

2023年最美奋斗者心得体会(优秀10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。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

最美奋斗者心得体会篇一

3月7日20时19分，“闪亮的名字——最美巾帼奋斗者发布仪式”在中央广播电视总台科教频道(cctv-10)首播。仪式上，中共中央宣传部、全国妇联向社会公开发布2022“最美巾帼奋斗者”先进事迹，10位全国三八红旗手标兵荣获“最美巾帼奋斗者”称号。其中，佳县人民医院原副院长、儿科主任路生梅榜上有名，成为陕西唯一获此殊荣者。

生长在北京的路生梅，带着“到祖国最艰苦最需要的地方去”的理想，于1968年来到佳县人民医院工作，并坚守贫困地区从事医疗卫生工作53年，用赤诚的医者仁心守护着革命老区人民的生命健康，超额兑现了自己“为党工作50年，为佳县人民服务50年”的承诺。

据了解，路生梅于2021年荣获“全国三八红旗手”称号，今年又获评“全国三八红旗手标兵”。此外，她还获得全国道德模范、全国优秀共产党员、全国诚信之星、中国好人等荣誉。

本次发布仪式以录播形式播出，首播期间在学习强国、央视等新媒体平台进行了同步直播，还将于3月8日在中央广播电视总台综合频道(cctv-1)重播。

最美奋斗者心得体会篇二

上了初中以后，丝毫不敢怠慢。有了第一次考试，就会有第二次考试。有了第一次排名就要关心第二次的排名会不会降低。总而言之，初中生活是紧张的。

第一次月考过后，对紧张的考前复习告别，又将迎来了更为压抑的第二次考试。公布成绩，可谓几家欢喜几家愁：娇情的女生把分数捂得严严实实的，轻声啼哭；班上的倒数却大笑开怀，显然相比之下有了进步。我对此早已见怪不怪，最关心自己的成绩。哦，考得蛮好。胸膛中那颗“枯萎”的心又开花了。

时光荏苒，转瞬即逝。又到了期中考试前夕。老师布置了一项特别的作业，让我们给自己立下“军令状”，给各学科估分。

故事到了最后，我的知那对夫妇就是我的父母。他们的责任和压力之大，相比之下，我定下的分数或者说是给自己施加的多么相形见绌。我有种说不出的自责感。这个分数是对我能力的“蔑视”。对自己的极大的不负责。

第二天，同学们的“军令状”又让我始料不及：倒数的那几们大神，满脸笑意，定出了对于他们而言难如登天的分数，但他们仍然“大义凛然”，作好了冲锋的准备，哪怕飞蛾扑火，可他们敢做，就是英雄。那些老师“乖宝宝”的做法让我有些不屑，他们怕考不好让人笑，不敢给自己施压，所以他们定的完全不是真实水平。我对这种人报鄙视的目光。

一个的动力和压力是成正比的，压力大则潜力现，动力出。不把动力逼出来，怎么体现自己的潜力。爸爸的那个故事让我受益匪浅，更证明了人的一生应不停努力，不断征服一个一个目标。才能展示一个完美的自己。

最美奋斗者心得体会篇三

画中的一名女子，手拿着一本书，扶了扶眼镜：“明月几时有，把酒问青天。”款款向我们走来。没错，她就是《中国诗词大会第二季》的总冠军，一位巾帼不让须眉的女子——武亦姝。

在总决赛飞花令的比拼中，与她对阵的是一名语文老师，王子龙。面对这样强劲的对手，武亦姝没有丝毫畏惧，一如既往的从容淡定，“明月楼高休独倚，酒入愁肠，化作相思泪；岑夫子，丹丘生，将进酒，杯莫停；新丰美酒斗十千，玉盘珍羞直万钱……”，她出口成章，最终在飞花令的比拼中获胜。这位当时年仅16的少女，竟有着2000多首诗词的储备量。对诗词的热爱，也显而易见了。

在她巾帼不让须眉的背后，我想，更多的是鲜为人知的努力。或许，秉灯夜烛只有她知道。我们总说自己在某件事情上面做得不够好，是因为没有天赋。但真的只是这样吗？自己真的尽力、努力了吗？没有谁天生就是王者，2000多首的诗词储备量，你同样做得到。倘若每天少玩十分钟手机，把这十分钟用来做别的事，再日复一日地坚持，没有什么是不可能的。

