

最新换装仪式心得体会800字(通用10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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

换装仪式心得体会800字篇一

作为一名消防员，我有幸参加了最近举行的消防换装仪式。这是一次庄重而庄重的仪式，旨在展示我们身为消防员的自豪和背后的意义。在这次仪式中，我深刻感受到消防员的责任和使命，也更加坚定了我成为一个真正的守护者的决心。

第二段：规范统一的仪仗队

在仪式开始时，一个由消防员组成的规范统一的仪仗队走进了场地，他们整齐划一的步伐和挺拔的姿态展示出他们对职业的敬重和纪律。看着他们，我深感消防员职业的庄重和威严。在这个职业中，我们不能放松对自己的要求，我们需要始终保持良好的形象，不仅在平时的工作中，更需要在庄重的仪式中展现出来。

第三段：挺拔的制服和骨感的身姿

仪式上，我们身穿整洁而庄重的制服，每个钮钮扣扣都需要细心整理，每一条裤边都要平整无瑕。穿上制服后，我感到自己变得挺拔而有力，仿佛增加了几分勇气和能力。我意识到制服并不仅仅是外在的装饰，它还是一种象征、一种精神。穿上制服，我们要时刻提醒自己，我们是守护者，是站在正义一边的人。

第四段：激励和责任的讲话

在仪式中，我们聆听了来自相关领导和前辈消防员的讲话。他们鼓励我们以更高的标准要求自己，努力让自己变得更强大、更专业。他们还提醒我们保持对职业的热爱和忠诚，在面对困难和危险时始终坚守信仰和使命。这些话语深深地触动了我的内心，让我明白了我们身负的责任和使命的伟大。作为一名消防员，我们不能只看重个人的表现和荣誉，而是要时刻想着如何更好地为社会、为人民服务。

第五段：坚定决心，迎接挑战

通过这次消防换装仪式，我更加坚定了自己成为一名真正守护者的决心。作为消防员，我们需要始终保持警惕和专业，时刻准备着为社会的安全付出一切。我们的使命是守护人民的生命和财产安全，我们的责任是在危险来临时第一时间挺身而出。无论是在火灾现场还是在其他突发事件中，我们都要毫不犹豫地投入到工作中，为人民的福祉而努力。我希望自己能够不断成长，成为一个值得信赖和敬仰的消防员。

总结：

这次消防换装仪式是一次难忘的经历，它让我更加深入地认识到作为一名消防员的职责和使命。我将始终铭记并践行这些精神，在未来的工作中，努力做到最好，为社会的安全贡献自己的力量。只有不断提升自己、坚定信念，我们才能真正成为人民心中的守护者。

换装仪式心得体会800字篇二

20xx年11月5日这是一个特殊的日子，一个值得自己铭记的日子，一个足以改变自己成长之路的日子，或者说是一个改变命运的日子，一个可以和过去挥手告别的日子，因为这一天蒙阴县第二届小学青年教师提高班在蒙阴金基希望小学开班了，在这金色的、收获的季节开班了！我有幸成为了这个班的一员，我怀着无比激动的心情去参加了开班典礼，在典礼

上我认识了张富荣校长、秦艳主任等专家名师，还认识了麻丽丽等第一届优秀学员，他们分别给我们做了报告，从报告中我学到了很多知识和指引。

秦艳主任的报告是《努力奔跑，逐梦前行》，在报告中秦主任说：她今年交一年级，所以今年她6岁半，将心态降到和学生一样低，这样的老师学生怎么会不喜欢？和孩子接触起来怎么会有代沟？只有这样才能和孩子融入到一起，和孩子们成为一个整体。回想我工作的九年里，没有一次是这样的，总是以一个老师的身份去教，从来没有走进孩子们的内心，不知道他们的诉求。这是我该反思的地方，该改正的地方。秦艳主任的报告中还指出要有教育情怀，那什么是教育情怀？不同的老师理解也是不一样的，麻丽丽老师和青年教师代表都谈了她们对教育情怀的理解。我所认为的教育情怀是，真心的热爱教育这份事业，能把所有热情都无私的奉献给它。最后秦主任给出了答案：教育情怀是含有某种感情的心境。秦主任并结合自己的理解做出了解释，让我们都能充分的理解。

