

# 太极拳心得体会(大全6篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 太极拳心得体会篇一

段落一：概述太极球的介绍与作用（200字）

太极球，又称健身球、健身球、健身球等，是一种古老而广泛流传的中国传统健身工具。它由两个小球和一个中心球组成，外部球内置铁球，随着手臂的运动，中心球会不断转动，带动两个小球环绕。太极球的出现早在明代，流传至今已有数百年的历史。太极球的作用主要体现在经络通畅、放松身心、促进血液循环以及培养意志力等方面。人们通过使用太极球，可以消除疲劳、改善睡眠质量、增强肌肉力量、保持身体灵活等，因此备受广大健身爱好者的喜爱。

段落二：我的太极球体验与感悟（300字）

我是在一次健身展览上第一次接触到太极球的。看着展台上流畅旋转的太极球，我的好奇心被引发了，我决定亲自体验一下。刚开始，我觉得太极球运动好像并没有想象中那么简单，毫无规律地摇摆。但经过专业教练的引导和一段时间的练习，我渐渐摸索出其中的奥妙。在练习太极球的过程中，以手心为中心让太极球旋转，我需要全身心地投入其中，保持平衡和稳定。通过不断的反复练习，我发现太极球运动不仅能够锻炼我的肌肉和身体柔韧性，更能够让我的心灵得到放松和安静。太极球的旋转速度和方向需要我时刻保持集中力，并且通过意念和手的姿势来控制。在这个过程中，我也体会到太极球能够培养人的意志力，并且帮助我改善注意力

和集中力。

### 段落三：太极球对身体的保健作用（300字）

太极球具有很多对身体的保健作用。首先，太极球运动可以促进血液循环。当我们用手掌旋转太极球时，手掌的动作能够刺激血液循环，增加血液氧合，同时还可以增加心脏的负荷，提高心肺功能。其次，太极球对于改善睡眠质量也有很大的帮助。太极球运动可以让人身心放松，释放压力，提高睡眠质量，减少失眠等问题的发生。此外，太极球运动还能够锻炼肌肉力量和增加身体的灵活性。通过不断地掌握太极球的旋转技巧，我们可以锻炼肌肉力量和身体柔韧性，增强身体的平衡感和协调性。太极球还可以促进内部经络的通畅，对患有类风湿性关节炎、痛风、高血压等疾病的人有很好的辅助治疗作用。

### 段落四：太极球对心灵的帮助（200字）

太极球运动不仅对身体有益，也对心灵有很大的帮助。在太极球运动中，我们需要全身心地投入其中，专注于球的旋转和节奏，这种专注的状态有助于我们忘却一切杂念和烦恼，让心灵暂时得到片刻的宁静。同时，太极球运动的节奏舒缓缓慢，能够调整紧张的情绪，让人感受到内心的平静。运用正确的手势和呼吸方式，我们可以达到身心合一的状态，感受到内在能量和安宁。太极球还可以培养人的意志力和坚持力，在练习太极球时，我们需要时刻保持平衡和稳定并且集中精力，这样的训练有助于提高人的意志力和决心，培养坚持不懈的品质。

### 段落五：结语（200字）

太极球作为一种传统的中国健身工具，在改善身体和心灵健康方面具有独特的优势。通过练习太极球，我们可以促进血液循环、增强肌肉力量，改善睡眠质量和放松心灵。同时，

太极球运动还可以培养人的意志力和坚持力，提高注意力和集中力。我们应该积极尝试太极球运动，将其作为一种日常健身的选择，并深入体会其中的乐趣和益处。太极球既能够帮助我们保持健康身心，也能够让我们感受到中国传统文化的美妙与智慧。

## 太极拳心得体会篇二

活动流程：为进一步提高大学生身体素质，我校于11月19日于洛阳师范学院新校区伊滨校区操场举办120人太极拳比赛。我商学院积极响应学院领导与号召，面向全员学生层层选拔，最后组建精英太极队伍。队员在老师和学生会的领导下，努力训练，积极进取，相互切磋，共同进步。在相关老师的指点下，我院太极拳水平得到进一步显著提高。经过汗水和时间的打磨，我院太极拳选手取得第七名的优异成绩。用名次证明了自己的实力。