在武亦姝的身上，我们看到了许多人都没有的东西，或许，就是那句“腹有诗书气自华”的道理吧。不仅如此，在初中期间，武亦姝的《你是我心中的风景》就获得过首届“新闻晨报杯”上海市网络人气作品投票第一名，可谓“自古英雄出少年”，从小便才华横溢。但我相信，付出更多的，一定是努力。因此在决赛中对战彭敏时，我都着实替彭敏捏了一把汗。看着面对“沙场老将”一点也不害怕的武亦姝，心里更多的是佩服。而能使武亦姝临危不惧的，正是那颗对诗词的热爱的心。也许，在她心中，输赢早已不重要，正如那句“草木有本心，何求美人折”。

记得有一篇文章的题目是“每一个努力的人，终将会被这个世界温柔以待”，而武亦姝，就是最好的证明。巾帼不让须眉的女子，不一定要像花木兰与穆桂英那样，征战沙场，我更偏爱在笔墨上，巾帼不让须眉的女子。

这就是我心中巾帼不让须眉的女子——武亦姝。

最美奋斗者心得体会篇四

国工匠彰显大国风范，大国工匠托起巨龙腾飞。央视播出的宣传片《大国工匠》，用奋斗在生产一线的一群杰出劳动者的聪明才智、敬业勤勉，书写了一部劳动者之歌。他们毕生追求职业技能的完美和极致，他们专注和坚守自己的岗位，他们传承和钻研职业的技能。他们是国宝级的顶尖技工，他们是一个领域不可或缺的人才大国工匠观后感精选8篇大国工匠观后感精选8篇。他们用无可挑剔的技能书写者人生的平凡与不平凡，他们用自己的双手为时代为社会奉献着人生。他们的技艺让人们为之震惊，为之叹服，为之激动，为之点赞。他们是事业的脊梁。

在中国航天，53岁的高凤林被称为火箭的“心脏”。他的工作没有几个人能做得了。他曾说过“每每看到我们生产的发动机把卫星送到太空，就有一种成功后的自豪感，这种自豪感用金钱买不到”。火箭的“心脏”，他的作为，让中国“神舟”系列顺利升空，也让中国科技发展到达了令人仰视的高度。微不足道的技能发展，同样蕴藏着较高的智慧含量，我们把微小的工匠精神，做精、做美、做到极致，“品质从99%提高到9999%”，同样是一种巨大的事业成就、国家成就。

深海钳工管延安在工作时，要进入完全封闭的海底沉管隧道中安装操作仪器。按照规定，接缝处间隙误差要小于一毫米，他却能做到零缝隙。只有初中文化的他，全凭自学成为这项

工作的第一人。他所安装的沉管设备，已成功完成16次海底隧道对接。他曾说过“装好了也要拆，拆了在装，这是为了手感”。因为执着，坚持，求学。他成为了一名大国工匠。

手工捞晒宣纸，每张重量误差不超过1克的中国宣纸股份有限公司高级技师周东红；创造了十三里焊缝全手工且质量到达的张冬伟等等一大批大国工匠在各自不同的工作岗位上默默奉献。他们视技术为艺术，他们倡导一丝不苟、精益求精、一以贯之的“工匠精神”，他们彰显了爱国敬业的精神内涵。

《大国工匠》给人们展示了中国工匠的博大情怀和无以伦比的技艺。我们要以“工匠精神”为动力，立足自己的本职工作，干一行爱一行，要勇于担当、敢于担当、善于担当。真正做到我的岗位我负责，我的工作请放心。

最美奋斗者心得体会篇五

大家好！

有句话叫“天下没有免费的午餐。”任何人的幸福都是奋斗来的。在每个人的生活中，总有一群人，他们靠自己来创造幸福。

在医院里，在社区里，在长长的走廊里，总是能见到几个忙碌的身影，他们是保洁员。没有谁去关注他们，甚至还有人路过他们身边时还捂着鼻子。但我却觉得他们很了不起。

记得那是那天凌晨两点多钟时，我躺在床上，翻来覆去——就是睡不着了。我穿好衣服，叠好被子，从床上下来。拉开窗帘，打开窗户，静静地站在阳台上。

风吹起我柔顺的头发，月光映照在我的脸庞，星星朝我眨眼睛，月亮朝我微笑。我静静地望着城镇的林荫大道。感觉那微凉的风儿，呼吸着那清新的空气，陶醉于迷人的景色当中。

忽然，传来了十分嘈杂的声音。放眼望去，一辆洒水车缓缓开来，车前面有一大群穿绿色服装的人。他们在一起打扫街道，洒水车跟着他们，喷洒他们扫过的路面。我十分惊讶：他们是谁啊，怎么起来那么早，还这么多人一起。

