

最新摔琴心得体会300字(优秀9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

摔琴心得体会300字篇一

第一段：介绍摔琴的意义和目的（200字）

摔琴是指将琴体摔在地上的一种特殊演奏技法，既需要强大的力量，又需要精准的节奏感和音乐表达能力。摔琴作为一种独特的表演方式，使得演奏者能够突破传统的限制，展现出琴音的极致张力和情感冲击力。琴心是音乐家个人对于音乐的情感和理解的体现，而摔琴则是用身体力行地展现出这份琴心。作为一位摔琴者，我在这个过程中收获了许多对音乐和琴艺的深刻体会。

第二段：摔琴的技术要求和挑战（200字）

摔琴不同于传统的演奏方式，它需要音乐家具备较高的技巧和身体素质。首先，摔琴需要有充足的力量和控制力，保证琴体在摔下的过程中能够控制好力度和角度，产生最佳的音效。其次，摔琴需要具备扎实的节奏感和音乐表达能力，以确保演奏的准确和准确。通过不断的练习与实践，在这个过程中，我逐渐掌握了正确摔琴的技巧，并且从中感受到身体和音乐的完美结合。

第三段：摔琴的情感表达和音乐感受（300字）

摔琴不只是一种技术动作，更是一种情感的宣泄和音乐的表达。在摔琴的瞬间，身体和琴音同时释放出对音乐的激情和情感。摔琴的力度、角度和速度都会影响到音效的表现。当我将自己内心深处的情感倾注在摔琴的过程中时，音乐的力

量通过摔琴得到了极致的释放，我可以感受到音乐和情感在我身体的共鸣。这种强烈的共鸣使我对音乐的理解更加深入，也使我更加热爱音乐。

第四段：摔琴的艺术意义和价值（300字）

摔琴作为一种艺术形式，具有独特的意义和价值。首先，摔琴凭借其冲击力和视觉效果，能够吸引观众的注意力，让人们们对音乐演奏产生更多的共鸣。其次，摔琴的力量和情感表达使得音乐的内涵得到了更加生动和深刻的展现。不仅仅是音符的组合，而是一种情感的传递和延展。最重要的是，摔琴突破了传统演奏的束缚，使得音乐演奏者能够更加自由地表达自己的情感和理解。通过摔琴，我能够在音乐中获得更多的自由和创造力。

第五段：摔琴对我的影响和心得（200字）

通过摔琴的练习和演奏，我不仅提高了技术水平，更深刻地认识到音乐的力量和魅力。摔琴让我了解到，音乐不仅仅是一种技术活动，更是一种表达情感和传递力量的艺术形式。从摔琴的过程中，我学会了如何用音乐来打动人心，如何通过音乐来表达内心的情感。同时，我也明白了音乐的美不仅仅存在于柔美的旋律中，也有冲击人心的力量。摔琴是一次音乐的冒险和探索，它让我更加热爱音乐，也更加理解和体会到音乐的魅力。

总结：

摔琴不仅是一种具有挑战性的演奏技法，更是一种情感和音乐的表达方式。通过摔琴，音乐家能够将自己的琴心完全释放，并通过独特的音效和视觉效果打动观众的心灵。摔琴不仅能够提高演奏者的技巧和表现力，更能够让人们更加深入地理解和体会到音乐的力量。通过摔琴的练习和演奏，我得到了很多宝贵的经验和体会，让我对音乐的热爱和追求更加

深刻。摔琴让我明白，音乐不仅仅是一种艺术形式，更是一种情感和力量的传递。

摔琴心得体会300字篇二

6月26日公司下发了《关于认清当前及未来宏观经济形势进一步做好本职工作和二期建设的通知》（以下简称xx号文件）。我分厂高度重视，张庆厂长在广西出差回来之后，组织工段长以上人员进行了学习暨一、二期合并定员的讨论会议。同时要求工段组织各班组认真学习，认清当前的经济形势，转变工作作风，提高工作效率，挖掘每一位员工的潜能，为公司稳步发展做出应有的贡献。

xx号文件首先给我们介绍了当前经济逐渐下滑的不争事实，用详实的数字说话，引用权威人士的分析与判断，条理有据。

坑着给我们讲明依托传统的“三驾马车”来拉动经济增长的作法已经捉襟见肘，“扩大内需、增大投资、增加出口”被经济学家称为拉动经济的“三驾马车”已经在当前复杂的经济形势下力不从心，并且种种迹象表明，未来宏观经济将加速下行。

