

把栏杆拍遍感悟200字(通用7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。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

把栏杆拍遍感悟200字篇一

翻栏杆是一项极具挑战性的高空运动，需要运动员不仅有强大的身体素质，更需要拥有勇气与毅力。在参与这项运动的过程中，我们不仅锻炼了身体，更收获了很多内在的收获，今天我想和大家分享一下我在翻栏杆中得到的心得体会。

第二段：挑战自我

翻栏杆不仅是一项高空运动，更是一种挑战自我、突破自限的心理活动。在最初的尝试中，我感到非常的担心和紧张，每一次翻栏杆都让我胆战心惊。但是，我意识到只有勇敢去迎接挑战，才能真正达到进步和突破自己的目标。于是我在不断的练习中，逐渐克服了自己的恐惧和紧张，变得更加自信和勇敢。这个过程让我明白到，只有在用心且不断尝试的情况下，才能突破自身的限制，实现突破。

第三段：团队合作

翻栏杆是一项个人运动，但需要队友的支持和帮助才能更好的达成目标。在这个过程中，我明白到团队的重要性，只有和队友紧密配合才能更好的完成任务。我们鼓励彼此，互相支持，不仅让我感受到自己不孤单，也让我更加坚定了不放弃的信心。团队合作的精神在这项运动中得到更好的体现。

第四段：耐心和坚持

翻栏杆需要长时间不断的练习和调整，在练习的过程中我体验到了耐心和坚持的重要性。一遍又一遍的尝试和失败不仅锻炼了我的毅力，也让我认识到这个过程并不是一蹴而就的。需要付出时间和努力，只有保持耐心，坚持不懈地去做，才能最终达成目标。在这个学习的过程中，我同样找到了不断进步和提高了的喜悦。

第五段：结尾

总的来说，参与翻栏杆运动是一次非常有价值的经历。我们从中学习到了不仅是技巧和身体素质的提高，在这个过程中，我们培养了自己的积极心态和勇于挑战自我的精神。希望未来还能有更多的机会参与这样的体验，继续挑战自己，成为更好的自己。

把栏杆拍遍感悟200字篇二

地址：_____

电话：_____

地址：_____

电话：_____

甲方向乙方订货总值为人民币37200元。其产品名称、规格、单价、总价等如下所列。

材料名称；江苏汉白玉。两侧总长20米。

计量单位；延长米

单价(元)； 1860

合计(元)：37200

货款及费用等付款及结算办法。

- 1、签订合同后预付总货款的30%订金。《11160元》
- 2、货到现场再付50%。《18600元》
- 3、余款在安装完毕后10 天内一次性付清。
- 4、运输费用由甲方负担。
- 5、安装费用；乙方派两名技术工人负责现场安装工作、甲方负责派两名小工协助安装。工资每人每天400元。由甲方负担。
- 6、工人吃住及来回路费由甲方负担。

工期要求；自签订合同之日起30日历天

乙方的责任：

1. 产品花色、品种、规格、质量不符本合同规定时，乙方应负责保修、保退、保换。
2. 产品交货时间不符合同规定时，每延期一天，乙方应偿付甲方延期交货部分货款总值5%的罚金。

甲方的责任：

1. 甲方如中途变更产品品种、规格、质量规格，应偿付变更部分货款总值10%的罚金。
2. 甲方如中途退货，应事先与乙方协商，乙方同意退货的，应由甲方偿付乙方退货部分货款总值80%的罚金。乙方不同意退货的，甲方仍须按合同规定收货。

3、乙方送货或代运的产品，如甲方拒绝接货，甲方应承担因而造成的损失和运输费用及罚金。

产品价格如须调整，必须经双方协商。

甲、乙任何一方如要求全部或部分注销合同，必须提出充分理由，经双方协商、提出注销合同一方须向对方偿付注销合同部分总额80%的补偿金。

如因生产资料、生产设备、生产工艺或市场发生重大变化，乙方须变更产品品种、花色、规格、应提前10天与甲方协商。

本合同所订一切条款，甲、乙任何一方不得擅自变更或修改。如一方单独变更、修改本合同，对方有权拒绝生产或收货，并要求单独变更、修改合同一方赔偿一切损失。

甲、乙任何一方如确因不可抗力的原因，不能履行本合同时，应及时向对方通知不能履行或须延期履行、部分履行合同的理由。在取得对方主管机关证明后，本合同可以不履行或延期履行或部分履行，并免于承担违约责任。

