# 学习《社交礼仪》心得与体会

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-30

*第一篇：学习《社交礼仪》心得与体会半年的社交礼仪选修课的学习让我受益颇多。在选课的时候就十分看好这门课程，我认为它会对我现在以及以后的人际关系有很大的帮助，会让我学会更从容、更得体的进行人际交往，赢得更多的机遇、将来更好的适应这个文明的社...*

**第一篇：学习《社交礼仪》心得与体会**

半年的社交礼仪选修课的学习让我受益颇多。

在选课的时候就十分看好这门课程，我认为它会对我现在以及以后的人际关系有很大的帮助，会让我学会更从容、更得体的进行人际交往，赢得更多的机遇、将来更好的适应这个文明的社会。当前，我们需要文明素质的培养与学习，尤其作为当代的大学生更应该掌握好基本的文明社交规则，以一种文明得体的方式融入社会，为自己将来的发展奠定坚实的非智力后盾。

礼仪，我认为就是在社交的过程中文明得体，让对方真诚的接受你，从而真正达到沟通交流的目的，让整个过程和谐而美好的顺利的进行。现代社交礼仪泛指人们在社会交往活动过程中形成的应共同遵守的行为规范和准则。具体表现为礼节、礼貌、仪式、仪表等。

我认为自己在学习的过程中成长了许多。首先了解到，由于地域的差异，文明礼仪有了它局限性的定义。例如：在我国的港澳地区说的“同志”就是同性恋的意思，有别于我国其他地区对“同志”的理解，而德国人称纳粹分子为“同志”；我国的东北地区的“爱人”就有情人的意思，他们也不能接受称谓一般女性为“小姐”的叫法……诸如此类，不胜枚举。这就需要我们要把握好文明礼仪的尺度，懂得文明礼仪也有局限性的一面，也就是见面礼仪中要求我们要做到称谓合乎常规、入乡随俗……

就我们中国人而言，礼仪就是在人们交往活动日渐频繁的过程中逐渐形成的，当然离不开人们的日常生活，大到国家领导人的见面会谈，小到百姓生活点点滴滴。就拿我们学生的生活来讲，即使是平常的交往也存在着礼仪的潜规则，不同的场合需要我们以不同的姿态来对待——介绍的礼仪，简单的说，就是自己主动或是经过第三者从中沟通，从而使双方相识、建立联系、增进了解的一种交往方式。介绍又分自我介绍、介绍他人、集体介绍。我们平时的活动就需要介绍我们的领导老师和嘉宾，当然大多时候我们学生是主体，也就牵涉到集体介绍的礼仪，我们就要先把领导老师介绍给我们的同学，这就是集体介绍时的要求：当把一个或几个人介绍给全体时，要先介绍少数，再介绍多数。再者就是，在介绍他人时，要遵守：把男性介绍给女性，将年轻者介绍给年长者，将职位低的介绍给职位高的，将客人介绍给主人，将晚到者介绍给早到者等。还有，每当第一次进入一个集体的时候就需要我们自我介绍，我们要注意场合，尽量随着其他人自我介绍的方式来介绍自己，有时只需简单的介绍自己的姓名，有时我们的目的是交友，拿就需要我们详细的介绍自己的喜好等个方面的情况，要大方得体，注意的就是，如果女性没有主动要求握手，男士就要需要矜持了。

其次，值得让我注意的就是交谈的礼仪了。由于自己是山东人，干什么都喜欢爽快、干脆，也就有了我心直口快的性格。孰不知，这性格让我错失了许多应得的友谊。通过社交礼仪课的学习，让我明白了自己的不足之处，原来我应该做到：选择双方都感兴趣的话题进行交谈，以让交谈持续的进行下去；善于聆听，适时的赞同对方的言论，让对方感觉自己选择的交谈对象是可以信任的；适度赞美，但应该诚心诚意的，并且要因人而异、注意场合，让对方可以接受；控制声调，因为一个低沉的声音更能吸引人们的注意力，并博得人们的信任和尊敬。另外交谈的四忌：①打断对方②补充对方③纠正对方④质疑对方。做到了这些，相信我们会避免很多口边的失误，赢得更对的友谊，建立和谐的人人际关系。

