

# 最新廉洁修身心得体会(模板10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 廉洁修身心得体会篇一

《廉洁修身》作为一种文化理念，旨在弘扬廉政、促进道德修养。在今天这个社会，腐败和贪腐已成为了社会痼疾，而《廉洁修身》则是对这种痼疾的最好疗方，引导人们树立健康的人生观、价值观与道德观，使得每个人都能以高尚的情操去面对生活、工作、社会等多种方面的挑战。

### 第二段：理解《廉洁修身》的重要性

作为21世纪青年人，我们必须认识到《廉洁修身》的重要性，这份重要性既包括我们个人所处的环境，又贴近我们的职业规划。没有良好的道德素养，不可能做好各种工作，不可能在社会中得到别人的认可和尊重，更不可能与他人建立亲密有利的关系。我们需要不断提高自己的敬业、自律、公正、正直、诚实的品质，使我们的一言一行都能满足“廉洁”和“修身”两个标准，凭借优秀品德赢得自己未来的成功。

### 第三段：如何开始培养良好品德

《廉洁修身》在于如何让每一个人都能从事良心正直的行为。首先，我们要意识到自己犯错是人之常情，但是要能及时纠正、道歉，使得自己的过错不再蒙蔽别人。这体现了谦卑、自律的品质。其次，我们要有爱心和关心他人的心态，多为他人

着想，从内而外展现出一种乐于助人、感恩的态度。这与“修身”相关，使得我们更加清晰地认识自己的立场，以及如何与自己齐心协力，通过自我反省与自我约束来达到自我调节的目的。最后，我们也不能忽略自我学习的重要性，学习是一种反思，通过学习来严谨地思考。同时，不断提高自己的教育素养、文化修养，以及人文素质，让自己更加从容自信，不断进步。

#### 第四段：文字语言对《廉洁修身》的重要影响

文字语言作为人类的交流工具，拥有多种形式与语言。我们要学会如何巧妙运用文字语言来表达自己的想法，强调言辞之间的连贯性，使得我们的文字观念以及思维层次更加精华、优雅而不失准确性。同时，做好自己的语言表达着重于文章的逻辑性，不要让自己的语言变得混乱，例如，把大量的修饰语和大量的介词短语放在一起，毫无疑问这一定是会导致读者理解难度的加大。因此，我们要学会运用好自己的语言，保持文章逻辑性、连贯性，创造出好的表白与阐释《廉洁修身》的人文价值观的文章。

#### 第五段：内心反思与自我提升

在实践《廉洁修身》的过程中，我们还需要提高自我反思的意识，积极总结思想与行为，发掘出自己的不足与不正确之处，然后逐一梳理，加以改正。例如自我否定、自我确信、自我诠释，以及对周围环境与人群表达出更好的理解等，因此，培养“廉洁”与“修身”的过程并非是单向的一个过程，而是在自我反省和提高中更加精彩，也是一个增强自信、增强责任感和信仰，提高自己修养境界和丰富自己心境的过程。

结尾：

《廉洁修身》不仅是一种文化理念，它也是一种人生态度，一种处理人间事务的基本准则。因此，我们都要认真学习理

解，以此为前提来提高我们的抉择能力和判断力，不断完善自己，发挥出一个更好的“自己”。只有注重对自我修养的提高、对言行的规范、对自觉遵循的防腐机制的加强等方面，才能扮演高尚、责任、成功的开创者，才能向前。

## 廉洁修身心得体会篇二

### 一、思想上重视，组织上落实，责任上明确

为贯彻落实中共中央《建立健全教育、制度、监督并重的惩治和预防腐败体系实施纲要》，以及xx市、xx县关于廉洁教育建设的指示精神，在县纪委、教育局的直接指导下，学校积极发动，把思想统一到工作部署上来，进一步提高对“廉洁教育进校园”活动重要性的认识，以发展的眼光看待这项工作，精心组织，周密安排，不断增强做好此项工作的主动性和自觉性。把“廉洁教育进校园”活动贯穿于学校的各项工作中。

为保证贯彻落实“廉洁教育进校园”活动取得实效，学校成立廉洁教育进校园工作领导小组，组长由校长何宇担任，成员由政教处、教务处、总务处、团委负责人组成，由政教处具体负责此项工作的协调和督导，同时制定了关于开展“廉洁教育进校园”工作的实施方案，及时召开学校行政会议和校党总支部会议，传达《xx县20xx年深入推进廉政文化进学校活动实施方案》精神，提出了明确要求，要求学校领导对这次活动负全面责任，建立廉洁教育活动责任制，带头廉洁自律，学校的政教处、教导处等各处室要密切配合，发挥各自职能，落实工作责任，认真组织实施，确保相关活动扎实开展。

### 二、加强校园廉洁教育建设，形成浓厚廉政教育氛围

“廉洁教育进校园”教育活动是校园文化建设的一个重要组织部分。我校充分利用公示栏、主题班会、校园广播、黑板

报、校报等校园文化平台加载道德修养、敬业精神等教育内容，进一步扩大校园文化的内涵，提升校园文化的品位。

我校充分利用学x中学人文精神的德育体系，努力营造浓郁的廉洁教育氛围。在各班级教室内，大家还可以看到各班级出版的图文并茂、丰富多彩的黑板报。学校已营造出了浓厚的廉洁教育氛围，使廉政教育可感、可触、可亲、可信、充分发挥了廉洁教育的渗透力、亲和力、吸引力、感染力，起到了滋润熏陶、潜移默化的教育作用。

### 三、多层面多角度，开展丰富多彩的“廉洁教育进校园”活动

“廉洁教育进校园”活动在我校全面启动，活动的对象确立为学生、教师和学校领导三个层面，开展了一系列活动，让廉洁教育活动有序深入地进行。

“廉洁教育进校园”教育活动，学生是主体，树立廉洁教育从青少年学生抓起的理念，开展以“敬廉崇洁”、“诚信考试”（无人监考）、“勤俭节约”、“知感恩、懂忠孝”、“一人一事”“周一国旗下的讲话”“周二德育训导日”“周五行为规范日”等为主题的教育活动，把“廉洁教育进校园”教育活动融入校园日常工作和校园文化建设中，与校园文化教育、加强未成年人思想教育有机结合起来。以诚信、正直、节俭、清廉和有责任心为基本的核心价值观，以浅显的事例、生动的形式，开展基础道德教育、理想信念教育、传统美德教育和法制教育，从小培养尊敬廉政人物、推崇廉政行为的情感和以廉为荣、以贪为耻的道德观念，树立正确的世界观、人生观、价值观。培养有理想、有道德、有知识、有诚心、守纪律、崇勤廉的社会主义新人。