此次比赛，我院积极配合，老师领导给予高度重视，并请专家指导，积极弘扬了“阳光体育运动”的体育精神和体育意境，为创建和谐校园增添了浓重的人文关怀。比赛当日，我院队员积极调节心态，认真打磨细节，最后以一套整齐划一、动作规范的24式太极拳赢得场下掌声阵阵！

活动意义：此次活动全面贯彻落实了教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》的文件精神，大力弘扬了奥林匹克精神，提高了我校学生的综合素质。以健康第一为宗旨，通过120人太极拳比赛激发学生的运动兴趣，营造浓厚的群体学校的体育文化氛围，培养学生的协作能力，健身意识、集体主义精神，树立良好的道德风尚。通过此次比赛，我院学生再次树立了强烈的集体荣誉感，增强了师生友谊，引导和促进了学生的健康、全面发展。

我部在10月上旬开会并分配任务，各干事通知大一大二的各

班班长积极宣传此次活动，并召集各班班长开会，将比赛的细节向他们讲清楚以便于接下来的宣传活动。在训练阶段我们以积极的态度组织每天的训练，但有些参赛队员并不积极参加每天的训练，又考虑到时间的紧迫性，我们又选出大二的同学参加此次活动。

1. 比赛前带领参赛队进入比赛场地
- 2、调整心态进行比赛，各参赛队员表现的较为满意，只有个别同学不能很好地发挥。
- 3、比赛完毕，退场、自我评价/等待结果。

由于经验不足，此次活动并不是很满意，只取得了第七的成绩，此次活动有以下的不足：

- 2、训练阶段，有一些参赛队员不能够积极参加训练，动作不够熟练，致使整个队伍的动作不整齐。希望能够在一次次的比赛中积累经验，在今后的活动中百尺竿头更进一步。

## 太极拳心得体会篇三

打太极是一种古老而充满智慧的健身运动，可以促进身体健康、提升精神修养。我为了拥有更加健康的生活，开始学习打太极，并在一年多的时间里持之以恒，收获了许多经验和体会。

### 第二段：身体的变化

通过打太极，我的身体更加柔软灵活，特别是腰部和腿部肌肉得到了锻炼和放松，让我觉得更加轻松自如。同时，我的耐力也得到了提升，从一开始的吃力到现在可以连续打两个小时，这让我更加自信和有力。

### 第三段：心理的变化

在打太极的过程中，我注意到自己的心态更加平稳和安静，可以快速从繁杂的生活压力中解脱出来。在打太极时，我的注意力更集中，让我更能专注于自己的内心感受，体验到一种超然的境界，这种状态让我感觉像是连接了天地之间的通道。

### 第四段：社交的变化

打太极让我结交了许多有趣、有智慧的朋友，大家互相学习、分享，更加深入地了解太极并支持彼此。在跟领导人和老师们的沟通中，我学到了许多价值观、发展思路、对待自己和他人的情感管理等等的技能，这些都为我走向成功之路添了一份宝贵的资源。

### 第五段：总结

无论是身体的变化、还是心理的变化、还是社交的变化，又或者是我与生活的改变，打太极都带给了我很大的贡献。通过打太极，我学会了更健康、更有意义、更有精神意义的生活方式，如果有机会的话，我还会继续深入下去，并将其应用到我自己和我的世界中，为我的健康和成功带来更多的惊喜和改变。

## 太极拳心得体会篇四

甲方：深圳市英\*克电器有限公司  
经销商编号：

甲方是根据中华人民共和国法律组成并有效存续的中国企业法人，根据乙方的申请，甲方授权乙方为甲方的销售加盟商，按甲方委托范围帮助甲方推销产品，为顾客提供服务。经协商一致，双方达成以下条款，以明确双方权利与义务，并共

同遵守履行。

## 一、定义条款

本合同所称甲方之营运细则及规章制度是指甲方公布的《店铺连锁销售政策》（附件一），及甲方以其他方式公布的，涉及乙方从事英\*克事业所应当遵守之业务准则和纪律规范的总称，以下简称“营运细则及规章制度”。

