2023年汇聚力量与积聚力量 读当下的力量心得体会(通用8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

汇聚力量与积聚力量篇一

《当下的力量》就是以托利自己的亲身经历去告诉人们当下（即现在）的重要性。告诉人们应该以一个什么样的心态去面对我们所生活的世界。

该书前半部分告诉我们：应该学会清空自己。正如向杯子中倒水的道理相类似，只有当杯子是空的时候，才能往杯子里倒入更多的水。人们也一样，只有在清空自己的思想时才能听到或者感觉到周围环境的声音；只有清空自己的思想才能学习到曾经没有意识到的知识。其次，在清空我们自己的思想的同时，应该学会控制自己的情绪。最淡定的人是最无敌的（至少我是这样认为的），因为他没有把破绽暴露出来。

该书在后半部分，托利告诉我们：首先，学会专注当下，对曾经和未来不必计较太多，我们对曾经和未来要明白几点：一要总结曾经的经验，二要坚定的对未来的信念，这个信念是我现在的努力在未来的某一天一定回有所收获。其次，专注你的身体，学会聆听你的身体，从而学会聆听世界的事物，不能妄加自己的联想，要以事实说话。爱护你身体的每一个部分，从而营造一个身心健康的身体，学会包容，有良好心态。

作者在字里行间让读者感到要关注当下，关注此时此望，控制自己的思维。思维只是意识的一小部分，没有思维不会影

响到意识，没有意识思维将不复存在，所以别担心，当你关注当下时，你会有一种很强烈的满足感，不会有不安，不会有烦恼，你的每时每刻都是充满了喜悦与安全感的。

要做你思维的见证者，你不等于你的大脑，你的痛苦情绪，都是你大脑的思维制造出来的，而实际上，你的意识根本没有创造这些思维（痛苦），是思维为了证明自己的存在而制造出来的，它利用了时间，而如果你去观察这些思维，做为一个见证者，看他们是怎么想的，不做任何批判，不加以分析，只是静静的看着思维在变化，一股强大的力量将会吞噬你的思维（痛苦），慢慢的思维（痛苦）将会消失。如果你的身体里面有两个人，那是两种思维，你要去观察他们，当他们制造出来一种情绪时，你不要认同他，你越认同他，那你就会被两种中的任何一种思维控制。

正因为我们失去了自我，这种不完整使我们在外在的世界中无穷无尽的寻找而又一次又一次地被伤害。而我们无法意识到思维已将我们奴役。我们所需要做的就是要恢复自我存在感的意识，恢复对于思维这个工具的主人身份，恢复自我对身体与内心完全的支配。这样，当我们意识回归的时候，我们遍回到了一个身心合一的状态里，就像孩子一样，透明、喜悦、宁静。这时，我们拥有了最完整的自我。无论外在的世界如何无常，我们的内心都是完整的。而当我们需要思维为我们服务时，我们的意识就会指导我们的行动。思维在这里恢复了它工具属性的本质。这样，当我们遇到一段爱情的时候，我们便会明白真爱没有对立面。它只是一种存在的状态。它是你真正拥有自我时，散发出来的平和、宁静与喜悦。

每当此时，我们便能理解真正的幸福。其实就是内心的完整。每个人所选的路不同，但殊途同归，幸福是我们共同的目的地。当我们学会随时随地感受到爱——即内心的平和、宁静与喜悦时，整个世界都将变得光彩！

而回归到爱的世界里，回归到我们本真的最初，则需要利用

当下的力量。思维为了证明自己的存在感，利用了时间，利用你过去已经发生的事情，与未来还未发生的事情证明思维的存在，制造了痛苦，如果你关注当下，接受现在，你将会感受到爱，和平，喜悦！

当然，大家往往不明白的是，你的痛苦来自于你的情绪，你的情绪来自你的思维，你的思维来自你的意识，意识才是你自己，思维只是你意识的一小部分，它只是一个工具而已，不要被自己的工具控制和利用，而应该用意识去控制思维，让用它的时候出现，而你不用它的时候就安安静静的去睡觉。

我发现当有人在思考一个问题时，会不眠不休的一直思考，而长时间停不下来，这样的人只具备开始思考的能力，而不具备停止思考的能力，想要停止思考，你就去观察它的变化，过程，你会发现你内心的宁静，发现你已经具备了停止思考的能力。

在坐地铁时，在走路时，在刷牙时，在洗衣服时，在工作时，你时时刻刻的关注当下，关注此时此刻，关注现在，不要去想过去的，未来的。当下的力量会让你全神贯注的做好当下的事情，而你当下的事情做好了，未来的问题也是可以避免的，所以在当下，你倾注全部力量做好他，接受当下已经发生的事情。

