# 2025年第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目(10篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2025-02-13

*第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目一作为学校教育工作者，我们应该向沈浩同志学习什么?一是要用心做事。沈浩书记对自己人生选择的崇高责任感和专注于目标心无旁骛的定力，使他能够用心地去践行自己的承诺。身为教师我们应该时刻把学生的冷暖挂...*

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目一**

作为学校教育工作者，我们应该向沈浩同志学习什么?

一是要用心做事。沈浩书记对自己人生选择的崇高责任感和专注于目标心无旁骛的定力，使他能够用心地去践行自己的承诺。身为教师我们应该时刻把学生的冷暖挂在心上。关心学生健康成长，全面提高学生的素质应该是我们的追求。

二是要敢为人先精神，与时俱进、开拓创新，永不停滞、永不僵化，敢闯敢试、勇于担当。要坚定不移地解放思想，积极研究新情况，敢于解决新问题，努力在解放思想中把握发展规律、创新发展理念，在更新观念中理清发展思路、激活发展动力。目前，高中教育正在进行新一轮课程改革，我们教师应该像沈浩书记那样，在教育教学中积极参加改革创新。更新教育教学理念，改革教学方法、教学手段、教学模式，打造高效课堂。开拓眼界，创新发展思路，促进学校发作。

三是要学习他勤奋敬业，鞠躬尽瘁的境界。在小岗村6个年头，沈浩同志夜以继日，没有节假日，没有星期天，每一年春节都忙到大年三十才回家，过完年又急急忙忙的赶回小岗村。繁忙的工作中使他“过家门而不入”习以为常。在他的家人眼中，他是一位舍小家顾大家的人。在他生命的最后几天，他的日程表上还排满了各项工作。沈浩同志为了工作，一直不辞劳苦，即使身患疾病仍在坚持，这种精神让我们非常钦佩。我们要以沈浩书记榜样，爱岗敬业。要在教育教学中，多投入精力，要在钻研文本，分析学情，认真备课上下功夫。

沈浩同志没有惊天动地的壮举，没有惊人的豪言壮语。他的工作是平凡的，但他能把平凡的事扎扎实实的做好，就是不平凡。因此，他是可亲可敬的，是我们学习的好榜样。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目二**

如果我没有申请入党，如果学校没有这样的安排，我想自己应该永远都不会观看《第一书记》这部电影，这部荡涤人心的电影。

电影《第一书记》是根据安徽省凤阳县小岗村优秀村党委书记沈浩的真实事迹改编而成的，沈浩20xx年2月从省财政厅下派至小岗村，兢兢业业地发展小岗，3年期满后，被小岗村村民集体摁手印留任，直到20xx年11月6日，他因积劳成疾，猝逝在工作一线，年仅45岁。就是这样一个深受人民爱戴的书记被搬上了大银幕，他的点滴事迹也在影片中重现。纵使坚强如我，在观看电影的过程中，也被沈书记简单而不平凡的一生所深深的打动。

这位“第一书记”出生于安徽省萧县圣泉乡孙秦庄行政村，为安徽省财政厅派驻小岗村的选派干部，自20xx年到小岗村工作以来一直为小岗村的发展尽心尽力。他在小岗村一干就是六年，六年来，他的身影遍布小岗村的各个角落，村民的家中和田间地头无不闪着他关切的眼神。六年来，美国glg集团、广州从玉菜业集团、深圳普朗特集团等企业已经先后落户小岗，博园生态农业项目已完成前期企业注册，投资近亿元的小岗村培训中心项目也正在洽谈中……这些大项目、大企业的落户，为小岗村未来的快速发展蓄积了无穷动力。新形势下的小岗村在沈书记和村民们拧成一根绳的热火朝天的辛勤耕耘下，不但成为了新时期和谐社会的标杆式农村，更成为了世界瞩目的新时代的现代化新农村。在中国共产党的领导下，在沈浩书记的带领下，在全体村民的齐心协力之下，小岗村正朝着更加现代化的方向前进!

然而，当小岗村正踌躇满志地走向新的发展的春天的时候，一声惊雷，将所有村民震呆了：呕心沥血带领村民们奔向幸福生活的好书记沈浩，为小岗村人民鞠躬尽瘁的好干部沈浩，却永远地离开了!沈浩书记用自己宝贵的生命谱写了一曲“热爱农村、扎根基层、为民谋利”的感人篇章!

