

最新核心力量训练心得体会(模板5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

核心力量训练心得体会篇一

首先我不想以一个相当正式的开头来开始这篇文章，因为这不是报告也不是述职，它只是我作为一名航海驾驶实习生通过在海上实习工作所学到的、领悟到的心得吧，我不敢说自己是一名合格的实习生，谈不上经验，我只是想把我自己的感受说给大家听。

几年前当我还是一名航海院校的学生时，我就对自己的未来有过规划，但是不管未来怎样把握当下才是最重要的，于是我和其他学生一样，毕业后来到了xx公司，当我接到通知上船时距离家不到三天时间，感觉有点仓促，那个时候我还不清楚我要上什么船跑什么航线，甚至都不清楚自己上了船都要做什么，离家的那天我自己一个人坐着动车来到青岛，有人把我接上了我人生当中第一条船，18万载重吨的新船“xx轮”。

来到上面正赶上大家搬运伙食，大家都在忙前忙后，没人注意我的到来，后来我看到在公司有过一面之缘的大哥，他热心的帮我安置住处并领生活用品，我很是感激。因为我是最后一个来到船上的，我带着公司所交付的文件要交给船长，于是我来到了船长房间报道，把公司的文件以及我的证件一并交给了船长，临走时我记得当时问了一句很幼稚的话，问船长我应该做什么，船长半开玩笑回答说你去找水头听他的安排，谁比你职位高你就听谁的，于是我就加入了大家搬伙食的队伍中去了，由于转天就要开航，伙食上的晚而且多，

所以大家都在不停地忙碌着赶时间工作，忙完已经是晚上将近11点了，我洗个澡然后躺在自己房间里，感觉有点累，试想一天前我还在家和家人朋友吃喝聊天，一天后我就来到了离家遥远的船上，感觉有点兴奋也有点陌生，我知道这仅仅才是开始，我的航海生涯的序幕就此拉开了。

作为一名船员，首先要具备服从意识，为什么航海院校的学生都采用的是半军事化管理是有道理的，每天的作息时间是固定的，要按时起床按时就餐按时工作按时休息，这是公司的制度也是多年航海界沿袭下来的规矩，船上会有张贴公司的作息时间表，作为实习生你要严格按照上面的作息时间去安排你的工作和日常生活，实习生主要是听从水头的统一安排，每天早上到了工作时间水头会向你布置当天工作，而水头则是听从船上大副的安排工作，总的来说航行时就是日常船体维护保养，以及一些琐碎的日常工作，诸如打扫卫生此类。当你上船那天你会接到三副交给你的应变部署卡放在床头，上面有你应变的职责，这个要牢记，平常演习时会有用到，关键时刻更要按照上面部署的任务去执行，这也是对自己生命安全负责。记得我的处女航始发那天是情人节，我首先接触的就是离泊，靠离港时要做的工作很多，也是你工作环节的重中之重，如果出了问题耽误时间会对公司造成经济损失的，毕竟不是小事，所以要极其重视，带解缆带拖轮放引水梯等等都是你每次靠离泊将要面临的，刚开始你会看到水手和水头准备好引缆，撇缆，防鼠档，对于刚上船的实习生来说学习无处不在，你要明白他们这些人在做什么为什么这么做，是谓之知其然亦知其所以然，刚开始你可能还不会操车还不会带缆，但是帮忙打个下手总会吧，因为早晚有一天你要做水手要做驾驶员，光看是不行的，活儿毕竟是干出来的，打撇缆在学校应该都有学过，在实践的时候不用紧张，提前做好撇缆，听领导命令，需要你打的时候考虑当时风向将撇缆头打到码头上即可，然后这边将你要带的缆系好，等待命令开始送缆，操车的话首先你要明白怎样操是绞缆怎样操是松缆，掌握好快慢进度，这个是要和指挥的人配合的，你除了要考虑自己的安全外还要考虑别人的安全，缆绳的危

