

2023年请喝茶 心得体会怎么说(精选8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

请喝茶 心得体会怎么说篇一

我们每一个从业人员自踏入电力行业的大门，就开始接受安全教育。“安全第一，预防为主”我们牢记在心，我们是时时讲、周周学，月月喊，安全工作规程翻破了一本又一本，安全学习记录是厚厚一大叠，那为什么一出事故进行分析，结果就是“违章、麻痹、不负责任”。我想不会有人对安全工作规程、技术操作规程、企业纪律章程有任何怀疑，这些都是鲜血教训的经验凝结，每个人都对这些耳熟能详，它是每一个从业人员的三件法宝，但为什么最终却不能落实到行动上？从业人员无所适从，究其原因就是抱着及格就行的思想，怀着侥幸心理，心里头少了安全生产这根弦。

“安全第一，预防为主”这句话就是告诉大家不要等悲剧发生了你才去重视安全工作，有些东西你失去可以再去努力创造，可人的生命就不可能再来第二次，请为你自身着想，为你的家人着想，把那些看似没有必要的东西捡起来，觉得可以省去的工序利用起来。安全工作不仅仅是作为领导应该重视，我们每一位执行者也都要加以重视，将安全意识牢记心中。《安全规程》虽然是一本书，但那可都是先辈们用血的教训换来的，是实实在在的经验教训。有了它，安全就有了保障；不重视它或不遵循它所规定的就会发生事故。每个人千万不要存在侥幸心理，认为这次没有按照它所说的去做没有发生事故，而下一次就可能会发生或者说是很有必然发生事故。安全意识的提高，需要我们个人不断地学习，加强安

全知识教育，心中警钟常鸣，杜绝各类事故的发生。

在这起事故的分析材料中，我们不难发现，事故的发生不是偶然而而是必然，究其原因就是工作人员安全意识淡薄，工作中不认真，责任心不强，监护人监护不到位造成的，暴露出的问题：1、对生产工作的管理和对设备的管理不到位，在进行设备安装和检查的工作中不执行《电业安全规程》中的“两票三制”；2、现场作业人员对在设备上开展的工作重视不足，在设备上开展的工作安排不具体细致，对现场实际情况了解不清楚，班组长安排工作、交待注意事项简单化；3、作业人员安全意识和自我防范意识极差，工作前不认真进行危险点分析，没有详细了解现场带电部位、安全距离、已采取安全措施等情况就开始工作；4、没有认真执行监护制度，没有明确工作人员和监护人员的工作分工，作业中充满随意性。

“莫以事小而不为，莫以恶小而为之”，安全的事情无大小，不要以为一事情看似微乎其微，就不去认真做，更不要认为一个小小的失误不会影响什么而置之不理，而发生了小错误酿成了大祸。一个螺丝可以报废一台设备，一个烟头可以毁掉一座厂房。工作中千万不要认为事小无关紧要而疏忽，更不要图一时之快省去必要的步骤。也许你无意间的失误，会使一个鲜活的生命在世界上消失。

安全，对我们来说是何等的重要，它不仅关系到我们个人的安全，也关系到他人的安全。尤其是工作在生产一线的责任更加重大，每一个人都关系着一个家庭的幸福，牵动着好多人的心。所以，为了自己，为了家人，也为了他人，一定要保护好自己，杜绝一切悲剧的发生，工作前一定要进行危险点分析，千万不要盲目作业，真正的做到：“认真负责每一秒，安全可靠每一天”、“小心一时，幸福一生”，因为安全是生命之源。生命是美丽而宝贵的，它仅有一次，现在，从我做起，在工作中，安全意识不仅时刻记于心中，最重要的莫过于把缜密的安全思想落实到严谨的行为中，谨于思慎

于行，使安全成为一种责任和一种态度。通过对这起事故的学习，我们应该深刻吸取事故教训，结合自身，在今后的工作中，我们应该加强安全技术培训和设备全过程管理以及事故通报的学习，提高我们的安全思想素质，做到安全无小事！日常工作中应从一点一滴做起，逐渐提高我们的安全意识，减少事故的诱因。每次工作前要认真分析危险点，不能流于形式，工作中有疑问时要及时提出，绝不能随意行事盲目作业，并且要随时监督提醒身边的同事施工安全。

总之，通过此次学习，使我们更加认识到了安全工作的重要性。在今后的工作中，我们在提高自己的工作能力的同时，亦应加强自我安全保护意识，做到有知识也要有意识，严格执行《电业安全工作规程》。深入开展危险点分析工作，严格落实控制措施，加强培训，增加培训的针对性实用性。认真贯彻“安全第一，预防为主，综合治理”的方针，结合安全生产月的开展，认真落实“两票三制，四不放过”等的刚性制度。做到预知和掌握电力设备存在的危险因素及严重程度，找出安全生产薄弱环节和事故隐患及安全管理上存在的不足，针对危险因素提出整改措施，实现超前控制。