然后给我们指出，在如此严峻的形势下，派生出来的社会问题日益凸显，企业面临的压力逐渐加大，就业现状惨不忍睹，省内两家企业前景堪忧。

最后给我们提出要求，希望每一位员工擦亮眼睛，认清形势，切实转变观念，改进工作作风，为公司一、二期建设作出应有的贡献。

xx号文件给我们的认识是深刻的，撞击是震撼的，在如此炎炎盛夏，无疑是一剂清脑明目丸，让我们懂得感恩，其实就是给我们一个工作的平台。

珍惜才会拥有，感恩才能长久。敬业爱岗，这就是对工作，对老板的最好感恩。一个人想在事业上有所成就，首先应该学会感恩，不懂感恩就等于遗弃了无数幸运。心怀感恩投入工作的人，是最容易得到成功的机会的人。面对同行业兄弟企业的效益下滑，员工的收入大打折扣，甚至朝不保夕。而我们金泰氯碱员工的收入却从来没有受影响，这得益于我们有一个宽厚仁爱的董事长。反之，我们公司却在想办法地提高员工的福利与待遇，如给外地员工补贴调整，增加员工的用餐补助等一系列薪筹政策的调整；给员工新修宿舍楼，新添内部高标准的配置等福利，真正的把员工当做自己的孩子一样的爱护与关心，这样的企业真的是凤毛麟角。面对如此种种，我们没有理由不心怀感恩，更没有理由不努力工作。

可能我们还有一少部分员工不理解，“今天不努力工作，明天努力找工作”的真正含义，企业是我们的衣食父母，是我们养家糊口的地方，我们每一位员工都是金泰这艘大船上的一名水手，甚至是一名大副，而不是一名乘客，这艘大船航行的有多远，要靠我们每一位员工齐心协力地去划桨拉纤，而不是看客，责无旁贷地为企业的生存与发展分忧解难，在懂的感恩的同时，更要懂得担当。

心怀感恩，埋头工作，这是我们目前最应该具有的心态。心态调整好了，就意味着具备了能量，然后怎样开展工作，提高效率，又是一个方法问题。我聚氯乙烯分厂作为金泰氯碱的第一大厂，理应做的最好，因此我们也制定了一系列的改进措施与方案。

一、分厂内部成立考核小组，制定详细的考核细则，责任逐层落实，压力逐层分解，提高工作效率。分别由生产、设备、工艺厂长牵头，对各工段的工作进行考核评比，奖优罚劣，每月一评，每月一兑现。

二、积极地进行一、二期合并定员与优化工作的深入与准备工作，反复与工段长沟通，动之以情，晓之以理，以公司利

益的高度阐明此项工作的战备意义与积极作用。提前着手对相关岗位进行了合并，对相关岗位进行了一岗多能的培训与教育，为下一步工作的顺利开展奠定基础。

三、努力倡导勇于付出的心态，并不断引导这样的优秀员工层出不穷。首先从厂长一级做起，影响工段长，带动班长，直至要求全分厂的每一位员工。我聚氯乙烯分厂厂长连续3个月不休假，工段长连续1个月不休假，班长10天不休假的例子比比皆是，并不断加班加点，工作效率明显提高。

用感恩的心看世界，用感恩的心做人做事，你将获取无穷的力量。企业给予我们的不仅有物质上的，而且也有精神上的企业文化，“做人诚实、做事扎实、作风朴实”，让我们受益无穷；而我们回馈企业最大的就是埋头苦干，扎实工作，勇于付出，勇于担当。

