

# 最新高明人才服务管理办公室 华为高明 心得体会(优质10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 高明人才服务管理办公室篇一

第一段：引言（字数100字）

华为作为一家全球知名的科技公司，一直以来都在不断发展创新。人们普遍认为，其成功的关键之一是华为高明的战略决策。笔者通过对华为高明战略的观察和分析，深感受益匪浅。以下将从创新精神、市场定位、团队建设、全球化视野、社会责任五个方面，详细阐述华为高明战略的体会与心得。

第二段：创新精神（字数250字）

华为以其强大的创新能力闻名于世。作为一家科技公司，创新是华为在市场竞争中获取优势的关键。华为不仅投入巨额研发资金，与全球顶尖的研究机构进行合作，还鼓励员工敢于创新，鼓励他们提出新的想法和方案。华为注重技术手段的创新，不断推出领先行业的产品和解决方案。并且，华为还深知创新是一项持续的努力，不断完善自身的技术和产品，以保持市场竞争力。

第三段：市场定位（字数250字）

华为高明的另一个方面是其精准的市场定位能力。华为凭借其其对市场的深入洞察和敏锐的商业嗅觉，能够准确把握市场

需求，迅速跟进市场变化。华为在市场定位上注重细分市场，准确把握用户需求，并提供个性化的解决方案。例如，在智能手机市场上，华为针对不同用户群体推出多个系列的产品，满足不同用户的需求。这种精准的市场定位使得华为能够快速占领市场份额，并持续增长。

#### 第四段：团队建设（字数300字）

华为高明的战略还体现在团队建设上。华为注重培养优秀的员工，并通过建立多元化的团队，激发员工的创造力和合作精神。华为鼓励员工跨部门合作，分享知识和经验，推动创新。此外，华为还注重培养年轻人才，通过为年轻员工提供丰富的培训和晋升机会，使他们能够更好地发展自己的潜力。这种良好的团队合作氛围使得华为能够快速响应市场需求，提供高质量的产品和服务。

#### 第五段：全球化视野与社会责任（字数250字）

华为高明战略中的全球化视野和社会责任也值得我们学习。华为秉承开放合作的原则，与全球各地的伙伴和客户进行紧密合作，共同推动科技创新和业务发展。同时，华为还注重履行社会责任，在环境保护、教育支持、公益慈善等方面积极投入。华为通过持续的社会责任行动，展示了一家国际化企业的担当和影响力。这种全球化视野和社会责任使得华为成为了一个受人尊敬的企业形象，提高了品牌形象和企业声誉。

#### 结尾（字数100字）

华为高明的战略决策是其成功的关键所在。通过笔者的观察和分析，我们深刻认识到创新精神、市场定位、团队建设、全球化视野与社会责任等方面的重要性。华为的成功经验值得我们学习和借鉴，对其他企业和个人来说也具有重要意义。我们应当不断努力，在实践中积累经验，提高自身的战略决

策能力，实现持续创新和发展。

## 高明人才服务管理办公室篇二

### 第一段：背景介绍（200字）

近年来，中国的科技企业华为以其优秀的产品和服务赢得了全球市场的认可。作为国内领先的通信设备制造商和电子产品供应商，华为在5G网络建设和智能手机领域都取得了长足的进步。在这个过程中，华为的高明之处也逐渐被大家所认可。本文将结合我个人的接触和了解，总结华为高明的心得体会。

### 第二段：高明之处一 增强自主研发能力（200字）

华为高明的第一点体现在其强大的自主研发能力。华为在5G技术的研究上的投入是公认的，而这也使得华为成为全球领先的5G技术提供商之一。华为自主设计的芯片和操作系统等核心技术也为其产品提供了独特的竞争优势。华为始终坚持技术创新，加大创新研发投入，拥有一支强大的研发团队。这种自主研发能力不仅提升了华为的产品品质和技术水平，也推动了中国科技产业的发展。

### 第三段：高明之处二 优质的用户体验（200字）

华为高明的第二点体现在其对用户体验的高度重视。作为一家以用户为中心的企业，华为注重人机交互设计，力求提供更好的用户体验。华为智能手机的界面设计简洁直观，操作流畅自然。并且，华为秉承“极致的拍照体验”的理念，在摄影技术上投入了大量的精力，不断追求更好的拍照效果。华为的产品不仅外观精美，功能强大，而且在细节处理和用户体验上更加优秀。

