

# 下社区锻炼心得体会(模板8篇)

实习心得的写作可以帮助我们更好地回顾和巩固实习期间所学到的知识与技能。以下是小编整理的一些优秀的培训心得，供大家参考交流。

## 下社区锻炼心得体会篇一

转眼即逝的一个月里，我的主要工作是协助社区工作人员完成日常工作任务，但这两天我接触群众的机会增加了很多。

还记得上个星期，我与社区工作人员一起检查了社区的治安状况，并协助交警维护交通秩序。

我们先是来到海港网吧，检查网吧内是否有未成年人进入，随后，我们来到\*\*第一初中附近，检查学校附近的超市中是否有卖不适宜青少年的物品。接着，大约下午5点正值下班高峰期时，我们协助交警一起维护交通秩序，在我们的劝导下，不少人都按照规定将车停在停车线内。当了1个小时的交通协管员，我对交通规则有了更深刻的理解，也明白了交警的辛苦与奉献精神。第二天，我们和党员志愿服务队一起来到海港菜市场，将停放的车辆排放整齐，同时向居民分发了关于“迎国庆讲文明树新风”的宣传资料。

这两天的工作，很辛苦，但是我也很开心。因为这是我在居委会挂职过程中第一次离开办公室，真正深入到群众中去，了解居民的生活状况与现实问题，虽然现在自己没有能力去帮助他们解决一些问题，但通过向杨主任、张书记学习，我也了解了处理问题的一些方法，相信不久的将来我也能很好地服务他人，做一个对社会有学用习的网人。

寒假已经过去了，为了使社区的青少年过一个有意义的寒假，我与关工委的陆主任设想了几几个活动方案。

就在上个星期六，我和他们一起组织了青少年的“迎两会”诗歌朗诵比赛。

这次活动举办得非常成功，有的人都觉得很尽兴，所在与小孩子们的亲密接触中，我学到了不少，学习了与小孩子的相处之道，懂得了要组织一场成功的活动是需要多方面配合的，我们需要将所有可能发生的情况都设想好，并充分地考虑活动是否能很好地调动参与者的积极性。只有将所有的事情都事先考虑好，我们才可能将一场活动办得成功。

这个星期，为了迎接上级对\*\*市文明城市及卫生城市的复查，居委会的工作人员都开始整理创文、创卫台账。在帮助他们整理台帐的过程中，我学习了台账写作及整理的方法。整理台帐的工作，很乏味，很辛苦，但是我一直都坚持着。因为，社区工作者在整理台帐的同时，还要完成日常工作任务，他们无论再苦再累都毫无怨言，那我这点辛苦又算得了什么呢？于是，收起小小的埋怨，重整自己的心态，我继续着我的工作，尽力帮他们多做一些事情，以减轻他们的工作量。

## 下社区锻炼心得体会篇二

在现代社会中，健康已经成为人们关注的一个重要话题。为了保持健康的身体，许多人开始关注锻炼，以增加身体的活动和强度。然而，由于城市化进程加快，人们的生活越来越忙碌，很多人往往不能找到合适的时间去健身房或者运动场地。为此，社区锻炼逐渐流行起来，它不仅方便，而且相对较为经济，深受大众青睐。通过参与社区锻炼，我亲身体会到了它的重要性，并收获了许多宝贵的经验。

### 第二段：社区锻炼的益处和活动内容

社区锻炼不仅能够改善身体健康，还有助于加强社区居民之间的联系和交流。我所居住的社区每周都会组织各种丰富多样的锻炼活动，如广场舞、太极拳、瑜伽等等。这些活动不

仅能提供多样化的锻炼方式，而且增加了社区居民之间的交往机会。通过与他们共同锻炼，我结识了许多邻里朋友，并且建立起了深厚的友谊。

### 第三段：我个人的社区锻炼心得体会

参与社区锻炼的这段时间，我不仅感受到了身体的变化，更体会到了锻炼对于心理的积极影响。首先，锻炼能够增加身体的活动量，加强肌肉和骨骼的健康。我以前经常感到疲劳和乏力，但是通过坚持参与社区的锻炼活动，我的体力明显增强了，精神也更加饱满。其次，锻炼还让我更加自信。通过锻炼，我的体型改善了，更加健康和紧致，这增加了对自己的自信。最重要的是，锻炼让我更加乐观和积极。每次锻炼结束后，我会感到身心都得到了放松和舒缓，从而让我更加愉快和积极面对生活中的各种困难。