他们弯着腰，一下一下地扫着落叶，不一会儿整个街道干净了。过了一会儿，他们突然涌向了一家刚开张的早餐店，这些人坐在椅子上，享用着早餐。我走进房间，拿出舅舅送我的望远镜。走到阳台上。放眼观望，瞧见他们满头大汗，却没有丝毫不满，还面带微笑地朝我招手。虽然如此劳累，但依然十分开心。这时，我的目光转向了他们胸前闪亮的牌子，定睛一看，看清楚了牌子上几个大字“保洁员”。

我不忍叹息，早上起那么早，上街打扫，任劳任怨，工资虽不多，但迎来的只有一张满头大汗的脸以及疲惫的身子，就可算如此，也仍然微笑面对生活，乐观向上，没有怨言。

这也使我心中多了几分疑问：他们为何这么做，抵挡寒风，扫着那条长长的街道，默默无闻，迎来的只有别人的不屑一顾。

天亮了，人都离开了。朝阳仿佛在告诉我答案，使我恍然大悟：没有理由！他们是在造福社会；他们保护环境；他们是在用自己的双手创造幸福！在为了家人而奋斗，他们在用努力打造美好生活。

他们是小草，不慕名利，默默无闻，但却在造福大家。他们让我明白；任何人的幸福都是奋斗出来的。他们是千千万万最普通的人中的一份子，而我却认为他们很伟大。

最美奋斗者心得体会篇六

太湖县妇幼保健生育服务中心产科护士站现有岗位人数16人，全部为女性。科内全体护理人员以“三好一满意”、“医疗

质量提升年”、“优质护理服务示范工程”为目标，以安全、优质服务为工作理念，加强护理质量控制，规范服务行为，强化三基三严训练，狠抓业务管理，内勤素质外塑形象，积极开展巾帼文明岗创建活动。

创建口号：用专业护理、用心灵关爱、用规范保障。

服务理念：换位思考，真诚服务。

创建目标：立足本职岗位，争创“三个一流”，即环境一流、管理一流、服务一流，努力把产科病区建设成为“主动热情、耐心细致、规范高效”的巾帼文明岗，取得良好的人才效益、社会效益。

一、推出优质服务承诺，接受社会监督

组织召开创岗动员会，制定工作目标、工作计划及创建措施，全面提高大家对创建活动的人士，形成人人参与、献计献策的良好氛围。在病区醒目位置明示了创岗标识、创岗守则、服务承诺、创岗成员信息、意见箱、监督电话等，广泛征求群众意见，接受群众监督。

二、加强规范管理，提高优质护理服务水平

健全各项规章制度，如首问负责制、孕产妇绿色通道制度，完善各岗位工作职责、修订和完善各项护理技术操作流程。开展“优质护理服务示范工程”活动；加强临床基础护理工作；加强专科护理，增进护患沟通，建立和谐护患关系；提倡人性化服务，从服务对象的特点和个性出发，以尊重病人、服务于病人，不断改善服务措施。

三、强化队伍建设，提高护理人员整体素质

科室利用“传、帮、带”模式，以老带新，不断培养人才，

加强职工参加进修、自学、函授等学习;开展岗位技术大练兵、大比武活动;落实“各级人员培训计划”，提高护理队伍综合素质;开展“最美护士”评选活动，营造争先创优的浓厚氛围，展示护理人员的良好精神风貌。

四、丰富活动载体，增强队伍战斗力和凝聚力

利用“护士节”开展形式多样、内容丰富的庆祝活动;组织开展敬老助老、帮贫扶困等公益活动，下乡为贫困人口进行健康检查、义诊;岗位多名女职工自愿参加义务献血。

太湖县妇幼保健生育服务中心产科护士站女职工在创建巾帼文明岗过程中，立足岗位、团结合作、精益求精，扎实做好本职工作，在平凡岗位上争创出一流业绩，获得了社会的好评。

最美奋斗者心得体会篇七

3月7日20时19分，“闪亮的名字——最美巾帼奋斗者发布仪式”在中央广播电视总台科教频道(cctv-10)首播。仪式上，中共中央宣传部、全国妇联向社会公开发布2022“最美巾帼奋斗者”先进事迹，10位全国三八红旗手标兵荣获“最美巾帼奋斗者”称号。其中，佳县人民医院原副院长、儿科主任路生梅榜上有名，成为陕西唯一获此殊荣者。

