# 2024年实践锻炼心得体会(优质13篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-01-14

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。实践锻炼...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**实践锻炼心得体会篇一**

8月19日，我县召开优秀年轻干部实践锻炼工作座谈会，138名年轻干部畅谈了，并对本次实践锻炼提出了自己的看法和见解。县工信局、县交运局、县国土局以及偕乐桥镇等相关乡镇和县直部门负责人结合自身经历，对年轻干部实践锻炼提出了自己的意见和建议。县委常委、组织部长、统战部长汤智斌出席。

今年5月，我县从53个县直部门单位和31个乡镇选派了144名优秀年轻干部到乡镇和县直部门进行为期3个月的实践锻炼。3个月来，各单位认真组织，年轻干部积极参与，实践锻炼取得了明显成效。为认真做好年轻干部实践锻炼工作，县委组织部制定了《宁乡县优秀年轻干部实践锻炼实施方案》，对年轻干部的选派条件、日常管理、考核、待遇等进行了明确规定，使这次实践锻炼工作趋于规范化。各接收单位对年轻干部实践锻炼工作非常重视，明确了年轻干部的工作岗位和培养联系人，给他们分任务、“压担子”。各派出单位对实践期间的\'工作非常关心支持，县交运局、县国土局、县水务局、县林业局等县直部门单位通过召开现场办公会，切实为实践锻炼对象所在镇村解决实际问题，为年轻干部实践锻炼提供良好的工作保障。实践锻炼期间，年轻干部珍惜机会，主动融入，提升了自身素质，推动了单位工作，展现了良好形象。

汤智斌指出，年轻干部实践锻炼工作，是干部队伍建设的需要，是宁乡经济社会发展的需要，是个人成长成才的需要，是忠诚履职的需要。汤智斌认为，本次实践锻炼组织得力，锻炼力度大，使年轻干部开拓了视野、增长了才干、促进了工作、转变了作风，收到了预期效果。会上，汤智斌寄语与会的年轻干部，要保持激情，树立远大理想；要客观理性，胸怀大局观念；要不断进取，加强学习锻炼；要珍惜岗位，切实忠诚履职；要团结奉献，倡导务实作风。

**实践锻炼心得体会篇二**

实践锻炼有助于增加社会经验。社会实践作为我国高等教育的一个重要组成部分，在我国高等教育中有着不可替代的重要作用。下面是本站为大家准备的实践锻炼。

希望大家喜欢!

6月7至8日北航离退休教职工党委“创先争优”主题论坛在河北徐水举行。来自学校各基层党支部、离退休党委、民主党派和部分社团的90名学员怀着喜悦的心情，参加了愉快的学习生活。

我作为北航老教授协会、老科技工作者协会和老教育工作者协会(简称“三老”协会)成员首次参加老年党校的学习及社会实践活动，收获颇丰。

随着车辆的疾驶，映入眼帘的是一马平川的燕赵大地，开镰在即的滚滚麦浪闪烁着金色的光芒，给人们带来丰收的喜悦，我第一次途经京昆高速公路，第一次深入保定地区，第一次认知当地人文历史的底蕴，一切都感到那么新颖、那么有吸引力、那么多姿多彩。

论坛共安排了五位优秀党支部书记进行主题发言。他们围绕颂祖国、促发展、倡和谐、乐晚年的主题，抓好离退休党支部建设和思想政治建设，根据实现“五好支部”即支部班子好、党员干部好、支部设置好、群众反映好、党员活动好的目标，从不同侧面介绍了各自的工作特点和亮点，发言很有代表性、很精彩，使人深受教育和鼓舞。大家一致赞扬了支部书记们退而不休、积极发挥党员模范带头作用、无私奉献的革命精神。同时他们也反映出我校广大离退休教职工党员人到老、志不渝、跟党走、永向前的健康精神面貌。

通过学习，我感到进一步发挥“三老”协会的作用大有必要。“三老”协会要同党支部、关工委、群众工作协调发展，扬长避短，选择最佳结合点，努力搭建建言献策、科技服务、科学普及与促和谐发展的平台。要通过发挥理事的骨干带头作用，团结广大会员，促进会员与社会的接触、鼓励会员参与有益的活动、充分调动发掘老年人的潜能，让他们发挥能力继续贡献社会，建立和完善积极健康的晚年形象。

通过参观《唐县白求恩柯棣华纪念馆》，使我们亲临其境，实地考察革命老区唐县，感受伟大的国际主义战士白求恩的光辉足迹，再次重温“老三篇”，受到革命传统教育。毛主席高度赞扬白求恩医生，是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。今后我们会自觉学习他毫无自私自利之心的精神，学习他不怕牺牲勇于献身的精神，学习他对工作极端负责任、对技术精益求精的精神!争取成为一个永远有利于人民的人!

今天是我参加暑期教师下企业实践的第一天，也是我第二次参加学校组织的“百名教师下企业”的活动。我很开心，我相信自己将会在这新一轮的锻炼中不断的得到历练，并快速成长。

按照公司的。

规章制度。

我们几名教师在众智公司规定的上班时间报到了。随后公司就对我们参加下企业实践的老师开了个会议主要是对接下来在公司实践的这段时间里每位老师具体的工作安排以及工作要求。具体我们下企业期间的阶段性的任务主要是编制公路补充定额和水运养护定额两大主要工作。当公司有其他项目业务时也要看业务情况来加入其他项目的生产实践中。

从定额编制的任务来说，这两大工作是很繁琐复杂的，它需要经过现场搜集资料、分析数据、整理相应的工、料、机消耗等一系列过程，最后将定额定稿出版。虽然以前做过很多有关预算、概算以及清单编制等项目，也经常使用定额，但是编制定额倒是第一次接触，如何去下手，成了我当前懵懂的问题。

当然，公司给我们安排了几天的培训的时间，系统的将编制定额的要点、如何着手去做、要求是什么等等一系列问题作答。我自己也会针对自己所负责的任务进行资料的查找等先序工作，然后去工地进行资料的搜集等后序工作。

经过今天的大概了解，我从中感到，其实每项工作都是很辛苦的，需要我们认真对待。“到底天上的雨是怎么下下来的”?!我也在努力实践与思考中。

我在酷暑中迎来了作为大学生必须经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

有人这样形容现在的大学生打工族:中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求“金”。“其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

暑假的社会实践自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”“从业此行业在几年以上”等等，但是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力以便在以后毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我这个假期的社会实践实践，就是把我们以前在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。现在我们的学习，都要通过很多的实验来得出最终的结果，可以得到我们原先不知道的一些东西。只有做了实践才能得到这些道理，不是吗?“实践是检验真理的唯一标准”。这些都证明，只有真真正正的去实践过，才能的出真道理。

