

2023年女排的心得体会 学习女排精神心得体会(通用9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

女排的心得体会篇一

北京时间21日结束的奥运女排决战中，中国女排顶着巨大压力，在先失一局的不利情况下使出“洪荒之力”连下三城，以3-1战胜劲敌塞尔维亚，时隔2019年再次登顶奥运冠军。

“朗家军团”永不放弃、顽强拼搏的战斗精神再次刷爆“朋友圈”，“女排精神”也再次为世人所提起。中国女排从1981年获得第三届女排世界杯冠军以来，作为我国三大球率先走向世界的队伍，中国女子排球队九次登上世界冠军的领奖台，代代相传的女排拼搏精神，激励着一代代运动员前仆后继，为国争光，“女排精神”也已经超越了体育精神的范畴。因此，笔者认为，做合格党员也需要弘扬“女排精神”。

不忘宗旨，做无私奉献的合格党员。“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。”12受过外界的“质疑声”，但是她们用默默无闻的付出，以实际行动传承着“女排精神”的火炬，终于迎来了里约胜利和世界的“点赞”。因此，做合格党员要弘扬“女排精神”，不忘宗旨，用无私奉献擦亮合格党员的“政治底色”。党章把“吃苦在前，享受在后，克己奉公，多做贡献”规定为党员的一条义务，在入党誓词里，“为共产主义事业奋斗终身”是一名党员入党的铮铮誓词，“终身奋斗”体现为无私奋斗的高尚情操，是一种甘于平凡的追求，

是不忘初心的精神实质。作为一名党员，要始终牢记“舍己为人”的思想，始终立足岗位，克己奉公，敬业奉献，为党和人民的事业，鞠躬尽瘁，死而后已。要始终牢记全心全意为人民服务的思想，把人民群众最期盼、最实际的困难解决在“第一时间”，把人民满不满意、高不高兴作为衡量一切工作好坏的标准，真正做到做到吃苦在前、奉献在前、享受在后。真正做到立足岗位办实事、立足岗位抓落实、立足岗位强奉献，在实现中国梦的征程上，默默奉献，发光发热。

担当有为，做艰苦拼搏的合格党员。“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。”中国女排一路走来，一路辛勤耕耘，一路披荆斩棘，面对困难不放弃，面对失败不气馁，砥砺传承着老一辈女排前辈们的“竹棚精神”，用刻苦训练、顽强拼搏、脚踏实地，炼成了担当有为的“洪荒之力”，在奥运赛场上，一展“巾帼不让须眉”的女排风采，诠释着“天下兴亡、匹夫有责”的担当精神。因此，在全面深化体制机制改革的时代大背景下，做担当有为的合格党员更需要弘扬“女排精神”，更需要担当有为，艰苦拼搏。担当有为是新时期党员最鲜明旗帜，是永葆党员本色的重要保证。作为一名党员，要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的担当情怀，把“我是党员让我上”作为一生的行动“坐标”，要视民族振兴、国家富强为己任，胸怀天下，心系人民，保持一心为民的担当本色。要继承和发扬艰苦奋斗、持续战斗作风，积极到“老弱边穷”的地方去挑“担子”，敢于在艰苦的环境中“摸爬滚打”，秉持着对党和国家负责、对人民负责、对党员的身份负责的态度，知难而进，迎难而上。要敢啃“硬骨头”、敢涉“深水区”、敢当“排头兵”，在自己的岗位上争创一流，在带领贫困地区群众脱贫致富道路上善做善成，肩负起全面同步小康的历史重任。

自强不息，做团结协作的合格党员。“千人同心，则得千人力”中国女排之所以能在各国强队的“围剿”下突出重围，能“踉踉跄跄”的杀进决赛，能在决赛处于被动的局面的情况下后发制人，力挽狂澜，“打脸”无素质的观众，靠的是

