

我们心得体会 我们是第一书记心得体会 (优质6篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

我们心得体会篇一

海拔高达 4400米的喜马拉雅山北麓，终年酷寒，西藏尼辖乡宗措村就坐落在山脚下。

“宗措村”在藏语中的意思是“向阳而生”，然而多年以来，这个村子始终没有像样的产业，几十户牧民靠几亩薄田勉强糊口，忙活一整年，往往只有几千元收入。

33岁的旺青罗布第一次来到这里时，面对四下茫茫旷野，不知从哪下手。

“路是人走出来的，总会想到办法的。”

通过考察与调研，旺青罗布最终将目标锁定在“羊”身上，把发展羊产业作为斩断“穷根”的方法，让村民真正地“向阳而生”。

养羊的过程并不顺利。

除了酷寒的环境导致的交通不便，饲料运送以及出栏贩卖都是困难重重，旺青罗布还要面对的难关是部分村民的不信任。

这个在高原土生土长的藏族青年，有股“轴劲”，他始终相信，人跟人之间的感情，能够融化最厚实的冰雪，也能够征服世

界上最高的山峰。

“羊的事比天大，我们一只羊都不放弃。”这个平时脸上总是挂着笑容的憨厚的小伙子，一旦谈到“羊”的问题，此时一脸严肃，眼神里容不得半分质疑。

两年过去，旺青罗布的付出得到了回应。曾经被自然冷落的村庄在脱贫攻坚的号角中彻底苏醒，通过成立养殖合作社，发展羊产业，宗措村如期脱贫。

旺青罗布书记的故事，被记录在电影《我们是第一书记》中。在刚刚结束的脱贫攻坚战中，近1亿人脱贫，832个贫困县全部摘帽。我国如期完成新时代脱贫攻坚目标任务，提前10年完成联合国2030年可持续发展议程的减贫目标。

这些成就的背后，离不开一个个具体的人，而作为奋战在脱贫攻坚一线的“第一书记”，他们的付出、汗水与努力，值得被记录，以提醒我们今天所取得的成就的来之不易。

赢得群众信任、发动群众力量，没有捷径可走，就得扎下根、扑下身、蹲到村。西藏宗措村第一书记旺青罗布为了说服56户村民集中饲养珠峰绵羊，挨家挨户上门动员，讲清养羊合作社的好处，分析收入效益；四川凉山州布拖县觉撒乡博作村第一书记罗洪，针对博作村严重的失学辍学现状，多次挨家挨户地对家长及孩子进行劝导，苦口婆心讲解教育的重要性，陆续将孩子送回校园；望谟县乐旺镇坡头村驻村书记刘恭利几年间风里来雨里去，放弃与家人团聚的时间，与村里的男女老少熟悉得像一家人，被誉为贫困户的“孝顺女儿”……正如旺青罗布所言，人与人之间的感情能够融化最厚实的冰雪。

这是一部记录青春、奉献、责任、勇气的影片，这同样也是一部记录第一书记真实心路历程的影片，他们的勇气与失落、他们的执着与愧疚、他们的坚定与柔情，都被真实地记录在银幕之上。

“近一亿人的命运由此改变，超1800人为之牺牲奉献”。屏幕上简单的两句话，屏幕下最催泪的瞬间。

影片结尾，当那些在脱贫攻坚战场上牺牲的第一书记的照片闪现在大屏上时，全场陷入静默，不少观众哽咽落泪。我们知道，在这场中国奇迹的背后，是无数人的坚守和用生命守护生命的交付。

我们心得体会篇二

商量是人们生活中不可或缺的一部分，无论是在家庭、学校还是工作场所，商量都是一种重要的沟通方式。商量可以帮助我们更好地理解对方的观点和需求，从而达成共识，解决矛盾。通过商量，人们可以相互学习、共同进步，同时也可以增进彼此之间的理解与信任。因此，我们要树立商量的意识，养成商量的习惯。

段二：商量的技巧

商量不仅仅需要意识，更需要一定的技巧。首先，我们需要保持积极的态度，尊重他人的意见。无论对方是否与我们持有相同的观点，我们都应该耐心地听取并思考对方的意见。其次，我们需要学会倾听，倾听并理解对方的需求和感受。只有真正了解对方的需求，我们才能找到最佳的解决方案。最后，我们还需要善于表达自己的观点。我们应该清晰地陈述自己的意见，并给出理由和依据，以便对方能够理解和接受。

