

2023年自由与规则的心得体会(优质7篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。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。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

自由与规则的心得体会篇一

大家好！

如果你是一匹风驰电掣的千里马，那么自我宣传就能助你早日寻找到伯乐；如果你是一块不怕火炼的真金，那么自我宣传就能帮你拂去身上的尘土；如果你是一个博学多才的人，那么自我宣传就是你迈向成功的第一步。

也许你多才多艺，但如今却如一坛酒，静静地在深巷中酝酿着自己的香醇，感受着“李广难封”的悲哀，那么请你不要再信守“沉默是金”的信条，快快向大家推销自己吧。

世常有千里马，而伯乐却并不常有。如果你不想做一个被岁月遗弃的千里马，那么就快快在原野上奔驰吧，尽情展示自己吧，不要徒留“老骥伏枥，志在千里”的悲哀与长叹，不要让自己空留有“心有余而力不足”的一腔哀叹。所以，及早地展示自己，是十分必要的。

当今世界，你我他也许个个都是人中蛟龙，但最终成功的也许只有他，因为只有他懂得在机遇面前尽情地展现自我，而你我在机遇面前，却只知缄口不语，希冀着有那么一个机遇来发现自己，殊不知“是金子总会发光的”永远只是少数，而不懂得展露自己的你我，则只能归结为历史进程中那平凡无能的浩浩众人中的一员。

同学们，当有一天你是那个具有真才实学的人时，就请积极地向世人宣传自己吧！谢谢大家！

自由与规则的心得体会篇二

唤醒党章党规意识，体现了中央对党风廉政建设和反腐败斗争规律认识的深化。作为纪检监察干部，要切实强化党章党规意识，把监督责任牢牢扛在肩上。

一、真抓实学，把纪律和规矩意识“立起来”。

唤醒党章党规意识，要深刻领会党章党规的实质。一是原原本本学深学透。党章规定了纪委的三项任务，明确了纪委职责定位，只有原原本本学深学透，才能持续深化“三转”，聚焦主责主业，进一步加强监督执纪问责工作。要通过学习党章党规，明确党的纪律要求和规矩，自觉用党的纪律规范自己的言行，知道我们应该做什么，应该怎么做。二是统筹结合融会贯通。进一步加深对“把纪律和规矩挺在法律前面”、“唤醒党员特别是领导干部的党章党规意识”等重要论述的理解，切实把思想和行动统一到党风廉政建设的新部署、新要求上来。要把专题学习活动与“三严三实”专题教育结合起来，对照党章党规党纪的各项规定，找准“不严不实”的突出问题和具体表现，进一步查摆和解决“不严不实”的问题。三是以案促学警示教育。加强对典型案件的剖析和警示教育，切实用身边事教育身边人，树立纪律和规矩的“红线”意识。

二、强化监督，把纪律和规矩责任“扛起来”。

唤醒党章党规意识，要落实好党风廉政建设“两个责任”。一是树牢责任意识。党委主体责任和纪委监督责任是一个整体，两者相互依存、相互促进、缺一不可。纪委既要协助同级党委抓好主体责任的落实，又要监督好下级党组织和纪检监察机关落实“两个责任”。二是抓好责任落实。切实贯彻

省委《关于进一步强化党风廉政建设党委主体责任和纪委监督责任的若干意见》，实行党风廉政建设主体责任清单制，建立覆盖全面的责任网络。今年以来，我们建立党风廉政建设责任制网上考评系统，实行党委、纪委落实党风廉政建设责任制情况网上在线实时申报和审核并确定得分，通过动态监督推动落实“两个责任”。三是强化责任追究。通过实施“一案双查”，对发生重大腐败案件和不正之风长期滋生蔓延的地方、部门和单位，既追究当事人责任，又追究相关领导责任。

三、一把尺子，把纪律和规矩执行“严起来”。

唤醒党章党规意识，要立足于纪检监察机关的主责主业。一是回归本职。要把握依“纪”进行监督执纪问责这个定位，不能把严格纪律审查简单地等同于办案，搞单打一。二是转变方式。在坚决立案调查有严重问题的党员领导干部同时，更多地运用警示教育、诫勉谈话、组织处理、纪律处分等方式开展执纪工作，实现监督执纪常态化、长效化。三是抓早抓小。要坚持党规党纪严于国家法律，不能把法律当成纪律审查的尺子，只重视查办能移送司法机关的案件。坚决克服以办大案要案论英雄的倾向，发现问题线索及时追踪，有了反映及时提醒，防止小错酿成大祸。今年上半年，县纪委对群众信访举报反映有苗头性倾向性问题，但够不上追究党纪政纪责任的干部，实施信访谈话10人次，发放信访反映通知书1份，对1名有信访问题的干部实行签字背书。