本合同在执行中如发生争议或纠纷，甲、乙双方应协商解决，解决不了时申请仲裁机构仲裁或向人民法院起诉。

本合同在执行期间，如有未尽事宜，得由甲乙双方协商，另订附则附于本合同之内，所有附则在法律上均与本合同有同等效力。

本合同共一式2份，由甲、乙双方各执一份。具有同等法律效力。

本合同有效期自签订之日起生效。至工程完工，工程款结算完毕后自动失效。

甲方：_____乙方：_____

_____年_____月_____日_____年_____月_____日

把栏杆拍遍感悟200字篇三

第一段：介绍擦栏杆的背景和重要性（约200字）

擦栏杆，是我们日常生活中一项看似琐碎却重要的任务。无论是在学校、商场、公园还是住宅区，栏杆都扮演着重要的角色。它不仅能够提供支撑和保护，还能起到装饰空间的作用。然而，经过长时间的使用，栏杆上常常会积累灰尘、污垢和指纹等杂物，看起来不仅不美观，还给人一种不整洁的感觉。因此，擦栏杆的工作成为了维护环境卫生和提升居住品质的重要组成部分。

第二段：擦栏杆的工具和方法（约300字）

擦栏杆的工作虽然简单，但却需要选用合适的工具和方法。首先，我们需要准备好一把柔软的布和清洁剂。在擦拭栏杆之前，可以将清洁剂喷洒在布上，然后从上到下地擦拭栏杆的表面，重点清理栏杆上的灰尘和污垢。如果栏杆表面有顽固的污渍，可以用清洁刷轻轻刷去。擦拭完毕后，可以用干净的布再次擦拭一遍，确保栏杆表面干燥和光亮。

第三段：擦栏杆的困难和挑战（约300字）

擦栏杆的过程并非一帆风顺，会遇到很多困难和挑战。首先，擦拭栏杆的高度可能超出我们的身高范围，这时候我们需要使用梯子或者延长杆来帮助我们达到栏杆的顶部。其次，栏杆上的污渍可能比较难以清洗，需要我们耐心而细致地擦拭。而且，有些栏杆可能会有很多曲线和凹凸面，这对于擦拭工作来说更加困难。此外，有些栏杆表面可能会有划痕或者锈迹，这就需要我们使用适当的方法进行修复和处理。

第四段：擦栏杆的收获和启示（约300字）

虽然擦栏杆的工作可能有一些困难和挑战，但是它带给我们的收获和启示也是显而易见的。首先，擦栏杆的过程让我们体会到了劳动的乐趣，它是一种锻炼身体和提升意志力的方式。在擦栏杆的过程中，我们需要细心和耐心地对待每一个细节，这也是培养我们细致观察力和耐心品质的好机会。此外，擦栏杆也需要我们具备一定的责任心和自律力，只有把工作做到位、做到好，栏杆才能维持良好的状态。

第五段：结尾总结（约200字）

总而言之，擦栏杆虽然看似简单，但是其中却蕴含着许多的细微之处。通过擦栏杆的过程，我们不仅能提高自己的身体素质，还能增强对环境整洁的重视和责任感。在日常生活中，我们要始终保持一颗积极的心态，用心擦拭每一个栏杆，让我们的生活更加美好。擦栏杆的工作虽然不起眼，但却是我们建设美好家园的重要一环。

把栏杆拍遍感悟200字篇四

发包方(简称甲方):

承包方(简称乙方):

依照《中华人民共和国合同法》、《建设工程施工合同》(gb-1999-0201)及山东省有关规定，双方根据分工负责、配合协作的精神，经充分协商一致，订立本协议，并严肃执行。

第一条：工程概况

1.1 工程名称:

1.2 工程地点:

1.3

1.4 工程材料:

1.5 承包方式: 1.6 工程期限: 本工程自月至月日止全部完工。
经双方协商, 发生以下情况, 经甲方确认, 顺延合同工期。

1.6.1 人力不可抗拒的灾害面被迫停工者;

1.6.2 甲方变更计划而影响施工者;

1.6.3 甲方未按期支付工程款影响施工者;

1.6.4 其它非乙方责任影响施工者。

1.7 本协议合同造价暂定为人民币(大写): 第二条 工程款支付

合同签定后付总价格的50%现金, 安装完付清尾款_元。

第三条 工程质量

3.2 乙方必须服从甲方质量监督人员的检查监督, 发现不合格的情况后, 甲方有权要求整改。

第四条 安全责任

4.2 工程结束后若出现任何质量问题伤及人身安全者, 由乙方全权负责。

第五条 双方一般的权利和义务

5.1 发包人职责:

5.1.1 按合同约定及时拨付工程进度款；

5.1.3 工程完工后及时组织验收并办理工程款结算；

5.1.4 工程中途停工、缓工或由于设计变更而造成的返工，应采取措施弥补后减少损失，同时赔偿乙方由此造成的停工、窝工、返工、倒运、人员和机械设备调迁、材料和构件积压的实际损失。

5.2 承包人职责：

5.2.1 按照甲方要求，及时组织材料进行施工或进场及安装；

5.2.2 确保工程质量，按合同规定的时间竣工和验收；

5.2.4 必须遵守甲方的安全保卫制度，做好施工现场的防火治安工作；

5.2.5 乙方应在开工前为工人购买保险，发生人身伤亡事故，自行承担。

第六条 质量保修

6.1 在合同规定的保修期内乙方对属于己方责任的工程质量问题负责无偿修理；

6.2 整体工程保修期从工程竣工起二年。

第七条 合同争议

7.1 争议解决方式：协商解决

第八条 其他

8.3 本协议一式两份，甲乙双方各执一份。

发包人(公章): 承包人(公章):

法定代表人: 法定代表人:

委托代理人: 委托代理人:

电话: 电话:

年 月 日 年 月 日

把栏杆拍遍感悟200字篇五

近年来,关于栏杆危险的报道屡见不鲜。在生活中,栏杆是我们常见的设施之一,而在一些特定的场所,如公园、大厦、桥梁等,栏杆则是我们安全的守护者。然而,如果存在设计不合理或使用不当的情况下,栏杆也可能成为潜在的危险因素。通过近期的一些事例,我不仅深刻认识到栏杆的危险性,更对相关的安全问题有了进一步的思考 and 认识。接下来,我将从设计、材质、使用、维护等方面,阐述栏杆危险的心得体会。

首先,在栏杆的设计方面,必须注重用户的安全需求。一个符合人体工程学原理的栏杆,坚固、稳定,可以避免用户的摇晃和失衡。然而,在一些公共场所中,栏杆的高度和间隙并不符合标准,这给用户带来了极大的安全隐患。例如,有些游乐设施的栏杆过低,容易造成游客从栏杆上翻越,从而发生意外伤害。因此,设计者在制定栏杆高度和间隙时,应该遵守相应的安全规范,将用户的安全作为首要的考虑因素。

其次,栏杆的材质也是决定安全性的关键。一些廉价的合金材料或陈旧的木材,不仅容易生锈腐烂,而且抗冲击能力较弱,无法承受用户的力量。此外,一些栏杆表面的涂层也缺乏耐磨性,容易磨损、开裂,进而导致用户手部受伤。因此,选择耐用、坚固的材料,并对其进行适当的防腐和防护处理,

是确保栏杆安全的关键。

另外，栏杆的使用也需要用户自身负责。虽然栏杆作为一道防护线，在一些高度让人心悸的地方扮演着重要角色，但是用户也需要了解栏杆的局限性。栏杆只能起到支撑和护栏的作用，不能承受用户的全部体重。因此，用户在使用栏杆时，必须稳步前行，避免过度依赖栏杆，以免发生意外。

最后，栏杆的维护也是确保其安全的重要环节。在实际使用过程中，由于自然和人为的因素，栏杆容易出现损坏、老化的情况。例如，户外栏杆可能会遭受恶劣天气的侵蚀，内部腐蚀导致结构松动；而一些公共场所的栏杆则可能被人为破坏，表面涂层磨损。因此，定期检查栏杆的稳定性和完整性，并进行必要的维修和更换工作，是保证栏杆安全的必要措施。

在总结中，栏杆应该是我们的保护者，而不是危险的源泉。然而，在现实生活中，我们经常看到栏杆的设计、材质、使用和维护方面存在问题，给用户带来了安全隐患。因此，我们应该加强对栏杆安全重要性的认识，要求相关部门制定相应的规范标准，同时加强对栏杆设计、材质、制作和使用的监管。而作为用户，我们也应加强自我保护意识，学会正确使用栏杆，避免依赖和滥用。只有这样，才能确保栏杆的安全性，让它真正成为我们生活中的安全守护者。