### 第四段：高明之处三 全球化战略（200字）

华为高明的第三点体现在其全球化战略。华为凭借其领先的技术和卓越的业务水平，已经在全球范围内建立了遍布170多个国家的销售和服务网络。华为通过与全球各地的运营商、合作伙伴和客户的紧密合作，积极推进5G技术的全球推广和应用。此外，华为还积极参与各类国际标准制定，为全球通信行业的发展贡献力量。华为高明的全球化战略使得其产品和服务能够更好地适应全球市场需求，并赢得了广泛的国际市场份额。

## 第五段：结语（200字）

综上所述，华为高明的心得体会主要体现在其增强自主研发能力、优质的用户体验和全球化战略上。华为不断投入的研发资源和高度用户体验的产品设计，使得其在市场竞争中占据优势地位。同时，华为积极参与全球合作与交流，推动全球通信技术的进步。作为中国的科技企业，华为的成长和发展向世界展示了中国科技产业的实力和潜力。华为高明的心得体会不仅仅是一家企业的成功经验，更是中国创新力的集中体现。

## 高明人才服务管理办公室篇三

高明堂同志生前系霍林郭勒车务段党委书记兼副段长。1月18日5时40分，高明堂同志在单位突发疾病，不幸去世，终年54岁。

高明堂同志1962年6月生于内蒙古兴安盟科右中旗，1983年12月参加铁路工作，1990年11月入党，1986年12月通霍线开通后，成为第一代西部铁路人，历任珠斯花站连结员、调车长，珠斯花车务段主任业务员、党委组织干事。7月，任白音胡硕车务段珠斯花站党支部书记。7月，任白音胡硕车务段党委副书记、纪委书记。1月，任霍林郭勒车务段党委书记兼副段长。曾先后荣获辽宁省优秀共产党员、路局优秀党支部书记标兵等荣誉称号。

高明堂同志是西部铁路建设和发展的亲历者，他满怀对党的无限忠诚，秉持一生听党话、一心干事业的信念，耐得住寂寞、耐得住艰苦、耐得住清苦、耐得住诱惑，扎根西部铁路30余载，把青春年华和毕生心血献给了铁路事业，直至生命的最后一刻。高明堂同志以实际行动模范践行“三严三实”要求，诠释了一名优秀共产党员崇高的价值追求和高尚精神境界，体现了一名党员领导干部的优秀品质，不愧为共产党员的杰出代表和广大党员干部的学习楷模。为宣传弘扬高明堂同志的先进事迹和可贵精神，局党委、路局决定，在全局开展向高明堂同志学习活动。

要学习高明堂同志信念执着、耐得住寂寞的政治品格。高明堂同志对党无限忠诚，始终做到听党话、跟党走、为党干，怀着一种重任在肩的使命感，扎根西部、奉献铁路、报效祖国。他25岁进入珠斯花站，在荒无人烟、生产条件简陋、文化生活相对落后的西部铁路一干就是30余载，无怨无悔、倾其一生、默默坚守，特别是开线之初，过着电视没影、广播没声，白天看太阳、晚上数星星的寂寞生活，期间有多次离开西部铁路的机会，但他从未动摇过自己的选择和信念。向高明堂同志学习，就要像他那样，把自己的理想信念同铁路事业紧密联系在一起，增强党性观念，发扬奉献精神，坚守平凡岗位，兢兢业业工作，实现自己的人生价值。

要学习高明堂同志敢于担当、耐得住艰苦的实干精神。高明堂同志视事业重于生命，积极践行“艰苦奋斗、勇于奉献、挑战自我、争创一流”的西部铁路精神，在恶劣环境和繁重任务中始终保持奋发有为的精神状态。风雪灾害面前，他总是冲锋在前，带领职工抢险保畅通，脸和手脚几次被冻伤。胆切除术后7天，就从医院返回车站组织抢运电煤，导致刀口严重感染，被第二次送进医院。担任段领导后，坚持每天5点半到单位处理公文、了解情况，五年如一日，最终倒在工作岗位上。向高明堂同志学习，就要像他那样，认真落实“三严三实”要求，敢于承责，忠诚履职，矢志不渝，拼搏奋斗，用苦干实干的实际行动创造无愧于时代的业绩。

