

2023年小汤山心得体会感想与收获 小汤山心得体会感想(优质8篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

小汤山心得体会感想与收获篇一

作为一个普通的大学生，我有幸参观了北京小汤山医院，这是一次非常有意义的体验。小汤山医院，位于北京市昌平区，是中国抗击非典的英雄之地。它于2003年开始修建，当时是为了应对非典疫情而建的专门医院。虽然已经有了十几年的历史，但小汤山医院仍然保持着它那庄严而充满战斗意志的面貌。在这次参观中，我深刻体会到了小汤山的伟大和它对我们的启示。

段二：面对灾难

踏进小汤山医院，第一感觉就是它的庞大和严肃。曾经作为非典疫情的战场，小汤山背负着巨大的历史使命。许多医护人员、志愿者和患者在这里付出了巨大的努力和牺牲。面对巨大的灾难，小汤山医院没有退缩，而是勇敢地承担起责任。在这里，我深深感受到了团结和协作的力量，以及对抗灾难的坚定信念。

段三：医疗技术的传承与创新

小汤山医院也是中国医疗技术的先进地。2003年，非典疫情席卷中国，许多医护人员为了救治患者，放弃了个人的安全和休息。他们在这里进行了反复的研究和试验，实践出了许多创新的医疗技术和治疗方案。他们的努力得到了回报，也

为后来的疫情应对提供了借鉴。小汤山医院教会了我们，面对疾病和灾难，我们不能停滞不前，而是要学会创新和变革，才能找到解决问题的方法。

段四：心怀感恩

在小汤山医院参观期间，我看到了许多医护人员和志愿者，他们时刻保持着乐观积极的态度，用自己的微薄之力奉献给社会。他们并没有因为自己的付出而得到报酬，却对工作充满热情和爱心。从他们身上，我学到了感恩的重要性。他们用实际行动告诉我，只有心怀感恩，我们才能更好地生活，才能更加努力地工作，才能感受到更多人的关爱和帮助。

段五：永不放弃

小汤山医院当年的非典疫情早已过去，但它的精神和价值一直影响着我们。在这片土地上，我们看到了团结、协作、创新、感恩和永不放弃的力量。作为一个普通的大学生，我更加明白了自身的责任和重要性。无论身处何地，我们都应该坚持信念，不怕困难与挑战，勇敢地去追求自己的梦想和目标。只有这样，我们才能为社会做出更大的贡献，让自己的生命更有意义。

总结：通过小汤山医院的参观，我认识到了它的伟大和它对我们的启示。小汤山医院的办院理念和价值观不仅是对医疗行业的指引，也是对每个人的生活态度的引导。我们应该从小汤山中汲取力量与正能量，学会在困难面前坚强，学会感恩，学会惜福生活。唯有如此，我们才能将小汤山的精神传承下去，为社会的发展进步贡献自己的力量。

小汤山心得体会感想与收获篇二

作好工作。而“步伐变换”又告诉我们，只有集中了集体的智慧和力量，才能作到万无一失。“向左转、向右转”，讲

求的是配合与协调，一个团队不仅要有配合，还要配合好，才能收到的效果。

“稍息、立正”是一个军人最基本的东西，也是我们在军训中做得最多的动作。军训给我们讲述了一个做人最基本的道理，那就是要守规则，接受约束。细想一下，现实生活中，就是这样的。在家有家规，在单位有制度，在社会上有国家的法律。你若违反了这些规则，你将受到惩罚和制裁。所以不论我们处在什么地位，从事什么工作，都应该养成自觉遵守规则，自觉接受约束的习惯，决不能马马虎虎，更不能视规则于不顾。

通过13天的训练和学习，确实让我收获不少，感慨颇多。其实，一个人的年龄并不是工作和生活的障碍，好的心态才是工作的动力和源泉。军训，让我感悟到，时至中年的我，如何去面对生活和工作，如何用智慧去工作，为__有限公司贡献自己的一份力量。