请喝茶 心得体会怎么说篇二

在全团开展增强团员意识主题教育，是团中央作出的一项重大决策，是共青团学习实践“三个代表”重要思想的继续和深化，是全面贯彻党中央开展保持共产党员先进性教育活动的实际行动，也是进一步凝聚团员青年，激发团员青年的积极性和创造力的又一重要举措。开展增强团员意识主题教育，对于加强团的自身建设，提高团的吸引力、凝聚力和战斗力，巩固和扩大党的青年群众基础具有重要意义。开展主题教育，使广大团员牢固树立共产主义远大理想，坚定走中国特色社会主义道路的信念，不断增强荣誉感、归属感、责任感；切实解决基层组织建设中存在的突出问题，扩大组织覆盖，完善组织体系，健全工作机制，是共青团适应新形势、开创新局面的必然要求和重要保证。

在这次主题教育中，我们应该紧紧围绕学习实践“三个代表”重要思想这条主线，把学习实践“三个代表”重要思想贯穿始终，使自己成为“三个代表”重要思想的坚定实践者。紧紧把握“永远跟党走”这个主题，了解党、热爱党，更加紧密地团结在党的周围，坚持将增强共青团员意识主题教育与贯彻落实保持共产党员先进性教育活动精神相结合，并通过参加此次教育活动，争取进一步增强自己的政治意识、组织意识、模范意识，在今后团组织的工作中以更高的标准要求自己。

作为一名新时期的团员青年，我将按照增强团员意识主题教育的要求，努力做到政治上靠得住，工作上有本事，作风上过得硬，做好青年表率，把团员队伍建设成为政治坚定、求真务实、开拓创新、勤政廉洁、团结协调的战斗集体。不断增强推进科技创新、服务“两个率先”的能力，认真学习邓小平理论、“三个代表”重要思想和坚持共产党员先进性教育的要求，理论上不断地武装自己，并用于指导实践，使团员事业不断有新发展，尤其是不断地用团员精神来指导工作，在推进全市的工业化、城市化和全民创业中发挥作用，为地方的三个文明建设作出应有的贡献。

今后，我要把实践“三个代表”当作义不容辞的职责，时刻想想自己能否代表，想想自己为党和人民作了什么？想想自己在工作中贡献了什么、取得了什么成绩？只有这样经常地反思，才能使自己始终保持一个党员的活力。回顾自己加入团组织多年来所作的工作，有时想自己也努力奉献着，也做出了一些成绩，但是与其他优秀团员同志相比，自己的成绩就显得微小，因此，我要更加努力去工作，在新的历史条件下，要把增强团员意识与保持共产党员先进性结合起来，就要自觉学习和实践邓小平理论和“三个代表”重要思想；坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念；胸怀全局、心系群众、奋发进取、开拓创新、立足岗位、无私奉献，充分发挥先锋模范作用，团结带领广大青年前进，不断为改革开放和社会主义现代化建设作出贡献。

本人决定在以下几方面起先锋模范作用：一是不断用科学理论武装头脑，做加强修养、坚定信念的模范；二是认真学习，掌握新的知识，做勤奋学习、善于思考的模范；三是坚持解放思想、实事求是，做与时俱进、敢于创新的模范；四是牢记“两个务必”，做谦虚谨慎、艰苦奋斗的模范；五是坚持廉洁自律、公正用权，做一身正气、两袖清风的模范；六是坚持求真务实、真抓实干、做转变作风的模范。我要按照党章要求的共产党员义务标准去做，时时刻刻牢记自己是一个共青团员，从一点一滴做起，提高团员对团组织的认同感和归属感，切实增强组织意识；提高团员的责任感和使命感，切实增强模范意识。着重解决工作中存在的突出问题和难点问题，推动各项工作进一步落实，努力构建有效服务党政工作大局、服务社会、服务青年的工作体系。

请喝茶 心得体会怎么说篇三

近来，我读了《二十四孝》，有戏彩娱亲的老莱子，有鹿乳奉亲的燕子，芦衣顺母的敏娟……其中我最感动的是戏彩娱亲的老莱子。

他是春秋时期的楚国隐士，为躲避世乱，自耕于蒙山南麓，他总是孝敬父母，每次有好吃的他总是给父母。他七十岁还不觉得自己老，还经常穿上五彩皮衣，逗父母开心。

记的有一回，她出去挑水回来的时候不小心摔了一跤，水全都洒了，他不想让他的父母伤心，便灵机一动，扮成小孩子一样倒在地下玩拨浪鼓，二老看见了还以为他又向前此一样玩，所以二老大笑。

这使我想起了春节前的一件事；那天晚上，只有妈妈和我在家。突然，妈妈的肚子疼了起来，妈妈叫我拿药来，可是药竟没了，只能我亲自下去买药。这么黑的天，身手不见五指，我最害怕了；但是为了妈妈，我一咬牙一跺脚豁出去了。出门便一路小跑到了药店，往家走的时候，我累得不行了。

这时，我脑子里浮现出一个身影，那是妈妈，他肯定为我买药的时候也一路小跑。现在，正好让我有一次表现的机会，所以我的步伐加快了，终于以最快的速度跑回了家。等我回到家，已经大汗淋漓了。吃完了药妈妈说：“有儿子真好。”我开心地说：“还是有用的。”

