

2023年大嗓门的心得体会(优质9篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

大嗓门的心得体会篇一

开学的第一周，我们迎来了新学期里的第一堂课——电子工艺实训课。对于新学期里的新课程、新知识，我有种迫不及待的感觉。

在这一学期里，我们首先接触的是对电子元件的初步认识，还有电路的结构和布局。而这一实训课里最重要的东西便是日常生活里所见到的电焊。在课堂上，老师指导了我们对电焊的使用，由于在焊接过程中，加热的电焊是比较具有危险性的，如果使用不当会对自己或别人造成伤害。所以我们必须严格按照相关规定及正确的使用方法去使用电焊，避免烙伤事故的发生。

当我们初步掌握了电子元件的焊接方法技巧之后，便可以开始尝试焊接一些电路板元件了。其中电子元件的布局是很重要的。因为它关联到电路连接的方便简洁。

实训课已渐入尾声，通过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

大嗓门的心得体会篇二

大声表达观念和感受是人类社会中非常基本的社交能力。在

不同的情境中，大声表达都具有不同的意义和价值。在职场、学校、社交场合，大声言辞可以表示个人的自信、主张和决心；在家庭生活中，大声表达也有可能引发争吵和冲突，因此大声表达对个人和社会的发展都具有重要的作用和影响。在本文中，将探讨大声表达的价值及对个人成长的影响。

大声表达在现代社会中具有不可替代的作用。正确的大声表达能够让人们更容易和别人产生联系，交流自己的想法和情感，有效地传达信息，达成目标。而不恰当的大声表达则容易让人产生声音过大、情绪过激、失去理性的感觉。同时，声音也能够传达出一个人的性格、品格、情感状态及社交能力等因素。因此，良好的大声表达技巧和素养能够让人在工作和社交生活中更加顺利和成功。

第三段：提高大声表达能力的方法

要提高大声表达的能力，需要掌握正确的发声技术和表达方法。首先应该注意呼吸的深度和频率，练习正确的发声姿势；其次是注重语气的抑扬顿挫和音调的调整，让话语更加生动有力；接着需要关注身体语言和表情的配合，增强表达的信服力和亲和力；最后是注意调整 and 适应不同的情境和群体，用不同的表达方式和语言风格。

第四段：大声表达的价值及影响

正确的大声表达技能可以让个人在各种场合展现自己的才华和魅力。在职场上，大声表达可以帮助你更好地展示自己，获取资源和机遇，提升自己的职业和社会地位；在社交生活中，大声表达可以让你更容易赢得新朋友，维护旧友关系，丰富个人社交泛泛；在家庭生活中，大声表达可以让你更好地表达自己的想法，沟通家庭成员间的感情和理解，解决家庭困扰和争执。因此，大声表达对个人的发展和成长具有极其重要的影响。

第五段：结论

大声表达是人类社交活动中非常基本的能力。通过提高自己的大声表达能力，可以让自己在职场、社交和家庭生活中更加顺利。要做到正确的大声表达，需要掌握发声技巧、语气和身体语言配合，并适应不同的情境和群体要求。大声表达的价值及影响，也表现在个人社交和心理成长的方方面面。因此，我们需要认真思考和实践，才能更好地掌握这项重要的能力。

大嗓门的心得体会篇三

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练

习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性的必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

大嗓门的心得体会篇四

人们常常说，沉默是金。在很多场合，不大声以色，即用言语和表情慌张、暴怒、愤怒等强烈的情绪，而是保持平静，是一种处世的智慧。这种智慧，不仅要求我们控制自己的情绪，而且要求我们学会尊重他人的感受。不大声以色，也是

一种修养和美德，它能够使人之间的关系更和谐，并构建起一个更加美好的社会。

首先，我们不大声以色，可以帮助我们更好地控制自己的情绪。情绪是人类的本能反应，但往往会被情绪操控的行为导致错误的判断和决策。当我们保持冷静和平衡的时候，我们能够更好地思考和分析问题，并避免因一时冲动而后悔的事情发生。例如，在工作场合中，不大声以色能够帮助我们更好地处理与同事或下属之间的矛盾，使问题得到更加妥善的解决。因此，控制情绪，不大声以色，能够使我们变得更加成熟和理智。