有句古话说的好：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

我满怀信心地开始了真正的训练，教官一遍遍耐心地指导代替了严厉的训斥。训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那嘹亮的军营歌曲。短暂而又充实的军营生活，让我们彼此更加认识了自己，教官在耳边的谆谆教导，让我们懂得很多，细心很多，让我们更加体会到：作为一名军人，要时刻严格要求自己，做好准备。全

神贯注与力量集于一身，随时接受上级下达的各种指令，以军人的姿态与心态去面对一切。作为一名百合人，更应该为之感到自豪，因为有了百合的力量，将我们推向更高一个浪潮，因为有了百合的殷切期望，我们才会有了勇气挑战极限！百合所给予我们的远远超乎我们想要的，没有完美的个人，只有完美的团队，只因此，我们便要更加严格要求自己，打造鹰一样的个人，铸造雁一样团队。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我终身受益，无论在哪个岗位上。

军训的这几天，我体会到了很多，首先我进一步明确了解遵守纪律的重要性，不单单是以前的听话就好，而是要把纪律放在心上，要有责任感，对自己所做的事负责任；其次，在这几天里我感受到军人那良好的生活习惯，我会朝着那个标准努力，让自己拥有良好的习惯。用辅导员的话来说“收获不少，消化的更多。”我认为本次军训不但提高鼓舞了大家的士气与工作热情，同时也让大家明白了榜样就在身边，只要努力训练专业技能提高个人综合素质同样可以成为大家的工作榜样。我为在这样一个公司而感到骄傲和自豪，通过这次军训对每位员工的素质都会有很大的提高，员工们的素质提高了，我相信公司的面貌也会焕然一新，我们的公司明天会更加美好。

最后，我代表我自己对大力支持军训工作的各级领导表示感谢；对辛勤导训的教官表示感谢；对军训期间代替我坚守岗位的同仁表示感谢！感谢你们给了我再一次锤炼自己的机会，我将在今后的工作中加倍努力，限度的为公司争得荣誉。

其实在自己的人生路上，也应该印满一条自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！我想那样的路才是真正的自我写照，决无半点虚假伪装之意。我将在今后的工作中加倍努力，限度的为公司争得荣誉。

按照市委的安排，_年_月_日至_月_日，我在_省预备役步兵师炮兵团进行了军事训练。这期间，我认真按照市委的要求，端正态度，转换角色，遵守纪律，勤学苦练，认真锤炼自己的思想和作风，较好地完成了军训任务。

一、端正态度，摆正位置，当好普通一兵

这次军训，是市委为了加强后备干部的国防教育、增强国防观念，对我们锤炼作风、磨练意志、增强体魄、提高综合素质、培养大局意识、团队精神、提高办事效率而进行的一次训练。在整个训练期间，我按照任务要求，始终把自己当作一名普通战士，严格要求，进行了认真的学习和刻苦的训练。

在纪律方面，严格执行了军训纪律和部队训练条例。做到了不缺席、不迟到、不早退，坚持上好每一天的训练课，完成好每一堂的训练任务。

在内务方面，按照内务要求和标准，规范物品的规整和摆放。被子背包打了一次不行，就再叠再打，有时间就练，直到自己满意为止。工夫不负有心人，由于大家的共同努力，所在一连荣获“内务卫生流动锦旗”，并连续保持了5个星期之久，所在一连一排一班荣获“内务卫生流动锦旗”，并连续保持了2个星期，吸引了不少其他连排班的战友前来参观学习。

在这次军训期间，我还特别注意从小事上严格要求自己。在军容军姿的问题上，我反复告诫自己，在这个问题上做得好不好，就是执行纪律严格不严格的重要标志，要培养自己纪律严明的素养和雷厉风行的工作作风，就必须长期地坚持做