### 第四段：与社区居民的交流与合作

除了健身锻炼本身，社区锻炼还提供了与社区居民交流和合作的机会。在锻炼过程中，我常常与其他居民一起参与，互相鼓励和帮助。我们彼此分享健康知识，交流锻炼经验，并且共同努力达成锻炼目标。这种协作和合作的氛围非常积极和有益，让我感受到了社区的温暖和互助精神。

### 第五段：对社区锻炼的展望和结论

通过社区锻炼，我深刻体会到了它给人们健康和快乐带来的影响。我相信，社区锻炼将会越来越受到重视和推崇，成为人们关注健康的一个重要方式。希望政府能够加大对社区锻炼的支持力度，提供更多的运动设施和资源，使更多的人能够参与其中，享受运动的乐趣和好处。同时，我也希望越来越多的社区居民能够重视自己的健康，主动参与社区的锻炼活动，共同努力，打造一个更加健康和幸福的社区。

通过社区锻炼，我不仅改善了自己的身体健康状况，而且汇聚了更多的友谊和快乐。我相信，只有重视健康并积极参与锻炼，才能更好地面对生活的各种挑战和困难。社区锻炼不仅是一种健康的生活方式，更是构建和谐社区的重要一环。

## 下社区锻炼心得体会篇三

洋头口社区辖区面积为0.211平方公里，居民1932户，人口4699人，社区内有辖区单位：台江区工商局、茶亭街道办事处、茶亭卫生服务中心、茶亭公园、世茂百货、小太阳幼儿园。

(一)以学为先，提质塑能。社区这个广阔天地，它有着书本、机关学不到的宝贵知识和经验。

虽然我已经是一名工作7年的老记者但对于社区基层工作还是比较陌生的。这次组织安排年轻记者下基层锻炼，为我们了解群众、了解熟悉基层和服务社区群众提供了很好的机会。为迎接新形势、新任务挑战，不断提高自身的学习力、创造力，增强知识能力和素质，变学习的“起点”为提升的“跃点”，我树立工作学习化、学习工作化的理念，专门为自己制定了学习计划，通过学习掌握社区建设建设政策，每月总结心得体会，梳理一边工作得。

(二)以干为重，勤勉实践。我始终坚持“到位不越位、参谋不干预、帮忙不添乱”的原则，结合自己在媒体的工作经验，围绕服务群众、凝聚民心、优化管理、维护稳定的工作要求，积极做好社区书记、主任交办的各项任务。一是受理民情解民忧。融入群众，才能真正的了解群众，只有学会了宣传群众，才能使党的方针政策落实到位，只有学会了亲近群众，才能更好的服务群众。到社区锻炼以来，我始终坚持在日常工作一线，定期走家入户，调查社情民意，面对面倾听群众建议，发放民情联系卡，接受群众投诉。目前已经接受了2件群众投诉的问题，通过媒体报道解决了群众的问题。在挂职

期间，我采写了10余篇社区新闻报道，获得了社区居民的好评。

(三)积极参加社区的各种活动。作为社区的挂职干部，我先后参加了社区的4次会议，还参加了今年12月5日的国际志愿者活动。还帮助社区组织每季度的“服务人民、奉献社区、共创和谐”为主题的大型便民活动，为辖区居民义诊，提供法律、计生、社保、就业等相关政策的咨询。我都会积极参加，并且采写相关的新闻报道。今年下半年，洋头口社区推进网格化建设管理，创新服务为标准，建设社区服务管理“新单元”。在这项创建活动中，我深切地体会到了社区管理的重要性，将“上面千条线”汇聚到“基层一张网”，实现联系服务群众体系的立体化、网络化、制度化和责任化，努力把居民需求解决在第一时间，矛盾化解在萌芽状态。