我相信，我以后会向二十四孝里的孝子好好学习，做一个孝顺的好孩子。

请喝茶 心得体会怎么说篇四

天地之大，人只是其中普通的一支。我们虽然很平凡，但我们有伟大的理想。

我们的理想成为了我们前进的不懈动力，催促我们不停向前努力。

我们的理想很伟大，我们想做一代伟人，扬名立万；我们想做某一领域的名人，闻名于世。

我们的理想很平凡，我们追求平淡的生活、平凡的人生；我们只想做好自己、开心就好。

有理想、有追求，是我们的共性。有理想就该放开双手去拼搏；有理想就该迈开双脚去追逐。

不要一心只顾着追求理想，要记得看看脚下前进着的路。参天大树之所以能昂首天际，正是因为植根深、目标高，方成材。人，亦当如此，脚踏实地、志存高远，方成大事。

理想并不遥远，理想就在眼前。我看到，太阳每一天都在为我升起。

请喝茶 心得体会怎么说篇五

实施质量管理年活动是一个庞大、系统、全面的工程，落实好此项活动对提高医疗质量，促进医院的发展具有十分重要的意义。在近二年的实践过程中，我院通过以目标为导向，以四个体系建设为抓手的医院质量管理活动，取得了较好的成绩。

一、建立一个目标一致、团结协作的组织体系是深入实施医院质量管理年的前提条件

根据职能，我院成立二个医院质量管理年活动的组织体系。一是实施质量管理年活动的领导组织：负责制订活动方案，分解目标，制订评估标准，奖罚措施，监督、检查实施情况等。二是实施组织：主要负责实施活动内容和反馈，整改存在的不足等。

为使这二个组织能有效地开展工作，还必须具备二个条件：首先，必须具备高度的团结精神及相互协作能力。xx年进行二次大范围的岗位竞聘工作，选拔一些优秀的人才进入管理组织中，进一步明确分工、职责；通过召开全院职工运动会、春节晚会、军民共建等活动，使医院的管理层及广大员工达到较高的爱岗敬业、团结协作水平。其二，必须具备认识上的高度统一。我院主要通过会议传达、集中学习、案例分析相结合的办法来提高和统一认识。如在案例分析中，通过对投诉或纠纷的处理、分析来说明质量管理年方案中某个或某几个目标对减少投诉或纠纷的重要意义。

二、建立一个分工合理、责任明确的目标体系，是深入实施医院质量管理年的基础

1、建立分级目标。将目标逐层、逐级进行具体化和细化分解。我院共设有5大一级目标，12个二级目标，近100个三级目标。

2、明确责任。对应于各项目标，确定每级目标的负责人，每一个具体的、细化后的目标都有负责人、落实人。

3、明确目标的完成期限。如病历完成时间，合同签订时间等。

4、量化目标。我们要求对所有的目标量化达到80%以上。如各科每月业务量、出院病人数、投诉发生的例数等，对一些不能明确进行量化的目标内容，也必须明确要求达到的效果。

三、建立一个执行力强、效率高的实施体系，是深入实施医院质量管理年的关键

为保证实施体系执行力和效率问题，主要开展六个方面的工作：1、建立、完善、落实各项制度。我院结合质量管理年活动的内容和目标要求进行制度完善与补充。2、完善组织。xx年，我院成立了院感科、xx年成立信访办、icu等，以使工作更加规范化、专业化。3、优化流程。如明确病员就诊流程、输液流程、纠纷处理流程等，以提高效率。4、分段实施。促进医院的评估、分析、整改。5、反馈修正。建立有效的反馈机制，对反馈的问题进行分析并及时作出修改调整。

四、建立一个客观的、可操作性强的评估——激励体系，是深入实施医院质量管理年的保障

我院成立考核小组，建立按月考核、年终激励的评估——激励体系。考评是所有行政工作中最困难的工作，在实践过程中必须坚持：1、定期考评与即时考评相结合的办法；2、标准统一，客观公正；3、分部门考评，统一汇总、分析、反馈；4、注意考评结果、数据的收集、积累、分类和汇总。同时建立激励机制进行配套，主要设立了“个人即时奖罚”、“科室目标奖励”和“科主任目标基金”为主的激励体系。在考评中根据个人行为是否符合目标要求，将即时进行奖罚。如违反劳动纪律的，将被扣一定数量的奖金；对受到表彰的、开展新技术的进行一定的奖励。

通实施质量管理年活动是一个庞大、系统、全面的工程，落实好此项活动对提高医疗质量，促进医院的发展具有十分重要的意义。在近二年的实践过程中，我院通过以目标为导向，以四个体系建设为抓手的医院质量管理活动，取得了较好的成绩。

一、建立一个目标一致、团结协作的组织体系是深入实施医院质量管理年的前提条件

根据职能，我院成立二个医院质量管理年活动的组织体系。一是实施质量管理年活动的领导组织：负责制订活动方案，分解目标，制订评估标准，奖罚措施，监督、检查实施情况等。二是实施组织：主要负责实施活动内容和反馈，整改存在的不足等。

为使这二个组织能有效地开展工作，还必须具备二个条件：首先，必须具备高度的团结精神及相互协作能力。我院于xx年进行二次大范围的岗位竞聘工作，选拔一些优秀的人才进入管理组织中，进一步明确分工、职责；通过召开全院职工运动会、春节晚会、军民共建等活动，使医院的管理层及广大员工达到较高的爱岗敬业、团结协作水平。其二，必须具备认识上的高度统一。我院主要通过会议传达、集中学习、案例分析相结合的办法来提高和统一认识。如在案例分析中，通过对投诉或纠纷的处理、分析来说明质量管理年方案中某个或某几个目标对减少投诉或纠纷的重要意义。