险性我就不多说了，上过学的都应该知道。一般我们在靠港前都会把缆绳的导向设计好并且备好，这样就能节省靠泊的时间，这个随着靠泊次数增多，你应该会对缆绳的导向有所了解，这也是必须要掌握的一项，当你将缆绳全部带上并绞紧后，这时你就要将防鼠档系放好。然后回到梯口看看悬梯是否放好安全网是否挂好。当然，离泊的时候就把原来放的东西收回来就行，过程也并不复杂，但是要牢记一点就是安全，注意个人安全也要注意他人安全，因为靠离泊是最容易出危险的时候，所以在工作中一定要保持精神高度集中。在码头时作为实习生你有可能被安排和当班驾驶员还有值班水手值副班，你要听从驾驶员和水手的指挥，开关舱以及松绞缆绳等等，还要对登离船的人员做好登记和检查，以确保船舶安全。开关舱相关事宜涉及到装货，你要听从指令操纵机器，这个自己试过一次就知道了，类似操纵缆车、开关舱操纵机器的工作你就是看上几遍说明书不如自己亲自实践一下来的记忆深刻，当然还是要注意安全。松紧缆绳是根据你所靠泊的港口海水涨落潮变化，船舶会起伏变化，有的港潮差很大，那么你就多辛苦一点要勤于观察缆绳松紧度，加上装卸货也会影响船舶起伏，所以你要保证船舶靠紧码头，不要出现移泊现象，松紧张弛有度，确保船舶安全。这些都是作为实习生应该知道并且落实工作的。航行时我们做的最多的还是船体维护保养，其实不外乎就是大家所说的敲锈刷漆加油，我上的船是新船，所以在敲锈方面几乎没有所以我就不多做介绍了，刷漆其实就是属于给船进行保养，和你在家给汽车常做保养是一样的，有的时候干活当中会有划痕和海水腐蚀的一些锈迹，那么你要把它补好，有的时候锈蚀严重影响外观也会刷上两到三遍，当时的水头教会我如何调漆，如何按数值配固化剂以及稀料，当然这里不用形而上学的对数值的锱铢必较，还是那句话实践是检验真理的唯一标准。在刷漆的时候水头教导要补得方方正正的，不是胡乱刷，随身带好抹布，当有油漆滴落下来好及时擦干净以免弄脏甲板和大家的劳动果实，养成一个良好的习惯很有必要。我个人是个完美主义者，我觉得你把你需要刷的地方当完成你的一件艺术作品来对待，这样你在事后欣赏自己的作品的同时也

会赏心悦目，说白了就是要用心去做，当然还要按时完成任务。打马克做标志这个我想就连小学生也会做的手工，这些你在工作中自然就会了。加油活络一般是木匠带领大家去做，船上除了钢就是铁，尤其像一些元宝螺丝还有导缆轮、钢丝这些经常要用到的，经常开关松动的，必须要注重日常保养，确保活络通畅正常，不要小瞧这些工作，想必有的人儿时也听过一个小小螺丝的松动引发飞机灾难事故的故事吧，如果你对待你的工作打折扣，那么终有一天它也会对你打折扣，出了问题就不是小事，也就是说对待工作负责也就是对你自己负责。船上要保持环境干净，从生活区到你的个人房间都要保持干净，谁也不想自己一直生活在脏乱的环境下吧，这个是需要大家共同的去打扫和维持的，能在好的环境下工作生活相信你的心情也会舒畅，这个我们每周都会有大扫除，来确保我们的生活环境干净整洁。接下来说到水手工艺，一般学校都有开设这门课程，你要回忆以前所学的，来到船上再向水头和木匠去请教一些现实常用的比如说打绳结，插琵琶头，钢丝插接等技术，还有一些工具的用途和使用方法等等，总之多学习是没有坏处的，反正在船上时间多得是时间。

以上是我在甲板工作这段时间所学到的一些知识，当然这只是一家之言，工作内容也只是一部分，譬如扫洗舱，换水，排污水井这些工作随着你跑过一个航次下来就都会知道，我就不再过多的解释了。有人会说你的实习是为了将来换证做驾驶员而不是做一个水手，你的主要精力和工作应该放到驾驶台的业务学习上。实话讲，曾几何时我也那么认为，不过我想说甲板工作这个环节是作为海员任谁也不能跳过的，这是基础是你刚入行的基本功，假使有一天你就做到大副，你会亲自指导甲板人员工作的，而且你也只有这一次实习机会在甲板工作，所以请珍惜这个机会，在较早的时间内打好基础是为了以后能更好的投入驾驶工作。

