

歌曲演唱心得体会(通用6篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

歌曲演唱心得体会篇一

我有幸聆听了数学组几位老师的公开研讨课。像史秀晖的分式通分，付海强老师的习题展示课，还有王书平老师的分式方程等等。这些课都使我感受颇深，受益匪浅。针对这些课，谈谈自己的感受。

一、问题情境的创设，激发学生的学习兴趣 and 求知欲。

教学的艺术，不是传授而是激发和唤醒，所以老师要利用学生非常熟悉的生活材料，引发学生的数学思考。激发学生的学习兴趣 and 求知欲，给学生想象的空间，让学生寻找自己想解决的问题，例如：付海强老师的甜蜜语言为孩子们学数奠定情感基础，也增强了孩子们学习兴趣和求知欲。

二、在探究中体验感悟和思考，让学生享受数学的乐趣。

新课改革中强调，教师要让学生“学会”变为“会学”，变“要我学”为“我要学”。付教师在教学过程中成为了学生学习的帮助者、合作者、引导者。每一个教学环节，教师只作恰如其分的点拨，并未一问一答的大包大揽。创设自由、和谐地学习氛围，把学习的主动权真正交给学生，指导学生学会学习，提高学生的学习能力，掌握学习的方法。丰富的想象力，通过交流让全班同学收益很大。付老师的几个思考的问题又让学生对自己的理解进行了升华和提炼。“你们还有疑问吗？”通过比较，付老师的引导让学生明白了思维起

点低但理解难度大，思维起点高理解简单。这样的'引导也提醒我们在教学中怎样去面对学生的思维能力进行有效的教学。

三、注重小组合作的实效性。

付老师的课，注重了小组合作的实效性。正确处理好了合作学习与自主探究的关系，也就是说独立思考是合作学习的前提。小组合作学习，在时间安排上恰到好处，什么时间合作学习？必须在突出本课重点，突破难点时。合作学习的过程给学生足够的时间和广泛的空间，这样对问题的理解才能深入、到位。

总之，听了几位老师的这些课，让我受到了很大的感触，感触最深的就是觉得要学习的东西还有很多很多。在今后的工作中，我会努力加强学习，在实践中不断探索总结，不断改进，争取在教好学生的同时，也提高自身的业务水平。

歌曲演唱心得体会篇二

社交礼仪是一种无声的人际交往语言，它不仅能体现出一个人的修养、涵养、教养和素质水平，而且有利于我们的身心健康，它是我们个人发展、事业进步的需要，是社会时代的需要，是一门必修课，每个人都应该学习社交礼仪。

其中，社交礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为规范和惯用形式。

这一定义包含了以下几层意思：

第一，社交礼仪是一种道德行为规范；

第二，社交礼仪的直接目的是表示对他人的尊重；

第三，社交礼仪的根本目的是为了维护社会正常的生活秩序；

第四，社交礼仪要求在人际交往、社会交往活动中遵守。

因此，任何社会交际活动都离不开礼仪，而且人类越进步，社会生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙。

作为一个刚刚学习过社交礼仪的大学生，我觉得受益匪浅。社交礼仪使我懂得了如何与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促使我的身心健康。这学期的课程从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、文明交往等。

一是敬人的原则；

三是适度的原则，适度得体，掌握分寸；

四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不逢场作戏，言行不一。

作为一名大学生，随着年龄的增长和生活环境的变化，自我意识有了新的发展，每个人都非常渴望获得真正的友谊，进而更多的情感交流。现在的大学生都远离父母，过着集体生活，与别人处在平等位置，以前那种对父母的依赖已经不存在。

通过人际交往活动，并在交往中获得友谊，是适应大学生活环境的需要，是发展成“独立”的人的需要，也是我们成功走上社会的需要。事实上，在大学期间，能否与他人建立良好的人际关系，对每一个人的成长和学习有着十分重要的影响。渴望友谊和情感交流是大学生心理的一个重要特点。