二、建立一个分工合理、责任明确的目标体系，是深入实施医院质量管理年的基础

1、建立分级目标。将目标逐层、逐级进行具体化和细化分解。我院共设有5大一级目标，12个二级目标，近100个三级目标。

2、明确责任。对应于各目标，确定每级目标的负责人，每一个具体的、细化后的目标都有负责人、落实人。

3、明确目标的完成期限。如病历完成时间，合同签订时间等。

4、量化目标。我们要求对所有的目标量化达到80%以上。如各科每月业务量、出院病人数、投诉发生的例数等，对一些不能明确进行量化的目标内容，也必须明确要求达到的效果。

三、建立一个执行力强、效率高的实施体系，是深入实施医院质量管理年的关键

为保证实施体系执行力和效率问题，主要开展六个方面的工作：1、建立、完善、落实各项制度。我院结合质量管理年活动的内容和目标要求进行制度完善与补充。2、完善组织□xx年，我院成立了院感科□xx年成立信访办□icu等，以使工作更加规范化、专业化。3、优化流程。如明确病员就诊流程、输液流程、纠纷处理流程等，以提高效率。4、分段实施。促进医院的评估、分析、整改。5、反馈修正。建立有效的反馈机制，对反馈的问题进行分析并及时作出修改调整。

四、建立一个客观的、可操作性强的评估——激励体系，是深入实施医院质量管理年的保障

我院成立考核小组，建立按月考核、年终激励的评估——激励体系。考评是所有行政工作中最困难的工作，在实践过程中必须坚持：1、定期考评与即时考评相结合的办法；2、标准统一，客观公正；3、分部门考评，统一汇总、分析、反馈；4、注意考评结果、数据的收集、积累、分类和汇总。同时建立激励机制进行配套，主要设立了“个人即时奖罚”、“科室目标奖励”和“科主任目标基金”为主的激励体系。在考评中根据个人行为是否符合目标要求，将即时进行奖罚。如违反劳动纪律的，将被扣一定数量的奖金；对受到表彰的、开展新技术的进行一定的奖励。

通过医院质量管理年活动，医院的各项工作取得了较好的成绩：县卫生局对医院进行年终考核，我院列三家县级医院第

一名；医院获“先进集体”称号；放射、检验、病理等六大市质控考核成绩优秀，其中检验考核列全市所有医院第一名；麻醉考核获领导支持奖；药品比例较大幅度的下降；医院的凝聚力和向心力有了进一步的提高。

请喝茶 心得体会怎么说篇六

1. 人生就像饺子，无论是被拖下水，扔下水，还是自己跳下水，一生中不蹉一次浑水就不算成熟。岁月是皮，经历是馅，酸甜苦辣皆为滋味，毅力和信心正是饺子皮上的褶皱。人生中难免被狠狠捏一下，被开水烫一下，被开水煮一下，被人咬一下，倘若没有经历，硬装成熟，总会有露馅的时候。所有经历都是财富！冬至别忘了给亲友送去问候。冬至快乐！

2. 慵懒的午后阳光，短暂的放空也很珍惜。

3. 喝茶的人熬夜，喝酒的人喝醉，少数人听音乐，而喜欢你的人熬夜。

4. 清爽冬至邈邈年，邈邈冬至清爽年。冬至晴，正月雨；冬至雨，正月晴。冬至晴，新年雨，中秋有雨冬至晴。冬至晴，新年雨；冬至雨，新年晴。冬至冷，春节暖；冬至暖，春节冷。

5. 春夏秋冬，读书喝茶，只闻花香，不谈喜悲。

6. 滴水成冰冬至到，句句叮嘱要记牢。女孩不要只爱俏，露脐露腿又露腰。穿暖才能健康保，无病无痛无烦恼。愿你快乐幸福罩，吉祥如意常欢笑。祝冬至快乐！

7. 能找到相约一起喝茶的朋友，本身就是一种幸福。朋友如茶，有些人天天照面不一定是朋友，而久久未联系，却还能肝胆相照那是朋友。

8. 清风吹走酷热，浑身舒爽；细雨浇灭烦躁，欢喜连连；处暑终结暑气，清凉阵阵；问候送来清新，身心爽爽。朋友，愿你处暑心情爽，惬意乐逍遥！

9. 小朋友负责吃好喝好不烦恼。

10. 冬至，阴阳在今天转换，昼夜的长度在今天更替，九九xxx三九xxx天在今天开始，寒冷在今天加剧，问候在今天送达：愿亲爱的朋友保重身体，健康一冬！

11. 冬至大如年，佳节合家欢。北方冬至饺子夏至面，冬至的饺子身体暖。烹狗吃羊肉，驱寒又保健，来年好运盼。南方家家做汤圆，知是冬至天。冬至节快乐！

12. 如今堂上时相见，分付饮茶谈笑中。

13. 我要学会喝茶，否则除了年轻一无所有，否则老了后还有什么乐趣。

14. 处暑到来易“秋燥”，饮食调养很重要。不吃香辣辛燥食，多吃养阴润燥物。多吃蔬菜和水果，补充水和维生素；少吃生葱、胡椒和烈酒，多喝汤类和牛奶。愿你健健康康过处暑，心情舒畅无烦恼！

