# 最新人大代表观后感实用(六篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-03-17

*最新人大代表观后感实用一一、问题的提出据调查我国现有盲人500多万，低视力人近千万，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.8%，中学生为55.2%，高中生为70.3%。为什么会...*

**最新人大代表观后感实用一**

一、问题的提出

据调查我国现有盲人500多万，低视力人近千万，尤其是在儿童及青少年当中，患病率极高。全国学生体质健康调研最新数据表明，我国小学生近视眼发病率为22.8%，中学生为55.2%，高中生为70.3%。为什么会有这么多的人近视?仅仅是不良用眼习惯造成的吗?近视，与年龄有关系吗?

二、调查方法：

1.查阅有关书籍并调查询问同学，了解近视的主要原因。

2..通过多种途径，了解近视可能会引发的并发症。

三：调查情况和资料整理

四、结论

(1)近视的主要原因：

1.看电视距离太近;

2.看电视的时间太长;

3.所看电视的画面浓度太深;

4.写作业时的姿势不正确;

5.在光线太强的阳光下看书;

6.在光线太弱的光下看书;

7.长时间的坐在电脑、电视前;

8.不合理饮食;

9.在车厢里看书

10.遗传因素

11.不认真做眼保健操

(2)在这里我想给大家提出几点建议：

1.看书时作姿要端正，读书或写字时做到“眼离书本一尺远，胸离书桌一拳远，手离笔尖一寸远。”

2.不要在坐车或行走的时候看书，也不要躺下看书。(三)每天坚持做两次眼保健操。

3.每天坚持做两次眼保健操。

4.尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

为有效预防近视等眼病：一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康;二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生;三要定期到眼科医院检查眼睛，尤其是高度近视眼患者，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。眼睛是心灵的窗户，我们一定要好好爱护它!

人大代表可以向代表大会和它的常务委员会提出提案或是议案，提案是一个代表或是10名以下代表联合提名的提案;议案是10名以上人大代表联合提名的提案叫议案。

其格式没有严格的限定，一般是有个提案的封皮，上面有固定的格式要求，一是题目，就是写上“关于提案”

二.是提案人姓名

三.是提案代表的所在代表团

四.是时间

封皮里面是提案的内容，提案的大体格式如下：

关于解决困难群体的最低生活保障问题的提案

近来，国家公布的cpi居高不下，全年平均预计达到4.5%，对于城市的低收入家庭影响不小。据本市公布的数据，全市平均人均收入为2400元，其中，人均收入低于800元的占24%，低于600元的占11%.

自从全市实行最低生活保障以来，低保家庭的生活得到了基本的保障。但是，随着物价指数的上涨，特别是粮食和肉类价格大幅度上涨后，低保家庭的生活受到了极大的影响。据初步调查(抽样调查了56户)，低保家庭因物价上涨，使其家庭月支出增加了230元，而我市的低保标准是一年前制定的，并且一直没有调整，使低保家庭实际的生活水平下降。

低收入家庭关系到我市近8%的居民，也关系到社会的稳定和百姓人心的向背。

为此，建议提高我市的低保标准，同时将低保标准与物价指数挂钩，保证低收入家庭的生活水平不至于因为物价上上涨而下降。

同时，建议解决低收入边缘户的生活补助或是社会救助问题，以保证其基本的生活。

**最新人大代表观后感实用二**

人大代表议案：警龄满20xx年可申请提前退休

近年来,环境行政执法刚性不够、执法手段较软、强制性偏弱、威慑性不强等问题普遍存在,建议公安部组建环保警察队伍,负责专门侦查资源环境违法犯罪案件。”全国人大代表、广东省佛山市公安局高明分局副局长梁志毅建议。

2月中旬,《关于全面深化公安改革若干重大问题的框架意见》及相关改革方案经中央审议通过。两会期间,多位人大代表就公安民警待遇、辅警管理等多个公安改革内容提交议案。

全国人大代表、河北省邯郸市人民检察院副检察长贾春梅调研发现,很多时候,辅警干着和民警一样的工作,但他们的薪酬、晋升空间等,根本没法和民警相比。

她介绍说,作为公安机关的辅助力量,辅警发挥的作用越来越重要,在一些地区辅警人数甚至超过民警。但由于我国存在辅警立法保护空白等问题,致使辅警合法权益得不到法律保障。