那些没有找到他们真正财富——存在的欢乐以及与它紧密联系在一起的深深的不可动摇的宁静——的人，即便已经拥有很多物质上的财富，他们依然在四处寻找欢乐、成就、安全或爱情的残余，他们不知道，自己不仅已经拥有了这些更为珍贵的东西。你或许无法摆脱过去留给你的痛苦，怎样解决这些永远困扰我们生活的烦恼，获得心灵的宁静和幸福呢？实际上，我们只能活在当下，活在此时此刻，所有的一切都是在当下发生的，而过去和未来只是一个单纯的时间概念。通过向当下的臣服，你才能找到真正的力量，找到获得和平和与宁静的入口。

在那里，我们能找到真正的欢乐，我们能拥抱真正的自我。当下的力量，说穿了就是当下的觉察与暗处带来的力量。太多的人总是沉溺过去，或者缅想未来，要么就活在回忆的漩涡中，要么藉着设计或怀想未来而活在空幻中，忽略了当下的真实，不明所以。我们每每忽略或忽视自己的内心，我们变得偏激或麻木、冷漠或迟钝。我们失去了内心的宁静与喜悦。我们的自我感，不再取决于自我的真正感受，而是取决于外在。并且我们在这个外在的世界里无止境地寻找自我认同，如财产、工作、社会地位、名望、知识和教育、外表、特殊技能、人际关系、个人和家族历史、宗教信仰、种族等其他集体认同。当我们获得这些外在时，我们便会觉得很幸福，而我们失去这些外在时，我们便会觉得很痛苦。外在的世界本质上是无常的，所以当我们从外界当中来寻找自我认同的话，我们注定会随时陷入恐惧与痛苦当中。

读完《当下的力量》，我个人感觉这本书的主要观点就是：珍惜现在，对生活要处之泰然，要有点阿q的精神，但又不能过分；要懂得享受生活，也要懂得规划生活。一千多年前的老子《道德经》给了我们一个很简洁的总结：天人合一·道法自然·无为而治。

汇聚力量与积聚力量篇二

龙江力量是一部展现东北虎沉寂后期到振兴崛起的纪录片。通过对东北虎的详细介绍，展示出了龙江人民在机遇来临时所展现的韧劲和力量，更深一步的挖掘了我们母亲河黑龙江的历史和文化，让我们更加热爱和珍视她。在观看这部纪录片后，我深受触动，从中汲取了一些心得体会。

首先，龙江力量让我对家乡的历史和文化有了更深入的认识。在片中，对黑龙江上游的游牧部落和从内蒙古下迁的满洲族的刻画，让我看到了自己家族的过去。同时，龙江力量也记录了黑龙江的百年风雨，教育我们历史是不能忘记的。当我看到绿皮火车沿着沃野闯荡的壮举，看到大冬天下的汉江大

桥修建，每个镜头都能体现出那个年代人们奋勇拼搏的精神和对祖国的热爱。这样的历史文化更让我爱我家乡中国！龙江力量的摄影制作也值得我们学习和欣赏。

其次，从东北虎的生态保护到东北虎的吉祥形象再到丰富繁盛的京哈大联展，都展现出了龙江人民的韧劲和力量。在片中，东北虎是龙江重点保护的野生动物，让我见识到了环保的科学实践和广泛民意支持。而东北虎吉祥的造型，也展现了龙江人民祈求辟邪驱凶，繁荣富裕的诉求和文化。同时，京哈大连展也为龙江带来千亿级的经济红利，更让我明确看到了新时期盛行的共生共赢的思想理念。当然这都是龙江人民艰苦奋斗历史的美好诠释，更给我传达了在实践中严于律己、刻苦钻研的精神。

再者。龙江力量也让我见识到了未来发展的机遇和挑战。现代企业从传统产品向高附加值产品过渡，不断提高产品和服务的品质，是龙江未来发展的需要和趋势。以鄂尔多斯公司为例，毅然决然的跨足新型产业，通过产业连锁、资本运作、市场化经营等进一步拓展产业链，这种升级方式不时提醒我们要鼓起实现新时期跨足更大发展空间的勇气与行动力。当然发展中也存在各种挑战，如环保和科技创新等方面的改进，而龙江力量回应了这些问题，也唤起了我们广泛关注环保科技发展。

最后，在龙江力量的观看中，更让我明了自己的使命和追求。作为一名小大学生，我认为自己不仅仅是一个成绩的统计者，要注重实践和自我的发展。这部纪录片让我明白，不管什么时候，韧劲和力量都是必要的。要有对自己和家乡的责任、使命感和抱负，在爱家乡的基础上终于有一份爱国爱家的工作和贡献，这也是龙江人民一直为之努力的目标。