四、规范制度，把纪律和规矩笼子“扎起来”。

唤醒党章党规意识，要切实规范权力运行。一是着力构建制度体系。坚持用制度管权、管事、管人，及时完善党风廉政建设相关制度，进一步扎紧扎密制度笼子，加大治本力度。二是着力推动制度执行。突出解决利用公款存放进行利益输送、插手干预工程建设、投资入股等问题；推行“五不直接分管”制度，不断加强法律监督、民主监督和舆论监督。三是

着力堵塞制度漏洞。围绕近年来发生腐败案件的领域和单位，健全监督管理制度，深化廉政风险防控。要通过纪律审查发现问题、完善制度、强化监督，不断规范权力运行，压缩腐败行为发生的空间，努力构筑党员干部不敢腐、不能腐、不想腐的有效机制。

自由与规则的心得体会篇三

大家好！

小时候想过自由就是没有人管教，想做什么就做什么。但是毕达哥拉斯曾经说过“不能制约自己的人，不能称他为自由人。”直到现在自己也慢慢明白自由是在自己可以控制好自己的情绪并且要学会制约自己这样我们才真正拥有自由。

我们常常说着渴望自由，坐在教室里的学生呐喊着作业真多，老师管的真多，学不学又不是她的事情，去了学校就没有了自由。呆在牢房里的人群呼喊着我虽然犯了错但是你们不能限制我的自由啊，人生的自由你去哪里了？在工作的工人却不想干活就在工作时间里休息了，老板的责骂，他却说自己没了自由被老板管着。

自由啊！你是多么美好的东西，可我要怎样才能得到你呢？我想要寻找自由了解自由到底是什么。于是我好奇学生为什么要学习？读了七八年的书我们也懂了吧！读书学习就是我们走向自由的一扇门，只有读书我们才可以学习到这个社会需要什么从而我们就能找到生存的出路，有了生存我们才有自由。读书学习也不仅仅是为了生存，还能让你在世界上更自由的寻找生活的美妙世界的的神奇。

这个世界是有制度的如果你犯了错误那么就必须受到惩罚，在牢房里的人你可以说他失去了自由吗？如果说他失去了自由那么这也是他自找的结果，开始他的自由并没有消失只要他能悔改世界总愿意给人改正的机会，因为每个人都会有犯错

的时候，只要认真改正那么就并不恐怖，可怕的是知错不改的人。所有要想得到自由那么我们就要能管住自己。有时候我们犯错就是因为一时的情绪问题所以学会控制情绪，是可以避免犯错的。

工作的人你可以说他没有自由吗？就算是工作时间他的自由同样存在，因为工作是你自己找的要做什么是你自己选择的，这就是属于你的自由。既然自己已经选择了那条路那么就自信的走下去，以前总不会太差的。我们的工作是自己的选择所以我们是自由的。

如何有自由？学生告诉我自由的一扇门是学习，犯错者告诉我走向自由就要不断改正自己的错误，工作的人说自由就是你选择的路你就要好好的走下去，如果错误那么就请不断改正让我们更好的走向自由。

谢谢大家！

自由与规则的心得体会篇四

大家好！

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝是公平的，磨难也是一种财富。

以前有人做了一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢？因为人们捕获了

狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机，同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢？因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

谢谢大家！

自由与规则的心得体会篇五

大家上午好，今天我讲话的主题是——请敬畏规则。

先和大家分享一个小故事，夕阳西下，一个来自中国的旅行团乘车从澳大利亚墨尔本出发，赶往南部最著名的菲力普岛看企鹅归巢的美景，车至中途，恰逢一场大型车赛刚刚结束，迎面而来的是大批的车队，旅行者都非常紧张，担心堵车，担心千里迢迢而来，却与美丽的企鹅失之交臂。但是接下来的一幕却让旅行者颇感意外和震惊：对面而来的大批车辆没有一辆越过中线，他们的车子没有受到一点阻挡，一边是只有一辆车的空空的车道，另一边是密密麻麻却又井然有序的车队，这里没有警察、没有监控，只有一条白线像施了魔法一样左右着有序的车流，这条白线之所以能够控制车辆的行驶，是因为每个人心中都有一道美丽的“规则”。夜幕降临，所有的车都打开了车灯，让旅行者见到了平生见过的最震撼、最温暖的美，这是规则之美、制度之美和人性之美。

