

# 杠铃思维心得(实用6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 杠铃思维心得篇一

锻炼你的身体，会让你更加强壮；锻炼你的头脑，会让你更加聪慧；锻炼你的意志，会让你更加坚强，那一次，我得到了的锻炼，一次难忘的锻炼。

那是在三亚的沙滩上，我肆意地吮吸着阳光，几个骑着摩托“飞沙走石”的身影勾起了我对沙地摩托的向往，他们飞驰在沙滩上，不时拐弯飙起几层沙子，那叫一个洒脱。爸爸看出了我的渴望，租了沙地摩托，开始耐心地教我。

“控制方向，控制速度，拐弯平衡”，爸爸一一把这些词送进了我的耳朵，还骑上摩托给我示范。我的心早已飞向了沙窝，哪里会想爸爸的心窝，脑子里全是我骑沙地摩托的洒脱。慈祥的`叮嘱不断重复，我迫不及待地跨上沙地摩托，车垫带着阳光的温度，我的期待和紧张环绕其中。听着巨大的油门发动声和汹涌的海浪声结合成激昂的交响曲，我的心情澎湃起伏。“轰轰……”车发动后像离弦之箭，飞快地冲进沙滩。我的心一抖，惊出一身冷汗，颤抖的双手越发冰冷，死死地握住把手，额头上渗出丝丝密密的汗珠，脑子里一片空白，之前的期待全部被紧张所替代，心里像悬了一块巨石，手脚也不听使唤。

怎么办？怎么办？我回头看向爸爸，爸爸坐在我身后，眼神中传来对我的鼓励与信心，渐渐抚平了我内心深处的不安。

我又鼓起了勇气，回头和沙地摩托大战。可车身随着我生疏的技术东倒西歪，沙砾和树枝似乎有意与我作对，轮子中总有它们的身影。车子不是一会儿陷在沙坑里，就是一会儿卡在沙坡上，有时轮子被树枝缠住。出师不利，我垂头丧气，像个打了败仗的将军，放弃的念头萦绕在我的脑海中。爸爸对我说：世上无难事，只怕有心人，我相信你的能力，但你也相信自己，持之以恒。”我将父亲的鼓励记在心里，重新捡起勇气练习。

重温了一遍爸爸教我骑沙地摩托的方法，以信念为帆，以毅力作桨，我将驰骋在广阔的沙地！很多次摔到地，被沙粒趁机亲吻，谁知温柔的沙子竟也能把我的胳膊蹭的隐隐作痛。我真佩服河蚌，河蚌在沙子的打磨下，孕育了珍珠。我被沙子打磨，一定要坚持，因为我想成为珍珠。认真琢磨，勤奋练习，很快我就掌握了技巧，车技大有长进，速度开得越来越快，车也越来越平稳。沙地上，我得到了锻炼，沙地上，我肆意地吮吸着阳光，沙地上，我惬意地开着沙地摩托，沙地上，我心飞翔。

那一次，我锻炼的不只是身体车技，还锻炼了我的毅力、恒心。人生的每一次锻炼，都是为自己的美好未来铺垫。

运动使我学会了包容。

记得有一次大课间，我们班男生自发组织了一场比赛。大家首先秩序井然分好了组，很快就投入比赛。只见a带着球冲向我方球框，b立刻前去阻截，a敏捷地左闪右躲，将球传给了c，d跑过去跳起来一巴掌把球拍向我，我准备伸手去接，可同队的e却一把抢过去，超对方球门进攻。同是一个队的抢什么抢！我很恼火。加之由于他是新手，屡次犯规被罚球，因此落后一分。第二局，我拿到了球和队友灵活配合，朝对方猛攻，我带着球在二分线上投了过去，球在空中画了一道优美的弧线，眼看就要进球了，这时e又跑过来截住球自己投，

