

最新干部当兵锻炼心得体会(通用9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

干部当兵锻炼心得体会篇一

当我第一次踏入军营，我被无尽的军事纪律和训练规范所震撼。严谨的作息时间表、规范的着装要求、严格的纪律要求，无处不体现出军队的严肃性。而在训练中，我也深切感受到了军队的严苛和辛苦。每天早晨醒来，第一件事就是全副武装，投入到一天的漫长训练中。炎炎夏日，汗水湿透了我的衣服，腿脚酸痛，却无时无刻不在坚持。这些经历让我意识到，当兵需要付出比常人更多的努力和耐心。

第二段：成长与自我意识的觉醒

在军营中，我逐渐认识到自己的局限性和不足。训练不仅考验我的肌肉力量，更是对我的意志品质的磨砺。经过一次次的训练，我不断突破自己的极限，逐渐克服了内心的恐惧与迟疑。我学会了如何坚持不懈地追求目标，如何在逆境中保持乐观和坚韧的心态。军营中的集体主义精神也对我产生了深远的影响，我学会了团结合作、服从指挥、尊重他人，并将这些品质融入到日常生活中。在这个过程中，我不仅获得了自信和勇气，也培养了责任感和使命感。

第三段：军人的身份与社会认同感

当我身披军装，佩戴军徽，我感受到了一种与众不同的自豪感。作为一名军人，我承载着保卫国家安全和人民利益的重

任。在军营中，我与战友们共同训练、共同休息，形成了一种特殊的情谊。在鲜艳的五星红旗下，我们许下了共同的誓言，立志要为国家 and 人民贡献自己的力量。而当我带着这份自豪感走出军营，走进社会时，我发现军人的身份给予了我更多社会认同。人们对军人有着崇高的敬意和信任，这让我倍感荣幸和责任重大。

第四段：军营的艰辛和牺牲

然而，在享受这份荣耀与尊重的同时，我也体会到了军营的艰辛和牺牲。远离家人和亲友，时间和空间的限制，以及无数个艰难的决策，这一切都让我深深地感受到了军人生活的辛酸。有时候，我会感到孤独和彷徨，但当我回忆起为了国家和人民所做的牺牲时，我觉得一切都是值得的。我知道，无论牺牲多大，国家和人民的利益都是至高无上的。为了这份信念，我愿意付出一切。

结尾段：为和平贡献自己的力量

当兵的心得体会让我深刻认识到，兵是最美丽的职业，军人是最可敬的人群。在军营中，我学会了如何成为一个有责任感、有担当的人，在战场上，我要保护自己的战友，保卫国家的利益。无论是在战场还是和平年代，我都愿为国家和人民贡献自己的力量。当人民需要守护时，我是最坚强的护卫者；当国家需要保卫时，我是最忠诚的戍边人。作为军人，我将继续努力，不断锤炼自己，为和平贡献自己的力量。

干部当兵锻炼心得体会篇二

第一段：简介跑步

跑步是一项简单而效果显著的运动方式，它不仅可以锻炼身体，还能改善心情和增强心理素质。我爱上了跑步，因为它给予我无尽的力量和自信。下面我将分享我在跑步中的心得

体会。

第二段：坚持与毅力

跑步需要坚持和毅力。刚开始跑步的时候，我总是感到乏力，腿疼，甚至会止步不前。但慢慢地，我意识到只有坚持下去才能见到进步。我设置了一个小目标，每天跑步30分钟，无论天气如何，我都坚持出门跑步。在前进的过程中，我学会了克服困难和挫折，这种意志力和毅力也逐渐渗透到了生活的其他方面。

第三段：与自己的对话

跑步是一种与自己对话的方式。当我一个人沿着河边的小道慢跑的时候，我会反思自己的生活，思考过去的种种和未来的目标。这个过程让我放松，清晰地思考，同时也让我更好地认识自己。我学到了独立思考和自我肯定的重要性，它对我生活中的决策和抉择都有着非常积极的影响。

第四段：心情和心理状态的改善

跑步对我来说是一种治愈心灵的方式。每次我跑完步，不管面对的是工作压力还是生活上的困扰，我总能感到内心的平静。跑步可以释放身体中的压力和紧张，同时也能释放我的内心。它帮助我排遣烦恼，提升情绪。从跑步中，我学到了乐观和积极的态度，它成为我生活中最宝贵的财富。

第五段：身体的变化

跑步不仅可以塑造良好的身体曲线，还能改善身体健康。我第一次跑步时只能坚持几分钟，每次跑完后感到全身疲惫，但是随着时间的推移，我渐渐发现自己的体力和耐力在逐渐提高。现在，我可以跑上一个小时而不感到疲惫。我的体重也下降了几公斤，身体变得更健康。跑步改变了我的生活方

