肚子有明显变小，我还特意拍照记录了。也不知道是肚子小了，还是因为能够坚持运动这么长时间，我格外的自信，看着镜子里的自己觉得很美。直到某天看到群里，别人发的我的一张坐着的照片，我发现我还是原来的那个我，生完孩子后背部有点厚的我。所以，是不是很神奇，自信并不关乎外表，而是来自自己的心。

十月底，我的父亲生病。我的跑步暂停，可一停下来就需要更大的勇气去捡回来，加上现在天气转冷。但内心感觉到只是暂停而已，还会回来的。

没有跑步，没有体形训练，为了保持身体健康以及体重不涨，平均每天会走五六公里，没有刻意走，只是近的地方就尽量不坐车。控制自己的食量，上周拉肚子，我发现，这才是最快的减肥方式！

每天跑步的心得体会篇三

一个作家写跑步，而且还是这么有名的作家，我很好奇，到

底会写些什么？怀着这样的阅读冲动，5月份下手了这本早几年就已流行的书。

令我产生敬意的是，村上从三十三岁开始跑步，以平均每天十公里的运动量，整整坚持了二十五年（书出版于20xx年），其中，最长距离的一次参赛，竟然一天跑了一百公里！

按照一小时十公里的速度来算的话，一百公里相当于十个小时。意味着你从太阳升起的时刻开始跑，一直跑到太阳下山。关键是这中间，我们可爱的作者，从未走过一步。按照他自己的话来说：我是为了跑步来的。为了这个，仅仅为了这个，我才乘坐飞机特地赶来日本的北端。不管奔跑速度降低了多少，我都不能走，这时原则。违背了自己定下的原则，哪怕只有一次，以后将违背更多的原则，想跑完这场比赛就难上加难了。

长跑坚持到这一份上，还有什么事情做不成呢？所以作者才说，在养成的诸多习惯之中，跑步是最有益的一个。

当然，对这本书的阅读，其实也就是对村上本人的阅读。你在感受他从一名跑步菜鸟成长为铁人三项常客的过程中（比如，如何克服比赛前的紧张，如何改善自己的泳姿，如何驾驭并不特别喜欢的骑行），也能感受到作者本人在坚持写作上的一些做法：关掉已经走上正轨的餐厅，开始专业写作，如果不成功，因为年轻，再重新开店；每天早上花三四个小时集中写作；早起早睡，保证写作的状态；持之以恒。

尤其对于持之以恒，何等小心翼翼都不为过。拿自己来说，之前以为日更的质量没法保证，且弄得自己精神紧张，所以放弃了日更。事实上，一旦放弃了日更，更文的频率越来越低。写作就是这么回事，写得多，越来越会写，写作也会越来越快。

每天跑步的心得体会篇四

我今天不想跑，所以才去跑，这才是长跑者的思维。

毛姆有一句话“任何一把剃刀都自有其哲学”。大约是说，无论何等微不足道的举动，只要日日坚持，从中总会产生出某些类似观念的东西来，任何一种庸常的生活行为，如果有一双发现的眼睛，就可以点凡铁成真金，化腐朽为神奇。

世间有两种玩乐，一种在于消费，另一种在于创造。消费如游戏。小说之流大概是不必费什么心思的，不必费心思代表着轻松惬意，自然容易被人所喜欢。可编游戏和写小说却是需要作者呕心沥血，百般锤炼把自己折磨到死去活来才能有所收益的。一种是一眼望去后的赏心悦目，令一种却是费尽心力后的'欣然一笑。一种颠倒众生，一种欲遮还休。

某种意义上讲跑步既是创造又是消费，只是不知道能有多少人可以把它当成一种乐趣。跑步既是庸常的，它不需要任何器材，场地简单，也未必有无数人喝彩，只是一个人跑啊跑，一天又一天，外人根本看不到它的变化，又是一种极端，不断地让跑步者超越极限。

每天跑步的心得体会篇五

村上春树一直是我非常喜欢的作家，在他的新书《当我谈跑步时我谈些什么》中，他主要是叙述了跑步几十年来的心得体会，读后感当我谈跑步时我谈些什么1014。跑步自身就是个枯燥无聊的过程，一本谈跑步的书是否能有话可说？我是带着这样的目的去浏览阅读，可是得到的却不只是这个答案。修行在书中，村上春树让他的读者了解到了一个全新的他。关于跑步，他已经坚持了20多年。早上5点起床，每天起码跑10公里。这不是个小数字，可是当事情形成了一种习惯和纪律，无论这件事多么小，只要坚持如此之长的时间，就是难能可贵，让人敬佩的。一个人如果每天都有纪律地去干一

些事，他得到的将不仅仅是锻炼、磨练，更多的是借用这种有纪律的生活方式带给他们额外的哲理上的领悟，这同样是一种修行的境界。幸福感初接触这本书，可能想用“坚持不懈”来形容村上。但是这个词总觉得多少带着些挑战逆境的意思。可是跑步之于村上，却不是逆境，不是困难。在跑步的过程中，他领略到的是其中的幸福感。“跑法几乎进入了冥想的状态。吸气，再吐气，听不出呼吸中有丝毫紊乱。”

因此简单的跑步甚至成为了一种坐禅，修行的时候需要安稳地观察自己的呼吸。而作任何事情都是一样，安静、祥和、不紊乱地迈好每一步，做好每一件，当达到了难以计数的长年累月的积累，就如坐禅修行一般，洗涤心灵的同时，又增加了幸福感。由跑步到写作“思考与写作同样不是件安逸的工作。坐在书桌前，将神经如同激光束一般集中于一点，动用想象力，从无的地平线上催生出有的故事来，让所有的流程准确无误。”这样一种工作，其实需要巨大的能量，因为虽然不用伤筋动骨，但是一种劳筋动骨的运动却在体内热火朝天的展开。跑步就如同写作，作者在这两种行为中找到了契合点，在形式上，用了“写”的方式展现“跑”的思想，又借用跑，反思自己的写作。有纪律的生活不是严肃的，而是幸福的。如果能将自己的注意力如激光束一般集中于一点，在经历了数个小时的能量的酝酿，那即是幸福的。不过最大的幸福，是能保持这种状态，这种内心的能量，在自己的体内热火朝天地持续几十年。这已经不是“坚持不懈”那么简单的。