再者，我还学习了握手的礼仪、致意的礼仪、名片的礼仪、宴请与馈赠的礼仪等，也许这些就是我应该再以后的社会交往过程中尤其的注意的。因为任何人都不可能离开社会而单独存在，过群居生活就应该学会交往，学会交往过程中应该注意的规则，才能再纷繁复杂的社交中赢得立足之地。

通过大学的窗口，慢慢的开始接触社会，开始有很多的社交活动，而学习不该停止。社会有学问，文明有礼仪，也许当我们无意的文明举动给我们收获或不切合场合的言语让我们尴尬难解时，我们才会真正体会到：礼仪的规则已经渗透到我们生活的每一个小细节里……

**第二篇：学习马列经典心得与体会**

学习马列经典心得与体会

通过学习《马克思主义基本原理概论》这门课让我慢慢地了解到：马克思主义是关于无产阶级和人类解放的科学，它不应只建立在我们感性理解的基础上;而应通过系统的学习，把它上升到理性认识的基础角度本文是马克思主义基本原理的学习心得体会。

马克思主义基本原理学习心得体会一：

马克思主义是世界无产阶级的指导思想，其基本内容包括马克思主义政治经济学、辩证唯物主义和历史唯物主义以及科学社会主义三个主要组成部分。马克思主义最重要的理论品质就是坚持一切从实际出发，理论联系实际，实事求是，在实践中检验真理和发展真理。经过一段时间的学习《马克思主义基本原理》这门课，我慢慢地了解到：马克思主义是关于无产阶级和人类解放的科学，它不应只建立在我们感性理解的基础上。通过系统的学习，我们必须把它上升到理性认识的基础角度。

第一、马克思主义是人类认识世界和改造世界的真理性指导原则

马克思主义认识论所揭示的人类认识的本质和发展规律的学说，为人类正确认识世界和改造世界指明了现实的道路，为工人阶级及其政党奠定了思想路线的理论基础。

第二、马克思、恩格斯的革命实践和对人类文明成果的继承与创新马克思、恩格斯批判地继承了前人的成果，发现了唯物

史观和剩余价值学说，实现了人类思想史上的伟大革命。马克思主义哲学为认识历史和时代问题提供了一种崭新的世界观和方法论原则。

第三、马克思主义提高了我们认识人类社会以及在社会上生存的能力

马克思主义运用生产力与生产关系矛盾运动的规律和经济基础与上层建筑的矛盾运动规律提出的阶级分析法，人民群众是历史发展的决定力量等等都为人们认识人类社会提供了理论指导。

第四、马克思主义为人类进入文明社会规划了理想化方向 共产主义社会本身也不会是一种没有任何矛盾的社会，不会是一种不需要也不能够进一步改善和发展的静止状态。我们深信，共产主义社会将是一个在更高的基础上不断发展和前进的社会。所以，共产主义社会不是人类历史的终结，而是人类自由自觉历史的开端。

纵观历史，横看世界，不论有多少纷纭繁杂的学说理论，马克思主义无疑是迄今为止最科学、最严整、最有生命力的理论体系。马克思主义使人类真正从蒙昧中睁开眼睛，推动人类意识实现了大觉醒，引导人类社会发生了大变革。马克思的名字始终和工人阶级的事业紧紧相连，马克思主义始终是共产党人的伟大旗帜。