(四)以勤为径，树立形象。挂职是党性锻炼的熔炉，建功立业的战场，提高能力的契机。作为一名挂职锻炼的干部，我按照组织的要求规范言行，力戒“做客”、“镀金”思想，从报道的第一天起，我就严格要求自己，带头遵守区委和街道的各项规章制度，做到按照组织的安排每周2天到社区采访，上下班不迟到早退、工作日午间不饮酒、接待信访要耐心不得推搪拖拉等。

从不擅自离开岗位，有事主动请假，做到自重、自警、自励，淡泊名利，自觉克服工作和生活中的各种困难，增强吃苦耐劳、无私奉献的精神和毅力，与同事群众同甘共苦，建立了深厚的感情，以扎实的态度和扎实的作风树立党报记者的良好形象。

半年来的锻炼生活，我在思想政治、文化修养、组织纪律、综合协调能力等方面都有显著提高，自己进一步解放了思想、更新了观念、启迪了思维、深化了认识、拓宽了视野、丰富了知识，对基层工作，尤其是社区工作有了初步的了解，工作中，我仍然存在很多不足和亟待改进的地方，如工作深度

不够、处理复杂问题、驾驭复杂局面的应变能力还要进一步加强。

在这里，我要感谢区委给了我这样一个机会，让我有了这样一个人生经历，感谢一年来组织的关怀，今后的工作中，我将以对工作、对事业高度负责的精神，一如既往的严格要求自己，不断加强学习，立足岗位，加倍努力，争取在自己的工作岗位上取得更大的进步。

## 下社区锻炼心得体会篇四

在现代社会，人们的生活节奏愈发快速，工作压力持续增加，导致身心健康问题逐渐凸显。为了保持良好的身心状态，我选择加入社区锻炼活动，通过锻炼身体、与他人交流，提升自己的身心健康水平。在这一过程中，我获得了许多宝贵的体会和心得。下面我将就这方面进行阐述。

首先，社区锻炼活动意味着与他人的交流与合作。社区锻炼的目的并不仅仅是为了锻炼身体，更重要的是丰富生活，和他人建立起紧密的联系。在锻炼过程中，我结识了很多志同道合的伙伴，我们一同面对困难，一同欢笑，一同进步。我们互相鼓励、支持，共同努力，使自己以及整个团队的气氛更加融洽。在这种积极向上的互动中，我感受到了团队合作的力量，从而更加愿意参与到社区锻炼活动中来。

其次，社区锻炼活动拓宽了我的眼界。很多社区锻炼活动都是围绕户外进行的，例如登山、晨跑、瑜伽等等。参加这些活动，我得以亲身感受到大自然的独特美景，呼吸新鲜空气，释放身心压力。特别是在登山活动中，我不仅锻炼了身体，还欣赏到了山水之美。登山途中，我看到奇特的石头，五颜六色的鲜花以及鸟儿的欢叫。这让我领略到了大自然的魅力，感受到了与自然和谐相处的快乐。

此外，社区锻炼活动提高了我的身体素质。久坐不动的生活

方式让我逐渐感受到身体的不适，比如肩颈酸痛、腰背僵硬等症状。然而，参加社区锻炼后，这些问题逐渐得到改善。不论是晨跑还是瑜伽，每一种锻炼方式都帮助我放松身心，改善血液循环，增强肌肉柔韧性和力量。通过长期坚持锻炼，我感觉到自己的体力和耐力在慢慢提升，工作效率也随之得到了提高。此外，身体的好转也让我更加自信，对生活充满了热情。

最后，社区锻炼活动让我学会认识自己，提升自我的能力。在锻炼过程中，我遇到了许多自己曾经无法领悟的问题，比如保持良好的姿势和寻找适合自己的锻炼方式。然而，通过与教练和伙伴们的交流和互动，我逐渐掌握了正确的方法和技巧，进一步提高了自己。在这个过程中，我了解到每个人的身体素质和需求都是不同的，因此个体化的锻炼方案非常重要。通过不断调整和完善自己的锻炼计划，我更加了解自己的身体，提高了自己的能力。

