

# 2023年抽调心得体会(模板6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 抽调心得体会篇一

2016年10月26日晚8点，由中央组织部、中央电视台联合录制的“两优一先”“两学一做”特别节目《榜样》在中央电视台综合频道播出。作为一名共产党员、一个普通的组工干部，看后感触颇深。

“不忘初心，继续前进”这一主题贯穿在《榜样》的始终。节目中邀请了11位今年受到表彰的全国优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表到场，通过老党员现场讲述、典型访谈、先进事迹再现等形式，向我们讲述了他们平凡而感人的事迹。节目中有个特别的环节，在现场准备了心形的印模，通过这样的方式留下在场每一位优秀共产党员的手印，“每一个誓言都能看到你的初心，每一道掌纹都有一个动人的故事”，围绕这些手掌背后的故事，生动诠释了中国共产党人坚定信念、无私奉献、执着坚守、有所作为、敢于担当、勇于创新 and 承担责任的高尚品格，向我们传递了“向榜样看齐、做合格党员”的时代感召。

握住“老茧”的手，感悟信念罗官章。基层老党员，退休后做了普通的农民，回乡扎根深山老林19年，发扬“老牛自知夕阳短，不用扬鞭自奋蹄”的精神，带领和帮助乡亲们发家致富。他决定在牛庄大山里进行天麻有性繁殖试验。经过无数次失败，在付出鲜血和伤痛代价后，终于换来了沉甸甸的成果。罗官章收获了人工有性繁殖的第一粒种子，之后他将这粒天麻种子播在密环菌材上，通过密环菌提供营养，生长

出42颗栽培种。后来罗官章将试验田扩大到46平方米，收获的天麻卖了5万多元。第一批跟着他种天麻的10多个贫困户，每户增收超过10万元，成为轰动土家山寨的特大新闻。他说“对党的事业我负了责任，没有辜负党对我的信任”。罗老的手布满了“老茧”，但是正是这双长满老茧的手，帮助乡亲们发家致富，展现了共产党员坚定的理想信念。

握住“粉笔”的手，感悟奉献支月英。山村教师，在偏远山村一呆就是36年。有人说她是傻子，她说山里需要我这样的傻子。学生说“老师对我们来说就像抓住了一根救命稻草一样”。女儿说“你是一个好老师，但你不是我的好妈妈。”在现场采访她时，主持人问是什么原因让她选择了36年仍然坚守在这个岗位，她说“我不是因为有希望才选择坚守，而是因为只有坚守了才有希望”，多么朴实却又富有哲理的话。她希望通过自己的坚守，看到山里孩子的成长，让他们学有所成。“36年里面我做到了一个人民教师、一个党员应该做好的事，姑娘的抱怨是对的，因为对他们我实在亏欠的太多太多了，但是女儿在行动上还是支持了我。这36年的坚守离不开我女儿和家人的支持。我决定不退休了，一直一直教下去，教到自己教不动的时候为止”。支老师的手是握粉笔的手，也是因为这双手，撑起了山里人整整两代人求知的天空，展现了共产党员的无私奉献。

握住“焊枪”的手，感悟坚守李万君。一位焊接师，创造奇迹的大国工匠。他说焊接工作“不仅是一门技术，更像是一门艺术，一门功夫。”焊接工作又苦又累，20多年间，用焊枪证明了自己。看到高铁，他说说不出的自豪，最想做的就是把这种光荣和精神传承给更多的人。隔着20多米就能知道电流的大小。他希望徒弟技能不断提高，在生产中不断创新，都能成为大工匠。有一次一位新加坡的老板开出了比现在高10倍的价钱挖他去那边工作，被他拒绝了，他说“做人要知恩图报，我的技能和荣誉是企业、是党给的，尤其我作为一名党员更要在自己的岗位干出个样来。”这就是独具匠心的大国工匠，展现了共产党员的执着坚守。