我认为应该从以下方面认真学习马克思主义基本原理：

一、学习马克思主义要坚持理论联系实际的原则。理论联系实际，是我们党在几十年革命和建设的斗争实践中形成的三大作

风之一，也是学习马克思主义所必须坚持的一个好的学风，学习的目的在于运用，只有坚持理论联系实际，才能克服教条主义和经验主义两种偏向，增强学习的针对性和有效性。

二、提倡多读一点马克思主义创始人和继承者的著作。这是学习马克思主义的一个重要方法。因为马克思主义的经典著作中包含着马克思主义基本原理，马克思主义经典作家分析问题、解决问题的基本立场、观点和方法。学习原著有助于我们完整准确地掌握马克思主义的基本理论，同时也有助于更好地学习和理解党的路线方针政策。马克思主义理论是我们制定政策的理论依据，党的路线方针政策是马克思主义理论与一定条件下的实际相结合的产物。如果不能认真学习原著，完整准确地掌握基本理论，也就难以深刻理解和真正贯彻好党的路线方针政策。

三、学习马克思主义要刻苦钻研、持之以恒。马克思主义是随着实践而不断发展的科学，包含着极其丰富的内容。要学习和掌握马克思主义，必须刻苦钻研、循序渐进、持之以恒。应当学习老一辈无产阶级革命家坚持不懈学习马克思主义精神，刻苦读书，持之以恒，不断提高自己的马克思主义理论素质。我们应努力学习和自觉运用马克思主义，这也是个人成长和长远发展的客观需要，具有非常重要的现实意义。

**第三篇：学习远程教育心得与体会**

学习《学生学习》与《教师成长》心得体会

科教兴国、人才强国是我国一项基本国策，受到举国上下的高度重视。在我国国民素质普遍提高的今天，提高教师水平、加强队伍建设，也成为教育界的当务之急。为尽快提高教师队伍素质，教育部门不断推出各种方式教师培训。莆田市中级教师岗位远程培训也是其中的一个。本人有幸参加了这次培训，从中获得了不少个人感受，归纳如下：

一． 帮助学生形成正确的归因，点燃学生学习的动力 曾琦博士在《学生学习》中提到如何点燃学生学习动力，谈到要帮助学生形成正确的归因。归因的正确与否直接影响学生的学习。正确的归因有利学生学习的提高。也因此获得成就感，提高他们学习信心。并对学习发生兴趣，促其往良性方向发展；不正确的归因他们会觉得习得无助，没有信心也不愿再作无谓的学习投入，最后自暴自弃，还会影响其自身的看法。一个人对自己看法以及成败归因的正确与否还会影响其一生的发展，因此教师要帮助学生形成正确归因，让学生学会悦纳自己、赏识自己的优势。

我所任教的班级学生人数多，所以班级中差生较多，但他们不想也不肯在原有的基础上加倍努力，那怕他们是刚上四年级，新的环境也未能改变他们不端正的学习态度。当老师死死地盯紧他们，想尽最大可能拉他们一把时，可他们最后都很无奈地说：“老师，我们就是因为不行才到现在这种状态，您就干脆不用在我们身上浪费精力了。”他们认为以前不行，现在也不行。我想这就是他们学习不好归因不正确的缘故。也因此阻碍了他们的上进心与克服困难的信心。其实很多学生学习差，并不因为他们“不行”或笨，而是他们对学习不感兴趣、缺乏动力，学习时间投入十分有限。但他们对自己感兴趣的项目，却很忘我地投入。如玩电脑游戏、篮球、乒乓球等，且玩得很得心应手。凡此种种，作为教师的我时常感到困惑、力不从心。经过一番苦口婆心的恳谈之后，同学们发现自己原来并不是“不行”。静下心来学习时，还觉得学习也是项很令人快乐充实的活动。

二． 教师要具备一定的课程智慧

学完刘博士《教师成长》这一课程后，我不仅明确了作为一名受学生欢迎教师应具备的智慧和人格魅力；同时还为自己指明一条清晰的努力之道，更深刻理解如何使自己的课程教学更有