说到驾驶台，我有幸在领导的安排下在驾驶台跟驾驶员和值班水手值过副班，作为实习生来讲如果你有这个机会那么也请你一定要珍惜，上驾驶台之前我想你应该先搞清楚这条船

的船舶资料，每条船上驾驶台上都会有ship's particulars。不管你的英文水平如何，我想你至少应该知道船名呼号吧，就好比你应该知道你自家的家庭住址门牌号一样吧，你最好把它都翻译出来并且知道每项数值的意义，至少我是这么做的。当你熟悉完了之后，在不影响驾驶员工作的情况下，向其询问一些驾驶台仪器的基本用途和基本操作，当然你是报以学习的态度来实习的，敏而好学不耻下问应该懂得，切记在没有经过驾驶员允许的情况下是不准乱动驾驶台设备的。在接下来跟班的时候，你会看到在船舶避碰的时候驾驶员如何指挥让船，如何考虑船速，天气，风流压差来操纵船舶，值班水手如何操舵，如何复诵舵令并实际执行，如何测定船位，当然时间长了你会学到很多东西，这些就完全看你个人的领悟能力和求知欲望了。结合你实际观察的，再回去重温一下书中所学，相信你的驾驶台业务水平会有质的提高，要理论结合实际嘛，这同样也是基础，不能忽略。其实在这些过程当中，你在休息的时间里所做的工作才是对你最重要的也是比重最大的，因为没有人有义务像以前老师那样必须要教给你什么，大家都是工作的同事，因此如果你有心学的话就要多利用闲暇时间自学，自己安排好对自己的时间对自己有个初步计划，在不影响工作的前提下来学习业务，而且光凭你在驾驶台问到的知识那仅仅是皮毛，船上的电脑里都会有电子版的仪器设备的说明书和建造图纸，想要更近一步了解这就需要你自己下工夫去研究和学习了，都说机会是留给有准备的人，我想没有人不希望自己尽快提职上位，那要看看你自己是否具备这个能力，至少我个人喜欢掌握主动不喜欢被动。还有就是英语，跑国际航线的船员是肯定要具备英语口语能力和专业英语能力的，这个每个人的英语水平都不相同，语言跟人的天生聪明无关都是后天努力的成果，勤能补拙这个道理都应该明白，在口语方面没有别的捷径就是勤于沟通多张嘴，不管你是什么职位，跑船的话都会与外国人接触，起码的礼貌问候应该是有的，随着经常开口说话，随着时间的积累相信你的英语口语能力会提高，语言环境也就是提高语言水平的关键。至于专业英语，也就是需要你自己下功夫的事情了。

其实无论甲板工作也好驾驶台工作也好，以上是我作为一个实习生在实习期间学到的领悟到的，这些只要是有过实习经历的人都会知道的，本来不想说这么多，但又不能忽略，只是想到哪里就说到哪里罢了。而后面所说才是我认为的重点也是我觉得最为关键的，那就是心态。这也是我这篇文章的主要内容，船上实习除了实习基本业务外其实就是实习心态，为什么这么说呢？相信不光是我的感受是这样，当一个航海院校的毕业生正式毕业来到船上实习工作，他逐渐就会发现现实情况根本和上学时老师和大家讲的截然不同，在校园里老师会把你的前景放大化去说，对大家是报以一种期望，鼓励大家顺利通过考试完成学业，很大一部分人也会认为毕业以后就应该有公司接收，实习结束后会给自己一个驾驶员职位和一份高薪的收入，因为大家都是经过海事局考核通过的，这样本就应该顺理成章的事情。可现实真的是这样么？众所周知，由于轰动世界的经济危机，现在的国际航运市场已进入严冬，很多公司面临着揽不到货无人问津而使船舶停航湾水，即使营运中的船舶也面临运费低迷而难以收回成本而苦苦支撑，反观每年的航海院校依然是门庭若市，毕业生年年都在层出不穷，船员市场供大于求，已近饱和。一条船上只能有一个三副，很多人都在争这一个位置，试问真的就能轮到你么？很多已经换出证书的人好几年依然在做水手，这就是大环境下的严峻形势，作为一名实习生我想很有必要要认清当前的形式，在实习阶段你的主要任务就是尽可能的多学习知识，熟练业务，提高素质，这样才具备竞争力在这残酷的环境下生存，这并不是危言耸听而是事实，在实习阶段，尽管辛苦、收入微薄，但请不要抱怨，依旧本分工作，要给人以踏实稳重的印象，切忌浮躁不安。