总之，龙江力量是一部让我们骄傲、振奋、思考的影片。它让我们看到了东北虎苏醒后高昂的头颅，见证了一个母亲河历史的沉浮。在短短的一个小时里，通过丰富的画面和动人

的声音，真正展现了龙江人民的精神与力量。希望我们更加热爱我们的家乡，传承龙江人民的艰苦奋斗传统，共同推动龙江地区成为具有初心、使命和同心共进的新时代发展区。

汇聚力量与积聚力量篇三

顾名思义，榜样就是模样、样子。我们常说的榜样，特指那些有高风峻节、能起表率效用的人。

在当下，经过三十多年的改革开放，我们摆脱了物资短缺，生活普遍变得富足起来。然而，与物资财富不断增长相背离的是，一些人的精神生活却越来越贫瘠。在社会中，我们常常感觉，人与人之间的距离越来越远，信任变得越来越艰难，社会道德正在渐渐消失，文明素养似乎每况愈下，整个社会都变得有些浮躁不堪。

哲学家黑格尔曾经说过，理想的人物不仅仅要在物质需要的满足上，还要在精神旨趣的满足上得到表现。在当下的社会强调榜样的力量，有着极其重要的现实意义。就是要通过彰显榜样的力量，重建人们的精神世界。

彰显榜样的力量，需要发挥好榜样的宣传作用。榜样具有良好的感染力，弘扬的是强大的正能量。一个好的榜样，就是最好的宣传。在人的一生中，榜样是人生的坐标，是事业成功的向导，是激人奋进的号角。榜样身上所具备的优秀特质，最能吸引众人目光。从周总理身上，我们看到了什么是鞠躬尽瘁;从雷锋身上，我们看到了什么是无私奉献;从焦裕禄身上，我们看到了什么是一心为民。发挥好榜样的宣传作用，有利于凸显社会的正向价值观。

彰显榜样的力量，需要发挥好榜样的教诲作用。始终把焦裕禄精神作为学习的榜样，在不同领导岗位上都强调学习和弘扬焦裕禄精神。在-年3月兰考县汇报会上，他回忆起担任福州书记期间，读了《人民呼唤焦裕禄》一文填写的《念奴娇》

词。词中“百姓谁不爱好官？把泪焦桐成雨。生也沙丘，死也沙丘，父老生死系”、“为官一任，造福一方，遂了平生意”的句子，深深表达了对焦裕禄的崇敬之情和他自己爱民为民、责任担当的坚定情怀。好人的榜样就是看得见的哲理。教诲是条漫长的道路，而榜样是条捷径。发挥好榜样的教诲作用，有利于促使公民都能拧紧人生观、世界观、价值观这个“总开关”。

彰显榜样的力量，需要发挥好榜样的引领作用。好榜样就像把许多人召集到教堂去的钟声一样。榜样具备的感召力，是牵引社会向上和向善的动力。榜样就像猎猎作响的战旗，指引着冲锋的高地。榜样如同一柱标杆、一盏明灯、一枚指南针，始终指引着正确的方向。榜样的力量虽然无形无声，但它能穿透人的心扉、激荡人的心灵，激发着责任和激情。古人云：“夫以铜为镜，可以正衣冠;以古为镜，可以知兴替;以人为镜，可以明得失。”发挥好榜样的引领作用，有利于树立看齐意识，汇聚起推动经济社会发展的澎湃动力。

人不率，顺不从;身不先，则不信。榜样的力量是无穷的。树立榜样、推崇榜样、学习榜样、成为榜样，每个人都是推动社会前行的有价值的人。

汇聚力量与积聚力量篇四

作为一个人，我们都有着自己的优缺点，而潜力这个词汇也开始被越来越多的人所熟知。潜力是指一个人在某个特定领域的未来发展潜力和可能性，我们每个人都蕴藏着巨大的潜力，只需要不断地发掘、实现，才能更好的为人类发展做出自己的贡献。下面我将就我的潜力量心得体会进行分享，希望能够帮助到大家的成长与发展。

一、 潜力的开发需要意识的建立

潜力的开发需要从意识的建立开始，意识不到自己的潜力，就无法去发掘它。我们需要通过思考、学习、实践等方式来认识自己身上的优点和潜力。只有意识到自己的潜力并且想要不断的去开发它，才会给自己带来更多的机会和挑战。

二、 潜力的开发需要有计划

有计划的开发潜力才能够让我们事半功倍。首先需要设定一个清晰的目标，然后通过制定计划来推进这些目标的实现。计划需要具体、可操作、可衡量，才能达到相应的效果。更重要的是，潜力的开发需要有耐心和恒心，不要贪图一时的成就而中途放弃。