生长在北京的路生梅，带着“到祖国最艰苦最需要的地方去”的理想，于1968年来到佳县人民医院工作，并坚守贫困地区从事医疗卫生工作53年，用赤诚的医者仁心守护着革命老区人民的生命健康，超额兑现了自己“为党工作50年，为佳县人民服务50年”的承诺。

据了解，路生梅于2021年荣获“全国三八红旗手”称号，今年又获评“全国三八红旗手标兵”。此外，她还获得全国道

德模范、全国优秀共产党员、全国诚信之星、中国好人等荣誉。

本次发布仪式以录播形式播出，首播期间在学习强国、央视视频、等新媒体平台进行了同步直播，还将于3月8日在中央广播电视总台综合频道(cctv-1)重播。

最美奋斗者心得体会篇八

大家好！

有句话说得好：“生活需要一颗感恩的心来创造，一颗感恩的心需要生活来滋养。”在我们的学习生活中，感恩和奋斗与我们息息相关。在我奋斗的路上，感恩的花也悄然绽放。

进入初三，学习压力明显增加，各科的难度也逐渐加大，感谢有她的帮助，让我在学习中不再感到迷茫，勇敢无畏地迎战中考。她个子不高，但俗话说得好“浓缩是精华”，好像在她的脑子里，装着说不完的知识。在班会课上，她显得庄重，教我和同学们学习的方法，向我们传授做人的准则。在英语课上，她显得活泼而迷人，让我们轻松愉快的学到知识。她就是我的班主任兼英语老师。

记得有一段时间，我的心情非常烦躁，学习效率也随之直线下降。这导致我每天的作业几乎都是红叉叉。那天上英语课前，我又收到了满是红叉的数学作业，当时，我一直在心里对自己说：“你不是一块学习的料！”我感到无比沮丧与失望，上英语课时，我也一直埋着头，沉浸在那失望的情绪中。她好像很快就注意到了我，点名让我回答问题，当时，我的头脑一片空白，只能尴尬地站在所有人目光的注视下。这更让我笃定自己的无能……下课后，我被她叫到面前，她对我说：“有什么事就对我说吧，我来帮你解决！”我一股脑的把自己最近的状态，感受和对自我的评价都告诉了她，她听完后，

说：“你不能这样评价自己，要对自己有信心。你看，我就对你有信心，现在很关键，一定要及时调整自己的状态，把原来的那个你找回来！”她的这番话，像一块糖，使我瞬间感到快乐；更像一剂良药，让我充满了动力，对学习也充满了信心。

她的帮助，像一盏明灯，照亮了我前进的路，而在前进的路上，也少不了坚实的后盾，让我能勇敢无畏的向前，那“坚实的后盾”就是我的父母。

在我奋斗的路上，就是他们的帮助和鼓励，让我一直保持着对学习的兴趣。我相信，这颗感恩的花，会在我的心里埋下更深的种子！

谢谢大家！

最美奋斗者心得体会篇九

2023最美巾帼奋斗者事迹（一览）

2023最美巾帼奋斗者事迹具体是什么呢？2023最美巾帼奋斗者是谁？下面是小编为大家整理的2023最美巾帼奋斗者事迹，如果喜欢请收藏分享！

芳华竞展，爱岗奉献显担当

迎风战浪，危难中“神兵天降”——

在大风大浪的恶劣海况里，或是在着火、碰撞、搁浅等船舶突发事件的危机情形里，驾着直升机出现在海面上，给茫茫大海中的遇险者带来一线生机。

这，是我国第一代救助女飞行员、交通运输部东海第一救助飞行队搜救教员机长宋寅的出场方式。

海上搜救是一项高危险系数的工作，需要直面生死考验。然而不管有多危险，都未曾磨灭宋寅对海上救助事业的忠诚和热爱。她始终将“把生的希望送给别人，把死的危险留给自己”的救捞精神铭刻心间。

14年服务东海救助一线，宋寅累计安全飞行3338小时，执行救助任务313起，参与救援飞行1075小时，成功营救了225名遇险人员，是东海渔民心中的“海上救护神”。