张富荣校长的报告是《名师，永久的追求》，张校长是沂蒙名师，她结合自己的经历详细的介绍了自己是怎么一步一步成为名师的，张校长报告中说的最多的是永远都不要放弃学习，她都是名师了，还一直在学习，生命不止，学习不停！张校长说：青年教师提高班是培养名师的地方，名师一词对我来说还是很遥远，我也从来没有想过将来会成为名师，我之所以参加这个提高班，是想在提高班中向大家学习，如何更好地上课。自从参加工作以来，都是自己在摸索，没有参加过系统的培训，不知道自己教的好坏，不知道我的教法是不是能被孩子更好地接受。我会努力学习，不能说让我教的每一个孩子都成才，至少我不能辜负孩子和家长们对我的信任。我想两年的学习，我一定会学到很多很多。

下午我们分组进行了讨论，每一组的指导老师也都分别作了报告，我从他们的报告中也学到了很多，习惯的养成，如何

提高教学质量等，这些都是专家级的指导，我知道参加这次提高班让我收获颇丰，我没有白来！

总之，参加这次提高班我的心情是激动的、兴奋的、忐忑不安的、彷徨的、还有一些紧张的复杂的情绪。我会摆脱负面消极的情绪，以一个积极向上的心态来面对这为期两年的培训，我也相信未来我会成为一个不一样的自己。

换装仪式心得体会800字篇三

第一段：引言（100字）

今天我有幸参加了一场隆重而庄重的消防换装仪式，深深感受到了作为一名消防员的责任和使命。这次仪式不仅仅是一次庆祝活动，更是对我们消防员的肯定和鼓励。通过参与这次仪式，我更加明白了自己作为一名消防员的重要性，同时也激励着我要不断进步，为社会和他人做出更大的贡献。

第二段：对比新旧装备（250字）

在仪式上，我们消防员穿上了全新的消防服，并且配备了先进的消防器材。与旧装备相比，新装备在保护性能、操作性能和安全性能上都得到了极大的提升。新的消防服采用了更高级的防火和防化材料，能够在一定程度上保护消防员免受火灾和有害气体的侵害。新的消防器材也更加先进、便携，方便我们应对不同场景的灾情。通过这次换装仪式，我深刻体会到了科技对消防队伍的助力和飞速发展。

第三段：使命感的提升（300字）

仪式过程中，我们从上级领导的讲话中听到了消防员的使命和责任。他们告诉我们，作为消防员，我们是众人的希望和守护者，是保护群众生命财产安全的守门人。每一次出警，在救援现场抢救出一个被困的生命，就是对我们使命的履行

和价值的体现。这使我更加明白了自己所从事的工作的重要性，更加坚定了为人民服务的信念。

第四段：培养团队精神（300字）

参加这次仪式，我感受到了团队精神的重要性。只有团队的默契、配合和相互扶持，才能在火场上救人于危难。换装仪式不仅增强了大家的凝聚力，还加强了大家的团队意识。在换装过程中，我们要相互帮助，互相检查装备，确保每个人都穿戴良好。这次仪式让我意识到，在工作中，只有真正成为团队的一份子，才能更好地履行自己的职责和使命。

第五段：对未来的期许（250字）

通过这次消防换装仪式，我深刻认识到自己作为一名消防员的责任和使命。同时，也明白了新装备的重要性以及团队精神的力量。我对未来充满了期待，我希望能够不断提升自己的专业素养，提高应对各种突发情况的能力，为保护人民生命财产的安全作出更大的贡献。我相信，只要我们团结一心、积极进取，我们一定能够在以后的实际工作中更好地履行职责，保护社会的安全与稳定。

总结（100字）

通过这次消防换装仪式，我不仅仅认识到了作为消防员的责任和使命，更明白了团队精神和新装备的重要性。我将以此仪式为契机，不断提升自我，为维护社会安全和保护人民生命财产安全而努力奋斗。我坚信，只要我们消防队员们齐心协力，我们一定能够在工作中做得更好，为社会做出更大的贡献。

换装仪式心得体会800字篇四

各位同学，各位老师：

大家早上好!在这秋高气爽时候，我校迎来了20xx--20xx学年度第一学期的升旗仪式。

老师们，同学们，今天又是一个新的开始，所有的成绩都已经是过去。新的学期、新的任务、新的开始、新的挑战、新的起点、新的跨越，一切都要重新开始，一切都得从头做起。

站在新的起跑线上，怎么做才能实现“百尺竿头，更进一步”的目标呢?让我们一起好好谋划一下吧!

