# 202\_年民族团结心得体会(模板11篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-10-18

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。民族团结心得体会篇一团结是一种...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**民族团结心得体会篇一**

团结是一种珍贵的品质，它是一种凝聚力量的力量，可以让个体实现自我价值，也能让整个社会实现共同目标。通过与他人团结合作，我不仅学会了倾听、尊重和包容，还深刻体会到团结的力量。在过去的经历中，我积累了许多与团结相关的经验和体会，让我明白团结对个体和整个社会的重要性。

首先，团结能够使我们更好地发现自己的优点和不足。团结的过程中，我们会与各种各样的人相处，他们来自不同的背景和经历。这种多元的交流和互动让我们能够更全面地了解自己。在与他人合作的过程中，我们会发现自己的优点，例如擅长分析问题、逻辑思维敏捷等，同时也能够看到自己的不足，比如沟通能力不够或是过于固执。通过与他人的互动，我们可以借鉴他人的优点，同时改善自己的不足之处。在团结合作的过程中，我们能够更全面地认识自己，发现自身价值，进而提升自己的能力。

其次，团结能够增强信任和凝聚力。一个团结的集体是建立在信任基础上的。只有当每个人信任彼此，才能形成一个紧密的合作网络。在我的经验中，我曾经参与过一个团队的项目，当时我们每个人都对自己的能力充满信心，而且也十分信任其他人的实力。在项目进行过程中，我们互相帮助、互相支持，凭借着团结的力量，我们最终成功地完成了任务。这次经历让我深刻理解到，团结是一种可以创造奇迹的力量，只有在团结的基础上才能实现共同的目标。团结的力量能够让我们在面临困难时相互鼓励，增强凝聚力，使我们能够共同克服困难，获得成功。

再次，团结培养了我的人际交往能力和团队意识。在与他人合作的过程中，我们需要倾听和沟通。倾听是一种重要的沟通技巧，通过倾听他人的观点和意见，我们能够更好地理解对方，而不是仅仅自说自话。同时，在团结合作中，我们也需要学会尊重和包容。每个人都有不同的思考方式和习惯，只有尊重和包容他人，才能够建立良好的工作关系。在与团队成员的关系中，我们也需要培养团队意识。团队意识是指把个人利益置于整个团队的利益之上，以团队的共同目标为导向，齐心协力实现目标。通过与他人团结合作，我学会了如何与他人相处，如何沟通和倾听，这对我今后的人际交往和团队合作非常有帮助。

最后，团结可以培养个人的责任感和成就感。在团结合作中，每个个体都有自己的职责和任务，只有完成好自己的任务，才能够实现整个团队的目标。团结合作使我明白了个人的责任感的重要性，只有充分发挥个人的作用，才能够为团队做出贡献。在我参与的一个志愿者团队中，每个成员都有自己的分工，但我们都有一个共同的目标：帮助更多有需要的人。通过与团队成员的紧密合作，我们能够更有效地执行任务，提高工作效率，最终获得了巨大的成就感。这种责任感和成就感激励着我继续对团结合作保持信心，并愿意付出更多的努力。

综上所述，团结是一种珍贵的品质，能够让个体发现自己的优点和不足，增强信任和凝聚力，培养人际交往能力和团队意识，以及培养个人的责任感和成就感。通过与他人团结合作，我深深地意识到团结的力量是无穷的，团结不仅能够实现个人的价值，也能够为整个社会的发展做出贡献。团结是我们共同前行的动力，只有团结起来，我们才能够创造更加美好的未来。

**民族团结心得体会篇二**

护士的工作的确是非常的繁琐，非常的累，但是只要用起心来，你就会觉得这一天的工作都变得轻松了很多，对待工作的严谨与否直接关系到自己的在这个岗位的进步速度，想成为一个优秀的门诊护士必备的几个条件。