女排“斗士”们“人心齐、泰山移”、自强不息、团结协作的不屈品质，靠的是女排姑娘们始终坚持心往一处想，劲往一处使，拧成一股绳的“团队精神”，实现了中国女排姑娘们为之奋斗的冠军梦。因此，做合格党员也需要弘扬“女排精神”，也需要自强不息，团结协作共同进退。作为一名党员，要始终牢记姓党意识、主人翁意识，正视党员身份，把自己融入到党这个大集体中去，与党同呼吸、共命运、心连心，要在党爱党、在党护党、在党言党、在党为党、在党听党，服从于党的一切，服务于党的一切。要始终牢记党和国家的利益高于一切，把自己融入到党和国家的繁荣昌盛中去，最大限度激发干事创业的“洪荒之力”，为党的事业增光添彩。要牢记党兴我荣、党衰我耻的时代责任感，牢记人民富、国家强的历史使命感，自强不息，继续前进，齐心协力，团结好8700万党员，为实现共产主义的共同目标团结奋进。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”中国女排里约的胜利虽然已经成为过去时，但“女排精神”必将感染着每一位不忘初心，继续前行的共产党员，也必将指引共产党人在实现中华民族伟大复兴的道路上乘风破浪，高歌猛进。

女排的心得体会篇二

中国女排以置之死地而后生的决绝，以三场生死一线又荡气回肠的胜利，表现出这支队伍具备的扎实的技术功底、团结无间的团队意志、奋力拼搏永不言败的体育精神，和扎扎实实打好每一个球的敬业精神。最近人们感慨的“女排精神”，正是这一切的集成和组合。工程人们更需要这种精神，扎扎实实学习，与团队协作交流，大家可以一起感受女排精神的魅力，工程人们共勉！

中国女排以置之死地而后生的决绝，以三场生死一线又荡气回肠的胜利，表现出这支队伍具备的扎实的技术功底、团结无间的团队意志、奋力拼搏永不言败的体育精神，和扎扎实实打好每一个球的敬业精神。今天人们感慨的“女排精神”，

正是这一切的集成和组合。

经过三场惊心动魄的生死之战之后，中国女排终于再次站上奥运冠军的领奖台。有统计称，昨天上午女排决赛时段，几乎一半以上的电视机都锁定在直播频道，创造了电视转播的收视奇迹。一度淡出观众关注焦点的中国女排，以一种旋风式的姿态，重新成为万众瞩目的焦点。

在奥运会诸多项目中，女排在技术性、观赏性、竞争性、戏剧性等诸多方面，都不是最顶尖的项目。对中国代表团而言，26块金牌虽然为最近几届最低，但似乎也不独缺女排这一块。

几乎伴随着中国女排在里约奥运会女排四分之一决赛战胜巴西的同时，报纸、电视、微信朋友圈及各路自媒体上，一个久违了的词汇重新刷屏。“女排精神”以迅雷不及掩耳之势，成为舆论场上出现频次最高的热词。而当人们惊喜地再次感受到“女排精神”带来的蓬勃气势和自信时，最终的金牌似乎早已被中国观众早早地计算进中国的金牌账簿之中。随后与荷兰、塞尔维亚的两场生死之战，似乎只是有惊无险的艰难过程而已。

观念多元时代，对于“女排精神”自然也有不同的看法和认知。譬如有人在感慨“女排精神”的同时，亦在小心地回避其曾经的政治含义。另一些人则试图说明，帮助中国女排获胜的不是抽象的“精神”，而是科学的训练、国际化的视野、专业化的团队，乃至郎平的独特威望带来的制度变通等等。

一切都对。郎平自己也曾说过：单靠精神赢不了球，还必须技术过硬。但是，其实没有谁在感慨或敬佩“女排精神”时，是将其视为没有实力依托的空洞说教或心灵鸡汤。赢球必须依靠实力，但有团结一心、永不言败的精神在，就可能把现有的实力调整、发挥到极致，以发挥最大的效用、取得最大的收获。而这次我们所看到的，恰恰是一支实力并不被人看好的中国女排，却在郎平教练的指导和激发之下，拼出了最