握住“党旗”的手，感悟作为苗振水。河北省驻京党工委书记，先进基层党组织的代表。给流动党员过生日，强化党的意识，了解流动党员的情况，给特困党员捐款。在农民工中建立党组织，在各个党支部增经济信息委员和法律咨询委员，得到了北京各级党委的赞扬。使流动的党旗撑起一面旗帜，给他们撑起精神的家园。这些党支部书记都不要报酬，是他们让流动党员有家了，让流动红旗分外的红了。这就是充满爱的基层党组织，展示了基层党组织的有所作为。

握住“拿枪”的手，感悟担当李贝。一位女警察，她的简历很简单，9个字：“救过人、卧过底、毙过匪”，她是一位妻子、一位妈妈，而她的爸爸也是一位优秀警察。她选择自己热爱的职业苦也好、乐也好都会是一种享受，这是李贝经常挂在嘴边的一句话，身材娇小的她遭受过各种压力，但她从不惧怕，说自己身上要有那么一股子正气。对毒贩以心换心、交代遗言的是被她抓回来的死刑犯。她荣获一等功1次，二等功三次，三等功4次。面对生死和压力，对亲人亏欠很多，这份职业异常忙碌，但她说要在这条路上坚持下去。李贝的这双手不仅仅是一双拿枪的手，是一双帮助别人的手，更是一双为我们撑起了平安的手，展现了共产党员的敢于担当。

握住“键盘”的手，感悟创新王恩东。中国工程院的院士，随着是时代的发展，从打电话、发微信到个人银行存款，再到国防卫星安全，无疑不涉及到计算机服务器。原来中国没有自主生产的能力，如果服务器出现故障，服务器的数据往往会被维修单位就会被掌握，为保障国家信息安全，中国要研发自己的高端服务器，2008年王恩东承接了自主研发计算机的任务。“核心技术是买不来的，只有通过自主研发、自主创新来实现”，王恩东团队的研发是从零开始的，攻破了一个个技术难题，在研发过程中申请专利1147多项，获得授权100多项。这双手是敲打着键盘的手，但这更是一双开拓创新的手，展现了共产党员的勇于创新。

握住“掌舵”的手，感悟责任“琼沙3号”党支部。有一条船，

一直被人们称为“生命之船”，因为它连接着海南和西沙的一条脐带，每个月散沙市的居民都在掐着指头算着它什么时候来，这就是“琼沙3号”船。船上共有船员36人、党员8人，承担着给岛上军民补给淡水和生活物资以及人员上下岛的重任。为贯彻落实国家“经略南海”的战略部署，确保“琼沙3号”轮的正确航向，轮党支部紧扣三沙市维权、维稳等中心工作，充分发挥党支部战斗堡垒和党员先锋模范作用。长年行驶在大海中的“琼沙3号”党员们，风里来浪里行，需要的不仅是过硬的技术，更需要过硬的思想作风。在三沙，出海就是出征，安家就是卫国，工作和生活就是奉献。老政委说“我们的岗位是责任、担当、热爱”。这些是掌舵的人，这都是握着方向的手，展现了基层党组织的责任之心。

“我始终认识到我们中国共产党是一个伟大、光荣、正确的党”这是一位104岁的老战士、老党员秦华礼在节目一开始说的话，同时也印证了他这么多年来一直恪守初心、不负使命的原因所在。毫无疑问，优秀党员是一面旗帜，是大家学习的榜样。但是，一提起“优秀党员”，不少人又觉得渴望而不可及。实际上，优秀共产党员之所以能称之为“优秀”，就在于他们处理问题、面临选择时，自觉超脱个人情感，将为人民服务理念落实到他们平常的工作和点滴的生活中。

通过观看《榜样》，给我们提供了可以直接学习的标杆，既让我们受榜样的激励而努力向他们看齐，同时只要我们借鉴他们的做法，传承和发扬优秀共产党员的精神品质和高尚情操，在平凡的岗位上，坚持全心全意为人民服务的理念，不忘初心，继续前进，同样也可以成为优秀共产党员。榜样的力量是无穷的，让榜样的精神永绽光芒。