护理事业是一项崇高而神圣的事业，我为自己是社区护士队伍中的一员而自豪。在今后工作中，我将加倍努力，为人类的护理事业作出自己应有的贡献！在即将迎来的xx年，我会继续发扬我在过去的一年中的精神，做好我自己的工作，急病人之所急，为病人负责，绝对不要发生因为我的原因而使病人的病情恶化，我对自己的工作要做到绝对负责，这才是一名救死扶伤的好护士应该做的最起码的工作，作为一名护士，我时刻的意识到我担子上的重任，我不会为医院抹黑，我只会来激励我更加努力的工作。在生活中我也是会严格要求自己，我相信我会做到！思想道德、政治品质方面：能够认真贯彻党的基本路线方针政策，通过报纸、杂志、书籍积极学习政治理论；遵纪守法，认真学习法律知识；爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真的学习护士专业知识，工作态度端正，认真负责。在医疗实践过程中，严格遵守医德规范，规范操作。

专业知识、工作能力方面：我本着把工作做的更好这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：协助护士长做好病房的管理工作及医疗文书的整理工作。认真接待每一位病人，把每一位病人都当成自己的朋友，亲人，经常换位思考别人的苦处。认真做好医疗文书的书写工作，医疗文书的书写需要认真负责，态度端正、头脑清晰。我认真学习科室文件书写规范，认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。遵守规章制度，牢记三基（基础理论、基本知识和基本技能）三严（严肃的态度、严格的要求、严密的方法）。

1、今年本着巩固优势，稳步发展的原则，一年来做了能上能下下几点工作兼顾新厦、主楼，全院一盘棋，尤其在新厦狠抓操作规范，实现输液反应零突破；抓查对制度，全年查堵药品质量漏洞2例、一次性物品质量漏洞29例。

2、配合股份制管理模式，抓护理质量和优秀服务，合理使用护工，保证患者基础护理到位率；强调病区环境管理，彻底杜绝了针灸科的环境脏、乱、差，尿垫到处晾晒的问题。

3、从业务技能、管理理论等方面强化新厦年轻护士长的培训，使她们尽快成熟，成为管理骨干。今年通过考核评议，5名副护士长转正、3名被提升为病区副护士长。

4、加大对外宣传力度，今年主持策划了5.2护士节大型庆典活动，得到市级领导及护理界专家同行的赞誉；积极开拓杏苑报、每日新报、天津日报、天津电台、电视台等多种媒体的宣传空间，通过健康教育、事迹报告会、作品展示会等形式表现护士的辛勤工作和爱心奉献。

5、注重在职职工继续教育，举办院级讲座普及面达90%以上；开办新分配职工、新调入职工中医基础知识培训班；完成护理人员年度理论及操作考核，合格率达97、9%、抓护士素质教育方面开展尊重生命、关爱患者教育，倡导多项捐赠活动，向血液科、心外科等患者献爱心。

6、迎接市卫生局组织的年度质控大检查，我院护理各项工作成绩达标，总分96.7，名列全市榜首。

7、个人在自我建设方面：今年荣获天津市市级优秀护理工作者称号；通过赴美国考察学习，带回来一些先进的管理经验，并积极总结临床经验，本年度完成国家级论文3篇、会议论文2篇及综述篇。

作为护理部主任、一名光荣的中共党员，我特别注重自己的廉洁自律性，吃苦在前、享受在后，带病坚持工作，亲自带领科护士长、护士长巡查各岗；努力提高自己的思想认识，积极参与护理支部建设，发展的年轻党员梯队，现在新厦的党员队伍已经扩大到xx年轻的临床骨干为主，使护理支部呈现一派积极向上的朝气和活力。

护理工作的顺利开展和护理水平的提高，得益于以石院长为首的各位领导的正确决策和各级基层护理人员的共同努力，明年护理部要创立自己的学术期刊，提高护理学术水平，发挥中医、中西医结合护理优势，争取使我院的护理质量得到国际化认证。

还记得初参加工作时，内心没有多大热情，现在不知不知觉已过了好几个月了，原本大脑中对护理一片空白，现在却有了许多抹不去的记忆。

没有及时地给予，那就是我的失职，更没有资格去谈工作的高尚了!只有患者的赞许才最高的荣誉!在护理工作中我们应该是“做”和“说”同时进行的，甚至有些时候“说”要比“做”来得更为重要。

在与病人沟通中技巧占据着很大的因素，我们科的责任护士在这方面有着很深的“功力”，让人不得不服。

从工作中使我意识到护理工作要顺利展开，首先要取得患者信任，信任是双方交往的基础，是人和人之间最美丽的语言。

在交流过程中，要讲究语言的艺术性，避免套用生硬的医学术语，善于使用非语言沟通技巧，运用亲切的目光，良好的言行举止，缓和患者因紧张造成的紧张心理，使患者积极配合治疗，最后获得双羸。

“信任”是我们护士和病人之间最好的桥梁，让我们把这座桥梁搭得牢固些吧，用我们的细心，获取患者的舒心!