综上所述，社区锻炼活动对于身心健康的提升非常重要。通过与他人的交流与合作，拓宽眼界，提高身体素质，认识自己等方面的锻炼体验，我获得了许多宝贵的心得和体会。我将继续参与社区锻炼活动，并将这种积极的生活方式传播给更多的人，帮助他们共同享受健康快乐的生活。

## 下社区锻炼心得体会篇五

社区锻炼作为一种重要的身体活动方式，受到越来越多人的关注和参与。我曾经积极参加社区锻炼活动，亲身体会到了其带来的好处和乐趣。下面我将从锻炼的目的、锻炼的方式、锻炼的效果、锻炼的体会以及鼓励他人参与这五个方面，分享我的社区锻炼心得体会。

首先，社区锻炼的目的是促进身体健康和提高生活质量。如今，人们的生活节奏越来越快，工作压力越来越大，身体健康成为人们关注的焦点。而社区锻炼正是为了满足大家在紧

张的生活中得到放松和愉悦的需要。参与社区锻炼活动可以使身体各个系统得到适当的锻炼，增强体质，预防疾病，改善身体功能。

其次，社区锻炼提供了多样化的锻炼方式，为不同需求的人群提供了选择。无论是喜欢户外锻炼还是室内健身，社区锻炼都能满足不同人的喜好。社区里常常有晨跑、太极、瑜伽等户外活动，还有健身房、舞蹈室等室内设施可供选择。这让我感到非常方便，可以根据自己的时间和个人爱好进行选择，提高了长期参与锻炼的意愿。

第三，社区锻炼产生了明显的效果，对身体和心理都有积极的影响。积极参与社区锻炼的人，往往能够获得更好的身体素质和更好的心理状态。锻炼可以降低血压、降低血糖、增强肌肉力量等，对身体健康非常有益。同时，锻炼还能够缓解压力、提高睡眠质量、增加社交机会，对心理健康也有很大的帮助。

第四，社区锻炼让我深刻体会到锻炼的乐趣和满足感。与单独锻炼相比，社区锻炼具有很强的互动性和群体感。在社区锻炼的过程中，我认识了很多志同道合的朋友，互相鼓励、互相促进。大家一起参与锻炼，互相分享经验，增强了彼此的动力和成就感。而且在锻炼中，我感受到了身体逐渐变得更加强健、灵活的快感，这种乐趣使我更加坚定了持续锻炼的决心。

最后，我希望能够鼓励更多人参与社区锻炼。身体健康是我们最宝贵的财富，而社区锻炼是实现健康的一种途径。我希望通过我的亲身经历和体会，让更多人了解和关注社区锻炼的重要性。社区里有各种各样的锻炼活动，无论是老年人、上班族、学生还是儿童，都能找到适合自己的项目。只要我们主动出击，投身于社区锻炼，便能够以欢乐、快乐的心情迎接更加健康、美好的明天。

总之，社区锻炼作为一种身体活动方式，对健康和生活质量的提升起到积极的作用。从锻炼的目的、方式、效果、体会以及鼓励他人参与等五个方面，我分享了我的社区锻炼心得体会。我相信，只要我们积极参与，从锻炼中找到乐趣和动力，坚持锻炼，便能够迎接更加健康、幸福的未来。

## 下社区锻炼心得体会篇六

根据县委组织部安排，我于20xx年xx月xx日至7月xx日在镜湖区周家山社区挂职锻炼，周家山社区隶属安徽芜湖市镜湖区弋矶山街道办事处，西临长江，东至长江路，南至中山北路，北至赭山西路，占地0.41平方公里；辖区总户数xx户，总人口xx人。

在这一个月时间里，我努力克服工作和生活上的种种困难，虚心向该社区班子及工作人员学习请教，尽量做到帮忙不添乱，从工作中学习经验，寻找自身差距，弥补自身不足。以下是我这挂职一个月来的的心得体会：