另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的工作，学到一些在学校里学不到的东西。在真实的社会当中因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就与在学校中所学的不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面充实自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在工作的这段时间内，我感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要自动自觉地去清洁自己的工作环境，在学校里也许有老师告诉你今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效果如何会得到别人不同的评价，有褒有贬。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，改进自己落后的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力，改正自己的缺点!还记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总有那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而与大学生活不同的是走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等各种各样不同的人，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

大学犹如一个小社会，踏入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能经受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使得我们发现自身的不足，为今后走出校门，融入社会打下良好的基础。

作为一名新世纪的大学生，更应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。在拿到第一笔工资时，我并感到特别开心，并没有觉得身心的累。因为我总算领悟到了打工的“真谛”:一要吃苦，二要脸皮厚。如果有人问我以后还愿不愿意接受这样的挑战，我会毫不犹豫地说:“当然”。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，我从接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力提高不少，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。说话的方式是很讲究的，有的话不是每个人都可以接受的。要会察言观色，和不同文化程度、不同工作岗位、不同性格的人，要用不同的表达方式来与之交流。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的事情。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会，让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

我们现在已经是大学生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。当然知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的工作，对我来说很新鲜，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次社会实践，我更了解知识是多么的重要。不仅仅是我的专业知识，而是要学会做“十字形的人才”。要充实自己对各行各业的基本常识。

活到老，学到老，那不是喊空话，是实实在在的话。当今社会知识、技术更新得真的很快，为了生活，我们不得不去学习。不然就很有可能在这竞争激烈的社会中被淘汰。

要尽可能的多培养自己的兴趣爱好，这样就会多一些机会来展现自己的个性风采.说白了，你就会多些机会引起领导的关注，就更有机会得到赏识，得到提升.当然前提是你要有真正工作能力!

**实践锻炼心得体会篇三**

人生不仅需要理论知识的积累，更需要实践锻炼。实践锻炼是指通过实际操作，不断实践和反思，从中获取经验，并逐渐提升自己的能力与技巧。在这个信息爆炸的时代，知识的获取变得越来越便捷，但只有将知识应用到实践中，才能真正掌握并将其转化为自己的力量。在我多年的实践锻炼中，我深深地感受到实践的重要性和价值，并从中获得了许多宝贵的体会。

首先，实践锻炼能够帮助我提高解决问题的能力。在学习阶段，我们经常通过书本或者课堂上的案例来学习如何解决问题。然而，这些问题都是理论上的，不同于实际生活中的问题。只有真正的实践锻炼，我们才能面对各种各样的实际问题，从而提升我们的解决问题的能力。例如，我曾参与学校的志愿者活动，这需要我与众多团队成员合作，并在有限的时间内完成任务。在这个过程中，我经历了很多问题和困难，但这也锻炼了我思考问题的能力，让我学会更加合理和高效地解决问题。

其次，实践锻炼能够增强我与他人的沟通能力。在实践中，我们往往需要与各种人进行交流和合作，这时候良好的沟通能力显得尤为重要。通过与他人的交流合作，我们可以获得更多的宝贵经验和知识，并且提升自己的理解能力。例如，在我参与社团活动时，我必须与不同年龄，不同专业的成员进行合作。这种多样性的交流，让我了解到每个人都有自己的思考方式和观点，这样我才能更好地与他人进行沟通和合作，共同达成目标。

再次，实践锻炼能够提高我的应变能力和抗压能力。在实践中，我们经常面临各种变化和挑战，需要我们及时调整自己的思路和方法。这时候，我们需要具备应变能力和抗压能力，才能应对各种情况，并取得好的成绩。例如，在我进行实习期间，经常遇到各种问题和挑战，但我通过实践锻炼，逐渐养成了冷静的心态和从容的应对方式，这让我更好地应对各种压力和挑战。

最后，实践锻炼能够让我不断提升自己，并获得满足感和成就感。只有在实践中，我们才能真正了解自己的优势和不足之处，并将其转化为自己的优势。通过不断的实践锻炼，我们可以不断提高自己的能力和水平，让自己更加出色。同时，实践中的辛勤付出和取得成果，也会给我们带来满足感和成就感，让我们感受到自己的价值和意义。例如，在实践中，我不断尝试各种不同的工作和项目，这让我了解到自己的潜力和能力，并且不断超越自己，取得了一次又一次的成就。

综上所述，实践锻炼对于个人的成长和发展具有至关重要的作用。通过实践锻炼，我们能够提高解决问题的能力，增强与他人的沟通能力，提高应变能力和抗压能力，并获得满足感和成就感。因此，在追求知识的同时，更应该注重实践锻炼，不断积累经验和实践。只有通过实践锻炼，我们才能真正用所学知识去改变自己和世界。

**实践锻炼心得体会篇四**

锻炼实践是一种非常好的身体锻炼方式，不仅可以提高身体素质、健康状况，还有助于放松身心，提高生活质量。我在锻炼实践中获得了很多收获和体验，感受到了身体变得更加强壮，态度也变得更积极向上。下面我将分享我在锻炼实践中的心得体会。

锻炼实践让我的身体变得更加健康和强壮。在锻炼中我会循序渐进地进行力量训练，不断增加训练强度，最终达到我想要达成的目标。同时，我还学习了很多拉伸和放松技巧，这可以让我排解身体疲劳的同时，也让自己保持身体的灵活性。

随着锻炼的日益进步，我体会到了身体变得更加强壮的同时，也变得更加自信和积极向上。我开始有了战胜任何困难和挑战的勇气和决心。当我从锻炼实践中获得成就和成功的时候，我也拥有了一种无与伦比的自豪感。我意识到，只要持之以恒，我就能通过锻炼实践激发我内在的力量。

第四段：锻炼实践对我生活的影响。

锻炼实践改变了我生活的某些方面。我现在更注意自己健康的饮食和睡眠，能够更好地调控自身的身体状态。此外，锻炼实践让我在体能方面有了很大程度的提升，在日常生活中可以更加轻松、自如地运动，甚至在处理日常琐事时也会变得更为轻松愉悦。

第五段：总结。

从锻炼实践中，我汲取了很多宝贵的经验，并且受益良多。锻炼实践让我体会到了身体的变化与心态的转变。我认为通过坚持锻炼实践，像我一样，任何人都能够感受到身体和心灵上的优越变化。锻炼实践不仅是一项身体锻炼方式，更是一种积极健康的生活方式。

**实践锻炼心得体会篇五**

人生因经历而美丽，所以我们应多多实践，实践才能增长才干，给自己的人生镶上一道彩虹，不悔这青春。这段时间在工厂里工作，我接触到了不同的人，不同的事，学到了在学校无法学习到的知识。通过社会实践让我明白在社会的艰难，即使你的工作仅仅是最简单的穿鞋带。