沈浩书记逝世的噩耗牵动着广大人民群众的心，他的优秀品质涤荡着无数党员干部的灵魂。于我而言，在悲伤之余所想到的就是如何以沈浩书记为榜样。学习沈浩同志，就要像他那样，与时俱进，改革创新，不断提高科学发展能力，创造性地开展工作，积极探索适应时代要求、符合本地实际的新思路、新办法、新举措，努力创造经得起实践和时间检验的业绩。在认真学习了沈浩书记的事迹之后，我不禁深思，为什么这样一位处级干部会坚定不移的把自己的青春献给农村的事业呢?看到小岗村的现实面貌以及强劲的发展势头后，我终于明白了，这是一种热爱，也是一种信念，更是人生的一种价值体现!生命通过无私的付出而得以升华。“为大家付出是我做书记的本分，如果我做不到，才是我最大的失职。”沈浩经常对感激他的村民说这句话。所以小岗村的民众们才会翘着大拇指对沈浩说：“你是真共产党。”质朴的语言传递着无限的真情。

“一撇一捺写出个人， 一生一世才做成个人 ，红手印按出个大写的人 ，万事根本是做人 ，做人做大写的人······”沈浩书记就是个大写的人，清清白白勤勤恳恳、平平常常认认真真。而我们呢?

“死者长已矣，生者当勉励”。凛冽寒风，挡不住沈浩书记带给我们做事的火热激情，他呕心沥血带领一方求发展、鞠躬尽瘁引导万民奔小康的形象将永留每一个人的心中。我们作为21世纪的青少年，是国家新生力量的代表，所以，我们要从日常生活做起，从点滴小事做起，踏踏实实的学习，勤勤恳恳的工作。我们有自己的舞台，也有自己的角色，在这个舞台上我们要以自己的角色去努力奋斗、积极追求。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目三**

派驻姜屯镇商村以来，我严格坚持吃住在村，认真开展入户走访，细致梳理了村内各种问题的来龙去脉，制订并实施了一系列工作措施。现将本阶段工作情况汇报如下：

一、前期工作开展

1、尽快掌握村情民意初到商村，为了尽快掌握村情、民情，我利用下午三点至晚上八点的时间，对党员、两委成员、各生产组组长、村民代表及部分村民进行了入户走访，获取了客观、详实的第一手资料，为今后各项工作的顺利开展奠定了坚实的基础。

2、全力抓好信访稳定一直以来，商村信访形势严峻，特别是在辰龙机床项目征地期间，来村反映问题、催要各类债务的人员络绎不绝，为了切实做好村内信访稳定工作，我一直坚持以下几点：(1)坚持良好的作息习惯。避免村民闲暇时间与我工作时间的错位，做到了村民来访随时有人接待，反映情况随时有人记录，处理问题随时有人跟进，处理结果第一时间反馈;(2)坚持重点突破。主动要求与村内一名重点上访人员同住一室，充分利用闲暇时间加强思想教育.(3)力保稳定。发现并巩固了几处村民聚集场所，及时了解村内信访动向，通过及时汇报请示，全力靠上工作，确保了我村近七个月来未出现一例集体上访、越级上访案件。

3、认真做好纠纷调解多次赴姜屯派出所、荆河派出所协调处理村民内外纠纷，营造了和谐健康的村风民情。

4、依法开展民生工程近年来，商村房屋、道路建设不规范，占用、损坏了村内几条主路、蓄水坑及大部分排水沟渠，本着依法、公平、公正的原则，我组织了公开招标活动，完成了村东村西排水渠加固、环村路拓宽、道路清理、摄像头安装等多项工作。

5、积极靠上项目服务商村列入滕州市机械工业园规划区域，港台机床工业园、威达重工铣镗床、泰通车业、辰龙机床等市重点项目先后落户我村，为给重点项目建设服好务，我主要做了以下工作：

广泛解释，圆满完成泰通车业项目围墙建设。认真细致，圆满完成辰龙机床项目征地补偿。全力靠上，确保新华西路建设顺利施工。

二、存在问题

通过驻村后各项工作的步步推进，商村信访形势日趋好转，以往被动的工作局面逐步改善，但与周边先进村相比，仍然存在着一定差距，主要表现的以下几个方面：

1、村集体收入无保证。20xx年至20xx年间，村承包出三处土地，合计150亩，分别建设了柳树园、养鸡场、粘土砖窑厂。目前，窑厂已关停取缔，柳树园已被威达二期项目征用，养鸡场土地租赁费一直欠缴，除赶上项目征地外，村内缺乏稳定的集体收入。

2、部分村干部工作积极性差。目前，村两委成员有13人，开展日常工作、召开两委会时能够按时参加的仅有9人，村内共有党员39人，通过组织两次党员会，参会人员不足一半，党员干部的工作积极性有待提高。

3、计划生育形势严峻。截至本年度第二次计划生育集中服务活动末，我村应参加妇检人员456人，占整个办事处的60%，人员基数大，加之村内部分人员思想觉悟较低，妄图达到“出现违纪，处理干部”的目的，计划生育形势十分严峻，已连续两次全镇排名垫底。

三、下一步工作打算

围绕现阶段村内工作重点及存在的问题，提出下阶段工作打算：

1、成立物业开发公司，扩大村集体收入。充分发挥港台工业园、威达重工二期、泰通车业、辰龙机床项目坐落我村的优势，成立物业开发公司，为各项目提供工程施工、保洁等方面的服务，扩大村集体收入。