三、 潜力的开发需要有明确的方向

方向是潜力开发过程中不可或缺的一部分，对于每一个人而言，我们需要明确自己的潜力方向，否则，即便不断地开发，也会发现效果甚微。了解自己的优势和爱好，有助于发现自己适合的潜力方向。只有扎实的在自己的方向上不断的学习和实践，才能更好的实现自己的梦想。

四、 潜力的开发需要拥有行动力

拥有行动力是潜力的开发过程中至关重要的因素。有心无力、动口不动手都是行动力弱的表现，只有在对自己的目标、计划、方向充满信心的情况下，才能够持续不断地付出努力，坚定地朝着目标前进。

五、 潜力的开发需要抓住机遇

在潜力发展的过程中，机遇和挑战同在。有机会就要敢于抓住，这是发挥潜力的重要方式之一。机遇可以是一个新的项目、一个新的观念、一个新的人或者一个新的机会，只有不断地接触并掌握机遇，才能够不断实现自己的价值和梦想。

总之，潜力的开发需要不断的试错、总结、思考和行动，而这些方面都需要我们有足够的耐心和恒心去践行。在潜力发展的过程中，我们需要坚信自己，保持积极乐观的心态，努力开发自己的天赋和优势，这样才能够在未来的道路上越走越宽，迎来更多的成功和喜悦。希望这些心得与分享对大家有所帮助。

汇聚力量与积聚力量篇五

学生具有强烈的“向师性”，教师是学生最直接的榜样，学生在观察教师时常常产生一种“放大效应”，下面是整理的关于教师榜样的力量心得体会范文，欢迎借鉴参考!

法国作家卢梭说过:“榜样!榜样!没有榜样，你永远不能成功地教给儿童以任何东西。”法国作家罗曼.罗兰也说过：“要撒播阳光到别人心中，总得自己心中有阳光。”我想，我们每个教师的师德就如同这里的“榜样”和“阳光”。俗话说，亲其师，则信其道;信其道，则循其步。喊破嗓子不如做出样子，所以说教师是旗帜，学生如影随形般地追着走;教师是路标，学生毫不迟疑地顺着标记前行。孔子说过：“其身正，不令则行。其身不正，虽令不从。”我们教师若不是路标，你讲的道理再透，教育的形式再好，艺术性再强，都是无根之树、无源之水、无雨之云、无光之灯!每个教师的一举一动、一言一行、一思一想、一情一态，都清晰而准确地印在学生的视网膜里、心光屏上，都有意或无意地进行着现场的观摩表演，这就是无声路标的示范性，这种示范性将在学生的心灵深处形成一股排山倒海般的内化力。学子对恩师的追随，如同云翔而影从。没有什么比师行的榜样更有无比的功能的了。教育如同一缕阳光，受教育者沐浴着这缕阳光，灵魂得到了唤醒。教师在这种唤醒中发挥着重要的作用，教师为人师表，是最直观的最有教益的模范。然而在实践中，教师的榜样作用受到了来自各方面的挑战，如何迎接这种挑战，迫使我们重新反思教师的榜样作用。小学生正处在身心迅速成

长时期，模仿性极强。教师怎样做，他们就会怎样学。教师是学生的榜样，教师的一举一动、一言一行都会在学生心中生根发芽。

1.学生具有强烈的“向师性”

学生具有强烈的“向师性”，教师是学生最直接的榜样，学生在观察教师时常常产生一种“放大效应”：教师的一点善举，会使他们产生无比的崇敬;教师的一点瑕疵，会使他们感到莫大的失望。教师的行为潜移默化地影响着学生，影响着他们的处世态度和人生观。所以，一位教师的音容笑貌、举手投足，甚至衣着发式无形中都可能成为学生学习仿效的楷模。

2.教师是学生成长中的重要他人

无论教师是否被学生喜欢，他留给学生的印象在学生的脑海中都显得很突出。每个教师都有所不同，如教师准备教案和课堂教学的方式;教师排遣失望、错误和耻辱的方式;教师是否有幽默感，教师是否宽恕和既往不咎，教师是否对待学生公平，教师是否诚实以待;教师是否有耐心;教师开的那些愚蠢的玩笑、教师的癖好、教师习惯的手势等都在学生敏锐的知觉内，并被学生津津乐道。正如罗伯特库尔斯在他的《儿童的道德智慧》一书中所总结的，儿童“目睹”我们的生活，由此学会了怎样与他人相处，怎样在这个世界上做出正确的行为，在这样的过程中，孩子对道德准则逐渐形成认同感，这种学习是通过牢记他们的所见所闻而得到激励的。儿童是目击者，是一个时刻关注成人道德行为的目击者。可以这样说，与学生最亲近的教师是最重要的道德教育者，是学生成长中不可忽视的人。