其次，不大声以色也是一种尊重他人的表现。每个人都有自己独特的情感和感受，我们不应该在冲动之下干扰到他人的情绪。如果我们大声呼喊、慌张或愤怒地表达自己的情绪，会给他人带来困扰和压力。与人为善，尊重他人的感受是我们为人处世的基本准则之一。因此，不大声以色不仅能够使我们更好地管理自己的情绪，也能够显示我们对他人感受的关心和尊重。

此外，不大声以色有助于改善人际关系，增强彼此之间的理解与信任。在人与人相处的过程中，往往会发生一些矛盾和冲突。如果我们不能够控制自己的情绪，很容易因为一时的激动而导致口角和争吵。然而，若我们能够保持冷静和平静，表达自己的观点和意见时，不仅能避免口角，还能够有效地传达自己的想法。同时，不大声以色也有利于使对方更容易接纳和理解我们，为双方建立更好的沟通桥梁。

最后，不大声以色也是一种美德和修养。在现代社会，人们往往被快节奏的生活所困扰，情绪的宣泄变得越来越普遍。然而，我们应该学会控制自己的情绪并不大声以色，将冲动转化为深层次的思考和理性的行动。这种修养和美德的培养需要长期的努力和自我约束，但它能够使我们成为更加宽容、理性和有思考能力的人。不大声以色，不仅让自己受益，也

能够对他人产生积极的影响。

总体来说，不大声以色是一种处世的智慧和修养。它能够帮助我们更好地控制自己的情绪，展现对他人的尊重，改善人际关系，同时也是一种美德和修养的具体体现。在现实生活中，我们应该时刻牢记这个原则，不仅对自己负责，更要对他人负责。只有这样，我们才能构建起一个更加和谐、尊重和宽容的社会。

大嗓门的心得体会篇五

作为家长，我们平时关注的更多的是孩子吃得好不好、睡得够不够、生没生病等生活细节问题，其实在育儿方面大有文章可做。听了陈园长的讲座，我感觉到，孩子的教育是无巨细，从点滴开始的，小到排队接水、挂毛巾、跟老师问好，大到学会调节自己的情绪、跟别人交流，学会倾听等，都是需要日积月累的去引导和重复示范才会取得成效，并内化为孩子们的一种行为习惯。另外，人无完人，任何孩子都会有这样或那样不足，但是我们不能因此动辄呵斥，甚至暴跳如雷，毕竟他们还是一群是非观念并不很清楚的孩子，我们需要作的就是耐心劝说、身体力行、鼓励模仿、适时夸奖。我们的好孩子是夸出来的，而不是骂出来的。但是一见到自己的孩子做错事情，就立刻火冒三丈，大声呵斥，这样不但起不到任何纠正作用，相反，孩子逆反心理加重，对爸爸妈妈的话至若罔闻，甚至产生自卑心理。意识到问题对严重，我试着用老师说的鼓励式教育方法，多去发现孩子的亮点，并及时鼓励和表扬，在给与孩子积极的心理暗示的同时，让他知道了什么是对的，自然也就明确了什么是不对的，结果孩子不但是非观念增强了，而且自信心也足了。

一、拥有一颗宽容心对孩子，要正确引导，他有了坏习惯，首行应该给他讲这种做法是不对的，还要讲明白为什么不对，让孩子自己意识到自己做错了。其次对孩子不能简单粗暴地呼喝斥责他，做到有话好好说。其三要求孩子下次不能再这

样做好，如果再遇到这种情况，应该如何做，给他一个标准。孩子的习惯不是一朝一夕就能改正过来的，每个孩子都有自己的缺点，所以我们应用宽容的心来对待孩子。父母只有用宽容、平等的心去看孩子，才能真正了解孩子成长的问题与困难，才能针对孩子的特点，进行正确的引导，只有这样，才能给孩子一个健康快乐的空间，才能最大限度地保护孩子的童心。