规则不是为了约束，而是为了让我们更好地生活，澳大利亚人对规则固执的遵守告诉我们：规则是一个社会的契约，它的形式各种各样，但目的只有一个：维护所有人的共同利益，让每个生命个体感受到尊重，促进整个社会的和谐和稳定，所以，做人不可任性，不可肆意妄为，要敬畏规则。

一、敬畏规则是一种需要。古人说：“没有规矩不成方圆。”规则使我们生存于世间的一种标准、法则。谁破坏了它，谁就要受到惩罚。走路不遵守规则，我们的生命将受到威胁；做生意不遵守规则，我们的诚信将受到质疑；做人不遵守规则，我们的人格将受到轻贱。同样，漠视了大自然的法则，雾霾会肆虐我们的家园；藐视了法律的尊严，铁窗囹圄会伴随终生。所以，敬畏规则是生命安全的需要，是生活幸福的需要。

二、敬畏规则是一种智慧。一个无所畏惧的社会或团队是可怕的。孔子说：“君子有三畏，畏天命、畏大人、畏圣人言。”德国哲学家康德面对头顶的星空与心中的道德准绳，称自己是“越思考越觉得神奇，内心也充满敬畏。”两位先哲并非先天胆怯，更非后天无知，而恰恰是超越常人的智慧，让他们有一份敬畏心。

三、敬畏规则是一种能力。怀敬畏心，虽不排除外在约束，但主要源于自我管理。大到宪法，小到我们的校规、班规、舍规，都是我们应该遵守的行为规范，这种行为规范一经确立，便具有了不可逾越的神圣性。熄灯后不许说话、不乱扔垃圾，爱护公物、不隔墙购物、不在校网购、尊敬师长、团结同学，这些规则我们都应该敬畏并遵守。一个到处是垃圾的学校谁都不喜欢，一个嘈杂吵闹的自习谁都无法安心学习，一个午休晚睡秩序混乱的宿舍谁都不能好好休息，一个被破坏安全销的灭火器不能给任何人带来安全。正所谓“我为人人，人人为我”，敬畏规则保护的是每一个人的权利。具有良好的团队意识、能够敬畏规则、遵守规则的人一定是可以管理好自己的思想和行为的人，一定是具有良好自我管理能

力的人，是大家都喜欢的人。而团队意识淡漠、管不住自己、肆意破坏规则的人是能力低下的人，是大家都讨厌的人。

老师们、同学们，当我们面对生活中形形色色的规则时，我们会有两种选择，是轻率随便地让诚信的力量、道德的标准付之东流，还是用自身的行动去敬畏、去守护，使我们每个人都因该好好思考并慎重选择的。敬畏规则是每个人生活中的一种需要、一种智慧、一种能力，是一个人良好素质的基本体现，更是一个民族强大的根基。让我们一起敬畏规则、遵守规则吧！向敬畏规则的人致敬！

最后，祝老师们、同学们在规则的守护下，健康、快乐、平安！

谢谢大家！

自由与规则的心得体会篇六

大家好！

我是来自陵川支行的，是去年8月份定向招聘参加我们建行工作的，在忐忑和兴奋中第一次实现了我人生的角色转换，青春、理想、信仰化作了一种势不可挡的正能量，让我对未来充满无限憧憬，使我眼中的世界五彩缤纷，充满着蓬勃和力量。当我真正作为一分子融入到建行这个大家庭里，丰富而多元的企业文化和职业使命深深感染了我，特别是我行的风险管理文化让我感到任重而道远，多了许多些许责任和担当，那就是无论是建行这个大家庭，还是这个家庭里的每一分子，让合规成为一种习惯，让我们的职业充满神圣感和使命感。今天，我演讲的题目是《让合规成为职业生涯的主旋律》我坚信：我的心声也是大家的心声，我的心愿也是我们共同的心愿。