趣、有效、有用，做到知识与技能、过程和方法、情感态度与价值观的和谐统一，真正实现新课程的三维目标。

刘教授谈到课程智慧即教师要先钻研教材、吃透教材、超越教材，以加法的态度补充教材。然后再改变方法，使自己补充的教材正当且有意义，要重视课程资源的开发和利用。如粉笔字、身体语言，以及多媒体设备等。在补充教材时要先作“减法”再作“加法”，即取其精华。

记得在以前我经常困惑手头的繁忙，且要按教学大纲要求，在规定的学时内完成任务，结果很多时候都囫囵吞枣，撑死了大部分学生。在学完新课标，尤其是学完刘博士的教学智慧后，我在课堂尝试了教材的“加减”法。比如在开始阶段我用了一份过渡性教材来进行教学，由于课堂内容与学生程度相宜，有利于面向全体学生的学习，所以同学学习积极性较高。但到了中后期，学生觉得太过于简单，且无梯度，于是便用上了一份有一定梯度、内容较复杂教材，把原有的那份教材中典型词句列入另一份教材作为补充教材，结果同学上课热情又有进一步提高。

三． 教师还应具备一定的教学智慧

刘博士提到的教学智慧即传道、授业。一个有教学智慧的老师就是有“传道”这种追求的人。一个好的老师要成为学生的领袖，要具备良好的精神气质、高雅、睿智、亲和、自信且富有激情。老师良好的气质像春风化雨般地熏陶着学生，使学生得到浅移默化，他的情感、态度和价值观都会对学生构成影响。授业即传授学生基础知识和相关技能。技能学习的要诀是可以分解的，就像认识地图，先确定起点，再找主干道，再向四面延伸、分枝分叉。即“致广大而尽精致”。任何一个细节都需要整体。要重视“细节”与“整体”教育的有机结合。要及时反馈与矫正，玩游戏之所以能够吸引人就是因为它有及时反馈与矫正，失败了还有机会尝试。那么学习也要像“打游戏”一样要注重及时的反馈与矫正。学习过程中要先启发学生要学什么，然后再让学生去阅读、练习、及时反馈与矫正，最后再总结。让学生学有所得、有所提高、有成就感，就会更有信心主动去学习新的知识。如果我们对所学的知识及时地进行检测、运用并及时反馈与纠正，这样的课往往会比没有检测的课来得更认真，学生也更有动力和兴趣，课堂也更能集中注意力。越是没有检测反馈的课，他们越容易松懈。因此教师在教学过程中要注意启发引导学生，注意知识结构教育，及时反馈与矫正。在学生出现错误时，通过

引导学生将自己的错误与正确的结果进行对比，能够让学生通过产生疑惑，进而主动地去发现其中隐含的问题，从而激发学生学习的兴趣。

四． 教师还应具备一定的管理智慧

刘博士提到一位教师具有一定的课程智慧与教学智慧，但未必能上一堂好课。所谓管理智慧即教师能有效地控制课堂，让学生课堂的表现行为能够恰到好处。教师要以民主、平等的态度对待学生，能科学地处理问题，关注学生的内心感受，使学生能够心悦诚服地接受老师的为人处世，并从中学会做人做事，进而树立了老师的威信，使学生能够“不令而行”。遇到问题要尊重学生，与学生商量，让他们自己做主，教师在一边鼓励加油。等他们自己解决不了的时候老师再帮忙。对于不同层面的学生要用不同的方法。使每个学生都能不用扬鞭自奋蹄，每个学生都有活力。

五． 让自己成为学生敬畏又喜欢的老师

教师首先要有专业人格，即主动工作精神，要创造性地主动执行。要有主人翁意识，具有雷厉风行的品格。要有生涯设计与自强不息的精神，教师要设计自己的一生，什么时候有提高有变化，让自己活在希望中。让自己走向另外一个新的平台，精神要不断地更新、生长。要有“曹操的智慧”、宽容、赏识、宁静而有激情。以乐观的心态对待工作与学习，学会自我排忧，学会用赏识的眼光看待周围的一切，学会感恩，热爱生活与工作。要自强不息，要经受苦难，用自己的行动拯救自己的命运；要宽容、忍受委屈，把自己喜欢的事做好。要赏识自己的学生，但不排除恰当的惩罚，因为没有惩罚的教育是不完整的教育。在教学工作中，如果我们一味表扬学生，偶尔批评一两次，学生会觉得受不了，甚至会哭喊着冲出教室，也就是性格变得脆弱。如果在赏识学生之余，恰当好处指出学生错误所在，久而久之，学生便会很坦然地面对教师对他们的评价。