我是个出生在大城市普通家庭的独生子，记得曾经业界有过这样的说法，有的公司在招聘船员时提出不招城市的孩子，不招独生子女。我很能理解他们的做法，因为大部分城市的孩子娇生惯养，不能吃苦，尤其独生子女，父母不希望自己的孩子远离身边，由于船员工作的特殊性，这些孩子势必无法做到踏实工作和有一个良好的工作心态，相比较而言出身

农村的孩子就比较有优势。这个我不能否认，但任何事情都不是绝对的，大凡城市的孩子从小尽管骄纵但是应该受过良好的教育，生长环境也促使他有一定的见识和思考能力，而当今船舶驾驶员应该是一个全方位发展型高素质的人才，需要成熟稳重，反应机敏，见多识广，善于交际，在这方面我想城市的孩子会有一定的优势。也就是说，就算你持有驾驶证证书也不是所有人都有资格做驾驶员的，现在无论你是在海上工作还是在陆地上工作，大多公司从来就不缺人而缺的是人才。综上所述，其实我想说如果结合此例将两者的素质综合在一起岂不更加完美。

当你在实习阶段当中，刚入行你就是一张白纸，选择正确的成长路线自然很是必要，一些前辈们在教授你知识的同时也会灌输一些个人主义思想和个人习惯，在这个时候你也应该辩证的看，也就是说要有明辨是非的能力，知道如何做是正确的，尽管都是学习也要取其精华去其糟粕，不光是这行，其他行业也是一样，我很少看到人们在谈论自己的职业和公司不是抱怨的，因为在关乎个人利益来讲他们看到的都是弊端，如果你经常耳濡目染势必会对你的实习心态造成一定的影响，同时也会调动你不安的情绪，也许这就是源于人性的欲求不满吧，但是作为实习生请你一定要牢记，不管你所在的是大公司还是小公司，你来实习就说明公司给你一个发展的机会，也请你务必珍惜这个机会，因为所有的实习生起点都是一样，你自然没有理由再去抱怨什么，要调整自己的心态，并把目光放得长远一些。比认清形势更重要的就是认清自我，认清自我是使自我变得强大起来的根本所在，你必须首先了解自己的行为动机，才能了解他人的行为动机。无论今后你遇到怎样的挫折与不幸，你都应该随时沉静下来，反思一下自己所缺是什么？所失在哪里？下一步该怎样处理才能挽回损失或不在失误，这样你才能及时校准自己生活的航向，使自己能够顺利抵达目的地。我们只有认清自己才能知道在特定的处境中该怎样去做，追求成功的人要有耐心，要学会持之以恒。

其实船员这个行业的诱惑力不外乎就在于它的高薪和有机会去环游世界，相信大多数人包括我曾经都是这么想的，现实就是你在从业过程中，尤其是实习阶段你没有资格有选择航线和对工资讨价还价的权利，你只有服从。也就是说你只有把曾经对这个行业的梦想放在心里就好，不要苛求，要抱以平和的心态，一切精力都应该放在积累原始资本上。也就是说作为一个实习生不要以个人利益为重点以自我为中心。当别人在热议跑去哪个国家哪个港口，上面的花花世界都有什么的同时，你除了附和着并了解当地的风土人文，实时动态外还要关注港口特点，检查要求，一切对你船舶有影响的因素，因为这才是你工作的本质。因为一旦上船首要的是以工作为重点，不管你年龄大小，将来一旦做到驾驶员就要具备成熟的心智和过硬的心理素质以及应变的反应能力和专业的技术技巧，这样你工作才会安心，船长和公司也会放心。