二、转移话题，不互相攀比其实，虚荣心、攀比心，我认为每个人都有，孩子也不例外。比如，我们小孩在和其他小朋友一起玩的时候，如果我们给他买了个新玩具，他都要在小朋友面前表现一下，其他小朋友也不例外，在这个时候，如果他没有样玩具，他就会说他有什么什么，你没有等之类的话。这时，我们就给孩子说，你们都有自己的玩具，如果喜欢对方的玩具，可以用自己的玩具和其他小朋友换着玩啊。其实小孩子都认为别人的玩具是最好玩的，都要玩别人的玩具，我们小区的小朋友都是换着玩具玩。这样，就有效地避免了孩子的攀比心，避免了别人有什么他就要什么的情形。

三、教育理念要一致，杜绝黑白配家长的教育理念首先要一致，思想要统一，不要一个唱黑脸、一个唱白脸。如果这样，就让孩子无所适从，是非不分。比如，在孩子吃饭时，我们都严格要求他必须把自己的饭吃完，但他爷爷总是说：你吃饱了就行了。饱与不饱，如果仅凭孩子自己说了算，他就不吃完了，达不到教育的效果。我们就严格要求他必须要把自己的饭吃完才行。我家孩子从小体质较弱，经常生病，输液吃药是常事，每当这时，我们就经常鼓励他要勇敢，一点点痛就像蚂蚁咬了一口，又不是很痛。打了针，吃了药，病就好了。从此，孩子打针、吃药都很勇敢，打针主动伸手，积极配合，一点也不乱动乱哭，吃很苦的药也能坚持，表现很乖。所以，只要统一教育思想，教之有道，有合适的方法，再加上耐心、细致地观察，孩子的进步是很明显的。

四、故事吸引，增强语言和逻辑能力我们给孩子订阅了几种

幼儿画报，上面有故事、有迷宫、有找不同、有游戏等等内容。我们先是指导他怎么玩，给他讲故事，之后就让他自己看、自己讲。孩子看了不会累，而且新书来了他也很高兴很开心。我们坚持在晚上睡觉前给孩子讲故事，孩子小的时候可能都讲一个故事，突然有一天，他也会慢慢把我们给他讲的故事也讲出来。给他讲故事的时候，他真的听得很认真，很投入，逐渐学会自己思考。我们也经常鼓励孩子给我们讲故事，讲他在学校好玩的，讲他自己编造的等等，用故事来讲述一些道理，孩子接受也很快，也增强了孩子的评议和逻辑思维能力。

孩子不是温室里的苗，但我们要细心的呵护他，让他安全健康地成长。孩子不是烈日下的花，但我们要给他浇浇水，晒晒太阳，让他经历一些小挫折，小困难，让他勇敢与坚强。

大嗓门的心得体会篇六

第一段：引言（150字）

大声读书，是一种具有启发性、浸润式的阅读方式。最近我也开始尝试大声读书，并且获得了一些体会。从古至今，人们一直强调读书的重要性。然而，我们究竟该如何读书？每个人都有自己的方法和习惯。在本文中，我想分享我的大声读书心得体会，或许能够给大家一些启示。

第二段：大声读书的好处（250字）

大声读书究竟有哪些好处呢？首先，它能够强化阅读的理解和记忆。通过大声朗读，我们可以更好地理解 and 感受到书中所表达的思想。同时，在朗读的过程中我们不断重复，这样有助于记忆，把书中的知识牢记在心中。其次，大声读书能够提高语言表达能力。在朗读的过程中，我们可以将书中的语言反复地咀嚼，从而精通语法结构，了解如何更好地运用语言表达自己的意思。最后，大声读书能够强化注意力和集

中精神的能力。通过大声朗读，我们需要保持高度集中和注意力，以便准确地把握每一个字句。

第三段：大声读书的技巧（250字）

那么，如何进行有效的大声读书呢？首先，选好阅读的时间和地点。找到一个安静、私密、充满阳光的地方阅读是理想的。其次，把书放在眼前，朗读前可以浏览一下该段的内容。然后，开始大声朗读。注意要有感情的朗读，让自己沉浸在书中所描述的情境中。同时，掌握好朗读的速度和声音的音量。不宜太快也不宜太慢，尽量使自己情感与声音贴合。最后，朗读完毕后可以回顾一下朗读的内容，看看有什么需要再次读的地方，或者是需要加深印象的地方。