挂职锻炼是一个难得的机会、也是一种新的工作体验。本次挂职锻炼我侧重于向先进社区学习，借鉴先进社区的工作经验，促进和开拓自己的工作思路，来提高自身工作能力，我在较短的时间里就适应了新的环境、并很快实现了角色转换，通过参加该社区的每一次会议、每一回下片、每一项交流来不断提高自己的业务水平。每个工作日都是在学习中工作，在工作中学习。学习她们的先进社区管理方式及开展服务方面的工作经验，包括社区综合管理、社区服务及发展理念、服务项目设置、如何开展志愿活动等方面的先进做法和不同之处，认真分析总结该社区干部与居民交往的艺术，学习他们那种工作中不怕繁琐、真诚待人，稳扎稳打、无私奉献的工作作风。

鉴于这次挂职时间只有一个月，社区没有给我安排具体工作。初来的第一天让我感受到这里的工作环境既熟悉又陌生，熟

悉的是社区的工作程序结构相差不大，陌生的是市里社区的基础设施建设先进，每项工作的工作量大而繁琐，每项工作都有专门的工作人员。短时间内我想只能通过“全面了解、有所侧重”的办法来开展工作，确定我自己的工作思路后，我采取积极主动，通过多了解、多观察来分析该社区干部每一次与居民交往的艺术，并通过他们和居民的日常工作来了解该社区的党务工作、财务工作、民政工作、计生工作、综治工作、劳动保障工作等等，利用空隙时间和社区工作人员一起探讨工作方法和经验，并把自己一些好的想法和经验说出来和他们一起分享。在相互了解和沟通中，通过对比自查，让我深有体会，开阔了视野，更加了解了自身差距和不足之处。对于工作中存在的问题与不足，要从更高的层面认真思考，不断提高本社区各项工作的业务水平，便于更好的促进本社区的各项工作的有效开展。

到先进社区挂职锻炼，是一次机会，一次锻炼，一种收获。这使我丰富了工作经历、人生阅历。更重要的是，提高了我理论联系实际、解决复杂问题的能力。这次挂职锻炼虽然只有一个月的时间，但收获不少。我不但学会了着眼全局思考问题的思维方式，对先进社区工作和社区干部有了更深入的了解。特别是周家山社区干部那种认真负责、勤勤恳恳、无私奉献的精神也深深感染着我，还有就是他们对我的关心、支持、帮助也时时感动着我。

在今后的工作中，我将把这次挂职锻炼的经历作为我人生宝贵的财富加以珍藏，不断地完善和超越自我，尽心尽力干好本职工作，争取为居民多办好事、实事，我要不断鞭策自己，通过不断学习，来提高工作水平和明辨是非的能力，并从整体利益看待问题，发现问题，解决问题，为我社区的发展尽心尽力，决不辜负各级组织和领导的关怀与厚望。

## 下社区锻炼心得体会篇七

在去年的暑假里，我有幸参加了社区岗位锻炼活动。这是一

次与社区居民互动交流的机会，也是一次让我学以致用、锻炼自己的机会。通过这次锻炼，我不仅意识到了社区服务的重要性，还收获了许多宝贵的经验。以下是我关于社区岗位锻炼的心得体会。

首先，这次锻炼让我更加深入地了解社区的重要性。社区是大家生活的地方，社区的安全和和谐直接关系到每个人的利益。参加社区岗位活动，我了解到社区的管理和服务工作承担着维护社区和谐的重责大任。在社区岗位的日常工作中，我负责收集居民的意见建议，帮助解决他们的困难和问题。在这个过程中，我看到了社区服务对于居民来说是多么重要。只有做好社区服务工作，才能够让居民生活得更加安心、舒心，社区才能够真正地发展和进步。

其次，社区岗位锻炼也让我对自己有了更深刻的认识。作为一个服务者，我需要具备很多的素质和能力。首先，我需要有较强的沟通能力和责任感，因为只有与居民良好地沟通，才能了解到他们的真实需求，并针对需求提供相应的帮助。其次，我需要有一定的组织能力和解决问题的能力，因为社区工作往往遇到各种各样的问题和困难，需要我们及时有效地解决。通过这次锻炼，我发现自己在这些方面还有很多需要提高的地方。因此，我在后续的锻炼中，更加注重与居民交流，努力提升自己的组织和解决问题的能力。