所以，社交礼仪的基本规范和知识，帮助我掌握交际技巧，积累交流经验，在交往过程中学会遵循相互尊重，诚信真挚，

言行适度的原则，就能很快与交往对象接近，使他们觉得我是熟悉他们，理解他们，尊重他们的。因此我们之间建立真挚深厚的友情。事实表明，在日常生活中，良好的人际交往有助于提高我们的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷、烦恼，宣泄愤怒，压抑和痛苦，减少孤独，寂寞，空虚。这些都是十分有益于我们身心健康，而且也会使我们最大限度地避免不良情绪的产生，即使产生也能够得到有效的排遣。

同时，我感觉社交礼仪本身就是一种特殊的语言，让我们用社交礼仪的基本知识和规范，去顺利地开启交际活动的大门，让我们建立和谐融洽的人际关系。这样，不仅是形成良好社会心理氛围的主要途径，而且对我自己来说，也具有极其重要的心理保健功能。

总之，学习社交礼仪知识使我受益匪浅。以上是以个人角度来看的。从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要部分。凡是较大的企业，对于礼仪都有高标准的要求，都把礼仪作为企业文化的重要内容，同时也是与其他企业合作成功的关键，所以学习社交礼仪，不仅是时代潮流，更是提升竞争力的需要。良好的社交礼仪有益于信息交流；良好的社交礼仪有益于增进感情；良好的社交礼仪有益于建立关系。纵观当今社会，社交礼仪无所不在，让我们学习社交礼仪知识，让文明礼仪常伴左右！

歌曲演唱心得体会篇三

苏霍姆林斯基指出：“教育的艺术首先包括谈话的艺术，我学习普通话的体会。”教师的教学效果很大程度上取决于他的语言表达能力。因此，作为教师，我必须学习这种教师的职业语言——普通话。我们的汉字，写起来是方块字，而读出来，字正腔圆，抑扬顿挫，更是充满了美感。

学好普通话很重要，不只是教师，否则，就不能准确表达自

己的意思，别人就可能听不懂你的话。常常有外地人向我问路或者问别的什么问题，可我根本就不知道他在说什么，最后他写在纸上，我才明白。好在汉字还是一个标准。我们这里，常有南方人来卖小货，跟他们买东西，沟通常常是很困难的，他们连说带比画，我们才能理解大概的意思。真不容易！现在不是流行网上聊天吗？常常嫌打字慢，干脆就语音聊，可是接通以后，却发现有时候语音比打字还慢，原因就是语言不同。我有一个四川的网友，每次跟他语音聊天都觉得挺累，需要顺着他的字音去猜测他的意思。我总是问：“什么？你说什么？”他只好重复再重复。一句话重复几次，可真是没意思！要不就打字，辅助谈话。虽然打字聊天的时候，他很幽默，也很博学，可是一说话，幽默也没了，博学也体现不出来了。时间长了，我就不爱跟他聊天了。这要是重要的工作中出现这样的情况，该有多麻烦啊！你说，这普通话多重要！

我们这个地区的人学习普通话，我感觉主要应该纠正的有：1、平舌音和翘舌音的混淆，方法是记少不记多，平舌音字较少，记住了它们，剩下的就是翘舌音字了。除此以外，还有声韵拼合规律记忆法和汉字声旁类推法。2、分辨o和e³声调的55调值和214调值，特别是55调，更要多加练习。

只要我们努力，相信普通话会成为我国各民族人民交流的通用语言。

前些日子遵朋友之嘱，写一篇关于学习普通话体会和方法的短文，苦于抽调在省纪委工作，一直没有时间，拖至昨夜方完成，中学生作文《我学习普通话的体会》。随记如左。

普通话，又称国语，它是以北京话为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范的大陆汉语标准。普通话作为汉语的官方发音在全国范围进行推广。

作为师范学校的学生，学习普通话是一项十分重要的任务。因为学校是推广普通话的前沿阵地，甚至可以说是主战场，

而老师则是这个阵地或战场的. 指挥官，所以作为老师，学习好普通话是十分重要的。

可是，对于方言口音较重的人来说，由于舌头已经习惯了方言的发音，前鼻音和后鼻音不分，舌前音和舌后音不分，俗读音和普通话读音不一致等，学习普通话并不是一件很轻松的事情。这方面，我有很深的体会和一些经验。