式，我更加关注饮食和休息，意识到健康的重要性。

结尾：

跑步不仅仅是一种运动，它更是一种生活态度。通过跑步，我培养了坚持和毅力，与自己对话，改善心情和心理状态，同时还改善了身体健康。跑步给了我力量和自信，让我成为一个更好的自己。我相信只要坚持不懈，跑步会给每个人带来无限的好处。让我们一起跑步，让生活更美好！

干部当兵锻炼心得体会篇三

第一段：引言（字数：120字）

跑步作为一种简单又有效的锻炼方式，近年来逐渐受到更多人的关注和喜爱。我自幼就喜欢运动，而跑步成为我最钟爱的一项运动。在多年的跑步过程中，我积累了许多心得体会，无论是身体健康还是心理调整，跑步对我来说都是一种宝贵的体验。

第二段：身体健康（字数：240字）

跑步对身体有多种好处。首先，通过经常跑步，我增强了心肺功能，改善了呼吸系统的工作效率。其次，长期坚持跑步使身体机能得到全面锻炼，骨骼力量增强，肌肉变得更加结实有弹性。此外，跑步还促进了新陈代谢，改善了睡眠质量，减少了患疾病的风险。每次跑步，身体经过剧烈运动后，释放出的内啡肽让我感到心情舒畅，焦虑和压力得以释放，整个人感觉焕然一新。

第三段：坚持与决心（字数：240字）

跑步对于我而言是一个不断磨砺意志力的过程。有时候，当我感到疲惫或者天气不佳时，内心渴望放弃的念头会涌上心

头，但正是这种坚持不懈的精神，让我一次又一次地克服了困难。我相信，通过跑步，我们可以锻炼自己的毅力，培养对自己的信心，改变困境下的态度，收获积极的人生态度。

第四段：探索自我与乐趣（字数：240字）

跑步过程中，我也在不断地探索和认识自己。每一次跑步都是一次心灵与身体的对话，我可以倾听自己内心的声音，思考人生的问题。在独自奔跑的时候，我感到身心的解放，自由地思考和做决定，同时也感受到自然环境的美。跑步还可以成为交友的媒介，我经常参加一些跑步活动，结识了许多志同道合的朋友，丰富了我的社交圈子。

第五段：总结（字数：360字）

总而言之，跑步对我来说，不仅是一种身体锻炼，更是一种心灵的放松和寻找自我的方式。通过跑步，我不仅体验到了健康的身体和积极的精神状态，还培养了坚持不懈的意志力以及积极乐观的人生态度。同时，跑步也给予了我机会去认识和探索自己内心的声音，敞开思维去思考和解决问题，结交了很多好友。因此，我会一直坚持跑步，享受其中的乐趣，继续追求健康和内心的平衡。无论是在跑步的路上，还是在人生的道路上，我们都可以保持积极的心态和坚定的信念，向前奔跑，追求更美好的未来。

干部当兵锻炼心得体会篇四

我是4月5日算开始正式跑步，到现在已经坚持跑步快5年了，基本上每年都有1000公里以上的跑量，每年都参加几次马拉松。经常有人问我你为什么能坚持跑步那么久，是不是我一开始对跑步就很有兴趣。

我想经历过中国式体育教育的人，大都不会一开始就对跑步这件事感兴趣吧。刚开始我对跑步也没兴趣，纯粹是想锻炼

锻炼身体，觉得跑步这件事比较简单，就选择了跑步。今天我就来分享下我坚持跑步五年的心得。1、不要纠结那么多问题，先开始跑起来。对于没开始跑步的人喜欢问一堆问题，比如跑步是不是很伤膝盖？跑步早上跑还是晚上跑好？跑步该买什么鞋子啊？其实这些问题基本你去知乎，或者去开跑里面都能找到相应的文章解答。对于还没开始跑步又有这些疑惑的人，花个1个小时就能去解决。对于装备，刚开始的跑者，迪卡侬，必迈，李宁等都有性价比比较高的入门装备，去一趟店里或网上1小时就可以采购完。很多人都卡在买不到合适的装备，纠结各种跑步的相关问题上，一直没能迈开第一步。但是如果你以前有过什么重大疾病，或者受过什么大的伤的话，那还是先问问医生，看自己是否适合跑步。2、跑慢一点，让自己更轻松当你开始跑起来了，你慢慢就会发现一些问题。比如为什么自己跑一会就气喘吁吁，根本跑不远。其实很简单，就是你跑快了。因为我们以前的体育课基本都不会教跑步的，最多也就高考还是中考前突击下100米的训练。大家都习惯了，刚开始跑就用很快的速度，基本不到一会就没力气了。对于初跑者建议是用自己能跟别人讲话的速度去跑，而且刚开始最好跑走结合。在这里推荐一个强度非常低，适用大部分初学者的训练计划，就是《爱上跑步十三周》里面的走跑结合计划。3、给自己定一个目标我在刚开始跑步的时候，给自己定的第一个目标就是连续坚持21天，到了后面我又定了50天。到第100天的时候，自己也能跑10公里了。