好的状态，直至登上最高领奖台。人们不盲，人们感受得到精神力量对女排姑娘们的激励和支撑。

人们之所以对“女排精神”格外感动，或许也产生于某种对照。部分运动员在奥运赛场上的低迷状态，甚至足以让观众感受到其懈怠、松弛，甚至漫不经心。从事超常艰苦的竞技体育训练，需要极其强大的动力才足以支撑。为国争光的决心，出于超常禀赋带来的热爱，或作为职业出发的敬业精神，甚至单纯的争名求利的欲望，都可能成为支撑运动员坚持下去的动力。但一旦徘徊于诸多目的之间而无所坚守，就可能导致运动员的彷徨和松懈。而同处顶级运动水平，稍有松懈便可能一溃千里。这次的奥运会上，我们不幸就看到了这样的结果。而这一切，都需要在未来进行深入的检讨和总结，却无法用“不唯金牌论”而能遮盖和解释。

恰在本届奥运会的收官时刻，中国女排以置之死地而后生的决绝，以三场生死一线又荡气回肠的胜利，表现出这支队伍具备的扎实的技术功底、团结无间的团队意志、奋力拼搏永不言败的体育精神，和扎扎实实打好每一个球的敬业精神。今天人们感慨的“女排精神”，正是这一切的集成和组合。缺少其中的任何一点，中国女排可能都无法创造我们所看到的奇迹。

至于这一新的“女排精神”究竟带给了我们什么，听听每家每户窗口传出的欢呼声，看看从昨天到今天微信朋友圈的刷屏内容，自然不难体会。这样的真诚反应不容作假，更值得尊重和珍视。

女排的心得体会篇三

北京时间8月19日，在刚刚结束的里约奥运会女排半决赛上，中国女排3比1力克“黑马”荷兰晋级决赛。这是中国队自1984年、1996年和2019年后第4次获得奥运会决赛资格。很多人都在电视机前观看了这场激烈的比赛，并被女排精神所

感动。赛后，一些文艺界的大咖们也纷纷发表微博表示对中国女排的钦佩之情。

钟镇涛则配图表示：“为中国女排喝采!金牌在望!!加油!!”

女排的心得体会篇四

中国女排夺得了里约奥运会的冠军，这是何等的荣耀，作为一名学生除了祝贺中国女排之外，更多的是要学习中国女排精神，学习女排的拼搏精神，学习女排的自信，学习女排的努力。

一、学习女排的拼搏精神

正是勇于拼搏，不断超越的精神才产生了运动的风采，才让运动变得更加精彩，更加吸引。在拼搏者的眼中，不在乎胜利时的欢愉，不在乎失败时的眼泪，只在乎自己的曾经拼搏。在拼搏者的心中，只有不断拼搏的'信念，不断超越，迎接挑战的意念。

在学习上，也是一样，只有不在乎输赢，不在乎偶尔的一次的成绩，能坚定自己的信念，不断超越，挑战自己最好的水平。

二、学习女排的自信

小组赛中，中国队已经感受到对手的强大。不过，决赛时的中国女排已经与小组赛不可同日而语了。

淘汰赛连克巴西、荷兰，中国女排的自信心已经得到极大的恢复，有了信心，就有助于姑娘们在比赛中放开手脚，全力发挥出自身的实力。

在学习上，有了自信，面对困难时，你会无所畏惧，你会一

往无前。

三、学习女排的刻苦努力

跟每天一样，9点开始训练，8点30分一过，姑娘们就已经陆续来到训练馆，在场地上做准备活动。防守、扣球、拦网、分组对抗……一系列的规定动作练足了四个小时，站在旁边观看的记者们都已经开始吃不消了，训练在近下午13点才全部结束，而这样高强度的训练在队员们看来却是“平时就这样，都已经习惯了”。

有人说：“努力的人，运气都不会太坏！”

中国女排正是上天眷顾努力的孩子的最好证明。

我们只看了女排站到最高领奖台的风采，学霸们考试得到好成绩的兴奋和开心，但是又有几个人看到背后的汗水和努力呢！

女排的心得体会篇五

记录这样的人民警察是我的责任和使命

我采访过不少先进事迹报告会，这次，第一次从台下采访改成了台前宣讲，向大家介绍我认识多时的采访对象毛卓云。

老毛的战场没有刀光剑影，却也凶险无比，他的课堂没有讲台话筒，却也教化心魂。高墙铁门，是要锁住邪恶与流毒，却并不遮挡他将正心正行的光亮照进人性的黑暗。即使这样的过程，如行走于坚冰，他也要破冰而行。