2、加强计划生育监管，扭转计生工作严峻形势。一经发现村内计生违纪人员，立即采取措施，尽早尽快解决，达到各个击破的目的，避免每次计划生育集中服务活动中剩余尾数较大，短时间难以解决情况的出现。

3、加强党员干部教育，进一步提高村干部的公信力、凝聚力、战斗力。在村情相对稳定的前提下，利用党小组会、两委会、党员会等多种会议形式，加强党性教育，转变工作态度，同时,通过各项工作合情合理、公平公正的开展，促使班子成员进一步磨合，威信进一步提高，情感进一步交融，以此平稳淡化村内各种矛盾，广泛提升党员干部的工作积极性。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目四**

安徽凤阳小岗村优秀村干部沈浩,在小岗村工作6年时间，写下了厚厚29本民情日记，每一页都记载着他对群众的深情厚意，每一页都流露着他情系人民的拳拳之心。在其中一篇日记里，沈浩这样写道：“作为一名选派干部又身在名村小岗，更应该满怀信心，充满热情，努力工作，切实为老百姓办事，为建设社会主义新小岗贡献自己的力量。”

大爱无声。人们在整理沈浩的遗物时，发现他床下有七双已半旧的鞋，鞋底全部沾满了泥土——那是村民责任田里的泥土，那是全村108户村民院子里的泥土，那是即将竣工投产的1000亩农产品深加工高科技园的泥土，那是刚刚动工的小岗敬老院的泥土，那是五保户们庭院里的泥土……

为了解民情，沈浩初到小岗村一个多月时间就对全村108户跑了两遍，男女老少他没有不认识的。谁家缺粮，谁家少柴，谁家收入低，谁家有困难，他都一一记在心里，并想方设法给予帮助。小岗人说：“他眼皮不往上翻，跟咱亲近”，小岗人最喜欢他“嗓门大，老远就跟人打招呼”。6 年时间，小岗村处处留下他的足迹，他熟悉小岗村的一草一木，知道乡亲们在想什么，怕什么，爱什么。

了解了民情民意，更重要的是要多做顺民心的事，让群众得实惠，沈浩就是这样干的。他在小岗村6年里，始终坚持夜以继日地工作，废寝忘食地奋斗。在他的带领下，优质养殖示范区办起来了，种植双孢菇的创业大学生引进来了，村民们的农家乐旅游服务启动了，小岗钢构厂等企业开始生产了，漂亮宽敞的村民小楼盖起来了，村民的腰包也鼓起来了……

沈浩的点点滴滴再次告诉我们，一个领导干部，不论职务高低，权力大小，都要始终把为人民服务的宗旨放在高于一切的位置，都要认认真真、踏踏实实地去了解民情，扎扎实实、充满感情地去读懂民意，进而用是否“真为群众办好事、真为基层办实事”的标准衡量工作的得与失，不断用群众“答不答应、满不满意、喜不喜欢”来校正工作标准。

平心而论，有些干部也想把工作干好，也想为群众多办实事，也想当沈浩那样的好公仆，但往往苦于不了解民情民意，不知道群众最关心的是什么，群众反映最强烈的是什么，群众最需要解决的是什么，所以，常常是工作不知从何处下手，分不清主次矛盾，干了不少出力不讨好的事情，虽然自我感觉汗没少流，心思没少用，可群众还是不满意。症结所在，就是因为他们没有沈浩那样的调查研究，没有沈浩的“民情日记”，没有沈浩那七双满是基层泥土的鞋。

斯人已逝，精神长存。我们每个领导干部，都应像沈浩那样，用心体察民情，时时刻刻想着群众，多做顺民心得民意的好事，只有这样，群众心里才会真正有你的位置。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目五**

看了电影《第一书记》，被沈浩同志的事迹和精神深深打动。沈浩同志扎根小岗六年，为小岗的发展鞠躬尽瘁，用年轻的生命诠释了对党和人民的无限忠诚。该影片真实、客观地记录了沈浩同志在小岗村近6年的工作、生活经历，故事本身并没有什么跌宕起伏的情节，但平淡中给人一种震撼，这种震撼的感觉来自沈浩同志一言一行中透出的责任感，一个共产党员强烈的责任感和事业心。

当片头的音乐响起，凤阳县的古城墙的写意镜头中出现时，“万世根本”四个字格外引人注目。电影以沈浩的猝然长逝开头，以女儿的一段深情而坚强的告白结尾，近两个小时的时间里，故事情节紧凑、真实可信;没有口号、没有标语，没有说教，人情味十足，符合常理。总之，这是一部耐人寻味、引人深思的好片子。 影片中的故事情节在我们现实中都可以找到，而且是不用特意去找。沈浩用实干感动了同学、用真诚感动了小岗村村民、用业绩赢得领导的赞誉，舍小家为大家的精神塑造了第一书记光辉形象。如果说挂职三年有“镀金”嫌疑的话，那么挂职六年还在小岗村第一书记的岗位上辛勤工作，“镀金”就转变为“真金”。众多影视明星在影片中再现了沈浩在小岗村第一书记的岗位上错综复杂的人际关系和带领大家建设小岗村的生活片段，使观众信服并从中受到深刻的教育--万世根本是做人。