梁志毅认为,公安机关应在表现优秀的辅警中招录一定比例警察,“改革应考虑到他们的付出与贡献,要让这支队伍有奔头”。

当前,社会稳定进入风险期,公安机关任务繁重艰巨,公安民警“5+2”“白+黑”已成为工作常态,而且经常遇到不配合甚至暴力抗法行为,工作、生活、精神各方面压力都很大。据统计,近年,全国平均每年有400多名民警牺牲、三四千人负伤。

“基层一线加班是家常便饭。”梁志毅说,长年累月的奔波劳累,导致民警超负荷运转,民警过劳死几率骤增。

他提出修改人民警察法,增加保障人民警察加班后补休权利的落实,安排人民警察按照国家规定享受休假,基层派出所、交警队、刑警队等一线单位,每名民警每年的休假时间可比其他国家机关单位增加5天等内容。

“一些民警因超负荷运转罹患重大疾病后,还要承受巨大的经济负担,给工作和家庭生活带来一系列不利影响。”梁志毅说,不能让民警流血又流泪,建议研究推出专门的警察职业医疗保险,并在国家层面建立公安民警重大疾病医疗救助专项资金财政预算,在省、市或县区统筹设立相应基金会,解决民警的后顾之忧。

除建议大幅提高警衔津贴,建立值勤津贴、加班补贴增长机制外,梁志毅认为,要通过高配和争取非领导职数等途径相应提高民警的政治待遇,努力解决民警职级偏低问题,避免千军万马都去挤行政职务晋升的独木桥。

**最新人大代表观后感实用三**

自20xx年以来，我荣幸地当选为xx区第xx届人大代表。任职以来，我十分珍惜代表资格，时刻牢记代表使命。始终觉得有无数双热烈、期盼和信任的目光盯着我，无时无刻鞭策、提醒我既是一名光荣的人民教师，更是一名要为群众讲实话、做实事的人大代表。2年多来，在区教育局和区人大会的领导下，我正确行使权力，自觉履行义务，勇于承担责任。既做好单位的本职工作，同时又较好地履行了代表职责，积极参政议政，努力发挥教育代表的作用。现将我履行代表职责作如下陈述：

加强学习，提高自身素养

学习是强根固本之举，不管工作再忙，我都不忘学习，是学习让我掌握了工作的主动权。在学习过程中，我坚持有“位”要有“为”的信念，胸怀“诚”字，抱定“勤”字，立足“实”字，始终把“三个代表”重要思想的学习贯穿于履行人大代表职责的全过程，坚持理论学习和业务知识及其他新知识学习相结合，理论与实际相结合，做到学用结合、学用相长。一是加强政治理论学习，着力提高思想政治素质，以“三个代表”重要思想武装头脑，增强解决实际问题的能力;二是加强法律知识学习，着力提高依法办事，依法行政的水平。三是加强业务知识学习，着力提高真才实学。教育工作随着经济工作不断深入发展我不断地提高对工作要求，自己需要不断学习充电;另一方面注重理论联系实际、注重调查研究，做到在实践中提高自己的真才实学。

克尽职守，切实履行代表职责。

作为一名人大代表，最根本的职责就是为人民行使权利，面对党和人民的重托，我深深体会到，当代表就要履行职责，当代表就要把群众的意愿反映上去。我是这样想的，也是这样做的。本人参与政府对教育管理，协助乡党委政府先后制定并实施了《关于严格控制中小学生流失，切实抓好九年制义务教育》、《禁止任何组织与个人招用应该接受义务教育的适龄儿童、少年就业的规定》。

今年放暑假之前向秦皇台教委领导建议：廉洁执教，坚决杜绝个人有偿补课行为。同时和广大教师认真分析总结了教师有偿补课的弊端：教师个人有偿补课，有损于教师形象，有损于师德，有损于学生健康成长。有了金钱的诱-惑，就可以抛弃教师职业规范，就不能一心想着把培养学生成材为己任，就会逐渐失去事业心、责任感。教师个人有偿家教，于学生、于教师、于家庭、于社会，都是有百害而无一利的。旨在督促全体教师廉洁执教，树立良好的教育形象;使全乡教育系统形成争先创优的良好风气，为办人民满意的教育筑牢思想防线。

在日常工作中，我身体力行，积极工作，尽可能避免工作的失误，以防影响代表、教师的声誉，来维护代表形象，同时也为向人代会提供质量较高的建议和议案积累素材。平时注重收集乡情民-意，时常在下班时间和“双休日”深入到教师中间、家长之间尽可能了解她们的所思、所想、所盼、所愿，积极倾听教师、家长的意愿和呼声，每次参加人代会，积极地把掌握的情况反映上去，做人民群众的代言人。两年来，我们这一届人大代表向人代会提出的“加大政府力度，严格控瓯、“整治学校周边环境”、“留守儿童教育问题”、“秦皇台乡中心街路灯安装”等多个建议被学校、政府采纳，并予以实施。?