对教师的“为人师表”、“模范榜样”的界定，不是信口开河，而是贯穿在教书育人的整个过程中，反映在教师对学生进行思想道德教育、为人处世教育的过程中。教师榜样对学

生的影响是任何教科书、任何道德箴言、任何奖励和惩罚制度都不能代替的一种教育力量，它对学生的成长发展、学校的教学质量和精神文明建设都起着不可替代的作用。

1.健全人格的塑造者

教师的榜样育人，就是保证人人享有充分发挥自己才能的自由，用判断力、想象力以及思想、情感来牢牢把握自己命运的自由，更充分地发展自己的人格，并能以不断增强的自主性、判断力和个人责任感来付诸行动，“使每个人都能发现、发挥和加强自己的创造潜力”、“挖掘出隐藏在我们每个人身上的财富”。日本教育家柴田荣一说，教师的职业“是以教师的人格形象决一胜负的职业”，因此，教师要用自己的人格去潜移默化地影响学生的品格与德性。

2.未来生活的引领者

当今世界仍有暴力存在，人类历史就如同一部冲突史。因而教师应该着力于扩大学生对他人或其他文化及价值观的认识和理解，这样才有助于解决学生冲突和纠纷，教导学生学会共同生活。要学会认识自己，学会发现他人，真正设身处地地去理解他人的反应，从而为实现共同目标而努力。

3.优良品格的践行者

教会学生有效地应付变化不定的情况，实践他所学的知识，参与对未来的创造，教师要表现出好奇心，表现出开放的思想，表现出尊重事实的科学精神和科学思维方法，表现出极大的学习兴趣并把学习的兴趣传授给学生，教学生思考、让学生产生更努力深入某个问题的强烈愿望等等。

总之，教师榜样育人的核心是由“知”的传授向“人”的发展转变，即促进每个人在身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面全面发展。

1.建立“我—你”型师生关系

人类主体性的弘扬及儿童独立意识的增强，是历史的必然，也带来了儿童与教师之间关系的新变化。儿童被当作是社会或父母的附属品，没有自己独立的人格和个性价值，对父母和教师只有绝对服从的时代一去不复返。教育不再仅仅以是否“听话”作为判断孩子好坏的唯一标准，儿童的独立意识增强，能动性、批判性增强，不满足于教师的包办代替和“填鸭式”的满堂灌，不满足于过去那种教师高高在上、学生惟命是从的不平等关系。教师过去习惯的教育方式已不能对儿童产生实质性的影响力，儿童要求与教师建立一种更加平等、民主、友爱的和谐关系，这种平等的师生关系是教师榜样育人作用发挥的前提。

奥地利哲学家马丁贝布尔关于教育的论述贯穿着一种通过“我与你”、“人与人”之间的交往和相遇来恢复和建立人们之间的信任感的思想。“我—你”关系是一种“人与人”的关系，是一种人格上平等的、互相信任的关系。为了更好发挥教师榜样育人的作用，应当确认教师和学生在教育中的地位，建立“我—你”型的师生关系，即教师和学生各以自己独特的人格和平等身份与对方交往，是具有同等权利的师生之间的平等交往，双方在信任的基础上，通过对话互相发生作用，以达到教育的目的。这种人与人互相尊重信任、人人平等的思想对我们正确处理教师与儿童之间的关系以及发挥教师榜样育人的作用具有重大意义，并对儿童人格的健全发展起到了良好的推动作用。

2.“身教”胜于“言传”

一般来说，教师首先应做到“言传身教”，这是品格教育一个很好的途径。但更重要的是能做到“身教”胜于“言传”。因为品格教育不同于其他方面的一个重要特征，就在于它不是一般的说教，而是强烈的感染。这就要求教师必须具有威信，起到示范、表率作用。但是这种威信不来自教师在地位

上和职务上的权势，也不受制于拥有知识的多寡，更不表现为言词的生动，而是思想上、道德品质上的崇高威望。教师如果单凭自己的职位和地位上的权势，或凭自己的学识、语言是难以使学生接受其教育的。即使被迫接受，也只能是听而不闻，闻而不信，信而不行，甚至产生逆反心理，有意反其道而行之。这在我们的教学当中是屡见不鲜的。所以，作为教师要特别注意“身教”对学生品格的影响，确实给学生在各个方面起到榜样的作用。显然，这对教师提出了更高的要求，要求学生做到的，自己必须首先做到;要求学生不做的，教师必须坚决不做。如果“身教”做得好，有时无须进行“言传”，一些最捣蛋的学生也会自觉地收敛自己的不正当行为，口服心服地接受我们的教育，从而达到我们所期望达到的目的。