沈浩同志是新时期共产党员的优秀代表。他全心全意践行党的宗旨、尽心尽力为群众谋福利，他深入群众，埋头苦干，在广阔天地中锻炼成长，在艰苦磨炼中增长才干。他的感人事迹凝结成一座丰碑，不仅立在小岗村，立在广袤农村，更立在广大干部群众的心里。

吃年夜饭的那一幕我此生都不会忘记，村民们轮流用手机给沈浩的妻子和女儿拜年，我想此刻沈浩的妻子一定为拥有这样一位丈夫而感到骄傲，女儿也为拥有这样一位爸爸而自豪。沈浩在日记中写道：我用我最黄金的岁月为小岗做出了应有的贡献。今天发生的一切，让我感到交困难耐，但我仍愿担当!也许我的举动，能换来小岗村真正的发展和繁荣，我无怨无悔!看完这句话后我潸然泪下，为一位共产党员的奉献精神、牺牲精神所感动，这种精神值得我用一生学习。

作为一个普通的共产党员，干点事业不难，难在选择。既然选择了，就要把这个事业干好，这需要有强烈的事业心和责任感，并付出全部的心血，舍小家为大家，只有这样才能取信于民，才能赢得群众的拥护和爱戴。小岗村对沈浩同志连续多次按手印的挽留信，就是对他最大的肯定，沈浩同志是一个真正的共产党员。在创优争先活动中，我们要学习沈浩的精神，以沈浩同志为榜样，做好本职工作，以人为本，全心全意地为人民服务。

平凡的人生闪耀共产党员的魂，坚定的信念成就辉煌的小岗村;眼含泪水又心情激动的看了根据安徽小岗村第一书记沈浩事迹改编的电影，影片真实客观反映了沈浩在小岗村的工作生活，沈浩同志放弃相对优越的城市生活，投身基层，在小岗村一干就是六年，把汗水和真情留在了小岗村，把爱和希望留在了小岗村，把自己最宝贵的生命也奉献给了小岗村。沈浩同志鞠躬尽瘁、一心为民、不计较个人得失，他的人格魅力深深影响着我，沈浩同志身上，充分体现了当代中国共产党人的政治本色。

两任村官，六载离家，总与农民面对面，肩并肩;他，重新凝聚了108户村民的心，改变了流传多年的俗语，先修路，再盖房，后架桥，事事关注百姓，件件贴近民心，他就是人们的好公仆--沈浩。一个平凡的人，在自己的岗位上做出了一件又一件不平凡的事，在他身上既有传统的牺牲奉献精神，又具有鲜明的个性和时代性。他离我们是那样的近，因为他如我们每个人一样的平凡，他却又离我们那么的远，因为他做到了普通人无法做到的坚守和奉献。

我很喜欢电影的主题曲《做人》：“清清白白勤勤恳恳，不求光环，不求缤纷，只愿做棵禾苗深深扎根„„”，在这个充满变数和人心浮躁的时代，很多人向往的是一种以物质财富为目标的人生，而沈浩展示了另外一种简单的、纯粹的人生，以及这种人生可以有的高度和境界，沈浩的生命是有限的，留给我们的启示却是无尽的。

这部影片给我们提供了一个全新的价值观，我们的党从诞生到现在涌现出无数英雄和模范，从张思德、雷锋、焦裕禄到孔繁森„„他们都代表着那个时代的价值观，而从沈浩身上却表现了新时代共产党人的价值观。当别人把到农村挂职锻炼当作镀金的跳板时，正是他勇于超越传统价值观，把小岗村做为自己人生的平台，用新的价值观实现了对理想的追求。可以说是沈浩改造了小岗村，也是小岗村造就了沈浩。

片尾沈浩书记的女儿在演奏钢琴前说了一段话深深感动了我，其中一句“大家在，我也在”透露出女孩坚强勇敢的性格，延续了沈浩书记的伟大精神，使我备受鼓舞。我们学习沈浩同志，就要像他一样，不计名利，不谋私利，扎实地做好每一件事，对得起自己，对得起人民百姓，更不辜负组织对于自己的期望，真正做到为人民务实、清廉、实现自我人生价值，实现一名共产党员的优秀作风。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目六**

11月9日，我校全体党员在校总支的安排下参加了一次特殊而具深刻意义的党员活动，全体党员一起观看了电影第一书记。在观看之后同志们都显得神情凝重，每个人都沉浸在凤阳县小岗村第一书记沈皓的优秀事迹中，更因他劳累过度离开人世的现实而悲痛万分。同志们离开影院流露出一种无声的答案：第一书记是为民办实事的优秀党员同志啊，为什么上帝不公平要将他的命运残酷夺走?

