

思想汇报十九大学习(通用8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

思想汇报十九大学习优秀篇一

我是一名文科生，对于党的知识我曾自以为懂得很多。无论是党的性质、地位还是职责我都有所涉略，所以刚开始我对党课的在意度并不高。知道完完整整的听完所有的党课才恍然大悟。就我所知的党史无非是历史、政治书上所诉，也许过于应试化没有过多的在意然而党课的讲述是真的将党史活化了，我通过党课看到了党的成长与壮大，它以一个民族为承诺实现了祖国的复兴。

当然党校的老师并不是死板的以书教学，更多的是从实践、精神的角度让我们懂党并爱党，看见在中国共产党的领导下，我国的政治经济、文化都得到了飞速的发展。全心全意为人民服务的宗旨也得到了很好的体现，通过一号文件，“三农”问题以及涉及民生的相关问题党中央都采取了相关政策，老师通过这一系列的例子，客观的评价了中国共产党的成就，当然也不会否认社会上存在的弊端和不足。

短短一天半时间党校课，却让我感觉与党跨过了几十年，几十年的奋战，几十年的努力。终于有了好的结果，我想老师也是如此，同时老师也对党的的内部结构做了诠释，让我也懂得了成立一个党的艰辛，想想老一辈的革命家为了民族的复兴而作出的贡献，我不禁潸然泪下。当然党课有它要突出的重点，那就是入党动机，作为新一批的入党积极分子，我们不能再以自我为中心，任何时候都要从集体出发，我想从写入党申请书的那一刻开始就注定了要为此奋斗终身，因为

踏上这条路，就不再是简简单单的信仰问题而是一种责任与担当。

我之前是个害怕责任的人，因为我无法想像自己能否承受得了这份党的责任，但党课让我对党有了新的认识，作为亿万党细胞中的一个我的存在也许并不重要但我知道做好自身的事，关心身边的人也同样是一个党员的责任。我不再害怕承担，因为我能感觉到身后力量的强大。我很幸运能参加这次党校培训，我想不管最后结果如何我都是成功的，因为成长不再是以考试为基准，而是思想的成熟。

x年xx月xx日

思想汇报十九大学习优秀篇二

一、用变焦头拍风光是最方便的选择

有人经常问我一些问题。比如，你最喜欢拍什么？我的回答一般是“见啥拍啥”或者是“有啥拍啥”。但仔细想想，我最喜欢的还是风光。因为拍风光的乐趣不仅仅限于出片，更主要的是可以到荒郊野外走走，一则锻炼身体，二则开阔心胸，洗洗尘世间的俗气，净化一下心灵。如果天气不好，回来之后没有什么好片也不后悔，因为整个旅行过程已经是一种很好的享受了，过程和结果同样重要，同样可以玩味。

但拍风光的成本太高，需要大量时间到处云游，总拍风光是拍不起的。所以有时候，也要拍拍微距、静物和美女等。

有人常常问我拍风景或拍风光用什么镜头最好？也有人经常在qq上请我为其推荐一款适合拍摄风景的镜头。

如果是询问人像镜头，则很好回答，只要告诉对方选择中长焦大光圈定焦头即可。但拍摄风景究竟用什么镜头好呢？这个问题确实不是一句话就能说清楚的。所以我经常简单地回

答说，任何镜头都能拍摄风景，主要取决于你所拍摄的空间大小。

比如，俺经常用各种机型和镜头拍风景或风光片，并包括小dc在内。但就单反镜头本身而言，所用的都是变焦头，原因很简单：用起来方便。

这里，需要声明的是，俺所谓的风光片和那些风光摄影家的风光片完全不是一码事。专业摄影师以摄影为职业，以摄影为生存手段，相机和镜头对于他们来说是劳动工具，但对俺来说则是玩具，因此，工具有工具的法，玩具有玩具的选择。对于前者来说，他们往往为了一幅作品而耐心等待，等待理想的天气，等待理想的光线。他们会为了一张片子停在一个地方一天不走，甚至几天几个月都不走。而我的这些风景片，基本上都是旅游副产品，坐等光线的事，俺是绝对不会干的。另外，由于懒，连三脚架都不带。又嫌麻烦，不愿意换镜头，所以我的风景片都是用变焦头拍摄的。所以我在这里探讨的风景镜头都是变焦镜头。