立足本职工作，献身教育事业

作为一名区人大代表，又是一名人民教师，肩负着神圣而光荣的使命，应为教育事业的发展贡献自己的一份力量

多年我一直从事毕业班教学。因为是毕业班，肩上更多了一份责任感和使命感，我时刻告诫自己，一定要给初中学生生涯划上完满的句号。在平时的工作中，我积极探索教育教学规律，充分运用学校现有的教育教学资源，把学校提出的高效课堂教学落到实处。

1、备课深入细致。平时认真研究教材，参阅各种资料，向经验丰富的教师请教，并一起讨论教学问题，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目标时，从学生的实际情况入手，对不同层次的学生提出不同的要求，教学预案编写认真详尽，除此之外我还特别注重教学反思，学生的精彩发言，好的解题思路，教学中的困惑和障碍都是值得记录的宝贵资料，只有不断总结经验，吸取教训，才能使自己的教学能力快速提高。

2、注重课堂教学效果。针对高年级学生特点，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合，注意抓住重点，突破难点。课堂上，我运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生的积极性，培养学生的创造性，激发学生的兴趣，教给了学生知识，更教会了他们求知、合作、竞争，端正了学生的学习态度，培养了良好的学习习惯和方法，使学生学有所得，向40分钟要效益。对于后进生而言，仅仅靠40分钟的课堂教学是远远不够的，我还利用课余时间对学困生进行辅导，及时查缺补漏，并与家长联系，及时沟通情况，使学校和家庭的力量联合起来，帮助学生走出学习的困境。

3、坚持参加校内外教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验。

**最新人大代表观后感实用四**

自20xx年以来，我荣幸地当选为xx区第xx届人大代表。任职以来，我十分珍惜代表资格，时刻牢记代表使命。始终觉得有无数双热烈、期盼和信任的目光盯着我，无时无刻鞭策、提醒我既是一名光荣的人民教师，更是一名要为群众讲实话、做实事的人大代表。2年多来，在区教育局和区人大会的领导下，我正确行使权力，自觉履行义务，勇于承担责任。既做好单位的本职工作，同时又较好地履行了代表职责，积极参政议政，努力发挥教育代表的作用。现将我履行代表职责作如下陈述：

加强学习，提高自身素养

学习是强根固本之举，不管工作再忙，我都不忘学习，是学习让我掌握了工作的主动权。在学习过程中，我坚持有“位”要有“为”的信念，胸怀“诚”字，抱定“勤”字，立足“实”字，始终把“三个代表”重要思想的学习贯穿于履行人大代表职责的全过程，坚持理论学习和业务知识及其他新知识学习相结合，理论与实际相结合，做到学用结合、学用相长。一是加强政治理论学习，着力提高思想政治素质，以“三个代表”重要思想武装头脑，增强解决实际问题的能力;二是加强法律知识学习，着力提高依法办事，依法行政的水平。三是加强业务知识学习，着力提高真才实学。教育工作随着经济工作不断深入发展我不断地提高对工作要求，自己需要不断学习充电;另一方面注重理论联系实际、注重调查研究，做到在实践中提高自己的真才实学。

克尽职守，切实履行代表职责。

作为一名人大代表，最根本的职责就是为人民行使权利，面对党和人民的重托，我深深体会到，当代表就要履行职责，当代表就要把群众的意愿反映上去。我是这样想的，也是这样做的。本人参与政府对教育管理，协助乡党委政府先后制定并实施了《关于严格控制中小学生流失，切实抓好九年制义务教育》、《禁止任何组织与个人招用应该接受义务教育的适龄儿童、少年就业的规定》。

今年放暑假之前向秦皇台教委领导建议：廉洁执教，坚决杜绝个人有偿补课行为。同时和广大教师认真分析总结了教师有偿补课的弊端：教师个人有偿补课，有损于教师形象，有损于师德，有损于学生健康成长。有了金钱的诱-惑，就可以抛弃教师职业规范，就不能一心想着把培养学生成材为己任，就会逐渐失去事业心、责任感。教师个人有偿家教，于学生、于教师、于家庭、于社会，都是有百害而无一利的。旨在督促全体教师廉洁执教，树立良好的教育形象;使全乡教育系统形成争先创优的良好风气，为办人民满意的教育筑牢思想防线。

在日常工作中，我身体力行，积极工作，尽可能避免工作的失误，以防影响代表、教师的声誉，来维护代表形象，同时也为向人代会提供质量较高的建议和议案积累素材。平时注重收集乡情民-意，时常在下班时间和“双休日”深入到教师中间、家长之间尽可能了解她们的所思、所想、所盼、所愿，积极倾听教师、家长的意愿和呼声，每次参加人代会，积极地把掌握的情况反映上去，做人民群众的代言人。两年来，我们这一届人大代表向人代会提出的“加大政府力度，严格控瓯、“整治学校周边环境”、“留守儿童教育问题”、“秦皇台乡中心街路灯安装”等多个建议被学校、政府采纳，并予以实施。?