开好头，起好步，抓好第一周。凡事开头难，良好的开端是成功的一半，讲的都是开端的重要性。无论老师还是学生，都要重视开学第一天、第一周。那么，怎样重视呢?首先，要有一个打算、计划，特别是毕业年段的同学，应该要有自主学习的能力，更应该有一个学习计划。这项工作班主任要指导学生做好，把它作为加强学生责任心培养的一个方面。其次，要在小事上做实在。其实，学校里多数是小事，但又没有小事，说它小，比如：弯腰捡起校园内的一张纸屑，听到铃声教室里立刻安静下来，整理好学习用品等，事情是都很小，但都关系到同学们良好的行为习惯的养成问题，是大事。希望所有的学生都能自觉养成好的习惯。所有的任课老师都能严格要求学生，这样，全方位共同努力，使同学们真正做到目标中所提出的要求。

在学习方面，认真改掉学习中的一些不良习惯，不浪费课堂上的一分一秒，发扬刻苦钻研精神，与同学中互相帮助，取他人之长，补己之短。吸取每次考试中的教训，将喜悦与悲伤化作学习的动力，加倍努力，力争做到最好。

养成良好的道德行为习惯，热爱祖国，诚实守信，礼貌待人，勤劳俭朴，孝敬父母，关心集体，爱护公物，按时到校，不早退，不旷课，坚持锻炼身体，讲究卫生，积极参加学校组织的活动，正确对待困难与挫折，保持心理健康。

讲文明，讲礼仪，树立安全和纪律意识。在行为礼仪方面，要严格按照《中学生日常行为规范》来要求自己，争做文明向上的好学生。

同学们，你们是祖国的未来，是教育的主人、学校的主人。“少年强则国强，少年智则国智”，只有你们学好了，成才了，学校才能发展，教育才能发展，国家才有希望。巨大的历史机遇已经到来!我们只有静下心来，定下宏愿，为着我们的誓言，更加勤奋的学习，更加努力的奋斗!今天的付出就是明天的收获。

新的学期，是一个充满期望、充满激情的学期。在这里，在此时，在鲜艳的五星红旗下庄严的承诺，我们将以更加务实的姿态、无畏的精神，更加饱满的工作热情和信心开拓工作的新局面，让我们携起手来，让我们心与心相连、情与情相依，抓紧每一天，做好每件事，为实现xx学校的新发展、新跨越，共同努力、共同进步、再创辉煌。

换装仪式心得体会800字篇五

第一部分：前言（150字）

换装仪式是一项弥足珍贵的活动，它是一种独特的庆典，能够带来许多不同的体验。在每个人的生命中，都有一些重要的时刻需要庆祝，而换装仪式正是这些时刻之一。本文将探讨的就是在这项仪式中的心得与体会。通过观察、思考和参与，我们可以更全面地了解换装仪式的意义和价值。

第二部分：仪式的意义（250字）

换装仪式具有很多不同的意义。它代表了守旧与洁净的转移，既象征着过去的结束，也代表着新的开始。赋予了事件的重要性，所以换装仪式也是一种正式的庆祝方式。通过换装，我们展示了新的自我和新的美好。我们可以在这个过程中释

放压力、放松放手，让自己和身体更加自由和灵活。

第三部分：个人的体验（350字）

在我个人的换装仪式中，我体验到了很多不同的情感和感受。我意识到，这个仪式是非常神奇和愉悦的，并且具有高度的意识形态价值。它让我成为了自己的主人，完全掌控自己的时间和表现方式。我在换装时感到一种轻松、自由的气息，这也促使我放松自己，更好地享受这个过程。换装完成之后，我感到一个全新的状态——经过这个短暂的脱胎换骨，我已经准备好在新的人生阶段去展现真正的我了。

第四部分：反思和思考（300字）

在经过这样重要的仪式之后，我感到自己的身体和心灵都发生了翻天覆地的变化。这个转变给我的感受是难以描述的，它远远超出了纯粹物质方面的改变。仪式唤醒了我内心深处的灵魂，拓宽了我的视野。当我回顾这个过程时，我感到很有成就和自豪感。我明白了自己作为一个人的价值以及作为一个具有个性化体验的个体重要性。我们必须坚持我们的信仰，发掘我们的潜力，不断提升自我，从而达到个人的满足和成就感。