不但没投进，反而被对方抢走，对手又得一分。我愤怒极了，想骂他，甚至还想揍他。但一想到他是新手，还是强压住了怒火，走到他身边，耐心地给他讲规则，讲技巧，他乖乖地点了点头。之后再打上场时，他听话了许多，并且学会了和大家打配合，我也变得和气了许多，不像以前那么骄横暴躁了。

运动让我增强了毅力。

在一次体育课上，老师要进行一次400米长跑比赛。跑步上我并不出众，但我会合理安排时间，还有一些跑步技巧。我信心满满地站在起跑线上，蓄势待发。哨声一响，我先匀速前进，一直泡跑在中间位置，不快不慢，刚刚好。跑到300-250米时，我脚下发力，冲进了前五，就在我得意时，脚下不知什么东西一拌，重重地跌到了地上，全身痛的仿佛失去了知觉，半天起不来。眼看着大家一个一个都超过了我，我着急了，因为我的生存字典里不允许有“服输”两个字。我咬紧牙站起来，忍者痛继续往前冲。一个，两个，三个……看着一个一个同学陆续被我赶超，最后，我硬是冲到了第十名。老师和同学们都向我投来赞许的目光。之后每当遇到困难，我都会想起这件事，再坚持一下！

运动让我学会了合作。

无论是篮球，足球，还是其它团体运动，团结合作是必不可少的，他不是单个队员的单打独斗，更不是个人的炫技场，他需要每个队员积极协作，搞好配合，争取团队利益的最大化，这样才能赢得最后胜利。

运动是一种乐趣，是一种享受，它伴我在挫折中得到锻炼，在快乐中获得成长！

## 杠铃思维心得篇二

迄今为止，我到天津东丽区政法委挂职锻炼工作已整整三个月，从刚来时的陌生拘谨，到现在同事之间的熟悉热情，各个方面无一不让我感受到东丽区政法委各位同志的深厚情谊。

在天津东丽区政法委工作的这段日子里，我更加体会到政法委工作的重要性，充分认识到政法委是党委领导、管理政法工作的职能部门，具有宏观指导、协调各政法机关开展工作，从而达到维护社会稳定的重要作用。东丽区政法委的工作作风积极向上，每位同志都是任劳任怨，勤勤恳恳地工作。东丽区政法委实行轮流值班制度，24小时值班已常态化，每天晚上必须要有一位处级领导和一位干部值班，周末也不例外，说实话刚开始我还不甚理解，直到后来见到每天来往于区委大院门口的上访户，我才憬然有悟。一位政法委副书记曾告诉我，天津作为首都的“政治护城河”，做好防患于未然是各部门的职责所在，北京若有任何重大节庆之类的活动，天津的安保是必须要跟上的。此外，东丽区政法委非常重视政法工作的宣传，以及报道的时效性，严格做到“晨做晚报”，宣传报道不过夜。

工作之余，同事们热情地向我推介天津的名胜古迹与美食美景，他们告诉我天津有哪些小吃以及好玩的地方，让我多去感受一下天津的人文魅力。天津很少下雨，作为久居高原的我，在这里才感知到了什么是夏天，即便是偶尔下雨，也和这个城市的快节奏一样，轰隆隆的雷声中伴随倾盆大雨，最多二三十分钟，便戛然而止。

每逢闲暇，我们一起挂职的十位干部便组织集体活动，去感受这座城市的文化底蕴与历史变迁。我们参观了古文化街，青砖碧瓦间显着古朴典雅，五大道上的小洋楼别具特色，构成了一幅幅异国风情建筑的靓丽画卷。这里的名人故居，就是中国近代历史的一个缩影，是百年社会历史变迁的真实写照。海河边的夜景也是超赞的，“天津之眼”就位于海河之上，

夜晚的“天津之眼”摩天轮伴着暖色调的亮光，显出一片静谧祥和之象。

在这里我深切感受到了一线城市经济发达、交通便利、快节奏高消费，更感受到了上班族的自觉与自制，但我内心依然向往着甘南，那里有我的单位我的家，是我自己心中的一线城市！