在片头我们认定那个高大的沈浩领导就是转岗去小岗村的第一书记，充满理想的三口之家，本来在城市里的生活挺滋润的。到了小岗村，沈书记在第一次与村民对话时曾有几次无言以对，即使他的口吻语调都是温和有礼，但思维受传统限制的村民们，以及消极保守的言行给沈书记带来工作上太大的阻力，他们眼神中的抵触、对立、不和给沈书记带来太多的沉思、顾虑。沾满泥土的鞋、车身，乡间小路上烙下了书记深深的足印，沈书记走千家访万家倾听百姓的民声、了解民意的言行，村民们历历在目。在沈书记下意识整治村访的屡次决定中，遭遇了太多的抵抗、不理解，甚至是受到人身的攻击，他受伤了，在家人追赶之下看到鼻青脸肿的书记，当百姓站在浑身是伤的书记面前，我有预感，他为民求、为民生、为民行的思想，一定在百姓中会得到共鸣，迟早会得到拥护、爱戴，还有家人的温存、善良的祈祷与支持。沈书记为百姓建设房屋、造桥、建设铁路、通车、建设村坊的标志，和谐有序地计划农村的建设。工作不畏劳苦、风雨无阻、孜孜不倦、为民办实事、与百姓零距离接触。有吃的先给村民，夫人给的羊牵给吴奶奶吃，冒雨救孩子撑伞去医院盖漏顶，劝慰哭泣难忍的吴奶奶，带头为其儿子披麻带孝出丧纪念，忍受百姓们不理解的冒昧言行，走上层领导路线跑断腿，低下头都要求发展之路……

“要发展先修路”，书记的诚意、执着感动了太多人，对他几度的功绩百姓们多次挽留，三年一任的光阴为小岗村增加了春色，村民们都过上了好日子，思想也渐进统一，他们携手盖上手印，希望书记能留下一起发展小岗村。当家人在盼望书记连任两期书记后共度春节之即，因为村民们的集体挽留沈书记与民共进春宴饮酒祝乐，嫂子的一个电话赢得了千万个村民的轮流传接、汇报肯定书记感谢家属理解的心声。沈书记再次沉浸在与民同乐的幸福中，每与家人分秒的团聚中他会提到小岗村民，谈及对家庭回报时要以经营管理好小岗村来回报。小岗村已经成为了他心中巨大的工程，更是一面旗帜。小岗村的发展轨迹在书记的日记中清晰地记录着点滴轨迹，辛酸苦辣，与民同乐。“为百姓办实事，为人民服务”的意志，吃苦在前，享受在后，孜孜不倦。

当影片由与民同乐共进春宴的画面一下子切换到书记45岁因心脏病死亡的结局，我和其余同志一样眼里的泪水已装不下了，股股的情感浮现出书记踏实的一步一伐，好人一生平安。为什么会这么早就走，是为民办事操之过度，积劳成疾，心肌劳损;是日里万机，透支劳作，积劳而死。当他女儿用琴声溢于言表地传达对父亲的怀念与追悼之情时，我们都陷入了沉思，为什么她女儿也是天生般的懂事爱民?为什么妻子的唠叨屡次化成了更无微的关怀与贴心?为什么百姓们电话传情时妻子的表情同样自豪动容?为什么书记的一走会震动全村村民无尽的缅怀思念y国上下都在为新世纪小岗村做出卓越贡献而早年离逝的书记深感遗憾，追忆、叹息。我们党员同志深受这部电影的教育，我们会时刻会叩问自己。党员要做好表率作用，即使新世纪不会再有曾经硝烟弥漫的战场，但时代的变革，是精神、毅力与斗志的拼搏，是一种带着对人民情感的付出不用武器，不用刀枪，以智慧、毅力与决心与意志去坚持党性，克服困难，面对局面与形势，每一个党员都应去遵循执行，同样也是生命的付出，以浸透灵魂的力量来驱使党员分秒警示自己：我是党员，就必须坚持党性，党的职责义务是天责，是中华民族的血肉身躯与灵魂。感谢书记一次又一次地为我们开辟了受教育的活动空间，这样的党员活动意义深刻，受益颇深，我珍惜每次这样的活动书写心得，铭记心头!与同志们共勉!

1、党员同志要牢记自己的身份;

2、党员同志要明确权利、义务与责任;

3、党员要从群众中来到群众中去;

4、党员要吃苦在前，享受在后，全心全意为人民服务;

5、党员要建立党性在平凡的岗位上，以责任与义务来保持党员先进性;

6、党员同志要……

与同志们共勉，我们将化悲痛为力量，立足本职工作，为人民服务!