白衣执甲，肩负生命的重量——

走路一阵风，讲话连珠炮，是许多人对北京儿童医院重症医学科名誉主任钱素云的第一印象。

作为中国儿科领域的领军人，身处重症患儿生命的“临界之地”，专业风险高、工作强度大，患儿病情瞬息万变，这班守护年幼生命的岗，钱素云一站就是20余年。

学为人师，为党为国育良才——

什么样的教育能让孩子受用一生？这是重庆市人民小学校党委书记、校长杨浪浪一生的课题。

“教育要为国家计深远，为民族计深远，为未来计深远，可教育的实践是在细微处点灯。”一线从教近30年，杨浪浪求索的身影，映照着新时代教师的育人初心。

勇于突破，巾帼力擎半边天

身处我国重大传染病突发疫情处理的前哨近40载，中国疾控中心生物安全首席专家武桂珍的科研，仿佛永远迫在眉睫、如履薄冰。

新冠疫情暴发后，武桂珍始终冲锋在前，与时间赛跑，迅速

确定病原并主动与国际社会共享新冠病毒基因序列，为全世界的诊断试剂设计、药物筛选、疫苗研发、病毒溯源等疫情防控工作赢得宝贵时间，为全球抗疫作出绝对的中国贡献。

在危急的关头顶住压力，用科学的力量守护希望，也在技术应用的路上砥砺前行，让科学的成果助力生产。

开发出电石渣制水泥工艺，使我国电石法聚氯乙烯成为行业主流工艺；研发出全系列聚氯乙烯树脂，填补了市场空白……从一名普通化工技术员成长为全国化工行业女专家，新疆天业（集团）有限公司党委书记、董事长宋晓玲先后攻克30多个制约行业发展的重大科技难题，获270件国家专利。

“我一直是一名科研工作者，在每一个岗位上努力完成自己的职责和使命。”扎根西北边陲30多年，宋晓玲的追求从未改变。

她们为科技强国贡献力量，也用技术赋能美好生活。

早春三月，乍暖还寒，黑土地仍被积雪覆盖。黑龙江省宁安市渤海镇上官地村“新农人”陈雨佳已经同村民们一起早早开始了春耕备耕工作。

有视野，有技术，有干劲儿，有无限的可能性。巾帼本色映入滚滚麦浪，正为乡村振兴点亮新的希望。

汇聚成炬，巾帼精神照人间

春到武陵山，贵州省松桃苗族自治县长兴堡镇白果村田间地头，一派繁忙景象。村民平地、锄草，准备种下用于染布的植物。

“今年要在原有500亩种植面积的基础上增加到2000亩。”国家级非物质文化遗产苗绣（松桃苗绣）项目代表性传承人石丽

平信心十足。

致力苗绣传承20余载，石丽平的足迹串联起贵州大大小小的苗寨。从第一次进村入寨组织培训，应者寥寥，到如今培训绣爷绣娘2万余名，她不仅将指尖技艺化为脱贫力量，更以苗绣精神激励乡亲们追逐美好生活。

从乡村到城市，新时代，处处涌动着“她力量”。

“硬着头皮、磨破嘴皮、饿着肚皮、踏破脚皮”，这是江苏省南京市仙林街道党工委书记孙金娣的工作方法。

群众眼里，她是做了五次手术背着治疗仪还在谈工作的“铁娘子”，她是敢为敢闯、敢挑重担的基层党组织的“主心骨”。13年时间，她将一个28万人口的街道凝聚成团结友爱的大家庭。