把栏杆拍遍感悟200字篇六

甲方：

乙方：

根据《xxx合同法》有关法律、法规等条例甲方将_____县村道公路安保设施第十三标段建设工程波形护栏安装工程承包给乙方施工作业，并达成如下条件：

_____县村道公路安保设施第十三标段建设工程波形护栏米。

单价以每米材料管理机械费人工费。民工生活住宿等一切由乙方负责。

1、甲方无条件按时把材料运到施工之目的地，乙方在堆放好的地方转运，因条件问题甲方运不到目的地的材料由乙方自行转运，甲方不承担运输费用。

2、乙方必须管理好甲方交给的材料，丢失、损坏均由乙方无条件按原材料进行赔偿材料费。

3、在施工途中乙方施工人员必须穿安全背心。

4、在施工途中确保安全事故发生，因安装、运输中所造成的安全事故均由乙方全部承担，甲方概不负责。

1、护栏安装要求横平竖直，造型美观。工艺必须按甲方要求施工。

2、在施工途中造成的不合格甲方通知乙方立即到整改所造成的返工费由乙方自行负责承担。

3、乙方按时完成甲方规定的工期，不得拖延，提前一天拖延一天，奖励或处罚人民币2000元，因材料不到位和不可抗拒的因素所延期而顺延。

本工程施工作业工期为30天，从开工之日起算起。

1、完工5公里甲方支付工程款3万元。

2、待工程完工后1月内经甲方验收合格后一次性付清工程余款。

甲乙双方签约之后本合同生效，如违约由违约方承担一切经济损失，乙方在施工中途违约，甲方将终止本合同并拒付一切工程款。

本合同一式两份，甲、乙双方各执一份，本合同未尽事宜双方协商解决。

甲方签字：

乙方签字：

日期：

把栏杆拍遍感悟200字篇七

自从“不扶栏杆安全心得体会”这个口号在社会上广泛传播以来，越来越多的人开始注意到自己在日常生活中是否存在依靠栏杆的习惯，特别是在楼梯、电梯中是否扶栏杆。在本文中，我们将围绕“不扶栏杆安全心得体会”的主题，探讨人们在不扶栏杆的情况下如何保证自己的安全，让我们共同探讨。

二、扶栏习惯

在大多数人运用楼、电梯过程中，都有扶栏的习惯。我们可以看到，很多楼梯的扶手上都有数不清的手印，尤其是在高层建筑上。这是因为许多人认为，扶栏能够减少不必要的失误，使他们在行走中保持平衡，不会因为一不小心就跌倒。在一定程度上，扶栏确实可以保证人们的行走、运动安全。但同时，扶栏也会给自己制造更大的安全隐患，比如在扶手上滑动，在手上扶着不牢靠时被擦伤，摔下楼梯甚至丧命等等。因此，总是扶栏并不是最佳的选择。

三、不扶栏原则

不扶栏的人可能不多，但是也有一部分人更愿意让自己处于一个没有参杂任何隐患的环境中，他们遵循着“不扶栏原则”。虽然从扶栏的角度来说，这并不是理想的方法，但是从安全的角度来说，这无疑是更加优秀的选择。首先，不扶栏杆的人通常会特别注意自己的行走方式，他们会精确计算步伐，不会走得太快或是太慢，而且会保持姿势端正，目视前方；其次，他们掌握了如何在楼梯上移动的技巧，即在楼梯上不太扭曲身体，在不跨间距时换脚；另外，不扶栏的人对身体的控制力也上升了几个层次，他们的身体在行走中可以自由地调整、转向，从而在保证行走速度的同时也能更好地保护自己，这是坚持“不扶栏原则”最大的好处。

四、不扶栏心得

通过长期的实践和自己的经验，我相信不扶栏杆是一个保证我们个人安全的比较好的方法。这绝不是一种道德上的标准，而是根据人的行走规律，获得的一个可以减少危险的环境选择。作为一名长期研究“不扶栏原则”的人，我总结了一些心得，供大家参考：首先，走路时不要太着急，步伐要平稳，这样可以更好地控制自己的身体，减少摇晃和跌倒的风险；其次，在上下楼梯时，千万不要低头看脚，因为这样容易让人失去平衡。最后一点：要有自信，相信自己的身体素质和行走技巧，当然，切勿过度自信，还是要适应自己的身体状况，以更好地保障本人的健康安全。

五、总结

“不扶栏安全心得体会”践行过程中，大家应该注意自己的健康安全，要做好心理准备，设定行进目标，避免行进过快或是失去自我控制。此时，大家不妨可以多探究一下自己的行走规律，了解自己走路时的习惯，从而找到一种适合自己的行走方式，是为了更好地保护自己的安全。同时，也希望通过我们的努力，可以让更多的人拥护“不扶栏安全心得体会”的健康理念。