好。

二、磨练意志，锤炼作风，提高克服困难的能力

在这次军训中，遇到了不少困难，有生理上的，有心理上的，还有方法和措施上的，对于这些困难，我把它们当成了挑战，全力去迎战。

军训的第二天，我在从平衡木跳下时，不慎触伤了右脚大拇指，到晚上时已是发紫肿胀疼痛不已。为不耽误训练，我咬牙坚持着，没有拉下一节训练课，坚持完成了训练任务。在早操起床、队列训练、军体拳等的训练中，每当自己有惰性思想的时候，我就鼓励自己，以表现好的战友为榜样，说练就起，说练就练，说干就干，说打就打，着意磨练自己的意志。现在想来，面对困难挺一挺、忍一忍也就过来了，作为一个军人就是要有不怕苦、不怕累的革命精神，这是我们人生的宝贵财富。

经验证明，好的作风是一种无形的巨大力量。部队作风好，战斗力就强，在战斗中就会攻如猛虎，守如泰山，无论条件多么艰苦，环境多么恶劣，都拖不垮，打不烂，坚持到底。这一点，在经济建设上同样重要。

在这次军训中，我按照市委的要求，着力在不怕吃苦，不怕疲劳，雷厉风行，令行禁止，顽强拼搏的作风上进行了锤炼。在练面前不讲条件，在任务面前不讲借口，无论是长跑，还是长途拉练，别人做得到的自己就要做得到，别人做不到的，自己也要努力去做到。

训练中，自己努力克服随意思想，训练就是训练，保持注意力集中，认真领会教官的教学意图，注意当堂课的消化吸收。对于不清楚的，注意课后加强补救。比如，在军体拳的学习中，对于15动的学习掌握，在课后请教了不少战友进行指教，后来自己会了，又去指导别的战友。

在训练一开始，自己就在排头兵的位置上，每次整队集合战友们都要找排头兵，排头兵到位不到位，动作规范不规范，直接影响着整个队列的操练水平。这使我体会到了排头兵的重要性，也体会到作为排头兵的肩负的责任。为此，我随时提醒自己，在时间上、动作上严格按照要求自己。努力换来了成效，在全营以排为单位的会操中，我所在的排受到营首长的表扬。

有一首歌，我们天天唱，名字叫做《说打就打》，说的是战士在训练中、任务面前说打就打，说干就干，雷厉风行，坚决执行部队纪律。我们是这么唱的，也是这么做的。以内务卫生为例，每天一起床，叠被、洗漱、摆放小凳、拖地抹桌，收拾水杯，紧张有序，到出操训练时，室内内务已清理妥当，坚持天天如此。

三、努力发挥团结协作，奋发向上的团队精神

“团结就是力量，力量是铁，力量是钢”。这充分说明了团结的重要性，也充分说明了团结协作的重要性。

大家多交流协调沟通。我在的一班，团结协作，奋发向上的精神一直在凝聚着大家，特别表现在“内务流动锦旗”的夺得和保持上，三个连近30个班，的一面班“内务流动锦旗”被我们班夺的，荣誉的后面是大家团结拼搏的辛勤汗水，是大家争分夺秒的时间和精力的付出。在第二次队列会操前，我们主动向教官提出了加练的要求，那种求进步、争第一的劲头深深地感染着每一个人。

我们一连一排的排长是炮兵团政治处干部股股长——少校，他在教学时，语言风趣，方法灵活，指导到位，善于与大家沟通，在调动大家的积极性上很有一套，给我们留下了十分难忘的印象。我在今后的工作中要认真向他学习。

小汤山心得体会感想与收获篇三

在我国历史和文化中，传统的审美观念常常强调自然之美。然而，当我第一次来到北京市昌平区的小汤山时，我被这座人造景观所深深地震撼了。小汤山是一座仿照山水画构建的公园，以其景色独特而美丽，成为了一处人工的自然胜景。在这次游览中，我深受启发并获得了许多体会和感想。