3.健全社会支持系统

政府通过培训部门对教师进行入门培训和职业培训，提高教师的智力品质和非智力品质，以达到社会期许。教师的品质得到长足提高，日后他们教育学生，则能相应地培养学生的品质。在培训过程中，力争为教师创造条件和各种各样的学习机会，如与有经验的教师以及学科研究人员进行接触，包括有条件时在经济部门工作或学习一段时间，与家庭、经济界、各种协会及文化生活中的主角，多加商讨，加强合作，以促使所学的知识接近所学的本领。

大量事实和经验表明，一名合格的、能够起榜样育人作用的优秀教师应该是：关爱、理解、尊重和信任学生的人;是一个以身作则、为人师表，使学生信赖、信服的人;是学识渊博，内涵丰富，能做学生求知的促进者;是学生的向导，又是学生的心理医生，能帮助学生树立正确的世界观、人生观，解除学生心中的疑难，引导学生健康成长。

我不是战士，不能在高原寒夜里用生命扞卫祖国的边疆，不能在大事热事中用镜头见证时代的兴旺，我不是健将，不能

在运动赛场上用拼搏书写人生的辉煌。我只是一名共产党员，我名人民教师，一名学生们成长路上的榜样。是的，尽管“教师”的字眼实在难以吸引人们的目光，尽管教师的举动不会是那样的豪放，但是，融入到声势浩大的党风廉政活动中，我们的教师党员，我们的教师队伍，汇聚而成的将是一股势不可挡的力量!

在学生面前，我们应该是青春的，因为只有年轻的心弦才能指引起锚欲航的方向;在知识面前，我们是青春的，因为人有精神的营养才能滋养不会回落的翱翔;在时代面前，我们应该是青春的，因为只有弄潮的船桨才能拍出永不停息的乐章!那么，就让我们的教师，聆听着党的的声声号角，牢记时代的呼唤，不负人民的期盼，以青春的名义领航廉洁从教，做勤政廉政的榜样吧!

以青春的名义领航，廉洁从教，勤政为民，是因为我们具备了公仆意识，心中装着百姓的利益。

法国作家雨果曾说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”具备公仆意识，就应该有平凡而谦逊的作风，有服务大众的作风。作风就是形象，作风就是力量，作风就是保障。军队有了严明的作风才会打出胜仗，企业有了优良的作风才能做大做强，教师队伍有了作风，学生才会茁壮成长。我们的教育工作者，行走在一条做人民公仆的坦道上，因为前面，已经有了数不清的榜样，这中间，有知行统一的陶行知，有身教重于言教的孔子，有春风化雨的叶圣陶……，所以，我们的教师，正己勤政廉政律己，用三个满意度量工作的里长。记不清有过多少次与家长的真诚交流，记不清有过多少回与学生垦切谈心，记不清有多少次走在家访的路上……。优秀学生更先进了，学困学生被转化了，中等学生有进步了，孩子们的自理能力增强了……，服务就到家了……，学生们依着所学知识教育和谐让家庭脱贫致富了。他们用进步的思想使家乡的陋习得以改观了，他们让千百个家庭跟上了时代的

步伐，这就是教师为百姓创造的最大利益。

以青春的名义领航，廉洁从教，勤政为民，要求我们具备奉献精神，心中时时装着国家的兴盛。

汇聚力量与积聚力量篇六

国歌是一个国家的象征。国歌的力量是无法低估的，它让人们在感受爱国情怀的同时，更加紧密地团结在一起。作为一名中国人，我们应当感受到这种力量，体会到国歌对我们的正能量，用国歌的力量去激励自己，去引导自己，让自己更努力更进步。

第二段：强调国歌的意义

国歌是一个国家的正式歌曲，具有标志国家主权、尊严和荣誉的象征意义。通过国歌，我们可以感受到自己是一个民族的一员，要为祖国的发展和繁荣尽自己的一份力。同时，国歌也是激发爱国情怀的重要元素，它让我们热爱祖国，尊重祖国，为祖国而奋斗。

第三段：国歌的力量

国歌的力量在于它可以激励我们前行。当国歌响起的那一刻，我们会感受到一种来自内心深处的激情和自豪。这种激情和自豪，会让我们感到非常有力量，有动力去向我们的目标前进。在生活和工作中，当我们遇到挫折和困难时，通过回忆国歌的力量，我们就可以再次振作起来，继续朝着我们的目标前行。