自从宁波市看守所设立专门的艾滋病犯监区以来，我就想去采访，想揭开它“神秘的面纱”。直到20__年，才得到许可，

走进禁区，也认识了老毛。老毛质朴、健谈，平实的语言里透着邻家大哥的亲合力，给人很强的信任感。在这坚壁高墙中，他像一股暖流，他那并不伟岸的身躯，总是散发着强大的磁场，有一种无形力量。

我们媒体的报道采写一开始定位在设立艾滋病犯监管的角度。但几次接触，我发现这个被大家亲切地唤作“老毛”的质朴警官，才更应成为焦点。

老毛是一位警营里的学者。在12年的工作中，他几乎每天都要和艾滋病在押人员谈心，每次谈话和心理疏导后，他都会将对方的心理反应、情绪变化等记录在册，因此也积累了大量的心得体会和研究素材，摸索总结出一套独特而可操作的“五心法”。他五大本十几万字的工作笔记，无论从所耗费心血来看，还是作为可资研究的一手资料而言，都弥足珍贵。

老毛也像一位医者。他用学到的知识首先克服了自己的心理障碍，做通了身边相关人士的思想工作。他更在工作中，为每一名监管对象寻找和研制独门“药方”。

老毛还是一位师者，对在押人员，既授业又解惑。比如有一批艾滋病犯是文盲和半文盲，老毛就给他们准备了纸笔和课本，还手把手教他们写字认字，给他们讲道理说文化，监室成了文化补习班。

老毛更是一位善者。病犯对老毛如父如兄如师如友的信赖，称老毛为“毛校长”“毛老师”“毛爸爸”，无疑是因为老毛的善心和善行。无论是拥抱狂躁，安抚哭泣的病犯，还是陪着病犯尽孝，善心和善行总是相辅相成。而每一次接近病犯，都如同接近黑色的魔障啊。

当然，老毛用时间和实践证明了自己是一位值得尊敬的忍者。12年来，监区里的在押人员一茬茬地换，不换的，是老毛。

他很喜欢一句话，“简单的事情重复做，你就是专家；重复的事情用心做，你就是赢家”，这几乎是他的座右铭，也是他践行初志的最佳总结。

老毛无私无畏、坦诚质朴、真心善行，他也正是千千万万普通警察砥砺前行的代表。记录这样的人民警察是一个记者的责任与使命。我很庆幸，能认识他，用我的笔记录讲述他的故事。

女排的心得体会篇六

里约奥运会进行了女排决赛，中国女排战胜塞尔维亚队，夺得金牌，塞尔维亚队夺得银牌。这是中国女排历史上第三次夺得奥运金牌。

当最后时刻替补上场委以重任的张常宁，成功的发球过网后急坠破坏了对手的一传，惠若琪的探头给塞尔维亚人致命一击之时，如你，如我，如电视机前13亿中国人，都会发出歇斯底里的咆哮，人说看中国女排需要一颗大心脏，坚持着看完里约奥运决赛，发现自己已经不再紧张，更多的是热泪盈眶！

当伦敦奥运中国女排2-3被日本挡在四强之外时，那时的女排跌入谷底，我们以为还要等待下一个20xx年。

幸好，我们有郎平，这个30年中国人永远兴奋的女排图腾！她上任后，给中国女排带来了全新一代的“朱袁张”组合，你能想象一支在伦敦仅仅进入八强的球队，仅仅用了三年的时间就站上世界之巅吗？20xx年世界杯夺冠——这竟然和郎平此前给出的时间表完全重合，在她连续发掘了朱婷、袁心玥和张常宁、龚翔宇之后，给出了这支女排出成绩的时间表就是20xx年！

真的，除了这个团队，没有别的任何一支球队能够配得

上“精神”二字——请记住，她们的名字叫中国女排，她们30多年来激励国人的叫“女排精神”。网上流行的一句话：“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持。”在这个网络化、娱乐化充斥的时代，我们更需要女排精神的归来。

郎平说：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”我们的生活也是如此，不是目标太难，而是你还不够努力！加油，每一天！