## 二、保证条款

- 1、甲方保证其为依法存续，有权签订本合同的法人组织。
- 2、乙方保证其为任一形式法人，对英\*克产品有良好认识，所提供资料真实可靠。
- 3、乙方保证其经营活动完全符合中华人民共和国一切法规的规定。
- 4、乙方保证不从非甲方渠道获得甲方产品，或私自组装、销售甲方产品。
- 5、如双方已签定《分销商代理协议》或《终端经销协议》，双方明确自本合同签定之日起，上述合同同时失效。

## 三、期限

自本合同签订之日起至第十二个月（以合同签订之日所在月为第一个月）最后一日止。

## 四、乙方受甲方委托的范围

乙方在甲方现有销售的地区从事下列受托事项：

- 1、致力吸收产品知识与学习销售技巧。

2、根据《店铺连锁销售政策》致力于帮助甲方招商，吸引符合资格的法人加盟。

3、帮助甲方推广产品，为顾客提供售前服务。

4、按甲方产品统一零售价推销产品，在取得顾客订单后，为顾客提供送货上门等售后服务。

## 五、乙方结算价格与其他收益

1、乙方结算价格按《店铺连锁销售政策》所规定的折扣让利与甲方结算。

2、乙方签约后应足额上交20\_\_元作为服务保证金。

3、乙方其他收益包括开店补贴、安装维护费和年终奖，按《店铺连锁销售政策》所规定的相关条款与甲方结算。

## 六、双方权利与义务

### 甲方权利与义务：

1、依照本合同规定按时与乙方结算。

2、监督乙方依本合同及甲方的营运细则及制度，充分履行本合同。

3、根据实际需要制定和修订有关的营运细则或规章制度。

4、如乙方违反本合同的约定及甲方的营运细则及规章制度，甲方有权提前终止本合同或根据公司处分等级制度的有关规定进行处理，包括但不限于口头或书面告诫、暂停履行合同、缓发或扣除部分或全部收益，不予续约或立即终止合同等。

### 乙方权利与义务：

1、法人代表签署本合同并按合同要求，遵守甲方的营运细则及规章制度，充分履行本合同规定的义务，接受甲方监督。

2、依照本合同规定与甲方结算。

3、遵守国家法律、法规，遵守并执行甲方所有运用于乙方的营运细则及规章制度和有关补充修订。

4、乙方应在本合同约定的范围以内为甲方办理受托事务，非经甲方特别授权，乙方无权代表甲方或甲方其他营销商或人员，乙方应对其行为自行承担法律责任，乙方在处理受托事务中受到的损失及对第三方造成的危害，由乙方自行承担法律后果。

5、乙方不得诋毁甲方及其他营销商或人员，不得扰乱甲方及其他营销商或人员的正常经营秩序。

6、乙方应具备营销服务能力，资信良好，如在双方签订本合同之前，已有其他甲方营销商与甲方签约，则乙方不得在以已签约的甲方营销商店铺为中心的1500米半径范围内开设或发展分店。

## 七、合同的解除或续期

1、合同期限届满，双方不再续约的，本合同自然终止。

2、如甲方不能按规定与乙方结算，乙方有权随时单方终止合同并获得合同期内已产生的各项收益，乙方欲提前终止本合同的，甲方应予允许，但乙方仍应与甲方完结因履行本合同而产生的债权债务。

3、乙方不能充分履行本合同义务，包括但不限于违反甲方的运营细则及规章制度的，甲方有权提前终止本合同，并与乙方结清因履行本合同产生的债权债务，因乙方违约给甲方造

成损失的，甲方有权追究乙方的违约责任。

4、合同期满，如乙方愿意与甲方续约的，应当按照甲方的有关规定办理续约申请，甲方对是否接受乙方续约申请保留最终审核权。

5、本合同期满前，乙方如欲续约，应当按照甲方在相关企业资料上公布的要求办理相关手续，否则须自行承担可能不能续约或不能按时续约的后果。

## 八、其他

1、乙方不得以甲方职工、受托人和任何身份代表甲方发表、签署任何文件或承诺承担任何法律责任。

2、乙方签约前，已拥有包括英\*克产品介绍、营运细则及规章制度等资料，签约时乙方已经阅读并完全了解本合同及甲方各项相关企业资料，乙方同意并愿意遵守。

3、甲方应保持政策的稳定性和连续性。但甲方\*根据市场突变情况及国家新的政策要求，在事先征询乙方意见基础上，对公司的营运细则及规章制度作出相应的调整，乙方若同意接受则双方续约；否则，乙方有权对甲方的上述调整提出书面异议并要求终止合同和保护其在协议终止前的权益。