第四段：国歌的教育意义

国歌是一种教育方式，这种教育是通过国歌所传达的信息和

价值观来实现的。无论是在学校、社会还是家庭中，都可以通过唱国歌的方式来教育和引导孩子们。唱国歌可以使孩子们更好地了解国情、了解国家的发展状况，进而让他们对祖国的未来充满信心，并愿意为祖国做出自己的一份贡献。

第五段：总结

作为一名中国人，我们每个人都应该感到自豪，这是我们的崇高使命。我们应该认真地学习唱国歌，体会国歌的力量，学习国歌所传达的意义和价值观，更好地为祖国的发展和繁荣尽自己的一份力。国歌的力量是无穷的，它可以激励我们一路奋斗，为自己的梦想而努力，也为祖国的未来而努力。

汇聚力量与积聚力量篇七

在刚刚参加的由郑州心彩拓展训练公司组织的薄山湖拓展训练营活动中，真正让我感到机会难得、相聚可贵。通过拓展训练每一个环节，不仅让我感受到团队建设在企业发展建设中的重要意义和潜在的巨大能量，同时更让我感受到公司领导的亲和力和感召力在团队建设中的重要地位和作用，感受到建立良好的互尊互信、平等互助的正面激励机制，在发挥团队每一个成员的聪明才智、调动每个成员的积极性、增强团队的凝聚力和创造性及战斗力的重大意义。

第一项拓展训练活动是信任背摔。当我以观众的身份时，我感觉很简单，不就是倒下么，至于有些人大惊小怪么，但当我亲自站上去时，教官反复强调，你要相信你的队员，他们会用坚实的臂膀接住你，有一刹那~我在想他们要接不住怎么办？1.4米高的台子，绝对能立马挂掉我的，越想越心虚，腿有点微抖，只听耳边传来教官的喊声，你们准备好了吗？只听背后面传来高昂的喊声：准备好了！瞬间我就感觉到一种安全感，我一闭眼瞬间倒下。那种夹杂着恐惧后破灭的心情让我心情甚是激动，我一刹那觉得我的同时是那么的可爱，就像教官给我们分享的那样，我们对所有的人都存在怀疑，

看似简单的项目，实则是对团队信任的极大融合，当我义无反顾的将半条命交给大家的时候，大家给予我坚实的回馈，我会将这种信任加倍的予以返还，由此便打造咱们的精英团队。

第二个项目是电网，一张由大小各异的网孔组成的模拟电网，要求大家自行组织按一定要求在规定时间内通过。这不仅是对全体队员执行力的检验，也能看出大家是否站在了系统思考的高度来分析问题、解决问题，同时检验团队是否充分利用“资源”使之获得合理分配。让我们知道了“任何看似简单的问题都必须认真对待，哪怕是一个不起眼的小细节，也许正是那么一点点的疏忽就可以让我们与成功擦肩而过”的道理、更让我感受到了一个团队领导肩负的责任和应该具备的胸怀与眼光，对于一个团队的成功与失败负有多大的影响！作战方案的制定和周密的计划、智囊团和参谋部的作用必须受到高度的重视，哪怕是一个很小的建议或是一点点闪烁着智慧火花的一个字或词；任何一个出色的领导，必然是一个最能够敏捷地发现人才，并非常善于合理地运用和最大限度发挥他团队中每一个队员的最大智慧的统帅，团队无穷的智慧和力量正凝聚了每一个人的星星之火。不管个人的力量和智慧是多么的出类拔萃，当他加入到一个团队中的时候，显得是那么的微不足道；可以说，一个最具有智慧和力量的人，身后必然有着一个优秀的团队在为他作支撑！

良好的沟通和交流成为团队有效合作的最重要的保证。“盲人布阵”中，我们都被蒙上了眼睛，在看不见的情况下大家共同来完成一项任务，这就更加需要大家进行沟通，倾听别人的想法，阐述自己的观点，最终团队意见要达成一致来完成任务。项目进行中个人与个人、个人与集体间不断进行交流，怎样在嘈杂的环境中让同伴清楚地知道自己的想法，怎样说服同伴采纳你的.建议，这是对我们语言表达能力和社交能力的极大考验。“盲人方阵”的前期，我们一直都是七嘴八舌，冒出许多的想法，未经深思熟虑，立马付诸行动，遇到阻碍后又进行规避，以至于浪费了大量的宝贵时间。我发

现，其实在团队中办一件事，想出主意并不是很难，难的是把大家的七嘴八舌快速地凝聚成一个可行的方案。如果讨论问题的时间过长，就容易坐失良机或耽误时间。在这里，民主提议固然重要，但一部分人的适度沉默和某个人的适度独裁同样必不可少。也就是说在完成任务的过程中应当合理利用民主与独裁，这样才能事半功倍。