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目七**

上周末观看了电影《第一书记》，很受教育：个人奋斗目标要和社会需要结合起来，奋斗才会有正确的方向;通过为广大人民群众谋福利实现个人价值，才能有源源不断的动力，等等。但我最深切的感受是为沈浩书记在45岁就因心脏病离世而惋惜。英年早逝于他是壮志未酬的遗憾，对于他的家人是天塌一样的打击和永远的伤痛，对于我们的社会也是巨大的损失。

我们这个社会需要沈浩书记这样的好人，不只是需要他做事，而是更需要他来带动良好的社会风气。但是，他前进的脚步猝然停止在20xx年11月6日。心痛的同时，我开始反思，我们在做一个好人的同时，怎么样保证自身的健康，实现“健康工作五十年,幸福生活一辈子”的目标;作为一个专业的安全行业从业人员，我能为身边好人的健康长寿做些什么。

为了保证健康，我想到了安全工作中常用的检查表法。应该由专业人士搜集编写通俗易行的健康检查表，让每个普通人抽点时间都能对照自查，检查项目包括心境是否平和，心情是否愉快，饮食是否合理，生活习惯是否健康等等。这就相当于机器设备的日常保养和检查。

还有一个很重要的检查表——隐患检查表，就是针对常见病比如心脑血管疾病，癌症等，编制症状检查表，争取早点发现潜在疾病。夺命的疾病都不是一天得的，早期都有各种征兆和症状，只是我们每天忙碌，没有注意到。

如果我们的身体已经有潜在疾病，那么就要特别注意自身的保健。就好像机器带病运行，负荷要适当，维保工作必须跟上。

除了照顾好自己之外，我们也要照顾好身边的亲友和同事。除了提醒他们注意身体健康之外，我们每个人都应该熟练掌握常见突发疾病的院前急救方法，学会做心肺复苏，会使用自动体外除颤仪(aed)。

做到上面这三点，我们每个人都可以根据日常健康检查表养成健康的生活习惯，防止自己得病;而在身体有潜在疾病的时候就能早发现早治疗，并在平时生活中有针对性的注意调整生活习惯，在“隐患”将变成“明火”的时候及时应对;面对身边亲友同事突发疾病的时候，能沉着应对，将他们从鬼门关拉回来。

光有美好愿望是不行的，需要行动。行动指望别人是不行的，只能自力更生，发挥身处信息时代的优势，自己动手编这些检查表。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目八**

上周五，党支部组织学校党员观看了电影《第一书记》。这部片子以事实为根据，生动感人的情节向我们描述了安徽凤阳小岗村委书记沈浩同志的感人事迹。

小岗村是一个很普通的小村，一百余户人家通过心情劳作，形成了特有的生活传统，面朝黄土背朝天，他们很辛勤，生活的也很真实，靠自己双手养活自己，一代又一代，日子谈不上富裕，但很安逸，大家对眼前这一切感到很满足。

干部提干之前，往往需要到农村镀金，不少官员到小岗村只是走走过场而已，他们的口头禅是“干多了有什么意思，不干也没意思，干一点意思意思”。对于干部下乡，在小岗村人民看来在平常不过了，不过是匆匆过客，来来去去没对小岗村才来什么实惠，所以，沈浩的到来所有人都没看在眼里。然而，沈浩来到小岗村后挨家挨户调研，深入了解小岗村目前存在的问题。调研中他发现，小岗村人民经济条件差，一来是受落后的思想观念制约，享受不到改革开放的春风，晒不到致富的暖阳，不少人早已习惯于男耕女织的生活;二来是物资和权力被少数人占有，人民力量分散，不能统一思想，敢怒不敢言，只能任由少数人折腾。

认清小岗村现状后，这位财政厅下来的干部仔细分析，寻求改变现状的办法，为统一思想，他反复走进农户，解决他们的困难，用真情征服了村民，赢得了大家的信任。同时，不辞劳苦地和少数掌权者沟通，他说：只有大家团结起来一起干，才能真正过上好日子，大家好才是真的好。面对他们的强势，沈浩书记没有退缩，他自己率先行动起来，为人民办了很多实事，证明了自己的思想，最后让那些顽固的人放弃自己的想法，和沈浩书记一条心干到底。

“要想富，先修路”。沈浩书记看着小岗村泥泞的道路，严重影响人民的生活，因为条件差，企业不肯来投资。接连跑了很多单位，筹集了一部分用于修路的资金后，他冲到最前面，带领村民一起修路，团结就是力量，大家的努力铺就了一条笔直平坦的“致富路”，初战告捷。接下来，沈书记利用自己的人脉关系联系企业来小岗村投资，占地开发需要迁坟，有个老太太守着儿子的坟不肯迁走，想通过这座坟留住儿子一些念想。村干部为了保证工期实行强拆，此举让年过八旬的老太悲痛不已。得知这一消息，沈浩说了一句“我马上到!”，于是匆匆离开母亲的生日宴席。最后，老太被沈书记为民着想的精神打动，说：“死人不能挡活人的路”，同意迁坟。

三年的时间很短暂，在小岗村的生活要结束了，沈书记要回城里工作。可是，三年期间与村民建立的感情促使全村一百余户人家又一次按下了红手印，如此庄重的挽留让沈浩同志无法拒绝。于是他决定继续留在小岗村干三年。沈浩的决定对小岗村来说是个好消息，然而，听说要继续留在小岗村，老婆、要升学的女儿还有老母亲却留下了眼泪，因为在过去的三年间他们吃了太多的委屈，而这一切一直憋在心里，他们实在受不了了。老母亲的话很感人，她说：为人民服务，在哪里都一样。最后同意留任。