## 廉洁修身心得体会篇三

修身养性是古代儒家思想中的核心概念之一，它指的是通过

修炼身心，提升个人的道德品质和精神境界。修身养性的过程中，人们可以不断提高自己的自律和自律能力，塑造一种健康积极的身心状态。在此，我将分享我个人的一些修身养性的体会和感受。首先，通过修身养性，我学会了如何保持内外的和谐。其次，修身养性使我更加关注自己的思想和情感世界。此外，修身养性也是我个人成长和发展的的重要支撑。最后，我深刻感受到通过修身养性，可以达到身心的和谐统一。通过这些体会和感受，我深信修身养性是一种重要的生活态度和方式，它能够帮助我们成为更好的人，并且在日常生活中体验到更多的幸福和满足。

首先，通过修身养性，我学会了如何保持内外的和谐。修身养性的核心思想是要改善自己的内在和外在环境，以实现自身的和谐与协调。在个人修身养性的过程中，我开始注重个人的身体健康，通过良好的饮食和运动习惯来保持身体的健康状况。同时，我也开始重视自己的情绪和情感健康，在日常生活中尽量保持平衡、积极的情绪，保持心灵的宁静与冷静。通过不断调整自己的身心状态，我发现内外的和谐能够给我带来更多的快乐和满足。

其次，修身养性使我更加关注自己的思想和情感世界。修身养性要求个人要有清醒的头脑和健康的心态，要保持开放的思维和积极的情感。在修身养性的过程中，我逐渐学会了如何认识自己，如何分析自己的思想和情感，并以此来指导我的行为。我开始反思自己的行为 and 决策背后的动机，努力发现和纠正自己的缺点和不足。在不断修炼自己的同时，我也学会了对他人的思想和情感保持尊重和理解，以更加平和和善意的态度与他人相处。

此外，修身养性也是我个人成长和发展的的重要支撑。在修身养性的过程中，我学会了如何设立目标并且努力去实现它们。通过自我约束和自我反省，我逐渐发展出一种自律和坚韧的品质，使我能够面对困难和挑战，勇往直前。修身养性使我对自己的目标充满了信心和热情，让我在人生道路上越走越

远。同时，修身养性也为我提供了一种向内反省的机会，帮助我不断提高自己，追求更高的境界。它给予了我积极向上的动力，使我能够不断发展自己，成为一个更好的自己。

最后，我深刻感受到通过修身养性，可以达到身心的和谐统一。在修身养性的过程中，我发现身心的和谐统一是非常重要的。只有当我们内心的思想和情感与外在的行为和表现保持一致时，我们才能够真正实现身心的和谐。在修身养性的过程中，我不断强调自己的行为与思维之间的联系，通过自我调整和反思，使自己的言行一致，确保了自己的身心和谐。这种和谐状态使我感到内外皆洁净，积极向上，能够面对各种困难和挑战，更加从容自信地生活。

通过这些体会和感受，我深信修身养性是一种重要的生活态度和方式。它不仅可以帮助我们成为更好的人，提升个人的道德品质和精神境界，也能让我们在日常生活中体验到更多的幸福和满足。所以，让我们共同努力，通过修身养性，塑造一种健康积极的身心状态，创造美好的人生。

## 廉洁修身心得体会篇四

在这次文明修身的过程及学习中，我们都经历了不同程度的成长与思想上的转变。它使我们这些只与文房四宝打交道的莘莘学子们体会到了人生中的另一种价值。

起初大家的种种不愿，不想的表情仍清晰地浮于脑海。一天的劳动可以说是被感动后的行为。许多人都认为这是浪费时间的事而且效率又差，但千万个不愿之下，大家还是干了起来。从一开始的不会拿扫把到有模有样的快速挥舞，从起初的娇嫩的双手到后来的满是老茧的残容？汗水湿润了衣襟，寒风也无法将其止住；落叶飘然而下，可惜它只能在空中表演，地上是没有它的舞台。所有的所有都给我们留下了深刻的记忆。

抱怨是一种不成熟的做法。在经过了扫马路捡垃圾，我渐渐觉得自己起初的想法是多么的不成熟。文明修身虽然花了我们很多可与时间，但它的作用还是很明显的。我们周围的环境搞好了，大家的环保意识提高了，甚至还给了我一次利用经济学原理分析事实的机会。劳动是辛苦的，但创造性的劳动是充满乐趣的。若没有这次修身活动，我们或许还会停留在轻视环卫工人的劳动成果的水平上。当我们洒下汗水的时候我们才知道整洁的道路护之不易。文明修身不仅锻炼了我们的劳动技巧，还提高了我们自身的涵修。原先的自命清高到此时将心比心无不是因为这次特殊的经历。

温室中的花朵再美也不能到大自然中献彩；然而经历了风霜雨雪的青松却能屹立于山岭个人以坚毅之感。或许这青松，这温室花朵便是我们这些大学生的后后与前前吧。没有文明修身的锻炼，或许我们还不会成长的如此之快。一个享乐享惯的人是很难想象少仍一张废纸能给他人给社会带来多大的方便的。

文明修身是为提高大学生思想道德素质而开展的系列活动。它具有较为深远的理论意义和实践意义。从理论意义看，文明修身活动体现马克思主义关于人的全面发展的基本理论；贯彻了“以学生为本”的教育理念；彰显了我国儒家传统的修身思想。从实践意义看，文明修身活动抓住了大学生的薄弱环节，具有针对性；传承了为人师表的师范精神，具有教育性；创新了高校德育工作的理念、思路和方法，具有实效性。

虽然我的思想不会很崇高，但我明白一点——己所不欲，勿施于人。这就是我文明修身的初步体验。其进一步的便是从思想上完善自己，从行为上证实自己。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没有这次即怨又爱的修身活动，或许就体会不到这其中的寓意了。文明修身——修身，修性，更修思想。我们的成果便是我们对这次活动的最好回答。