一、在藐视学习普通话难度的基础上，切实重视普通话的学习。

尽管方言口音较重，尽管学习好普通话的难度很大，但是，我们要从战略上藐视这个“敌人”，而在战术上即学习方法方面又要十分重视。既不能怕，又不能不以为然。这是学习好普通话的思想保证。

二、安排专门时间学习普通话。

在学习普通话的过程，要注意安排一个学习计划，每天抽出一定的时间，比如每天1小时，专门学习普通话。这是学习好普通话的时间保证。

三、勤向现代汉语老师学习。

现代汉语老师不仅具有扎实的语言学和语音学基础知识，经过专业训练，而且老师离自己最近，请教也最方便。因此，遇到不懂的和难以纠正的，要及时向老师请教好的学习方法，一定会取得好的效果。这是最常用的也是最有效的学习方法。

四、整理方言口音和普通话之间的对应关系。

例如，“三”在方言里读shan[]舌后音，而在普通话里却读san[]舌前音。类似这样的情况，都一一列出拉一，整理成方言和普通话词汇对照表。这样便于记忆和纠正方言的不规

范读音。这是对比学习法。

五、跟普通话好的同学学习。多跟普通话说得好的同学交往，或在一起活动，寓学习于娱乐，在语言的交流中提高普通话水平。这是延伸学习法。

六、勤听普通话广播。电视台、广播电台等新闻节目和其他类节目，一般都是使用很标准的普通话。

通过经常性收听收看节目，对学习好普通话有很大帮助。这是拓展学习方法。

歌曲演唱心得体会篇四

课改后的初中音乐课已划分为预初一和初一年级的音乐课和初二、初三的艺术课，与综合性、多元化的艺术课相比，音乐课应该更强调学科本位的特点，运用音乐的手段和方法，最终达到培养学生审美体验能力的核心教育目标。

在此，结合我在初中音乐教学中采取的一些有效措施，谈谈心得体会。

同时，每学期的单元主题都相互对应承接。教师在处理教材时，应当以音乐为主线，紧紧围绕本课音乐人文的主题，把听、唱、表演、知识等各版块内容有机地串联起来，使整堂课重点突出，结构清晰，情绪流畅，从而激发学生强烈的音乐审美动力和审美渴望；同时，注意各学期教材平行单元之间的内在联系，利用音乐人文的导入、过渡与小结，回顾以前的学习内容，也为新课做好铺垫，并激发进一步探究的兴趣，让学生将知识融会贯通。

虽然教材中每课都分为听、唱、表演、常识、探究等多个版块，但我们在处理版块教学中不能孤立地使用这些音乐手段。例如在欣赏教学中，除了听之外，加入节奏模仿、声势律动

或歌唱；在歌唱环节中强调听觉先导、动觉切入；用欣赏浏览的方式引出音乐人文或回顾小结——实践证明，在不同的教学版块中综合运用各种音乐手段，都能明显地加深学生对音乐的感受、对旋律的记忆，从而提高教学效果。

歌曲演唱心得体会篇五

一艘船穿过世界的尽头，驶向未知的大海。在船头，悬挂着一面旗帜，尽管历经风雨，它依然美丽。旗上四个像云龙一样的字，舞动闪亮——超越极限！”海明威评价他的作品《老人与海》。

《老人与海》是一首田园诗，海就是海，而不是像荷马笔下的拜伦或梅尔维尔。文笔平静动人，就像荷马的诗一样。一个真正的艺术家既不是象征性的，也不是寓言性的——海明威是一个真正的艺术家——但任何真正的艺术作品都可以散发出象征性和寓言性，就像这部简短但不小的杰作一样。”这是美国艺术史学家贝里森对《老人与海》的评价。