第四段：我的大声读书心得（300字）

我曾经读了一本关于情感管理的书，书中的例子和技巧都很实用。但当我不再打算“读书”而是准备“大声读书”时，完全是另一回事情。在朗读的过程中，我深刻地领悟到了书中所讲的智慧，感受到作者所想要表达的情感，真正的从书中汲取到了营养。大声读书可以让我更好地理解 and 体味到作者的语言，同时还能够让我记忆更加深刻，这样在以后的生活中也可以常常回顾。我还可以在读书中自我感悟，不断地提升自己，这些都是大声读书带给我的一些改变。

第五段：结尾（250字）

大声读书是一种富有启发性和感染力的阅读方式。它能够增强人们的语言表达能力，提高记忆力，强化注意力和集中精神的能力。同时，大声读书也能够带来愉悦和满足感。这种阅读方式就像打破了屏幕，突破了距离，将书籍和人们直接联系起来。学会了大声读书，我们不仅能够品味书中的美好，还能够从书中领略生活的更多乐趣。

大嗓门的心得体会篇七

尊敬的领导，亲爱的老师们：

大家好！

花开花落，秋去冬来。转眼，我已经度过13年的教师人生。13年里，我快乐过，那是因为我坚守教育理想始终如一的丰润着学生的生命；我也迷惘过，因为在我的守护下确有一些孩子的成长依然存在这样那样的问题。带着沉甸甸的心情，经过潜心地思考，请允许我站在这里说出我对教书育人这一工作的思考——爱要大声说出来。这也就是我今天的演讲题目。

听她奶奶这么一说，我的心猛地被揪了一下，那是一种至今我都难以忘记的疼痛。是啊，孩子的情感世界多么细腻多么丰富，而我们却总是熟视无睹，是啊，孩子多么渴望母爱，而我们却总是连母亲慈祥地表情的和善的微笑都不曾给予。那一刻，我出了有种无言的自责外，能做的就是给孩子的奶奶一个承诺。我对雨桐的奶奶说：“奶奶，放心吧，我会找孩子好好谈谈，我会爱这个孩子的。”与其说这是我给孩子的承诺，不如说这是给自己的一个承诺，因为我是一个教师，呵护孩子心灵的成长，守护孩子情感的天空，那是我们应该做的分内之事啊！

当天放学前，我就特意找出了语桐的家庭作业本上，我用笔，一笔一划，一笔一划地写上：亲爱的语桐，老师很爱你。相信我，我不是你的妈妈，但是我会像你妈妈那样爱着你。不知为什么，写下这几个字的时候，我竟有些泪眼朦胧了，说不出我为什么会流泪，但是我知道，那是一种酸酸甜甜的泪。因为我想我给孩子需要的教育需要的爱。爱，对她的爱，我大声说出来了，语桐知道了，这是多么有意义的一件事情啊！后来，孩子看我时，脸是兴奋的通红，眼睛是溪水般清澈。上课时，孩子也是端正地坐着；读书时，她一板一眼，声音

比谁都清甜；提问时，她的小手举得高高，特担心我看不到似的。孩子的变化，让我惊异，惊异每一个孩子身上原来蕴藏着巨大的能量；孩子的变化，让我激动，激动自己种下一粒小小的种子却换来一个如花似锦的春天。

还有一件事情，我觉得也要和大家分享。我班学生小刘自由散漫，说话没有礼貌，上课捣乱，而且喜欢小偷小摸,,,,,对于这样一个学生，我没有急于批评，而是进行多方面观察，与他交谈。在交谈中，我了解到他是因为父母做生意，根本没时间管他，只是不断给他零用钱。所以他用钱如流水，时间一长，他养成了懒惰，不讲卫生，做事拖拉，说大话，谎话等许多不良习惯。因为他花钱太多，又不好向家长多次要钱。他就趁父母不留意时偷大人做生意的钱，在校就偷拿同学们的零花钱。