文明修身活动已经落下帷幕，而劳动时的情形却不时在脑海

中闪现。我想这次的修身活动对于我们每一个参与者来说必将是一次难忘的经历，更是我们在大学阶段的一笔意义深远的宝贵财富，因为我们的劳动付出不光为校园的清洁与美好做出了一点贡献，也给我们的大学生活留下美好的回忆，最重要的是，在这次修身活动中我们收获了许多意想不到的东西。也许，这次活动并非出自多数人的意愿，但是，无论如何，我们确确实实的努力付出了劳动，也真实地体会到懂得珍惜自己的劳动成果，由己及人。我想人人都能理解这一点，并且懂得珍惜他人的劳动成果，那么这个活动真正的价值及意义也就实现了。

在这次的活动中有很多令人难忘的情景。刚开始，每天早上7点起床集合，每天3遍清扫校园，对于每一个同学来说都是比较辛苦的，尤其是早起，还有接受老师及校领导的监督与检查，这些难免会引起一些同学的抱怨，但是再辛苦，我们都坚持了下来，而且在整个过程中我们也在逐渐进步，有开始的抱怨渐渐变得懂得在劳动中享受快乐，使得劳动在轻松愉快的氛围中进行，最后，我们终于顺利将文明的“接力棒”传给了下一班“接力手”。

印象最深刻的一次是一个早上，我们一队成员在早起之后，按时来到目标地点，此时我们多数同学已经与起初有了很大的改变，尤其是对于劳动本身及态度上。我们没有再抱怨早起又要劳动，取而代之的是一路欢声笑语，于是劳动便在同学们的说笑声中展开了，而且同学们扫得也更起劲，更认真起来。也不知老师什么时候来到了我们的管辖区，只见老师满脸对着笑容，却什么也没说，其实也无需说些什么，我们都知道这是满意的笑容。此刻，我们的心灵获得很大的满足。

当然，在这次活动中，有很多难忘的事情以及趣事，更有许许多多我们这一生都受用不尽的心得感悟。这些感悟也许在这次活动中不能很好地比较出来，但是深入我们的日常生活，便会立竿见影，连我们自己都要由衷的感到惊讶。就拿我们的文明修身活动告一段落后的第一个早自修来说。这一天，



我早上7点钟来到教室，比早自修时间提前半个小时，也许有着这一段不算少的时间但足以养成的某种习惯的支配，说真的早自修之前的半个小时突然被闲置了，感觉似乎有点不自然起来，于是我不由自主的选择来到教室。无独有偶，在我刚进教室不一会儿，我们班的同学陆陆续续，三五成群，接踵而至，最终的结果让我有点惊讶，没有迟到，也没有踩点。我原以为，在这段时间的忙碌之后，同学们终于有机会松一口气是会有所懈怠，但事实情况完全出乎我的意料。我想这应该归功于我们从文明修身活动中受益的一点吧。也许，文明修身活动不能一下子使我们有多大程度地改变，但是，我相信这些变化是潜移默化的，也是意义深远的。尽管我们所做的是一些再普通不过的事情，尽管我们起初有多么的不情愿，但结果是我们做了，我们坚持了，做好了，也收获了，这才是关键。所以，凭良心说，我们应该感谢学校给了我们这次机会，认真为校园环境而做出的一份劳动的机会，以及让我们有机会从一些寻常劳动活动一些使我们终身受益的感悟。

进入我们学院学习已经半年了，最近学校开展了文明修身的活动。从文明修身的启动仪式到现在，各个系部，各个学校团体，各个班级，都相应地开展了一系列的活动。在此，我想就此谈谈自己的心得体会。

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。

如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。文明涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。它的主要作用，一是追求个人道德完善，一是维护公众利益、公共秩序。

文明修身，我想，不应该只是一句空话，我们每一个人，每一名大学生，作为国家建设将来的最有力的后备力量，都应

该把这四个字，落到实处。

从我们学院开展的相关活动形式看，很多时候，我觉得，我们所做的似乎还不够似乎不能满足于这四个字的要求。我们不能仅仅停留在写心得体会，不能仅仅去组织干部开一些座谈会等等，这些类似的活动形式，我想可以去削减一些，释放更多的时间和精力去真正的开展文明修身的活动。我们可以把目光放到其他的层面上。不能只停留在写心得写体会开会议，我们不能否认这些形式在很多情况下能够直接的反映问题，它们的作用我们不应抹杀。只是，在此之余，我们是否做到了我们所写的内容。很多时候，我们会养成类似“语言上的巨人，行动上的矮子”的不良习惯。

一个社会的公共文明水平，可以折射出一个社会一个国家的文明程度，一个人如果不遵守社会文明，小的会影响自身形象，大的会影响国家声誉。在清朝的时候，大臣李鸿章出使俄国，在一公开场合，恶习发作，随地吐了一口痰，被外国记者大加渲染、嘲弄，丢尽了中国人的脸。这是一个不遵守社会文明的历史教训。然而想想我们自己呢我们从小接受文明礼仪的教育，很多同学都可以滔滔不绝地大谈文明礼仪。可是看见校园中随处丢弃的饭盒，饮料瓶，听着某些同学口中吐出的脏话，怎能不教人痛心疾首呢！难道我们都是“语言的巨人，行动的矮人”么？明代大学者王守仁说“知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成；知和行是一个本体、一个功夫。知而不行，只是未知。”我们接受文明礼仪的教育，自己却吝于履行、甚至反其道而行之，这跟从来没有接受社会教育有什么区别！所以我们要实践社会文明，就要从这“知行合一”上下功夫、从自己的坐言起行上下功夫，就要告别不文明的行为。

作家梁晓声曾经说过“修身养性强调心灵感受的质量，以达到心中理想的自我形象塑造，没有一个不善于修身养性的人是思想者。”所以，我想文明修身，上升到一个哲学高度来说的话，它实际上是一次“修身养性”的活动。现代社会的

人们的心里，多了许多“浮躁”的心理成分，在这种情况下，我想，我们更应该借此机会，来发展自己的内心，让自己的心灵多一份平静，多一份安宁，努力做一名德才兼备，内外兼修的合格青年。我们可以从现在开始，从身边的每一件小事做起，努力做到文明言行，文明修身！

进入一高学习已经半年了，今年开展文明修身的活动。从文明修身的启动仪式到现在，各个系部，各个学校团体，各个班级，都相应地开展了一系列的活动。在此，我想就此谈谈自己的体会。