15. 处暑，处暑，暑尽之时，养生莫疏忽。阴气增，阳气减，睡眠充足要保证；去登山，来散步，小运动能有大用处；戒油腻，多蔬菜，碱性食物吃海带。

16. 忙碌是真实的理由，在岁月中冲淡，每个节日的到来，才会让我想起久违的祝福，冬至来临，提前给你祝福，愿你平安快乐，永远。

17. 山间乃是人家，清香嫩蕊黄芽。

18. 处暑时节丹桂香，清风送爽烦恼忘。高温散去心欢畅，细雨滋润润心房。祝福送到快乐漾，幸福生活多绵长。祝处暑快乐！

19. 草堂荒产蛤，茶井冷生鱼。

20. 在悠然的午后，享受会下午茶时光，耳边响起勾起回忆的旋律。

21. 心中有爱，喝什么样的下午茶都很美好。

22. 处暑拔麻摘老瓜，季节到秋乐万家，秋风吹动友情花，暗香飘动真牵挂，真情短信为你发，暖心问候已抵达，祝你快乐顶呱呱，愿你开心时时发。

23. 冬至脚步悄悄至，我的祝福伴雪来：一片雪花表我情，天长地久朋友情；两片雪花表我爱，心心相印乐开怀；三片雪花表祝福，一生健康不生病！

25. 阳羨春茶瑶草碧，兰陵美酒郁金香。

26. 炎炎夏日，下午茶，可以让一个午后都过得惬意！

27. 冬至要到了，气象变冷了，友谊思念了，祝福送上了，衣裳该加了，不要感冒了，营养要补了，饺子该下了，暖和下肚了，心情热乎了，生活滋润了。预祝冬至快乐！

28. 处暑中午热早晚凉，不要急于添衣裳。睡觉盖被关门窗，时刻要把感冒防，饮食清淡少油腻，水果蔬菜补维c，室内常通风，起居有规律。

29. 一天上神仙xxx冬至xxx弃职逃跑，它比霜降多几分寒气，比大寒少几分戾气，望广大人民多加衣物，抵御xxx冬至xxx攻击，谢谢大家合作！

30. 秀萃明湖游目客来过溪处，腴含古井怡情正及采茶时
时□jō6句子屋

31. 一年一夏尽，暑气逐日消。凉意轻风扫，秋天要来到。忙碌工作中，身体保养好。坚持睡午觉，饮食清淡好。处暑节气至，愿你开心笑笑没烦恼！

33. 时光的流逝，恰恰是生命的美。日子无可复制，这一杯的茶永远没有上一杯的味道，而令我们爱上喝茶的，是慢下来的那份节奏。

34. 我为什么有好茶会与你共茗，因为你才会懂我的茶，你是懂我的知音。

35. 处暑暑气日渐消退，秋梨银耳润肠清肺，预防秋燥多喝茶水，不要急于添衣裳，睡觉盖被关门窗，时刻要把感冒防。健康身体永远伴随，今日处暑，愿你幸福数你最美！

36. “暗下逐客令”

37. 中国人有一个说法：“茶如隐逸，酒如豪士；酒以结友，茶当静品。”喝酒可以熙熙攘攘呼朋唤友，而喝茶还真是一件清静的事。

38. 处暑到来人欢笑，炎炎夏日被赶跑。阵阵清凉来报到，清风吹拂无烦恼。瓜田李下笑声高，男女老少乐淘淘。手机一响祝福到，愿你处暑健康永围绕！

39. 冬至将来临，短信送上关切：爱心暖你，热情敷你，痴心想你，关切对你，衷心祝你，幸福如昔，暖和似火，预祝冬至快乐！

40. 天气渐渐爽，热去来清凉；漫步心情好，笑看美风光；祝福好朋友，快乐人舒畅；工作顺得意，身体总健康；四季

都吉祥，爱情更久长。

41. 暑来暑去数元宝，就属你的钱包鼓；数到处暑问声好，就属你的. 鸿运好；属你让我最想念，疏疏心情表心意；祝友财运嗖嗖旺，幸福跟你定终生。

42. 忙里偷闲，且和一杯茶去，苦中作乐，再倒一碗酒来□j06句子屋

43. 颜值和味道都在线的下午茶，幸福感全都存在照片里。

44. 冬至也好，平安夜也罢，不变的是牵挂；圣诞节也行，元旦又来临，连连惊喜送不停！弹指一挥间，时钟又走过多少圈？对你的祝福一如从前，祝你快乐天天！

45. 冬至，思念的时节，漫天飘飞的雪花是想你的心絮，呼啸凛冽的北风反衬想你的热情，寒冷将是暂时，友情永远温暖，祝冬至快乐！

46. 处暑到，让快乐化成冰，爽一爽你的心田；让惬意化成雨，润一润你的身心；让清爽化成风，悦一悦你的神经。愿你心舒畅，处暑乐逍遥！

47. 瓦铫煮春雪，淡香生古瓷。晴窗分乳后，寒夜客来时。

48. 竹下忘言对紫茶，全胜羽客醉流霞。

49. 松涛烹雪醒诗梦，竹院浮烟荡俗尘。

50. 冬至，俗称xxx冬节xxx□在这一天由于太阳直射点直射南回归线，因此北半球白天最短黑夜最长，而过了冬至，北半球白天就会一天天变长，黑夜会慢慢变短。在古代，国人就有xxx阴极之至阳气始生日南至日短之至，日影长之至，故曰冬至xxx的说法。