当我了解到这个情况后非常担忧，像他这样的孩子如不及时教育，其品行越来越差，发展下去有可能走上邪路。我该怎么办呢？我该怎么教育他才有效呢？我在内心里反覆地问自己，反复想了很多计划很多方案，但是很快都定了自己的所有方案。最后，我确定了我唯一的教育他的方案——那依然是爱，甚至是一种变态的爱。

那段时间的每天中午，办公室里，我和他敞开心扉在交流；走廊里，我和他一起畅谈他感兴趣的话题；放学了，我和他一起回他的家，陪着他和他的爸爸妈妈聊家庭聊学习聊生活；课堂上，我有意走到他的身边，对他说：亲，你可说说你对这个问题的想法吗？班会上，我会引导学生一分为二地明确他的优点大于他的缺点。就这样，我让我的爱肆意地在他身上泛滥。终于，他那科一度冰冷的心也感受到了爱，感受到了爱的温暖和力量。，他开始变了，变得有礼貌，懂事了。一次家访结束后，他突然拿出一大串葡萄塞到我手里，我说：“谢谢你孩子，你留着自己吃吧。”他硬是要我拿上，而且大声说：“我还有，您带回家吃吧。”我的眼圈红了，同时被他的真情所感动。多善良的孩子，多懂事的孩子呀。以后，

我常看到他和同学争抢着抬水、打扫卫生、拖地。看到他的进步，我的心暖融融的，如春风温暖着我。同时也让我更加喜爱这些孩子了。

从此，我更加坚信，教师的爱是滴滴甘露，即使枯萎的心灵也能苏醒；教师的爱是融融春风，即使冰冻的感情也会融化。

老师们、朋友们，也许现在大家都清楚了，我究竟想说什么了。是的，我想说，爱是教育工作的灵魂，爱是教育工作的基础，爱是教育工作的法宝。这也就是我的教育观。那么，就让我们都来像圣母一样，时刻把孩子们看作最值得呵护的花朵。无论他们的父母是贫穷还是富贵，无论他们的家庭是高贵还是平凡，无论他们的容貌是美丽还是普通，无论他们的成绩是优秀还是亟待提高，无论他们有多少的问题和缺点，我们都把我们对他们的爱大声的说出来，并把爱的种子根植于学生内心的深处，一直，一直到地老天荒！

大嗓门的心得体会篇八

第一段：引言（100字）

大声朗读是一种十分有效的学习方法，能够帮助我们提高阅读理解能力、提升口语表达能力以及增强记忆力。在我个人的学习过程中，我发现大声朗读对于提高自信心、培养语感和加深对文本的理解都有着巨大的帮助。以下是我对大声朗读的一些体会和心得。

第二段：提高阅读理解能力（200字）

大声朗读对于提高阅读理解能力有着显著的影响。当我们大声朗读时，不仅仅是简单地看单词和语法，还能更好地理解整个句子的结构以及作者的意图。通过口头表达和听觉接收的结合，我们可以更加深入地理解文章的内涵和背后的思想，帮助我们更好地分析和解读文章中的隐含信息。

第三段：提升口语表达能力（200字）

大声朗读对于提升口语表达能力也有着巨大的帮助。通过大声朗读，我们可以更好地掌握正确的语音语调，提高口语表达的流畅度和准确性。同时，大声朗读还能够帮助我们培养自信心，敢于表达自己的观点和意见。经过一段时间的大声朗读练习后，我发现自己在和他人交流时更加流利自如，能够更好地表达自己的想法，与他人进行有效的沟通。

第四段：增强记忆力（200字）

大声朗读还能够帮助我们增强记忆力。通过大声朗读，我们能够更好地将信息输入大脑，加深对内容的理解和记忆。尤其是在学习语言、背诵诗歌或记忆复杂概念时，大声朗读成为一种非常有效的记忆方法。通过口头表达，我们能够更加深刻地理解和记忆文本内容，更容易将其牢记于心。我发现在大声朗读后，对于所学内容的记忆能力和持久度明显提高，有助于更好地应对考试和日常学习。