立足本职工作，献身教育事业

作为一名区人大代表，又是一名人民教师，肩负着神圣而光荣的使命，应为教育事业的发展贡献自己的一份力量

多年我一直从事毕业班教学。因为是毕业班，肩上更多了一份责任感和使命感，我时刻告诫自己，一定要给初中学生生涯划上完满的句号。在平时的工作中，我积极探索教育教学规律，充分运用学校现有的教育教学资源，把学校提出的高效课堂教学落到实处。

1、备课深入细致。平时认真研究教材，参阅各种资料，向经验丰富的教师请教，并一起讨论教学问题，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目标时，从学生的实际情况入手，对不同层次的学生提出不同的要求，教学预案编写认真详尽，除此之外我还特别注重教学反思，学生的精彩发言，好的解题思路，教学中的困惑和障碍都是值得记录的宝贵资料，只有不断总结经验，吸取教训，才能使自己的教学能力快速提高。

2、注重课堂教学效果。针对高年级学生特点，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合，注意抓住重点，突破难点。课堂上，我运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生的积极性，培养学生的创造性，激发学生的兴趣，教给了学生知识，更教会了他们求知、合作、竞争，端正了学生的学习态度，培养了良好的学习习惯和方法，使学生学有所得，向40分钟要效益。对于后进生而言，仅仅靠40分钟的课堂教学是远远不够的，我还利用课余时间对学困生进行辅导，及时查缺补漏，并与家长联系，及时沟通情况，使学校和家庭的力量联合起来，帮助学生走出学习的困境。

3、坚持参加校内外教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验。

**最新人大代表观后感实用五**

人大代表应密切联系人民群众，深入了解社情民意，了解当前人民群众关注的热点、难点问题，征集全国和省两级人民代表大会的议案、建议案，向国家机关部门反映人民呼声，提出意见和建议。代表议案应当有案由、案据和方案。案由应当明确清楚，案据应当充分合理，方案应当具体可行。

议案要求：

(1)一件议案中只能就一个问题提出案由、案据和方案

(2)议案的书写要工整，字迹要清楚

(3)参加联名提出议案的每位代表，都要亲自签名

(4)案由：提出议案的背景原因、意义

案据：提出议案的资料依据(数字化、具体化、科学性)

方案：提出解决议案的措施(可操作性、针对性)

附:关于加大力度促进农民工就业的议案(或建议)

(案由)受金融危机影响，沿海地区的外贸企业遇到困难，造成相当一部分农民工失去就业岗位。农民工就业工作直接关系着农民增收，关系着社会安定，关系着经济社会发展的全局

(案据)目前我国约有1.3亿农民工离开本乡镇外出就业。根据农业部不久前对我国农民工输出较多的15个省150个村进行的抽样调查，到今年春节前，返乡的农民工约占38.5%。其中有60.4%的农民工仍保留自己的工作，节后将正常回去上班，剩下39.6%的人则失去工作或者还没有找到工作就返乡了。预计今年有2500万农民工将面临就业压力，占1.3亿外出就业农民工总量的15.3%。(方案)因此，我提议：

要加大对劳动力转移培训的投入。农村是劳动力的源泉，有相应技能就有相应保障，建议政府召开专门会议，动员全社会力量增加对农村劳动力技能培训和创业能力培训的投入力度，建议从地方教育附加费中也安排一定的经费，用于支持劳动力转移培训计划的实施，千方百计提高劳动力技能素质和创业能力。

**最新人大代表观后感实用六**

自20xx年以来，我荣幸地当选为xx区第xx届人大代表。任职以来，我十分珍惜代表资格，时刻牢记代表使命。始终觉得有无数双热烈、期盼和信任的目光盯着我，无时无刻鞭策、提醒我既是一名光荣的人民教师，更是一名要为群众讲实话、做实事的人大代表。2年多来，在区教育局和区人大会的领导下，我正确行使权力，自觉履行义务，勇于承担责任。既做好单位的本职工作，同时又较好地履行了代表职责，积极参政议政，努力发挥教育代表的作用。现将我履行代表职责作如下陈述：