## 抽调心得体会篇二

随着社会的进步和快节奏的生活方式，人们的压力越来越大，身心健康成为当今人们关注的焦点。而抽汲正是一种能够缓

解身心压力、促进身体健康的方式。下面将从抽汲的定义、抽汲的益处、抽汲的注意事项、我个人的抽汲心得以及对抽汲的展望五个方面进行探讨和总结。

首先，抽汲是一种通过利用虚实相互转化的原理，产生负压使水流上升，从而完成汲水的过程。抽汲器又叫作抽汲机、抽水机，是一种能够自动完成抽汲工作的设备。抽汲的原理十分简单，主要是通过机械或电力的力量，使抽汲器内部的水流发生运动，进而形成负压，吸入所要抽取的物质。

其次，抽汲具有很多的益处。首先，抽汲可以减轻身心压力。在抽汲的过程中，我们需要集中注意力，调节呼吸，这样可以使我们脑中的杂念烟消云散，达到心灵宁静的状态。其次，抽汲可以锻炼身体。抽汲的过程中，我们需要用力，这可以增强我们的肌肉力量。同时，抽汲还可以促进血液循环，增加氧气的供给，改善身体机能。再次，抽汲可以提高专注力。在抽汲的过程中，我们需要保持一定的注意力，这可以培养我们的专注力和耐心。最后，抽汲还可以促进身心的放松。在抽汲的过程中，我们需要专注于手中的动作，不断地重复，这能够使我们远离一切纷扰，达到身心平衡的状态。

然而，抽汲也有一些需要注意的事项。首先，抽汲的时间不宜过长。过长时间的抽汲会导致手部和腰部肌肉疲劳，甚至引发腰椎间盘突出等问题。因此，在抽汲时应该注意保持适当的休息和放松。其次，抽汲时应该保持正确的姿势。姿势不正确会导致肌肉受力不均，容易受伤。所以，在抽汲时应该保持身体挺直，松散放松地进行，避免过度用力。再次，抽汲的频率也是需要注意的。频繁的抽汲会增加肌肉的负担，容易造成肌肉拉伤等问题。因此，在抽汲时应该根据个体的情况和身体反应来进行。

在我个人的抽汲经验中，我深感抽汲带给我的身心益处。每天晚上，我会抽出半小时的时间进行抽汲，通过这个简单的动作，我不仅能够放松身心，更能够忘却烦恼，静心思考。

在抽汲的过程中，我可以体会到手中水流的顺滑感，感受到水的温度和力量。这样的体验让我更加珍惜生活，也更加理解生命的可贵。

最后，对于抽汲的未来展望，我认为抽汲的应用范围还有很大的拓展空间。比如，抽汲可以应用于水利工程中的汲水，能够提高工作效率。同时，抽汲还可以结合其他技术手段，开展更多的创新应用。比如，抽汲可以与智能手机相结合，形成一款智能抽汲器，方便人们进行抽汲操作。还可以与虚拟现实技术相结合，创造一种全新的抽汲体验。这些应用的开展将会为人们的生活带来更多的便利和乐趣。

总之，抽汲是一种能够缓解身心压力、促进身体健康的方式。通过抽汲，我们可以减轻压力、锻炼身体、提高专注力，并且在享受乐趣的同时促进身心放松。然而，在抽汲中也需要注意保持适当的时间、姿势和频率。作为一种简单而有趣的运动方式，我们应该更加重视抽汲的实践和推广，以提升人们的身心健康水平。相信在不久的将来，抽汲会有更多的创新应用和发展空间，为人们的生活带来更多的益处和乐趣。

### **抽调心得体会篇三**

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》（分男生

版和女生版)，这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记……等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