52. 喝茶是一种心情，品茶却是一种心境，真我时刻，人淡如茶。

53. 茶入清水，化青莲浮萍，世人品味清水，却忽略了茶的寂寥，或许喝茶永远喝的是一杯清水而已。

54. 冬至到，为你送上幸运煲汤。送上羊肉汤，祝你：事顺气顺万事顺，洋洋得意无人能挡！送上排骨汤，祝你：缘好财好运气好，排山倒海无人能比！

55. 捧杯沏茶，开水向杯里一倒，马上看到一团白雾腾空而起，慢慢地出现了一只白鹤。这只白鹤对明宗点了三下头，便朝蓝天翩翩飞去了。再往杯子里看，杯中的茶叶都齐崭崭地悬空竖了起来，就像一群破土而出的春笋。过了一会，又慢慢下沉，就像是雪花坠落一般。

56. 炎炎夏日羞红脸，秋风秋雨凑热闹。高温暑热悄然退，清凉舒爽来报到。身边不再有烦恼，快乐开心围你绕。处暑到了，愿你快快乐乐，健康逍遥！

57. 天气太好了，不吃点什么都对不起自己的嘴。

58. 这是冬的尽头，这是春的开头，虽然你在那头，虽然我在这头，还是把你记在心头。在这寒冷的关头，愿我的祝福温暖你的手头，直达你的心头。冬至快乐！

59. 一年一天，难平难凡。一天一年，酸涩甘甜。来日可期，无须怅然。冬至大寒，花开春暖。心向山海，仁义宽善。感恩不迟，祝福饱满。

60. 冬至到，吃水饺，水饺里面有奥妙，吃了就会好运到：老人吃了寿命越来越高，小孩吃了学习越来越好，男的吃了事业越做越好，女的吃了模样越来越俏。冬至快乐！

61. 人生就像一杯茶。平淡是它的本色，苦涩是它的历程，清香是它的馈赠。

62. 思念如雪花片片，纯洁晶莹，融化在距离的阳光下；友情如片片雪花，浓密厚重，覆盖在祝福的天地间。冬至到了，愿飘舞的雪花带给你永久的快乐。

63. 或吟诗一章，或饮茶一瓯。

64. 一杯下午茶，喝出多少年轮。

65. 泡一壶桂花茶，慢慢细品，看窗外院子里桂花树下，无风也无雨，居然落了一地桂花，闲闲的，静静的。

66. 闲非闲是都休管，渴饮清泉困饮茶。

67. 茶饼嚼时香透齿，水沈烧处碧凝烟。

68. 冬至到，短信到，祝福到，关心到，问候到，祝：百事都可乐、好运连连有，工作劲足比红牛，爱情甜美比蜜甜，时刻欢笑乐陶陶。冬至快乐！

70. 处暑气温变化大，早晚着装别大意。中午穿裙美若仙，欢快喜悦闹市转。瓜果满目任挑选，香甜可口美心上。饮食注意防痢疾，晚上睡觉关门窗。愿友处暑快乐舒！

71. 十载许句留，与西湖有缘，乃尝此水。

请喝茶 心得体会怎么说篇七

心 得 体 会

水利股王聪娥

廉政风险防控机制建设

廉政风险防控机制建设是以防控权力运行中的风险点为核心，针对可能诱发腐败的关键环节和重要部位，用制度最大限度地控制风险发生的危害程度，促进权力规范、安全、高效运行。按照中央、省上要求，今年以来，庆阳市以全面开展廉政风险防控机制建设为抓手，把反腐倡廉建设融入全市经济、政治、文化、生态文明建设和党的建设之中，有针对性地健全完善重点领域、重点环节、重要岗位的权力制约、运行、监督等方面的机制制度，用制度构筑防范腐败发生的权力、动机、机会“三道防线”，着力打造改革开放的“放心区”和干部干事创业的“安全区”。

一是全面“清”权，针对廉政风险点健全完善防控措施。全市上下对照单位的主要职能和 workflows，按照全员参与的要求，以岗位为点、程序为线、制度为面，深入查找思想道德、岗位职责、业务流程、制度机制、外部环境等方面的廉政风险点，对权力内容和制度建设现状进行了全面梳理。对排查到的风险点按照发生概率和危害程度，科学界定等级，实行三级管理，并逐一登记汇总，建立台账，有针对性地进行制度的“废、改、立”，健全完善缺失和漏洞，制定相应的防控措施。目前，全市共排查各类廉政风险点6317个，通过“废、改、立”制定防控措施6191条，出台制度规定407项，厘清了权力清单和运行程序，为有效控制风险打下了基础。