首先，小汤山给我留下了深刻的建筑艺术印象。公园内的建筑及其他构造都以传统的中国风格为主，展示了中国古代建筑艺术的卓越成就。红墙黄瓦的廊柱式建筑、天然的湖泊和山石景观，使整个景区都仿佛置身于一个古代文人的画卷中。尤其是广场上巨大的仿古建筑，我仿佛走入了傍晚时分，古代的文人墨客们正在寻找灵感。这些建筑非常精美，足以让我沉浸在传统建筑艺术魅力的魅力之中。

其次，小汤山的环境保护意识深深触动了我。这个公园秉承了可持续发展的理念，在建设过程中尽可能保留了自然风景。在小汤山的每个角落都可以看到精心设计的园林绿化，不仅增加了自然的美感，也起到了防止泥土流失和环境保护的作用。公园内湖泊的水源来自于夏威夷深层海水，这种技术让我感受到一个科技与自然共存的美妙场景。在小汤山的游览过程中，我实实在在地感受到了环保的重要性，并深刻体会到应该将环境保护纳入我们日常生活中的重要一环。

同时，在小汤山的游览中，我还体会到了自然与人造景观之间的一种和谐统一。尽管小汤山的景观是由人设计和构建的，但它看起来非常自然，并且与周围的山水景色融为一体，没有产生任何的突兀感。这种和谐统一让我对自然与人类的关系有了更深入的理解。人与自然是并不是对立的关系，而是相互依存的关系。人类可以借助自己的智慧和技术，将自然和谐地融入到我们的生活中，并营造出美丽的环境。

最后，小汤山的参观也教会了我欣赏自然的美。小汤山的景

色虽然是人工构建的，但它依然能够给人以很高的美感。这告诉我，美是多样的，不仅存在于天然的自然中，也可以在人类的创造中找到。在小汤山的旅程中，我学会了用心观察和感受美，而不仅仅是想要寻找自然景色出现的“不完美”。因此，我认识到了美是相对的，它存在于人的心灵之中，需要我们用真诚和心灵的眼睛去发现和体验。

总的来说，小汤山的游览给我留下了深刻的印象，并带给我许多宝贵的体会和感想。从传统建筑艺术到环境保护意识，再到自然与人造景观的和谐，小汤山教会了我许多关于美、自然和人类与自然的关系的重要知识。这次体验让我对我们的环境和生活方式有了更深入思考，也增加了我对于美的独特理解。希望能有更多的人能够前往这座美丽的人造景观，感受它带给我们的愉悦和思索。

小汤山心得体会感想与收获篇四

一、要有爱心、耐心、细心、观心。

教育家苏霍姆林斯基说：“教育技巧的全部奥妙就在于如何爱护儿童”。对留守儿童来说，他们更缺少爱，更渴望得到老师、同学、社会的关注。因此，我们作为班主任要从小事上细节上多关心他们。时刻关注他们的思想变化，及时沟通。班主任要有慈母般的爱，有持之以恒的耐心，细心、观心，就一定能走进他们心里，让他们感受到温暖。

二、丰富他们的课余生活□

为了填补留守儿童的空闲时间，消除孤独感，可以开展多种形式的活动，充分发挥学生的积极性和创造性。定期举行文艺、体育、科技和社会实践活动，让他们在幸福、祥和的环境中茁壮成长。学校按照学生的兴趣、爱好和特长可以举办写作、书法、文艺、体育等兴趣小组，通过开展内容丰富、

生动活泼、形式多样的活动，促进他们的健康发展。利用课余时间开展体育竞赛活动，给留守儿童创造更多参与和展示的机会，让他们建立自信心，体会成就感，培养对班级和学校的归属感，这样有利于减轻他们的心理压力，更有利于他们的心理健康。