时间过得可真快，来到icu科室已经有4个多月了。在这段时间里，我付出了很多，也收获了很多，作为一名icu护士，我们感受好很多。

前段时间，科室来了位80多岁的高龄病人，伴有褥疮，脑梗死，而且还是恶病质。为了预防压力性损伤的发生，护理人员1h就要给他翻身一次，加起来每天要给他翻身24次。有时候一天来了好几个病人时，不但要遵医嘱给新病人做好治疗，还要护理好原有的病人。每当这时，护士长就带领我们一起给他翻身。一天下来腰酸背痛，但是，看到他一天天好转，我们的心里比吃了蜜还甜，再累再忙也是值得的\'。

然而，作为一名icu护士，我们要学会与病人家属沟通，耐心倾听他们的想法。几天前科室来了位肺ca的病人，每天下午病人家属来探视时，顺便给他带点食物。那天我值班，刚好看到了这种情况。我就询问了家属。她说:“担心父亲没有吃好，而且住院期间我们又不能一直陪伴他。”听到这里，我就按照医师开的饮食医嘱及吴护士长给我们普及的营养知识内容，告诉她每天按时送餐，可以送豆腐汤，鸡蛋羹，鱼汤，青菜瘦肉粥等。最后探视结束时，她说“谢谢你们对他的照料。”听到这时，我们icu的医护人员听着心里暖暖的，沟通还是很重要啊!

更重要的是，作为一名icu护士，我们还需要快速的反应能力。那天中午，我们值班时，一位心梗的病人两三分钟前还在和吴护士长聊天，没过一会儿，吴护士长准备让她中午休息一会儿，谁知呼叫她没有反应，于是吴护士长立即触摸颈动脉，发现已经没有搏动了。这时，吴护士长马上开始一边胸外按压，一边呼叫医生，指挥我推除颤仪,建立静脉通道。刚好还有值班的护士中午在科室，然后我们一起分工协作，齐心协力，终于把病人给抢救过来了。这是一场与时间赛跑的较量，如果不是李主任及吴护士长日常的培训和模拟练习，如果不是吴护士长发现及时，如果不是icu医护人员众志成城，后果真是无法估量的。

由此可见，icu的护士必须有强健的体魄，才能胜任这份工作;学会倾听病人及家属的心声，才会减轻他们的心理压力，也会让我们医护人员更好的为病人服务;而且，icu的护士还需要有快速的反应能力和过硬的专业知识，这样，才能挽救更多人的生命，才能体现我们郧医人的主人翁精神。

在以后的工作中，我会严格要求自己，践行郧医人的服务宗旨，以资历高的护士为标杆，规范自己的行为，努力把自己锻炼成一名合格优秀的护士。

**民族团结心得体会篇三**

团结力是团队达到共同目标的重要因素，也是团队成员之间建立和谐关系的基础。团结力是一种内在力量，它能够使人们心手相连，共同进退。在团队中，我深刻体会到了团结力的重要性，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

【首段】。

团结力的力量源于共同目标。当我们意识到我们需要共同面对困难，追求共同目标时，团结力会自然而然地产生。在我所参与的一个团队项目中，我们面临着一个庞大而繁杂的任务。但是，每个人都对项目的成功非常重视，我们将个人的利益置于团队利益之上。正是因为共同目标的存在，我们不仅仅关注自己的任务，还积极主动地帮助其他团队成员，互相协作，共同解决问题，最终取得了很好的成果。

【二段】。

团结力的形成需要主动沟通与合作。在一个互相信任、愿意彼此倾听和理解的团队中，成员的意见和建议能够得到充分尊重和考虑。在我们的团队中，每个人都能够接受他人的建议，并乐于共享自己的知识和经验。我们意识到，只有通过多方合作才能找到最佳的解决方案，才能充分发挥每个人的潜力。积极主动地与其他团队成员沟通并大胆提出自己的意见，不仅能够帮助团队实现目标，还能够提高个人的能力和素质。