另外，社区岗位锻炼也让我真正体会到了团队合作的重要性。一个人的力量是有限的，只有和团队一起协作，才能够更好地完成工作。在社区岗位活动中，我们需要与其他志愿者一起合作，共同完成一项任务。通过团队合作，我们能够更快速地解决问题，更高效地提供帮助。这使我明白，只有团队中的每个人都充分发挥自己的特长，才能够取得更好的成果。在未来的学习和工作中，我会更加注重与他人的协作，真正做到团队合作，并提高自己的合作能力。

最后，社区岗位锻炼让我收获了许多宝贵的经验和感动。通

通过与居民交流，我了解到了社区中很多家庭的经历和困难。他们生活中遇到的问题，让我深感自己的幸运和珍惜。在这个过程中，我也看到了社区各个方面工作人员的辛勤付出和服务精神。他们始终保持着对居民的关心和爱心，尽力为居民提供良好的生活环境和便利设施。这些经验和感动让我更加热爱社区工作，也更加坚定了我要为社区的发展和进步做出贡献的决心。

综上所述，社区岗位锻炼是我宝贵的成长经历。通过这次锻炼，我深刻地认识到了社区的重要性，对自己进行了全面的认知和提升，体验了团队合作的力量，收获了宝贵的经验和感动。在未来的学习和工作中，我会继续努力，发挥所学和实践的成果，为社区的繁荣和发展贡献自己的力量。

## 下社区锻炼心得体会篇八

随着今天下午挂职总结会议胜利召开，为期一个月的挂职锻炼结束了，开会的时候还说是站在实习的尾巴上，现在真的是从尾巴上跳下来了。安静地坐在这里，抛开应付式地写总结，认认真真的回想一下这三十天里的点点滴滴，细细数一下这三十天里的得与失，感到充实，觉得值得。现在趁着这股热乎劲，赶紧将自己的感受记下来，一是mark一下这次挂职锻炼，二是认真写下实习心得，以后时时提醒自己。

实习结束了，仔细想一下，搞了很多东西的。花了二十多天构思、斟酌、完成了三篇大的工作汇报，共计3876字；写了两篇新闻稿件，但是不知道哪里给报道了；负责校正的一篇文章，在湖北人口网刊载报道；免费看了一场话剧，游览了“八七会址”和“武汉博物馆”，参加了几次小学生活动；修改一下展板，检查几个社区的台账，帮助修理了一下电脑，就没有了，这一个月就做这些事情。

下面主要谈一下感想：

一、现实往往比理想骨感，面对骨感的现实，我们要坚得定信心，相得出方法，落得实行动，改变现状，将现实变得丰满。

二、人一定要有才，要会写得一手好文章（文采），说得一口好话（勇气），知道一些领域的最新知识，可以解决实际问题，最好是全面发展、术业专攻。

三、人一定要努力，只有努力才能让不可能变成可能，幸运的天平才会倾斜与你。

四、跟对人真的很重要，但不是最重要的。

五、不要愁想不到的未来，做好现在的工作，努力了利用起来每一分钟最重要。

六、人一定要有修养，刚到工作岗位上，大家处理问题的能力差不多，此时你的修养会让你出众的。

七、一定要有胆量，自己的勇气千万要随着时间历久弥坚，千万不能变的从众，要以道义和利益要求自己，不能以感觉和脸面要求自己。要永葆童真。

八、一定要多读书，还要多背书，这个在自己以后写文章和说话中很有用。（今天在总结会上即兴发言，我用了书里面的“宗祖虽远，祭祀不可不诚”和“一个人要想走得远，需良师指点，益友相助”）

九、不要怀疑任何给予你信任的人，更不要嘲笑他们，我们唯有更加爱他们，才对得起他们，不能玩弄别人的感情。切记：玩物丧志，玩人丧德。

以上九条，实习中深刻体会到，记下，永远提醒自己。