

榜样在身边心得体会(优秀7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

榜样在身边心得体会篇一

现代社会的快节奏生活中，我们经常忽略了一些身边的小事，因此，常常忽略了一些我们身体的健康问题，给自己和家人带来许多困扰。因此，护理身边变得愈发重要。在这篇文章中，我将分享我关于“护理身边”的一些心得体会。

首先，我从自己的健康饮食开始着手。作为一个注重健康的人，我深知一个合理的饮食习惯对身体的重要性。每天保证摄入足够的蔬菜水果和蛋白质，限制油脂和糖分的摄入，这样维持身体健康就有了很大保障。此外，避免暴饮暴食和过度依赖垃圾食品也是我一直秉持的原则。我发现，健康的饮食不仅改善了 my 体重和外形，还让我更加有活力和精神焕发。

其次，良好的运动习惯也是护理身边重要的一部分。身体的锻炼对于维持健康至关重要。我每天坚持早起慢跑，或者去健身房运动，这些运动帮助我释放压力，增强身体素质。而且，有足够的锻炼还能提高我对抗疾病的能力，更好地预防一些慢性病的发生。尤其是在疫情期间，不出门的情况下，我选择在家通过健身视频进行锻炼，保持身体的健康和活力。

此外，良好的心理调节也是护理身边的重要环节。生活中常常会面临各种各样的压力和挑战，因此要及时调整自己的心态，保持积极向上的态度。我发现，开朗的心态和乐观的心情能够让我更好地面对生活中的一切问题和困难。我喜欢参加一些有益身心健康的活动，如阅读、听音乐、画画等，这

些活动能帮助我减轻压力，舒缓情绪，保持愉快的心情。

此外，注重良好的卫生习惯也是护理身边的重要一环。勤洗手、保持室内通风、定期打扫卫生环境，这些都是预防疾病传播的重要措施。特别是在疫情期间，我更加重视携带消毒液和口罩出门，保护自己和他人的健康。此外，我还定期体检，及时发现一些潜在的健康问题并采取措施，这样可以提前预防和治疗疾病。

最后，护理身边不仅仅局限于自己的身体，还包括照顾家人的健康。我时常提醒家人注重饮食健康和运动，帮助他们建立良好的生活习惯。当他们生病或者需要护理的时候，我总是会尽力提供帮助，关心他们的身心健康。同时，我也鼓励家人注重心理健康，帮助他们积极面对人生的困难和挑战。

总之，“护理身边”是一个复杂的系统，涵盖了饮食、锻炼、心理健康、卫生习惯和照顾家人等多个方面。通过我的实践和体会，我深深体会到了护理身边的重要性，也意识到只有我们注重了身体的健康，才能更好地享受美好的生活。我会继续坚持并提高自己的护理身边的意识和能力，不断寻求更科学、更有效的护理方式，让自己和家人都能保持健康，快乐地生活。

榜样在身边心得体会篇二

我们班四十几个同学，同在一个屋檐下，共浴一片朝阳，学习上，我们互相激励。生活中，我们互帮互助。同学之间，团结有爱的友谊，就如盛开的鲜花，在我班争奇斗艳。

一句话，一件小事，充满了友谊，不同的笔，不同的字，都流露着同样的感激。

每天上火在我们的班级中，用眼用心用心灵我体味这身边的点点滴滴，每一天有快乐的事，有伤心的事，有愉快的事更

有同学与同学之间助人为乐的好事，不说远的，就说说我们班的班长吧，别看班长平时嘻嘻哈哈的，但做起事情来比较认真。老师不在的时候，他成了第二个领导我们学习的人。同学们有困难的时候，班长也会站出来帮助他。虽然班长的形象在我心中还没有那么高达，但是他也正向巨人一样一点点的变化着。

再说说我同桌吧，其实平时也没少帮助我，也为了班级做了很多。现在已经春暖花开开了，而我们新版不久，没有窗帘，靠着窗户的同学到了下午就被太阳晒着，同学跟老师反映了下情况，我同桌也占用了自己自己两个中午的休息时间来给班级买窗帘，这看似普普通通的小事，但却让同学心里感到很温暖。

说了这么多的班干，也让我说说普通同学吧，在刚入校时，学校组织班级同学集体活动。在最后一个景点游玩过后，我们遇到几位求乞的老者，几位同学纷纷拿出了自己的零用钱给了他们，钱虽然不多，但却能表达出我们的爱心，我们不由衷的感叹：雷锋精神，一直伴随着我们这代人成长。