我发现自己忽然没什么动力了，每天不怎么想去跑步了。那时候我身边的跑友就建议我去参加一次马拉松，他还帮我制定了一个训练计划。有了这个目标，我就非常明确今天自己要不要跑，跑多久，跑多快。完了第一个半程马拉松之后，就紧接着全程马拉松。在这个过程中，我建议你去网上买专业书籍来学习，或者是找身边比较资深的跑友咨询，如果可以的话最好还是咨询下专业的跑步教练，评估自己的情况是否能够参加马拉松。但不管怎么样，你都应该给自己一个目标，不管是马拉松还是一周跑三次之类。因为只有当你给自己定了目标，你才容易判断，今天跑还是不跑。不然反正可跑可

不跑，你大部分时间会选择不跑的。4、完成阶段目标给自己一些奖励我在刚开始跑步的时候，我连续坚持完了21天跑步，我就奖励自己一双跑步鞋。然后在后面的第100天，第200天，直到第500天我还在给自己设立奖励，这些奖励在跑步的初期给了我一定的鼓励。

当然，你也可以让别人来监督你，完成了让他来给你奖励。5、一个人跑的更快，一群人跑的更远刚开始坚持21天的时候，自己每次在微博上打卡都@几个跑友，我们只要跑完打卡都会相互@。这样的相互监督和提醒，在初期很好的促使了我们去坚持跑。到了深圳之后，加入了当地的跑团，在群里每月都有跑步打卡挑战。除此之外，每周还有定期组织跑步活动，这些都能帮助坚持跑步。上周听李笑来老师的分享，他分享了一句话：不是因为有兴趣才做的好，而是因为做的好才有兴趣。我想坚持应该也是一样的吧，不是因为有兴趣才能坚持，而是因为坚持了才有兴趣。所以新年的一年，开始跑起来，并试着用上面那些技巧去坚持一段时间，也许你对跑步也很有趣。

干部当兵锻炼心得体会篇五

一、关于跑步的动机

说来是偶然，去年年底公司片区组织的一次10km长跑活动我报名参加，因为举办地是在外省，只是想借这个机会出去兜一圈。报着这个目的就大胆报名参加了，可以说跑步的初衷其实是为了去外地玩一趟，跟运动或者拿名次倒没有多大的关系。民国作家鲁迅说过要有不耻最后的精神，当然我是不认可最后一名是多光荣的事，为了不垫底，在去年底比赛前我也去操场时不时练习一下。所幸当时比赛没有垫底，当然也没有拿到名次，我只记得那次玩得挺开心，又认识了些新朋友和年长得同事，也见识了一些跑步方面挺厉害的同仁。其实我也没想到当时就成了自己开始跑步的一个征兆，因为我起初一直不喜欢这种无聊漫长的机械运动。

二、关于跑步的装备

人都是有虚荣心的，我也不例外，可能跟我相处多年的同学朋友所了解的我或许并没有多大的虚荣心，我不喜欢买有型的衣服、名牌手表，背包、新款电子产品、不喜欢整理发型，对于吃饭的餐厅也很随意、甚至对驾驶汽车也并不是特别感兴趣(至今没考驾照)。但是在运动装备的选择上我是舍得地投入，倒不是自己运动水平有多高，说到底就是自己的虚荣心作怪。说实话让我下班穿着衬衫和西裤去操场跑步简直是糟蹋运动的行为，我是真的做不出来。话说回来即使以前运动没那么频繁，运动装备必须有保障。年后决定用慢跑打发一些烦躁无聊的时间，我很认真地选了鞋子，袜子，专业的训练裤子和衣服。为了不使跑步过程那么无聊，又添置了sony的mp3放进喜欢的音乐。为了能跑得更有兴趣，添置了臂带，挂上手机的软件做计程器记录自己跑步的里程。家人问我是不是脑抽想转行从事体育事业吗，不过显然不是。因此对于运动装备问题，还是那句话，虚荣心作怪。

三、关于跑步的过程

前面瞎扯了不少，现在讲正事，跑步的过程，目前总结起来主要就是两个阶段，第一个是被动强迫阶段。第二个是主动接受阶段。先说第一个被动强迫阶段，从现在来看之所以称为被动阶段，倒不是有人一直逼着我经常跑步然后再去参加各种活动，也不是为了练n块腹肌秀给别人看。只是觉得自己需要打发一小段无聊的时间，一定要把身体锻炼好，身体锻炼好了，酒量会大增，酒量大增了，外面喝起来很无敌的感觉。或者说之所以被动强迫是自己带有某种目的性在里面，当然有人可能会这么问，做任何事情都是有目的的，只要目的是好的这种所谓的目的并不是贬义词，这个问题我无法回答，只能在最后的感受里面会提到这种无目的选择的原因。那么接下来的三个月时间我都是在这种目的中完成了跑步。举3个方面的例子，为了跑步我买了本关于专门介绍跑步教材，在通读了一遍教材后完全按照书上的步骤，先从观念上告诉