段三：商量的好处

商量不仅可以帮助我们解决问题，还可以带来许多其他的好处。首先，商量可以促进团队合作和团结。在团队合作中，商量是一种不可或缺的沟通方式。通过商量，团队成员可以

加深彼此之间的了解，增强团队协作的能力。其次，商量可以提高决策的科学性和可实施性。通过商量，不同的人可以提供不同的观点和思路，从而为决策提供更多的选择和可能性。最后，商量可以促进人际关系的发展。通过商量，人们可以增进彼此之间的理解和信任，缓解矛盾和冲突，建立和谐的人际关系。

段四：商量的挑战

尽管商量带来许多好处，但也面临着一些挑战。首先，商量需要时间和耐心。商量可能需要反复的讨论和沟通，这需要我们付出更多的时间和精力。其次，商量可能会出现意见分歧和争议。当不同的人有不同的观点时，商量可能变得困难和复杂。然而，面对这些挑战，我们应该保持开放的心态，寻求解决的办法，以便达成共识。

段五：商量的案例

商量的重要性和好处可以从许多案例中得到印证。一个经典的案例是家庭成员之间商量的例子。当家庭成员有不同的需求和意见时，商量可以帮助他们寻找最佳的解决方案，以满足每个人的需求。另一个案例是团队合作中的商量。在团队合作中，商量是团队成员之间必不可少的沟通方式，帮助团队成员共同完成任务，并取得更好的成果。

总结：

商量是一种重要的沟通方式，帮助我们更好地理解对方的观点和需求，解决问题。通过商量，我们可以促进团队合作，提高决策的科学性和可实施性，发展人际关系。尽管面临一些挑战，但我们可以通过保持开放的心态和积极的态度来克服这些挑战。让我们在生活中树立商量的意识，培养商量的习惯，从而创造一个更和谐、更美好的社会。

我们心得体会篇三

这个暑假，我读了杨绛的《我们仨》、《洗澡》等一些著作。有一些感触，写在这里，是一种总结，也算是一种回顾。

杨绛是钱钟书先生的夫人，是钱瑗女士的母亲，《我们仨》就是她写的他们家的一些故事。在这些故事里，每句话，每个字，都透着浓浓的亲情气息。

整本书的开始是一个“梦”，一个“长达万年的梦”，梦的主要内容是作者与她的家人在一条古栈道上的离离合合、聚聚散散。一开始看的时候，我看不懂她的那个梦是要说明什么，只是看字面的意思，就当看一篇小说。但当我看到后面的内容时，我才明白，这个梦是她们一家在一起走过的最后一段人生路的写照。她欲扬先抑，开篇就抓住了我的心，激起了我阅读的兴趣。

杨绛的写作风格和我以往见到的许多作家的风格不同，前一段时间我看余秋雨的文章比较多，他的文章总是在表象中寻找内涵，寻找风景之后的文化，寻找大背景、大道理的。他追求的是“大”，还有许多作家群起效之，结果却都丢了自己的风格，又学不到他的“大”，所以余秋雨得以闻名。而杨绛不一样，她注重细节，从生活中的每一件小事下笔，看似零散的点点滴滴，都可以成为她文章中的亮点。而这些点点滴滴，正是我们平时觉得不足挂齿的那些片断，但杨绛却可以把它们串在一起，就像把散落的珍珠串起来，就变成了一条项链。她不直接抒发感情，不直接议论人事、阐述道理，她只是从容地叙述，将那些她家里的小事娓娓道来，变成一篇篇的文章。但就是这样细致的、不动声色的讲述，使读者有了更多理解、想象的空间，她所要表达的主题也在这样的讲述中慢慢地浮上水面。