学习《课堂教学》心得体会

地处乡下，为了提高教学业务水平，我们也十分迫切希望能经常聆听专家和教授们的理论指导，这次的网络培训，刚开始我们也有一些抵触心理，认为这是纸上谈兵，做做形式而已，但是当我们真正用心听的时候，我们感觉到这种培训方式非常好，方

便、省时、省力，而且效果显著，对提高我们今后的教学不无裨益，现在就余文森教授所做的《课堂教学》专题浅谈个人的感受。这个专题总共分五个部分，一是教学的有效性；二是教学生成性；三是三维目标；四是教学情境；五是教学关系。其中教学的有效性是这五个专题中的灵魂，也是课堂教学中的最主要的目标。正象余教授所说的，新课程改革的目的也是为了提高课堂的有效性，是所有教育教学改革的共同追求，也是教学工作非常重要的一个主题，我们老师追求教学有效性，就象每个人追求幸福一样，是新课程改革成败存亡的一个命脉。如何提高课堂45分钟的效率，是摆在教师面前一个严峻的问题。我们许多老师虽然是在上课，但是课堂效率低下，师生之间无法默契配合，教师讲得满头大汗，但学生却在下面睡大觉，或者无精打采，根本没有进入学习状态。

首先，我们要知道教学有效性指的是什么？余教授为了说明这些问题，从一个隐喻开始：穿越玉米地。即形象又生动地说明了学生学习有效性的三个考量指标：学习速度（学习特定内容所花费的时间）学习结果（发生的变化，获得的进步或取得的成绩）学习体验（所伴随或发生的心理感受）。知道了学习的有效性之后，我们作为一线教师，如何从我们的教学实践层面上理解教学的有效性，如何来推进教学的有效性，这个问题余教授通过教师发言来回答。第一位教师观点是：应该通过课堂之外教师的高付出、巧付出来有效地提高课堂教学的有效性，做为一个教师应该拥有丰富的文化底蕴，先进的教学理念，练就教师自己的一身硬功夫，还要静下心来认认真真地备教材，备学生，只有在课前下足了功夫，课堂上教师才能当好学习的组织者、信息的重组者，准确把握三维目标的整合，灵活处理预设与生成，旁征博引，左右逢源，提高课堂教学的有效性。第二教师发言也十分精采，她认为：有效优质的教学焦点在于教师，教师如果文化底蕴广博深厚，身怀绝技，能够从容地巧妙地去应对课堂上的每一个生成，那么学生在听课中就能真正做到全员、全程、全身心的入学习，学生们就能够快乐地进行学习。施教之功，贵在教师，所以教师在教的过程中，首要的任务是要发展自己，只有教师自己发展了，我们的学生发展才有原动力。做为一个教师，不但要有学识上的高度，还要有做人的高度。这两位教师课堂教学的有效性发言之后。第三位教师认为要提高教师教学的有效性，应该充分利用学校的教研活动，进行面对面的交流；而且随着科学的进步，要注意把这些活动移植到非常现代化的一些工具上，像论坛、QQ群等，利用它们作为专业成长的一个手段。这种交流没有地域性的限制，不同地区，不同层次的教师可以相互学习，互相质疑，把