榜样在身边心得体会篇三

身边人是我们生活中最重要的组成部分，他们陪伴我们经历着成长、学习、工作和生活的每一个环节。身边人不仅是我们的亲人，还包括朋友、同事、恋人等等。他们在我们的生命中扮演着各种不同的角色。在与他们的相处中，我们或多或少都会收获一些心得体会。今天，我们将从几个方面来探讨身边人带给我们的心得体会。

第二段：感恩亲人

亲人是我们生命中最亲近的人，他们在我们成长过程中一直陪伴在我们的身边。家庭是我们最初的社交群体，亲人是

们最亲密的伙伴。他们会给我们带来温暖、关爱和支持。我曾经和我的母亲发生过争吵，我选择的方法是沉默不语。但当我成功后，我发现母亲已经在为我庆祝，这使我十分感动。我的母亲也常常在我需要的时候倾听我的心声。亲人之间应该互相信任、支持、关爱，珍惜他们，用感恩的心来面对他们的存在。

第三段：珍惜朋友

朋友是我们自己选择的伙伴，他们是我们生命中的另一个重要角色。他们在我们需要时为我们提供帮助和指导，为我们传递正能量和快乐。朋友和我交往时总是非常真诚，讲真话，给予建议，提供帮助。对于我来说，这种友谊的质量珍贵无比。我和我的朋友们经常一起去旅游、聊天、娱乐陶冶情操。长久以来，我从朋友身上得到的启示让我有了更广阔的眼界，也让我更加坚定了对友情的信仰。

第四段：顺应同事

同事是我们工作生活中不可或缺的一环。在工作中，同事之间往往面临很多挑战和困难，要互相协作，共同解决问题。在与同事合作的过程中，我学会了尊重他们、理解他们、关心他们和接受他们。在工作中，我们需要一些技能来处理同事关系，比如沟通技巧、解决问题能力、表现礼貌、展示慷慨等等。对于工作而言，合理处理同事关系是至关重要的。

第五段：坦诚感情

恋人关系可能是我们生命中的最后一部分。恋人关系是我们选择的，而且是我们情感最深厚的人。在爱的关系中，我们需要珍视爱情，创造更多的美好回忆，如果出现问题，需要坦诚相待、彼此理解。从个人的角度而言，我个人关心我所爱的人，要尽我所能，对他们照顾备至。表现出对他们的爱和关心使得他们感到平衡、温暖和幸福。

结论：

身边人在我们的成长过程中扮演着不同的角色。亲人给予我们温暖和支持，让我们感恩家庭，朋友给予我们建议和启示，让我们珍惜友情，同事和我们一起为共同的目标努力，让我们顺应工作，恋人给我们浪漫和幸福，让我们更加懂得爱情。我们要珍惜身边的人，感恩他们，让他们知道我们的重视和关心，让我们的生活更加美好。

榜样在身边心得体会篇四

公安部边防局党委决定，从20xx年开始，在全部队开展以发扬和继承党的优良传统和作风，创建模范党委(支部)会议、模范民主生活会、模范党日为主要内容，以群众评议党员、党员点评支部、党代表(党员代表)评议党委班子、上级党组织点评下级党组织“四评”为主要推进手段的创建模范党组织生活活动。这是全国公安边防部队的一项重大政治任务，意义十分重大。

党的优良传统和作风，是我党不断发展壮大和克敌制胜的传家宝，是党领导全国人民始终沿着正确的道路不断从胜利走向胜利的根本保证，也是我们永远要学习和坚持的宝贵财富。作为公安部党委直接领导下的一支现役部队，履行好维护沿边沿海地区安全和社会稳定的重大使命，不断加强和改进部队党的建设是根本也是保证。开展“四评”创建模范党组织生活活动，是加强公安边防部队党的建设的突破口，是推动创先争优活动的重要载体，必须坚持将发扬和继承党的优良传统和作风，作为创建模范党组织生活的动力之源、发展之基、根本之道，不断提高党内生活的原则性、战斗性、先进性。

发扬和继承党的优良传统和作风，创建模范党组织生活，要努力在“真学”上下功夫。要结合中央部署的中共党史学习教育，动员和组织全体党员官兵大张旗鼓地开展学党章、学

党的文件、学革命先辈经典原着的“三学”活动，深入系统地理解把握党的优良传统和作风的丰富内涵、精神实质和基本要求，联系现实思想和工作情况，真正做到学有所思、学有所悟、学有所成，切实解决对党的优良传统和作风一知半解、浅尝辄止的问题，在真学习的基础上，实现真理解，确保真坚持。