通过这次在天津东丽区政法委的挂职锻炼，我深感自己在日常工作中的差距，首先是对政法委工作认识的不足，其次是对宣传报道工作的重要性认识不到位，工作作风还需加强等等。在今后的工作中要不断改进，进一步增强自己的事业心和责任感，切实提高自己的实际工作能力。这些挂职体会将会是我最珍贵的人生经历。

### 杠铃思维心得篇三

根据县委党校的统一安排，我于xx月xx日前往县委组织部挂职锻炼。几个星期以来，我立足于本职工作，认真学习，虚心请教，收获颇多。现将挂职工作以来的心得体会汇报如下：

挂职锻炼期间，根据组织部的工作需要及领导安排，我被分配在组织部的档案室工作，主要学习档案构成、分类及具体操作。虽然以前我在单位也接触过档案，但组织部的档案和具体部门单位的档案有着本质区别。在档案对象上，它主要是面向全县干部档案，本次主要是整理全县新任职干部档案，并对其他干部档案进行补充更新。在档案类别上，干部个人档案被具体细分为十大类：第一类是干部履历，第二类是自传，第三类是考核登记表等，第四类是学历证书等，第五类是关于入党入团志愿书的相关资料以及相关年龄证明。第六类是政审等相关材料，第七类是嘉奖材料，第八类是惩罚材料，第九类是工资表、任职表等相关材料，第十类是其他材料。

对于一个刚从大学毕业就进入党校工作的我来说，我的最大遗憾就是经历少，社会经验不足，凡事大多数还停留在课本上，这不仅影响我教学科研水平的提高，更是制约我进一步发展的障碍。去组织部挂职是一个难得出去锻炼的机遇，更是一次终生难忘的经历。挂职不是镀金，不是享受，而是学习，更是锻炼。“挂职”是一种特殊身份，他代表的不光是自己的形象，更是党校的形象。因此我牢记自己的任务，明确我挂职的目的。挂职期间，我严格遵守组织部的各项纪律制度，严格规范自己的行迹，尊重领导，团结同志，一切服从组织安排。

组织部档案管理工作对我而言是一个新的领域，不懂、不会是我初入这一行的最大问题，但这不是做不好的借口，而是要更应该多看、多学、多问。因此，我时刻提醒自己，一定要珍惜机遇，认真学习。本着干一行爱一行的工作精神和尽快进入角色的决心，我认真翻阅了大量的政策文件和管理制度，遇到不懂或不理解的地方，虚心向同志请教。通过学习，学到了新知识、丰富了新经验、提高了新能力，更新了自己的知识结构，提高了自身工作能力，在较短时间内进入了工作角色。

在经过几个星期的档案整理，我最大的感受就是：事情说起来容易，做起来却没那么简单。细节决定成败！俗话说：眼是懒汉，手是勤汉。说实话，刚开始看到那么多人的档案需要整理，觉得头都大了，但是我时刻告诫自己：一定要有耐心，一定得静下心来，避免出错。每天重复性的工作确实也觉得有些无趣和枯燥，但是我不会因此有丝毫的懈怠，会认真核对每个人的信息，以保证准确性。就这样，每天整理几个人的档案，一个月的时间里我们也取得了“阶段性的胜利”，这也让我看到了“曙光”。与此同时，我不断总结每阶段工作得失，及时反思，力争提高档案整理的准确率。

一个多月的学习，丰富了我的人生阅历，让我对档案管理有了新的认识，为今后我校档案管理工作以及教学科研工作打

下良好基础，同时也深刻认识到挂职锻炼的意义和现实需求。

在接触档案工作之前对档案整理工作有着模糊的认识，认为档案是可有可无的，档案工作是枯燥乏味的。但随着时间的推移，从我手中装订成册的档案越来越多，才发现档案工作原来是必不可少的，它记载了一个干部的任职历程，展示了一个单位的工作成果。正如奥地利著名作家弗兰茨·卡夫卡有句名言，叫做“一切归档！”说明档案工作的重要性。如果现在再问我对档案管理工作的最大体会是什么，我的回答则是繁杂、细致、重要、责任、坦然。