在以往的学习中，我总是心不在焉，一点点的风吹草动都会引起我的注意。比如偶然从窗外瞥见的一只小鸟，桌子上的一点零食，都会把我的魂儿“勾走”。可在工厂里就不一样了，不能再像以前那样浮躁。坐在工作岗位上，一坐就是半天，我深刻感受到了生活的不易——在那里，我眼神紧贴着我要做的工作，全神贯注的工作，一小时也才赚得四块五。

通过这次实践活动，我看见了许许多多工作的人，也知道我眼前所见高楼大厦，繁荣的街市，都离不开劳动人民。因为他们才有了我们的今天，我们应将他们作为心中的榜样。劳动人民的智慧与奋斗实现了中国站起来，富起来，强起来的一步步跨越。我们是新时代的奋斗者，应传承他们那种敢于拼搏的劳动精神。

“人世间的一切幸福，都是要靠辛勤的劳动来创造。我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。”我们现在要懂得主动学习。孔明有言：“非学无以广才，非志无以成学。”志向成就学习，学习增长才干。这样才不负青春，才能成就更好的时代，更富强的国家。即使个人的力量细微如蝴蝶展翅，人一多，也能煽动千里之旋风。我们不应去想身后会不会袭来暴风雨，只需勇敢的向着目标前进，不负昭华。

**实践锻炼心得体会篇六**

每一个中国共产党党员，都应在学习和实践“三个代表”的过程中，加强自己的党性锻炼，提高自己的党员素质，做新时代的合格党员。下面是小编为大家收集整理的党性实践锻炼。

欢迎大家阅读。

本人按照中央党校在职研究生本学期的教学计划安排，认真参加面授学习，认真进行课后复习消化，通过对《马克思主义理论研究》、《〈资本论〉选读》、《财务理论与实务》课程的学习，收听收看了“积极稳妥推进政治体制改革”、“科学发展观”、“构建和谐社会”等专家专题讲座，对本人各方面的提高都起到了很大的作用。具体体现在以下几个方面：

一是加深了个人对马克思主义理论的认识。

马克思主义深刻揭示了人类社会发展的内在矛盾、本质和规律，是最科学、最先进、最严密的思想体系，不仅是我们党的指导思想，而且是我国社会科学理论发展的指导思想。作为党员领导干部必须始终坚定自己的马克思主义信念，不仅在自身的理论研究中坚持以马克思主义为指导，做马克思主义主导地位的坚持者，还要在整个社会科学理论领域中时刻保持警觉性，做马克思主义主导地位的守护者和维护者。

通过对《〈资本论〉选读本》的系统学习，使我认识到：马克思用德语写作的这部作品对资本主义进行了批判性的分析，不仅具有重要的科学价值，也有很大的文学价值。马克思认为，资本主义最主要的不公平在于对劳动的剥削，劳动者得到的报酬要低于他们所生产的价值，其剩余价值被拥有生产资料的雇主获得，生产资料的个人占有与生产产品的社会化矛盾必然会导致周期性地经济危机发生。他力图揭示资本积累的过程和对社会发展的影响，他认为“商品”是资本主义社会的最基本单元，商品的流通和对利润的追求会导致社会中经济与道德的冲突和分裂，主观的道德价值和客观的经济价值会分道扬镳，政治经济学应该研究价值的分配方式，是经济学的发展符合法律和道德观念。

二是进一步增强了个人党性观念。

党校是共产党员和国家干部进修培训和思想进步的摇篮，通过学习党的知识，我认识到了共产党产生、发展、壮大、繁荣的历史，通过不断地学习和在实践中自觉磨练而建立起来科学的世界观。坚持正确的政治方向，坚定了正确的政治立场，树立了正确的政治观点，严守党的政治纪律，提高了政治鉴别力，增强了政治敏锐性。学会了用马列主义的立场、观点和方法分析认识问题，从根本上提高了辨别是非的能力。用客观的标准去认识社会，用正确的态度去对待人生，用严格的法律去约束行为。正如邓小平同志所指出的：“为什么我们过去能在非常困难的情况下奋斗出来，战胜千难万险使革命胜利呢，就是因为我们有理想，有马克思主义信念，有共产主义信念。”在建设社会主义的整个历史过程中，我们坚持什么、发展什么、摈弃什么、反对什么，归根到底都与共产党人的理想信念有关，违背了共产主义理想，我们的事业就会改变性质，就意味着失败。

三是工作中时刻以企业利益为重，不断增强事业心和责任感。

想问题站得更高一些，工作上要求得更严一些，精神状态更好一些，决不能把自己混同于一般的干部。特别是在下基层的时候，说话办事要有分寸，决不能说有损大局的话，干有损形象的事。强化了奉献意识，淡泊个人名利。我深深感到无私奉献体现了共产党人的崇高精神境界，也是共产党员标准的基本要求。甘愿牺牲奉献，树立正确的名利观，摆脱名利的束缚，真正做到事业重如山，名利淡如水。作为一名党员干部更要调整好自己的心态，把个人的意愿和现实情况很好地结合起来精神振作地投入到工作中去。强化大局意识，自觉维护团结稳定的局面。自觉做到不利于团结的话不说，不利于团结的事不做。对待同志有满腔的热情和与人为善的态度。

工作过程中，个人十分重视不断增强拒腐防变的能力，狠杀腐败奢侈之风。作为一名党员干部，能否做到克己奉公、清正廉洁，不仅是个人思想、品德和作风问题，而且关系到党在群众中的形象，是一个带有政治性的大问题。艰苦奋斗，是党的基本路线的重要内容，是每个共产党员都必须遵循的行为准则。从物质形态上看，艰苦朴素、勤俭节约的生活同纸醉金迷、灯红酒绿的生活是根本对立的;从精神形态上看，奋发进取、拼搏创业同贪图安逸、追求享乐是根本对立的。把精力用在工作上，倡导勤俭办一切事情的作风，能少花的就少花，不能讲排场、摆阔气，大手大脚。业余时间读书学习、充实提高自己，参加健康有益的文化生活，陶冶思想情操。一个好的家庭环境是干好工作的基础，抽时间在家里多学习，多陪陪家人，多教一教孩子。管住小节，坚持严字当头，从我做起，按照各项廉政纪律规定，严抠细抓，坚决落实。牢记一些人犯错误的沉痛教训，时刻警醒自己，决不能在这方面犯错误、栽跟头，葬送自己的政治前途。

总之，我树立了深入实际、狠抓落实的工作作风。牢固树立了服务的思想，破除墨守成规、固步自封的保守思想;破除目光短浅、眼界狭窄的自满情绪;破除求稳怕乱、安于现状的私心杂念。真正做到：看准的问题，就大胆地闯，大胆地试，不断探索新路子，创造新经验，使我的党性认识不断提高到一个新层次。