发生在课堂上和发生在身边的一些问题提出来，大家一起探讨，存同求异，取得共同进步，也不失为提高教学有效性的一种比较先进的手段。

余教授叙述完教学有效性之后，接着谈了如何进行教学生成，新课程中非常重视教学的生成性，把它看做是教学的关键点，生成性体现了课堂的丰富性、开放性、多变性和复杂性，可以激发师生的创造性和智慧潜能，使课堂教学焕发出生命活力，生成性也是新课程课堂教学的难点，课堂开放了，生成了，就会出现无序状态，从而对教师提出了严峻的挑战。生成与预设是一对矛盾同一体，新课程课堂教学呼唤高水平预设与精采的生成，生成性主题的要点是：

1、新课程为什么突显教学的生成性；

2、强调生成性是否意味着否定预设；

3、当前教学实践中存在哪些生成误区；

4、如何处理预设与生成的关系。为了说明这个要点，余教授用了一些十分生动精采的小故事和案例来说明，把讲解的主动权还给学生，把思考的主动权还给学生，把预设的主动权还给学生。

为了提高教学的有效性，在教学中要注意创设情境，首先要知道为什么要创设教学情境，教学情境有哪些主要类型，当前教学情境创设存在哪些误区，如何创设有价值的教学情境。为了说明情境创设的重要性，余教授引举了德国一位学者讲过一句精辟的比喻：将15克盐放在你的面前，无论如何你难以下咽，但当将15克盐放入一碗美味可口的汤中，你早就在享用佳肴时将15克盐全部吸收了。情境之于知识，犹如汤之于盐。盐需要溶入汤中，才能被吸收，知识需要溶入情境中，才能显示出活力和美感。可见，情境之于知识有多重要。知识是一种符号，如果离开特定的背景，知识就变成干巴巴的抽象符号，就会使学生学习变得干巴巴，非常晦涩，变得很艰难很枯燥。为了进一步阐述创设的重要性，余教授又举了两个案例来说明，进而揭示出教学情境的本质是：“教学情境就是直观方式再现书本知识所表征的实际事物或者实际事物的相关背景”。教学情境解决的是学生认识过程中，形象与抽象，实际与理论，感性与理性，旧知与新知，背景与知识，以及问题与思维的关系与矛盾。教学情境主要由以下几个类型：借助实物和图象创设的教学情境，借助动作创设的教学情境，借助语言创设的教学情境，借助新旧知识和观念的关系和矛盾创设的教学情境，借助背景创设的教学情境，借助问题创设的情境。为了提高教学的有效性还要正确处理好教与学的关系。教师与学生，教与学，这是贯穿整个教学过程的最基本的一对关系，把师生关系恢复到人的关系上来，建立共同发展的、以对话为特

征的教学关系，这是新课程教学改革的重要方向和基本任务。学生具有两种特性，一是向师性，与之对应另一个是独立性。其中向师性是学生本质属性，它表现在：凡是学生都具有学生感，学生不论学习哪一门功课都希望有个好老师，不论在哪一个班学习，都希望有好班主任，希望自己能得到教师帮助，而独立性也是学生的本质属性，学生的独立性意味着每一个学生都是一个独立的人，每个学生都是独立于教师的头脑之外不依教师的意志为转移的客观存在，每个学生都有一种独立的倾向和独立的要求，每个学生除有特殊原因外，都有相当强的独立性，如何正确处理好新型的教学关系，由教师共同探讨，几个发言的教师都提出自己鲜明的观点，而且所举的案例非常贴近实际，非常有代表性。除此之外，我们在教学中还要贯彻好三维目标，所谓三维目标指的是：过程、方法；情感、态度、价值观以及知识、技能。为了说明三维目标之间的关系，余教授用立体几何中的三个边的关系来说明非常形象、生动。如果只注重单维度的目标，是容易实现的，难的是整合，所以在教学中要注意将这三个目标整合起来，单维目标虽容易实现，但是达不到新课程制定的最佳目标。在教学中即关注了知识技能，又关注了过程方法，还要渗透、态度、价值观，就是要将知识、能力、态度融为一体。在不同的课程教学中，要同时贯彻三维目标、方法也不尽相同，关键是我们在教学中应有这种意识。强调三维目标是否意味着否定“双基”，其实并非如此，因为我们三维目标，本身就把知识技能溶入进去，而且是把它摆在第一位，但是知识技能的传授要服从并服务于人的和谐发展，这是新课程的一个理念，在教学过程中，不能为知识而知识，为技能而技能。所谓双基就是基础知识、基本技能，它是三维目标的依托和载体，在知识传授过程中，要注意人的发展，所以强调三维目标，并不是否定双基知识的传授。非常感谢余文森教授的悉心讲授，听后我们感觉耳目一新，在今后的教学过程中，要注意加以贯彻执行。