也许是沈浩同志太卖力了，忽略了照顾自己的身体，长时间的营养不良和疲惫放倒了这个硬汉子。最终永远留在了小岗村。沈浩同志走了，但是他的精神却指引着每一个人，他舍小家顾大家的情怀影响着今天的我们。

转眼看今天我党的一些干部，不顾人民利益得失，滥有职权，中饱私囊，生活腐化，道德沦丧，沉迷于灯红酒绿之中，败坏了我党的形象，在人们心目中的形象越来越差，这一类人穿着一身正派的服装，所为却机器让人愤恨，实属败类。他们的思想急需要清洗，利欲熏心的思想急需得到改变。如果我们的官员都具有像沈浩同志一样的奉献精神，对工作全身心投入，不辞劳苦，真正做一名人民的公仆，人们的生活必定越来越好。我们的党员同志如果都像沈浩同志一样不及利益得失，踏踏实实工作，诚信诚意为人民服务，我们的国家、我们的生活必将呈现出一派新的局面。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目九**

怀着对沈浩同志深深的敬意，我走进了顺义影剧院，观看了这部发生在我们身边的平凡而又伟大的《第一书记》。

沈浩是由安徽省财政厅选派到凤阳县小岗村任职的干部。几年来，他为小岗村的发展做出了极大的贡献，在小岗村的历史上，一共有过四次红手印的光荣记载，除了第一次分田到户，十八位带头人按下红手印，立下军令状外，其余的三次全部是为了他们心中的好书记—沈浩。个红手印是第一次挽留他再干一届，个红手印是第二次挽留他继任书记，多个红手印第三次挽留他永远留在小岗……

500多个红手印里蕴含着小岗人民对沈浩书记的浓情厚谊，折射出一个共产党员为了践行入党誓言，为了人生理想，为了人民大众，甘愿奉献，勇担责任的高尚精神，而我们从沈浩同志身上学习的也正是这种精神。

作为一名共产党员，每个人都经历了党旗下宣誓这一神圣庄严的时刻。“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定，严守党的纪律，保守党的秘密，对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党。”短短80字，对一名党员提出了最全面、最严格、最基本同时也是最高尚的要求。一名党员，在工作和生活中时时刻刻挂念着誓词，以此作为人生的奋斗纲领，那无论有无辉煌的成绩，他都是一个合格的党员，一个优秀的党员。

党员必须要讲奉献。这是由党员的性质决定的。因为共产党员是中国工人阶级的先锋队，是各族人民利益的忠实代表。每个党员在申请入党之前，都有学习党的基本知识，都要明确入党的动机。复杂的社会现实让动机不再那么纯正，但是作为一名党多年考察的优秀分子，我们必须意识到，为党工作就是在为自己工作，这两者是不可分割的。一个不讲奉献讲索取，不讲集体讲个人的党员绝对不是一名真正的党员，而是混入党员队伍的败类罢了。不能因此就否定了中国共产党的伟大，抹煞党在中国历史上发挥的重大作用。偶尔听有的党员说“用共产党的牧场，放养自己的骆驼”，便觉得悲哀，不知道出现这样的党员是党组织的悲哀，还是他个人的悲哀。总之一个党员在丧失了奉献精神之后，他的党员之名就仅仅是一件外套，只在他需要时穿上罢了。

党员必须要讲奉献。在我国这个还处于社会主义初级阶段，新生事物层出不穷，各项社会制度还需要完善的今天，党员的奉献精神尤其重要。抗击非典，汶川救灾，冰雪侵袭、洪涝灾害，哪里有急难，哪里就有鲜艳的党旗在飘扬，哪里就有共产党员坚毅执着，勇往直前的身影。祖国的需要，人民的呼唤，就是共产党员的神圣使命，因为作为一名党员，就要“随时准备为党和人民牺牲一切”。

党员必须要讲奉献。不仅仅在大是大非面前，更重要的是在日常的小事情中。古人有云“一屋不扫，何以扫天下”，说的就是做小事的重要性了。在沈浩身上，我们看到的就一个兢兢业业，克己奉公，平凡普通的共产党员。说他平凡普通，是因为我们在他的言行中没有找到轰轰烈烈的豪言壮语。有的只是那一件又一件感人肺腑的小事。为五保户送奶羊、给困难户修房子、雨天看望贫困居民、帮助村民致富、给孩子们教书等等，有的人说这些事情搬上银幕太没有必要了，太过于俗套的一些东西，看了开头，就知道了结尾。其实不然，人生中能有多少可圈可点的大事呢?能计入史书的也是少数的人和少数的事。我们实际上就在处理一件又一件的小事中度过一生。沈浩的最难能可贵的精神也就是在这些小事中体现的淋漓尽致。大是大非，很多党员都能意识到自己的职责，都能在党和人民需要的时候冲上前去，除了基本的党性外，还有一点，就是群体行为影响。站在英雄的行列里，就算是侏儒也会挺直脊梁。日常小事，多数人不屑为之，无意为之。为之而无益，不为亦无损，于是乎多一事不若少一事了。如今我们在媒体上看到很多诸如“坏人当众抢劫，围观人群无人敢管”“老人当街摔倒，过往行人视而不见”之类的新闻报道。排除社会风气的因素，可能现代人缺失的就是一种真诚和奉献精神了。