第五段：总结（300字）

大声朗读是一种能够提高阅读理解能力、提升口语表达能力以及增强记忆力的有效学习方法。通过大声朗读，我们能够更好地理解文本，提高阅读理解能力；同时，大声朗读也能够帮助我们提升口语表达的流利度和准确性，并培养自信心；此外，大声朗读还能够加深对文本的记忆，提高我们的学习效果。因此，我会坚持大声朗读的习惯，不仅仅在学习中，也在日常生活中加入大声朗读的练习，来不断提高我的综合语言能力和学习效果。大声朗读虽然简单，但却能带来巨大的收获和成长。

大嗓门的心得体会篇九

2016年10月26日晚8点，由中央组织部、中央电视台联合录制的

“两优一先”“两学一做”特别节目《榜样》在中央电视台综合频道播出。作为一名共产党员、一个普通的组工干部，看后感触颇深。

“不忘初心，继续前进”这一主题贯穿在《榜样》的始终。节目中邀请了11位今年受到表彰的全国优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表到场，通过老党员现场讲述、典型访谈、先进事迹再现等形式，向我们讲述了他们平凡而感人的事迹。节目中有个特别的环节，在现场准备了心形的印模，通过这样的方式留下在场每一位优秀共产党员的手印，“每一个誓言都能看到你的初心，每一道掌纹都有一个动人的故事”，围绕这些手掌背后的故事，生动诠释了中国共产党人坚定信念、无私奉献、执着坚守、有所作为、敢于担当、勇于创新 and 承担责任的高尚品格，向我们传递了“向榜样看齐、做合格党员”的时代感召。

握住“老茧”的手，感悟信念罗官章。基层老党员，退休后做了普通的农民，回乡扎根深山老林19年，发扬“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，带领和帮助乡亲们发家致富。他决定在牛庄大山里进行天麻有性繁殖试验。经过无数次失败，在付出鲜血和伤痛代价后，终于换来了沉甸甸的成果。罗官章收获了人工有性繁殖的第一粒种子，之后他将这粒天麻种子播在密环菌材上，通过密环菌提供营养，生长出42颗栽培种。后来罗官章将试验田扩大到46平方米，收获的天麻卖了5万多元。第一批跟着他种天麻的10多个贫困户，每户增收超过10万元，成为轰动土家山寨的特大新闻。他说“对党的事业我负了责任，没有辜负党对我的信任”。罗老的手布满了“老茧”，但是正是这双长满老茧的手，帮助乡亲们发家致富，展现了共产党员坚定的理想信念。

握住“粉笔”的手，感悟奉献支月英。山村教师，在偏远山村一呆就是36年。有人说她是傻子，她说山里需要我这样的傻子。学生说“老师对我们来说就像抓住了一根救命稻草一样”。女儿说“你是一个好老师，但你不是我的好妈妈。”

在现场采访她时，主持人问是什么原因让她选择了36年仍然坚守在这个岗位，她说“我不是因为有希望才选择坚守，而是因为只有坚守了才有希望”，多么朴实却又富有哲理的话。她希望通过自己的坚守，看到山里孩子的成长，让他们学有所成。“36年里面我做到了一个人民教师、一个党员应该做好的事，姑娘的抱怨是对的，因为对他们我实在亏欠的太多太多了，但是女儿在行动上还是支持了我。这36年的坚守离不开我女儿和家人的支持。我决定不退休了，一直一直教下去，教到自己教不动的时候为止”。支老师的手是握粉笔的手，也是因为这双手，撑起了山里人整整两代人求知的天空，展现了共产党员的无私奉献。

握住“焊枪”的手，感悟坚守李万君。一位焊接师，创造奇迹的大国工匠。他说焊接工作“不仅是一门技术，更像是一门艺术，一门功夫。”焊接工作又苦又累，20多年间，用焊枪证明了自己。看到高铁，他说不出`自豪，最想做的就是把这种光荣和精神传承给更多的人。隔着20多米就能知道电流的大小。他希望徒弟技能不断提高，在生产中不断创新，都能成为大工匠。有一次一位新加坡的老板开出了比现在高10倍的价钱挖他去那边工作，被他拒绝了，他说“做人要知恩图报，我的技能和荣誉是企业、是党给的，尤其我作为一名党员更要在自己的岗位干出个样来。”这就是独具匠心的大国工匠，展现了共产党员的执着坚守。