自己跑步的益处，然后学习做热身和准备活动，最后开始跑。并用软件记录自己跑步的里程和一些其他指标。此外，我也没有消停下来，认为要把跑步这件无聊的事情做得更精致，我又在书店买了一本关于跑步饮食的书，该吃啥不该吃啥都按照书上来，不过从心里上是抵触这样的饮食，因为书里禁止吃的食物中有烧烤、酒类。当初跑步不就是为了吃得更开心，喝地更开心嘛，现在居然把这些东西列入黑名单，想想也罢，我下决心就在跑步期间把这烧烤，啤酒也拉黑了。不过并没有完全拉黑，在没有跑步的时候，我也喝过几次酒吃过烧烤，我一直提醒自己现在不是跑步时间段，吃吃喝喝不碍事，当然事实上也并没有对我造成不好的影响，问题只是我还是接受自己饮酒这一事实。最后一个例子是我竟然也完全按照书上的某某练习方法去做，比如啥一周跑几天，前20分钟速度控制在多少，后10分钟要多少，又比如什么心肺练习，减少皮脂练习，减轻体重有利于步伐频率之类的，完全是一个上纲上线的运作过程。我记得有一天在公园跑步突然下雨了，为了完成既定的时间，我并没有停下来直到跑成落汤鸡回去。

还有一次，准备出去跑步时候突然下起了暴雨，外面电闪雷鸣的，让我非常的生气。我就在住的地方走廊外面来来回回跑了40分钟，像神经病一样。这个过程其实非常辛苦，不但身体上感觉累，更重要的是心理上也疲劳。晚上休息的时候趟在床上我问自己，这样跑步一不为了参加比赛拿名次，二不为了展示给别人看自己有多刻苦。到底目的何在？我自己也说不清楚了，或许自己学生时代读书准备考试都没这么认真的感觉，居然为了这个打发无聊的时间跟自己过不去跑了这么多。当然人都是有两面性，一方面看似这么自觉严格地要求自己，另一方面就是在本能惰性的驱使下连澡也不洗，就往床上倒下一觉到天亮，第二天带着身上的汗酸味无感地上班去了。可能人作为高级生物都是有自我调节的能力，快下班的时间我也会泡杯茶喝喝，看看书上写的那些跑步者经验啊人生信条之类的，比如书上说跑步是健康的，跑步是快乐的，跑步有利益于啥啥啥之类的，跑步是哲学。我认为这算

是一种积极的心理暗示吧，看看这些东西下班后又照旧跑步去了。或许我认为我是有目标的，我是积极的，充满动力的，是在做正能量的事，有的同事还会夸我是个有毅力的人天天坚持锻炼身体，现在看来这些在我认为完全是被动接受的过程。

讲完被动接受，接下来讲第二个主动接受的阶段。其实也就是在刚过去的五月，回去参加了一个挚友的婚礼，席间碰到了很久没见面的同学，那天晚上大家还是比较开心的，第二天便匆匆赶回去上班。回公司前我去理了个发，把胡子刮了干净，中午洗了澡。按常理说故事的情节是有起伏的，又或者说情节中出现了某个事件让我恍然大悟，然后产生了改变。这仅仅是我的跑步心得，如果当成故事看那么可能让你们失望了，也就是当天中午洗了个澡，换了身衣服下午照常上班而已，当天晚上我精神不错，去了几个狗屎一般的私人应酬后原本计划跑步，不过却没跑成。应付了那几个无聊至极的像是贷款的、帮人当狗头军师的、要不要去娱乐的、组团计划去旅行的扯皮会面后。我感觉像被抢劫了时间一样地回了住所才又想起来今天没有跑步，不过那次我没有逼自己非跑不可。当晚把中午的衣服洗了，整了整床，烧了壶开水喝，然后就睡觉去了。接下来的一个月到现在我跑步的时间和次数并没有减少，不过没有了之前三个月那种强迫感和假积极的兴奋感，也有几次因为其它事情休息了几天没去跑步，虽然我并没有停下来跑步的习惯，但是可能这样的看似规律性的活动并没有之前那么重要。

然后后面我再去跑步时候耳机这东西也没有那么重要了，有时候就是完全是跑步，并不需要音乐的刺激。随后是五月底六月初的端午节，我在公司做报表，中午吃饭时候朋友提议喝点酒过节，喝了两杯后我发现自己逐渐排斥啤酒这东西，一种从生理到心理的本能抗拒，不过也就两杯，我就喝不下去了。就这样到目前，算是第二个阶段吧，这一个多月我没有给自己定计划，但照常进行着。关于跑步的心得前面的过程洋洋洒洒地描述过后，那这个算是总结性段落了，那么我

的跑步的心得是：我之前所认为要把跑步跑好这事很重要，好像与众不同地在干一件普通而又高尚的事情就能升华自己的人生一样，其实它根本不重要，前面我说过有人会问我既然没有目的你跑步干嘛？其实对于之前的跑步我只是很有目的地在做一件根本没有目的的事情，有很多其它事情比跑步更重要我却没去做，我读了一些关于跑步的文字便给自己下了定义，然后就在框框里面打转，但话说回来此次的心得不代表我就会停止这项很好的锻炼方式，我还是会更按照自己的意愿和状态去跑步。最后，但愿我的心得不会影响到看这篇心得人对于锻炼的积极性。

