

2023年运动之后心得体会(精选6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

运动之后心得体会篇一

随着生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多的人开始关注运动培训这一板块。参加运动培训不仅能够提升身体素质，还可以增强心理素质。在我的运动培训中，我学到了很多知识和技能，并深刻体会到了运动对人们身心健康的重要作用。下面我将从多个角度分享一下我的运动培训经历，希望对更多人了解运动培训也能有所帮助。

一、运动带来的身体变化

在参加运动培训之前，我的身体素质非常差。体重偏重，身体柔韧性和肌肉力量都很低下，甚至连走路也感觉吃力。但随着我参加培训的次数增多，我的教练不断地调整我的运动计划，特别是在饮食上给予了大量的指导，不断调整饮食和锻炼计划，并且鼓励我坚持下去。经过几个月的锻炼，我的体重开始下降，身体变得敏捷了很多，肌肉也增强了，更重要的是，我变得更加健康了。

二、培训带来的压力

其实，参加运动培训并不尽是乐趣，有时还会带来一定的压力。有时候可能会碰到参考人群的压力，战术和装备亦有其自身的压力。但同时，我的教练在我遇到问题时能够给我很好的帮助，让我逐渐具备了解决问题的能力，并鼓励我独立思考，这让我在培训中迈过很多坎坷。

三、培训带来的自信

参加运动培训，尤其是有一定成绩和表现之后，会让人变得更加自信。运动能够让我感受到自己非常健康和热爱生命，这种积极的心态也会影响到其他方面的生活。比如，在工作和学习中，我更加积极主动，更加有鲜明的目标和动力。同时，运动的过程还能够让我学习到很多认识自己的方式，让我更好的成为一个有信心的人。

四、培训带来的友谊

通过运动培训，我和其他的参训人员建立了良好的友谊。在培训的过程中相互鼓励、帮助、互相拥抱、互相鼓励，不仅让我感受到很多关于友谊的知识，也让我建立了一个非常不错的朋友圈，这对扩展自己的社交圈也大有帮助。

五、持续锻炼的重要性

参加一次运动培训并不能让我们脱胎换骨，放弃一切，而是需要长期、持续的部署和努力。只有不断坚持锻炼，不断完善自己的锻炼计划，才能保持身体的健康和积极的心态。与此同时，我们也应该理解运动培训是一个循序渐进的过程，在这个过程中，我们应该不断地努力，认真思考自己的锻炼方案和目标，每天进步一点点，获得与之匹配的丰厚收益。

总之，运动培训对于我们是非常重要的而且有益的，虽然这个过程中会遇到一些困难、挑战和危险。但是，通过不断地努力和坚持，我们可以取得快速、长期和稳定的进步。同时，我们也会获得很多经验和知识，这些知识和经验也会在我们今后的生活中扮演非常重要的角色。所以，运动培训不仅可以提升自己的身体素质，还可以完善我们的心理素质，为我们今后的人生奠定坚实而持续的基础。

运动之后心得体会篇二

运动会已经过去了，但是运动员们挥汗如雨、斗志昂扬的场

面，曾经让我感到澎湃的，不止一次的映入我的眼帘。

一年一度的运动会是我们学校历史上的第37届。我们班的会徽一次比一次好看，运动员一次比一次热情。这次真的不知道期待了多久。

我们班的“黑马”刘帅不得不说。我不喜欢学习，让人想到“头脑简单，四肢发达”。没错，老师不止一次表扬他。这次他获奖了，贡献最大。赛前老师说：“只要有比赛就让他去。”看来老师是真的喜欢他，信任他。

最鼓舞人心的是接力赛。去年的接力赛，没有得奖是我们最大的遗憾。说起这件事，我也怪我；班长的大力推荐让我很感动，但我知道自己跑不快，只好想尽办法逃避。我哭了一会儿，直到我玩。我是个肺活量极小的女生，两次呼吸就吹了2000多。玩之前跑了一条操场捷径，没力气了。我在场上跑的时候甚至怯场。