要学习高明堂同志永葆本色、耐得住清苦的俭朴作风。共产党人艰苦朴素、勤俭节约的优良作风在高明堂同志身上得到充分体现。他出生在一个贫困的蒙古族农牧民家庭，父亲早逝，兄妹8人，每年他都要贴补家用，同时还经常资助身边困难职工，自己家的生活一直很简朴。一家人在1991年建成的51平方米的两室房子里，一住就是23年，直到2019月才搬进新房。即使担任领导干部后，依然保持朴素作风，过着节俭生活，没买过高档服装，一件毛衣穿了。向高明堂同志学习，就要像他那样，始终牢记“两个务必”，坚持正确价值取向，不追求享乐奢华，生活俭朴、克己奉公，永葆共产党人的政治本色。

要学习高明堂同志淡泊名利、耐得住诱惑的清廉风范。高明堂同志一生严于律己、清正廉洁，坚持做到不为名所动、不为利所惑、不为私所扰，无论是在个人职务上，还是在子女就业等方面，从未向组织提出任何要求和条件，把心思全部放在工作上。他坚持违反原则的事不办，超越底线的事不干，尽管长期与煤炭企业打交道，但从未谋取任何私利。他胸襟坦荡、为人谦和，下现场轻车简从，密切联系职工群众，帮助解决实际问题。向高明堂同志学习，就要像他那样，认真践行党的群众路线，严格遵守中央“八项规定”，讲规矩、守纪律，慎独慎微、严以用权，始终保持共产党员高尚的德行操守。

## 高明人才服务管理办公室篇四

这段时间，观看了中央一套的纪录片《舌尖上的中国》，片中的情景让我非常感动，在大流口水的同时我相信大部分人都和我一样有如下的体会：

### 一、纪录片里面很多美食我们没吃过

第一集至第七集都有令人馋涎欲滴的美味，但是我们吃过的寥寥。而且我们发现，真正的、好吃的美味都是很稀少，很

天然，很费功夫的。在速食泛滥的今天，在流水线充斥的现在，在添加剂无所不能的当下，在麦当劳、肯德基、可口可乐的世界里，哪里才是自然珍贵的馈赠，哪里才有浸透着汗水和辛苦的美食？因此，这一切，只能在电视里，不能在肚子里。是电视唤起了我们对美食和美好生活的希望。

## 二、灵感的转化

我是陕西人，看了第二集“主食的故事”，其中的很多情景我都比较熟悉。那个陕北卖黄馍馍的人我似曾相识。

他说，老天爷会把钱给勤快人，不会给懒人的。我觉得他的这句话是这部纪录片的灵魂。豆子经过加工可以转化为豆腐，大米经过发酵可以酿成美酒，这些，都在告诉我们一个这样的真理：辛勤和汗水可以转化为美好和幸福。

## 三、我们的田野

钢筋和水泥里长不出来美食，忙碌和焦灼品尝不了美味，但是我们都已经为了生活住进了城市。被钢筋和水泥锁定后我们发现我们心里却一直存在着一片长满了瓜果的田野，那是我们心里的净土。为了这片田野，北京的那名师傅让人拉了三卡车土，把自己的楼顶开辟成了田野，那片田野里长满了放心的瓜果蔬菜，清晨鸟语花香，晚上有邻居聚餐，楼顶上满是开心和快乐。

中国不在舌尖上，幸福在舌尖上。

《舌尖上的中国》是我看过中文纪录片最好的一部，感觉像是看到了bbc《美丽中国》的续集，里面有不少镜头就是直接从《美丽中国》剪切的，甚至连海报都有几分神似。

《舌尖上的中国》打败了同时段的热播剧，几乎创造了一个中国纪录片的奇迹。之前央视出品的不少纪录片，拖沓冗长，

解说沉闷，而这部纪录片明显借鉴了《美丽中国》的风格，令人耳目一新，镜头切换简洁明快，解说词设计得也恰到好处。以食文化为窗口，渗透人文的关怀，虔诚的态度，尊重劳动，尊重自然，尊重传统。美食，和美食背后的人与事，无不散发着浓郁的中国韵味。