每个航海院校毕业的学生都要经历实习阶段，每个人也都希望将来换证后能尽快提职，在此就会出现有的人提职快有的人提职慢，很多人都在抱怨拿着三副证书去做水手，甚至很长时间都不能提职。这点来讲严峻的形势只是一个方面，这点我们无法去改变，也就是说你只能去适应这个社会而不是让社会来适应你，但是我们能改变的是自己，当你在抱怨我为什么等了这么久还轮不到我呢的时候，我只能说怨天尤人自怨自艾根本不解决实际问题，为什么不从自己身上找原因呢，提职自然就意味着加薪，很多人都是冲着这个去的，当然我也不能免俗，这是实际问题，而我认为当你拿着高薪的时候你要付出的是和拿高薪等价的辛苦，也就是说你的价值体现和你的薪酬是划等号的，真要是轮到你你就要考虑自己是否有这个资格，自己之前的表现是否优秀，自己今后能否胜任？况且我一直也认为机会是自己争取来的而并不是等来的，你的命运就掌握在你自己的手里，如何做也取决于你自己。如果一个人既会利用给予的机会又能自己创造机会，那么他获得成功的可能性就更大，而且成功的程度就越高。你我大家都一样，既然都不能免俗就都不能满足于现状，这就使我们都始终保有一种欲望。利欲熏心不知有多少人因摆脱

不掉利欲的诱惑而失败，相反也有人虽一心想发财，但他也以此来鞭策自己，结果终于达成心愿，这种例子也不在少数。那被利欲冲昏了头和被利欲的驱使而成功的人到底有何不同？说白了，前者只想达到目的虽不择手段但是却跑偏了，而后者却只是把结果当做一种追求的目标。人类的行为都是基于某种欲望的驱使，并为现实欲望而鞭策自己，他们都知道人得欲望就像一把双刃剑————可以利用，但也可能为其所伤。当然，如果你希望实现心愿或获得某种东西时却用不上正当的方法，那么不仅不能由于利欲的驱使而使你奋发图强，可能反而因此走向身败名裂，可是如果把自己的欲望当成一种目标一种理想并且成为督促自己、鞭策自己的力量，那这种人就可以因利欲的鞭策而开拓出光明的坦途。幸福的人与不幸的人最大的差别就在这里。

记得我船上的师傅曾和我说过船员这个行业没有本事的人是做不了的， he 可以和古代人所说的“上知天文下晓地理”的人好有一比，的确，驾驶员就是要上知天文，基本的测天体观方位，利用星体辨别方位，对气象信息的扑捉等等就需要对天文气象知识有一定的掌握，而下知地理就更容易理解了，就和你作为司机开车总要知道目的地一样吧，走什么航线到哪个国家港口，中间会走哪个分道通航会走哪个海峡，经纬度多少，要注意什么事项这些都是和地理有关。在古代对这样的人是什么评价我想就不用我多说了吧，当然在此基础上我想说的是我个人所加上的中晓人和，所谓人和也就是人际关系的处理，这个也算是实习要具备良好心态所要重视的问题，首先船上是个相对封闭的空间，固定的场所生活着固定的人，按理说当过兵同过船的都算是战友，并且都是男人，大家感情都会不错，作为船员来讲，各个人都来自五湖四海，地域的差异性格的差异习惯的差异往往都会是矛盾造成的因素，加上如果长航线，由于长时间不能够和家人朋友有良好的沟通，或者因外界因素导致的压抑，这些都会使人产生情绪急躁，焦虑不安，人就容易会变得暴躁，有可能会因为一些小事而造成不愉快，这是常有的现象。你作为实习生也好作为驾驶员也好，都不免有情绪上的波动，而且又是特定的