二、什么焦段最适合风光拍摄？

既然是变焦镜头，那就有一个焦段的问题。但究竟什么焦段的镜头适合风光拍摄呢？这个问题更不好回答，因为任何焦段都适合风光拍摄，主要取决于你所拍摄的场景和对象。

1. 标准变焦镜头

如果你所谓的风光是普通的公园，或者什么小桥流水一类的水乡古镇，那用标准变焦头就足够了，资金富裕者可以根据相机的画幅，考虑恒定大光圈的24-70或者17-55，否则选择18-55或者18-70也可，反正风光拍摄又不太经常使用f2.8的大光圈。如果你用dx画幅相机，又喜欢广角，那么尼康的那款16-85vr绝对是一个很好的选择，这个镜头换算过来是24-127.5mm的焦段，非常实用。广角端能够用24mm□你

的片子就能有一定的震撼力了。另外，防抖功能还可以大大提高你的出片率。有人说，广角端和中焦以下的焦段防抖功能没用，这是一种误区。当光线很暗的情况下，防抖功能可以让你在快门速度很低的情况下照样拍出清晰的片子。

2. 长焦

如果你的拍摄地点是青藏高原或内蒙等地域宽阔的地方，你很可能需要一只长变焦镜头。因为在这种地方，长焦经常作为标头使用。如果资金允许□70-200vr最好，否则70-300vr也行。有人听了我的这种说法之后往往表示怀疑，我只能解释说，你到了这种地方，亲临其境，就能体会到我说的是否正确了。

3. 超广角

另外，在广阔无垠的地方拍摄，除了有一只长变焦之外，拥有一只超广角镜头也是很有必要的。因为很多场景，比如蓝天白云或者宽阔的水面，用超广角拍摄往往会给人一种空间收缩的强烈冲击力。使用全画幅相机并有能力投入的人□14-24/f2.8是最好的选择。如果你用的是dx画幅相机，最值得推荐的是尼康09年4月推出的那款10-24，因为这个镜头的实际焦段相当于15-36mm□用起来非常方便。

4. 一镜天下

这里想说明一个问题：发烧和出片是两回事。如果单纯是为了出片，拍摄风光照片用狗头照样出好片，因为风光头和人像头不一样，不用刻意追求大光圈，那句“f8下无狗头”的理论基本上是正确的，而拍风光片时用f8光圈也很现实。如果你的经济能力许可，买一些牛头当然更好，牛头在色彩还原和对比度上的表现更好一些。另外，用牛头的感觉是不一样的，至少是心理感觉上不一样，摄影的同时，还能享受器材发烧的乐趣。

但愿上面的文字能够明确回答“用什么镜头拍风光好”这个问题。以后再有人问我类似的问题，就推荐他看俺的这个帖子了。

三、几句与风光拍摄有关的题外话

我在帖子里发片之前，往往会先在qq群里试发一下，看看大家的反应。很多人看了我的片子之后，第一个问题往往是“什么头？”，当我回答了之后，第二个问题马上就是“p了没有？”我对此的回答是：对于风光片来说，如果前期功夫到位，曝光基本准确，往往无需任何后期，这和皮肤好的模特后期无需磨皮的道理一样。如果曝光、白平衡、彩色等不甚理想，后期调整一下是理所当然的。

还有朋友经常问，我拍的片子怎么总是不通透啊？有没有什么好方法可以通过后期调整过来？我的答案是，如果你当时拍的时候，天气就不通透，你的片子就不会通透，尽管后期可以通过调整亮度或对比度得到一定程度的改善，但不会发生根本性的转变。拍风光是要经常看老天爷的脸色行事的。为了充分说明我的观点，把我过去和近期拍摄的一些风景照片同时发到这里供大家参考。内容涉及随我所有的所有机身和不同焦段的镜头。

本贴将作为一个长期栏目，不定期更新。

思想汇报十九大学习优秀篇三

冬月也被称之为辜月、畅月等等，都是农历十一月不同称呼。根据《封禅书》记载，早在黄帝的时期大家就把冬至称为元旦，所以说冬至曾经是过年。而冬至的习俗来源于周代年俗，不过随着时间的推移，冬至曾经是年已经被逐渐遗忘了。

有关冬月还有个特别的节日，叫做冬月朝王节。据说在很久以前，有一群住在哀牢山地区的彝族人，他们生活环境相当

恶劣，不仅山高路远，同时自然条件很不好，经常发生各种各样的自然灾害，人口也很稀少，居住比较松散不团结。

正是因为种种原因下，它们很难抵御外敌，经常受到侵犯。最终没办法他们就想到要团结，并且从自己的居住地聚拢在一起，最终形成了比较早期的原始部落。

部落中推举了比较有权威的长老作为首领被称为“兹摩”，在首领的领导下，族人勤奋地开始劳作，并且团结在一起抵御外敌，在自然灾害来临的时候更好保全自己，并且形成了比较良好的景象。他们为了庆祝就在农历十一月十五日展开庆典，并且这个习俗一直流传下来了。