4、允许甲方为提升乙方的事业形象或表彰业绩，制作在各类英\*克资料中使用乙方从事为英\*克事业的图文资料，对此双方无需进行协商。

## 九、纠纷的解决和法律适用

因本合同或履行本合同产生的纠纷，双方应友好协商，协商不成，应向甲方所在地仲裁委员会提出仲裁，若有一方不能接受仲裁结果，任一方可向甲方所在地人民法院起诉，本合

同适用中华人民共和国法律。

## 十、提示与合同的生效

甲方已提请乙方注意对本合同印就条款作全面、准确的理解，并应乙方要求作了相应的条款说明，签约各方对本合同的含义认识一致，本合同一式两份，甲乙双方各执一份。

## 太极拳心得体会篇五

太极跑是一种综合性的跑步训练方式，融合了太极拳的呼吸、身法和动静结合的特点，结合了跑步的有氧、耐力和肌肉力量的训练效果。这种跑步方式要求不仅要注意跑步的速度、姿势和呼吸方式，还要注意身体内部的能量调控，如此才能达到更好的训练效果。接下来，我将分享我在太极跑训练中的心得和体会。

### 第二段：提高自身意识和专注力

太极跑是一个需要对自身意识和专注力要求很高的训练方式，这也是我最先感受到的。在跑步过程中，要始终保持内心的意识集中和呼吸深沉，以达到饱满的能量调控和最佳的跑步状态。这个过程需要时间和锻炼，但是一旦掌握了技巧，会对整个身体和心理状态产生很大的影响。

### 第三段：提高呼吸效率

在太极跑训练中，我也体会到了呼吸对跑步效果的重要性。为了达到最大的跑步效果，我们要对呼吸进行深化，尤其是在较大的运动强度时。这种呼吸方式可以帮助我们更加高效地使用肺部功能和提高运动时的氧气吸收效率，从而减少疲劳和增加跑步的持久力。这是一种非常好的体验，可以提高我们对身体的认识和理解。

#### 第四段：提高身体协调性

太极跑还可以提高我们的身体协调性，这是因为训练中包含了许多的姿势和翻转动作，可以使身体部位之间得到锻炼并建立起更好的互动关系。这种训练方式多次重复了不同的跑步动作，使我们的身体逐渐适应了这样的动作节奏和力度，从而对整体姿态形成更为敏感和协调形态。

#### 第五段：提高意志力和自控力

太极跑训练还可以提高我们的意志力和自控力，因为它要求我们在训练中保持良好的专注状态和自律的体能训练。这种要求在日常生活中也很重要，可以帮助我们更好地应对各种各样的挑战和压力。与此同时，太极跑还可以帮助我们加强联系和感受身体能量，这种感受也可以帮助我们更好地应对生活中的挑战和压力。

总结：

太极跑是一种非常好的综合训练方式，可以为我们提供全面的身心锻炼和提高。通过意识和着重呼吸深化、身体协调性的提高、提高意志力和自控力等方面的提高，太极跑潜在的训练潜力是非常大的。下一步我们应该在以上的体验和归纳上进一步地探讨和实践，从而达到更好的训练效果。

## 太极拳心得体会篇六

皇太极：

？皇太极，生于明万历二十年（1592年）十月二十五日，其母叶赫那拉氏。是清朝开创者努尔哈赤的第八子。天命十一年（1626年）八月努尔哈赤死后的第二天，皇太极被诸贝勒，大臣推举为后金大汗（另一说为他在努尔哈赤死后，逼死大妃，从幼弟多尔袞手中夺得汗位），第二年改年号为“天