摔琴心得体会300字篇三

摔琴是一种集体舞蹈的表演形式，是把琴体放在脚上，通过各种手法和姿势，再加上精湛的技艺，使琴体产生丰富多样的音响效果。在摔琴的学习和表演过程中，我积累了许多宝贵的经验和体会。在此我将分享我对摔琴的心得和体会。

第二段：技巧的重要性

首先，学习摔琴需要掌握一定的技巧。我们需要通过长时间的练习，学会不同的手法和姿势。比如，要用力摔下琴，以表现出爆发的效果；还要做到手指准确放在琴弦上，使每一个音符都清晰地传达出来。在学习摔琴的过程中，我明白到技巧的重要性。只有通过不断的磨练和实践，才能使技巧更加熟练，提高自己在摔琴表演中的水平。

第三段：团队合作与默契

其次，摔琴是一种集体的表演形式，需要团队合作和默契。在摔琴的表演中，每个人都扮演着不同的角色，每个人的动作都需要精确地与队伍中的其他成员协调。这需要我们在团队中培养出默契和信任，以确保整个表演的顺利进行。在与团队成员的合作中，我懂得了理解和尊重他人的作品，充分发挥自己的特长，以及学会如何与他人协调，使整个团队的表演更加出色。

第四段：舞台表演与表达

此外，摔琴是一种舞台表演形式，通过不同的动作和音乐，来表达情感和思想。在摔琴表演中，我们可以通过独特的摔琴技巧和舞蹈动作，来传达我们对音乐的理解和感悟。摔琴让我发现，只有真正投入到表演中，才能将自己内心真实的情感表达出来。舞台表演是一个很好的展示自我的机会，也是我们展示自己才华的时刻。在舞台上，我懂得了如何放松自己，释放内心的压力和情感，以更好地完成表演。

第五段：热爱与坚持

最后，摔琴是一项需要热爱和坚持的艺术形式。学习摔琴需要付出大量的时间和精力，需要克服许多困难和挑战。只有热爱这项艺术，坚持不懈地努力学习与练习，才能真正掌握摔琴的技巧和表演技巧。在摔琴的学习过程中，我坚信只要不放弃，不断打磨和努力，就一定能够取得进步和成就。摔琴让我明白到，热爱与坚持是取得成功的重要因素，也是在艺术道路上不可或缺的品质。

总结：

通过学习摔琴，我获得了很多宝贵的经验和体会。技巧的重要性、团队合作与默契、舞台表演与表达以及热爱与坚持，这些都是我在摔琴过程中学到的重要品质。随着不断的练习和表演，我相信自己在摔琴道路上会越来越越好，也会不断寻

找到更好的表演方式和更深层次的表达。摔琴让我体验到了艺术的魅力，也让我明白到只要用心和努力，就能超越自己，突破极限，创造出更加精彩的表演。

摔琴心得体会300字篇四

方岗镇纪委书记 李鸿宾

党的群众路线教育实践活动于2013年6月18日开展以来，全国上下各级党组织争相拥护，迅速掀起了活动高潮。现在，第二批党的群众路线教育实践活动已经开始进行，通过参加禹州市委组织安排的这次为期三天的全封闭式的学习培训活动，我感触颇多，对当前社会问题、干部思想现状等有些思考和体会。

一、党员干部要充分认识党的群众路线教育实践活动的重要性和重大意义。

基础不牢，地动山摇，这些问题已经严重威胁到了共产党的执政根基，我们的权利来自群众，我们的服务对象就是群众，我们自身也是群众，我们一定要认识到这一点。一个执政党如果得不到群众的支持，丧失了民心，那离败亡之日就不远了，这绝不是危言耸听。

中央这次开展的党的群众路线教育实践活动就是要贴近群众，走进群众当中，了解群众所想、所思，从实际出发，研究完善符合当前社会发展的各种体制；从我们党员干部自身抓起，改进工作作风、改变政府形象、拉近干群关系、维护党的纯洁性。我们必须着力解决发生在群众身边的腐败问题，认真解决损害群众利益的各类问题，切实维护人民群众合法权益，从而逐步解决这些问题。我们党员干部一定要清醒地认清形势，从思想上重视党的群众路线教育实践活动。