这次接力赛，我不开心，想哭。学生们似乎对遗憾非常不满，并尽了最大努力。我的一个同学，李晨，甚至因为跑得太猛而受伤，但是他咬了咬牙。站起来就往前冲，老师拉不动。

没有悬念，我们赢了，带着骄傲赢了！

总结这次运动会，团体操比赛获得二等奖，整体排名第四。这是大家始料未及的。当我们排练广播练习时，老师说太糟糕了。这么优秀的成绩，老师都夸我们用心，想为班级做好。

老师还说学习也要一样，既然这次能做好，学习一定会很棒！

所以，同学们，加油！老师在最后等我们！

运动之后心得体会篇三

五四运动已经过了一百年，一百年前爆发的五四运动是一场彻底反帝反封建的伟大爱国革命运动，一场伟大的思想解放运动和新文化运动，五四运动促进了马克思主义在中国的传播，为中国共产党的成立准备了条件，从而拉开了中国新民主主义革命的序幕。

五四运动也是现代中国青年运动的发端，正是在五四运动中，中国青年作为一支新生的力量登上了历史舞台，五四运动给我们留下了一笔宝贵的精神财富。这就是爱国、进步、民主、科学的五四精神。五四精神始终激励着一代又一代中国青年不断前进、不断发展、不断创新。

共青团是党领导下的先进青年的群众组织，是青年学习进步的大学校，是青年锻炼成长的大熔炉。广大团员青年首先要严守纪律、认真学习，坚定共产主义理想和建设有中国特色社会主义信念，在是非面前要立场坚定、旗帜鲜明、头脑清醒；要牢固树立大局意识，以集体、学校、社会利益为重，积极承担任务，主动接受锻炼，发挥自己的才能，主动化解在集体中出现的矛盾；坚定的信念，伟大的目标，来自于自身的文化水平的不断提高和成熟，因此我们要努力学习，用知识武装头脑，指导行动，牢固的树立正确的世界观、人生观、价值观，更好的担负历史赋予的重任。

时代在发展，社会在进步，五四精神也在不断的丰富和发展。具体到我们学校，我们自身就是努力实践“求知、求真、求实”的校训，以“与人为善，善待人生”为处事做人的原则。求知、求真、求实，要求我们牢记求真务实以学为本的天职。而且要踏踏实实一丝不苟，始终保持积极进取的精神状态，克服自满情绪，努力培养自己的创造能力，发挥创造潜能，把实事办好，把好事办实。

用自己的文明行动，优异成绩来报答父母、回报学校。与人

为善，善待人生要求我们始终怀着一颗善之心、平之心、坦之心、诚之心、真之心去面对每个人每件事，从小事做起、从我做起。与人为善，善待人生是一个不断积累、不断创造、不断付出艰辛劳动的过程，不积跬步，无以至千里，不积细流无以成江海。只要我们默默耕耘，默默用功，用自己的善良和真诚要求自己、对待别人，我们就会积小善为大善，积小胜为大胜，积平凡为伟大。

最后让我们携起手行动起来，把五四精神发扬光大，努力实践“求知、求真、求实”“与人为善，善待人生”，为构建和谐社会而努力奋斗。

运动之后心得体会篇四

五四运动以后，在中国共产党的领导下，中国人民争取进步和推动历史前进的斗争，一代又一代青年站在时代的前列，不屈不挠奋斗，历尽艰辛求索，创造了令人赞叹的业绩。五四运动以来的中国青年运动史，是中华民族伟大复兴的交响乐中一部雄浑的青春乐章。这是中国青年可以引以为自豪的光荣历史，也是激励中国青年在新世纪再创佳绩的巨大动力。

年的历史证明，青年始终是我们社会中最积极、最活跃、最有朝气的一部分力量。中国共产党诞生以来，青年运动的发展始终同我党领导人民不懈奋斗的历史进程紧密相连，人民的事业取得的全部成就也始终与一代又一代青年运动的方向，就是坚持党的领导，坚持同人民群众的伟大实践一道前进。