冬天天气寒冷干燥，所以要注意保暖多穿衣服。当然并不是每个人都一样的，大家可以根据自己的实际情况进行相应调整。而头部脖子等等比较重要的`部位要好好保护，避免吹到冷风，毕竟不是每个人都和世界上最不怕冷的人一样强大的。

冬天比较适合调理身体，可以补充一些有营养的东西，比如红枣枸杞等等，可以有效补气血。或者可以买一些牛羊肉用来煲汤，这样不仅味道很好，同时营养也比较丰富。

思想汇报十九大学习优秀篇四

较为推荐去武夷山旅游的时间段是3月-4月、6月-8月和9月-11月，武夷山位于江西与福建西北部两省交界处，武夷山脉北段东南麓总面积999.75平方公里，是中国著名的风景旅游区和避暑胜地。属典型的丹霞地貌，是首批国家级重点风景名胜区分之一。

1、3月-4月：这段时间是武夷山的春季，气温适宜，春花烂漫，可以欣赏到美丽的花海景观，但是3月-4月也是武夷山的雨季，出行不便。

2、6月-8月：这段时间是武夷山的夏季，气温较高，阳光充足，可以欣赏到武夷山的美景，但是6月-8月也是武夷山的雨季，出行不便。

3、9月-11月：这段时间是武夷山的秋季，气温适宜，秋高气爽，可以欣赏到武夷山的美景，此时武夷山的红叶也是一大美景。

4、12月-2月：这段时间是武夷山的冬季，气温较低，但是可以欣赏到武夷山的雪景，也是不错的选择。

2、外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，光顾路边无牌照摊档暴饮暴食，多喝开水，多吃蔬果类，少抽烟，少喝酒。

3、夜间或自由活动时间自行外出，请结伴而行并告知全陪导游或团友，应特别注意安全。武夷山夜生活较丰富，如遇小姐特别热情服务请提高警惕。

4、每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重财物。

5、武夷山讲究环保，景区用车为套车，下车时请将随身物品一并带下。

6、行程中或自由活动若见有刺激性活动项目，身体状乘游览巴士车号。万一脱团，勿乱跑，请于集中地点等候导游返回寻找。

7、在景点里会有以帮客人拍照的摄影人员，他们大多说一张10元钱，拿到再给钱，这个意思不是说拍完马上就会拿到照片，而是拍完后你可以先旅游，告诉他你住在什么酒店，然后他会送到酒店里给你。但是提醒一下，自己要几张就拍几张，别被他摆着照，要不等拿照片的时候就会有十几张了。

最好用自带相机拍摄，避免引起不必要的麻烦。

8、在武夷山最佳旅游时间里在当地买水果，买之前先讲好价格，不会看秤也要装着会看，大多会有些短斤缺两。

9、烦请：带好身份证，在景酒店住宿必须凭身份证实名登记

10、请准备平底鞋、透气吸汗的衣物、带好常用药物(防暑、防虫、防晕车、治疗肠胃的、创可帖等)、防晒霜、太阳镜、太阳伞。

11、当地早晚温差大，请带件长袖，尤其是带老人和小孩的成人。

12、免费车接送的便宜大排挡千万不要去吃。特别是当地，他们的价钱和名片上的绝对不一样，而且是强买强卖，你说看一看的东西，他会捞出来直接给你摔死，不要也得要。

13、度假区内的人力三轮车请勿乘坐，以车费只需一元钱为诱饵，带你去购物，请注意，这是大家在武夷山最佳旅游时间里去玩应该注意的问题。

14、自由活动，风景区内的餐馆如果没有明确标价的一定记住要砍价，即使有标价的，如果觉得价格太贵，也可以谈价。况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者切勿从事水上、高空活动。

16、出门在外，安全最重要，所以请大家在游览景点时做到走路不观景，观景不走路。

17、切勿在公共场所露财，购物时也勿当众清数钞票。

19、在武夷山景区手机的信号较好，无论是联通还是移动的

用户都比较顺畅。

20、团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，请征得全陪导游同意，并随身携带当地所住宿饭店名片，上面有地址及联系电话。