三、加强对留守学生思想品德教育，增强学生法制观念。

作为班主任，我利用每周的法制课，对学生进行法制教育，讲如何自我保护。从电视上、网络上、多搜集一些实际例子，对学生进行教育。

四、关注学生的一切。

留守儿童许多是由他们的奶奶、外婆等隔代亲属来抚养的，而农村这样的老人无法对孩子进行辅导，也很难与孩子进行思想交流，缺少及时的学业辅导与心理沟通。许多留守儿童因成绩不好而产生厌学情绪，进而走上辍学道路。可以开展一帮一活动，或给他们开小灶，真正体会到了班级的温暖和学习的乐趣。”总之，留守儿童教育问题是一个越来越突出的社会问题，更是我们从事教育工作所面临的一个新课题。留守儿童的教育是构建和谐社会的重要组成部分，它需要学校、父母、监护人乃至全社会的共同努力，但主阵地是学校，关键是教师，配合靠父母，我们都要本着对每一个孩子高度负责的态度，把更多的关爱和呵护给这些心灵最脆弱的孩子们，让他们健康成长，成为祖国艳丽的花朵。

待人真诚、做事规矩、态度谦恭，乃是做人三大法宝。之前我好像对这些也没有什么概念，通过学习之后才能有所了解、知道怎么做。

进入五齐是我人生当中的一个转折点，从一个不懂事的我开始慢慢地改变了，以前的我总是看别人的. 缺点比优点多，却发现不了别人的优点，不给自己找原因，现在知道自己看别

人不顺眼就是自己的修养不够，在工作生活中，经常会遇到一些不愉快的事情，我就会想一想我们在学校所学的东西，尽量想开点，使自己少发脾气，不去抱怨什么，这是不也是一种成熟地表现呢？在平时与同事、同学相处是完全不一样的，当自己犯了错误时，同事们可能不会当面告诉你，或许怕你难以承受，或怕得罪了哪个人，就算是给你指出了可能也不当回事。而在教室里头就是不一样，当你犯错误或看自己有什么缺点时，老师便会马上指出你的缺点和不足之处，通过讲道理的方式来让我们认识到自己的缺点和错误，可以更好的改掉毛病，感觉这种方式比较容易让人接受。

现在才知道自己以前是那么糟，什么也不知道的，也不知道自己与别人的差别有多大。

学习了五天，感觉好像一下子打开了思路，发觉自己很长时间一直处于被动，天天忙碌，却又无目标，无效果。就是一种得过且过的感觉。没有思想，没有问题，脑子就像榆木疙瘩一样。而通过这几天的学习，脑子好像一下子豁然开朗，遇见问题不但知道了想什么，而且也知道从哪方面想，特别是教师的专业成长方面。

- 1.测量学实习心得感想
- 2.学和问优秀读后感想心得感悟
- 3.荀子劝学优秀读后感想心得感悟
- 4.军训后感想
- 5.团队活动后的感想
- 6.军训后的感想
- 7.远足活动后的感想

8. 心得体会感想

小汤山心得体会感想与收获篇五

小汤山是位于中国北京市昌平区的地方，曾经是一座中等规模的村庄，但在2003年爆发非典疫情之后，小汤山逐渐变成了一个疫区。为了控制疫情的传播，中国政府决定在小汤山建设一座专门用于隔离患者的医院。作为一名志愿者，我有幸在小汤山参与了医院的建设和抗击疫情的工作。通过这次经历，我深切地感受到了人间的温暖和团结的力量，也获得了很多宝贵的体会和感悟。

首先，小汤山的建设让我深刻体会到了中国社会的凝聚力和集体主义精神。当接到任务的时候，我惊讶地发现，仅仅几天的时间，原本荒芜的小汤山已经焕然一新，有了一座座矗立的医院和悄悄运行的设施。这其中不仅有政府的努力，还有数以千计的志愿者和来自全国各地的援助物资。大家放下了个人的一切，为了共同的目标而付出。这种团结一心的精神让我深感中国社会的力量和向心力。