转眼间，一个学期即将结束，回顾几个月以来，我在认真学习省委党校安排的经济管理专业课程之余，继续加强对马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想的学习，同时扎实开展好“三个建设年”的相关工作与学习。牢记“两个务必”，严格遵守党校的各项制度和纪律，结合工作实践，注重从多方面、多渠道自觉地加强党性锻炼和修养，不断加强世界观、人生观价值观的改造，认真解决好工学矛盾以及理想信念和思想作风建设方面存在的突出问题，牢固树立实践党的全心全意为人民服务的宗旨，使自己的党性得到了进一步加强。

党性锻炼是党员自身在实践中按党性原则改造思想和规范行为的活动，它包括理论修养、政治修养、道德修养、作风修养和业务能力等多方面的内容。党性锻炼能够为作风建设提供意志上的支持。坚强的意志是继承和发扬党的优良作风的基础。党性锻炼，就是砥砺在困难时期和群众最需要的时候始终不渝地为人民服务、为人民排忧解难的坚强意志，就是磨练在工作推不开的地方和复杂情况下创新思路、战胜困难的坚强意志，就是培育在艰苦岗位上和寂寞生活中自觉抵御金钱和美色诱惑的坚强意志。所以说，党性锻炼是磨练意志品质、发扬优良作风的过程。

加强党性修养是完成党的历史使命、实现全面建设小康社会目标的需要，也是新形势下应对复杂国际局势加强党的建设的需要。重视加强党员的党性锻炼是我党的优良传统，也是我当各项事业不断取得胜利的重要保障。作为一名共产党员，我们应该认识到加强党性修养是保持共产党员先进性基础和前提，保党性锻炼贯彻于自我教育的始终，积极参与党的各项教育和锻炼活动，增强工作的主动性和自觉性。指出，作为一名党员领导干部，尤其要加强党性锻炼。党员领导干部党性强弱，素质高低、领导水平如何，直接关系到加强党的建设这一新的伟大工程的实施，关系到国家、民族的前途命运。回顾自己这几年的工作经历，从一名普通大学生到国家公务员，离不开组织的培养和人民的信任，自己的一言一行，自己的党性强弱和作风的好坏，不仅仅是个人的行为，而且关乎党的形象，也影响到冠达群众的利益。在这种压力和责任下，我更加要注意形象，加强党性修养，牢记党的宗旨，处处维护党和群众的利益，不辜负党和人民的期望。

通过不断的深入学习党的有关知识，我认识到了共产党产生、发展、壮大、繁荣的历史，并在不断地学习和在实践中自觉磨炼而建立起来科学的世界观。坚持正确的政治方向，坚定了正确的政治立场，树立了正确的政治观点，严守党的政治纪律，提高了政治鉴别力，增强了政治敏锐性。学会了用马列主义的立场、观点和方法分析认识问题，从根本上提高了辨别是非的能力。用客观的标准去认识社会，用正确的态度去对待人生，用严格的法律去约束行为。正如邓小平同志所指出的：“为什么我们过去能在十分困难的情况下奋斗出来，战胜千难万险使革命胜利呢，就是因为我们有理想，有马克思主义信念，有共产主义信念。”在建设社会主义的整个历史过程中，我们坚持什么、发展什么、摈弃什么、反对什么，归根到底都与共产党人的理想信念有关，违背了共产主义理想，我们的事业就会改变性质，就意味着失败。

(二)在道德修养中加强党性锻炼，进一步树立了为民意识和奉献精神。

我是在党的关怀下成长起来的，对党有着深厚的感情，时时不忘为人民群众服务的宗旨和作为一名党员的职责义务。我认为，增强党性意识就要牢记党员的职责，无论在何时何地都要牢记自己是一名共产党员，要时时处处按共产党员的标准严格要求自己，而不是把共产党员作为一个称号，不管职务多高，权力多大，财富多少，只要是共产党员，都要按照共产党员的标准、条件要求自己，都要履行共产党员的职责和义务，都要遵守党的纪律，按照国家的法律和党的。

规章制度。

办事，决不能自恃自己、放纵自己，那些对党的事业和工作缺乏责任感，不为党风忧解难，或者把自己混同于一般老百姓，不能按照党章规定要求自己的人，事实上已丧失了作为共产党员的起码资格。

共产党员要始终保持清醒的头脑，解放思想、实事求是、求真务实、开拓创新、与时俱进，始终走在时代的前沿，始终保持党的先进性，强化执政意识，牢记党的宗旨，使我们党永远健康，充满活力。通过学习，我深深感到无私奉献体现了共产党人的崇高精神境界，也是共产党员标准的基本要求。时刻以党和国家的利益为重，不断增强事业心和责任感。做到想问题站得更高一些，工作上要求得更严一些，精神状态更好一些，决不能把自己混同于一般的干部。特别是在下基层的时候，说话办事要有分寸，决不能说有损大局的话，干有损形象的事。强化了奉献意识，淡泊个人名利。我深深感到无私奉献体现了共产党人的崇高精神境界，也是共产党员标准的基本要求。甘愿牺牲奉献，树立正确的名利观、摆脱名缰利索的束缚，真正做到事业重如山，名利淡如水。作为一名共产党员、国家干部更要调整好自己的心态，把个人的意愿和现实情况很好地结合起来精神振作地投入到工作中去。强化大局意识，自觉维护团结稳定的局面。自觉做到不利于团结的话不说，不利于团结的事不做。对待同志有满腔的热情和与人为善的态度。

(三)在思想上加强党性锻炼，不断增强拒腐防变的能力，提高防腐拒变的能力。

作为一名党员干部，能否做到克己奉公、清正廉洁，不仅是个人思想、品德和作风问题，而且关系到党在群众中的形象，是一个带有政治性的大问题。艰苦奋斗，是党的基本路线的重要内容，是每个共产党员都必须遵循的行为准则。从物质形态上看，艰苦朴素、勤俭节约的生活同纸醉金迷、灯红酒绿的生活是根本对立的;从精神形态上看，奋发进取、拼搏创业同贪图安逸、追求享乐是根本对立的。把精力用在工作上，倡导勤俭办一切事情的作风，能少花的就少花，不能讲排场、摆阔气，大手大脚。业余时间读书学习、充实提高自己，参加健康有益的文化生活，陶冶思想情操。在工作中，我一直把精力用在工作上，倡导勤俭办一切事的作风，能少花的就少花，不讲排场、摆阔气，大手大脚。业余时间读书学习，充实提高自己，参加健康有益的文化活动，陶冶情操。一个好的家庭环境是干好工作的基础，抽时间在家里多学习，多陪陪家人，多教一教孩子。管住小节，坚持严字当头，从我做起，按照各项廉政纪律规定，严抠细抓，坚决落实。牢记一些人犯错误的沉痛教训，时刻警醒自己，决不能在这方面犯错误、栽跟头，葬送自己的政治前途。