二、党员干部要有敢于“亮剑”、勇于“亮剑”的精神。不

知道什么时候起我们党员干部为了自己所为的一些脸面、政绩，大搞一些脱离实际、脱离群众的形象工程，形式主义、官僚主义开始蔓延；不知道什么时候起我们党员干部开始相互攀比、搞排场，享乐主义、奢靡之风开始盛行；不知道什么时候起我们党员干部召开一次民主生活会，就像是在召开一次工作报告会；不知道什么时候起我们党员干部开始脱离了群众，与富豪富商整天在一起打牌赌博、出入一些高档娱乐场所。

我们党员干部要敢于“亮剑”、勇于“亮剑”，这个“亮剑”精神，可以理解为敢于得罪人、不怕得罪人，也可以理解为敢于批评人、敢于自我批评，更可以理解为敢于担当、勇于担当。照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病不应该只出现在口头上，不应该只表现在形式上，我们党员干部要借助这次党的群众路线教育实践活动，深刻触及我们的灵魂。我们不应因为害怕不被上级认可而畏缩不前，我们不应为怕承担责任而缺乏开拓创新的精神，我们更不应因为害怕影响政绩而掩盖事实、逃避问题。

三、从实际出发，走群众路线，进入群众当中，完善符合群众实际的各种长效机制。

杜绝官僚主义、形式主义，杜绝走过场、走形式，杜绝面子工程、形象工程，这不是说说就能做到的，只有从实际出发，走群众路线，进入群众当中，了解群众所思、所想，才能制定出符合群众利益、得到群众拥护支持的好政策、好办法。

去年以来我市开展的城乡环境综合整治工作效果非常好，非常贴近群众，清理垃圾、绿化道路、净化街道、美化环境等等这些与群众百姓生活息息相关的活动举措，得到了群众的一致好评，但是怎样去保障、怎样去维护，使活动能有始有终、长期开展下去才是“功德圆满”。这就需要我们更多地来思考这个问题，首先必须把群众的自觉性调动起来，让老百姓也参与到这个活动中来，这就需要我们去广泛的宣传发

动群众；其次要统筹协调好各乡镇、各单位的资金使用，要结合自身实际，突出以点带面、重点规划的效果；三是要把长效机制建立起来，做到长期坚持、有始有终；四是要优化经济结构，在不影响生态环境的基础上加大重点企业项目招商力度，发挥企业的经济效益作用和示范带头作用，用企业“税款”来增加财政收入的同时保障环境整治费用的运行，同时要发动企业来共同参与建设美丽禹州；五是要加大垃圾无害化处理的能力，多引进培养一些无害化垃圾处理企业，避免垃圾二次污染。

接待上访群众，甚至主动接待上访群众，实行“一站式接待、一条龙办理、一揽子解决”，减少群众信访成本，提高工作效率，把涉法涉诉信访纳入法治轨道解决，维护司法权威。中央发布的“属地管理、分级负责、谁主管、谁负责”原则是好的，但是到下边执行的时候往往没能结合实际，只要发生越级信访，上级就习惯性的交办给镇里，责任主体也就由信访人户口所在地的乡镇政府来承担，要知道，只要是越级访、非正常上访，除了一些个别案件是因为当地乡镇政府不作为造成的原因外，大部分案件都是乡镇政府处理不了的问题，涉法涉诉、跨行业、跨部门、共性问题等疑难信访案件一直是主要来源；二是应该加大对非法上访和无理上访人员的惩处力度。因为群众信访意识提高等原因，一些个别群众，往往夸大事实，无理索求高额赔偿，造成责任政府协调压力增大，处理费用增高，从而引发“连锁反应”；三是要改进和完善考核方式，不能简单地“以访量论英雄”；四是要斩断信访接访利益链，维护良性信访渠道和制度；五是要严格完善媒体网络监督、引导机制。有些媒体网络，在没有经过实地调查的情况下，利用广大群众“同情弱者、仇官仇富”心里，无故夸大事实、捏造事实，达到博得众人眼球、提高知名度、得到一些报酬利益的目的。