女排精神常在，共筑泰山不屈斗志！

女排的心得体会篇七

“女排精神，洪荒之力！”“中国女排一直是我心中的神！”“如果奇迹有颜色，那么一定是中国红”当近10亿中国观众聚焦里约奥运会女排决赛，当全世界华人瞩目这场意义远超体育竞赛的巅峰对决，一份久违的感动像闪电击中亿万观众，一股雄奇的力量穿越重洋，叩响每个中国人的心扉。

中国女排再夺奥运冠军，让人忆起曾经的光辉岁月。35年前的冬日，女排姑娘首次荣获世界冠军。咚咚的“铁榔头”，敲响了“团结起来，振兴中华”的战鼓，提振了中国人的精气神。这支光荣的队伍不仅是竞技舞台上的一张亮丽的国家名片，更成为无数中国人的励志榜样。“三连冠”“五连冠”，在那个国门刚刚打开、人民呼唤精神力量的时代，中国女排以她们无畏的拼搏精神跨上巅峰，向世界证明了“中国人能行”。在那个改革开放大幕初启、中国奋力追赶世界的时代，女排精神如同一面旗帜，让世人看到中国的集体主义、爱国精神、自强意志，能达到怎样的高度、能创造怎样的奇迹。无私奉献、团结协作、艰苦创业、自强不息的女排精神，是民族精神与时代精神的完美结合，成为一个时代的集体记忆、价值标签。

时光流转，世事沧桑。30多年来，女排姑娘有过成功登顶的荣耀与辉煌，也有过跌入低谷的徘徊和迷茫。但“跌的有多深，反弹就有多强”，正如主教练郎平所言：“中国的女排精神与输赢无关，不是说赢了就有女排精神，输了就没有。要看到这些队员努力的过程。”坚守为国争光的梦想，永葆求新求变的精气神，不忘初心，与时俱进，用专业素养提升实力，以开放包容博采众长，靠苦干巧干赢得竞争，这是新时代女排精神的丰富内涵所在、持久魅力所在、深刻启迪所在，也正是新长征路上的中国人不畏艰险、奋力追上时代的底气所在、力量所在。

历史是现在跟过去之间永无止境的问答交流。今天的中国，时代正打开一幅全新的场景，冲顶更需要坚强的意志、精神的伟力。面对决胜全面小康的艰巨挑战，面对困难众多的经济新常态，我们依然要发扬历久弥新的女排精神，去解决众多“发展起来以后的问题”，去化解“为山九仞、功亏一篑”的风险，去应对暮气日长、锐气渐消的挑战，为民族复兴提供凝心聚气的强大精神动力。

“再难的逆境也绝不言弃”，“可以被打败但是绝不会被打倒”，“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持”，中国女排正是凭着这样的执着勇毅去拼搏去奋斗。今天，啃下全面深化改革的硬骨头，涉过经济转型升级的险滩，都需要发扬女排精神，去把困难踩在脚下，把责任扛在肩上，把梦想化作风帆。

壮哉，女排精神！加油，中华儿女！

8月21日，在本届奥运会即将收官之时，中国女排3比1战胜塞尔维亚，时隔12年再次获得奥运会冠军。这场激动人心的比赛通过中央电视台直播，市场收视份额占据了81%，可谓是万人空巷、万众瞩目。

女排精神是理想与实干精神的完美统一，是不断拼搏永不停

歇、不断创业永无止境的完美诠释。30年前如此，30年后依然。

中国女排逆风而上，郎平的那句“什么也不要想，打好每个球”，再次给我们巨大的启发，“任凭风浪起，我自不动心”，对体育管用，对企业也一定管用。只要每一位企业家站在良知之巅，拥有一颗如如不动的中国心，不为眼前困难所动，不为流言蜚语所惑，盯住每一个“求”，中国经济何愁不兴！世界经济之巅必然可越！

我们学习并践行女排精神更有现实意义。在这个“大众创业、万众创新”的时代，女排精神值得我们每一个创业者和投资者学习。创业维艰、守土有责是一种常态，我们都必须具备一股永远强大的内心定力，面临困难，绝不退缩，坚持做最好的自己，特别是当下极速多变的市场环境里。