【三段】。

团结力还需要建立良好的人际关系。在团队中，每个成员都具有不同的特点和个性，要使团队的关系更加和谐稳定，就需要大家之间能够建立起深厚的友谊和信任。在我们的团队中，我们经常组织一些集体活动，比如团建、拓展训练等等，这些活动能够提高我们彼此之间的默契与理解，加强团队凝聚力。同时，在日常工作中，我们也懂得尊重每个人的个性，互相支持和帮助，通过构建良好的人际关系，使得我们的团队更加团结和谐。

【四段】。

团结力需要团队领导的正确引导和激励。作为团队的领导者，应该发挥榜样作用，并及时给予团队成员鼓励和赞扬。在我们的团队中，领导者总是鼓励我们勇于创新，不怕犯错，因为只有通过失败和反思才能取得成功。领导者还会及时给予我们正反馈，让我们感受到自己的价值和成就。通过正确的引导和激励，团队成员能够更好地发挥个人的优势，充分发挥团队的凝聚力和战斗力。

【结尾】。

总结而言，团结力是团队达到共同目标的关键。通过共同目标的明确、主动沟通与合作、良好的人际关系和正确的领导引导，团队成员之间能够形成紧密的联系，共同协力解决问题，取得更大的成功。在今后的团队合作中，我将更加注重团结力的培养和发挥，不仅在工作中，也在生活中，不断提升自己的团队合作能力，为团队的成功贡献自己的力量。

**民族团结心得体会篇四**

第一段：引言（至少200字）。

近年来，团结已成为社会中普遍关注和强调的话题。团结不仅是我们在工作、学习和生活等各个方面中必不可少的素质，也是一个国家、一个社区和一个家庭的核心力量。团结是人类赢得事业成功的基石，是一种让人们共同面对困难、攻克障碍、实现目标的精神。通过探索团结的重要性和体会，能够更加深入地理解团结的力量，进一步唤醒人们对团结的认识和重视，不断提高团结的水平。

第二段：团结的重要性（至少200字）。

团结在日常生活中扮演着极其重要的角色。团结使我们携手合作，共同面对困难、战胜挑战。团结有助于提高团队的凝聚力和协作效率。当团队成员之间保持着紧密的团结时，意味着每一个成员都会为整个团队的利益而工作，相互协助、相互支持。一个团结的集体，一定能够克服各种困难，稳步前进，实现共同的目标。

作为一个团队的一员，我深深地感受到了团结的力量。在我们小组的项目中，每个人都扮演着不同的角色，但我们紧密地联系在一起，相互协作，为了达成项目目标而努力奋斗。团结使我们之间的关系更加融洽，我们共享荣誉，共担风险，并共同承担责任。当团队遇到困难时，我们齐心协力一起面对，沟通交流，积极寻找解决问题的办法。团结使我们有了更多才智的结合，对问题有着更全面的认识和解决的方案，最终凝聚起强大的力量，完成了艰巨的任务。

第四段：团结对于个人和社会发展的意义（至少200字）。

团结不仅仅影响着团队内部的合作关系，同时也对个人和社会的发展起到了重要的作用。团结使个人能够在集体中获得帮助和支持，提高个人的综合素质。在团结的环境中，个人可以正确认识自己的优势和不足，从他人的经验和知识中学习，不断提高自己的能力。在社会层面上，团结促进着人与人之间的联系和合作，并为社会经济的发展提供了支持和保障。只有当社会各阶层共同团结起来，共同努力，才能够创造一个和谐共荣、繁荣发展的社会。

第五段：结论（至少200字）。

团结是人类文明发展的重要支撑。团结不仅仅是一种价值观念，更是一种行为方式。团结需要每个人从自身做起，从自身改变自己的思维方式和行为方式，主动地与他人建立联系与合作。团结是无形的，但却具有无穷无尽的力量。只有当每个人都意识到团结的重要性，并努力去实施团结，我们的人类社会才会获得更大的进步和发展。