(四)在工作实践中加强党性锻炼，进一步提高了工作能力。

目前，我国正处于加快改革开放和现代化建设步伐，大力发展社会主义市场经济，把有中国特色社会主义的伟大事业推向前进的新阶段。新形势、性人物，迫切要求我们加强党性锻炼，用党性原则规范自己，做一个适应新形势要求的合格党员。

总之，我树立了深入实际、狠抓落实的工作作风。牢固树立了服务的思想，破除墨守成规、固步自封的保守思想;破除目光短浅、眼界狭窄的自满情绪;破除求稳怕乱、安于现状的私心杂念。真正做到：看准的问题，就大胆地闯，大胆地试，不断探索新路子，创造新经验，使我的党性认识不断提高到一个新层次。在今后的学习工作中，我要更加深入、扎实地进行理论学习，用理论创新来推动工作创新，使自己的工作水平取得进一步的提高，做一名真正的人们公仆。

通过参加第十期青年干部培训班为期近一个月的学习教育，我在党校全面、系统地学习了系列重要讲话、新党章和xx届三中全会精神等理论知识，使我受益匪浅，感受颇深，不但在理论上使自己得到了进一步的充实，开阔了视野，同时在思想上也有了更新的飞跃，感情上有了明显的变化，而且对人生观、价值观、世界观也有了更深刻理解和认识。

一、强化党性锻炼，坚定理想信念。

与党的奋斗目标紧密联系起来，在为人民服务的实践中充分体现人生的价值。再次，要破除私心杂念，切实摆正自己的位置。正确处理好个人奋斗与组织培养的关系;个人利益与党和人民利益的关系;社会理想与个人理想的关系;远大理想与当前现实的关系。要立志为人民群众办好事、做实事，时刻把党和人民的利益放在第一位。

二、强化宗旨意识，坚持群众路线。

曾指出“党是最广大人民根本利益的忠实代表，党始终坚持立党为公、执政为民，全心全意为人民服务，与人民群众保持血肉联系。一个党员，如果与群众的距离远了，就与党拉开了距离;心中没有群众，就不配再做共产党员。”这就是要求我们广大党员干部要树立群众观点，坚持群众路线。首先，要牢记党的宗旨，心中装着群众。“民如水，水能载舟，亦能覆舟。”这是颠扑不破的真理。因此，我们每一个年轻党员干部都应该自觉地维护党的形象，牢记党的宗旨，真正做到知民之所想，察民之所虑，亲民之所爱，为民之所急，与人民群众结成唇齿相依的“鱼水关系”。其次，要恪尽职守，坚持把党和人民的利益放在首位。牢固树立群众观念，时刻摆正自己同人民群众的关系，端正对群众的态度，增进对群众的感情，把群众高兴不高兴、满意不满意、赞成不赞成、答应不答应作为想问题、干工作、办事情的出发点和落脚点，真正做到情为民所系，权为民所用，利为民所谋，把全心全意为人民服务落实到每一项工作中。坚持“群众利益无小事”，做到思想上尊重群众，感情上贴近群众，行动上深入群众，工作上依靠群众，尊重群众的首创精神，在重大决策之前，注意听取群众的意见，集思广益。要坚持一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来，到群众中去的根本路线。再次，以服务奉献为天职，自觉接受人民群众的监督。树立克己奉公、执政为民的观念，坚持做到服务群众并教育群众，努力做为人民群众服务的带头人，做人民群众信赖、尊敬的贴心人。同时，还要自觉接受人民群众的监督，坚决克服形式主义、享乐主义、官僚主义和奢靡之风，并把它当作检查自己党性纯不纯的重要尺度。

三、强化自律意识，坚守党性原则。

古人有云：“君子一日三省吾身”。作为新时期的年轻党员干部，应当坚持自重、自省、自警、自励，尤其是在对待权利、地位、利益上，要有清醒头脑和平衡心态，始终保持崇高的思想境界。坚持廉洁自律，做到遵纪守法、勤政为民的模范。在新的历史条件下，年轻党员干部要做到廉洁自律，在思想上筑牢拒腐防变的坚固防线。一要拒腐蚀。忍得住清贫，耐得住寂寞。面的复杂的社会环境，要警惕资产阶级腐朽思想和生活方式的影响，自觉做到“富贵不能淫”，“贫贱不能移”。身在顺境而不骄纵，身处逆境而不失志，宠辱不惊，处变不乱，扎实工作，始终保持共产党人的本色。二要讲原则。切实管好自己和亲属。要处理好原则与人情的关系，增强对党和人民的责任意识，不要被各种各样的关系束缚自己，坚决反对只讲人情不讲原则，只讲关系不讲党性的庸俗作风。三是守纪律。“革命战争年代，我们党团结带领人民打败穷闪极恶的敌人、夺取中国革命胜利，靠的是铁的纪律保证。新的历史条件下，我们党要团结带领人民全面建成小康社会、基本实现现代化，同样要靠铁的纪律保证。面对当前国内外复杂形势、艰巨的历史任务，我们广大党员干部就越要加强纪律观念，从而维护党的团结统一，确保全党统一意志、统一行动、步调一致。作为每一名党员干部，必须严格遵守党章和八项规定以及廉洁自律的各项规定，自觉做到“四个管住”：即管住自己的头，做到头脑清醒，是非分明;管住自己的嘴，做到不该吃的坚决不吃;管住自己的手，做到不该拿的坚决不拿;管住自己的腿，做到不该去的地方坚决不去。同时，要做到常怀律己之心，常排非分之想，常修为官之德，不为私利所为，不为金钱所诱，不为享乐所惑。牢记“两个务必”在心中，切实增强防腐拒变的能力，从而不断地增强党性，更好地为广大人民群众谋利益。

总之，党员干部作风建设关系社会主义事业的成败，作为一名年轻党员干部，自己要严于律己，廉洁自律，以身作则，进一步转变思想、工作、学习、生活作风，真正做一名服务党、服务人民群众的贴心人!