聪”。

？为了弥补女真；满洲人数太少的`根本弱点，为了清除北方、东北方向来的威胁，为了斩断明国右臂，皇太极加紧进行统一漠南蒙古各部的征抚工作。一方面屡派使者，招诱巴林等部归附，另一方面，集中兵力对付察哈尔部林丹汗。天聪六年（明崇祯五年，1632）四月初一，皇太极率军离沈阳，西征林丹汗，适值辽河水涨，人马浮水而过，两昼夜始渡完。沿途蒙古各部贝勒纷纷遵奉率兵从征谕旨前来相会，到十二比来会者有喀喇沁、土默特、喀喇车里克、伊苏忒、扎鲁特、敖汉、奈曼、阿禄、巴林、科尔沁等部及北边蒙古诸部奥巴等数十位贝勒，均献酒献马，汗设大宴相待。

□

统一过程：

？？四月十六日，金汗召集各贝勒，嘉奖踊跃遵命之贝勒，训斥怠缓之人。皇太极谕：“朕以察哈尔不道，整旅往征，先期谕令尔等率本部兵来会。今尔等所领之兵，多寡不齐，迟速亦异，惟科尔沁部土谢图额驸奥巴率来军士甚多，又不惜所蓄马匹，散给部众，疾驰来会”，“足见立心诚意，忧乐相同，朕甚嘉之”。至于舅舅吴克善的行动，则使“朕心不甚欢乐”。扎鲁特部诸贝勒，“尚属实心效力”，敖汉、奈曼诸贝勒，亦“较优，然也未为尽善”。巴林诸贝勒似尚畏惧察哈尔，且“吝惜马匹，怠缓不前”，阿禄诸贝勒“深受林丹汗之欺凌，乃此次并不思仗朕之力以复仇，而不多发兵马”，“仅以一旅之师勉强应命”，“应俟班师日议罪”。各贝勒皆叩首受命。这次训谕，对激励和鞭策蒙古踊跃从征，起了很大作用。

皇太极下令，日夜兼程，直取林丹汗住地，一举荡平察哈尔。四月二十二日，大军过兴安岭，行军已达一千三百多里（从沈阳算起）。但是，连一个察哈尔人也未看到，原来镶黄旗固山

额真达尔哈家的两名旧蒙古人，于十八日夜间潜盗良马六匹，飞奔察哈尔，通知金兵大举来攻。“林丹汗闻之大惧，遍谕部众，弃本土而奔，遣入赴归化城(今年蒙呼和浩特)，驱富民及牲畜尽渡黄河。察哈尔国人仓卒逃遁，一切辎重，皆委之而去。”皇太极知悉此情，谕领兵诸贝勒大臣：“察哈尔知我整旅而来，必不敢交锋，追愈急，则彼遁愈远，我军马疲粮竭，不如且赴归化城暂住”。于是大军向归化城前进。五月二十三日，至木鲁哈喇克沁，分兵两翼，左翼以贝勒阿济格为帅，率科尔沁土谢图额驸奥巴及巴林、扎鲁特、喀喇沁、土默特、阿禄等部兵一万，往掠大同、宣府边外一带察哈尔部民；右翼命济尔哈朗、岳托、德格类、萨哈廉、多尔袞、多铎、豪格等贝勒领兵二万，往掠归化城黄河一带部民；汗与大贝勒代善、贝勒莽古尔泰统大军继进。二十七日获悉，林丹汗闻金兵入境，惊慌失措，“尽携部民、牲畜、财物，渡黄河以遁，所遗止穷民耳”。这一天，大军行驰七百里，西至黄河木纳汉山，东至宣府，自归化城南及明国边境，“所在居民逃匿者，悉俘之，归附者，编为户口”。

一??索取逃人，称：“我北征察哈尔，穷追四十一日，擒其哨卒讯之，云已星夜逃去”，“我欲收其部民，因还兵克归化城”，“近闻察哈尔所遗人畜财物，为尔等收留，当一一归还于我。否则，自取祸患。”明将大惊，立即送还逃入蒙古及欲赏与林丹汗之财物，计有男妇三百二十名、牲畜一千余及所赏纳缎布帛六千余匹。宣府守将亦将犒赏察哈尔汗所财物存在张家口者，全部献出，计缎布及虎豹狐獭等皮共一万二千五百匹(张)。明宣府巡抚、总兵又遵金汗谕旨，议和通市，赠献黄金、白银、蟒缎、布匹、茶叶数千(匹、两、包)。六月二十四日，大军扎营于张家口外喀喇把尔噶孙，“列三十营，联络四十里”。分略各路大兵，“所至村堡，悉焚其庐舍，弃其粮糗，各籍所俘获，以闻于上，共计人口牲畜十万有余”。