21、漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。

22、行程可能互换，但不减少景点，行程安排以地接社安排为准。

23、如遇国家禁令和天气等不可抗因素，旅行社有权调整行程，费用多还少补。

24、当地准三酒店标准比不上大城市，因为是山区，酒店的设施略感潮湿，四星以下酒店均无电梯，武夷山有严格规定，为了不破坏原生态自然环境，所以酒店建得普遍不高。

25、抵达酒店时请到总台索取酒店的卡片(有地址、电话等)，并随身携带。

思想汇报十九大学习优秀篇五

然而，近些年来，我们更多地听到这样的故事：2013年，上海一家早教中心率先开设幼儿经典诵读班，由专家带领10岁以下的小朋友诵读《三字经》、《论语》等经典作品。结果在短短3个月中，学员由原先的20人减至两人。有记者采访退班的家长，得到的回答竟出奇一致：“以后入学时又不看这些，还是把时间花在学英语、电脑、钢琴上更为实在，这些可都是升学加分的”。

从什么时候开始，书籍已经不再是“人类进步的阶梯”、而

沦为“耽误孩子升学的滑梯”？家长对于经典阅读先入为主的拒绝态度，不仅没收了孩子享受人类丰盛文化大餐的入场券，还间接导致了这些孩子长大后偏于功利的阅读习惯。在许多书店里，你看那“最畅销图书排行榜”上，显眼位置处净是些炒股、基金、管理类的书籍；若有关注社会现实的书刊，也多是用来解当下人之心灵困惑的——如何应对办公室政治？如何成为完美男人/女人？如何把孩子从小送入常青藤？等等。

书店里的人头攒动，正和当代人填补不了的心灵饥荒形成反差——讽刺的是，往往我们功利书读得愈多，便发现这种饥荒愈厉害。捧着教辅书、“快餐”书太久，我们的视野变得狭窄，只局限在自己的生活圈子里；进而造成精神上的乏力，思考社会、思考人性的乏力。

很难想象，一个精神乏力的民族，会有着什么样的未来。当人们津津乐道“世界读书日”——4月23日，也正是英国文豪莎士比亚、塞万提斯的辞世纪念日时，往往夸大了这其中的“巧合色彩”，而忽视了这些文豪们对于启迪思想、丰富文明的重要作用。

读书能缓解我们内心的恐惧，丰富我们的心灵，给我们精神的力量。就从今天开始，想一想我们为何设立“世界读书日”，重拾真正的阅读精神吧。希望我们每一个同学都能将大学的生活过得充实而精彩。

此致

敬礼！

思想汇报十九大学习优秀篇六

为人民服务，这是中国共产党的根本宗旨，是代表工人阶级和广大人民群众利益的党维系与广大群众关系的纽带。一个真正的中国共产党党员，他对中国人民乃至中华民族的爱是犹如

滚滚东流的长江之水，永无止境，未曾停息。他的爱博大而光荣，并且他把他的爱注入了他的实际行动中，注入了人民群众的心田，注入了历史的长河。“为人民服务是真诚地投入，为人民服务是忘我地付出，为人民服务是用心灵开拓的路，为人民服务是用生命注解的书。”这是电视剧《孔繁森》中的一首歌的歌词。当你走进这部电视剧，走进孔繁森，走进他那些身在西藏的日子，如果你是一个够感性的人，我想你甚至会怆然而泣下，那是真正的、用生命和灵魂去为人民服务的故事，他把自己对中国人民的热爱全部投入于他所工作的西藏。也只有当你走进他，你才深刻体会到这个词的内在含义，体会到孔繁森对于西藏人民的恩爱有多深。不是不觉已感人肺腑，不经意间眼眶已溢满不知哪来的泪水。

爱，没有极限！它总可以越过千山万水，到达人的心田。上了党的宗旨这一堂课，让我感受到中国共产党党员对中国人民的爱，并把这种博爱凝聚于他们的生活和工作中，散发给了人民群众，真正做到了为人民服务。

我亦有充满爱的心怀，亦有把爱撒向人间的意愿和实际行动，相信我的爱没有终点，期待着有一天有能力肩负中国共产党的使命，成为中国共产党的一员！

思想汇报十九大学习优秀篇七

番石榴几月份吃是正季？番石榴是冬季的水果，一般在1月份左右上市。番石榴味道甘甜多汁，果肉柔滑，果心较少无籽，常吃可以补充人体所缺乏的营养成分，可以强身健体提高身体素质。

番石榴作为一种冬季的水果，大约在一月份左右的时候可以上市了，一般这种水果在全年都会开花结果，在六月份到

八月份也会有果实生长出来，但是使用的时候味道可能没有那么鲜美，还有一些酸涩，如果想要品尝到最鲜美的番石榴，那就要等到十月份或者三月份，在这个期间番石榴才算真正的成熟，而且它的营养价值非常高，在中国的华东地区，还有四川盆地都有栽培，并且味道非常可口，成熟之后的番石榴呈现为浅绿色，他的果皮非常的脆弱，使用的时候不用削皮就可以吃了。