文明修身，我想，不应该只是一句空话，我们每一个人，每一名学生，作为国家建设将来的最有力的后备力量，都应该把这四个字，落到实处。

从我校开展的相关活动形式看，很多时候，我觉得，我们作一些事情，已经习惯了形式主义。我们写心得体会，我们开一些座谈会等等，这些类似的活动形式，我想适可而止就可以了。我们可以把目光放到其他的层面上。当然，在此并不是不赞同写心得写体会开会议，这些形式在很多情况下能够直接的反映问题，它们的作用我们不应抹杀。只是，在此之余，我们是否做到了我们所写的内容。很多时候，我们会养成类似“语言上的巨人，行动上的矮子”的不良习惯。

事实上，我们可以借鉴其他高校的做法，做一些实际的事情，开展一些实在一点的活动，把“文明修身”的精神，融入进去。如清理校园，像这样的文明修身活动，看似平凡但却非凡，是一种简简单单的劳动，同时却也是一个渠道，让我们学生认识劳动价值、共建文明的一种渠道。同时，我想，这也可以发展成为我们学生的“内省”活动，因为经历了文明修身，我们更能体察每一个清扫工的辛苦；更能体会每一份工作都有其独具的、不可替代的价值；更具有积极的环保意识和坚定的责任意识。

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

文明涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。它的主要作用，一是追求个人道德完善，一是维护公众利益、公共秩序。

这里我不想过多地举伟人的例子，因为这很容易令大家产生一种错觉：认为文明礼仪只是伟人、名人才具备，那么我们将无需为自己或多或少的不文明言行而愧疚；或者认为即使践行了文明的要求，也并不因之成为伟人、名人。我们不但要有讲道德的大人物，我们更需要一群有道德的民众。

一个社会的公共文明水平，可以折射出一个社会一个国家的文明程度，一个人如果不遵守社会文明，小的会影响自身形象，大的会影响国家声誉。公共文明是社会意识的一种体现，而公共文明又建立在个人的道德修养水平之上。试想一下，如果有人不注重自身的文明修养，他会有良好的公共文明吗？不会！个人文明礼仪是根、是本。人要有良好的公共文明必须先从自身做起，从身边做起。所以鲁迅先生说：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立而后凡事举。”“立人”的意思便是要完善人的思想和文明修养，人的文明修养并不是与生俱来的，而是靠后天不断完善的。要完善个人修养，首先要致力于读书求学，完善自身的认知水平；认知到达一定水平，就有了明辨是非的能力；有了分辨是非善恶的能力，就要端正自身的心态，不违背自己的良知，努力使自己的一言一行都符合道德的标准，自己的修养便得到完善。这就是古人所说的：格物、致知、诚意、正心、修身。完善个人道德修养，便有了推进社会公共文明的基础。

作家梁晓声曾经说过“修身养性强调心灵感受的质量，以达到心中理想的自我形象塑造，没有一个不善于修身养性的人

是思想者。”所以，我想文明修身，上升到一个哲学高度来说的话，它实际上是一次“修身养性”的活动。现代社会的人们的心里，多了许多“浮躁”的心理成分，在这种情况下，我想，我们更应该借此机会，来发展自己的内心，让自己的心灵多一份平静，多一份安宁，努力做一名德才兼备，内外兼修的合格青年。我们可以从现在开始，从身边的每一件小事做起，努力做到文明言行，文明修身！

在这次文明修身活动中我们11电子科学与技术负责打扫2两个月的校园，文明修养不仅是自我发展的需要，更是构建和谐校园、和谐社会的需要。母校此刻需要不是我们的豪言壮语，而是我们的快速行动和崭新面貌。文明修身，我们缺少的是意识。文明修身，我们需要的是坚持。在这风景如画的校园里，赶紧行动起来吧！为我们每一个人的全面发展，为了上海建桥学院的美好明天！文明修身就要从自身的举止做起，我们每个人都应养成文明的生活习惯，争当一个高素质的新时代大学生。

文明修身清洁校园活动，是我校文明工程的重要组成部分，旨在提高我们大学生的综合素质，“一屋不扫何以扫天下”。我们将严格按照学校的要求，认真清洁校园，同时提高责任意识、公德意识，自立意识，劳动意识和环保意识。

在为期两个月的修身活动里，我深深的感到此次活动的意义，增强了学生的公民意识，将大学生的道德实践融入到学生的日常学习生活之中。文明修身活动提高了学生的自我修养意识的教育，校园的很多不文明行为得到改善。地上少了很多烟头也少了很多烟雾，同学们拿着扫把清扫教室的场面渐渐多了起来。

每天早上6:45，各位同学就在指定地点集合，拿好了打扫工具，立即展开清扫工作。由于是第一天开展这样的活动，同学们有些不太适应，心里多多少少有些怨言。但经过两周的具体实践，各位同学已完全适应了“一天三扫”的生活节奏，

积极调整好自己的作息时间，以良好的精神状态面对每一次清扫任务，将自己所属的包干区清扫干净，保持校园环境的整洁。在清扫校园的过程中，我们慢慢体会到“文明修身”活动的内涵——它不仅仅是为了保持校园的整洁，更重要的是培养我们一种精神、一份责任。

现在我们的任务已完成，希望接下来的同学再接再厉，继续为校园填光彩，为了美好的校园环境，让我们大家一起努力吧！

## 廉洁修身心得体会篇五

修身，是指通过养成良好的习惯和积极的行为来陶冶情操，培养高尚的品德。治要，是指人在修身的过程中应该注重的目标和方法。在生活中，我深深地意识到了修身治要的重要性。通过不断的探索和实践，我总结出了一些心得体会。

首先，我认识到修身的核心是要培养正确的价值观。在一个个令人目眩神迷的物质诱惑面前，我们应该有自己的价值观念，明确自己的追求。只有明确了自己的价值追求，才能在面对各种选择时明确方向，不轻易受到外界的干扰。在我的成长过程中，我看到了很多人因为盲目追逐名利而丧失了自我，陷入了道德的泥潭。相比之下，那些坚守自己原则的人，在成功的同时依然保持了清醒的头脑和崇高的品格。修身治要的关键就是要始终坚守正确的价值观，不受外来诱惑的影响。

其次，我认识到修身治要需要从细微处做起。人的价值观和道德品质是在平凡的生活中逐渐形成的。无论是面对一碗白开水还是一道数学题，我们都应该切实做到凡事追求精益求精，不以粗心草率的态度对待。我曾经有过一个邻居，他在家庭中是一个称职的丈夫和父亲，但是只要一到公司，他的背后就变得面目全非，常常为了一点点小利益而敷衍塞责。