群众身边发生的违法违纪问题、维护人民群众利益。不走进农户，不深入群众，怎么能够发现问题，光靠督查暗访，光靠相互批评、相互举报是不能全面的了解情况发现问题的，

我们要充分的发挥群众力量，这样才能更好更全面的发现问题，才能让群众看到我们改进作风的决心，赢得群众的民心。

实干兴邦，就从改进作风做起。

2014年3月26日

摔琴心得体会300字篇五

摔琴是一门古老而神秘的艺术，它要求演奏者具备出色的技巧和深厚的音乐理解。作为一个琴童，我有幸能够接触到摔琴这个美妙的艺术形式。在这个过程中，我收获了很多宝贵的体会和心得。在下面的文章中，我将分享我在摔琴旅程中学到的重要经验。

首先，摔琴教给了我耐心和坚持的精神。演奏摔琴需要通过频繁的反复练习来习得技巧。在初学阶段，我经常感到沮丧和困惑，因为我的演奏总是有错误。然而，随着时间的推移，我学会了坚持下去，并且相信自己的潜力。在艰难的练习过程中，我意识到耐心是取得进步的关键。当我发现自己犯了同样的错误时，我会保持冷静，并不断地纠正和改进。这种耐心也帮助我克服了在演奏时的紧张感，使我的演奏更加自如和流畅。

其次，摔琴教会了我团队合作的重要性。在摔琴演奏中，与其他乐手的合作是非常关键的。无论是在室内乐团还是在交响乐团中，每个人都有自己的角色和任务。只有当每个人都充分理解和执行自己的部分时，才能真正实现和谐的音乐。通过和其他乐手一起练习和演出，我学会了倾听和尊重他人的意见，学会了在不同的音乐环境中适应和融入。这让我深刻体会到，只有通过团队的力量，才能创造出最美妙的音乐。

第三，摔琴培养了我的音乐表达能力。摔琴是一门情感丰富的艺术形式，演奏者不仅需要准确地演奏音符，还需要通过

乐器传达自己的情感。在我的摔琴旅程中，我学会了如何从内心深处感受音乐，并将这种感受表达出来。我学习了如何使用各种技巧来强调音乐的情感，并通过音色、音量和节奏的变化来呈现出独特的音乐表达。通过摔琴的演奏，我找到了一种表达自己感情的方式，这让我感到非常满足和快乐。

第四，摔琴教给了我音乐历史和文化的理解。在研习摔琴的过程中，我不仅学会了演奏技巧，还了解了许多关于摔琴的历史和背景知识。我了解到摔琴是中国古老的传统乐器，有着悠久的历史 and 独特的文化价值。通过研究不同的摔琴曲目，我能够感受到不同时期、不同地域的音乐风格和特色。这种对音乐历史和文化的了解，丰富了我的音乐素养，也让我更好地欣赏和理解各种不同类型的音乐。

最后，摔琴让我意识到学习是一个不断探索和成长的过程。在学习摔琴的过程中，我不仅获得了技能的提升，更重要的是，我学到了如何学习和成长。在摔琴的世界里，没有绝对的教条和标准答案。每个人都有自己的风格和独特之处。学习摔琴教会了我如何从不同的角度思考问题，如何不断地追求卓越和创新。我发现只有保持学习的态度，才能不断突破自己的局限，实现自己的潜力。

通过摔琴的学习和演奏，我收获了耐心和坚持、团队合作、音乐表达能力、音乐历史和文化的理解以及个人成长的重要经验。这些体会和心得不仅适用于摔琴，也适用于其他现实生活中的方方面面。我相信这些经验会继续影响和指导我的一生，让我成为一个更优秀的人。因此，我将继续学习和演奏摔琴，用音乐的力量去感动和启迪他人。