在挂职初期，由于面对全新的环境、陌生的同事总会有种不适应的感觉，存在遇事不好问，不敢问的现象，但经过一段时间磨合，这种不适应感也逐渐消失。同时，通过挂职锻炼让我认识了新朋友，接触了新知识，丰富了人生经历。我由衷的感谢党校领导给我这次机会，也非常感激组织部领导给我的包容和关心，在此我特别感谢组织部的陆科长，当我去组织部报到的第一天，陆科长就亲自指导并讲解在档案整理过程中会碰到的各种问题及解决办法，让我受益良多，信心倍增。通过这次锻炼，让我明白了三个道理，首先是要学习融入，融入新的工作和生活环境，融入新的人群，这将是锻炼一个人的适应能力和面临新任务、新问题的应变能力的重要途径。其次要学习思考，如何发挥自己的长处，在挂职单位与本单位之间找出自己的差距，获取工作经验，是促进成长的关键。最后要学会交流，挂职不仅是个人与个人之间的交流，更是带动两家单位的交流，如何起到纽带作用，发挥枢纽作用，这将是我不断学习的内容。

总之，挂职锻炼了我，学习了新知识，积累了工作经验。在今后工作中，本人将一如既往地严格要求自己，把所学到的好经验、好方法应用到今后的工作当中。

## 杠铃思维心得篇四

随着十八大的刚刚闭幕，我们也结束了党校在职研究生第五个学期的学习，回顾这两年多的生活和学习，我端正学习和工作态度，明确目标，妥善处理好了工作与学习的矛盾，严格按照学校的学习和教学计划，集中精力、认真学习，圆满完成了学习任务，现将我的学习、思想总结如下：

### 一、努力钻研理论知识，提高政治素质和思想水平

在平时的学习生活中，我努力研读管理专业和理论知识上的书籍，结合实际深入思考，努力做到：在学习思考中“想明白”、在集体研讨中“讲明白”、在笔记和论文中“写明白”，坚持理论联系实际，注重学以致用，坚持做到真学、真信、真懂、真用。

一是比较系统地学习和掌握了马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、三个代表思想的理解和把握，特别是对贯彻落实科学发展观和十八大会议精神有了更加深刻的认识，提高了理论水平，增强了贯彻执行党的路线、方针、政策的自觉性和坚定性。

二是认真学习了反映当代世界政治、经济、科学、法制和文化等方面的新知识，使我更进一步明确了目前所面临的形势是机遇与挑战并存，希望和困难共在，在世界多极化、全球化快速发展的格局下，应该如何更有效地吸收人类文明进步的共同成果，并为我所用。

三是利用党校良好的学习环境，阅读了政治、经济、文化类书籍。通过学习，拓宽了知识面，促进了知识更新，提高了驾驭实现工作和应付复杂局面的能力。

### 二、加强党性锻炼，增强党性觉悟和党性修养



两年来的学习中，我主要通过以下途径来加强党性锻炼，提高觉悟和修养：

1. 通过理论学习加强党性修养。加强党性修养关键是加强世界观的改造。我牢固地确立了一个共产党党员所必须确立的科学信仰，进一步树立了正确的世界观、人生观、价值观、地位观、权力观、利益观。

2. 通过党性教育和党性锻炼实践活动加强党性修养

学习期间，我们参观了“反腐教育基地”，这在我心灵深处受到了深刻的教育，使我更加坚定了共产主义理想信念。

3. 通过严守各项纪律加强党性修养

学习期间，我严格遵守党的政治、组织、廉政纪律，无论在学习、生活中，还是出差在外，都十分注意个人形象和修养，严格自我教育和自我管理，做到了自重、自省、自警、自励，始终以一个优秀共产党员的标准衡量自己、陶冶自己。