## 抽调心得体会篇四

抽汲，古代军队的一种军事训练方法，以锻炼士兵的体能和意志力，增强其战斗力。在近现代，抽汲逐渐演变成为一种体育运动，成为了培养青少年身心健康的一种重要方式。我曾参加过抽汲训练，深有体会地感受到其中的艰辛和收获。下面我将结合自身经历，分享我对抽汲的心得体会。

### 第一段：坚韧意志是抽汲的基石

抽汲训练以其高强度、高负荷的特点成为了许多人眼中的“拦路虎”。在我参加抽汲的初期，也曾对训练的艰苦感到绝望。然而，随着训练的推进，我逐渐意识到，只有坚持下去，才能迎来真正的收获。于是，我下定决心，无论遇到什么困难，都要克服它。这种坚韧的意志不仅让我在训练中一次次突破自己的极限，也影响了我在其他方面的表现。抽汲让我明白，只要坚持不懈地努力，就能战胜困难，实现自己的目标。

### 第二段：身体健康是抽汲的回报

抽汲训练的过程中，感受到最直观的收获无疑是身体的变化。一开始，我不太适应高负荷的锻炼，经常感到疲乏和酸痛。

但随着时间的推移，我的身体逐渐适应了这种高强度的训练，我的体力也得到了极大的提升。我不再感到气喘吁吁，反而变得更加有活力。此外，抽汲还有助于改善心肺功能、增加肌肉力量和提高身体协调性。通过锻炼，我感受到身体的变强，也获得了更好的健康状态。

### 第三段：培养团队合作精神是抽汲的重要目标

抽汲训练往往以团队为单位进行，要求队员们密切合作，共同应对各种挑战。而要在高强度的训练中发挥出最佳的团队协作，必须培养团队合作精神。在抽汲的过程中，我充分体验到了合作的重要性。只有团队成员之间相互支持、相互配合，才能形成强大的整体力量。对于个人而言，只有放下个人利益，树立集体意识，才能在抽汲中发挥出最佳的效果。因此，抽汲训练不仅锻炼了我们个人的身体素质，更培养了我们团队精神和合作能力。

### 第四段：坚持训练对于自律的要求

抽汲训练需要长期坚持，这对个人的自律能力提出了很高的要求。每天早起、按时参加训练，在训练中保持高度的自律，给自己一个明确的目标，这些都是抽汲训练中必不可少的要素。通过抽汲训练，我养成了早起锻炼的好习惯，也形成了追求自我进步的自律意识。同时，抽汲训练还教会了我如何科学安排时间，合理安排生活和学习，使得我能够更好地管理自己的时间和资源。

### 第五段：抽汲让我更加坚强和自信

抽汲是一种极具挑战性的训练方式，但参与其中能够让我不断突破自己的极限，逐渐成为一个更加坚强和自信的人。在抽汲的过程中，我经历了心理上的考验和痛苦，但最终取得了成功。这种成功感成为我坚持训练的动力，也让我深信只要努力，就能够战胜困难。这种坚强和自信不仅在抽汲中带



给我收获，也在我日常生活中充实着我的每一天。

总结：

抽汲训练是一项既能锻炼身体又能培养意志力和团队合作精神的的活动。通过参与抽汲，我明白坚韧意志的重要性，体验到了身体健康的回报，培养了团队合作精神，培养了自律能力。抽汲让我变得更加坚强和自信，我相信这些经历将会对我的未来产生积极的影响。在这个充满机遇和挑战的时代，抽汲训练对于培养青少年的身心健康具有重要的意义和影响。

## 抽调心得体会篇五

导言

抽取汲是一种在学习过程中主动思考、总结和归纳的方法，它不仅能够帮助我们更好地理解知识，还可以提升记忆力和思维能力。在我的学习生涯中，我也尝试了使用抽取汲的方法，下面将从改变学习态度、提升学习效率、拓宽学习方法、加强复习和关注学习动态等五个方面来分享我的心得体会。