女排精神还告诉我们，当你遇到任何挫折，甚至不知道前方在哪里，不知道往哪走的时候，永不放弃，向着胜利前进！

让我们一起来学习女排精神吧！

当中国女排拿下里约奥运会决赛中的制胜一分，所有队员在场上欢呼咆哮，奔跑落泪，而远在万里之外的祖国，所有观众早已血脉泵张，热泪盈眶。1984年的洛杉矶，2004年的雅典，2016年的里约，中国女排的三次奥运冠军跨越32年，从改革开放之初，到现代化建设的关键时期，再到实现“两个一百年”奋斗目标的冲刺阶段，总有一种力量激励着人们百折不挠，攻坚克难。无论时代如何变迁，“女排精神”却始终如一，今天我们再提“女排精神”为的是在奋斗之路上，不忘初心，继续前进。

在位于北京东城交道口街道的一处普通居民小区里，每逢周日，院子里总是聚集着三五成群的退休老人共议退休前的峥嵘岁月。而在这个周日，居民小区的院落却安静得出奇。当中国女排拿下决赛的最后一分勇夺冠军时，从许多户人家的窗户中传

出阵阵欢呼。这些年逾七旬的老人在共同见证这伟大时刻。

自从1981年，中国女排第一次在日本东京世界杯上首夺世界冠军，到2016年再次梦圆里约奥运，35年间，中国女排9夺世界冠军，其中3次站上奥运之巅。一支球队的赛场风云成为几代人的成长记忆。

时光总是令人感叹。早在中国女排第一次夺得世界冠军时，首钢总公司企业文化部部长的郭庆刚刚成为一名光荣的首钢工人。

就像一万个读者眼中就有一万个哈姆雷特，身处不同行业，所处不同年龄的人们对于‘女排精神’也有各自的理解和感悟。记者在采访中，提到再度夺冠，提起‘女排精神’，近乎所有采访对象都难掩激动之情，有的甚至声音几度哽咽。

“今天我们面临的国际社会的风云变幻就像奥运赛场的激烈角逐，所处的改革进程就像中国女排此次里约之行的跌宕起伏。”在采访中，每个采访对象都情不自禁地把“女排精神”融入今天的时代，融入自己的生活，“女排精神”将一直鼓舞和激励着每一代人。

回到上街，打开电脑，女排的信息如潮水般涌来。《时隔12年中国女排奥运会再次夺金》、《魏纪中：女排胜巴西长中国人士气可载历史》、《明星刷屏狂赞女排：眼含热泪！这才是中国记忆》、《揭秘女排取胜前最后一练一句话成最好的激励》、《白岩松：用伟大和神奇形容女排这基因可遗传》、《白岩松：郎平该被封神》、《时评：又见女排魂里约之战注入丰富时代内容》。

稳定情绪，寻找关于决赛的信息：8月21日（里约当地时间8月20日）2016里约奥运会女排决赛，中国女排在先失一局的情况下连扳三局，以3-1逆转战胜塞尔维亚女排，为中国代表团拿到里约奥运会第26枚金牌。这是中国女排时隔12年再次获

得奥运冠军，也是她们第三次获得奥运会金牌。

里约奥运，中国女排经历了从受到质疑到所向披靡的艰难历程。小组赛时，她们仅以小组第4名的成绩晋级八强。对阵巴西，她们顽强地以3-2战胜东道主巴西。正是这场比赛，让我对中国女排刮目相看，从心底开始佩服，默默关注，开始期待她们创造奇迹。半决赛里，中国女排再次面对小组赛时输给过的荷兰女排。她们没有放弃，赢得实在艰难。今天对阵塞尔维亚女排的决赛，中国女排在总比分0-1落后对手的情况下，连赢三局，成功逆袭。我想说，她们的每一抹努力都拼尽了全力。她们拥有永不放弃的信心和毅力，她们用坚韧夺回了属于自己的信心和胜利！

女排夺冠，一十二年砺磨剑。怎难忘，平时流下多少汗！意难却，教练队员日夕伴。狭路相逢勇者胜，赛场变幻拼搏现。五星红旗冉冉起，辉煌再现凯歌还。

我想，那一刻，中国女排姑娘们都哭了。

女排的心得体会篇八

高墙之内，囹圄之中，毛卓云从“心”出发，用善意温情点亮了迷途的灯，温暖了冰封的内心，感化了盼归的心灵。12年来，他帮助艾滋病在押人员认罪悔过、重拾信心，再归正途，从未发生一起安全事故。