**民族团结心得体会篇五**

了各民族经济和文化的迅速发展，大大提高了我国的综合国力。民族的联合和国家的统一，贴合我国各族人民的根本利益。尽管在新中国建立以前，总的说来这种联合不可能是真正平等的，统一也只是相对的，仍保留着某种封建割据状态。但是，它毕竟给人民带来和平建设的环境，减少了某些民族统治者为争权夺利而挑起民族仇杀的机会，排除了分裂时期许多人为的障碍，为各族人民顺利开展经济文化交流创造了条件，从而有利于促进民族团结和生产力的发展，有利于增强抵御外来侵略的力量。因此，中国人民的爱国主义必然表现为为维护统一、反对分裂而斗争。古代史上魏晋南北朝和五代十国两次大分裂以后又分别重归于统一的事实，是中华民族伟大向心力的生动表现。汉族的隋文帝、宋太祖，蒙古族的元世祖，满族的康熙帝，都为中国的统一建立了不朽功绩。

的相互学习，相互支持，共同发展。民族团结就发展，民族分裂就倒退，这也是我国几千年历史发展所得出的结论。

对照检查。

自我找差距，决心以英雄人物为榜样，弘扬民族精神，维护民族团结，热爱本职工作，忠实履行全心全意为人民服务的宗旨，在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。

（二）：

中国是一个有56个民族的大国家，在这个大家庭里，56个民族团结一心，互帮互助，谁也离不开谁。正所谓“汉族离不开少数民族，少数民族也离不开汉族。”不一样的民族虽然有着不一样的语言、不一样的生活环境、不一样的宗教信仰，但却有着同一个信念：维护民族团结。

民族团结是社会安定、国家昌盛成为民族进步繁荣的必要条件。中国的民族团结与国家统一有着内在的联系。民族团结的原则要求各族人民热爱祖国、维护统一，反对一切破坏团结、分裂祖国的活动。

周恩来总理说过：“我们爱我们的民族，这是我们自信心的泉源。”老舍先生也曾说过“大家语言不一样，心但是一样，握手再握手，笑了再笑。你说你的，我说我的，总的意思是民族团结互助！”……无数的名人曾被民族的团结所感动，无数的名人曾被民族团结的力量所震撼！

各族人民齐心协力，共同促进祖国的发展繁荣。民族团结是社会主义社会发展进步的必要前提。在漫长的历史发展进程中，中华民族共同开拓了祖国的大好山河，创造了灿烂的中华文化，构成了谁也离不开谁的密切关系。在社会主义现代化的这天，56个民族要进一步巩固和发展这一关系，团结一致，构成强大的合力，共同推进中国的现代化进程。

一个祖国的建设不可能只靠一个人，要靠全国人民的智慧和双手来建造，“三个臭皮匠顶一个诸葛亮”吗？连三个臭皮匠的智慧都能够顶一个诸葛亮的智慧，就别说民族团结的力量有多大了？我国的经济正在飞速发展，我们少年儿童在建设祖国和弘扬民族精神方面的潜力也增强了。每一个时代，都有自我的精神象征，每个人都在悄悄的为民族团结贡献出自我的微薄之力，在每个人的心中都默默的放飞着一只和平鸽，全国人民友好团结是每个个人心中最渴望的事。只有民族之间团结一心，祖国的明天才会更加完美；只要民族团结一心，祖国昨日的悲惨现象才不会发生；只要民族团结一心，祖国才会走向国际社会，走向真正的辉煌！56个民族用不一样的语言，说着一样的话：中华民族团结一心，互帮互助，永远向前。

（三）：

民族团结是一种精神、一种思想整合力量、一种追求，它对凝聚人心、整合社会起着重要作用。我国是一个统一的多民族国家。民族团结关系到中华民族的生死存亡，关系到国家的安危和各族人民的根本利益。没有民族团结，就没有社会的稳定；没有民族团结，就没有经济的发展；没有民族团结，构建社会主义和谐社会就无从谈起。加强民族团结是顺应历史发展趋势的国策，是贴合全国广大人民群众情感和意愿的大举。应对总体稳定、局部动荡的世界政治格局和我国全面建设小康社会的迫切需要，我们要坚持科学发展观，进一步加强对民族团结重要性的认识。民族团结与进步，是社会主义民族关系的主旋律，也是社会主义精神礼貌建设的重要资料。坚持马列主义、毛泽东思想和邓小平理论，深入开展爱国主义教育和民族平等、民族团结教育，牢固树立“汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也相互离不开”的思想，维护民族团结成为良好的社会风尚，使每一个公民都能自觉地履行维护祖国统一和民族团结的神圣义务，同时也把它当作自我的一项应尽的义务。