**实践锻炼心得体会篇七**

锻炼不仅是一种良好的生活习惯，也是保持健康必不可少的重要方式。随着生活水平的提高，人们越来越注重健康养生，愈来愈多的人选择参加各种体育锻炼活动。那么我也不例外，参加体育锻炼已成为我生活中的重要部分，让我从中得到好处，也让我深刻地体会到了锻炼的意义与重要性。

一、锻炼提高了身体素质。

作为一个白领，我的生活习惯不好，经常是工作繁忙，加班熬夜，导致身体变得虚弱。偶然的一次机会，我开始参加身体锻炼，每周3次，每次1小时，每次都是良好的锻炼，持续了近一个月的时间，我感觉我的身体素质得到了很大的提升，不仅精神状态提高，而且身体各个系统的机能都恢复正常，干活也没那么累了，这使我感到意外的惊喜，身体带来的这一份自信更让我坚信自己应该坚持下去。

二、领会了自律的重要性。

这并不是一件易事，作为一个工作繁忙的人来说，要想在工作时间之外抽出时间，去运动健身，并坚持下去是千难万难。有经验的健身爱好者都知道，想要达到锻炼的效果，只有持之以恒，才会产生良好的效果。这比像我这样的几次玩水仅仅是“玩”让人暗自羞愧，因此，随着锻炼的加强，我也意识到了自己的不足，通过亲身体验，我更加坚信自律内化于心，只有如此，才能够践行自己的计划并有效地实现它。

三、增强生活质量。

通过锻炼，我不仅改善了身体素质，还改善了自己的心情，增强了自己的生活质量。这种身心双重的提升，我从未体验过，我开始对自己充满了信心，心理压力也逐渐减轻。于是，我更加积极地投入到生活中，更加努力地工作，Trir自由度也相应增强，这使我成为一个更加生气勃勃的人。

四、锻炼带来的人际交往。

锻炼的过程中，我结识了许多志同道合的朋友，大家一起比较，互相勉励，即刻体会到“锻炼”如此高贵又宝贵的品质。这种新的人际交往让我感到十分满意，彼此鼓舞，彼此尊重和支持，所以，锻炼的过程中，不仅是让自己变得更加健康，更让自己收获了大量的同伴与朋友，更加丰富了自己的人生。

五、锤炼了良好的品质。

锻炼不仅可以锻炼自己的身体素质，也会锤炼修养和“坚韧不拔”的品质，具体地说，锤炼自己不放弃、坚韧不拔、自律、尊重他人、勇敢等一系列重要品质，用以应对生活和工作的种种不利因素。通过锻炼，我不仅变得更加豁达，也为我的身体和心灵注入了新的能量和信心。

结论。

在锻炼合理的过程中，可以获得身体健康、心灵愉悦、精神状态良好的效果，同时保持自律，并不断地学习和成长，感受人生的美好。我自己也体会到了锻炼的那些益处，更加坚信锻炼意义重大，而且也成为了我生命中的一部分。因此，要教导更多的人关注自己的身体和健康，锻炼，可以活得更加健康，活得更加充实!

**实践锻炼心得体会篇八**

作为一名党员，我深知党的使命和担当，始终秉持着为人民服务的宗旨。为了更好地履行党员责任，我积极参与了各种实践锻炼活动。通过这些实践经历，我深刻体会到了党员实践锻炼的重要性和价值，也积累了许多宝贵的心得体会。

第二段：参与社会实践。

作为一名党员，我积极参与了社会实践活动。这些活动包括走访贫困户、参与社区服务、支教等。通过与贫困户的接触，我深刻认识到贫困对一个家庭和个人的摧毁力。我也明白了党的扶贫政策对于改善贫困人口生活的重要性。同时，我在社区服务中体会到了党的基层组织在社会建设中的重要作用。通过实践，我逐渐加深了对党的工作的认识，并将其融入到日常的工作和生活中。

第三段：参与党内实践。

党内实践是党员实践锻炼的重要组成部分。作为一名党员，我积极参与了支部组织的各种活动。我曾参与组织并主持过支部会议，负责组织分享学习会，还参与了支部的党费收缴等工作。通过这些实践，我不仅深化了对党的理论知识的了解，也增强了组织意识和工作能力。我明白了作为一名党员，要不断锤炼自己的组织能力，为党的事业做出更大的贡献。

第四段：参与党外实践。

党员实践锻炼还包括参与党外的各种实践活动。我曾参与过志愿者服务、社会调研、职业技能培训等活动。通过志愿者服务，我更加深入地了解了社会的需求和问题，并通过实际行动来回馈社会。在社会调研中，我了解到了社会各界人士对党员的期望和要求，这也促使我时刻保持先进党员的形象。参与职业技能培训，我不仅提升了自己的专业素养，也为将来更好地服务党和人民打下了坚实的基础。

第五段：心得与收获。

通过党员实践锻炼，我深刻体会到了许多宝贵的心得和收获。首先，实践锻炼能够不断提升自己的综合素质。在参与实践活动的过程中，我不仅学到了理论知识，更重要的是学会了运用和应用这些知识。其次，实践锻炼能够增加党员的社会责任感和使命感。通过接触社会问题和与人民群众的交流，我对人民群众的疾苦和期待有了更深刻的理解，也更加坚定了为人民服务的信念。最后，实践锻炼帮助我不断完善自己。通过与党内外的同志交流和互动，我在思想理论和专业技能上得到了很多指导和帮助，使我成为一个更加全面发展的人。

总结：党员实践锻炼既是党员的职责，也是党员个人成长和进步的来源。通过参与社会实践、党内实践和党外实践，我进一步深化了党的宗旨和理论，提升了综合素质，加深了对人民群众的理解和关爱，也不断完善了自己。我相信，在党员实践锻炼的道路上，我将继续努力奋斗，为党的事业贡献自己的力量。

**实践锻炼心得体会篇九**

青年干部是我党的新鲜血脉，青年工作是我党的工作重心。“始终代表广大青年、赢得广大青年和依靠广大青年”一直以来都是我党青年工作的方针。据统计，我国35岁以下的党员已达2024多万人，占党员总数的四分之一，青年人已经逐渐成为各行各业的中坚力量。当前，党的群众路线教育实践活动正如火如荼，广大青年干部仍应是当仁不让的先锋和主角。

但在教育实践活动逐渐深入过程中，也浮现出不少问题。一方面，个别青年认识上存在着误区：认为反“四风”主要是领导干部的事情，青年人没有机会也没有条件走形式、做官僚、先享乐、搞奢靡，学习整改与自己关系不大。这种浅薄、片面的思想认识严重影响到教育实践的活动成效。其只看到了问题的表象，并未触及问题的实质。“四风”产生的根源不是社会的\"地位而是思想的错位。比如官僚主义，就不仅仅是耍官威、打官腔，其本质是一种作风、一种习气。“门难进、脸难看、事难办”和“踢皮球”的衙门作风，在青年干部中也有突出的表现。另一方面，在现在这个被称为“拼爹”的时代，浮躁的心态四处蔓延，物欲的追求迷乱人心，“郭美美”之流仍有市场大行其道，青年由于自身知识结构不完善、社会阅历不丰富，很容易使自己的价值观念、道德标准发生偏差，陷入凡事讲攀比，不思进取、贪图享乐的陷阱之中。

我认为，“思想决定行为，行为决定习惯”，所谓的形式主义、官僚主义、享乐主义和奢靡之风不是从来就有的，而是一部分人后天慢慢形成的，是那些思想没有适应时代发展潮流的人，任由享乐主义和奢靡之风等不良思想控制了他们的行为，从而使他们养成了一系列作风上的坏习惯。这也就要求我们青年干部要端正心态，看清“四风”本质，养成慎始、慎独、慎微的意识，摒弃夸大形式歪曲本质的形式主义，批判“慵懒散、娇骄暮”的官僚作风，抵制奢华、铺张的风气，以积极的态度、快速的反应、敢作敢当的精神，挥洒出青年干部的朝气和干劲。