其次，小汤山的经历让我对医务人员的付出和奉献有了更深刻的理解。作为一名志愿者，我亲眼目睹了医务人员冒着风险，日夜辛勤地工作。他们坚守在一线，为了保护患者的生命而不顾自己的安危。他们不仅要面对巨大的工作压力，更要承受着生命的风险。看到他们戴着重重的防护服和面纱出入病房，我感受到了他们对患者的责任和爱心。他们是真正的白衣天使，值得我们永远的敬佩和感谢。

再次，小汤山的抗击非典的经历让我明白了作为一个个体，我们每个人都有责任和义务为自己的家庭和社会做出贡献。面对疫情的威胁，很多人选择了逃避和隐藏，但也有很多人主动地投身到抗击疫情的行动中。在小汤山，我见到了很多志愿者，他们放下了一切，暂时抛开了自己的家庭和生活，

坚守在这里，为了保护自己和他人的安全付出了很多。这让我意识到，每个人都有责任和义务为社会贡献自己的力量，只有这样，我们才能共同抵御风险，共同创造美好的未来。

最后，小汤山的经历让我对生活有了新的理解。在小汤山，我见到了很多在非常困难的环境下仍然乐观坚强的患者。他们虽然身患重病，但他们却用自己的行动告诉我，不管遇到什么困难，只要我们保持乐观的心态，勇敢面对，就一定能战胜困难，重新燃起生活的希望。这让我明白了生活的意义并学会了珍惜每一天。同时，也让我感受到了亲人的重要性，因为在面对生死时刻，无论是亲人的陪伴还是关怀都是最宝贵的。

通过参与小汤山的工作，我深刻地认识到了人间的温暖和团结的力量。在困难的时刻，无论是政府、志愿者、医务人员还是普通人，我们每个人都能发挥自己的力量，积极投身到抗击疫情的行动中。我们的团结和努力能够战胜一切困难，创造出更美好的未来。这次经历让我深受触动，也让我更有信心去应对人生的挑战。我相信，在未来的日子里，我们仍然会继续团结一心，为了共同的目标而奋斗。

小汤山心得体会感想与收获篇六

一是行政法律、法规还不完善。有些法律、法规条款规定得过于原则化，在行政执法实践中弹性很大，不好把握。有的法律、法规对一些政府机关的职责范围界定不清，管理职权划分模糊，有时产生多头管理，重复执法的问题。

二是人治现象还较严重。由于受中国几千年封建统治思想以及计划经济时期“行政命令”工作方式的影响，有的人个人意志、长官意志、特权思想比较重，依照宪法和法律行使行政权力的自觉性还不高，甚至仍存在着“权大于法、权重于法”的观念，自觉不自觉地出现“以权代法、以权压法、以权乱法、以权废法”的行为。加之部分群众在合法权益受到

损害时，不是运用法律武器维护自身的合法权益，而是千方百计地拉关系、托熟人、找门路、找领导，客观上助长了一些干部的长官意志、特权思想。

三是法治观念淡薄。一些机关干部片面认为，法院、检察院、公安局是法定的执法机关，一般的政府部门不是执法机关，无所谓依法行政问题，对自己要求不严，从而导致行政行为的盲目性、随意性，甚至出现有法不依、执法不严、违法不究、以罚代法等现象。

四是实用主义较为普遍。不少单位在行政管理活动中采取实用主义的做法，对单位和个人有利的事情当仁不让，没有好处的事情拱手相让，以致出现互相推诿、行政执法不作为的现象，严重地损害了行政机关的形象。

五是执法环境不宽松。由于社会关系网干扰较多，来自社会上上下下、方方面面、纵横交错的关系网，无时无刻不在严重地干扰着依法行政。致使许多本来并不复杂的事情，相关法律、法规条文也很明晰，但处理起来却很棘手，导致久拖不决，决而不行，行而不果。