一、在思想政治教育中加强民族团结教育的重要性和紧迫性。

育是促进民族团结，构建社会主义和谐社会的迫切需要。近些年在处理民族关系中，由于对经济利益矛盾的调处不当，或因对党的民族、宗教政策执行不力，引发了一些民族纠纷。更有甚者，一些普通的民事纠纷因境外敌对势力的挑拨与煽动而成为境内外民族分裂主义分子制造暴力事端的借口。这些民族纠纷的产生，更加警醒我们需要广泛而深入地开展民族团结教育。在思想政治教育中加强民族团结教育是反对民族分裂、处理好民族关系的重要举措。因为“民族关系始终是我国社会政治关系的重要方面，直接影响党和国家的全局。正确协调和处理汉族和少数民族之间的关系，巩固和发展平等团结互助和谐的社会主义民族关系，构成各民族团结奋斗、共同繁荣的局面，实现各民族和睦相处、和衷共济、和谐发展是构建社会主义和谐社会的必然要求和重要资料。”

二、思想政治教育中民族团结教育的主要资料。

在思想政治教育中加强民族团结教育，就是要在全国各族师生中间广泛深入地加强马克思主义民族理论、民族政策、国家民族法律法规和以爱国主义为核心的中华民族精神教育，巩固和发展我国平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系，增强中华民族的凝聚力。

第一，马克思主义民族理论教育。那里主要是指中国特色社会主义民族理论体系教育。中国特色社会主义民族理论体系是正确解决我国社会主义初级阶段民族问题的基本观点的总和。它是新中国成立以来，个性是改革开放以来，在中国特色社会主义事业进程中，党和国家正确解决我国社会主义初级阶段民族问题实践经验的总结和理论升华，是中国特色社会主义理论体系的有机组成部分。

第二，国家民族法律法规教育。国家民族法律法规教育是加强民族团结教育的重要资料之一。这主要是指对全国各族人民进行遵守中华人民共和国宪法、中华人民共和国民族区域自治法以及各省、市、自治区制定的少数民族权益保障条例等的教育，让全国人民知法懂法，自觉维护少数民族的合法权益，自觉遵守我国宪法和民族区域自治法中规定的坚持民族团结、反对民族分裂的基本原则。

三、在思想政治教育中加强民族团结教育的有效途径。

在思想政治教育中加强民族团结教育，为维护少数民族和民族地区的稳定与繁荣带给智力支持和精神动力，是全体思想政治教育者义不容辞的职责，也是全面贯彻落实科学发展观最具体的表现。如何用当代马克思主义民族理论武装全国各族人民的头脑，自觉抵制境内外敌对势力的分裂破坏活动，增强民族团结意识，是思想政治教育者务必深入探索的问题。

民族团结是中华民族伟大复兴的强大动力。实现中华民族伟大复兴，是近代以来中国人民不懈追求的目标。中华民族的伟大复兴，根本动力来自全国各族人民。只有各民族大团结，各族人民共同当家作主，才能确保各族人民的主体地位落到实处，使各族人民建设中国特色社会主义的参与热情和创造活力最大限度地激发出来，使社会主义制度下一切物质的和精神的、现实的和潜在的用心因素竞相迸发其能量，一切有利于造福社会和人民的源泉充分涌流，从而使中华民族伟大复兴的光明前景真正变为现实。经过60年艰苦奋斗，中华民族迎来了伟大复兴的光明前景，靠的就是全国各族人民精诚团结、万众一心、共同奋斗。

民族团结是我们从未忽视的问题。五月的和风伴着我们迎来了自治区第26个民族团结教育月。今年的民族团结教育活动显得尤为重要。

民族团结从中国上千年的历史中从未褪色。北魏孝文帝的改革率先为少数民族打开了向汉族学习的大门。张骞两次出使西域，历时十八年，考察了许多国家，把西域的自然环境、风土人情、政治、经济等都向汉武帝作了详细汇报，为汉朝反击匈奴创造了有利条件，加强了中原与西域的相互了解与来往。大漠的驼铃声记录着遥远的礼貌。在抗日战争时期也有一批爱国的少数名族为祖国的事业献出了自我的生命，用他们的生命换来了之后千万同胞们的幸福生活。新中国成立后我们所实行的民族区域自治制度充分保障了少数民族同胞的权利，使得在新疆生活的47个民族能够像一家人一样相亲相爱的生活。汶川地震，玉树地震中所展现的民族团结精神深深烙印进了人们心中：忘不了全国各族人民为汶川遇难者默哀的情景，忘不了玉树地震中藏族孩子渴望生命的眼光。忘不了国庆节天安门前那56根民族团结柱。这是因为我们是一家人，我们有血浓于水得亲情。