第五部分：结尾（150字）

总的来说，换装仪式并不仅仅是穿上一件华服，或是改变自己的外貌。它是一种心灵和精神上的转变，也许这些方面更加值得我们去关注和探究。它让我们感到振奋和兴奋，为个人的成长和开拓开辟了一条新的路径。我想说的是，大家也可以尝试一下换装这项仪式，去体验一下它那无尽的魅力，为你的精神和灵魂注入美好和活力。

换装仪式心得体会800字篇六

祭是对于逝者表达致敬哀悼的仪式。国家公祭就是国家设祭，向逝者郑重表达致敬致哀的庄严仪式。中华人民共和国第十二届全国人大常委会第七次会议决定将12月13日确定为南京_死难者国家公祭日，标志着在南京_中遇难的三十多万同胞，从此获得国家给予的规格的公祭，预示着这段锥心痛史将成为中华民族绵久的心灵刻度。

国家公祭南京_死难者，首先是为了铭记暴日侵华的罪恶历史。日本乃中国近邻，与中国交往历史悠久，先承中国文化启蒙，完成封建化；进入近代，脱亚入欧，学习西方，早于中国完成工业化，获得优于中国的综合国力，但是国家却步入军国主义道路。受其_本质的驱使，不仅没有利用先发优势造福人类，反而危害世界，蹂躏亚洲，侵略中国。铁蹄所到，兽性毕露，烧杀掳掠，无恶不作，罄南山之竹，书罪未穷，决东海之波，流毒难尽。南京_更是惨绝人寰，人神共愤，尽管如此，也不过是其无边罪恶中的一个缩影而已。

民族的历史必须被民族记忆。南京_更不应该随着历史时空的变迁而淡出历史。往事已矣，必须铭记，铭记历史才能以史为鉴，前事不忘乃为后事之师。忘却历史，意味背叛，轻淡罪恶，易蹈覆辙，企图掩盖历史罪恶，决不是对历史价值的无知，而是巨奸大恶心怀叵测文章国家公祭日有感--铭记痛史，复兴中华。南京_的制造国，现在处心积虑地淡化乃至否定这桩人类历史中的滔天大罪，其别有用心恰恰警示我们一定要勿忘痛史。

国家公祭南京_死难者，也是为了更好地认清中日关系的政治现实。历史与现实本来就有天然联系。1945年日本宣布无条件投降后，中国政府和人民秉承我中华民族特有的厚德仁爱精神，着眼中日长远友好大局，体恤日本人民，厚待日本战俘，主动放弃国家赔偿，减轻日本战后负担，助益日本战后恢复与发展。只因冷战之故，日本军国主义的历史罪责并未

得到彻底清算，终致孽种暗藏，祸根深植，以滴水穿石之韧功，由点及面，由微至著，由暗到明。

反映在日本现实国家政治活动中，多有政府要员，罔顾受害国人民的感情，公开拜神祭鬼，为战争罪犯招魂；修改教材，美化侵略历史，直至公然否定南京_，试图掩恶匿罪以欺世，重温军国残梦，伺机东山再起；近年来，日本右翼政权竟借“购岛”之名，搅乱东海，播云布雨，兴风作浪，试图修改和平宪法，突破战后体制，美其名曰“做正常国家”，是可忍孰不可忍！但是南京_罪孽深重，事实清楚，史册铭刻，国际公认，岂容随意作践，任意否定！现在，国家设立公祭日，通过提高公祭规格，使全体中华儿女共同缅怀罹难同胞，铭记惨痛历史，弘扬正义，坚守底线，捍卫和平，警示当下，启迪未来，彰显国家意志，展现民族决心，其意义既是中国的，也是世界的。

国家公祭南京_死难者，更是激励国人为民族复兴而奋斗。想我中华民族，历史悠久，文化辉煌，历经五千年而绵延不绝；道德厚重，怀仁行义，远者慕名而近者信服；疆域辽阔，物产饶丰，国家富强而人民殷实；地灵人杰，英才辈出，国治邦安而自立世界民族之林。惜近代伊始，国势衰败，列强屡犯，横遭暴掠，直至上个世纪三十年代，日寇悍然全面侵华，中华民族空前危急。面对锦绣河山支离破碎，生灵涂炭哀鸿遍地，硝烟密布日月无辉，民族之耻刻骨铭心，国家之恨如箭穿胸，中华民族不甘沉沦，以空前的民族牺牲决死抵抗，精英先进前赴后继，慷慨悲壮义薄云天，壮烈志士实难尽书，艰苦卓绝世所罕见，终于获得民族独立，国家新生。