环境下，这就需要学会自我调节情绪，尝试与身边的人多沟通，相信你善意的去尝试和别人沟通别人也一样会善意的回应你，从而找到一个情感宣泄的平台，而且交朋友要以诚待人不要虚与委蛇，工作上相互帮助，生活上相互扶持，大家一起平安顺利做满合同期。作为实习生来讲，船上的人都算是你的前辈，你应该本着谦恭的态度去和每个人交往，让别人都喜欢其实并不是件难事，遇事多站在对方角度考虑问题，保持一个乐观开朗的性格，我一直认为气氛有渲染作用，以你积极的态度开朗的性格出现在大家身边一样也能调动大家的情绪，和谐社会就这样产生了。我很喜欢我的船长跟我说过的成语塞翁失马焉知非福，意思就是说当你遇到一事情时，如果是好事不要盲目乐观，要居安思危。相反遇到一件坏事也不要沮丧，因为这未必是一件坏事，你要看到它所产生的积极的一面，这种方法很适合船上生活的人来调整自己的心态，积极的去看待每个问题，善于去发现事物的美好，透过现象看本质。未曾做事先学做人，往往这问题是需要我们用一生去学习的，所以在处理人际关系方面也是保证一个良好心态的体现。

说了这么多，并不是我一直在唱高调，也并没有迎合别人的意思，说到底只是把我实习的感受说给大家听，仅供参考，姑妄言之姑妄听之。试想一下，如果你好好工作踏实做事本分做人，最后迎来了升职加薪，以后前途光明，事业有成，那受益最大的我想也只有你自己吧，从个人利益最大化角度来讲其实这么做还不都是为了自己，绝对附和某些人的功利主义思想。实习还要切记不能好高骛远，眼高手低，左顾右盼；放低姿态，调整心态，你就会有清醒的头脑来审时度势，但凡大收获必须付出长时间的努力与等待，干任何事都要一心一意一步一个脚印，要有远大的眼光与志向，不要争一时之长短，老鹰有时会比鸡飞的还低。大抵说来，人生时光、精力有限。让有限的时光、精力造就人生的成功就必须专注。

其实能作为一个不在编制的实习生上船我还是蛮开心的，能

让我以一种平和的心态来面对一切，尽管实习期还没有结束，身在异乡的我深知任重而道远，人生经历当如此此生无憾矣。

核心力量训练心得体会篇二

第一段：引言（150字）

女性力量训练心得体会

在过去，力量训练往往被视为男性的领地，但如今越来越多的女性开始认识到力量训练的重要性，不仅仅是为了维持健康和良好的体质，更是为了展现女性的力量 and 实现自我价值。作为一位热爱力量训练的女性，我想分享一下我的心得体会。力量训练不仅使我拥有了强大的肌肉，还让我在生活中自信而坚定，迎接各种挑战。

第二段：发展（250字）

我开始力量训练时，一开始我只是为了通过锻炼改善身体健康而尝试这个新的运动。然而，很快我就发现，力量训练不仅仅是丰富我的锻炼方式，还能帮助我在各个方面得到体验和收获。通过定期的训练，我逐渐变得更加有自信，学会了如何挑战自我以及如何克服困难。在举重、深蹲等训练中，我不断超越自我，这种成就感使我更加坚定地面对生活中的困难和挫折。力量训练不仅塑造了我的身体，也教会了我如何处理与之相关的挑战。

第三段：身体与心理的改变（250字）

通过力量训练，我的身体发生了巨大的改变。以前我总是觉得自己很弱小，无法承受很大的压力。但现在，我能够用手臂和腿部的力量轻松地完成一些看似困难的动作。我的肌肉更加坚实有力，我感到更加有活力和自信。这种身体上的改变也反映在我的心理状态上。我对自己的能力和价值有了更

深刻的认识，我意识到自己可以面对任何挑战。无论是工作上的困难还是个人生活中的压力，我都能够带着这种坚定和勇气去面对。

第四段：与他人的互动（300字）

力量训练不仅对我的个人成长有帮助，还改变了我与他人的互动方式。以前，我常常觉得自己处于弱势地位，不敢展示自己的意见和观点。但经过力量训练，我开始明白，我不仅有权利发表自己的想法，而且我也有能力去捍卫自己的权益。这让我在工作场合和个人生活中都能更加自信地表达自己，并主动参与到各种互动中去。我不再害怕与人交流和发展社交关系，我已经学会了如何在人际关系中建立并保持权衡。