这本书的内容我也比较喜欢，字里行间满满的全是要溢出来的亲情。我很珍惜亲情，很爱我的爸爸妈妈，很喜欢幸福的

家庭生活。所以这本书的内容也算是配合了我的心情，所以特别喜欢。杨绛的书我还在找着看，她的作品风格是我比较喜欢的风格。我从她的书中也学到了很多。的确，珍珠每个人都有，但是项链却是珍贵的。因为许多人都对自己的珍珠视而不见，任它们散落，却不会将他们串起来。所以我正在学，学会了串珍珠，就拥有了项链。

我和谁都不争，和谁争我都不屑，我热爱大自然，其次就是艺术。我双手捧着生命之火取暖，火萎了，我也准备走了。

——杨绛译兰德诗

这些日子，我在读杨绛的《我们仨》一口气读完，我就想写点什么，却迟迟没有动笔。因为自己有好几天都陷入了杨绛的情感里，在她编织的梦里穿行，心情总会随着故事的发展起起伏伏。

“19__年早春，阿瑗去世，19__年岁末，锺书去世。我们三就再次失散，就这么失散了……现在就只剩下了我一个人。”于是就有了这本书，书名叫做《我们仨》，这本书分为三个部分，分别是我们俩老了，我们仨失散了，我一个人思念我们三，这本书里的每一个文字都是饱含了心血，都是剜人心的情感在心里来回流动而结成的。整本书没有华丽的词藻，但是它有朴素的心疼和淡淡的感动，它有对丈夫对女儿和三人生活点点滴滴的怀念，它有一个坚强的说故事的人。

在书中，杨绛用细腻的思考把看似微不足道的事情进行放大，用自己的心把它们串成一串闪耀夺目的项链。在她的故事里我看到了无奈、坚强、释怀，杨绛先生在面对“_”的惨无人道，在那段扭曲心灵的历史中，她并没有对命运抱怨，她忍受着世道无常的变化，任凭命运的各种不会，她就是笑，把它们当作历练，磨练自己的性格。毕竟她无法像贝多芬那样扼住命运，也不像海伦有一个好老师，她在命运中只能靠自己，只能无条件承受，所以她的内心是强大的，她沉浸在我

们仨的回忆之中来缓冲自己受到的伤害。

在《我们仨》中不仅让我看到了杨绛先生强大的内心，还让我走进了我想要的家，一家三口无分长幼，互尊互爱，互为师长，互为兄弟姐妹。正如作者在书中云：“我们仨，却不止三人。每个人摇生一变，可变成几个人。阿瑗长大了会照顾我，像姐姐；会陪我，像妹妹；会管我，像妈妈。锺书是我们的老师，我和阿姨都是好学生……他可高大了。但是他穿衣吃饭，都需要我们母女把她当成孩子般照顾，他又很弱小……”这种美好的家庭怎叫人不羡慕呢？我想，杨绛先生一定无比眷恋这样自由自在的生活。

在《我们仨》中没有让人悲痛欲绝的词句，没有撕心裂肺的呼喊，没有无助的彷徨，只有一位母亲对女儿的思念，一位妻子对丈夫的思念以及对往事的叙述，但是，不知怎的，读完《我们仨》会有一种悲伤和哀叹萦绕在心头，久久不能散去。

道，世界是自己的，与他人毫无关系。杨绛先生见的太多太多，钱锺书先生和女儿钱瑗相继离她而去，所有的悲欢离合，所有的潮起潮落，她早已释怀，也正因为如此，她才会有这样一番感言。

认识杨绛缘于钱钟书先生，读书年代，读《围城》曾被我们视作为一种时尚，仿佛不读《围城》就不是文学爱好者。由此，也进一步了解了钱钟书先生和他的家人，这样的了解毕竟不同于历史课本中的简单介绍，这样的家庭也毕竟不同于我们。但是，一直以来却从未读过杨绛先生的文字，也许当时的读书更多的是追随潮流吧。

说实话，开始是以一种淡淡然读杨先生的《我们仨》。这样一本纪实文集，轻松的展示了一家三口走过的六十几年岁月。从两口之家的小甜蜜，到两人去到牛津，在图书的海洋里徜徉，再到小圈圈的降生，成才，总也找不到什么喧哗的声音，找不出任何干扰项去打破这片宁静，老人像是在轻轻的对自