皇太极认为此战目的基本达到，遂统军东返，于七月二十四日回到沈阳。此行往返万余里，历时三个月零二十六天，虽

未生擒林丹汗，但已给其以致命打击，逼其丢弃本土远逃，察哈尔部分崩瓦解。林丹汗率残部星夜逃往西藏，“臣民素苦其暴虐，抗违不行”，原有三十余万部众，途中逃散者十之七八。到天聪八年，无处安身东逃西遁的林丹汗，病死于青海大草滩，余部纷纷回归，投顺于金汗。天聪九年二月，多尔衷等贝勒奉谕统兵一万，往寻林丹汗之子额哲，于四月降额哲及其母苏泰太后，并获元朝历代传国玉玺。林丹汗之妻囊囊太后，窦土门福晋，以及其他贝勒、寨桑，纷率所部来归。漠南蒙古各部悉隶金汗之下。

皇太极深知，只靠一二次征剿和随从效力，并不能使各部蒙古长期归顺于己，也不能仅仅依靠盟誓，而须以武力作后盾，用制度、法令来约束各部，使他们听从金汗统辖和指挥。天聪三年正月，他颁敕谕于科尔沁、敖汉、奈曼、喀尔喀，喀喇沁，“令悉遵我朝制度”。三月，他又遣使臣赉敕，“谕归顺各部蒙古诸贝勒，申定军令”，规定凡遇出师之时，宜踊跃争赴，协力同心，不得迟期。若征察哈尔，凡管旗之诸贝勒，年七十以下十三以上，俱须从征，违者，罚马一百匹、驼十头。迟三日不至约会之地，罚马十匹。若征明国，每旗大贝勒一员、台吉二员，率精兵百人从征，违者，罚马一千匹、驼百头。于相约会集之地掳掠者，罚马百匹、驼十头。

？统一之后：

？天聪八年正月，皇太极借外藩蒙古科尔沁、敖汉、阿禄、喀喇沁、奈曼、四子部落等部贝勒来朝的机会，具体定其法例。他谕告诸贝勒：“尔蒙古诸部落，向因法制未备，陋习不除”，今与诸贝勒约定：凡贝勒夺有夫之妇配与他人者，罚马五十匹、驼五只，其纳妇之人，罚七九之数，给与原夫。奸有夫之妇，拐投别贝勒者，男妇俱论死，取其妻子牲畜，尽给原夫，如贝勒不执送，罚贝勒马五十匹、驼五只。盔甲、绵甲、马鬃尾无牌印，以及盔缨、纛缨、纛幅不遵金国制度者，俱罪之。

同年十月，遣使者阿什达尔汉前往蒙古，在硕翁科尔大会敖汉、奈曼、巴林、扎鲁特、翁牛特、四子、吴喇忒、喀喇沁、土默特、塔赖各部管事大小诸贝勒，分定各部地界，严禁各部互相侵越，第二年天聪九年二月，又编审内外喀喇沁蒙古壮丁，除盲人及手足残废者外，年六十岁以下、十八岁以上，俱照例编审，共编壮丁一万六千九百五十三名，其中喀喇沁左翼旗、喀喇沁右翼旗、土默特三旗壮丁共九千一百二十三名，仍隶于满洲八旗之内，另外七千八百三十丁，加上旧蒙古，正式编立蒙古八旗，分由阿代、\*\*、恩格图、布彦代、伊拜、苏纳、吴赖、扈什布等八人为同山额真，各旗均设梅勒章京、甲喇章京各二员。

漠南蒙古各部的统一及蒙古八旗的编立，为金国扩大了兵源，增加了兵马，加强了满蒙联盟，消除了来自北方的威胁，对金国的巩固和强大，以及对明国的征讨，均起了重大作用，从此以后，金国汗便可全力攻明了。