现在我们应该弘扬五四精神，肩负历史使命，就是要树立理想，立志报国，献身于改革开放和现代化建设伟大事业，自觉地把自己的人生追求同祖国和民族的命运前途联系起来，在服务祖国服务人民的实践中发挥自己的聪明才智；就是要深入群众，投身实践，了解国情，经受锻炼，增长才干，开拓视野；就是要勤奋学习，善于创造，刻苦学习马克思主义基本

理论，用人类创造的优秀文明成果武装自己，提高创新能力，勇于创新实践，树立正确的世界观、人生观、价值观，提高自身素质，完美人格品质，努力做中华民族美德的传承者，做体现时代进步要求新道德规范的实践者，做新型人际关系和良好社会风尚的倡导者，就是要脚踏实地，艰苦奋斗，深刻认识我国的基本国情，继承和发扬优良传统。

现在的我们作为一名学生，就应该做到刻苦学习，做一个学生应该做的。

五四青年运动所取得的辉煌胜利和爱国精神永不磨灭。弘扬伟大的五四精神，我们就要做出实际行动，用知识财富来武装自己是我们义不容辞是责任。党和国家十分关心青少年的成长和事业发展。

所有的朋友们，让我们在党的领导下，高举爱国主义伟大旗帜，勤奋工作、刻苦学习，努力进取，让中华人民共和国成为更强大的国家。

作为当代青年，面对新的形势和任务，面对新的机遇和挑战。我们一定要勇立潮头开风气之先，奋发进取创时代伟业，为建设一个更好的现代社会，做出青年应有的贡献，在自己的人生篇章中，写下绚丽的青春。

青年朋友们，传承五四精神，贡献我们的青春、智慧和力量，这是新时代的青年人所应该做的，让我们都行动起来吧！

运动之后心得体会篇五

运动是我们生活中不可或缺的一部分，它对我们的身体健康和精神状态都有重要的影响。在我过去的一段时间里，我通过每天坚持运动，收获了许多宝贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享我对运动的理解和体会，希望能给读者带来一些启发。

第二段：运动的身体益处

运动不仅对身体有益，而且对心理健康也有积极的影响。首先，通过运动，我们可以保持健康的体重和身材。大量的研究表明，定期运动有助于控制体重，减少肥胖问题，降低患心脏病、癌症和糖尿病等疾病的风险。其次，运动能够增强我们的身体力量和耐力，并改善循环系统和呼吸系统的功能。此外，运动还能增加身体柔韧性和平衡能力，减少运动损伤的风险。最重要的是，运动还能释放身体内的压力和焦虑，帮助我们保持健康的心理状态。

第三段：运动的心理益处

运动不仅对身体有益，还对心理状态有积极的影响。首先，运动能够释放大脑中的多巴胺和内啡肽等化学物质，使我们感到愉悦和快乐。这是为什么许多人在运动后都感觉情绪更加稳定和积极的原因。其次，运动可以提高认知能力和专注力，增强记忆力和学习能力。研究显示，运动能够促进大脑的血液循环，改善记忆和学习的效果。此外，运动还可以增加自尊心和自信心，减轻抑郁和焦虑。总体而言，运动对心理健康的益处远远超出我们的想象。

第四段：我的运动体验

在过去的一段时间里，我每天坚持晨跑半小时和晚上进行瑜伽练习。通过运动，我感到身体更加强壮有力，精力充沛。运动让我每天都有一个良好的起点，无论是在个人生活还是工作中，我都充满了活力和动力。此外，我也发现自己的情绪更加稳定，压力感减少了很多。无论遇到什么困难和挑战，我都能以更积极和乐观的态度去面对。运动也让我有了更好的睡眠质量，早上起床后感觉更加清爽和精神焕发。总之，运动给我带来了身体和心灵的双重益处。

第五段：结论

通过我的运动体验，我深刻意识到运动对我们身心健康的重要性。无论是从身体还是心理的角度来看，运动都给我们带来了巨大的好处。我鼓励每个人都能够参与到运动中来，不论是慢跑、游泳、瑜伽还是其他运动项目，选择适合自己的方式，并坚持下去。只有通过运动，我们才能拥有真正健康的身心状态。让我们一起开始运动之旅吧！