他的所作所为让我深感厌恶，也让我更加坚定了人要从细节中体现自己修身的决心。只有在平凡的事物中追求高尚，我们才能真正做到修身的目的。

再次，我认识到修身治要需要坚强的毅力和自控力。修身是一个需要长期坚持的过程，需要克服种种困难和诱惑。很多时候，我们的内心明明有正义的声音，却往往因为怕遭受委屈或者得不到好处而选择了不正确的行为。然而，修身治要的意义就在于我们要始终坚守内心的正义，并且在面对困境时能够执着地向前。在我参加学生会活动的过程中，我看到了很多同学为了个人利益放弃了原则，而那些坚守原则的同学在遇到困难和诱惑时，能够坚定地拒绝，这让我深感敬佩。修身治要需要我们培养坚强的意志力，善于克服自己的弱点。

最后，我认识到修身治要需要不断学习和自我反思。修身是一个不断提升自我的过程。唐代文学家韩愈曾经说过：“修身以振家，修家以治国，修国以平天下。”他的这段话告诉我们，修身治要是一个从个体到家庭再到社会的过程。在这个过程中，我们需要不断学习和反思，以便找到自己的不足并且改正。只有不断地学习和钻研，我们才能够持续提升自己的修身成长。同时，我们还需要能够清醒地认识到自己的问题，并乐意接受他人的意见和批评。只有通过不断地反思和反馈，我们才能真正地实现修身的目标。

修身治要心得体会的道路漫长而曲折，但是我坚信只要我们坚守正确的价值观，从细微的事物中追求高尚，坚定自己的内心，不断学习和反思，我们一定能够达到修身治要的目标。修身不仅仅是个人的修炼，更是对一个人的事业和道德的一种担当和追求。只有通过修身治要，我们才能成为真正的人。

## 廉洁修身心得体会篇六

关于“三严三实”的重要论述，指明了新形势下党员干部做人之道、做事之要、做官之本，其深远意义不言而喻。特别

是把严以修身提到首要位置，体现党员干部修身的极端重要性。党员干部在群众路线实践中，做到严以修身，要坚持立好“四德”。

立好信念之德。坚守理想信念、补好精神之“钙”是党员干部修身立德之本。党员干部一旦信念缺失，丢掉理想，思想就会得“软骨病”，精神就会陷入空虚，行动就会迷失方向。坚定的信念是党员干部战胜一切的精神法宝和力量源泉。正是凭着无比坚定的理想信念，焦裕禄才能站稳群众立场，经受严峻考验，拒绝各种诱惑，始终无私奉献、全心全意为人民服务。新形势下，党员干部只有用坚定理想信念武装头脑，才能保持政治上的“定力”，远离信仰上的“危机”，更加坚定道路自信、理论自信、制度自信，在任何时候任何情况下都服务群众，对党保持忠诚。

立好为民之德。要牢记为民宗旨。牢固树立和自觉实践群众观点，做到一切为了人民，一切依靠人民，全心全意为人民服务，把落实党的宗旨、维护人民利益转化为办实事的实际行动，在思想上尊重群众，感情上贴近群众，工作上依靠群众，作风上深入群众，利益上照顾群众。要常守为民之责。始终把群众的呼声作为第一信号，想群众之所想，尊重群众意愿，反对脱离实际，不顾群众意愿，拍脑袋决策，搞华而不实的“形象工程”；始终把群众的需要作为第一选择，办群众之所需，不与民争利，谋实招、办实事、求实效，把群众的需要落实好、问题解决好；始终把群众的满意作为第一追求，杜绝“门难进、脸难看、话难听、事难办”问题，主动深入基层，多接“地气”，与群众多打交道、多交朋友、多解难题，切实在服务群众实践中取信于民，赢得民心。

立好清廉之德。要掌握廉洁必修课。要勤学廉，通过学习《党章》，自觉加强党性修养，坚定理想信念不动摇，深入学习党纪法规，强化纪律意识。要多思廉，坚持“吾日三省吾身”，多照镜子，算好政治、经济、家庭等人生几笔账，树立正确的世界观、人生观、价值观，筑牢思想防线。要常



行廉，正确对待和使用手中权力，自觉抵制各种形形色色的诱惑和侵蚀，提高拒腐能力。要守住从政最底线。要认真对照《廉政准则》要求，自觉设好执政为民的底线，做到任何时候都不越底线，稳得住心神，管得住身手，抵得住诱惑，经得起考验。要深入贯彻中央八项规定，主动查改“四风”问题，不触碰纪律高压线，珍爱声誉，树立人格，端正形象，自觉净化朋友圈、生活圈、娱乐圈，保持好清正为民的良好形象。

立好人品之德。“事能知足心常泰，人到无求品自高。”党员干部具备了好的人品，才能深入基层接地气，联系群众有底气，面对困难树勇气，改进作风扬正气，自然会产生无形的影响力，达到“不令而行”的效果。相反，人品不正，必然会少了人气，难以受到群众拥护，必然在群众面前威信扫地，甚至“虽令不从”。当前少数领导干部搞歪风邪气，脱离群众，沉迷低级趣味，“四风”问题突出，其根源在于其人品失准、失范、失控，思想上主动放弃了积极向上的人品修养，现实中管不住自己的嘴，说了不该说的话；管不住自己的手，拿了不该拿的东西；管不住自己的腿，去了不该去的地方，伤害了群众的感情，损害政府的公信力，败坏了党的形象，在不知不觉中，拒腐防变的能力丧失殆尽。

以上是我学习的心得，在今后的日子里，我决心不断学习新的教育理论，积极进取，锐意创新。

## 廉洁修身心得体会篇七

修身是一种修养，一种对自己身心的管理和调整，是一种自我完善和提升的过程。当今世界充满了快节奏和高压力的生活方式，人们用一些方法来维持自己的身体和心理健康，以适应这种生活方式。在我个人的修身历程中，我深刻体会到了修身对于个人成长和幸福的重要性。本文将围绕着“论修身心得体会”这个主题，从修身的目标与意义、修身的核心要素、修身的实践方法、修身的困难与挑战以及修身的收获

与成长等方面进行论述。

首先，我们来探讨修身的目标与意义。修身的目标是建立一个健康、稳定和强大的个体，实现自身潜能的最大化。通过修身，人们可以改善自己的身体状况，提高免疫力和抵抗力，减少疾病的发生。同时，修身还可以促进身心的平衡和和谐，提高情绪稳定性和适应能力，减少精神压力和焦虑。此外，修身还有助于提升智力和智慧，充实自己的知识面和技能，培养自己的人格魅力和认知能力，进而实现个人的全面发展和成长。