第五段：总结（150字）

力量训练对于女性来说不仅是一种帮助维持身体健康的运动方式，更是一种改善心理状态和推动自我成长的方式。通过力量训练，我不仅塑造了强壮而有力的身体，还培养了坚定、自信和勇气。这种变化不仅在个人生活中有所体现，也影响了与他人的互动方式。所以，我鼓励每个女性都加入力量训练，通过锻炼塑造强大的自我，挑战自己的极限，实现自我价值，展现女性的力量。

核心力量训练心得体会篇三

大海向来是一个很美的存在，对于久染都市习性的人尤甚。早年对海的印象我只局限于影视书籍等媒介，那时我迷恋每幅关于大海的插图。

后来读了海子的诗歌，我知道了“面朝大海，春暖花开”；听了张雨生所唱的歌，我触摸到了大海旁模糊的脸庞。心里对海便顿时由向往转为了期盼，尽管我没有亲眼见过它，我急切想寻找那样一个机会，去看看那日思夜想的心中大海。

毕业后来到海翼公司，工作让儿时的憧憬变为了现实。因为工作的原因，一年中经常会参与各种海上的试验工作。所以会经常跟船去到全国各地的海域，远离大陆，远离了网络，远离了喧嚣，领略过南海的风景旖旎，感受过东海的波涛汹涌，见识过渤海的寒风凛冽。

大海的瞬息万变是大自然最为壮观的场面，所以在航海的同时也见过不少奇观景象，这也为我的日常工作平添了几分趣味。“长空极目远，清风扑面凉。梦里一片海，眼前无限蓝。”这应该就是对它最好的描述吧。

很多人喜欢大海，但往往只是喜欢在海滩上嬉戏带来的快乐而已，但真正的大海决然不是这般温文尔雅，它也只是偶尔亲吻沙滩，调皮地溅到你的怀抱。

他深沉得似乎有点深不可测，或许一辈子都跟他打交道的老船长也不一定完全懂得它的脾气，更别说我们这种短途旅行。

海上的航行并不一直都是愉快的，有时出航碰上海况不好，心情都会大打折扣。船晃，床晃，脑袋也晃，胃也晃，天旋地转，无暇再去欣赏周边的美景了。航行的时间里，大部分时间都是在船舱里四处奔走，记录各种数据，排查各种问题。试验计划紧张的情况下，通宵达旦也是常有的事。但是闲下来的时候，也还是会去看看外面的风景。

每当傍晚，站到舷窗口，极目远眺，看去是远远海上的日落，吹来是轻轻拂面的海风，一天的劳累也洗刷殆尽。出航期间床在船上稀缺的，人员多，大多数时候都是席地而睡。一晃，很快就睡过去了。

出航的时间里虽然辛苦，但是对于一个学习动力专业的人来说，真正最有成就感的还是试验结果，一次次成功的试验，让我信心倍增，同时也是深感荣幸。每一次出航都验证了推

进系统的可靠性，看着各项功能正常，各项数据符合要求，内心却也再无疲惫。

在这个工作岗位上，知易行难，我们的每一步，都是在为这份事业做出自己的贡献，就如同航海一般，没有风平浪静，只有动力不断迎难而上，乘风破浪，才能走向更远。

儿时对大海的向往，如今在大海上航行，心动的方向是行动的方向。毕竟，不忘初心，方得始终。

核心力量训练心得体会篇四

力量训练，也被称为重量训练，是一种旨在增强肌肉力量的体育运动。这种运动可以通过各种锻炼方法达到不同的目的，被越来越多的人所注重。作为一位十年的力量训练业余爱好者，我想分享一下我的心得体会。

第一段：锻炼目标

首先，你应该有一个明确的锻炼目标。你想成为一个力量健将，还是仅仅想减轻一些体重？你要增强你的核心力量，还是你的大肌肉群？在明确你的锻炼目标之后，你才能制定有效的锻炼计划。我的目标是增强肌肉力量，所以我的训练计划注重维持高水平的重量和低次数的锻炼，以刺激肌肉增长。