运动之后心得体会篇六

又是一年的五四青年节，作为一名青年，每年的五四活动自然必不可少。往年的活动都是出去玩一下就过了，虽然也觉得很有趣，但是好像就持续一阵子，今年恰逢纪念建团90周年，暨纪念五四运动_周年，因此活动似乎有了一点不同，在心灵上给予了我强烈的震撼。

一早就准备好了青年志愿者服务队的红旗，大家都佩戴着团徽，一路唱着团歌奔赴永泰。之前听说那边的孩子们学习环境非常恶劣，有那么一点不信，不过等真正来到了学校里，我才知道原来还有这么多的孩子们在这么艰苦的环境中求学，相比之下，我们的生活幸福了太多太多。我们的办公场所宽敞明亮，我们的生活环境如此优越，可是我还每天怨天尤人，和他们比我还能有什么可以苛求呢？那一张张纯真的脸蛋接过我们的礼物的时候露出的笑容却让我羞愧心酸，希望今后我们能为他们继续做一些奉献，让他们也能在优越的环境中健康成长，享受着政府对他们的关爱。

这次的五四青年节团日活动，南街街道组织我们团员慰问泰葛岭镇台口村小学，给十位特困小学生送上了慰问金以及学习用品。经过和校长的交谈，得知这个在建在山坡的学校是新加坡的一个华侨建设的。通过这次的活动，看着这些孩子纯真的笑脸，让我不禁联想到城市的孩子在宽敞明亮的学校里读书时，在享受现代化的教育资源时，同一个时代里，还有这么多偏远乡村的孩子，因为学校离家很远，在小学就要离开温暖的家庭，来学校住宿，因为乡村的经济环境尚且不

发达，他们在长身体的时候，也许连牛奶都喝不上。也许因为教育经费不足，也许教室的电灯和电风扇都用不起。

中国教育资源的不均匀，以及地域的经济差异，使许多乡村的小孩输在了人生的起跑线上，使得许多孩子失去了一些童年该有的笑容，这让我意识到作为共青团的团员身上肩负的责任，作为团员，我应该从工作实际出发，尽自己的一份力量，来帮助这些山区的孩子。首先，在平时工作中寻找机会，做一些关于山区小孩上学的图片展，使社区更多居民了解他们，拉近距离。其次，在社区开展一系列的捐资助学活动，设每月固定在的日子，在社区前设立物资接收箱，接收居民捐献的学习用品，衣物，被子，书籍，以及善款。再次，发动辖区的共建单位，组织一些慰问节目，每年定期到山区为孩子送温暖。

作为团员应该对国家和民族有强烈的使命感，对困难群众的强烈同情感。在此次团日活动中，我意识到现阶段，社会经济高度发展的同时，社会贫富差异正在日益扩大，这需要国家加大对税收制度的改革的同时，也要不断完善社会善慈善事业。现在很多人对慈善事业理解不足，认识不高，不知道奉献给别人的是财富，自己收获的是幸福，很多富人只知道互相攀比，挥金如土，甚至过着奢侈糜烂、违法乱纪的生活中，以至于失去了生活目标和向上的意义。

我意识到搞好慈善事业关键是要通过宣传提高企业和企业家的爱国主义思想与社会责任感。做好慈善事业还要大力在党派团体、机关单位、企业、社区、乡村弘扬与实践慈善文化，支持社会各界组织、策划人们乐于接受的慈善行动和志愿者活动，通过媒体、网络等各种途径寻找、挖掘并大力宣传慈善志愿者的事迹。立足和谐，从相对富裕人群抓起。引导他们主动承担社会责任，对他们当中长期从事慈善活动、光彩事业或慈善义举有较大社会影响的人要敢于宣传、广为宣传并给予表彰。使慈善文化植入社会深层的土壤。如果完善慈善制度，多余的财富往贫困地区流动，推动落后地区教育、

医疗卫生等事业的发展，帮助了更多需要帮助的人，促进社会和谐。

辉煌的历史照亮希望的未来，伟大的事业展现灿烂的前程。作为团员，我们要贡献青春智慧，勤于学习，勇于实践，敏于创新，创造出无愧于青春、无愧于时代、无愧于国家和人民的辉煌未来！