在艾滋病监区，一块“毛卓云工作室”的铜牌分外醒目。这是去年由省公安厅特别命名、授牌的，以表彰他为全省特殊监管对象管理工作提供经验。

在多年工作实践中，毛卓云一边摸索钻研，一边归纳总结，撰写了10多万字的心得体会，积累下数十个代表性案例。“简单的事情重复做，你就是专家。”他梳理出艾滋病在押人员管教工作的“五心法”，包括走近内心的“近心

法”、用知识净化心灵的“正心法”、合理宣泄压抑的“劳心法”等，填补了监管业务研究的空白，并在全省公安监管系统推广。

在毛卓云的眼中，监内的在押人员不仅是犯罪嫌疑人，也是病人，现代医学技术或许还无法对抗绝症，但精神的救赎和治愈可以实现。高墙之内，他愿做那个灵魂“摆渡者”。

女排的心得体会篇九

退休后，附近学校但凡有老师生病了、离职了，他不问待遇、不讲条件，第一时间出现在学生们面前，短则几个月，长则几年。就这样代课，一晃又是10年。20__年，叶连平正式创办“留守未成年人之家”，节假日免费给孩子们补课。19年来，1000多个孩子从这里走出；现在还在上课的，仍有156个。

“让学生亲眼看看，比上课讲多少次印象都深”

这天，叶连平特别高兴，他的学生江明月来看他了。“我不叫他老师，叫他爷爷。”江明月笑着说。20__年，江明月还是卜陈学校初二的学生，因为语文老师临时有事，她遇到了来代课的叶连平。家访中，叶连平发现江明月的家离学校太远了，觉得江明月每天把大量时间花在路上，影响学习，就和她父母商量，让孩子住到自己在学校附近的屋子去。

从此，江明月在叶连平家，一住就是两年。“叶老师辅导我的学习、照顾我的生活，还联系不同科目的老师来帮忙。”江明月说，“一次家访改变了我的人生。”如今在南京工作的她，每当有空就回来探望爷爷。

像江明月这样的学生，还有很多。

1993年，叶连平到县办中学代课。“48个人登记在册，教室里只有22个人，这怎么上课？”45天，他骑自行车跑遍了48个

学生的家，劝家长、劝学生，硬是把学生凑齐了。毕业那年，这个班有11个学生考上中专，而另一个平行班只有3人。“不家访，怎么能完全了解学生的情况、怎么能把他们教好啊！”叶连平说。

将近20年，他就这样骑着自行车，奔波在去学生家的路上，直到几年前不慎被撞伤，查出脑溢血加脑膜炎……“现在腰有些直不起来，出不了远门，骑不了自行车，累的时候只能坐在板凳上给孩子们讲课、批作业了。”叶连平有些遗憾。

“老师的工作，绝不止在三尺讲台上。”这是叶连平坚持的理念。他还有个规矩：每年带孩子们外出游学两次，参观科技馆、博物馆、烈士陵园，花的都是自己微薄的退休金。

“我没有那么亮，能做的微乎其微”

“曹冬雾，家庭困难，600元；王妹，父病母离异，600元……”一张鲜艳的红纸贴在墙上，这是20__年叶连平奖学金的发放公告。

20__年，叶连平同乌江镇政府、卜陈学校三方筹款6万元，成立了和县乌江爱心助教协会暨叶连平奖学金。目前，奖学金的规模已达30多万元，发放了7届，惠及132名学生。

“原想等我‘走了’以后把积蓄捐出来做点事，但现在就实现了，我很高兴。”叶连平说，随着自己的事迹被传扬开，不少学校邀请他去讲课，不少人来捐款捐物，他把钱都投入到奖学金里。

叶连平也和很多高校建立了联系，每年寒暑假都有大学生来。“之前有香港大学的学生来代课，他们的宗旨是快乐英语，寓教于乐，给我很大启发。”叶连平说着，翻开了自己破旧的笔记本，查看着记录。

王简是合肥市一所幼儿园的老师，20__年暑假，作为巢湖学院的一名学生，她来这儿支教过。“我以叶老师为榜样，努力地工作。”王简说。