摔琴心得体会300字篇六

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书层打下了

良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》（分男生版和女生版），这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

摔琴心得体会300字篇七

2016年10月26日晚8点，由中央组织部、中央电视台联合录制的“两优一先”“两学一做”特别节目《榜样》在中央电视台综合频道播出。作为一名共产党员、一个普通的组工干部，看后感触颇深。

“不忘初心，继续前进”这一主题贯穿在《榜样》的始终。节目中邀请了11位今年受到表彰的全国优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表到场，通过老党员现场讲述、典型访谈、先进事迹再现等形式，向我们讲述了他们平凡而感人的事迹。节目中有个特别的环节，在现场准备了心形的印模，通过这样的方式留下在场每一位优秀共产党员的手印，“每一个誓言都能看到你的初心，每一道掌纹都有一

个动人的故事”，围绕这些手掌背后的故事，生动诠释了中国共产党人坚定信念、无私奉献、执着坚守、有所作为、敢于担当、勇于创新 and 承担责任的高尚品格，向我们传递了“向榜样看齐、做合格党员”的时代感召。

握住“老茧”的手，感悟信念罗官章。基层老党员，退休后做了普通的农民，回乡扎根深山老林19年，发扬“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，带领和帮助乡亲们发家致富。他决定在牛庄大山里进行天麻有性繁殖试验。经过无数次失败，在付出鲜血和伤痛代价后，终于换来了沉甸甸的成果。罗官章收获了人工有性繁殖的第一粒种子，之后他将这粒天麻种子播在密环菌材上，通过密环菌提供营养，生长出42颗栽培种。后来罗官章将试验田扩大到46平方米，收获的天麻卖了5万多元。第一批跟着他种天麻的10多个贫困户，每户增收超过10万元，成为轰动土家山寨的特大新闻。他说“对党的事业我负了责任，没有辜负党对我的信任”。罗老的手布满了“老茧”，但是正是这双长满老茧的手，帮助乡亲们发家致富，展现了共产党员坚定的理想信念。

握住“粉笔”的手，感悟奉献支月英。山村教师，在偏远山村一呆就是36年。有人说她是傻子，她说山里需要我这样的傻子。学生说“老师对我们来说就像抓住了一根救命稻草一样”。女儿说“你是一个好老师，但你不是我的好妈妈。”在现场采访她时，主持人问是什么原因让她选择了36年仍然坚守在这个岗位，她说“我不是因为有希望才选择坚守，而是因为只有坚守了才有希望”，多么朴实却又富有哲理的话。她希望通过自己的坚守，看到山里孩子的成长，让他们学有所成。“36年里面我做到了一个人民教师、一个党员应该做好的事，姑娘的抱怨是对的，因为对他们我实在亏欠的太多太多了，但是女儿在行动上还是支持了我。这36年的坚守离不开我女儿和家人的支持。我决定不退休了，一直一直教下去，教到自己教不动的时候为止”。支老师的手是握粉笔的手，也是因为这双手，撑起了山里人整整两代人求知的天空，展现了共产党员的无私奉献。

握住“焊枪”的手，感悟坚守李万君。一位焊接师，创造奇迹的大国工匠。他说焊接工作“不仅是一门技术，更像是一门艺术，一门功夫。”焊接工作又苦又累，20多年间，用焊枪证明了自己。看到高铁，他说说不出的自豪，最想做的就是把这种光荣和精神传承给更多的人。隔着20多米就能知道电流的大小。他希望徒弟技能不断提高，在生产中不断创新，都能成为大工匠。有一次一位新加坡的老板开出了比现在高10倍的价钱挖他去那边工作，被他拒绝了，他说“做人要知恩图报，我的技能和荣誉是企业、是党给的，尤其我作为一名党员更要在自己的岗位干出个样来。”这就是独具匠心的大国工匠，展现了共产党员的执着坚守。