二是公开“晾”权，通过群众监督促权力透明运行。对权力运行的程序、各个岗位工作人员的职责、廉政风险的等级以及防范措施，各级各部门都建立了廉政“风险库”，并通过大会公告、在公共场所设立公示牌、监督牌等形式向社会公开，接受评议和监督。据此，不仅使廉政风险点成为时时悬在干部头上的警示之剑，促其知道“危险”、防范“风险”、不敢“冒险”、力求“保险”，自觉遵守党纪政规，规范和约束职务行为，也使群众找到了监督党政部门和公务人员的依据和平台，调动了群众参与党风廉政建设的积极性。

三是有效“规”权，依靠制度创新促反腐倡廉科学化。积极推行分权制约和相互制衡原则，促进决策权、执行权、监督权相互制约、相互协调，进一步规范了人权、事权、财权等重点权力的运行，建立了教育、制度、监督、改革、纠风、惩处相结合的惩防体系。一些单位通过制度创新，有效约束“一把手”的权力，一些单位用制度固化廉政宣传教育、责任制落实等工作环节，一些单位采用人脑+制度+电脑，等等。这些手段有效减少了制度操作中的人为因素，拓宽了制度创新领域，提高了反腐倡廉科学化水平。开展廉政风险防控机制建设工作，使干部职工普遍接受了一次系统的廉政教育，把党风廉政建设的任务真正落实到了每个人的肩上。特别是通过有针对性地建立健全规章制度，进一步规范了部门权责，促进了职能转变，提高了工作效率和服务质量，也使干部职工从被动接受监督转变为主动防范风险，对违纪违规事件由事后的惩处转变为事前、事中监督和警示提醒，真正把党风廉政建设工作任务融入了部门、单位的业务工作之中。

廉政风险防控学习心得体会

为了有效预防和减少腐败的可能性，近年来各地各部门根据中央的要求和部署，对廉政风险防控机制建设做了一些有益的实践探索。在实际工作中，预防关口前移，通过查找风险部位、评估风险指数、界定风险等级、建立预警系统、完善相关制度、反馈实施结果等，建立健全融教育、制度、监督于一体的有效防控廉政风险新机制，进一步加强了从源头上防治腐败工作，取得了较好成效。

推进廉政风险防控机制建设是落实“三个更加注重”要求、拓展预防腐败工作领域的有效措施。党的十七大报告强调，在坚决惩治腐败的同时，更加注重治本，更加注重预防，更加注重制度建设，拓展从源头上防治腐败工作领域。这“三个更加注重”，从本质上说是要求超前化解权力运行过程中各种容易诱发腐败的风险，使腐败行为不发生或者少发生。在反腐倡廉形势依然严峻、任务依然艰巨的情况下，只有坚

持预防在先，防患于未然，大力推进廉政风险防范机制建设，才能减少和控制诱发腐败的风险。

推进廉政风险防控机制建设是加强领导干部作风建设、促进领导干部廉洁自律的客观需要。应当看到，党员干部特别是各级领导干部大多掌管着一定的权力和资源，不同程度地面临着诱惑和考验，而且掌管的权力越大、资源越多，受腐蚀的风险就越大。这就要求把更多的时间和精力用在预防腐败的环节上，督促领导干部树立廉政风险防控意识，筑牢拒腐防变的思想道德防线，从而最大限度地降低腐败和不正之风发生的概率。这也是从根本上爱护和保护党员干部的具体体现。

推进廉政风险防控机制建设是创新纪检监察工作方式、提高反腐倡廉建设科学化水平的有益探索。推进廉政风险防控机制建设，突破了传统思维和习惯做法，将“风险管理”等现代管理理念和科学方法引入反腐倡廉建设实践，将预防腐败工作落实到权力运行的全过程，具有很强的创新性、科学性和可操作性，体现了党风廉政建设和反腐败斗争正在向科学化、制度化、规范化推进，是用发展的思路和改革的办法推进反腐倡廉建设的积极探索，为有效预防腐败开辟出一条新路。

进一步推进廉政风险防控机制建设，在实践中应遵循科学评估、超前预防、实事求是、改革创新、务求实效等基本原则，重点抓好“六个环节”。一是抓好教育环节。教育和引导广大党员干部特别是领导干部牢固树立廉政风险防控意识，主动参与廉政风险防控工作。二是抓好组织协调环节。建立健全各级党政主要领导负总责、主管领导具体抓、纪检监察机关协调推进、各个部门共同参与，多方联动、上下协同的领导体制和工作机制。三是抓好查找环节。突出重要岗位，采取自己查找、群众帮助、社会评议、领导提示、组织审定等方式，深入查找风险部位，制定防控措施和实施细则，做到岗位职责明确、廉政风险清楚、防控措施得力。四是抓好公

开环节。通过设立廉政风险举报箱、公开监督举报电话、开设网上投诉专栏等方式，健全廉政风险防控网络，及时收集干部群众意见。五是抓好整改环节。定期汇总风险防控情况，研究风险处置任务，及时整改存在的问题，不断完善风险防控措施。六是抓好考核环节。将廉政风险防控管理情况作为评价落实党风廉政建设的的重要内容。