### 改变学习态度

在过去，我习惯于被动地接受老师的讲解和安排，只是机械地完成作业和记忆知识点。然而，通过抽取汲的方法，我逐渐意识到学习的过程是一个主动思考和总结的过程。我学会主动提问，将知识点与现实结合起来，不再仅仅追求机械记忆，而是追求真正的理解。这种改变学习方式的方式让学习变得更加有趣，也能够更好地提高学习的效果。

### 提升学习效率

抽取汲的方法是高效学习的基石之一。当我们遇到新的知识点时，我们不仅要将其记录下来，还需要进行归纳和总结。

通过抽取汲的过程，我们能够更好地理顺知识结构，将零散的知识点有机地组合在一起。这种方法不仅能够增加学习的效率，还能够提高我们对所学知识的领悟力和记忆力。同时，抽取汲的方法还可以帮助我们发现自己的学习盲点，及时弥补不足，提高学习效果。

## 拓宽学习方法

传统的学习方式往往是线性的，即我们通过课本和教师来学习知识。但是，通过抽取汲的方法，我们可以打破这种线性的学习方式，拓宽我们的学习方法。我们可以通过查阅相关资料、参加讲座和交流会等方式来获取更多的知识，并将这些知识与已有的知识结合起来。这种综合的学习方式不仅能够增加我们的学习广度，还能够增加我们的对于知识的理解深度。

## 加强复习

复习是学习的重要环节，而抽取汲的方法在复习中起到了重要的作用。当我们学完一门课程或者阅读一本书籍后，可以通过抽取汲的方法对所学内容进行整理和梳理。这样一方面可以帮助我们加深对知识的理解和记忆，另一方面也可以帮助我们发现所学内容的不足与漏洞，及时弥补。通过不断地抽取汲和复习，我们可以更好地巩固所学知识，提升学习的效果。

## 关注学习动态

作为一个学习者，我们应该关注学习的动态，了解我们自己的学习进展和学习计划的执行情况。通过抽取汲的方法，我们可以将学习的过程和结果进行记录和反思，这样不仅可以帮助我们及时调整学习计划，还可以让我们更加清晰地了解自己的学习能力和学习风格。同时，通过与他人的交流和讨论，我们还可以借鉴他人的学习经验，扩展自己的学习思路。

综上所述，关注学习动态是我们不断提高学习效果和培养学习能力的关键之一。

结语

抽取汲是一种高效学习的方法，通过改变学习态度、提升学习效率、拓宽学习方法、加强复习和关注学习动态等五个方面的实践，我们可以更好地运用抽取汲方法来提高学习效果。在今后的学习生涯中，我将继续不断探索和尝试，进一步完善我的抽取汲方法，以期取得更优异的学习成果。

## 抽调心得体会篇六

人生快事，莫如读书。它能让我们知天地、晓人生。它能让我们陶冶性情，不以物喜，不以物悲。书是我们精神的巢穴，生命的源泉。古今中外有成就的人，到与书结下了不解之缘，并善于从书中汲取营养。

我的书有很多，如“《哆啦a梦》、《十万个为什么》、《老夫子》……”

在《名人传》这本书中，我最敬佩的名名人是达芬奇：达芬奇在学画画的时候，老师总是叫达芬奇画鸡蛋，达芬奇觉得有点不耐烦了，就想让老师让他画另一些物品，老师就拿出各不相同的鸡蛋出来，让达芬奇观察这些鸡蛋有什么不同，达芬奇最后发现，全部的鸡蛋都是各不相同的，虽然看起来是个很小的鸡蛋。从此，达芬奇都很认真地观察身旁的物品，凭他的努力，最后成为了一名著名的绘画师。

正是达芬奇这种精神让我懂得了只要认真仔细地观察身旁的物品，凡事从小做起，才能发现更有趣的事情，也会取得更大的成功。

朋友们，快来进入书的海洋吧，你会获得更多。