导演陈晓卿表示“带着对食物的敬意和感情做这个纪录片”。真诚是艺术的第一要义，感动自己才能感动别人，自己相信才能说服别人。

## 高明人才服务管理办公室篇五

高明堂是中国古代建筑的代表之一，历史悠久，文化底蕴深厚。高明堂有着独特的建筑风格，结构精巧，雕刻细致，被誉为中国古建筑的典范之一。在参观高明堂的过程中，我深刻感受到了中国的传统文化，也有了一些感悟和体会。

### 第一段：欣赏高明堂的建筑风格

在走进高明堂的大门后，进入了一处宁静而又神秘的院落。高明堂建议的风格非常独特，屋檐上的彩画十分精美，太阳花和金花的花纹让人眼前一亮。屋顶上还有着许多龙鳞，栩栩如生，仿佛它们能够随时飞起来。墙壁上的雕刻也非常精细，金字和画面清晰可见，使人不禁赞叹中国古代建筑的卓越工艺。

### 第二段：了解高明堂的历史变迁

高明堂建于明朝嘉靖年间，是为了纪念南明永历帝的伯父郑成功而建。在清朝的岁月中，高明堂曾经被毁坏过数次，直到光绪年间修复重新建成。高明堂国家级文物保护单位，确保了高明堂在历史的变迁中得以保存。

### 第三段：感受高明堂的文化氛围



高明堂所在的街区充满了浓厚的文化氛围。街道两旁的老建筑保存完好，街道上还有着各种古老的铜器和木雕，让人不由得沉浸在历史的长河中。同时高明堂内部也有着丰富的文化元素，如郑成功的铜像、金碧辉煌的神龛等等，让参观者感悟中国传统文化的魅力。

#### 第四段：感受高明堂的人文情怀

许多民间文化都是围绕高明堂产生的。高明堂的周围构成了一个历史文化地带，这里保存了丰富的中国传统文化，游客在此感受着浓厚的人文情怀，也能够更好地理解中国的文化传统。

#### 第五段：总结高明堂的意义

高明堂是中国传统文化的代表之一，它的存在不仅仅是一座建筑物，更是中国人文传统的具体表现。参观高明堂，不仅仅是了解历史和欣赏建筑，更是一次对中国传统文化的感受和领悟。高明堂的历史长河和文化底蕴，值得我们铭记于心。

## 高明人才服务管理办公室篇六

高明堂是一位知名的文化人，曾被誉为“现代状元”，他的绘画、书法、诗歌、文学等方面都有很高的造诣。他的人生经历和艺术成就，给我们留下了很多的思考和学习之余地。在这篇文章中，笔者将结合自己的学习和探索，谈谈自己对高明堂心得体会的看法。

#### 第二段：高明堂的学术思想

高明堂对于文学和艺术的探索是非常深入的，他的艺术作品和学术思想都受到了很多人的推崇和赞扬。在他的学术思想中，对于文化的传承和创新是非常重要的，他不仅主张保持传统文化的精髓，也鼓励在现代社会下进行创新和发展。他

的勇于探索和创新的精神，也成为了他一生的主题和代表。

### 第三段：高明堂的书法艺术

高明堂的书法艺术，一直以来都受到了很多人的喜爱和追捧。他的书法作品不仅具备一定的艺术价值，也蕴含了深刻的历史文化内涵。在他的书法作品中，除了大气磅礴的行云流水，也体现了他对于文化和历史的热爱和追求。

### 第四段：高明堂的诗创作

高明堂的诗创作，以清新脱俗、流畅自然见长，他的诗词大多写自然、风景、人情，但是不满足于传统风格固守，注重对文字和语言的创新和探索。在他的诗词中，我们可以感受到他对于人生和自然的深刻理解和情感体验。

### 第五段：总结

总之，高明堂的学术思想和艺术成就，极大地影响了当代文化和艺术的发展。他的敏锐洞察力，对中国传统文化的理解和对现实社会的认识，不仅开拓了舞台，更与当今世界紧去这割不开的联系。正如他所说：“我活在今天，也活在昨天，我承载着先贤的遗产和时代的使命，尽我所能，诠释传统，也拥抱变革，挥舞文化的巨翅，让中华文化跃上世界的舞台。”这正是我们在今天努力追求和探求的方向，我们应该更加注重文化的传承和发展，保护好我们的文化遗产，同时也应该在创新和探索中，开创出自己的风格和特色。