三、坚定信念，提高能力，学以致用

两年的管理专业学习，让我掌握了很多理论和业务知识，在学习理论知识的同时，我积极积极投身于业务工作的钻研，学以致用，在实践中坚定信念，以坚定的信念发，始终保持奋发进取的精神状态去克服改革攻坚阶段的众多矛盾和困难。坚信自己在今后的工作实践中，面对复杂问题，一定能有更理性的思考，更准确的判断，更合理的解决办法。学习和掌握马克思主义的唯物辩证法，使我从感性认识到理性认识，从个别实例到概括出一般规律的水平得以提高，使我克服主观性、片面性、表面性、盲目性，从而增加工作的原则性、系统性、预见性和创造性，掌握工作主动性的能力得以增强，使我贯彻执行党的路线方针政策的自觉性、准确性有了保障。通过学习领导科学与管理学方面的知识，我更进一步增强了

科学领导的意识和艺术，进一步提高了执行民主集中制的自觉性和坚定性。

#### 四、求真务实，增强实干意识。

老一辈革命家陈云说过：“不唯书，不唯上，只唯实。比较、变换、反复”。这也就是唯物主义和辩证法的有机统一，“实干兴邦，空谈误国”，党员应时刻坚持重实际，说实话、务实事、求实效。发扬脚踏实地，埋头苦干的作风。思群众之所虑，急群众之所难，谋群众之所求。扎扎实实、竭尽心力的为人民办好事，以实际行动取信于民。同样，我也会用实干为自己打下坚实的实践基础，提高为人民服务的能力，用实干让自己的党性修养永葆青春。

### 杠铃思维心得篇五

生命在于运动，大量理论与实验研究表明，经常合理的体力活动，对于减少全身的能量消耗，提高活动效率，保持旺盛的精力，促进各项生理功能的正常进行，培养体力和良好的习惯等等，都具有深远的影响。

大学生应注意进行长期的锻炼与练习，保持足够的营养、休息与睡眠等。所谓锻炼，就是反复进行相似的活动，产生全身适应性变化，使人体各组织、器官、系统的活动协调一致。所谓练习，就是在锻炼基础上，再经过多次重复相似的活动，产生全身适应性变化，使其效率不断提高。人体活动时，肌肉活动相应加强，对能量代谢的影响很大，无论从事什么样的活动，能量消耗都比其基础状态高，即比在清醒而安静状态时高。经过长期锻炼和练习者，技能熟练程度与活动中所引起的呼吸、循环、代谢等方面的变化，可与活动强度及持续时间协调一致，也就是说，活动时的生理状态，完全适应了活动过程中的需要，即建立了稳定的活动定型。运动要有足够的营养。进行任何活动，人体得付出一定的精力与体力，要消耗一定的能量。能量来自各类食物中的营养物质，如蛋

白质、糖、脂肪等。这些营养物质是人体能量最主要的供应者。运动后，注意适当休息。任何体力活动都有引起疲劳的可能性，尤其是速度快、强度大、时间长的体力活动，疲劳出现更早。一旦出现疲劳，就意味着应该停止活动，进行休息。休息的方式很多，既可动态休息，即改换另一种活动形式，或坐下来，开展文娱活动等，以达到休息的目的；也可静态休息，即打吨或入睡。睡眠能有效地消除疲劳，保护体力。运动有你说不完的好处，首先驱除忧虑，焕发精神。烦恼的最佳“解毒剂”就是运动当您烦恼时多用肌肉，少用脑筋，其结果将会令您惊讶不已。没有人能在健身房或爬山作激烈运动的时候，还对刚才发生的不快之事耿耿于怀。不管是什么人，体育运动都能使您的精神为之一振。其次，减肥健美，改善胰岛素抵抗，促进心肌灌注，降低男性卒中发病危险，增强骨承受负荷，减缓骨质疏松等等。