握住“党旗”的手，感悟作为苗振水。河北省驻京党工委书记，先进基层党组织的代表。给流动党员过生日，强化党的意识，了解流动党员的情况，给特困党员捐款。在农民工中建立党组织，在各个党支部增经济信息委员和法律咨询委员，得到了北京各级党委的赞扬。使流动的党旗撑起一面旗帜，给他们撑起精神的家园。这些党支部书记都不要报酬，是他们让流动党员有家了，让流动红旗分外的红了。这就是充满爱的基层党组织，展示了基层党组织的有所作为。

握住“拿枪”的手，感悟担当李贝。一位女警察，她的简历

很简单，9个字：“救过人、卧过底、毙过匪”，她是一位妻子、一位妈妈，而她的爸爸也是一位优秀警察。她选择自己热爱的职业苦也好、乐也好都会是一种享受，这是李贝经常挂在嘴边的一句话，身材娇小的她遭受过各种压力，但她从不惧怕，说自己身上要有那么一股子正气。对毒贩以心换心、交代遗言的是被她抓回来的死刑犯。她荣获一等功1次，二等功三次，三等功4次。面对生死和压力，对亲人亏欠很多，这份职业异常忙碌，但她说要在这条路上坚持下去。李贝的这双手不仅仅是一双拿枪的手，是一双帮助别人的手，更是一双为我们撑起了平安的手，展现了共产党员的敢于担当。

握住“键盘”的手，感悟创新王恩东。中国工程院的院士，随着是时代的发展，从打电话、发微信到个人银行存款，再到国防卫星安全，无疑不涉及到计算机服务器。原来中国没有自主生产的能力，如果服务器出现故障，服务器的数据往往会被维修单位就会被掌握，为保障国家信息安全，中国要研发自己的高端服务器，2008年王恩东承接了自主研发计算机的任务。“核心技术是买不来的，只有通过自主研发、自主创新来实现”，王恩东团队的研发是从零开始的，攻破了一个个技术难题，在研发过程中申请专利1147多项，获得授权100多项。这双手是敲打着键盘的手，但这更是一双开拓创新的手，展现了共产党员的勇于创新。

握住“掌舵”的手，感悟责任“琼沙3号”党支部。有一条船，一直被人们称为“生命之船”，因为它连接着海南和西沙的一条脐带，每个月散沙市的居民都在掐着指头算着它什么时候来，这就是“琼沙3号”船。船上共有船员36人、党员8人，承担着给岛上军民补给淡水和生活物资以及人员上下岛的重任。为贯彻落实国家“经略南海”的战略部署，确保“琼沙3号”轮的正确航向，轮党支部紧扣三沙市维权、维稳等中心工作，充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋带头作用。长年行驶在大海中的“琼沙3号”党员们，风里来浪里行，需要的不仅是过硬的技术，更需要过硬的思想作风。在三沙，出海就是出征，安家就是卫国，工作和生活就是奉献。老政委

说“我们的岗位是责任、担当、热爱”。这些是掌舵的人，这都是握着方向的手，展现了基层党组织的责任之心。

“我始终认识到我们中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党”这是一位104岁的老战士、老党员秦华礼在节目一开始说的话，同时也印证了他这么多年来一直恪守初心、不负使命的原因所在。毫无疑问，优秀党员是一面旗帜，是大家学习的榜样。但是，一提起“优秀党员”，不少人又觉得渴望而不可及。实际上，优秀共产党员之所以能称之为“优秀”，就在于他们处理问题、面临选择时，自觉超脱个人情感，将为人民服务理念落实到他们平常的工作和点滴的生活中。

通过观看《榜样》，给我们提供了可以直接学习的标杆，既让我们受榜样的激励而努力向他们看齐，同时只要我们借鉴他们的做法，传承和发扬优秀共产党员的精神品质和高尚情操，在平凡的岗位上，坚持全心全意为人民服务的理念，不忘初心，继续前进，同样也可以成为优秀共产党员。榜样的力量是无穷的，让榜样的精神永绽光芒。