己言语，在亲人墓前一起回忆那逝去的日子。在女儿钱瑗，丈夫钱钟书相继过世的沉痛打击下，杨先生只用平淡的文字里记录着生活里点滴记忆，也许这是她对逝去的人的最好缅怀方式，也是她在痛苦中得以解脱的唯一途径吧！

对于八十高龄的钟书夫妇而论，独女钱媛的离去，让老人的心从此成为了干枯的老井。杨绛说：“生了独女钱媛这么多年，也就牵挂了这么多年。而今她走了，就再也不用牵挂了。”古人云：“树欲静而风不止，子欲养而亲不在”。这是莫大的不幸，可白发人送黑发人又该如何的哀伤？所幸的是，这个时候，还有执子之手与子偕老的他可以相偎相伴。但是，总有一天，他们之间也必有一人要先行离去，风风雨雨相扶持着走过了这么多年，而突然间要接受挚爱的永远离去，从此在茫茫人海中再也没有了一生中最牵挂自己的人、自己最牵挂的人，余下的漫漫长夜，再多的风风雨雨也只得自己一人走过。午夜从噩梦中惊醒，身边已空无一人，那个在身旁睡了六十多年的人再也没有回来。一个人守着孤单的身影，对着寂寞的台灯叹息。

“我一个人思念我们仨。”

杨绛说：“人间没有单纯的快乐。”但是她还是愿意“我一个人思念我们仨”，因为她的心里已经装满了“我们仨”的情和爱。

是的，有情、有爱，何尝担心没有幸福呢？

听说过钱钟书与杨绛幸福的学者家庭是不少人梦寐的理想生活。前些天，偶然在家中书柜里看到杨绛写的《我们仨》，便随意的翻阅起来。

书是杨先生在女儿、先生相继去世后写的，并不厚实的一本书，平平淡淡的字句，却承载着为人妻、为人母的深切情思。

其实我并不喜欢这种味道的书，看了总觉得一股驱之不散的阴哩，淡淡的幽怨，凄凄的离情。人生最大的悲哀和无奈莫过于死别生离，一句“我一个人思念我们仨”愁断人肠！

书从一个万里长梦讲起，看似无边无际，其实都是现实生活在梦境离的真切反应。尤其是钱老一句：那是属于老人的梦。不禁令我心寒，一个同样的情景的梦莫非亦将横亘在我的暮年?!

两老相濡以沫、相首相助、相聚相失的生活令人心生向往。飘洋过海求学的艰辛，战争中辗转相聚的艰难，以及_革运动中的困难也在两人间的生活琐细中化作了轻描淡写。也许人生亦不过如此，无论彼时如何辉煌或困窘，到时候也不过尘归尘、土归土。管你是王侯将相身后仍是一抔黄土罢了！于是佩服杨先生的生活观：不与世求，不与人争，安安静静过日子。

女儿圆圆是父母的乖宝贝。既聪慧又孝顺且贴心，我想养女莫过如此。有了女儿做三，家就完整了，不仅仅是恩爱夫妻，更增加了父慈女孝，其乐融融。过往从小到大的家庭欢欣细事跃于纸端，成为杨先生反复回味的幸福时光。

感人至深处是附录里圆圆和父母的通信，那时候正是三人最艰难的时光，三人三地，聚少离多，圆圆和父亲都大概知道时日无多，彼此的牵挂不舍可谓字字催泪，就不再细说乐。

匆匆阅毕，无异看了一场人生离合。几许无奈，若干希冀，唯祝愿杨先生身体安好。

20__年5月25日凌晨，一颗高贵、深湛而生动的灵魂如她所愿终于回家了，她就是杨绛。各地媒体纷纷表达了对杨绛先生离世的关切与祭奠，我也回想起了她的那本回忆录《我们仨》。

当我读《我们仨》的时候，我深深陷入了书中的情感里，每次感受到书中“我一个人思念我们仨”的孤独和凄凉，都不禁潸然泪下。

在这本书中，我感受到了温馨的家庭。阿瑗和爸爸最哥们，也会做妈妈的保护神，他们三个人之间打打闹闹，说说笑笑，不亦乐乎。正是他们之间和谐融洽的关系，才使这个家庭温馨而丰富多彩。