## 高明人才服务管理办公室篇七

记得一位哲人说过：“走好你的每一步，就是你的人生。”人生之路，说长也长，因为它是你一生意义的诠释。人生之路，说短也短，因为你走过的每一天，都是你的人生。每个人都在设计自我的人生，憧憬着未来自我以怎样的存在贡献

社会。那么，我呢我不禁思考，我之后要做怎样一份职业，成为怎样的一个人呢走老路吗那里没有未来的期望。走前人铺的路吗那里必定有他们的误区，怀着对梦想的坚定与执着的探求精神，我明白了人生轨迹上极为重要的几点：

## 一、确立志向一为解决人们心灵的纷扰而奋斗终生

戴高乐以往说过：眼睛所看到的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。所以，要想让自我的人生精彩，便首先要确立一个明确的目标。古人说：“志不立，无可成之事”这才有“世上无难事，只怕有心人”的豪言壮语，梦想是一个人的脊梁，是他人生的方向标，设想若他失去了脊梁，方向标不复存在，那么他还能成为一个为祖国，为社会抛头颅、洒热血的人吗然而，作为高三学生的我，处在人生的第一抉择点处，又怎能做这样的人。

随着现代化社会的快速发展，人们的生活节奏也不断的加快着，如此快的生活节奏已让人疲累不堪，再加之社会竞争力的加强，很不幸，越来越多的人在心里上逐渐崩溃，抑郁症、精神分裂症等心灵魔爪无情的吞噬着人们的生命。如今一个个鲜活的生命，正在饱受着心灵痛苦的折磨，跳楼、坠河等自杀行为也层出不穷。我从小立志为解人们内心的纷扰而奋斗终生。应对如此情形，这一梦想我坚定不移。

## 二、认知事业一心理学教育在社会中不可或缺。

既然我立志成为一名心理学研究者，对这一专业的提前认知是必要的，经过资料我认识到：

心理学是一门研究人类的心理现象，精神功能和行为的科学。既是一门理论学科，也是一门应用学科，包括基础心理学与应用心理学两大领域，心理学与社会关系、人际关系，人的行为、认知、情绪以及家庭、教育有着极为密切的联系。同

时，心理学也与神经学、生物学等密切相关。心理学家们通过对行为数据的收集与分析，以提高人类生活质量为目标，坚毅投身于这一领域。

### 三、职业规划：

未来我或许会成为一名心理咨询师，也或许会应用自我应用心理学的知识在社会各个领域做出一点自我的贡献。

作为一名高三的学生，一所梦想的大学必定会激发自我无穷的潜力，让自我全力以赴，宁愿为之赴汤蹈火。以我此刻的实力或许名校对我而言遥不可及，但我也会付出我自我全部的心血，为之奋斗，让我的高三生活丰富不留遗憾，而这所大学即是\*\*大学。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 高明人才服务管理办公室篇八

高明堂是我非常欣赏的一位专业人士，他的学识渊博，为国家做出的贡献不仅体现在他的实践上，更重要的是在于他传递给获得他帮助的人们的经验和知识。我曾经有幸听其授课

并亲身体会了高明堂的思考和方法。在这篇文章中，我将分享自己关于高明堂心得和体会的看法。

## 一、心态决定成败

高明堂的思考极度注意自己的心态，他认为面对各种情况和任务，调整心态是最重要也最难的事情。有时候我们在面对重大的事情时，很容易失去自信或恐慌，这时我们需要思量如何调整自己的心态。高明堂建议我们可以通过媒体、书籍、广播等途径获取正向且积极革命的信息，不断向自己灌输正能量以提高自信心，从而掌握自己的情绪和思维方式，达到最佳状态。

## 二、注重数据分析

高明堂认为一个好的分析能力是非常重要的。根据一个数据包含的信息，推断出隐藏在其中的规律和趋势，能够帮助我们在信息丰富的当代顺利前进。当我们在分析数据时，高明堂强调了间接指标的意义。通过对间接指标进行分析来证明或推断某种现象，可以避免受到现有条件不足的情况影响。这是我们学习的必修课程，在不同领域的实践中是如此。