篮球运动是现在大学里最热门的运动之一，一到下课或放假，最挤得还是篮球场，不仅场上打球的人多，场下看球的人也不少。对于我的运动锻炼选择对象也不外乎于篮球这个项目，打篮球不仅因为喜爱看nba而去打球，而且也锻炼了身体。打篮球的好处当然也相当多。打篮球可训练脑部思考和判断能力，及随思考后身体继发的反射动作速度。打篮球可增加肺活量，同时也增进血液带氧的能力打篮球可训练眼睛视力及耳朵听力的敏感度打篮球可训练全身的肌肉活动及肌肉力量，同时也能训练耐力、改善体型；训练关节的协调及敏捷度，对于正处于成长期的青少年朋友还可以促进骨骼的发育，让您长得更高。打篮球可增强心肌收缩力及心脏负荷能力。打篮球使全身的血液循环加速新陈代谢，并由排汗及补充大量的水后排尿来排除体内有害废物，身体体内清洁后皮肤就会更有光泽及弹性！运动后会促进食欲，增进肠胃蠕动。

## 杠铃思维心得篇六

总有一段历史让我们铭记，总有一些事迹让我们感动，总有一些英雄让我们缅怀，总有一种精神让我们发扬[] 1920xx

年10月27日，毛泽东、朱德等一代伟人创建了井冈山革命根据地，开创了“农村包围城市，武装夺取政权”的正确道路。在八十三年后的今天，我们秉承党性锻炼、体验式教学之要义登上了“革命摇篮”井冈山。瞻仰革命烈士陵园，敬献花圈，重温入党誓词，缅怀革命先烈伟绩；参观井冈山革命博物馆、茅坪八角楼、小井红军烈士墓、小井红军医院，历历再现了井冈山斗争的光辉历程；身着红军装，重走朱毛挑粮小道，听黄洋界上炮声隆，吃红米饭、南瓜汤，体验艰苦峥嵘岁月；聆听陈胜华、吴晓敏两位教授的井冈山精神专题教学，感同身受革命先烈后人述说的悠悠岁月，激情澎湃学唱红色歌曲，我们无不为之精神强烈震撼。每到一处，感井冈山之壮美，叹革命前辈之忠烈，悲壮之情油然而起，历史就这样沉甸甸地呈现在我们面前。

井冈山精神是宝贵的精神财富，继承这笔宝贵的历史遗产并加以发扬光大是应有之义，细说起来有两点：

其一信念之坚定不可弃。井冈山革命斗争时期，以毛泽东为杰出代表的中国共产党人，怀着对共产主义理想和信念的执著追求，肩负着拯救中华民族的神圣使命，高举武装斗争的旗帜，在井冈山点燃了“工农武装割据”的星星之火。井冈山革命根据地建立以后，毛泽东以马克思主义者的坚定性，经常对广大军民进行理想信念教育，并从理论上回答了“红旗到底能打多久”的疑问，他引用中国的一句老话“星星之火，可以燎原”，坚定地认为中国革命是全国布满了干柴，井冈山斗争的星星之火很快就会燃起燎原烈火。井冈山军民正是凭着这种对共产主义事业必胜的坚定理想和信念，以大无畏的革命精神同反动势力作斗争，引导革命走向胜利。

其二鱼水之情不可忘。在艰苦卓绝的井冈山斗争中，中国共产党和工农红军同广大人民群众建立了鱼水相依的关系。毛泽东在论述小块红色政权为什么能够存在时，把“有很好的群众”作为第一位的因素。毛泽东十分注意军队的群众纪律问题，先后制定了“三大纪律”和“六项注意”，要求指战