**第四篇：心得与体会**

学习共产党章程心得体会

通过学习《中国共产党党章》我对党章有了进一步的认识和理解。中国共产党是中国工人阶级的先锋队，是中国人民和中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心，中国共产党代表了中国先进生产力的发展要求，代表了中国先进文化的前进方向，代表了中国最广大人民的根本利益。通过学习，我深深地认识到：作为一名中国共产党党员，应该始终保持共产党员的先进性，在各项工作中起好先锋模范作用，解放思想、开拓进取、与时俱进、忘我工作，做党员的先进、群众的表率

党章是最根本的党规党法,主要是通过对党的性质,指导思想,理想信念,奋斗目标的各项规定体现出来的。总纲部分开宗明义地规定了党的性质:“中国共产党是中国工人阶级的先锋队,同时是中国人民和中华民族的先锋队,是中国特色社会主义事业的领导核心,代表中国先进生产力的发展要求,代表中国先进文化的前进方向,代表中国最广大人民的根本利益”.与原来党章对党的性质的规定相比,这样以“两个先锋队”,“一个核心”,“三个代表”对党的性质做出规定,并不是根本原则的不同,而是中国共产党一贯坚持,始终如一的党的性质规定的逻辑发展。十六大关于党章修正案的决议指出:“这样表述党的性质,切合我们党的历史发展和现实状况,符合时代要求,有利于最广泛地调动广大党员的积极性,主动性和创造性,团结和带领广大人民群众共同建设中国特色社会主义”。“三个代表”重要思想,集中反映了当代世界和中国的发展变化对加强党的建设,推进中国特色社会主义伟大事业的根本要求,是对马克思主义建党学说的新发展.十七大更是浓墨重彩的将科学发展观加入了党的章程，明确了共产党的发展方向。学习党章，重要的是要深刻理解共产党执政为民的理念，牢记党全心全意为人民服务的宗旨。中国共产党带领全国人民经过近半个世纪的浴血奋斗，建立了人民政权，成为了执政党，几十年来党章虽然几经修改，但是其宗旨始终未变，就是党要带领全国人民过上幸福安定的生活。这既是中国共产党的建党宣言，也是新时期党的执政承诺，在新的历史时期这种承诺更有着重要的现实意义。通过对党章的学习，我清醒地认识到作为一个普通共产党员，要发挥先锋模范作用，最基本的就是要扎扎实实做好本职工作。

在今天的历史条件下，学习党章是为了更好地贯彻落实“三个代表”重要思想的要求，充分发挥党员的先锋模范作用。我认为学习党章、保持党员先进性就要树立党员意识、执政为民意识。作为一个党员，一定要全心全意为人民服务，要深刻理解共产党员是一个崇高的称号。这个称号凝聚了无数革命先烈作出巨大牺牲所赋予的理想。要牢记党员要求，履行党员义务，享有党员权利。时刻牢记共产党员是中国工人阶级的有共产主义觉悟的先锋战士，要不惜牺牲个人的一切，为共产主义奋斗终身。共产党员永远是劳动人民的普通一员，除了法律和政策规定范围内的个人利益和工作职权以外，不得谋求任何私利和特权。树立党员意识，保持共产党员先进性只是个最普遍、最基本的要求，只有自觉增强党员意识，才能保持共产党员的蓬勃朝气、昂扬锐气和浩然正气，才能成为一名学校中的合格党员，成为一名社会上的优秀合格党员！