及至今日，民族复兴的光荣梦想即将成真，国家现代化仅欠临门一脚；当此之时，国家公祭，缅怀遇难同胞，我们要深刻汲取忘战必危，落后挨打、国破家亡的历史教训，将国家之耻民族之恨化为强国动力，以临渊履薄之心，怀卧薪尝胆之志，万众团结，众志成城，脚踏实地，竭力奋斗，既以复兴中华民族为职志，更以复兴中华民族的伟大成果惠及世界，

贡献人类的和平与发展！

换装仪式心得体会800字篇七

5月12日，四川汶川8.0级的特大地震，震动了全中国，也震惊了全世界。在这场突如其来的灾难面前，很多的学校垮塌，许多教师经受着考验，他们用生命雕刻出师德丰碑，他们的舍生忘死的英雄壮举诠释了师爱的崇高与伟大。

作为一名普通的教师他们在生死关头临危不惧、舍生忘死、奋不顾身、拼死保护学生的英勇献身精神深深令我们惊叹。有这样一个场景，在孩子身边，竟紧紧地围着三个雕像般凝固住的女老师，她们没有下意识地自我保护动作，而全伸着手臂。显然，她们在生命最后的时刻，用自己的躯体保护住了孩子……救助的团政委站在废墟前热泪盈眶地对战士们说：“面对这样的生命，面对这样的高尚，大家明白什么叫舍生忘死了吗！”用生命为孩子挡住水泥板的瞿万容老师，当时瞿老师扑在地上，用后背牢牢地挡住了垮塌的水泥板，怀里还紧紧抱着一名小孩。小孩获救了，但瞿老师永远离开了我们。教学楼倒塌之际，生与死的考验立于眼前，一个个平时默默无闻的老师，没有丝毫的犹豫，将生的希望留给了学生，用生命诠释了一个师者对学生最深挚的爱。其中闪现出的人性的光辉，足以穿透那几秒钟的灾难阴影。是呀，在危难时刻，他们全然想的就是自己的学生，周围所有的一切都置之度外，只想让孩子们少受一点伤害，再少一点。把自己的爱全部献给了他们。作为同行的我们，自己的心灵再一次受到了震撼，更深的理解了如何去爱自己的学生。爱在每一个瞬间。

作为一名普通教师他们在危难时刻，坚守岗位、忠于职守、不畏艰难险阻、奋力抢救学生的拼搏奉献精神令我们钦佩。许许多多的教师，他们在地震过后，在不知自己亲人生死的情况下，甚至有的已经失去了亲人，承受着巨大的痛苦，在废墟中寻找着自己的学生，这种忘我的精神怎么不令人敬佩

呢！同是教师的我们，尽管我们没有遭受如此的灾难，我们要以他们为楷模，把自己的爱融入到学生的学习和生活中去，帮助他们渡过生活和学习中的一个个难关，积极健康的成长。

作为一名普通的教师他们在大灾面前，化悲痛为力量，振奋精神，不屈不挠，迅速投身重建校园，恢复正常教育教学秩序的自强不息精神令我们感动，尽管他们同样失去了亲人，尽管他同样承受着巨大的痛苦，但作为教师的他们，在自己学生面前却是如此的坚强，走进帐篷搭起的教室，去抚慰孩子们那受伤的心灵，激励他们重新点燃生活的希望。常言说“言传不如身教”，以身作则，教师的言行直接影响着孩子们，在实际工作中，我们作为教师，不仅仅教给孩子们丰厚的知识，还要用自己优秀的品质去激励孩子们，感染孩子们，让他们积极勇敢的面对生活中的各种困难和挫折。

一个个感人的英雄事迹撞击着我们每个人的心灵，一桩桩惊心动魄的画面激励着活着的我们每一个中国人。作为教师的我们，为他们的种种行为所敬佩，深深地体会到“责任”二字的重大意义，汶川地震中最牛的校长叶志平，校舍在此次汶川大地震中也遭遇重创，但由于平时的多次演习，地震发生后，全校2200多名学生、上百名老师，从不同的教学楼和不同的教室中，全部冲到操场，以班级为组织站好，用时1分36秒，无一伤亡，创造了一大奇迹。用行动诠释了什么是爱与责任，什么是新时代的师魂——强烈的责任意识和无私的奉献精神。