正所谓“风起于青萍之末，浪成于微澜之间”，我们改进作风，必须要坚持防风与整风并重，既在思想上设警戒线，加强对不良之风的必要防范，又要在改进上下苦功夫，通过深入学习贯彻改进工作作风、密切联系群众的八项规定，做到以“知”促“行”、以“行”促“知”、知行合一，实现自我进化、自我完善、自我革新和自我提高。

一是以真诚的态度为基础。切实杜绝表面虚心诚恳、实则敷衍了事不以为然的形式主义，或是过滤尖锐意见、反弹刺耳之言的官僚主义，心怀满腔热忱，听取群众意见，努力收集真想法、发现真问题。只有听到真心话，青年的思想才会有所触动。只有摸到真意见，查摆和解决问题才会有的放矢。

二是以群众的意见为导向。群众的意见就是工作的镜子，百姓的期待就是努力的方向。要坚持开门搞活动，对照群众的意见找差距，对着群众的要求去整改。听取意见全面了，才能发现问题，整改才有着力点；听取意见到位了，才能端正态度，提高才有支撑点。

三是以务实的行动作保障。群众意见最大、反映最多的问题，必然是工作中最需要加强的环节，也是改进作风的重要“着力点”。只有将活动重心落在“解决”，该整理的整理，能解决的解决，增强群众参与的积极性、责任感，才能将活动推向深入。

我们青年人年富力强、精力旺盛，有着强烈的工作热情、好奇心和求知欲，只有切实改进工作作风，增强思想自觉和行动自觉，从思想上树立为民务实清廉的价值观，从行动上身体力行践行共产党员义务，实实在在为民办事，踏踏实实为民服务，才能表里如一，彰显青年党员的政治本色，实现自我追求的人生价值。

**实践锻炼心得体会篇十**

党员实践锻炼是党员个人成长和党组织发展的重要环节。在实践锻炼中，我深切感受到了党的初心使命和党员责任的重大意义，也增强了自己的党性意识和党性修养。通过一系列的实践活动，我体会到了理论联系实际的重要性，锻炼了党性，提高了工作能力和水平。以下是我的一些心得体会。

首先，在参与基层实践锻炼中，我深刻感受到了党的初心使命。作为一名党员，我始终记得自己加入党的初心，时刻以党的事业为重。在不同的实践活动中，我与党员同志们一起走进农村贫困家庭，了解他们的需求，帮助他们解决实际问题。在与农民群众交流的过程中，我认识到农村发展的重要性，也意识到自己作为一名党员应尽的责任和义务。这种身临其境的实践让我更加坚定了为党的事业奋斗的信念和决心。

其次，实践锻炼使我更加注重理论联系实际。我们党的理论是从实践中总结出来的，只有把理论应用于实际，才能真正发挥出它的价值。在实践锻炼中，我不仅参与了各种社会实践活动，还深入了解了所在单位的工作，结合实际进行不同的调研和分析，提出解决问题的方案。通过理论联系实际的实践，我加深了对党的理论的理解，提高了自己的工作能力和水平。

再次，实践锻炼使我锻炼了党性。在实践活动中，我时刻怀着一颗为人民服务的心，不断提高自己的党性修养。在与各种社会矛盾和问题面对面的时候，我学会了耐心倾听和处理矛盾，运用党的理论和方针政策为群众排忧解难。我明白党员是人民的勤务员，要时刻站在人民的立场思考问题，做到以人民的利益为中心。通过实践锻炼，我不断增强了自己的党性意识，也更加深入地理解了党员的职责和使命。

此外，实践锻炼也让我成为一个更有社会责任感的党员。通过参与各种社会公益活动，我深刻认识到了社会问题的复杂性和严重性。作为一名党员，我要不断提高自己的素质和能力，努力为社会的发展和进步贡献自己的力量。我时刻关注社会热点问题，参与各种社会公益活动，以实际行动践行社会主义核心价值观，为社会进步尽自己的一份责任和义务。

最后，实践锻炼还让我体会到了党员的团结和奋斗精神。作为一个党员，我时刻感受到了党的组织的力量和团结的魅力。在实践活动中，我们党员同志们一起并肩作战，共同解决问题，形成了团结的力量。在困难和挑战面前，我们党员始终保持着勇往直前的奋斗精神，战胜了一个又一个难题。这种团结和奋斗精神让我们党员在实践锻炼中共同成长，也让我更加深信只有团结一致才能实现党的事业的伟大目标。

总之，党员实践锻炼是党员个人成长和党组织发展的重要环节。通过实践锻炼，我深刻认识到了党的初心使命和党员责任的重大意义，增强了自己的党性意识和党性修养。实践锻炼使我更加注重理论联系实际，锻炼了党性，提高了工作能力和水平。在今后的工作中，我将继续加强实践锻炼，努力成为一名优秀的党员，为党的事业贡献自己的力量。

**实践锻炼心得体会篇十一**

“三进三同三个一”活动，是重庆在新时期在加强党的建设方面的一个创举，对于密切党员干部和群众的关系，磨炼党员干部的工作作风，丰富工作经验，以及体察民情、了解民意，具有十分重要的好处。“三进三同三个一”活动开展以来，我十分珍视此次学习锻炼的机会，先后深入北大桥村钟云木、刘久全、聂兴芝、周玉华等村民家中，与他们同吃同住同劳动，体会很深，收获很大，主要有以下几点:。

一、宗旨意识得到强化，增进了与农村群众的感情。

发点和落脚点;坚持群众路线的根本，就是要持续与群众血脉相通、心气相连，密切联系群众，多渠道与群众沟通，为群众想问题办事情。只有这样，党群关系才能避免“油”、“水”分离，实现“鱼”、“水”情深，党的事业和我们的工作才能真正得到群众的长久支持和拥护。