其次，我们需要了解修身的核心要素。修身的核心要素包括身体、情感、思维和灵魂四个方面。身体是人的基本组成部分，通过合理的饮食、健康的睡眠和适度的运动，可以维持身体的健康与活力。情感是人的心灵寄托，通过培养积极的情绪，建立良好的人际关系和情感交流，可以提高自己的情感智商和情商。思维是人的认识和智力的表现，通过批判性思维、创新性思维和合作性思维，可以扩展自己的思维边界和解决问题的能力。灵魂是人的精神追求和人生意义的归宿，通过反思、冥想和自我塑造，可以发现自己的内心世界和追求人生的真谛。

而后，我们需要了解修身的实践方法。修身的实践方法有很多，可以根据自己的需求和情况进行选择。首先，建立一个合理的作息时间和养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠和饮食，并适度参与体育锻炼。其次，积极培养自己的情绪智商和情商，通过参与社交活动，与他人保持良好的沟通和合作关系，提高自己的情绪表达和管理能力。再次，不断学习和充实自己的知识面和技能，通过阅读、学习和实践，提高自己的认知能力和个人能力。最后，通过思考、反思和自省的方式，深入探索自己的内心世界，寻找生命的真谛和人生的意义。

然而，修身的过程中也会面临一些困难和挑战。首先，社交

压力和竞争环境使得人们很难摆脱外界的干扰和负面影响，保持自己的修身步伐和节奏。其次，个人的意志坚定和自律能力不足会导致修身计划的失败和自我放松。再次，修身的过程需要长期的坚持和不断的改善，需要付出耐心和恒心，这对于一些急于求成和缺乏毅力的人来说是一个巨大的挑战。

最后，我们来讨论一下修身给予我们的收获和成长。通过修身，我们可以体验到身心的健康与活力，享受到生活的乐趣与幸福。同时，修身还可以提高我们的社交能力和人际关系，让我们拥有更多的机会和资源。此外，修身还能够促进我们的智力和思维能力的发展，提升我们的学习成绩和职业能力。最重要的是，修身可以让我们发现自己的内在价值和人生意义，帮助我们实现个人的全面发展和成长。

综上所述，“论修身心得体会”这个主题通过探讨修身的目标与意义、核心要素、实践方法、困难与挑战以及收获与成长等方面，详细论述了修身对个人成长和幸福的重要性。作为每个人的成长之路，修身需要我们的坚持和努力，但当我们在修身的过程中感受到身心的健康与活力、享受到生活的乐趣与幸福时，我们会深刻体会到修身是值得的，它能帮助我们成为一个更加完善和幸福的人。

## 廉洁修身心得体会篇八

古时候，有一个智者把同样的汤勺和美味的肉汤分别送给两个村子后去探访。看到其中一个村的房子中间熊熊燃烧着火堆，上面吊着煮肉汤的大锅，锅里的汤沸腾着，散发着令人垂涎的香味。汤锅的周围却挤着一个个面黄肌瘦的人，他们每个人手上都拿着一个好几尺长的大汤勺，汤勺是铁的，汤勺的柄也是铁的，只有手握的一段是木制的。每个人都贪婪又拼命地舀着锅里的汤，可是谁也喝不到嘴里。有的人不得要领，不是汤伤了自己的手和脸，就是伤了身边人的手和脸，他们互相指责并相互谩骂。在另一个村里，智者看到房子的中间也吊着一个热汤锅，也有许多人围着汤锅。每个人手中

也拿着同样长柄的汤勺，但是这里没有叫嚷和吵骂的声音，只有满意的喝汤声。他们每个人都红光满面，他们静静地坐在锅边喝汤，因为他们每个人都把盛上来的肉汤喂给对面的人喝，于是每个人都喝到了肉汤。这个故事告诉我们，生活在集体里，离不开团结协作与互相帮助。

俗话说：远亲不如近邻。你和宿舍的几个同学能从五湖四海集中到一个屋檐下生活，一起度过人生中最宝贵的青春年华——大学生活，是难得的缘分，彼此需要好好珍惜。

人是社会中的个体，交往是个体的心理需求和社会需要。寝室是锻炼同学处理人际关系和培养交往能力的重要场所，也是同学之间接触最紧密，了解最深入，矛盾最集中的重要场所。构建优良的人际关系有利于我们产生安全感、归属感并分享彼此的喜悦。优良的人际交往还能及时让我们倾吐心中的烦恼，保持心情舒畅。正像培根所讲：“把忧愁向一个朋友倾吐，你将被分掉一半忧愁。当然，如果你把快乐告诉一个朋友，你将得到两个快乐。”优良的人际交往有助于我们增长才干，开启心智，获得成功。因为一个人知识的获得不外乎通过间接学习和直接学习这两条途径，而善于通过直接学习的途径获得知识的人首先必须是一个善于交往的人。古人云：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”优良的人际关系更有利于事业的成功。

另外，优良的人际关系也是大学生正确认识自我、评价自我、完善自我、发展自我的重要路径。古人云：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”用身边的同学作为衡量自己的尺度，用身边的同学作为镜子来折射自己的形象，这也是认识自己、评价自己的重要方法，而这个评价过程需要在交往中完成。

一般来说，大学宿舍同学间发生冲突的原因有以下几种：不良的生活习惯，如不洗澡，乱扔东西，干扰他人作息，常借用别人的物品损坏不修或不归还，未经同意翻动室友私人物品

品;占小便宜;喜欢讲别人的闲话;性格不合或观念差异等。据调查研究发现,生活习惯和成长背景的不同是造成宿舍矛盾的最重要因素之一。由于无法融入室友的圈子,一些同学只能选择独来独往,跟同宿舍室友的关系越来越冷淡。有的大学生反映,他们反感的原因其实根源于一些生活细节,比如:吸烟污染寝室空气;在寝室里上网听音乐影响他人休息;脏衣服、袜子长时间不洗等等,总的说来,就是不尊重他人,不善于与别人相处。