让我们重新审视自己的职业，把英雄教师的崇高精神融在心里，体现在日常的工作中，真诚地关爱学生，使家长放心地把孩子交给我们。爱-需要无私，需要奉献，需要全身心投入。让我们以更加饱满的热情，投入到工作中去，让孩子们健康的成长吧。

换装仪式心得体会800字篇八

忆往昔，在血雨腥风的战争岁月里，无数优秀儿女为了民族的解放事业，为了国家的和平统一，不惜抛头颅、洒热血，谱写了可歌可泣的壮丽诗篇，为我们创造了美好的生活和发展环境。

站在国旗下，我们的心情是沉重的，因为这鲜艳的五星红旗是无数的为了祖国的解放事业，为了我们今天的幸福生活献出宝贵生命的英雄们用鲜血染红的。面对国旗，我们怎能不肃然起敬呢？烈士们是离开了我们，但又有谁能说他们不是永远活在我们心中呢？他们的辉煌业绩，将彪炳史册，万古流芳。

同学们，我们是时代的幸运儿，生活在一个和平、美好的环境里。幸福生活来之不易，只有懂得珍惜，懂得我们所肩负的历史责任和历史使命，才会更加努力地去创造未来，创造美好的生活。我们要弘扬先烈的崇高精神，革命传统牢记心间；我们要互相团结，互相关爱；我们必须坚定热爱党，热爱祖国信念，珍惜美好时光，勤奋学习，准备着为祖国贡献自己的智慧和力量！

“应知学问难，在乎点滴勤。”同学们，只争朝夕，发奋努力吧！让我们以优异的成绩告慰青松下长眠的烈士。

青山埋忠骨，史册载功勋，革命先烈，浩气长存，永垂不朽！

换装仪式心得体会800字篇九

好奇地来到了天安门广场，目睹那令人期待的升旗仪式。

过了一会儿，仪仗队从天安门的正门走了出来，升旗仪式就正式开始了。一个正方形的国旗护卫队伍走了过来，前面有一个手持着刀的护旗手，领头前面是护旗手叔叔，其中有两个人是手拿着枪，中间叔叔手拿着红旗，屹立在人们的眼前。

这时，所有在场的人都叫了起来，欢呼声响彻天安门上空。护卫队的叔叔们每走一步都很整齐，昂首挺胸，眼神都非常坚定，每踏下一步，靴子都发出清脆的响声。

五星红旗是祖国的象征，无论在世界的哪个角落，只要有五星红旗在，我们仿佛就象见到自己的母亲一样，有了依托，有了力量。等我长大了，我也要不惜一切的保卫鲜艳的五星红旗，用自己的智慧和汗水甚至生命来为她争光。

换装仪式心得体会800字篇十

新年伊始，在病床上，杜富国拿起麻栗坡人民送来的收音机，聆听着主席新年开训令。他说：“部队闻令而动，掀起了实战化训练热潮。我也要刻苦训练，争取早日康复，做更多对党对人民有益的事，不辜负部队的培养、人民的关爱。”

“工作总要有人干，我多干一点，大伙就少累一点”

“富国话少、腼腆，却有一副热心肠。”遵义的乡亲们都这么说。

提起受伤的大侄子，姑姑杜静忍不住泪往下流：“富国在几兄妹中是老大，在家的时候什么活都带头干。”

童年时代，杜富国的父母在外务工，家里日子过得紧巴巴的。苦熬不是办法，苦干才有希望。他从小担起家庭重任，背着弟弟妹妹放牛、砍柴、干农活。四邻八舍人见人夸。

雷场上，他把自己的干粮分给饭量大的战友，分给山里的困难群众；

战友有困难，他时常拿出300、500元乃至上万元支援；

在驻地，他常常帮助乡亲铺路坑、搬物资、修水电。

战友问他：“天天忙个不停，你就不知道累吗？”他说：“工作总要有人干，我多干一点，大伙就少累一点。”

二班战士詹程说，富国总是闲不住、忙不完，也从不嫌麻烦。

有一天，从雷场回来，大家很疲惫，大多在休息娱乐，杜富国的“休闲方式”则是到处转，看看水龙头是否漏水、澡堂的灯泡亮不亮、椅子腿是不是松了。

在雷场，杜富国干的活也总是最多，背的装备总是最沉。他总是歇不下来，大家把他誉为“小马达”。

马嘿雷场山高坡陡、荆棘密布，来回有6公里山路，扫雷兵要背负爆破筒一步一步往山上挪。

一个弹药箱重27.5公斤，每次杜富国都要争着扛两箱，有时候还后面背两箱，前面再抱一箱。

他的肩膀被背带勒出一道道血印，脚底也磨出了血泡。

战友心疼他：“少扛点，时间长了，铁打的身体也吃不消。”杜富国笑道：“没得事，我身体好。”