我们学校是一个各民族学生与老师和谐相处的大家园。学校有维吾尔族，哈萨克族，柯尔克孜族，回族，蒙古族等多个民族的同学。学校在学习生活方面也给予少数民族同学很多的关心，而我们也就应用一种团结、友爱的态度来对待学校里的每一位少数民族同学。只有关系的和谐才能创造出一个充满生机和活力的新校园。

无论从哪一方面说，和谐都是发展的前提。09年的“7?5”事件使生活在新疆的我们更加体会到稳定的重要性。如果没有了团结我们很有可能成为那个近代任人宰割的中国，实现中国的伟大复兴就会成为空谈，变成一个遥遥无期的梦想。应对国内外严峻的形势，我们更应做到团结，用一种全新的姿态应对世界！居安思危能使我们防患于未然，能让我们见证一个蒸蒸日上的新家园！

回望历史，我们拥有辉煌的华夏礼貌；我们共同书写中华的传奇！展望未来。

民族团结是一种精神、一种思想整合力量、一种追求，它对凝聚人心、整合社会起着重要作用。五月是我们的民族团结教育月，五月也是鲜花正怒放的时候，五月里民族团结之花会开的更旺盛，更鲜艳。

在我们新疆这个多民族、多宗教地区，民族团结是一个永恒的主题。202\_年5月13日下午，我们班和少数民族10-4班举行“奏和谐之韵，谱团结之歌”的主题团会活动，透过系统学习使我认识到民族团结教育的重要性和必要性。我们中华民族是五十六个民族团结的大家庭，五十六个民族是不可分割的一个整体。作为生长在新疆的大学生，我们更就应从身边小事做起，切实做好民族团结工作。

我们班是一个特殊的班级——定向委培，是一群立志走向教师岗位的群众。我们从一进校就学习维语，学校对我们很重视，给我们开座谈会，讲一些去南疆工作的事。我十分喜欢学习维语，还交了很多维吾尔族朋友，我们经常联络，互相交流，互相学习，一齐逛街，一齐游戏，一齐参加社团活动。此刻我们已经能说一些简单的生活用语，介绍自我，家人，朋友，学校等。当我们在少数民族同学面前说维语时，看着他们高兴的样貌，心里很欣慰，好自豪，感觉学维语真好，有时候还后悔自我没多学点。民族团结心得体会。既然我们有这个条件，在那里学习维语，就就应努力，多学点知识，为新疆的和谐发展做出自我的贡献。我们班都是来自新疆各地的，都在新疆生活了好几年，我们都明白作好新疆的稳定和民族团结工作对进一步推进新疆经济社会快速发展，促进社会稳定，有着十分重大的好处。我们已学习过新疆地方史，明白全面正确地理解党的民族、宗教政策，增强反对民族分裂，维护祖国统一意识，维护社会稳定是每一个公民不可推卸的职责。

新疆有13个少数民族(朝鲜族、锡伯族、俄罗斯族、满族、蒙古族、哈萨克族、维吾尔族、回族、乌兹别克族、塔吉克族、达斡尔族、东乡族、塔塔尔族)，各个民族都有悠久的历史和丰富的文化，并各自有着各自的文化传统、语言文字、宗教信仰和风俗习惯等。尽管各个民族之间在历史上以前存在矛盾与不和，发生过冲突和战争，但各民族之间的经济文化交流和友好交往，一向是历史的主流。

在新疆这三山夹两盆的土地上，每一天都上演着一幕幕人间温情剧，感动着每一个人。

新疆伽师县人艾尼·居买，在乌鲁木齐打工，为营救一名汉族女大学生英勇负伤，用鲜血谱写了一曲当代青年维护民族团结，伸张社会正义的赞歌，让民族团结之花异彩纷呈。

阿里木·哈力克，新疆维吾尔族库尔勒市和静县人。8年来，阿里木卖出30多万串羊肉串攒下的10多万元，全部捐献出来资助了上百名贫困学生。他唯一的要求，就是这些被他资助的学生，将来必须要回到贫困地区，告诉大家改变观念，要读书，要有文化。人们都亲切地称他为:烤羊肉的“慈善家”。