## 三、在工作中保持专注

## 四、经验丰富

高明堂的成就离不开他的实践经验。他以自己的求真精神饱经实践的考验，不断探索，不断总结，形成了自己的理论和方法。在探索这些理论的过程中，他充分地考虑和评估不同的选项和解决方案。随着他经验的积累，他逐渐掌握了很多知识和技能，并将其运用于他的工作中。总之，经验丰富是成功的前提条件，也是我们学习的关键之一。

## 五、追求梦想

高明堂的成功源于他的不断努力和追求梦想的精神。他曾经说过，“每个人都有自己的梦想，如果你想实现你的梦想，你必须拥有创造力、领导力和跨学科知识。可以说创造力、领导力和跨学科知识是实现梦想的必要条件。”尽管实现梦想的道路上充满了挑战和困难，但如果你坚持走下去，最终你一定会实现你的梦想。因此，我们应该不断学习，注重好的人际关系，并且要秉持积极的心态，不断探求和追求自己的梦想。

在生活和工作中，我们可以学习高明堂的思考方式，掌握他的成功经验，并且努力提高自己的能力。我们应该重视自己的心情，注重数据分析，保持专注，拥有丰富的经验，以及追求自己的梦想，这些都是高明堂给我们思考的深刻现实意义。

## 高明人才服务管理办公室篇九

### 一、冬至由来传说。

早在二千五百多年前的春秋时代，我国已经用土圭观测太阳测定出冬至的时间来了，它是二十四节气中最早制订出的一个。在我国古代对冬至很重视，曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。人们认为冬至是阴阳二气的自然转化，是上天赐予的福气，因此要庆贺。冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。不同的地方习俗有不同的传说。

相传汉朝时，北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领，十分凶残。百姓对其恨之入骨，于是用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”。恨以食之，并求平息战乱，能过上太平日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天，在冬至这天家家户户吃馄饨。

在江南水乡，有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆和糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成才，作恶

多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

## 二、冬至民俗饮食。

冬至经过数千年的发展，历古至今已经形成了独特的节令饮食文化，不同的地方民俗都会有不同的饮食习俗。中国北方多数地方都有吃饺子的风俗，而南方有吃糯米饭团的风俗，让我们一起细数冬至不同的地方都有哪些传统食品：

### 1、水饺

每年农历冬至这天，不论贫富，饺子是必不可少的节日饭。谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗，是因纪念“医圣”张景仲冬至舍药留下的。

### 2、羊肉汤

现山东滕州一带，冬至这天被称作伏九，节前会给长辈送诸如羊肉等礼品，伏九家家都要喝羊肉汤，对个人对长辈对家庭都为图个好兆头。

### 3、糯米饭

在江南和广东一带，有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆和糯米饭的习俗，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

### 4、糯糕

在我国台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，用糯米粉捏成鸡、鸭、龟、猪、牛、羊等象征吉祥中意福禄寿的动物，然后用蒸笼分层蒸成，用以祭祖，以示不忘老祖宗。

### 5、擂圆

擂圆又叫“冬至圆”是浙江台州人们冬至的重头戏，老传统。“圆”意味着“团圆”“圆满”“圆圆润润”，与平日里吃的汤圆相比，“冬至圆”不但内容丰富、形式各异，而且意味深长。

## 6、酿酒

苏州人民会在冬至夜喝冬酿酒。姑苏百姓在冬至夜畅饮冬酿酒的同时，还会配以卤牛肉、卤羊肉等各式各样的'卤菜。在寒冷的冬天，冬酿酒不仅能够驱寒，更是寄托了姑苏人对生活的一种美好的祈愿。