一个支部就是一座堡垒，一名党员就是一面旗帜。“我们一定要坚持党的群众路线，织密建强基层组织体系，不辜负组织和老百姓的重托。”孙金娣矢志不移，初心不改。

将民心团结在党旗下，将青春挥洒在绿茵场。

濒临绝境，逆转绝杀！2022年2月6日，在女足亚洲杯决赛上，中国女足用最荡气回肠的方式，时隔16年重返亚洲之巅！

在这场艰难的角逐中，中国女足“领头雁”王霜赛前骨裂，带伤出战，她那不服输、有韧劲的女足精神激荡在国人心中。

中国女子金球奖“大四喜”得主、亚洲足球小姐、全国三八红旗手标兵……鲜花和荣誉背后，是挥洒汗水和泪水的锤炼，是女足球员身上的勃勃生机，是为国争光的铮铮决心。

巾帼榜样，引领奋进步伐；巾帼精神，映照时代荣光。

在时代进步与个人奋斗相互激荡中，广大妇女以勇立新功的豪情壮志投身伟大事业，用勤劳与智慧书写新的历史篇章。

今天(3月8日)是“三八”国际劳动妇女节，中央宣传部、全国妇联发布2023“最美巾帼奋斗者”先进事迹。

钱素云、陈雨佳、宋寅、孙金娣、王霜、杨浪浪、石丽平、宋晓玲、武桂珍、徐崇彦10位全国三八红旗手标兵光荣入选。她们对党忠诚、信念坚定，自信自强、敬业奉献，在守护人民健康和安全、助力乡村振兴、科研攻关等各行各业，用坚定信仰诠释初心，用实际行动担当使命，在新征程中，争做伟大事业的建设者、文明风尚的倡导者、敢于追梦的奋斗者，谱写了“巾帼心向党 奋进新征程”的壮丽华章。

她们对党忠诚、信念坚定、求真务实，立足平凡岗位，取得了不平凡的业绩。她们有的50余年如一日巡边护边守卫国家领土，有的长期奔波边远山区护佑人民健康，有的在高水平科技前沿阵地勇攀高峰，有的在乡村振兴中积极作为，有的传承优良家风赓续红色血脉，有的坚守三尺讲台潜心立德树人……她们都以实际行动践行初心使命，用“干一行爱一行”的执着，成就“钻一行精一行”的精彩，充分展现了新时代中国妇女在党的领导下，开拓进取、勇毅前行的昂扬风貌。

最美奋斗者心得体会篇十

大家晚上好！

今天我的演讲题目是：“调整心态，争做五凌奋斗者”。

古人云：山不辞土，故能成其高；海不辞水，故能成其深！我们一线工人只有不辞劳苦，努力奋斗，发扬工匠精神，才能成就电厂的安全稳定运行，实现美好五凌和幸福碗电。

工匠精神在欧洲，象征着德国工匠的严谨与精确，工匠精神之于五凌，则是精细实。成功不在大小。很多企业都在追求做大，做强；很多员工都在追求只想做“大事”而不想做“小事”。试问：什么是真正的大，什么是真正的小？小事做到极致并一直去追求更高的。极致，这就是“大”，就是“强”。我们全方位的去考量问题的时候，不难发现正是我们在每个小细节上的到位，才使得我们的设备能够健康稳定地运行。

一是求知心。求知心，是在我们的学习、工作中永远保持新鲜、热情的心态，把所有的一切都当成是刚刚触及的，用一颗谦卑的心去发现和洞察事物，每天进步一点点。记得自己刚刚进入电厂工作的时候，对一切都是新鲜的，所以学习的比较快，但是现在随着新鲜感的消退和自身的惰性使得自己停步不前，每天只是在按部就班的完成任务，没有去想过程，也没有去想方法。这就需要我們不断地去调整心态，时刻保持对工作的热情，强烈的求知欲，不断地充实和完善自己。

二是平常心。平常心，是难能可贵的，遇事抱吃亏的态度，要从一点一滴的小事做起，不去因为某一件成功或者失败的事而使自己的心态忽高忽低，或者是嫉妒，或者是自傲。所以，我们工作中要保持一颗平常心，不要患得患失，拈轻怕重，因为我们是一个集体，时刻要有集体荣誉感，为集体尽心尽力。

三是自信心。自信心，不仅仅是对你自己的信任，更是对工作和学习的本身的信任。拥有自信，就会使得自己的工作更加充满激情，更加出色的享受工作的过程以及结果。工作中遇到的技术难题，我们要从思想上藐视它，行动上重视它，不要一开始就对它望而生畏，要有信心攻克它，战胜它。

最后是品质心，也是最重要的一颗心，任何时候我们都要以它为中心，拥有好的品质，才能拥有更好的明天。我们做一项工作不是简单地完成它就行了，更要重视完成的质量，过程中的质量管控，要把每一项工作都做好做精。

转眼到碗米坡电厂工作已四年之久，工作和生活中也有得有失，我深知自己离奋斗者还有很大的差距，但我已经把成为一个奋斗者做为自己目标，时刻鞭挞自己，不断提升，为实现美好五凌和幸福碗电而不断奋斗。