在这本书中，我还感受到了杨绛先生文人的傲骨和爱国的情怀。记得书中的那一段话：“我国是国耻重重的弱国，跑出去仰人鼻息，做二等公民，我们不愿意。我们是文化人，爱祖国的文化，爱祖国的文学，爱祖国的语言。一句话，我们是倔强的中国老百姓，不愿做外国人。我们并不敢为自己乐观，可是我们安静地留在上海，等待解放。”字里行间流露出杨绛先生在苦难中的尊严与精神，对独立人格的捍卫，对文化的热爱以及浓浓的爱国情怀。

在这本书中，我更感受到了杨绛先生在生离死别的痛苦面前的淡然和通透。“一九__年早春，阿瑗去世。一九九八年岁末，锺书去世。我们仨就此失散了。就这么轻易地失散了。‘世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆’。现在，就只剩下了我一个人。我清醒地看到以前当做‘我们家’的寓所，只是旅途上的客栈而已。家在哪里，我不知道。我还在寻觅归途。”丈夫和爱女的接连离世，对杨绛的打击可想而知，但她没有悲观，没有消极，“哀而不怨，悲而不伤”，以淡然面对坎坷，通透看待人生。她的恬淡，值得我们每一个人学习。

在《我们仨》这本书中，平凡简洁的文字蕴含着巨大的张力，朴实的语言蕴藏着动人的情感，在饱尝生活磨难后依旧有淡然通透的品质，这给我带来了深深的震撼。

我们心得体会篇四

第一段：小康的定义及对我们的重要性（引入）

小康，是指过上了相对富裕、幸福和安康的生活。对于我们每个人而言，小康是我们奋斗的目标，是我们对未来的向往。小康不仅意味着物质上的富足，更是我们的精神追求。它对我们的意义重大，既影响着我们个人的幸福感和生活质量，也关乎着整个国家和社会的发展进步。

第二段：物质富裕与生活品质（论证）

物质富裕是小康社会的重要标志。只有经济发展得到实质性提升，人们的物质需求得到满足，才能真正实现小康。在小康社会中，人们的生活质量会显著提高。我们可以拥有更好的教育、更好的医疗保障、更优质的食物，享受更好的文化娱乐等，使我们的生活丰富多彩，更充满幸福感。同时，物质富裕也给我们提供了更多的机会和条件，使我们能够实现自己的人生价值，追求更高层次的幸福。

第三段：和谐社会与公平正义（论证）

小康社会也是一个和谐社会。和谐社会的基础是公平正义。在小康社会中，不仅有物质财富的均衡分配，还有社会资源的公平利用，各个阶层和群体之间的平等与和谐。只有公平正义的基础上，社会的矛盾才能得到缓解，社会秩序才能稳定。在小康社会中，人们的相互尊重、和谐相处是普遍存在的。我们应当珍惜这个和谐的小康社会，共同维护社会的稳定与和平。

第四段：精神文明与道德素质（论证）

小康社会不仅是物质富裕和社会和谐的体现，更是精神文明和道德素质的提高。在小康社会中，人们的文化素质得到了

明显的提升，精神文明建设得到了重视。人们更加注重自身的修养和文化修养，积极培养优良的道德品质。我们在日常生活中注重文明礼仪，尊重他人，守法守纪，维护社会的和谐稳定。只有文明素质和道德意识的进步，才能保持一个真正富裕和谐的社会环境。

第五段：个人责任与社会责任（总结）

小康社会的实现，离不开我们每个个体的努力和奉献。我们每个人都应当铭记个人责任和社会责任。我们要积极进取，奋发向上，为实现小康的目标而努力。同时，我们也要关注社会公益事业，关爱弱势群体。只有个人责任和社会责任的结合，才能推动社会朝着更加美好和小康的方向发展。

在一个小康社会中，我们应当保持珍惜和感恩的心态，并不断努力为之继续奋斗。而这些努力不仅仅是为了自己的幸福，更是为了我们的家庭、社会以及整个国家的发展繁荣。让我们共同努力，共同铸就一个更加富裕、幸福和和谐的小康社会。