小说描述了一个年近六十的老渔夫。当他独自去钓鱼时，他抓到了一条大鱼，但他拉不起来。经过几天的处理，老渔夫发现这是一条比他的渔船大几倍的大马林鱼。虽然他知道很难赢，但他仍然没有放弃。后来因为大马林鱼伤口上的腥臭味，吸引了几条鲨鱼来抢，老人还是不死心，终于突破包围圈，把大鱼带回了渔港，受到了其他渔民的赞赏。当我读到“老渔夫想：离海岸太近了，也许更远的地方会有更大的鱼……”时，我非常钦佩老渔夫，因为此时他已经钓到了一些鱼，但他并不满足于现状，而是朝着更大的目标前进。再看看我们，遇到一点困难，我们都怨声载道。我们是祖国的未来。我们应该像这位老人一样雄心勃勃，追求更好更大的目标。当我读到“大马林鱼开始飞快地绕着小渔船游来游去，把缆绳缠在桅杆上，老人右手高高举起钢叉，在它跃出水面的一瞬间，用尽全力朝它的心脏砸去。一声呻吟结束了大鱼的生命，它静静地漂浮在水面上……”，我的心也像一块大

石头一样掉到了地上。我很佩服这位老人的无畏和执着精神。虽然他知道对手很强，但他一点也不退缩，而是面对困难。正是因为这种精神，老渔夫才赢得了这场生死较量。我们也应该在生活中学习老渔夫的精神，不怕困难地做事才能成功。在看到大鱼的气味被一群鲨鱼闻到后，他们冲向游泳寻找食物。老人的左手抽筋了。他只能用右手，用所有可以用来攻击的武器，比如木棍、抓到的剑鱼的嘴来自卫，最后赶走了鲨鱼。但是大鱼的肉已经吃了一大半了，当老人俏皮地批评左手“一边干活一边休息”的时候，老人的乐观精神也给我留下了深刻的印象。生活中，有些损失是不可避免的，要乐观看待，不要斤斤计较。最后，作为一个少年，小说看到老渔夫测量18英尺长的大马林鱼，并再次描述了鱼的巨大尺寸，这表明老渔夫克服的困难是非凡的。这部小说赞扬了老渔夫不顾艰难险阻努力工作的精神。像他一样，不要安于现状，要积极向上，凡事持之以恒，遇到困难绝不半途而废。只有这样，我们才能取得更大的成功和胜利。

为什么海明威最后没有让老人赢？用小说里老人的话来说：“一个人生来不是为了被打败的”，“一个人可以尽可能地被毁灭，但不能被打败。”这就是《老人与海》想要揭示的哲学。不可否认，任何一个人都会存在缺陷。当一个人承认这种缺陷并努力克服而不是屈服于它的时候，他最终钓到的是一条完整的马林鱼还是一具空骨架并不重要，因为一个人的生命价值在钓马林鱼的过程中已经得到了充分的体现。曾经为自己的理想追求奋斗过，难道不是胜利者吗？老渔夫是敢于挑战自己的缺陷，挑战自己的勇气和信心的胜利者。从世俗胜利的角度来看，老渔夫并不是最终的赢家，因为虽然一开始他打败了大马林鱼，但大马林鱼最终还是被鲨鱼吃掉了，他只是带着大马林鱼的骨头回到了岸边，也就是说鲨鱼才是赢家。但是，在理想主义者眼里，老渔夫才是胜利者，因为他从不向大海屈服，从不向大马林鱼屈服，也从不向鲨鱼屈服。正如贝多芬所说，“我可以被毁灭，但我不能被征服”。

人性是坚韧的，人类也有自己的极限，但正因为像老渔夫这样的人一次次挑战极限，超越极限，极限才一次次扩大，一次次给人类提出更大的挑战。从这个意义上说，像老渔夫圣地亚哥这样的英雄，无论是挑战极限还是失败，都值得我们永远的尊敬。因为，他带给我们的是人类最高贵的自信！

生活是一种无止境的追求。它的道路漫长而艰难，充满坎坷，但只要他以一颗自信的心勇敢顽强地迎接挑战，他就永远是真正的赢家！

每本书都有自己的“灵魂”。当你读一本书的时候，你不自觉地陷入了《老人与海》中构想的世界。因为书的所有“灵魂”都是不同的，自然所构想的世界也是不同的。而我所说的“灵魂”，就是每一本书，它自己的思想或者希望表达的东西。