加强学习，提高自身素养

学习是强根固本之举，不管工作再忙，我都不忘学习，是学习让我掌握了工作的主动权。在学习过程中，我坚持有“位”要有“为”的信念，胸怀“诚”字，抱定“勤”字，立足“实”字，始终把“三个代表”重要思想的学习贯穿于履行人大代表职责的全过程，坚持理论学习和业务知识及其他新知识学习相结合，理论与实际相结合，做到学用结合、学用相长。一是加强政治理论学习，着力提高思想政治素质，以“三个代表”重要思想武装头脑，增强解决实际问题的能力;二是加强法律知识学习，着力提高依法办事，依法行政的水平。三是加强业务知识学习，着力提高真才实学。教育工作随着经济工作不断深入发展我不断地提高对工作要求，自己需要不断学习充电;另一方面注重理论联系实际、注重调查研究，做到在实践中提高自己的真才实学。

克尽职守，切实履行代表职责。

作为一名人大代表，最根本的职责就是为人民行使权利，面对党和人民的重托，我深深体会到，当代表就要履行职责，当代表就要把群众的意愿反映上去。我是这样想的，也是这样做的。本人参与政府对教育管理，协助乡党委政府先后制定并实施了《关于严格控制中小学生流失，切实抓好九年制义务教育》、《禁止任何组织与个人招用应该接受义务教育的适龄儿童、少年就业的规定》。

今年放暑假之前向秦皇台教委领导建议：廉洁执教，坚决杜绝个人有偿补课行为。同时和广大教师认真分析总结了教师有偿补课的弊端：教师个人有偿补课，有损于教师形象，有损于师德，有损于学生健康成长。有了金钱的诱-惑，就可以抛弃教师职业规范，就不能一心想着把培养学生成材为己任，就会逐渐失去事业心、责任感。教师个人有偿家教，于学生、于教师、于家庭、于社会，都是有百害而无一利的。旨在督促全体教师廉洁执教，树立良好的教育形象;使全乡教育系统形成争先创优的良好风气，为办人民满意的教育筑牢思想防线。

在日常工作中，我身体力行，积极工作，尽可能避免工作的失误，以防影响代表、教师的声誉，来维护代表形象，同时也为向人代会提供质量较高的建议和议案积累素材。平时注重收集乡情民-意，时常在下班时间和“双休日”深入到教师中间、家长之间尽可能了解她们的所思、所想、所盼、所愿，积极倾听教师、家长的意愿和呼声，每次参加人代会，积极地把掌握的情况反映上去，做人民群众的代言人。两年来，我们这一届人大代表向人代会提出的“加大政府力度，严格控瓯、“整治学校周边环境”、“留守儿童教育问题”、“秦皇台乡中心街路灯安装”等多个建议被学校、政府采纳，并予以实施。?

立足本职工作，献身教育事业

作为一名区人大代表，又是一名人民教师，肩负着神圣而光荣的使命，应为教育事业的发展贡献自己的一份力量

多年我一直从事毕业班教学。因为是毕业班，肩上更多了一份责任感和使命感，我时刻告诫自己，一定要给初中学生生涯划上完满的句号。在平时的工作中，我积极探索教育教学规律，充分运用学校现有的教育教学资源，把学校提出的高效课堂教学落到实处。

1、备课深入细致。平时认真研究教材，参阅各种资料，向经验丰富的教师请教，并一起讨论教学问题，力求深入理解教材，准确把握重难点。在制定教学目标时，从学生的实际情况入手，对不同层次的学生提出不同的要求，教学预案编写认真详尽，除此之外我还特别注重教学反思，学生的精彩发言，好的解题思路，教学中的困惑和障碍都是值得记录的宝贵资料，只有不断总结经验，吸取教训，才能使自己的教学能力快速提高。

2、注重课堂教学效果。针对高年级学生特点，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合，注意抓住重点，突破难点。课堂上，我运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生的积极性，培养学生的创造性，激发学生的兴趣，教给了学生知识，更教会了他们求知、合作、竞争，端正了学生的学习态度，培养了良好的学习习惯和方法，使学生学有所得，向40分钟要效益。对于后进生而言，仅仅靠40分钟的课堂教学是远远不够的，我还利用课余时间对学困生进行辅导，及时查缺补漏，并与家长联系，及时沟通情况，使学校和家庭的力量联合起来，帮助学生走出学习的困境。

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！