我们心得体会篇五

最近我读了杨绛的《我们仨》，很有感触，写在这里，是一种总结，也算是一种回顾。杨绛是钱钟书先生的夫人，是钱瑗女士的母亲，《我们仨》就是她写的他们家的一些故事。在这些故事里，每句话，每个字，都透着浓浓的亲情气息。

整本书的开始是一个“梦”，一个“长达万年的梦”，梦的主要内容是作者与她的家人在一条古栈道上的离离合合、聚聚散散。一开始看的时候，我看不懂她的那个梦是要说明什么，只是看字面的意思，就当看一篇小说。但当我看到后面的内容时，我才明白，这个梦是她们一家在一起走过的最后一段人生路的写照。她欲扬先抑，开篇就抓住了我的心，激起了我阅读的兴趣。

杨绛是一个非常注重细节的作家，她从生活中的每一件小事下笔，看似零散的点点滴滴，都可以成为她文章中的亮点。而这些点点滴滴，正是我们平时觉得不足挂齿的那些片断，但杨绛却可以把它们串在一起，就像把散落的珍珠串起来，就变成了一条项链。她不直接抒发感情，不直接议论人事、阐述道理，她只是从容地叙述，将那些她家里的小事娓娓道来，变成一篇篇的文章。但就是这样细致的、不动声色的讲述，使读者有了更多理解、想象的空间，她所要表达的主题也在这样的讲述中慢慢地浮上水面。

我们心得体会篇六

第一段：介绍主题及背景（200字）

《读我们》是一本关于读者对于他们阅读经历的心得体会的合集，它纪录了每个读者的思考与感受，鼓励我们深入思考阅读的意义和价值。面对泛滥的信息和忙碌的生活，我们往往忽视了和书籍的对话。阅读本书，带给我的启示是，阅读不仅扩展我的思维和知识，还给我带来了无穷的快乐和思想的指引。

第二段：积极阅读给予的影响（250字）

《读我们》中的每一个读者都对阅读有了自己的独到见解。他们认为，阅读不仅仅是获取知识，而是拓宽视野和培养情感的一种方法。正如某一读者所言：“阅读是我找到内心宁静的方式。”通过阅读，我们可以逃离现实的压力和忙碌，与作者展开思想的交流。同时，读书还能激发我们的创造力和想象力，帮助我们思考问题和解决困境。以自己的阅读体验为例，我发现每当我遇到迷茫和困惑时，阅读一本鼓舞人心的故事或哲理性的书籍，总能给我力量和启示。

第三段：阅读的意义和价值（300字）

阅读的意义和价值不仅体现在个人层面，还对社会产生深远的影响。读书能培养人的价值观和思维方式，提高人的修养和素养。通过阅读，我们能够拓宽知识面，了解不同国家的文化和历史，增进人与人之间的理解和尊重。同时，阅读也为个人的成长和发展提供了宝贵的资源和机遇。通过读书，我们不仅能够积累知识，还能够培养阅读的兴趣和习惯，提升自己的综合素质。在企业、政府部门和社会组织中，读书能帮助人们提高工作效率和职业素养，改进管理和决策方式。

第四段：提升阅读品质的方法（250字）

要提升自己的阅读品质，我们可以从以下几个方面入手。首先，培养阅读的兴趣和习惯，让读书成为我们生活的一部分。可以从阅读感兴趣的书籍开始，慢慢扩大范围，阅读不同类型和风格的书籍。其次，培养深度阅读的能力，不仅停留在表面，要深入探究书中的思想和内涵。可以通过读书笔记来梳理自己的思路和理解。再次，参加读书俱乐部或组织讨论小组，与人分享和交流阅读体会。最后，利用互联网和新媒体等现代技术，多渠道获取阅读资源，如电子书、有声书等。

第五段：个人的体会和总结（200字）

读完《读我们》这本书，我深刻地认识到阅读的重要性和价值。阅读不仅帮助我开阔了眼界，增加了知识储备，更重要的是，它给予了我思考和反思的机会，让我更深入地了解自己和世界。通过读书，我发现自己对于文学、历史、心理学等领域的兴趣，也找到了平衡生活和工作的方法。希望更多的人能够重视阅读，从中领悟到生活的真谛和人生的价值。阅读改变我们，让我们更加睿智，更加快乐。