而且现在在中国的台湾种植非常广泛，作为台湾土生水果之一，它的营养价值非常高的，而且果汁非常多，并且非常甘甜，果肉之前非常润滑，而且无籽，经常食用可以补充我们身体所需要的一些营养物质，比如说没有素蛋白质，还有一些纤维素等，并且它相对于其他的水果来说，脂肪和热量都比较低，而且它所含有的维生素含量非常高，在一些食品加工行业应用非常的广泛，而且它还具有减肥的功效，可以作为一种非常具有功效的减肥水果，还可以预防高血压，肥胖症等，还可以促进我们身体的消化，排除毒素。

1. 补充维生素

番石榴属于热带水果，经过阳光直射，水分非常充足，所以里面所含的各种维生素啊，矿物质元素以及微量元素非常多，所以经食用番石榴的话对我们的身体来说能够很好的补充身体所需的各种营养素，能够调节身体，使身体变得营养均衡。

2. 帮助消化

将番石榴剖开，会看到里面有非常多的籽，其实这些籽可以起到消化的作用。所以如果平时有便秘或者是消化不良的情况之下多食用一些番石榴的话，可以很好的起到调理肠胃的作用，帮助消化，对身体来说是非常不错的。

3. 美容养颜

多吃番石榴对于女性朋友来说也会使皮肤变得越来越好，越来越有弹性，而且皮肤会更加白皙，健康红润。

一般情况下，番石榴的籽是可以吃的，含有一定的营养成分，但是由于番石榴的籽不易消化，因此建议尽量减少食用番石榴的籽，以免引起不适症状。

番石榴的籽也具有营养价值，不仅含有维生素、蛋白质，还含有钙、磷等矿物质，且番石榴的籽脂肪含量少，热量较低，所以通常是可以食用的。但是番石榴的籽质地坚硬，且含有一定的膳食纤维，若进食过量，则易加重胃肠道负担，引起消化不良，出现腹胀、腹痛等不适症状。此外，番石榴的籽也有可能残留在牙缝中，造成异物感，若未仔细咀嚼番石榴的籽，不慎直接吞咽，其尖锐部位还可能损伤食道黏膜造成不良后果。

因此，建议日常适量食用番石榴即可，能够改善食欲、补充营养，尽量减少食用番石榴的籽，若食用较多，可先行观察，若出现不适症状，需要及时就医处理。

番石榴属于低热量食物，热量值为222千焦/100克(可食用部分)。如果想要减肥或控制体重，可以替代高热量食物如蛋糕、米饭等进行食用，但即使是热量低，也不建议过量食用，因为导致机体肥胖的主要原因是摄入热量过多，而与食用食物种类无关。番石榴又叫芭乐，在我国已有悠久的食用历史，作为水果，番石榴不仅口感好，能为机体提供能量，还具有较高的营养价值。

番石榴生于荒地或低丘陵上，适宜热带气候，怕霜冻，一般温度 $-1\sim 2^{\circ}\text{C}$ 时幼树即会冻死，适宜生长温度夏季平均温度需在 15°C 以上。

对土壤要求不严，以排水良好的砂质壤土、粘壤土栽培生长较好，土壤pH值4.5~8.0均能种植。

2、富含营养：番石榴果皮薄，果实营养丰富，不仅含有较高的维生素a和维生素c和膳食纤维，还含有磷、钾、钙、镁等多种微量元素，能为人体生长发育和新陈代谢提供营养物质。

思想汇报十九大学习优秀篇八

同时要脚踏实地、真抓实干、敢于担当责任，勇于直面矛盾，切实保障创业改革推向深入、取得实效，创造经得起实践、人民、历史检验的实绩，不断的提升自身的素养。

严以修身，实在谋事。加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，是修身的重要途径，唯有以此不断锤炼党性，提升个人素质品质，是共产党人的必修课。严格要求自己，终其目的是提升干事能力，实在为民谋事。只有把自己的真本领运用到实际干事创业上，运用到为民谋利上，实实在在的拿出点“干货”，严字才出了成效，实字才得到凸显。

严于律己，实看做人。对待人民的事业，始终要心存敬畏，对于人民赋予的权力更是要严格规范使用。

作为入党积极分子应该发挥好领头雁、排头兵的作用，以“严”字当头，练就百毒不侵之身，筑牢思想防线，自觉远离低级趣味，对组织、对人民、对同志忠诚老实，做老实人、说老实话、干老实事，襟怀坦白，公道正派，以群众满意的作风做人做事。

此致

敬礼

汇报人：***

年月**日