干部当兵锻炼心得体会篇六

当兵是一种特殊的职业，这是一项要求我们对国家、对人民、对自己负责的重大使命。我作为一名现役士兵，有幸参军入伍并服役多年，这段时间让我对当兵有了更深刻的认识和体验。以下是我对当兵这一阶段的心得体会。

首先，当兵让我体会到了团结与协作的重要性。入伍后，我和其他战友们组成一个紧密团结的集体，每天都在一起生活、工作、训练。我们共同面对各种考验和挑战，必须密切配合，相互支持。只有团结一致，才能完成我们的使命，保卫国家。通过和战友们相处，我学会了理解和尊重他人的意见，学会了站在团队的角度考虑问题。我认识到，团结和协作是成就一切的前提，只有和其他人一起努力，才能取得更大的成就。

其次，当兵让我明白了坚持和毅力的重要性。军队的生活无论从身体上还是心理上都对士兵提出了极高的要求。无论是枯燥的训练、艰苦的行军还是危险的任务，都需要士兵们保持坚持和毅力。通过繁重的工作和训练，我体会到了坚持不懈的付出所带来的成果。在面对困难和艰苦时，我要告诉自己不放弃，要坚持下去。只有这样，才能在战场上战胜敌人，守护家园。

第三，当兵使我感受到了责任的重大。当一名士兵，意味着要对国家的安全负责，要保护人民的利益。这种责任感使我时刻保持警惕，时刻准备应对各种危险和挑战。在执行任务的时候，我要时刻保持高度的警惕性，时刻关注自己周围的环境和情况。只有把责任牢记于心，才能始终保持恪尽职守、不辜负使命。

第四，当兵让我体会到了自强不息的力量。军队是一个充满竞争和挑战的环境，要想在这个环境中生存下去，就需要不断提高自己的能力。在部队中，我时刻感受到了优秀战友们的锲而不舍和不断进取的态度，他们不断学习新知识、掌握新技能，以提升自己的综合素质。这种积极向上、不断努力的精神感染着我，让我不断追求进步，勇于挑战自己的潜力。只有通过自强不息，才能在军队这个竞争激烈的环境中脱颖而出，取得成功。

最后，当兵让我领悟到了家庭和社会的重要性。在军队中，我和家人的联系变得更加困难，只有在有限的时间里与他们相聚。这让我体会到了家庭的珍贵和重要性。同样地，在执行任务的时候，我能真切感受到人民群众对我们士兵的关心和支持。这种来自家庭和社会的支持使我时刻感受到自己的责任重大，要为他们的安全和幸福而努力奋斗。当我看到家人的骄傲和社会的尊敬，我感到无比的自豪和满足。

总之，当兵是一段特殊而珍贵的经历。通过这段经历，我学到了很多，培养了自己的团结协作、坚持毅力、责任意识和自强精神。我深刻体会到军人应该具备的品质和素质，明白了他们所承担的责任和使命。我将会一直保持当兵时的这些体会和感悟，并努力将其运用到自己的工作和生活中。无论将来走向何方，我都会铭记这段经历，感恩国家和人民给予我的机会，为构建美好社会贡献自己的力量。

干部当兵锻炼心得体会篇七

在运动的执行过程中，很多科学家也感兴趣注意力集中于何处才更能坚持下去，这对于顶级运动赛事非常重要。

在耐力运动中(比如跑步)，工作负荷强度，持续的发力和生理功能的完善是运动表现的主要决定因素。耐力跑的内部和外部关注焦点的类别也以更广泛的方式定义：耐力运动的内部焦点是指与耐力活动相关的任何事物，外部焦点是指任何分散身体力量的事物。

跑起来鸭，绳命在于运动！

根据内部感觉监测(例如呼吸，肌肉酸痛，疲劳)，主动自我调节(例如运动技巧，韵律)和外部监测(例如分裂时间)、主动分心(自愿和注意力要求)和非自愿分心来对注意焦点进行分类。由于方法论和概念上的问题，这一领域的研究可追溯到近40年。

在使用运动经济效益作为结果指标的研究中，可以找到更加客观的衡量注意力集中对耐力任务(如跑步)的影响的指标。运动经济被定义为在给定的次最大强度下的氧消耗，它不能直接受运动员的影响。较高的氧气消耗表明效率较低，因为需要更多资源来维持相同的工作负荷。

一项研究采用在跑步时注意力1、集中于呼吸，2、集中于外放的视频，3、集中于跑步动作进行对比分析运动经济性。结果显示，最佳的运动经济来自2：集中于外放视频，而关注于呼吸、跑步动作相比较下会降低运动经济性[1]。