六是执法监督不够有力。在行政执法实践中，权力监督制约机制仍很不完善，监督制约乏力，存在监督真空、盲区，对行政机关的行政行为还未真正达到全方位的监督。

上述问题有的属于国家管理体制的问题，有的属于行政执法运作机制的问题，有的属于个人素质的问题。归根到底，我认为主要是宪法和法律意识淡薄的问题。对于国家体制、管理机制以及法律、法规不完善问题，我们要有一种信念，即坚信社会主义民主政治建设有一个历史的发展过程，随着我国民主法制建设的不断向前推进，民主政治制度的不断完善，现存的一些问题和难点一定会得到解决。而对我们每一位行政机关干部，一定要克服行政行为的盲目性和随意性，务必从强化自身的宪法和法律意识入手，从维护国家和人民的根

本利益着眼，严格按照宪法的要求履行职责，自觉以宪法为准绳，把自己的从政行为纳入宪法和法律的轨道，依法行政，从严治政，不断提高依法行政的能力，以自己的努力实践和具体的行为，为依宪治国、依法行政做出积极贡献。

小汤山心得体会感想与收获篇七

1、情况回顾这是总结的开头部分，叫前言或小引，用来交代总结的缘由，或对总结的内容、范围、目的作限定，对所做的工作或过程作扼要的概述、评估。这部分文字篇幅不宜过长，只作概括说明，不展开分析、评议。

2、经验体会这部分是总结的主体，在第一部分概述情况之后展开分述。有的用小标题分别阐明成绩与问题、做法与体会或者成绩与缺点。如果不是这样，就无法让人抓住要领。专题性的总结，也可以提炼出几条经验来，使文章起到醒目、明了。运用这种方法要注意各部分之间的关系。各部分既有相对的独立性，又有密切的内在联系，使之形成合力，共同说明基本经验。

3、今后打算这是总结的结尾部分。它是在上一部分总结出经验教训之后，根据已经取得的成绩和新形势、新任务的要求，提出今后的设想、打算，成为新一年制订计划的依据。内容包括应如何发扬成绩，克服存在问题及明确今后的努力方向。也可以展望未来，得出新的奋斗目标。

小汤山心得体会感想与收获篇八

“啦啦啦，啦啦啦”放假的感觉就是好哦，那杂乱的野草，今天也仿佛被谁打理过似的，格外充满了活力。

呵呵，知道我要去干嘛吗？偷偷告诉你，我要去玩“攀岩”呢！

啊!终于到了攀岩的地方了。这走路都让我“元气大伤”了，我哪还有“盖世神功”去攀岩啊!“吁，别吵，让我休息一下嘛!”我对着不停催促的大姨说道。

开始了，我穿好装备，开始向上爬了。爬了几下，我偷眼向下一望，妈呀，咋这么高了呢?不望不知道，一望吓一跳啊，只觉得两腿发软，心发慌，一下子把我心中的小高傲浇灭了一大半，怎么办?我还要继续吗?不行，我要向上冲，我要向不可能示威。我继续向上爬着，只是眼再也不敢往下看，速度也明显比刚才慢了许多。可是，没爬几步，恐惧的心理作怪，我的手开始发抖，脚也感到很虚软，我决定还是先下来吧。

我可是一个不会轻易服输的人，喝了几口水，做几次深呼吸，感觉调整差不多了，我又开始了第二次攀岩。俗话说得好，吃一堑，长一智，有了刚才的失败，我不再往下看，手脚并用，一个劲地往上爬。一边不断鼓励自己：没什么，不要怕，别人能做到的，我一定行!就这样我终于爬到了顶端。

我发出了胜利的欢呼，“耶!我胜利了!我爬到顶了，我爬到顶了!”

“世上无难事，只要肯攀登。”这句话我今天更加深刻地理解了，做任何事，有了信心就有了勇气，有了勇气就敢于去奋斗。困难面前，不要害怕，冷静面对，这样，你一定会取得成功。