发扬和继承党的优良传统和作风，创建模范党组织生活，要努力在“真信”上下功夫。建党90周年的历史证明，发扬党的优良传统和作风直接关系到党的事业兴衰成败，什么时候党的优良传统和作风发扬得好，党的建设就会发展，党的事业就会前进；什么时候党的优良传统和作风发扬不好，党的建设就会受挫折，党的事业就会走弯路。公安边防部队执行党的政治任务、以党员干部为主体，最大的优势在于坚持党的绝对领导。发扬党的优良传统和作风，既是加强党的建设、坚持党的领导的应有之义，更是练好内功、迎接挑战的必然要求。各级党组织和广大党员必须从思想深处、灵魂之中建立起对党的优良传统和作风的坚定信念，镌刻在头脑里，融化在血脉中，在任何时候、任何情况下都要做到坚定不移、坚信不疑。

发扬和继承党的优良传统和作风，创建模范党组织生活，要努力在“真实践”上下功夫。对党的优良传统和作风的真理解与真相信，归根结底必须落到真实践上来。创建模范党组织生活，是部队各级党组织和每名党员特别是党员领导干部政治水平、政治立场、政治觉悟的具体体现，必须坚决摒弃裹足不前、难有作为的畏难情绪，坚决摒弃原则性、战斗性不强、当老好人的惯性思维，坚决摒弃坐而论道、空洞说教的错误做法，自觉将发扬和继承党的优良传统和作风，创建模范党组织生活，作为公安边防部队党的建设的创新之举，作为部队建设强基固本的根本方法，作为确保有效履行使命的有力保证，大胆转变观念，鼓足信心斗志，以高度的政治责任感、使命感，扎扎实实推动创建活动深入开展。

千里之行，始于足下。公安边防部队实施爱民固边战略、提高边检服务水平和赴海地执行维和任务的实践充分证明，只要我们看准了，重视了，坚持了，就一定能够取得发展、有所作为。发扬和继承党的优良传统和作风，创建模范党组织生活，关键在于建立信心和决心，关键在于党的领导和书记的作用，只要我们真学、真信、真实践，就一定能够闯出一片新天地，开创公安边防部队党的建设新局面。

榜样在身边心得体会篇五

身边人身边事是我们日常生活中最为真实、最为直观的体验，通过对照这些身边人身边事，我们可以更加深入地认识自己，领悟到一些人生哲理。在与身边人相互交流、相互感知的过程中，我渐渐体会到了世间人情冷暖，人性的复杂多变，以及珍惜和感恩的重要性。

首先，身边人身边事给了我对人性的更深入的认识。身边的朋友和亲人存在各种各样的人性，有的人热情大方，乐于助人；有的人刻薄小气，只顾自己；有的人乐观开朗，面对困难不退缩；有的人消极悲观，事事都心生怨言。人性的复杂让我深感触动，也让我明白了人与人之间的差异与包容的必要。在与身边人相处中，我学会了欣赏他们的优点，尊重他们的选择，更加真实地与他们交流，体验到了人性的美好与可贵。

其次，身边人身边事让我更加珍惜和感恩。在生活中，身边的人给我带来了诸多帮助和关怀，他们的细心与付出让我感到温暖和感动，让我体会到了被爱和关心的幸福。而在一些不幸或挫折中，亲人和朋友的支持和鼓励更是给了我力量和勇气，让我勇往直前。通过对照身边人身边事，我认识到了自己的幸运与快乐，并深感珍惜和感恩之情。因此，我会更加关心和照顾身边的人，因为我明白，有时候，一句问候，一点关心，就可以让他人感到温暖和快乐，让他们明白自己不是孤单一人。

再次，身边人身边事让我领悟到生活的真谛。无论是身边人的成功与困境，还是他们的喜怒哀乐，都是生活的真实写照，都教会了我一些重要的道理。身边的朋友经历了挫折与失败，但他们从不放弃，始终坚持着追求梦想的信念。而一些身边人也取得了辉煌的成就，但他们一直努力保持谦逊和进取的心态。这让我明白了成功的背后有付出和努力，让我懂得了人生需要坚持与拼搏。在痛苦的时刻，身边人身边事也教会了我面对困难时要保持乐观与坚强，相信事情会好起来。通过对照身边人身边事，我更加明白了生活的真谛，学会了面对生活的困难与挫折，勇敢地向前。

最后，身边人身边事给了我关于人际交往的重要启示。在与身边人相处的过程中，我逐渐认识到与他人的良好关系对于个人发展的重要性。通过与不同的人交往，我学到了多样性的思考和观点，丰富了自己的知识与视野。与身边的人建立起良好的人际关系，我不仅感到快乐愉悦，更是在交往中获得了自信和成长。在与他人相处中，我明白到真诚与善意的待人之道，并且学会了换位思考，尊重他人的想法和感受。通过对照身边人身边事，我领悟到了与人为善、以诚待人的重要性，让我在与他人交往中更加主动、大度和宽容。