干部当兵锻炼心得体会篇八

如果说我这个人还有什么优点的话，听人劝绝对是其中一个。经过前辈们的耳提面命，虚心拜读了村上春树的《当我谈跑

步时，我谈些什么》后斗胆写一点自己的感想。在我的字典里，再没有比一篇读后感更尊重作者和作品、更好地定义认真读读这几个字了。

我加入跑步圈的时间不长，还是一个正儿八经的小白，但是据我观察，要想和跑友们有的聊，跑步知识可以不懂，这本书最好还是看看，态度重于能力嘛。村上春树的《挪威的森林》和《1Q84》几年前看过，总体而言是个有趣的作家，至今想起来当时一口气看了三本《1Q84》头还是晕晕的，可见故事性还是很强的。

《当我谈跑步时，我谈些什么》（简称《跑步》）这本也很不错，薄薄的一本，很快就能看完了。遗憾的是我的资历尚浅，对前半部分还能有所共鸣，后面关于马拉松、铁人三项等的体验便望尘莫及了，但这并不妨碍把《跑步》归类为一本好书，因为我觉得我跑个10公里和作者跑马拉松的痛苦程度是一样的。

跑步的意义何在呢？于我而言，除了是彼时彼刻的一个决定，更是，怎么说呢《destiny》这点和作者本人经历相似，我想和绝大多数跑者的经历也相差不远。一直以来，一个人安静专注地做点什么，不去管时光在耳边刷刷飞过，是一件顶快乐的事。这也难怪十多年前就有人说我宅了。

恕我妄断，喜欢跑步的大概是这样一群人：他们喜欢独处并享受独处，或多或少地在追求一种疏离感，在人群中但是不属于人群，在天地间共存于天地。就像歌里唱的那样，“我要人们都看到我，但不知道我是谁”。不需要花时间花精力去找场地找搭档，不论什么时候，随便换了身衣服鞋子，独家“旅行”就开始了。从这一点上说，跑步是一件很私人的事，可能这也解释了为什么喜欢跑步的人不会向别人去兜售跑步的好处并撺掇别人也加入进来，但是几个热爱跑步的朋友相邀一起，那则是另一件乐事。另外的收获大概就是对生活方式的调整。如果你的日程里加入了一个雷打不动的项目，

会逼得你重新审视时间分配，不但可以提高效率，还能更好地倾听内心，到底想要什么。毕竟重要的事很多，时间却是固定有限的。

跑步不是为了减肥和好身材吗？

反正我是没敢奢望，当然有很多人通过跑步减肥成功，尤其是胖胖的那种，但是从没带走一斤我凭本事吃上来的肉。经常跑步的人有其特有的身材特征，我的总结就是大腿不粗、小腿不细，这不赖，但不是一个完美身材的标准，至少不是我的标准，我觉得beyonce那种才叫好身材吧？说到这又不禁为我变粗的小腿流下几滴眼泪...并不厚道地配了张图。

干部当兵锻炼心得体会篇九

明天就要立秋了，今年的哈尔滨伏天特别闷热，每天都像洗桑拿浴一般，举手投足之间汗出汨汨。记忆中已经有两年没有这样的天气。昨天早上试着跑了一个半程马拉松[21km]先是用2小时跑完了19.5km[因为记错的路线，走了一段，又跑了一段。用了约8分钟，补足了最后的1.5km]汗出透了，体能基本耗尽，膝盖和脚踝有损伤。

大约是从开始对跑步产生了兴趣，特别是那种lsr(长途慢跑)，中间经历了很多种尝试，有成功的也有失败的。在黄埔、厦门几个同事的影响下，今年终于决定试着跑一跑半程马拉松。在完成了这个目标之后，觉得有必要把自己的一些经验和教训总结在这里，和朋友分享研究。

对我来说，最基本的是目的：我定义为“健康”

这个是最重要的！因为这个目标决定了在面对很多歧路般的选项时，做出最终的决定的理由。实际上，我这几年来觉得“快乐”是生活的很高级的状态。健康，则是保证快乐的一个重要因素。

10年前，体重190的我热衷于去健身房练习器械，以为练出块块肌肉、去掉层层脂肪才好；有一段时间，又热衷于挑战身体，以为不断挑战极限才对，例如跳绳达到每小时5000个。。。后来身体慢慢出现问题，例如心脏、脚踝等。才发现“健壮”不是身体正常状态，我们这些一般群众不是以运动为职业，追求身心“健康”才是根本目标。那些所谓的超强体能、超酷体型、以及超越自己，都是追求健康后水到渠成的必然产品，过去的舍本逐末是极度错误的。

从我开始向有氧运动转型。最近三年，主要是跑步、太极拳、羽毛球三项主要活动内容，体重以每年10斤速度减轻，曾经的心脏传导阻滞的情况也没有出现，除了一些关节损伤外，其余都是逐渐向好的方向发展。现在已经从同龄人中的体质差的人，逐渐转为同龄人中体质中等的。