党员还要敢担当，即勇于承担责任。沈浩在日记中写道：“我用我最黄金的岁月为小岗作出了应有的贡献。今天发生的一切，让我感到交困难耐，但我仍愿担当!也许我的举动，能换来小岗村真正的发展和繁荣，我无怨无悔!”从这段话中，我们知道沈浩的工作开展也不是很顺利，在小岗村的发展过程中，有很多的困难，但是无论多么交困难耐，他仍愿意担当。在责任、压力、困难面前，他选择的不是逃避，而是直面。其实，从沈浩的背景来看，他已经是省财政厅的副处级干部，在小岗村取得成绩的时候，他如果选择回财政厅，那可谓功成身退，渡了一层明晃晃的金子，升职、加薪是顺理成章的事情。可是，他没有，他放弃了那条金光大道，选择继续留在小岗。原因是很多工作做了一半，他不能甩下不管。质朴的话语反映出沈浩是一个勇于担当的硬汉子，强烈的责任感驱使他无怨无悔的把黄金岁月奉献给小岗人民。敢于担当，是为人处世的基本准则，更是一名党员的基本素质。那是不是可以说沈浩敢做敢当就成为英雄了，我们大家就应该学习了。其实不然，杀人犯投案自首也可以说敢做敢当，但一般是不能来学习的。只有这种敢于担当和共产党员的神圣使命结合在一起时，才能迸射出灿烂的火花，才能和寒冬的梅花一样，纯洁弥香。

学习沈浩精神，主要就是他的奉献精神和责任精神，深刻领会这种精神，用一种辩证的、唯物的观点来看待当今社会发展的出现的一些负面的现象和问题，透过现象而窥其本质，拨丝抽茧而见其真灼。树立正确的人生观、价值观，探求切实有效实现理想的正确途径。现如今，党员受到的正面的教育太少了，缺少思想的洗礼和心灵的震颤，像沈浩这样的生动感人的事迹还要更加深入的报道，鼓舞更多的共产党员讲奉献、讲责任、真诚为民、忠诚对党，把个人的事业建立为党和人民服务的基础之上，才不会走弯路、走错路，才能在繁杂的社会中站稳脚跟，踏踏实实，做一点贡献。

**第一书记心得体会200字 第一书记心得体会题目篇十**

根据丹寨县党委党的路线群众实践活动领导小组办公室文件《关于在开展党的群众路线教育实践活动中认真组织学习第一书记———沈浩》的通知要求，结合当前工作的深入开展，有以下几点体会：

电影讲述了作为省里选派干部的沈浩同志在凤阳县小岗村的六年风雨人生。在那里，他和当地村民一起修路、架桥，建设新农村，实现了他的到小岗村前的抱负，实现了他的人生价值，同时更赢得了全村百姓的认可与爱戴。第一任期到了，全村百姓的手印留下了他;第二任期到了，百姓的手印再次留下了他，并且挽留他的人数是第一次的二倍;第三次，依然是百姓的手印，然而这一次，永远地将他留下了。

作为一名共产党员，作为小岗村的第一书记，沈浩不得不对自己的人生方向做出选择：选择小岗的大家，舍弃自己的小家，纵然心中有对老母亲和妻儿深深的愧疚。选择执着前进，倾情奉献，虽然起初不被村民接受甚至被威胁被打。选择留下，继续奋斗，尽管前进路上有千难万险。因此，他在人民的心中树立了一座永远的丰碑。

感动过后，应该有更深的思考。我们的人生价值何在?什么是我们永恒的力量源泉?我们该做些什么?沈浩同志给了我们一个掷地有声的回答，那就是为人民奉献自己的一腔热血，用实际行动去为民谋福利，去获得人民最真诚的信任。正是坚持着立党为公执政为民的信念，沈浩才坚持留在了小岗村。

看完以后我的心情很沉重，作为一个父亲，沈浩很少有时间陪自己的女儿，偶尔的见面也总是有接不完的电话，处理不完的事情;作为一个儿子，沈浩更是把年迈的母亲送到了老家，让哥哥帮忙照顾，自己很少有时间照顾自己的母亲。有什么能比这种精神更为难能可贵。

沈浩同志的事迹值得我们全体驻村队员学习，学习他身上无私的奉献精神，想群众所想，急群众所及，全心全意为人民服务的精神。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！