总而言之，对照身边人身边事给了我关于人性、珍惜和感恩、生活的真谛以及人际交往的启示。在日常琐碎的生活中，通过关注身边人的行为和思想，我们可以更加了解他们，与他们建立深厚的友谊。同时，也能通过他们的故事和经验，更好地认识自己，并为自己的人生道路指引明确的方向。因此，我们应该始终保持与身边人的沟通和互动，从中汲取力量，让自己不断成长和进步。

榜样在身边心得体会篇六

榜样就是值得学习的好人和好事。孔子曰“三人行，必有我师。”可见榜样随处都在，只要我们善于发现别人的优点。我们身边的每一个人，都是我们的榜样。

中华民族五千年的历史长河中，涌现出了一大批值得我们学习的榜样。孔融七岁让梨，孙康映雪苦读，萧何忠君爱民，千古佳话，渊源流传。

榜样处处都在。雷锋同志是我们心中的榜样，宣传栏上的榜样更是不计其数，相比我们现实生活中，在身边的榜样就更显得生动、亲切、形象。兴隆庄煤矿建矿25周年来，涌现出了一批又一批作风扎实、技术精湛、品德高尚的突出榜样。在我们身边，为公司节约每一寸材料，几十载如一日的老工人；对工作态度端正，认真学习的新工人；尊老爱幼的岗位骨干；走斑马线，不随地吐痰的小学生。他们都是我们的榜样，我们要向他们学习。在各级党政领导下，大家团结一致、不懈努力、积极进取、一定会创造出更加辉煌的明天！

榜样无老少、贵贱之分。人人都可以成为我们的榜样。俗语讲：“尺有所短，寸有所长。”只要别人有值得我们学习的地方，我们就应该去虚心接受、学习。

人，固有不足。“金无足赤，人无完人。”在长期的共同生活接触当中，大家相互了解，彼此磨合，许多自身的缺点便展现在大家面前。张三李四哪儿哪儿不好，王二麻子什么地方不行。大家半斤八两的态度由此产生。只见其短，未见其长。这不有利于大家共同进步的。

择友而交，是个非常浅显的道理。我们在对待榜样的问题上，就是要学习他人的优点。“择其善者从，其不善者改”我们在工作生活中只有树立这种良好的作风，才更有利于推进个人与公司共同成长脚步。

榜样在我心中，榜样在生活中。人人都是我们的榜样，我们何尝不是榜样的一员。榜样盛行之日，必是我中华腾飞之时！

榜样在身边心得体会篇七

法治是国家的基石，有责任让每一个人都知道它的价值，同时三十多年的改革开放让法治在中国人民中普及开来。而本文要对“身边法治心得体会”进行深入探讨，希望能给读者带来一点启示，让大家从身边实践中找到“法治”的真正内涵，并成为传递法治理念的重要力量。

第二段：认知误区

在我们日常生活中，我们经常听到这样的话：“法律是纸，官至江山”，“有钱能使鬼推磨”。类似这样的话，让人们感叹法律的无力，认为法律对于一些人来说根本没有什么约束力。但是这种认知是极其错误的。法律是一份契约，是一个共同的承诺，是一个社会所建立起的规则，就像马克思说过的那样，法律是为了保护人们的权益、促进社会正义而设立的。因此，法律是可以约束每一个人的，而不是只对于某些人有约束力。

第三段：身边法治

“身边法治”就是指我们在日常生活中所面对的法律问题。面对这些问题时，我们应该主动查阅法律，了解自己的权利和义务，并维护自己的权利。比如在工作中的合同问题、交通事故赔偿、消费者权益保障等等。这些问题很常见，但很多人并不知道自己有权利维护自己的权益，这时候就需要自己去了解一下法律，然后通过法律途径来解决问题。只有这样，我们才能真正成为一个具有法治意识的市民。

第四段：法律意识和法律教育

在法治社会中，每一个人都应该具备一定的法律意识。尊重法律、遵守法律、守法自律是每一个公民的责任。而法律教育也成为发展社会的重要内容之一，通过法律教育来不断提

高广大人民的法律意识和法律素养，特别是在教育领域中应该在最早时间培养学生们的法治思想和法治精神，让他们立志成为一名具有法治意识的公民，成为维护家庭和社会稳定的重要力量。

第五段：总结

在社会法治化的进程中，每一个人都应该成为一个具有法治意识的市民。只有这样，法治才有生命力。而我们身边的问题也是法治的具体体现，我们应该积极地去了解相关的法律知识，主动维护自己的权利和利益，同时帮助其他人去解决法律问题。这也是每一个人为推进法治进程做应尽的责任。