最后一个项目是集体翻越“毕业墙”，要求一个集体翻越一堵高4.2米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都要爬上毕业墙，才能最后毕业。经过讨论，我们找到了爬毕业墙的方法：高个队员站在魁梧高大的垫底队员肩上，再由第二轮队员托举高个队员的脚，使其可以伸手够到墙顶，努力爬到墙上，再把下一位队员拉上来，其余队员围在墙下，双臂弯曲呈托举状，作保护人墙，队员都爬过墙了，最后一个队员抱紧倒数第二个队员的双腿，被墙上的队员拉上去。先是几个体质好的上，上去后要拉下面的队友，之后，女队友先上，后面跟上，我们总共有三个队友是在最后的，先把个头最小的送上去之后，剩下我和另外一名队友了，我体重比他重，我得踩上他的肩往上走，我把绳索在手腕上小心缠绕后，我放松了自己，我知道，我月用劲，上面的队友也越难以承重，队友抱住了我的腿，我的手腕一下子承受了两个人的重量，实在是疼痛难忍，这是我不曾承受过的，一个念头闪过，能不能放弃？我抬头望了望上面的队友，他们都在为我加油，不能放弃，不能因为我个人的闪失让集体前功尽弃啊！不管怎么样，我一定要坚持下来，我承受的不是我们两个人的重量，而是整个团队的希望，不能因为一个人影响团队！坚持到了最后，大家欢呼雀跃，我们毕业了！

拓展训练，让我们尝到了互信的价值、互助的可贵、激励的力量、成功的快乐！在经历过成功与失败、争执与合作、挑战与刺激之后，留给我们更多的是反思。拓展训练，不仅仅是一种简单或留于形式的训练，它是一种文化、一种精神、一种境界、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。通过拓展训练，我重新审视自我，认识自我，个人魅

力得以展现，人格得以升华。我非常感谢公司领导给予我们的这次训练机会，使我真正认识到拓展训练的精髓—“挑战自我、熔炼团队”。此次活动在教官的安排下有条不紊的进行，每个项目的设计和安排都很有创意，特别是每个项目结束后每个队员所谈的心得体会和教官的点评、总结都很有水准，让人颇受启发、深有感触。

汇聚力量与积聚力量篇八

法治是维护社会正义和稳定的一种基础力量，而法治力量则是推动法治建设和维护法治精神的重要力量。在过去的几年中，我在学校和社会生活中不断感受到法治力量的作用和重要性。在此，我想分享一下我的一些心得体会。

一、法治力量的本质

法治力量并不是借助各种手段来掌控社会，而是一种规范措施，主要目的是维护社会的稳定和正义。法治力量应该是以立法为基础，依法执政为核心的法治原则，包括了监督、调解、裁决和执法等多重方式，以确保任何行为都遵守法律和法规，从而维护社会的秩序和公正。

二、法治力量的应用

法治力量的应用范围非常广泛。举例来说，对于学校来说，法治力量可以引导学生守法树立起诚信、友爱、协作、守规而建设一个安全、和谐的学习生活环境。对于社会来说，法治力量能够维护各种形式的社会秩序，例如保障劳工权益、维护消费者权益、打击犯罪行为等。当然，在日常生活中，我们也需要通过遵守规则和法律来约束自己的行为，保持良好的社会公德和操守。

三、法治力量对人们的影响

法治力量的存在并不是一种单方面的制约，而是一种有益的影响。通过推崇法治思想，我们可以更好地保持秩序、维护公正和平等，提高司法公正性，保障民生福利等等。与此同时，我们也可以在生活中学习了解法律知识，以此来实现更好地保护自身权益，提升自身法律素养，让法治环境在我们生活中发挥更强的作用。

四、法治力量的维护方式

法治力量是维护社会正义不可缺少的力量之一。应该注重理论诱导，通过德育教育，推动落实法律文化，加强法制教育，并在生产与社会生活各方面加强人员管理和工控管理,保证落实体系要求，政府应该依据法律规定草案或政策的制定和执行，坚持公正司法，严打黑恶势力，保障公民合法权益等。

五、我对法治力量的作用的看法

对于我来说，法治力量的作用无处不在，例如让我感受最深刻的就是在学校安全方面。我们在课堂上老师讲解了学校的安全规定和制度，不仅让我真正理解了规定的重要性，也让我认识到在制定的过程中也应该要尽可能地充分考虑到学生与校园的实际情况，同时也让我更加明白法律的存在可以让我们处于一个更加安全、公正、和谐、文明的社会环境。

总之，法治力量是推进社会进步、增强人民福利、培育公民素质的基础和支撑。借助法治力量，我们可以使我们的社会变得更和谐、更美好，从而逐步实现我们的发展愿景和梦想。