其实与人相处需要一定的技巧和方法。应该相互理解,彼此尊重。理解是人际关系和谐的基础。有了理解,人与人之间才能少去许多的磨擦和对立;有了理解,人们才有望相互接纳融洽相处。基于对理解的这种认识,人们曾经喊出口号:理解万岁。确实,人与人之间,因为有了理解,才会有心灵的沟通,才会有深厚的友谊,才会有家庭的温馨,才会有生活的美好和社会的和谐。早在春秋战国时期,大教育家孔子就提出“吾日三省吾身”的修身之道。在与人交往的过程中,以他人为镜,经常“自省”,进行换位思考,设身处地为别人考虑,对构建和谐的人际关系是至关重要的。社会心理学研究表明,那些在人际关系交往中颇受好评,很得“人缘”的人一般具有以下特点:乐观、聪明、有个性、独立性强、坦诚、有幽默感、能为他人着想、充满活力等等,而那些在人际交往中不太受人欢迎的人也具有以下几个特点:自私、心眼小、斤斤计较、孤傲、依赖性、以自我为中心、虚伪自卑等等。有了以上的参照标准,我们就可以对照自己,扬长避短。

学会尊重、团结、包容他人的个性特点,一旦同学受人尊重的需要得到满足,就会扫除交往中的心理障碍。在人际交往中,最主要的是坦诚,每个人都是独立的个体,不能丧失自我。阿谀奉承、随声附和并不能换来优良的人际关系。消极的情绪,如不快、痛苦、愤怒、失望等,会影响人际交往的正常进行。每个人都要学会在生活中化解不良情绪,这也是个人成长的一种重要表现。现代社会主张个性独立,人际关

系也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际关系，最重要的是在交往中坦诚相见、表达真实的自我。“水至清则无鱼，人至察则无友”，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服并改正。

主动交往，助人为乐，自己也能分享快乐。在平时生活中，主动与同学打招呼，主动与同学交流，主动帮助别人，多做些公共事务。在一个大集体里生活，个人总会遇到这样那样的困难。多一些互相关心，互相帮助，就能让大家都感受到集体的温暖。一个和谐的团队，要求每个人都多献出一份爱心，人人为我，我为人人。当然总要有人主动帮助别人，多吃点亏，别人就多得点好处，久而久之也能影响到大多数人。大多数人都愿意吃点亏，把好处让给别人，这个集体就沉浸在爱心里。如果大家都不愿意吃亏，都只想得好处，这个集体就变成了利益争斗场。因此，我说“吃亏是福”。在集体中做人，首先就要愿意吃亏，发吃亏为乐。

严以律己，宽以待人。如果想处理好与同学之间的关系，要做到与人宽、对己严，以礼待人，多干少说，切忌以自我为中心。要学会正确对待与同学间的矛盾。如果与同学在利益上出现矛盾，甘愿“糊涂”；在观点上或学术上与同学出现矛盾，要“求同存异”，得理让人。

与同学相处，应坦诚相待，但在给同学提意见时，则需要讲究方法。不能当着众人的面，以免使对方难堪、丢面子。很多细节方面的问题需要自己在日常生活中加以体会。维护和谐的生活环境，也会给自己创造一个优良的心境。当与别人发生矛盾时，一定要冷静处理，如暂时避开对方一段时间，或者找亲朋好友倾诉。以后找合适的机会跟对方和解。这些都是化解矛盾不可缺少的技巧，并不是软弱无能的表现。

另外，农村同学来到城市，除了适应大学生生活外，还有一个

如何适应城市生活的问题，因此，要正确认识自己的长处和不足，树立信心，努力发挥自己的优势。不能因为自己的某些不足而盲目自卑。要注意确立目标，制定计划，慢慢去克服自己的不足之处。同时，也不要过分苛求自己，应该容许自己犯错误、闹笑话。越是苛求完美，不容许自己犯错误，可能越容易出差错。要注意放松心态，避免急于求成。同时，也不要逃避和故作清高来掩饰自己的弱点和内心的自卑。要注意多交朋友，主动求助，使自己尽快融入新的群体，适应新的生活。

雷锋同志说过“一滴水只有在大海中才永不会干涸”，作为班集体的一员，我们如果在教室中主动参加各种活动，为同学们服务将能更好地体现我们的价值。在社会分工越来越细的现代化时代，也需要大学生在校期间培养优良的团队合作精神。对环境适应快的大学新生，借助团队力量，很快就能成为教室中的核心人物，希望你尝试担任一定的教室工作。这样与老师、同学接触越多，掌握的信息越广，锻炼的机会也越多，能力的提高也越快。

与人和睦相处还有一些技巧供你参考。如以真诚的方法让别人感到他很重要，学会微笑，多提别人的名字，做一个耐心的听众，和别人说话要注意场合和心境，鼓励别人谈他自己，谈符合别人兴趣的话题，学会赞美别人。为了深入了解同学的思想状况和感情需要，还必须加强交流。同宿舍同学的交往具有“近邻性”的先决条件，如果能够敞开心扉，以诚相待，同学关系就会在不断的交流中调整、加深、巩固和升华。同宿舍同学沟通方式很多，或采用个别谈心的方法，谈家庭，谈学习，谈见闻；或一起参加集体活动，进行郊游、联欢、打扫卫生等。在特定情况下，例如同宿舍同学产生思想波动、患病或遇到其他困难时，要真诚关心，热情相助。与人为善是人际关系的致胜法宝，“善大莫过于诚”，真诚是人们心目中最可贵的也是最有分量的人际交往品质；在人际交往中还要学会理智地说“不”。每个人都有自己的日常事务和安排，当别人有求于己，而自己确实有重要的事情要做，可以诚恳

地表示如果对方不着急的话，可以在完成手头的事情以后协助对方，以求得他人的信任和理解。

## 廉洁修身心得体会篇九

《大学》中有一句话，“修身而后以治国，治国而后以平天下。”可见修身之重要。修身是指修养自己的品德、修正自己的行为，使自己更好地适应人生的需要。《论语》、《大学》也都强调修身的意义。如今，人们更应该重视修身，不断提升自身素质、修养和道德水平，走向更高的人生境界。

### 第二段：思考修身的意义

作为一个成熟和理智的人，我们需要明白修身的意义。首先，修身有助于塑造一个好的品格。正如《大学》所言，“中庸之道，其至矣乎！”中庸之道正是修身的本质。其次，修身使人更能适应社会和人生的需要，具备更强的社交能力。再次，修身有利于人的身心健康，消除精神上的压力，维护正常的情感状态。更重要的是，修身还会使我们更具有爱心、责任感和社会责任感。