## 7、麻糍

浙江金华一带有冬至吃麻糍的风俗，麻糍也是闽南、江西传统的汉族名点，春节等传统节日食俗，历史悠久，备受广大人民群众欢迎。

## 8、汤圆

汤圆本是汉族元宵节的团圆食俗，但在广东潮汕地区汉族民谚云：“冬节大如年”，到冬至这一天无论如何要赶回家敬拜祖宗，把冬至当作团圆节，有吃汤圆的习俗。

## 9、南瓜饼

合肥人到了冬至都要吃南瓜饼，大街小巷弥漫着南瓜饼的香味。

## 三、冬至养生保健。

冬至在养生学上是一个最重要的节气，主要是因为“冬至一阳生”。冬至到小寒、大寒，是最冷的季节，患心脏和高血压病的人往往会病情加重，患“中风”者增多，天冷也易冻



伤。因此，在寒冬季节，对高血压、动脉硬化、冠心病患者来说，要特别提高警惕，谨防发作。

女性泡脚可保暖养生。中医认为人体中的寒气是由大地经足部进入人体的，因此多泡脚可有效帮助保暖。但一定要坚持，不可三天打渔两天晒网，只有长期坚持，才能起到保健养生、防寒保暖的功效。若属寒性体质的，因此，日常中应少吃寒性的食物，尤其是在处于生理周期的时候，更要注意饮食的科学性。冬季外出要注意防寒保暖，加强颈、腹部的保暖，不可因美观而减少衣物，一旦受凉，容易导致月经不调、痛经等症状，损害健康。

冬至时节天气寒冷，人体需要足够的能量来抵御寒冷，而肉类含有丰富的蛋白质、碳水化合物和脂肪，有补气活血，温中暖下的功效，是进补的佳品。女性冬至吃些肉类可中和寒气，加快内分泌，增强机体的抵抗力，来应对严寒。

## 高明人才服务管理办公室篇十

金州站党委精心组织开展“爱岗敬业讲奉献拼搏进取创佳绩”向高明堂同志学习活动，采取多种形式，组织全站304名党员，特别是领导干部深入学习高明堂同志的先进事迹，激励干部职工在岗位上攻坚克难、履职尽责。

抓学习，提升思想认识。以高明堂的三个长篇通讯《甘守寂寞写忠诚》《不畏艰苦铸丰碑》《乐享清苦拒诱惑》为主要内容，站党委中心组进行2次专题集中学习讨论，班子成员带头围绕“学习高明堂同志四种精神”进行相互交流体会，进一步增强践行“三严三实”的思想认识和行动自觉。组织全体干部进行集中学习交流研讨，通过撰写体会、互谈认识，深入查找自身在党性修养、责任担当、作风建设等方面的问题和差距。各党支部采取支委座谈交流、利用“三会一课”、专题宣贯等方式，组织党员进行学习。同时，在微信公众平台刊载高明堂事迹，在站报开辟“感言征集”专栏，及时刊

发全站党员学习心得体会，掀起学习高明堂精神热潮。

找差距，查找自身不足。在领导班子中开展“我和高明堂比差距”；在党员干部和职工中开展“我向高明堂学什么”的主题对照检查活动，做到领导班子找差距具体到点，党员干部学方法落实要细，普通职工学精神理解要深。在学习的基础上，领导班子结合近期深入一线开展工作调研和听取职工群众意见情况，以高明堂精神所代表的党性觉悟为镜子，对照自身在责任担当、敬业精神、作风形象等方面存在的问题和不足，努力改进工作作风。有的干部说：争当高明堂式的好党员、好干部，为党旗添彩。有的党员说：学习了高明堂事迹，我承诺在岗必尽责，作业必达标。

践承诺，确立进步方向。结合当前“两学一做”主题教育，组织全站党员开展岗位“承诺、践诺、评诺”活动，以党员领导干部、党员干部、普通党员三个层面，分别组织全站党员开展一次学习高明堂同志先进事迹的公开承诺。带头落标准、控风险；带头树品牌、当标兵；带头学业务、攻难关；带头节支降耗、创效益。要求每名党员必须佩戴党徽上岗，做到亮标准、亮身份、亮承诺，展示优质形象，牢固树立规矩、纪律意识，自觉落实作业标准，充分发挥先锋模范作用。全站党员围绕冬、春运安全等重点工作，从岗位如何履职尽责、自身如何模范带头、日常如何服务群众三方面定目标、作承诺，以实际行动向高明堂同志看齐。

出效果，抓好工作结合。突出学习效果，以党员干部为学习活动重点对象，把入党积极分子、管理人员、职工代表、技术骨干纳入学习活动重点范围。组织全站13个党支部把学习活动与开展“两学一做”主题教育结合起来，与全面完成全年工作任务结合起来，与做好当前工作结合起来，大力宣传身边涌现出来的先进党员、职工的好经验、好做法，以点带面，凝聚人心，推动工作。并重点引导全体党员把《准则》作为行为“高线”，把《条例》作为行为“底线”，自觉追求高标准，带头维护纪律的严肃性，主动远离违纪红线，永

葆共产党人的政治本色。