握住“党旗”的手，感悟作为苗振水。河北省驻京党工委书记，先进基层党组织的代表。给流动党员过生日，强化党的意识，了解流动党员的情况，给特困党员捐款。在农民工中建立党组织，在各个党支部增经济信息委员和法律咨询委员，得到了北京各级党委的赞扬。使流动的党旗撑起一面旗帜，给他们撑起精神的家园。这些党支部书记都不要报酬，是他们让流动党员有家了，让流动红旗分外的红了。这就是充满爱的基层党组织，展示了基层党组织的有所作为。

握住“拿枪”的手，感悟担当李贝。一位女警察，她的简历很简单，9个字：“救过人、卧过底、毙过匪”，她是一位妻子、一位妈妈，而她的爸爸也是一位优秀警察。她选择自己热爱的职业苦也好、乐也好都会是一种享受，这是李贝经常挂在嘴边的一句话，身材娇小的她遭受过各种压力，但她从不惧怕，说自己身上要有那么一股子正气。对毒贩以心换心、交代遗言的是被她抓回来的死刑犯。她荣获一等功1次，二等功三次，三等功4次。面对生死和压力，对亲人亏欠很多，这份职业异常忙碌，但她说要在这条路上坚持下去。李贝的这双手不仅仅是一双拿枪的手，是一双帮助别人的手，更是一双为我们撑起了平安的手，展现了共产党员的敢于担当。

握住“键盘”的手，感悟创新王恩东。中国工程院的院士，

随着是时代的发展，从打电话、发微信到个人银行存款，再到国防卫星安全，无疑不涉及到计算机服务器。原来中国没有自主生产的能力，如果服务器出现故障，服务器的数据往往会被维修单位就会被掌握，为保障国家信息安全，中国要研发自己的高端服务器，2008年王恩东承接了自主研发计算机的任务。“核心技术是买不来的，只有通过自主研发、自主创新来实现”，王恩东团队的研发是从零开始的，攻破了一个个技术难题，在研发过程中申请专利1147多项，获得授权100多项。这双手是敲打着键盘的手，但这更是一双开拓创新的手，展现了共产党员的勇于创新。

握住“掌舵”的手，感悟责任“琼沙3号”党支部。有一条船，一直被人们称为“生命之船”，因为它连接着海南和西沙的一条脐带，每个月散沙市的居民都在掐着指头算着它什么时候来，这就是“琼沙3号”船。船上共有船员36人、党员8人，承担着给岛上军民补给淡水和生活物资以及人员上下岛的重任。为贯彻落实国家“经略南海”的战略部署，确保“琼沙3号”轮的正确航向，轮党支部紧扣三沙市维权、维稳等中心工作，充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋带头作用。长年行驶在大海中的“琼沙3号”党员们，风里来浪里行，需要的不仅是过硬的技术，更需要过硬的思想作风。在三沙，出海就是出征，安家就是卫国，工作和生活就是奉献。老政委说“我们的岗位是责任、担当、热爱”。这些是掌舵的人，这都是握着方向的手，展现了基层党组织的责任之心。

“我始终认识到我们中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党”这是一位104岁的老战士、老党员秦华礼在节目一开始说的话，同时也印证了他这么多年来一直恪守初心、不负使命的原因所在。毫无疑问，优秀党员是一面旗帜，是大家学习的榜样。但是，一提起“优秀党员”，不少人又觉得渴望而不可及。实际上，优秀共产党员之所以能称之为“优秀”，就在于他们处理问题、面临选择时，自觉超脱个人情感，将为人民服务理念落实到他们平常的工作和点滴的生活中。

通过观看《榜样》，给我们提供了可以直接学习的标杆，既让我们受榜样的激励而努力向他们看齐，同时只要我们借鉴他们的做法，传承和发扬优秀共产党员的精神品质和高尚情操，在平凡的岗位上，坚持全心全意为人民服务的理念，不忘初心，继续前进，同样也可以成为优秀共产党员。榜样的力量是无穷的，让榜样的精神永绽光芒。