20xx年9月2日，驻地猛硐乡发生百年不遇的泥石流灾害，扫雷队凌晨出动救灾。看到十几名学生被困在二楼，杜富国第一个攀上一辆冲翻的皮卡车，借势爬上二楼阳台，将学生逐个抱下。

在敬老院，暴涨的河流将19名老人困在对岸。杜富国又是第一个拉着绳子，跳进河中蹚路。而后，他和战友站在河中组成人墙，将老人逐个背回。

从河里出来，杜富国的腿被洪水中的杂物撞得淤青。面对战友的关心，他说：“这是咱当兵的本分。”

“我会为自己加油，给大家带来更多阳光和正能量”

“飞飞，坚强点。”杜富国清醒后，这是父亲杜俊对他说的第一句话。“爸，我没事，放心。”杜富国的声音很虚弱，却平静。

杜俊没想到，伤情如此重的儿子还会安慰他宽心。在杜俊印象中，儿子负伤后，无论是手术还是换药清创，从来没叫过一声疼。他宁愿把泪水流在心里。

20xx年10月21日凌晨，病床上的杜富国疼得难以入眠，他抬起双臂想要触摸伤口，可是少了一截的断臂总是碰不到一起。

“我的手是不是没了？”杜富国问陪护他的分队长张波。张波支支吾吾地说：“可能是绷带绑得太紧，所以没知觉。”黑暗中，杜富国没再问，一夜辗转。

张波赶紧给大队领导和医生发了信息：“富国情绪激动，应该是察觉到自己双手没了”。

翌日一早，大队长陈安游、政委周文春和医院领导商量，决定先告知杜富国失去双手的消息。

“富国，加重手榴弹近距离爆炸，为了保命，手没保住。”“希望你坚强，你是我们扫雷大队的英雄，也是人民的英雄。”

听了陈安游和周文春的话，杜富国语气平静：“首长，请放心，我一定会坚强。”

“隐瞒真实伤情越久，越不利于治疗。”按照主治医生陈雪松的意见，大队随后决定告知杜富国全部伤情。20xx年11月17日，病房再次站满了人。领导、战友、家人、护士都来了，还特意请来了心理干预专家。

“富国，爆炸太剧烈，手没保住，两个眼睛也没保住。”病房里静得让人窒息。

几秒钟的沉默后，杜富国微微颤抖地说：“我知道了，您放心，请大家给我点时间。”

心理医生蹲在旁边观察杜富国的表情，酝酿着几套心理干预方案，最终一套也没用上。

他的乐观让人感动。杜富国的脸部、四肢、胸腹等处严重炸伤，身上瘢痕累累。陆军军医大学西南医院医生嘱咐他：“只要忍得住，别脱压力衣。”杜富国穿上压力衣，浑身绷得像弹簧，除上药、洗澡、换衣外，每天23小时不脱，不喊一声苦，还打趣称自己成了“蜘蛛侠”。

他的坚强令人动容。当被问到未来如何面对新的人生时，他说：“我想学播音，讲一口很好的普通话，以后把扫雷的故事讲给更多的人听……我会为自己加油，给大家带来更多阳光和正能量。”

眼睛失去光明，心里升起太阳。在病房的每一天，他都会练习播音技能。除了医院制定的康复训练，杜富国每天也会坚持收听广播、练习写字、学唱歌曲，并让妻子和战友为自己读报。

“富国啊富国，你可知道在康复的路上，还有好长好长的路要走。”护士余翔默默地在心中为他祈祷。

西南医院康复中心主任刘宏亮说：“对杜富国的康复治疗，请了国内外的顶尖专家，用了医院的最好设备，组成了最强的医护团队。我们要向英雄表达崇高的敬意。”

现在，杜富国的伤情日渐好转。生日那天，他给医护人员唱了一首歌——《壮志豪情在我胸》，以感谢大家对他的帮助。

豪迈的歌声在病房久久回荡。

病房的阳台上摆满了鲜花，其中一束鲜花上插着一张卡片，上面写道：“向日葵说，只要你朝着阳光努力向上，生活便会因此而美好！”