### 第三段：实现修身的方法

其实，修身并不是一朝一夕之间就能实现的，而需要我们不断努力。我们可以通过阅读经典著作，学习智慧和道德规范来达成修身的目的。我们可以主动参与一些公益活动，帮助他人，提高我们的爱心和人格素质。在决策和行动方面，我们应该坚守中庸之道，遵守良好的道德规范，用我们的行为树立一个良好的榜样。另外，我们也可以关注自己的日常生活，细节上做到规矩有度，讲究礼貌友善，打破我们的坏习惯，并向弱者学习，体恤别人，获得更多别人的信任和赞赏。

### 第四段：修身的具体表现



修身的具体表现和建立自己的品格息息相关。在日常生活中，我们要注重灵修，不断提高自身的审美、文化和道德素养。要具有健康的生活方式，坚决避免吸烟、酗酒等不健康的行为。我们要始终坚持诚实守信，承认错误，勇于承担责任。谦虚、坦诚、真诚和耐心也是修身的重要品质。处理人际关系时，我们应该遵守尊重他人、理解他人和尽量消除矛盾的原则，树立自己作为一个优秀公民的良好形象和形象。这样才能实现我们的修身目标。

## 第五段：新时代下的修身

新时代的修身需要我们更加注重精神上的自我修养，不断提高自身的审美、文化和道德素养。在亲情、友情以及爱情三个方面的关系中，需要注意家庭温馨、友情深厚、爱情牢靠。此外，对于职业、财富、成功的诸多选择，我们都应该保持理智、冷静的头脑，不断提高自己的能力和素质，更好地发挥自己的优势。也许，实现成功需要勇气和勇气，但这不应该成为我们忽视道德和修身的理由。只有通过通行中庸之道，才能让我们的修身和成功更加美好。

结论：人类本质上是善良的。修身是一种个人、社会和世界文明的骨干，涉及人类价值、社会责任感和群体责任。实现修身，不仅提升了我们自身的境界和修养，还有利于我们创造一个更加和谐、平等和美好的社会。我们应该认识到自己的修身使命，努力实现人生理想，不断追求更高的精神境界。

## 廉洁修身心得体会篇十

近期，我校全体党员在校会议室认真学习重要讲话、以及教育实践活动学习讨论内容，就坚定理想信念、党性党风党纪和道德品行，坚持马克思主义群众观点和党的群众路线等进行学习讨论。

本人作为一名党员，深刻领会“严以修身”的内涵实质。“严以

修身”为党员干部做一个好干部指出了一条明确的方向。那就是在做官上要加强党性修养，脱离低级趣味，坚持用权为民，不弄特权、不以权谋私，遵守党纪国法，做到为政清廉。在做事上要从实际动身，不好高务远，不脱离实际，要脚踏实地，真抓实干，勇于担当，善于解决题目，要对党、对组织、对人民、对同道虔诚老实，做老实人、说老实话、干老实事，神情坦白，公道正直。要做到以上的要求，就是要求各级领导干部建立正确的人生观、价值观和世界观，建立自己明确的人生寻求，作为一名教育工作者，把努力办好人民满意的教育放在改善民生和加强社会建设的首要位置，增强教书育人的荣誉感和责任感。

“严以修身”是对我们党优良作风和传统的继承与发扬，是对党员干部牢记宗旨、永不忘本明确要求，指明了新的历史条件下党员干部的为政之道、成事之要、做人准则，彰显了我们党一鼓作气抓作风、驰而不息改作风的坚定决心和恒心。我们一定要从讲政治、讲大局的高度，深刻领会中央的意图，把握精神实质，以身作则，率先垂范，以“三实”聚正气，确保作风建设“不歇脚”、“不断线”，以作风建设新成效汇聚起推动改革发展的正能量。

自群众路线教育实践活动展开以来，学校精心组织了形式多样的学习教育活动，4月22日，阿奎利亚学校党支部书记、校长夏卫兵带领全体党员学习了习提出的“三严三实”的作风要求，并成立了阿奎利亚学校“三严三实”学习领导组。要求全体党员既“严以修身、严以用权、严以律己”，又“谋事要实、创业要实、做人要实”。作为党员，学校中层干部，我深刻意识到，以“三严三实”而“三严三实”的作风要求，会逐步成为所有党员干部行动的标杆，成为衡量各项工作做的好坏的重要指标。作为一名党员，一名教师，我们更应该学习。

一要为人师表。通过学习我明白了习提出的关于作风建设“三严三实”教育实践活动的重要性、紧迫性。不仅给广

大党员干部上了一堂生动的课，也为教师上了一堂别开生面的课。“三严三实”的提出，作为党员教师的我们要从严从实的要求自己，着力于现在的教育教学工作。要正心、修身，严格自省、自励、自律，加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境地，自觉阔别低级趣味，自觉抵制歪门邪道，塑造良好的师德修养，以身作则，言传身教，做好学生的榜样。课前严格按照新课标的标准备好每一节课，扎实的上好每节课，真正做到教书育人、为人师表。

二要务实取信，我们要将“三严三实”贯穿到教育中，将其作为教师的立身之本，坚持一切从实际出发，因材施教。作为一名数学教师，我也应该主动参与班级管理工作。只有在了解学生的前提下，才能对学生的实际出发，因材施教，及时调整教学方法并且查漏补缺，有的放矢进行教育引导。要想着学生的发展，家长的重托，要坚持一切为了学生，一切以学生需要为本，要从实际动身，谋划好自己的工作，做到有效备课，设计好教学环节，不脱离学生学情。教育学生时，要尊重教育规律，尊重客观事实，尊重学生的实际情况，脚踏实地，一丝不苟地把工作做好，并重视工作的实际效果。同时要说到做到，表里如一，始终如一。对班级每一名学生的情况我们都应该了解，并且做好记录。在随时关注学生的学习情况、思想动向等等的同时，还要经常到学生家进行家访。真正做到教育上的务实。

三要虚心接纳各方面意见，以博大的胸怀，对出错的学生多一些宽容和体谅，对同事的某些建议和贬斥多虚心接受和反思，做老实人、说老实话、干老实事，襟怀坦白，公道正直，进而赢得同事的支持和学生的尊重。“三严三实”的提出，其本身是要求我们做好老师，做社会认可的好教师。“师者，传道，授业，解惑”教师是人类灵魂的传递者，这对我们自身的要求更上一层。如何做才能真正成为一名好老师，“三严三实”给了我们明确的要求：我们不仅仅要这样的要求自己，同时也要我们用我们的心爱我们的每一个学生。

这次的学习让我对自己提出了新的要求，我要增强责任感、锤炼好作风，使各项工作有新的发展、新的提升。