摔琴心得体会300字篇八

军训，是每个步入大学的新生都必须经历的，在我的认知里，军训就像是一种洗礼，冲刷你的倦怠和不成熟，让你可以以崭新的面貌迎接大学四年。

十一月份军训如期而至，穿上校服，带上军帽的那一刻，我心里顿时萌生了一种使命感。

军训一共十天，每天都必须早早地起床洗漱。扎好辫子，涂好防晒霜，去学校食堂匆匆吃完早餐后，赶去操场集合。在朝阳的陪伴下，迎接教官。

第一天是军训动员大会，全体新生整齐端正地站在操场上。升旗手们踏着雄壮的步伐，怀着满腔的热情，庄严入场。熟悉的国歌旋律响彻整个运动场，在注目礼下，国旗缓缓升起。升旗仪式结束，军训团团团长紧接着对我们提出三点要求：把自己当成一名军人，继承和发扬不怕苦不怕累的精神；关心集体，增强班级荣誉感；及时总结，为以后积累财富。新生代表对此也提出了承诺：严守纪律，争当标兵；服从命令，听从指挥；锤炼意志，互结互助。我怀着满腔热血和激情，在如此激昂的宣誓下，开始了军训的考验。

我被分配到九营的女子方队，教官是九营营长，他自称熊大，是个非常幽默可爱的人。虽然他讲话方式很搞笑，但是讲的大道理非常精悍有力，我从他身上学到了很多，他的一句口头禅就是：“该严肃时就严肃，该放松时就放松。”

教官第一天就强调了礼貌问题，见到教官要问好，见到辅导员要问好，见到师兄师姐们也要问好。正所谓中国是礼仪之邦，身为中华儿女的我们必然要懂礼貌，知礼仪。

军训当然少不了站军姿，抬头挺胸站如松，考验的是我们的毅力。在每天站军姿的过程中，我感觉到时间变慢了，仿佛从平时的浮躁生活中脱离。虽然度秒如年，但是趁着这个时间，正好可以思考一下人生，十几天下来，总会有些许感悟。

我们方队练的是军体拳，动作要整齐划一，考验了团队意识。不仅出拳要有力，而且要喊出气势。

摔琴心得体会300字篇九

今天我们全体教师利用周末会的时间一起聆听了著名教育专家赵大威的业务讲座，前几次的业务学习，让自己收获了许多教学的实际经验，今天的学习更让自己明白作为一名教师，一名学生所喜欢的教师，学生所崇拜的教师更应具备广博的知识。

赵教授精彩的讲座从理论到实践告诉我们看书应该看什么书，尤其是告知我们作为一名教师所应掌握的文化知识中的中国的《弟子规》、《内径》、《论语》、《学记》……而这些书籍是被自己所忽视的，以前自己总是觉得作为一个小学教师，对于中国这些深奥的东西不为学生所用，学生知识浅薄，思维广度也不够，让他们去接触，没有更大的价值，今天听了赵教授的讲解让我豁然明白：我们的教育不仅仅是为学生今天服务，更要为学生今后铺路。而我们掌握了这些知识不仅帮助我们丰富学识，提高素养，更能在教学中传引给学生，让学生在潜移默化中了解中国的灿烂文明，让他们在我们的引导下进一步了解为人处世的方法，从而提高他们的素养。

听了赵教授的讲解还让我明白作为教师的我们不仅仅交给学生知识，更应该让学生拥有良好的学习习惯，更应该让学生

拥有健康的为人处世之道。

我们经常说要培养良好的素质，就是培养良好的习惯，素质只有变成习惯才能成为终身受用不尽的财富源泉。培根说，习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。当今，我国教育改革家魏书生也说过：“教育就是培养习惯。”这些精辟的见解，也可以说揭示了素质教育的本质。今天赵教授帮助我深刻明白交给学生一个方法比一个知识更重要，帮助养成一个良好习惯比短暂的几个一百分更有意义。

在今后的日子里让我自己尽量多挤出时间看书，看好古书，让拥有两千历史的书籍成为我的良师益友，为我所用，为我的学生所用！