在以快乐跑步的方式追求健康的过程中，我制定三个准则：

循序渐进，持之以恒

相信自己身体的感觉

运动、休息和营养

过去我不喜欢跑步，主要的原因是跑步“累”且“枯燥”，不得不跑步，主要原因是“超重”。我想，很多人也一样吧。

就像毛主席在《论持久战》里提到的观点：速胜和不胜的观点都不对，我们要坚信胜利，然后做好长期作战的准备和努力。人生哪一件事不是如此呢?!要有必胜的信念，和坚持的毅力。凡事没有那么容易成功，想一想那盘踞在腰间的肥油，也是多年的不懈地吃喝和犯懒才积攒下来的，想请走他们也要用几乎相等的时间才可以。所以说要“持之以恒”。但是，忽然开始运动，身体也会不习惯，所以要一点一点起步，还记得刚恢复跑步时(住院后再没跑过)，10来分钟，只跑

了600m的样子，就气喘嘘嘘，脸色发白。到今年跑20km脸上还一副“回光返照”般的红光，气息不变，用了整整6个夏天。

怎么“渐进”，什么时候该“进”。其实参考身体的感觉就好，那些科学统计数据是计算的平均值，不是自己的值，所以不能完全参考。我因为跑得过激，还去打了一次点滴，从那以后，学会了按照身体感觉，而不是手表上的指针来控制跑步速度。现在基本上参考呼吸、手的热度、心脏感觉等来判断自己是否还能快跑和多跑。一旦有不适出现马上减速。

运动、休息和营养是健康的三个要素。我不会连续三天跑步，中间总要休息一天。如果有运动损伤，睡几个好觉，感觉都能恢复不少。而营养，现在的问题不是缺乏，而是过多过滥，需要查阅很多资料。因为肥胖的缘故，我采取的是减少热量的营养比例，用了4年的时间，从喜欢吃烧烤改为喜欢吃蔬菜。善跑的动物大部分是食草的(犬类是食肉的)，所以多吃点植物性的食品不会影响身体，但是要和身体条件结合，认真研究。

后面分成几篇博客来介绍我自己的体会，但不是科学实验的结果，最多只是参考了部分书籍。主要包括：

呼吸

水分

身体感受

跑步姿势

营养

装备

天气和路面

同伴

计划

心情

失败的教训

呼吸

坚持腹式呼吸，完全用鼻子呼吸，保持呼吸节奏，根据呼吸控制跑步速度。

我是在学习太极拳时开始研究腹式呼吸的。感觉腹式呼吸可以吸气更深。同时有现代研究资料表明深呼吸有助于提高血氧含量，古代的养生书里面有提到过腹式呼吸可以调级水火，其实就是心肾相交(从《气的乐章》一书中可以找到更加现代的解释)，有助于循环系统的健康。

另外为了防止口干，同时为了治愈自己的鼻炎，我总是用鼻子呼吸，从秋天坚持到深秋，可以减少鼻炎发病的情况。

水分

保持水分，做到不口干舌燥。

仔细想想，水分在身体里的作用，其本质是负责“运输”。运输的有营养/废料、氧气/废气、热量等等。润滑用的组织液也依赖水。跑步时的身体需要热量、需要氧气、需要润滑、需要排走所有产生的废物。如果水分缺失，势必影响身体健康。因此一定要保持水分够用。

我比较容易出汗。曾经试过，喝水喝到嘴唇觉得有点胀，记

录体重;然后打球，中途不补充水;两个多小时后，觉得有点口渴时，再称体重：体重下降1.5-2kg!说明我身体存储水的量就只有这么多。因此，一般跑5km-10km时，跑前喝500ml水。绝对不能口渴时跑步。

另外，跑步时不张嘴，隔段时间进行吞咽唾液的动作，或者用舌尖按摩舌根的唾液腺，保证口腔湿润。

今年两次跑到20km□都是前一天晚上就开始多喝水。每次都没有口干的感觉。避免身体“烧开锅”。

我猜想这个可能就是中医书上说的“津”的作用吧。

营养

补充矿物质和蛋白质

装备

跑步是非常省钱的运动，除了跑鞋是必须精挑细选的以外，其他的都可以不用过多专注。

对运动装备，我还是持“质胜于文”的观点，一般关注性能，而不是样式。因为一般的，都是“技术不行才拼装备”

跑鞋的选购知识可以从网络上搜，不过有个前提，如果已经磨损了一双跑鞋是最好的，这样对自己的跑步习惯有个比较准确的认识，也能更清醒地知道自已的需求。今年开始，我对ascis比较推崇，这个牌子的跑鞋的“选购矩阵”很科学，为了奖励自己完成半程马拉松的目标，今年准备奖励自己一双ascisgt21x0的跑鞋。