第二段：锻炼计划和营养计划的配合

其次，锻炼计划和营养计划的配合非常重要。我相信大多数人都已经注意到，只有进行适当的饮食补给，才能够支持高强度锻炼的表现。我的营养计划包括每天摄入高蛋白质、高碳水化合物和适当的脂肪，以支持大量的肌肉细胞增长和恢复，同时还要喝足够的水来帮助身体排除多余的废物。

第三段：避免过度训练

第三个教训是避免过度锻炼。在我的十年训练历史中，有些时候我也会被过度训练所困扰。许多人在力量训练的过程中会觉得身体肌肉酸痛，这是一个好的信号，说明你的肌肉正在恢复和更强壮。但是，当你感到肌肉疲劳的时候，就需要确保给身体充分休息，以便肌肉能够恢复更快。过度锻炼会导致身体受损，极大地影响你的表现和进展。因此，保持合理的锻炼量是必须的。

第四段：养成好的心理习惯

第四点经验之谈是养成良好的心理习惯。心理状态对于每个人的训练表现有很大的影响。我发现当我过于关注我的心理状况，我的锻炼容易受到影响，严重影响我的进展。相反，当我关注我每天完成的工作和我的进步，我更容易保持专注和动力。在进行力量训练时，要保持自信、积极、耐心和精神集中。

第五段：坚持不懈

最后，最重要的经验之谈是坚持。力量训练是一项长期的体育运动，它需要我们在日常生活中持续不断地投入和奉献。在锻炼过程中，遇到困难是正常的，因此坚持下去才能够逐步取得进步。即使在注意身体强度和超负荷的情况下，坚持不懈仍然是取得成功的关键。

结论

总而言之，力量训练的趋势不断增长，这正是因为这种锻炼方式对人体生理和心理健康有着巨大的好处。通过我的十年业余经历，我发现了这种锻炼方式的很多好处，包括提高基础代谢率、增强心肺功能、促进肌肉生长等等。但是，只有在您明确自己的锻炼目标并采取适当的营养计划和锻炼计划的前提下，严格遵守适度的锻炼量和合适的训练心理状态，才能达到最好的效果。

核心力量训练心得体会篇五

抵达：所有学员下车后在领队人员的带领下步行至帆船停放的入口，迈着轻健的步伐，大家有说有笑地结伴而行。当看到码头里整齐地排列着一艘艘船只时，学员们更加按捺不住兴奋的心情，准备跃跃欲试。在快速有序地进行分组后，所有学员被分成五组，各自乘坐一艘帆船，另外摄影组单独搭乘一艘，为我们在海上记录下激动、开心的每一瞬间。

起航：进入码头，学员们跟从各自的教练员有序地上船。教练员耐心地给我们的学员讲解了如何升帆、降帆，如何换舷以及普及了一些基本的航海知识，在大家穿好救生衣后，学员们在教练员的指导下，通力合作将帆徐徐升起，扬帆起航！

航途：帆船驶离港口之后，学员们带着放飞的心情，沉着冷静地在教练员指导下进行换舷，天气正如学员们的心情一般美好。在船上，学员们或拍照合影留念，或沉迷于在船体的轻柔摇摆中望着海面思考人生。放眼望去，一望无际的海面和温和宜人的海风打开了学员们的心扉，小伙伴们有说有笑，彼此合作，互帮互助，无意之中加深了海大学子之间的感情。一艘艘帆船平稳地行驶在海面上，形成了一道亮丽的风景线，每一个勇敢前行的海之子，都是中国海洋大学的骄傲！

归途：航行进行了2个小时左右，此次航海之旅也将要落下帷幕。学员们恋恋不舍地下船和教练员进行感谢和告别。短短的两个小时，已经将海大学子的心连在了一起，团队协作和互帮互助的精神在每个人的身上都得到了体现，这正是此次活动带给学员们的意义之一。有趣的出海体验活动，丰富了同学们的课余生活，让学子们对航海技术有了进一步的了解，也在一定程度上促进了海上运动的兴起，鼓励全民健身，贴近自然。