看《老人与海》的时候，常常觉得老人就像大海里的一条大鱼。也许这个描述不准确，或者老人是海，但这是一片历经沧桑的海。如文中所述，老人的眼睛随着时间的推移而变老，但那双眼睛像海水一样蓝，快乐而不沮丧。

老人和孩子经常用谎言来装饰贫穷和被迫的生活。孩子们尊敬甚至崇拜老人。他对老人的信心不断增加，不断激励和照顾他。我有时候觉得老人像条大鱼。虽然他精疲力尽，但他永远不会向大海和渔民屈服。老人的身体和力量都在逐渐萎缩，但老人多年积累的经验 and 技巧鼓励他要有信心，能捕捉到大鱼的信心。

这位老人总是在做与众不同的事情。他在做别人敢想不敢做的事。虽然很多人不理解他，但他还是做到了。老人在海里经历了太多的事情。当他抓到一条蓝色和白色的大鱼时，他兴奋地喊道。过了两个多月，他一条鱼也没钓到。他开始自言自语。在海上说话是一件坏事，这似乎是所有出海渔民的一种性格。但是老人可能因为孤独而有其他外在因素，让老

人喊出自己的话。老人渴望见到丢失的鱼。因为大鱼肯定会在其中，老人用这蓝白相间的大鱼做了八十五天的鱼饵。太阳在他身后，海岸离他很远。在他眼里，只有一望无际的大海和青山。

《老人与海》是一本能让人明白什么是现实生活，什么是坚强的书。这是一本真正的好书。在现实生活中，我们会不断遭受挫折、失败和许多负面情绪，所以许多人是消极的，失去了对生活的热爱。然而《老人与海》描绘了一个老渔夫在艰难的环境中挣扎着生活。大家要记住，书里提到过，老人渔船上破旧的帆布就像一面失败的旗帜，仿佛在宣告老人永远抓不到鱼的厄运。但是，他没有放弃，去钓鱼了。但是现实中有些人坚持不了，面对挫折选择放弃逃避。比起一直生活在困境中的老渔夫，逃避的人真的不知道什么是挫折。我们可能会因为考试失败而对自己失去信心。或者因为别人的批评而放弃。当时想想这个强壮的老渔夫，他是怎么面对生活的。自己心里自然就释然了。

他的手上已经长满了老茧，皮肤已经被刺眼的阳光点破，破烂的渔船抵挡不住任何风暴。他那破破烂烂的小屋，也是那种外面大雨，里面小雨的那种。然而他并没有放弃对生活的希望，依旧每天早上迎着第一缕阳光去钓鱼。不管他有没有收获，他都会坚持在海上捕鱼，不仅仅是因为他以捕鱼为生，还因为捕鱼已经成为他生活的一部分，成为他的一段记忆。最后一次钓鱼，他钓到了一条大鱼，但是在回香港的路上，他被鲨鱼袭击了。他毅然拿起鱼叉，捍卫自己辛苦劳动的成果。虽然，最后大鱼被鲨鱼吃光了，只剩下白骷髅。但是，老渔夫永不放弃的精神最终还是失败了，但他勇敢的行为是值得我们学习的。

比起书上的老渔夫，或者现实生活中过得很辛苦的人，我们的生活已经很好了。我们应该热爱生活，学会坚定地面对一切挫折。我们还有很长的路要走。在未来，我们会遇到比以往更多更严重的挫折和失败，但我相信，只要我们想起老渔

夫，他的力量和对生活的热爱。我们也会学会坚强，自己面对困难！

歌曲演唱心得体会篇六

在全市上下开展的廉政警示教育活动中，通过集中学习与个人自学，我深刻认识到了加强作风建设的重要性和必要性。作为一名党员干部，要紧密联系自己的岗位实际，认清肩负的职责和使命，始终做到五个珍惜，自觉养成良好作风，努力开创各项工作的新局面。