银行作为高风险行业，内控合规始终是银行生存和发展的根

基，是银行实现稳健经营的关键所在，无论任何时候都要将内控合规摆在重要战略地位。“合规促发展，内控创价值”，安全是最大的效益。

整章建制求完善。“设绳墨而取曲直，立规矩以为方圆。”万事万物只有沿着本身的规则运行，世界才会变得绚丽多彩。

银行的合规有着更深的内涵和宽广的外延。对于每一次违规行为和每一个风险案件，首当其冲要看制度是否健全和完善，是否有打擦边球的现象，是否存在制度的盲区，针对实际情况，进一步整章建制，力求完善，保证规章制度的完整性、严谨性、务实性和严肃性，唯有一系列缜密的防范制度，才能让全行员工有章可循，有章可依，按章操作，知道什么事能做，什么事不能做，应该怎样做，从行为规范上受到约束。为此，针对每一次违规行为和每一个风险案件，要真正做到“四个一”即查处一个问题，吸取一个教训，堵塞一个漏洞，完善一项制度，不断夯实内控基础，促进案防工作扎实开展。

“三观”教育是关键。说起案防工作，至关重要的因素还是人的因素，古人云：士有百行，以德为首。特别是对于经营货币的金融行业，一个人的品质品德显得尤为重要。无论你身处什么岗位，身居什么职位，无论是普通员工，还是部门经理，关键要树立正确的人生观、世界观和价值观，通过观看《再现真相》等警示教育宣传片和到爱国主义教育基地进行参观培训，通过正反两方面的学习和感受，在日常生活工作中，要养成慎独、慎行、慎言、慎思的良好习惯，时时保持理性冷静，面对金钱心如止水，面对诱惑心不浮躁，勿以善小而不为，勿以恶小而为之，平凡不平庸，有为不越位，做一个有道德，有思想，有作为的好员工。

“己不净焉能净人，己不正焉能正人。”“其身正，不令而行；其身不正，虽令不行”。打铁还需本身硬，作为每一名党员领导干部，在案防工作每个环节的实施过程中，表率作用

至关重要，要求员工不能做的，自己首先不做，提倡员工要做的自己率先做到，风险管理工作更是如此。村看村，户看户，群众看的党支部，你的言论就是广告语，你的行动就是无声命令，你的表率就是标杆，否则，就是罪魁祸首，就是反面典型。比如□20xx年我省发生的3起存款类案件中，其中有一起是某支行行长违反企业开户业务有关规定，使不法分行有了可乘之机，调换了印鉴卡等企业开户资料，导致犯罪分行轻易盗用资金2800万元。此案件突出反映了有的基层负责人职业素质严重低下、个人意志高于制度，内部管理调度形同虚设，银行内控体系随意被突破，从而败坏了自身和企业的形象，成为典型的反面教材。

作为每一名员工，要倍加珍惜来之不易的幸福生活，要倍加珍惜我们的职业生涯，算好人生七笔账，“人生多选择，利害细思量。一算政治账，辨向不迷航。二算经济账，知足莫奢望。三算名誉账，身正天地广。四算家庭账，平安福满堂。五算亲情账，真诚恒久长。六算自由账，悲欢隔高墙。七算健康账，无药解恐慌。规矩成方圆，荣辱赖修养。克己真君子，玉洁何堪伤。”简单又让人深思的小诗，是烟台分行纪检监察特派员撰写的工作心得，同时也是每一名建行员工最切实的感受，意味深长，常吟常新，令人回味无穷。

在我们的日常工作中，不难发现，业务发展与规范管理的关系做的还不够到位，或多或少还存在制度走样、监督走神、贯彻走调的情况，仍然存在屡查屡犯，前查后犯，此查彼犯，屡禁不止的现象，甚至还存在“触底线、碰红线、踏雷区”，以身试法的现象。比如我行20xx年发生的王村分理处案件当事人因交友不慎而误上贼船，道德缺失而身陷囹圄，毁灭了职业理想，断送了职业生涯，给亲人带来了无尽的痛苦，使家庭失去了一份稳定的收入，甚至面临牢狱之灾，给原本幸福的家庭频添痛苦的惨痛的教训，足以让人警醒。