请喝茶 心得体会怎么说篇八

游学已接近尾声，回想起报名参加时的激动，和报名以后直到只身前往西安和大家相聚，这期间大大小小发生的事情，只能感慨一切都是最好的安排，一切都是刚刚好！

刚看到游学的消息，便被新春祭祖这几个字吸引，算起来，按照秦老师的教导供奉祖先排位，并且一年五次的祭拜祖先已经快一年了。一年前发愿供奉祖先排位便把秦老师的祭祖文章学习了一遍。家里只有一个佛堂，在卧室的小阳台，没有其它的地方可以供奉排位，佛堂的左侧有一小块空位，很莫名其妙的凸出一块空位，这么多年就一直空着。按照秦老师的方法定位，在佛堂供奉位置，不大不小，一块牌位，一鼎香炉，刚刚好。太让人惊叹了，原来一切都已经为了准备好，就等我去老实落实。一块空置了多年的位置被安置了祖先排位而我道德伦常上的守置也将开始用孝道去填补。

游学前一个月和父母亲闹了不愉快，开始晚上失眠难安。晚上十二点多，打开手机刷微信，还好更新了秦老师的新课程。关于孝道，句句都触动我的心，那天晚上，眼泪打湿了枕头，我哭的不能自己，把客厅父母的照片拿到房间，跪下磕头，大哭一场，也是那一堂课让我坚定了跟随秦老师学习的念头。“亲憎我，孝方贤”。秦老师对父母的贤孝让我惭愧汗颜。对父母一直以来的怨恨，阴霾被秦老师德光照耀消失殆尽，想起父母从小到大对我的关爱和付出，以及自己长久以来对父母的态度，语气，心念，我真是枉为人子，枉为人！

祭祖前两天分别前往黄帝陵和炎帝陵进行祭拜仪式。沿山路一路前往，苍松翠柏林立，黄钟大吕，庄严肃穆，列队整齐，心怀敬畏和感恩。当秦老师开始念诵祭词，泪水便不能自控的涌上来，哭的身体都发抖。在那种强大的，庄严的磁场摄受下，我感到了做为一个炎黄子孙的荣耀和责任，中华文化的复兴，坚守和传承，我们责无旁贷，一种神圣的使命感油然而生。我的人生在那一刻被点亮了，愿这光明永存。我发愿，愿我改过新生，断除恶习恶念，涵养道德护法弘法，愿我子孙世代都修持正法，护持正法，弘扬正法。做为自己一定要先正本清源，修正自身，才能为国家，民族，世界，孕育优秀子孙后代，愿华夏文明光大环宇，生生不息。

祭祖为了与先祖连根，感念祖先厚德。而父母也是我们这一生的根，回想起自己这三十年的人生体会最多的便是苦，那种心灵中无处宣泄和安放的苦，而在父亲和祖悲的人生中，我同样感受到了那样的苦。秦老师说：“真正的孝顺，就是让父母的缺点，不要在自己的身上出现”。我坚定的告诉自己，我一定不会再走父悲的老路，也一定不会将这种苦转移到下一代人身上，从我这里开始将彻底的断除和消失，一切都会走向光明，走向安乐。

第四天，老师带领大家前往楼观石，老子讲经处参观。明媚柔和的阳光，大家带着同样灿烂的笑容，爬山行进。将一切压力，阴质都抛掉。道观在半山上，静谧清幽，因我们的到来而生气勃勃起来。终南山的花有的已经开了，满树的花骨朵和道观的仿古阁楼建筑相得益彰。为宝地增色不少。想起那句诗来，“寻常一样窗前月，才有梅花便不同”。我等众学长也是一样，同样的一个人，排阴长阳后便成就了一个全新的生命累家！我们大家在义工学长的带领下，恭诵了部分道德经。读到一处我豁然开朗。“天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存，非以其无私邪，故能成其私。”一切古圣今贤都深诸此道，能像秦老师，不为名利，不为自己，走到哪里都受爱戴瞩目，就是这样无私的心胸。人要自信，赶不上圣人也要紧追几步，

我先从常为他人首想开始，老实落实。

小时候看到过法门寺的纪录片，今天终于来到了并见到了自己曾好奇，神秘的地宫。一睹盛世的瑰丽和繁华，遗迹。佛法的兴盛衰败，朝代的更替，岁月轮转，让人感慨。而今我们又迎来了一个新的盛世，我们对那些久远以来护持佛法的统治者，僧俗护法无比崇敬和感恩。我们也定当护持弘扬正法，永续法种，愿国家繁荣昌盛，佛法再次大兴于世！

孔子说三人行必有我师，在整个游学过程中，跟随队伍行进中，我在各位学长身上学到了很多，他们有的谦恭，有的孝顺，有的热情阳光，有的明朗豁达，有的尊师重道，有太多可贵的精神值得我去学习。义工学长们的付出和奉献让我们非常感恩和感动。他们灿烂阳光和笑容，热情周到的服务大家。他们年轻活力阳光积极的形象影响着整个团队。从祖国的四面八方来于此，这是何等的因缘，惟有感恩，珍惜，包容，理解，永远会记得这一次意义非凡的行程。

在佛堂法师说入得宝山，不能空手而归。是的，我要带走太多东西，笑容，感恩，充满阳光回去。将光明传播更多人。自始至终我始终感慨，我们的文化和文明，定要在我们这一代传下去，并发扬光大，这是我们的使命。弘扬中国传统文化，功在当代，利在千秋。

只期待回去以后好好落实，孝亲尊师，老实听话落实，我真心的知道学习不是喊口号，不能发空愿，而是真正去做。