一、要珍惜岗位

对与党员干部来讲，岗位就意味着责任，意味着更高的要求，更高的素质。为此，要着力强化三种意识：一是强化进取意识。就是要保持昂扬向上、积极进取的精神状态。只有这样，才会有开拓创新、干事创业的工作作风。与基层党员干部相比，我们的生活环境、工作环境都较好，就要有一种事业无止境，奋斗无穷期的进去意识，不懈怠，不糊弄，不滑坡，始终保持奋发有为的拼搏精神。二是强化学习意识。充分利用在机关工作的有利条件，刻苦学习。树立终身学习的理念，视学习为安身立命之本，成就事业之基，克服懒惰畏难情绪，力戒浮躁，减少应酬，精心学习，苦读不辍。不仅要把学习作为一种要求、一种追求、一种责任，更要把学习作为一种修养、一种情操、一种境界，使工作学习化，学习工作化，学出乐趣，学出本领，学出进步，不断提高思想认识水平和辨别是非的能力，提高驾驭本职工作的能力。三是强化有为意识。在机关工作，作为怎样体现？我认为有三名话：既要敬业，又要精业；既要讲奉献，又要做贡献。在机关，领导给工作就是给机会，给任务就是给地位，多干事才能快提高，干大事才能有大作为。苦熬没有头，苦干有奔头。苦熬，只会天天有烦恼；苦干，才能永远不寂寞。要想有所作为，除了甘于吃苦、乐于奉献外，还有很重要的一条，就是给领导当好参谋，出好主意，建言献策。这就要求机关干部有扎实的基

本功，做到能写、善讲、会帮、快办。

二、要珍惜声誉

一个人的声誉并不是取决于职务的高低，它是靠人格的魅力、扎实的作风、创新的工作逐步培养积累起来的。一是诚实守信。实事求是是我们党的思想路线，也是一个人确立科学世界观的基础。要把对上负责与对下负责统一起来，所做的每一项工作既要经得起领导的检查，更要经得起实践的检验。想问题、办事情、抓工作，要少琢磨上面挂号不挂号，多考虑基层需要不需要；少琢磨对自己有没有好处，多考虑对整体有没有益处。要真心实意、真抓实干，唯有真实，才能树立良好的形象，这是做人的基本要求。二是放下架子。机关大，不能口气大、架子大、脾气大，更不能门难进、脸难看、话难听、事难办，让下面的同志反感。基层的同志到机关来办事，机关的同志站起来握个手、倒杯水，走的时候送一送，对方会感到很温暖。对这些看起来不起眼的小事，下面的同志看得很重。总之，要多做一些让基层同志满意的事，多帮基层解决一些实际困难。三是勇于创新。创新是工作发展进步的不竭动力。机关党员干部要在更新观念、创新理念上下功夫、做表率，决不能站在领路的位置上而在创新上落后于人。那么，怎样评价一个人的创新能力呢？从实践看，主要应从五个层面上进行比较：一是看干与不干，二是看干得多与少，三是看成果多与少，四是看成果被上级和群众认可的程度，五是看工作成果是否对全局性工作有推动作用。

三、要珍惜政治生命

对于广大党员干部来说，能不能在种种考验面前管好自己，始终做到一身正气、两袖清风，是对自身人格、品质、意志、情操的一种考验。一是要顶住诱惑。老子说得好：见欲而止为德。能够顶住诱惑是一种清醒，善于顶住诱惑是一种智慧。要在大是大非面前立场坚定，站稳脚跟，以高度的自觉性、极大的勇气和坚韧不拔的意志，去克制自己欲望的冲动，同