在今后的实际工作中，我将进一步按照《中国共产党党章》的要求，坚持党员标准，进一步坚定理想信念，进一步加强道德修养，增强党员意识，履行党员义务，不断提高政治思想觉悟，把党员的先进性具体体现在工作岗位上，落实在实际行动中，真正发挥一个党员应有的先锋模范和积极带头作用，永远保持先进性，积极为祖国作贡献

**第五篇：太极拳学习的心得与体会**

1、运动过程中身体突发不适，应如何处理。

在日常的运动过程中，由于我们不是专业人士，难免会出现身体不适的情况，那么对于一些常见的身体不适症状，作为成年人，我们应该有相应的处理方法。头晕目眩

在运动过程中，除了某些旋转动作外，都不应出现头晕的感觉。如果发生持久或短暂的头晕、恶心，是脑供血不足的信号，要及时进行心脑血管系统和颈椎方面检查。口渴恶心

运动后会感到口渴，这属于正常现象。如果喝了足够的水以后，仍不止渴，同时小便过多，就不是正常现象了，是运动过度的先兆，应暂停运动，同时检查胰腺功能。喘息气粗

急促的呼吸会发生在剧烈的运动中，随着运动的不同强度会发生不同程度的喘，经休息可恢复正常，这属正常现象。如轻微活动就喘，且休息时间很长还不能恢复，这可能是肺受损的信号。出现这种情况时应停止活动。头痛

在一切正常进行的体育活动中或活动后都不应有头痛感。出现头痛时，应停止活动，侧重于神经、心脑血管系统检查。四肢无力

健身后没有力气是正常现象，一般活动后休息15分钟左右应有所恢复，如果持续数日不能恢复，则是脾受损的信号，如伴有胃胀不食就更应减少运动量。大量出汗

运动一般会出汗，如果运动过度，前胸大汗，同时伴有气短，则可能是心脏受到影响的信号，此时应立即停止剧烈运动。肌肉酸痛

刚开始活动的人、长久停止活动又恢复活动的人或变换新的活动内容的人，都会出现某部位肌肉酸痛，属正常现象。如果肌肉持续酸痛不止，则要检查肌肉软组织是否受损。

2、总结你对本学期所学专项的掌握程度，在以后的学习生活中如何运用。

转眼间这个学期就要结束了，我们的太极拳学习也接近了尾声。通过这一个学期对太极拳的学习，我也学到了很多东西。

太极拳是中华民族辩证的理论思维与武术、艺术、气功引导术的完美结合，是高层次的人体文化。其拳理来源于《易经》、《黄帝内经》、《黄庭经》、《纪效新书》等中国传统哲学、医术、武术等经典著作，并在其长期发展过程中又吸收了儒、释、道等文化的合理内容，对于中华民族的国粹—太极拳，我们应该继续发扬传承它，让它永久流传。虽然上课时间在周四的第一节课，可是在高老师的太极拳课上，我们总是被带着充满了精气神儿。在每节课上课前，体委总会带我们做准备活动，放松一下身体的各个部位，然后就是复习上节课所学的内容，有时候是高老师带着我们，有时候是体委带领我们，最后才会开始学习新的内容，学过新内容之后，我们分组练习，这是我最喜欢的环节了，大家自己分组练习，练好了就给老师看，然后就可以下课了，因为提前过关就可以提前下课，大家练习起来都很认真，学起来都很快，也在无形之中增强了我们的团队协作能力，我觉得特别棒。

既然选择了就应该学到一些东西。也许现在没有明显的效果，但以后总会有机会用到的。虽然我们只学了太极拳的24式，但有了基本了解，以后学其他的东西也会简单的多。总之，通过这一个学期的太极拳学习，我收获了不少。既让自己身心得到了放松，也体会到了同学间的互相关爱，更加了解到了老师的良苦用心。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！