衣服只要排汗功能好就行，一般我习惯选购最简单的白色，没有任何品牌忠诚度，只是每年比较费洗衣液和水。

计时用的电子表，我用了一块赠品表。能显示时间就行。其它功能从来没用过，也因此没有需求。

如果还想练更长距离的，可能就要买心跳计数器，考虑到价格因素，加上要在身上挂东西，就没有买。还是靠自己感觉来了。

天气和路面

天气方面主要关注温度，在哈尔滨我每年5月中下旬开始，到9月中旬结束，在室外跑步。实际上气温就是18至20度以上时才跑步。遇到雨天、沙尘暴等，均借机休息。整个夏天其实能跑的次数并不多，所以要加倍珍惜。每虑及此处，就非常羡慕南方的朋友。

路面方面，我没得选择，只有公路路面。所以要买避震跑鞋，以保护关节。

无论天气还是路线，都要选择空气和通风条件好的。否则让肺部当吸尘器，健身变伤身，就得不偿失了。在这里，再次诅咒一遍我们这个城市的建设者们，你们以后能不能轻点折腾，每年少点修好好修几条路。这一个夏天，到处都是工地和灰尘。

同伴

选个一起跑步的同伴有时很不错，可以互相鼓励。只要别跑步时说话就行。

在长距离跑步时，有人陪跑，可以避免出意外时无人帮助。我觉得危险主要来自中暑、脱水、车祸等几个方面。长距离跑时一定要计划好。

失败的教训

今年总结起来，也有很多教训，主要是：热身不足和关节损伤

热身不足，跑步时手心冰凉，估计对身体伤害很大；今年有段时间贪多贪快，穿超轻跑鞋时还练跳，最终伤了膝盖。影响了近一个月的锻炼。上网查看时更是毛骨悚然，原来膝盖受伤几乎是不可恢复的。以后要注意跑步前用5-10分钟进行热身：现在除了想用站桩方式润滑膝盖和脚踝之外，就是前10分钟用极慢速度跑步，让身体逐渐适应。且不能贪多贪快。

身体感受：

如果把身体当做灵魂的容器，那么这个容器的设计原则是：把重要的藏在内部，把次要的依次设置在外面。这也是我学习了中医知识之后，开始不再对健美运动感冒的原因。

因此跑步时要关注呼吸、心跳、水分的情况，这些与内脏息息相关。另外要关注关节，依次是膝盖、脚踝、髌、腰、肩颈。“关节”，从名字就知道其重要性了，“关键的节点”，不过很可惜，我是伤了关节之后才知道的。关节受伤很难恢复，最好提前预防。最后是肌肉和皮肤，肌肉不要太疼痛，运动时痛点无所谓，运动后需要简单按摩以帮助排酸(一个腿型很好的mm介绍的经验)。皮肤则是注意保温就可以了。

今年发现的一个现象，很有参考价值：我发现自己跑步时经常是手凉，原来以为是天气原因，但是到夏天还是如此，而且是冰凉的那种。直到有一次和同事一起跑，因为要迁就他的速度，所以跑得很慢，才感觉到能把手跑热。手热之后感觉很好。这才知道是自己跑得快了，现在一般先慢跑，跑到手心发热再加速。和同事跑，一般15分钟左右，手心发热；自己出去跑，常常要将近30分钟，手心才能热。速度控制得不是很准。这个现象是因人而异的，有的人只要一跑步就手发热，我想可能是自己心脏不太好，循环欠佳导致的，为了保证健康，还是慢点。另外，如果想热得快一点，可以边跑边

鼓掌。这种中医里面帮助老年人提升阳气的做法，对我十分奏效。

跑步姿势

我原来对跑步姿势并不注意，一般都是伤了某一处之后，为了避免疼痛，会关注跑步姿势，属于那种跌倒才学会经验的类型。如果有兴趣学习的可以参考。

我自己发明的跑步姿势和这个有所不同，掺杂了一些其它动作：一个是五趾抓地，一个是肘膝相合，一个是腰腹肌用力。这些本来是学太极拳时要求的动作，我也给嫁接到跑步中，增加了一点跑步的乐趣。是否能同时增强两个运动能力，还是互相抵消，目前没有什么感觉。目前能体会到的是双肩会比较轻松一点，另外跑鞋内垫磨损得更快一些。

专注

一心不乱

跑步有一个普遍的问题就是“枯燥”，很多人因此戴着耳机跑。另一个问题是，与打拳不同的地方，是容易产生杂念，脑子里会很多闪念，而练拳时由于动作比较复杂，会比较专心。

我原本是拿跑步作为太极拳的辅助练习的，在跑步过程中主要是关注呼吸，体会身体在不同阶段的变化，以及要求自己控制好必要的动作。这么多要关注，所以跑步一点也不会觉得枯燥。刚开始练跑的时候，需要很刻意地体会，时间久了，就变得比较自然而然，杂念也少了很多。

偶尔有一小段时间能会觉得似乎除了跑没有什么其它的事情可想，那是一种挺奇妙的感觉，也许是“跑禅”？(也许我这是野狐禅)。能练习到专注到一件事，一心不乱，应该是一个

很好的境界。需要进一步慢慢研究和体会。