二、工作作风得到磨炼，提高了为民服务的潜力。

音，持续与群众进行经常性的应对面交流，才能找准解决各种困难和问题的方法途径，做到真正取信于民。

工作经验得到丰富，深化了对基层群众的认识。

无论在与农民群众摆谈中，还是在与镇村干部交流中，我都深刻感受到他们改变落后状况，谋求快速发展的强烈愿望。

但我也实实在在地体察到科学发展的观念要农村落到实处亦非易事。与发展经济的迫切要求不相匹配。北大桥村未实施拆迁的不少农户透过外出务工或者发展农副产业增加收入之后，纷纷盖起了新房。尽管外墙贴上了瓷砖，屋里配备了各式家电，但室外的环境则天壤有别。两三米之内遍设鸡窝、猪圈，生活污水随意排放，连通各家水泥院落的共用小道泥泞难行，类似这样的问题不胜枚举。虽然这些状况在偏远农村司空见惯，大家也变得熟视无睹，但却促使我认真思考。北大桥村的农户过度分散居住状况，不仅仅限制了土地集约利用，造成有效土地资源浪费，而且大大增加水、电、路基础设施建设成本，甚至给农村文化、计生、综治工作带来难度，使得空巢老人无人养、留守儿童无人管、公益事业无力做、农村文化很空虚的状况更加严峻。这样的体验让我坚定地认为，强调科学发展对于目前的农村来说并非超前消费，轻视统筹规划反而会削减农民应当享有的生活舒适度和幸福指数，甚至可能制约农村的长远发展。这样的经验也让我深刻地体会到，理论与实际相结合的至关重要。要作一名真服务群众的真实情感，而且应当具备开展工作的较强潜力，不仅仅要有奉献群众的满腔热情，而且应当掌握指导工作的理论武器。

“三进三同”活动，不仅仅为我带给了不忘根本，紧密联系广大群众，深刻进行自我反思的好机会，而且也为我创造了以人民群众为师为友，增强切身感受，理解基层实践锻炼的好平台。我将此次活动为新的动力，牢固树立宗旨意识，发扬艰苦奋斗精神，坚持求真务实作风，不断提高潜力，真抓实干，为更好地践行科学发展观，推进永川大城市和区域性中心城市建设贡献自己的力量。

**实践锻炼心得体会篇十二**

引言：

入党是每个共产党员的重要使命，也是一生中的一次重要历程。而入党实践是锻炼共产党员的重要途径之一。在我参加入党实践期间，我深入实践，锻炼了性格，增长了才干，培养了纪律，收获了感悟，进一步认识到了共产党员的使命和责任。

在入党实践期间，我参加了各类社会实践活动，如社区义工、农村支教等。通过实践，我体会到了对他人的关心和帮助的重要性，培养了自己的服务精神。在与贫困地区的孩子们共度时光，我感受到了他们对知识的渴望，也更加明确了教育的重要性。同时，这些实践活动也告诉我，作为共产党员，我们要时刻保持谦虚、勤奋、奉献的精神，保持党员应有的品质。

第二段：实践增长个人能力。

通过入党实践，我发现自己的能力得到了提升。在实践中，我不仅学到了专业知识，而且也锻炼了自己的领导能力和组织能力。例如，曾经我带领团队参加公益活动，这个过程中，我分工合作，组织协调，解决问题，使得整个活动顺利完成。这样的实践使我对自己有了更多的信心，相信党员同志的聪明才智在实践中将得到更好的展现。

第三段：实践培养纪律意识。

党员同志在入党实践中不仅要学习理论知识，更要培养自己的纪律意识。对于一个党员来说，遵守党的纪律是最基本的要求。在实践过程中，我们要时刻保持党的意识，践行党的纪律，严格要求自己。例如，我在社会实践中，时刻保持警醒，杜绝一切违规行为，始终保持廉洁奉公的态度。这样的实践锻炼，使我进一步认识到了保持纪律的重要性和必要性。

第四段：实践带来成长与感悟。

通过入党实践的锻炼，我不仅收获了个人成长，也获得了许多感悟。首先，我进一步认识到共产党员的使命与责任。作为党员，我们要时刻保持先进性和纯洁性，始终为人民利益、国家利益着想。同时，实践还使我更加明确了团结合作的重要性，只有团结协作，共同奋斗，才能取得更大的成就。最后，通过实践锻炼，我明白了一个人只有不断实践，才能不断进步，不断超越自我，为党和人民做出更大贡献。

结论：

通过入党实践锻炼，我深刻认识到了作为一名共产党员的使命和责任，同时也增强了自身的品质与能力。党员同志要不断锻炼自己，不断提升自己，以更好地服务人民，为共产主义事业贡献自己的力量。同时，我也希望通过我的实践和努力，能够成为一名优秀的共产党员，为实现中华民族伟大复兴的中国梦做出自己的贡献。

**实践锻炼心得体会篇十三**

按照校园的统一安排，我来到酉阳县清泉乡清溪村6组，开展了为期一周的“三进三同”(即进基层、进村子、进农户，与农民群众同吃、同住、同劳动)活动。透过深入基层，亲身体验群众生活，感受群众所思所想所盼，对于进一步增强自己的工作职责心、改善工作作风、提高工作效率、发挥先锋作用，起到了用心的推动作用。

一、亲身体验基层群众的冷暖期盼。

“三进三同”的时间里，亲眼看到了孤独的老人蜷缩在房子一角，无人居住的木制老屋摇摇欲坠，有荒草丛生的水田无人问津……所见所闻，使我的心灵受到强烈冲击，看到了农村荒凉的景象，急需发展的面貌。

虽然此刻农村发生了很大的变化，但是这个村的具体状况与我们想像中的民情、村情、社情确实还有差距。

二、重温鱼水深情锤炼作风党性。

鱼和水的关系大家都明白，是相互依存、相互依靠的，干部和群众的关系就是鱼和水的关系，开展这样的活动有利于密切干群关系，拉近干部和群众的距离，向农民兄弟学习，学习他们克服困难顽强生活的坚定意志;向农村干部学习，学习他们甘于清贫为民办实事的精神。干部群众普遍反映，这项活动拓展了党性锻炼的新渠道，架起了党群干群的连心桥。

三、对照自己的不足扎实整改。

透过这次集中开展的三进三同活动，经过实地走访，相互交流，向群众学、向其他同志学，取长补短互通有无，我认真反思了自己的不足，决心边学边改，立查立纠。在今后的工作中，认真把握好以下几个方面：

1、深化学习，提高自己。学习是人生永恒的主题。只有不断学习，才能不断获得新知，适应新的形势。要发扬“钉子”精神，努力挤时间学习党的基本路线、方针、政策，学习科学发展观，学习本职业务，不断用新知识、新理念武装自己的头脑，增长自己的才干，提高驾驭工作的潜力。要坚持理论联系实际，开动脑筋进行理性思考，在理性思考中活化思维，提升境界。

2、创优服务，改善作风。发扬“认真负责、扎实苦干、干就干好”的优良作风，埋头实干，树好形象，为校园形象添彩。

3、大胆创新，锐意进取。善于工作的得与失，及时发现存在的问题和不足，不断提出改善工作的新办法、新思路，努力推进工作再上新台阶。

4、严于律己，拼搏奉献。“成才不自在，自在不成才”。始终把自己的职位看作是对自己的一种“约束”，看作是一种职责，看作是一种奉献，时时处处严格要求自己，管好自己，发扬拼搏奉献精神，从我做起，从一点一滴做起，以实际行动，教好书育好人，为当地教育继续作贡献。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找