各种消极腐朽思想进行抗争，从而达到出淤泥而不染的境界。二是要秉公用权。党员领导干部是人民的公仆，这是权力属性的本质所在。权力是把双刃剑，用得好，利党利民；用不好，误党误国误己。党员干部只有始终牢记党的宗旨，在思想深处树立立党为公、执政为民的理念，才能祛除特权观念和官本位意识，做到权为民所用、情为民所系、利为民所谋。三是要慎独慎微。古人云：祸患常积于忽微。讲的就是忽视小恶终会铸成大错的道理。如果平时疏于拂拭思想行为的尘埃，日积月累，积少成多，待到走向歧途时再去拂拭，必然积重难返。做到了慎独慎微，在各种腐朽思想文化的侵蚀影响面前，就不会丧失共产党人的浩然正气，就能做到不该去的地方坚决不去，不该要的东西坚决不要，不该做的事情坚决不做。四是自律自省。人生的过程就是一个不断选择与割舍、不断拿起与放下的过程。每个党员既要有拿得起的勇气，更要有放得下的豁达。面对囊中羞涩要昂首做人，面对物欲诱惑要等闲观之，面对美色陷阱要不越雷池一步。要坚持按照自重、自省、自警、自励的要求，吾日三省吾身。要常驻机构思贪欲之害，常除非分之欲，常戒享乐之念，常怀律己之心，任何时候、任何情况下都能把握自己，自觉遵守党章党纪和法律法规，做到惊涛拍岸息岿然。

四、要珍惜和谐局面

和谐是稳定和发展的基础。实践证明，一个单位团结和谐，这个单位就发展，就进步，就有凝聚力。作为机关的党员干部，能在一起共事，应该说是一种缘分，要搞五湖四海，讲团结和谐。一是要学会包容。就是说要宽容大度、虚怀若谷，要容得下人、容得下事，不能把自己的好恶强加给别人。既要听得进不同意见。要允许别人进步，允许别人比自己强，把别人的成功看做是自己的成功，从中吸取经验教训，取长补短。在处理与他人关系、部门之间关系时，不要光说自己的工作重要，别人的工作不重要不要光说自己忙得不得了，别人闲得不得了；不要光说自己工作难，别人工作容易；不要认为少了自己不行，少了别人可以；不要感到自己吃子亏，别

人占了便宜。二是要学会忍让。同在一起共事，难免磕磕碰碰。要做到能方能圆，能进能退，能屈能伸。所谓方、圆，就是行事要圆活，能随机应变，但内心要放正，有自己的目的和原则；所谓进、退，就是该进则进，该退则退，退一步海阔天空，懂得后退才能更好地前进；所谓屈、伸，就是该放下架子时要放下架子，善于让步和妥协，该维护自己的尊严和权益时要表现出一种舍我其谁、当仁不让的气概，从而为自己创造一个和谐的工作空间。三是要学会善良。同事之间要互相信任、互相尊重、互相理解、互相支持，多交流思想，多沟通感情。俗话讲：好言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。说话办事要照顾到他人的感受、他人的情绪，不能伤了感情、伤了和气。每个人都不是完人，有长处要互相学习，有短处要互相提醒，有难处要互相关心，有错处要互相帮助。只要每个同志都心往一处想，劲往一处使，就能无所不能，战无不胜。

五、要珍惜家庭

人是从家庭走上社会舞台的。家庭是细胞，是我们的后院。只有家庭基础稳固，个人的事业才能有发展，我们的工作才有坚强的后盾，社会才有安定团结的局面。从这个意义上讲，珍惜家庭的团结和谐，既是义务，也是责任。古人把修身、齐家、治国、平天下作为人生的追求，就是因为国和家密不可分。所以，处理好小家与大家的关系非常重要。机关党员干部要努力做到：既要管家又不能恋家，不为家庭琐事所累；既要管家事又要管好家人，不能把家务与政务搅和在一起；既要管好家人与政务搅和在一起；既要管好家人又要管好自己，做一个好丈夫(好妻子)、好父亲(好母亲)。一方面，要经常用防微杜渐四个字来提醒自己，时刻想着党纪国法，为自己设一道人生警戒线，不能因为自己的地位变了、环境变了、思想就变了。另一方面，要培养良好的家庭美德。正所谓家门不正，多出倒逆，妻贤夫祸少。光管住宅区自己还不行，管不好家属子女同样会影响事业和前程。这方面前车之鉴不少，一定要引以为戒。再者，要保持健康的身心。健康的身

心是家庭美满的标志，也是成就事业的无形财富。机关党员干部一定要倍加珍惜自己的身体，养成良好的生活习惯，保持一个健康的体魄。有一个好的身体既是家庭之福，也是事业之幸。