查处案件不手软。千重要万重要，防范案件最重要；千辛苦万辛苦，出了案件白辛苦；千成绩万成绩，有了案件没成绩。

面对缜密的风险防范制度，面对高举高打的高压态势，总有不乏心存侥幸，铤而走险的亡命之徒以身试法，以青春和生命作赌注玩火自焚。远的不讲，在我们身边就有活生生的案例，有的是员工知法犯法，严重违犯业务规定挪用资金而被开除，有的员工虚增存款而被降职停职，一般性的业务差错而被积分就更不用说了。为此，对于违规失职行为要进一步加大责任追究力度，提升案防问责的威慑力，特别是对一些屡查屡犯、屡纠屡错和各类重复出现的操作风险隐患，坚决实行“硬约束”、“零容忍”，绝不能失之于宽、失之于软、失之于情，必须坚持“严”字当头，加大违规者的违规成本，使其不想违规、不愿违规、不敢违规，从而达到根本上防范风险和遏止案件发生之目的。在制度执行面前不讲情面，在违规违纪问题上毫不手软。坚持“三不放过”原则，即：对责任人不处理不放过，原因查不明不放过，整改不到位不放过。使案件防控真正起到警示和震慑作用。

立体渗透抓防范。有了完善的制度，有了健全的机制，案防工作是不是就一劳永逸了？答案是否定的，省分行把20xx年确定为“内控合规年”，其主旨鲜明，意义深远。结合当前开展的“两打一防”专题教育活动、“学党章、守纪律、正品行”主题教育实践活动和“抓基层、强管理、防案件”专项活动，我们每一位员工切实感受到了活动在进一步升级，频率在进一步加大，再一次证明案件防范和风险控制的重要性、迫切性和严峻性，丝毫松懈不得，麻痹不得，侥幸不得。一是从机制上防范。以风险经理、纪检监察特派员和营业主管三个岗位角色为载体，各负其责，各司其责，严格把关，不仅防案件防风险，而且防差错，最大限度实现零案件、零差错的目标；二是从思想上防范。坚持“教育为先、警示在先、预防为主”的指导思想，教育和提醒员工珍惜自身的职业生命，权衡利弊，算好人生成本账，使员工在思想上“不愿为”、在操作上“不能为”、在行为上“不敢为”的教育目标，筑牢员工的思想道德防线，遵章守纪，爱岗敬业，乐于奉献，尽职尽责。三是从监管上防范。每季一次的员工日常行为大排查，既要重视员工八小时内的监控，更要关注员工

八小时以外的行为规范，通过实时监控系統随时监控员工工作行为，促使员工以优质的服务形象，高效的办事效率为客户提供贴心的服务；通过开展员工道德及行为风险排查，严查员工及家属是否直接参与组织、参与民间借贷或集资活动，充当社会融资“掮客”等，及时消除员工行为风险隐患。

千重要万重要，防范案件最重要。案防工作任重而道远，全行上下只有做到人人合规，事事合规，让合规成为一种习惯，让合规成为每位员工职业生涯的主旋律，建设银行这座旗舰才能在时代的潮头，乘风破浪，扬帆远航。

自由与规则的心得体会篇七

大家好！

我们都想摆脱规则的束缚，变得如同诗仙李白一般，不惧权贵，一心做着自己喜欢做的事情，可是，不劳而获的事情永远不可能发生。“欲戴王冠，必承其重”，一个人若想要获得真正的自由，那么，他势必先需懂得如何忍受孤独。

在追寻自由的道路上，不会有人与你相伴，只会有无数的嘲讽与不屑。漫漫长路，只会有自己独身与黑暗对抗，只有在这样的条件下，才可以塑造出一颗真正坚不可摧的强大内心。

正如诗仙李白一般他在经历过现实的黑暗，感受到官府的无能与残暴后，便寻求摆脱官府的束缚，她既不攀附权贵，又不与世俗同流合污，过着世人所不能理解的生活——因为在世人眼中，人就应该为了权力与财富攀附权贵。他这个世人眼中的疯子，在经历了别人的不屑与嘲讽，经历了他人无法忍受的寂寞与孤独后，获得了真正的自由——他隐世于山林之中，整日与诗为伴，游历于河山之间，过着自己向往的生活，自由快活，留下了“我本楚狂人，凤歌笑孔丘”这样狂放不羁的绝句。

当一个人承受过孤独无助的痛苦过后，他才可能拥有真正的自由——既可以一心做自己喜爱的事情，有不会影响到他人。