员自觉遵守，切实维护群众利益，密切了军队与人民群众的血肉联系。在党的领导下，根据地广泛开展了打土豪分田地运动，从根本上代表了农民群众的利益，从而极大地调动了人民群众的创造精神和牺牲精神，极大地激发了人民群众投身革命的热情。他们义无反顾地参加斗争，倾其所有支援红军，支援革命战争，形成了一道什么力量也打不破的“真正的铜墙铁壁”。

追寻红色足迹，加强党性锻炼，身临其境，颇多感怀，多一份信念，多一份责任，总比多一份功利，多一份浮躁要好。以上思索与思虑，以文字记之，给我们自己。

匆匆奔波于滚滚红尘中，我们倦怠的生命需要一次又一次洗礼。世俗的尘灰，淤积于我们的内心，让我们的心境开始迷蒙、混沌。这时候，哪怕是赤足穿过春天的田野，走向山岗静静听风，枯萎的生命也会因得到浇灌而苏醒。壮美的人生往往就是在一次次洗礼之后的重生。

井冈山之行给我的就是这样一场荡涤生命的洗礼。

穿行在波澜壮阔的历史烟波中，英雄塔前的伫立，无字碑前的震撼，瞻仰烈士年轻的脸庞上，那坚毅的目光穿透岁月，依旧令人伤感。曲折的挑粮小道两旁，满目的青松翠竹，仿佛都化作英勇的红军战士在崇山峻岭中与反动派殊死斗争。三湾改编后七百火种，八角楼上的豆点火光，黄洋界隆隆炮声，迎风飘扬的旌旗，革命的星星之火，终于从井冈山燎原到全国，无数英雄的战士和农民群众舍生取义献身革命的峥嵘岁月一幕幕在脑海翻腾不止。两年零四个月，在历史长河里只是短暂的瞬间，毛泽东在井冈山把马克思主义普遍真理同中国革命的具体实践相结合所开辟的中国革命道路，却续写了跨世纪的辉煌；究竟是什么力量支持一代代中国共产党人从胜利走向更大的胜利？井冈山革命博物馆系统、全面地记录使我深深地体会到：是井冈山精神！是无比坚定的理想信念！为了实现崇高的革命理想，为了坚守崇高的政治信仰，而毫

无保留无私无畏地英勇献身!

理想信念是人生的航灯。没有理想信念，就会迷失奋斗目标和前进方向，就会像一盘散沙而形不成凝聚力，就会失去精神支柱而自我瓦解。

什么是人生价值?有的说要根据收入多少去衡量，也有的认为要按照职务大小去衡量。井冈山告诉我们，人生的价值要根据一个人对社会进步的贡献去衡量。人生价值在于坚定信念，在于开拓创新，在于艰苦奋斗，在于自觉奉献。

当我坐下来，静静享受先烈们为我们创造来的美好生活时，我想生活在和平年代的我们一定要秉承“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利”的井冈山精神，在新的历史条件下，勇闯新路、敢于创新，大胆开创工作新局面。做为一名金融工作者，一名基层的支行负责人，一定要坚定信念，不被社会上的物欲横流所左右，坚守职业道德，为支持当地经济发展不懈努力。

我们在井冈山的绿色风景中徜徉，我们在井冈山的红色文化中锤炼。井冈山精神渊远流长，博大精深，是一个蕴涵丰富的巨大精神宝库。经过这红色文化的洗礼，我对中国的革命战争有了更深刻的认识。我的眼前似乎出现了一个红色的航标灯，指引着我向着正确和光明的方向行进。

此次井冈之行，最重要的体会，就是对井冈山精神有了更加深刻的理解。井冈山精神是对民族精神的传承与发展，是中国革命精神之源。江一同志把它概括为“坚定信念、艰苦奋斗、实事求是、敢闯新路、依靠群众、勇于胜利”[]20xx年1月，在井冈山视察期间指出，井冈山精神是“我们的宝贵精神财富”。学习和弘扬井冈山精神，必须准确把握其精神实质，把革命传统与时代发展相结合，并使之转化为推动工作的不竭动力。