202\_年9月，乌鲁木齐汉族女孩王燕娜无意间看到一篇报道:一个名叫毛兰江的维吾尔族少年身患尿毒症需要尽快做肾移植，否则将有生命危险。毛兰江是b型血，王燕娜也是b型血。202\_年3月，毛兰江理解了换肾手术。手术后，毛兰江面色慢慢变得红润起来。谈到自我的行为，王燕娜平淡地说:“我认为真正的善、真正的爱，是博大无私的，是超越民族、不分肤色、不论贵贱、无需回报的。”

爱，多一点付出，就会得到更多更大的满足，也会让爱得到升华，因为，爱加上爱是更多的爱。这就是名族团结的大爱，民族团结的力量。不光是在新疆，在祖国的每个角落都有团结，团结是力量，团结是财富，团结是生产力，团结是国家发展进步的基础。“5·12”四川汶川特大地震，使数万同胞遇难、数百万人痛失家园，灾区人民生命财产和经济社会发展蒙受巨大损失。地震天不塌，大灾有大爱。地震发生后，全国各族人民同呼吸、共命运、心连心，传播着血浓于水的中华民族骨肉亲情、民族大义、文化大同、无疆大爱，全国各族人民充分发扬一方有难、八方支援的爱国主义精神，纷纷伸出援助之手。这是改革开放30年的伟大成果，是党富民强国大政方针的生动写照，充分展现了中华民族团结一心、风雨同舟的强大力量。

在长期的社会实践中，我们国家构成了平等团结互助和谐的社会主义民族关系，各民族和睦相处、和衷共济，共同团结奋斗、共同繁荣发展，汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也相互离不开。各民族是一家，团结一心，共同繁荣、共同进步、共同发展。民族团结是社会主义民族关系的主旋律，中华民族是一个大家庭，任何人在任何时候搞分裂、搞破坏都是不得人心的，都是各族人民不答应的。

我们学校是一个各民族学生与老师和谐相处的大家园。学校有维吾尔族，哈萨克族，柯尔克孜族，回族，蒙古族等多个民族的同学。学校在学习生活方面也给予少数民族同学很多的关心，而我们也就应用一种团结、友爱的态度来对待学校里的每一位少数民族同学。只有关系的和谐才能创造出一个充满生机和活力的新校园。

作为一名大学生，更就应立场坚定、态度明确、坚决反对民族分裂，从思想上筑起反分裂的钢铁长城，用心为建设平等的、团结的、互助的、和谐的民族关系而贡献自我的力量。我们要像爱护自我的眼睛一样爱护民族团结，牢固树立“三个离不开”的思想，促进各族群众相互信任、相互尊重、相互学习、相互支持、相互谅解，始终做到同呼吸、共命运、心连心。我们就务必从身边的每一件小事做起。

首先，我们应具有爱国意识、民族意识，热爱我们的祖国，以作为中华民族的儿女为骄傲。祖国它很普通，普通到每个人一生中都会无数次地提及；它也很神圣，神圣到每次提到都会感觉到一种荣耀、一种职责、一种无法割舍的情愫。每当鲜艳的五星红旗在激昂的国歌中缓缓升起，每一个人的心中难免都会被一种情愫触动。国是我的国，家是我的家；家是最小国，国是千万家。当北京奥运会成为世人的经典，我们为自我是中国人而骄傲；当六十周年华诞成为全世界关注的焦点，我们为自我是一名中华民族的儿女而自豪。

其次，我们应当加强思想政治学习，深入学习实践科学发展观活动。我们要深入学习实践科学发展观，就是要坚持以科学发展观为重要指导方针，旗帜鲜明反分裂，坚定不移抓稳定，不断推进新疆从基本稳定走向长治久安，不断推进小康新疆、平安新疆、和谐新疆建设。

最后，我们更应了解和尊重各民族的风俗习惯，维护民族团结。了解并尊重各民族的风俗习惯，是各民族团结的前提，相互尊重，才能相互相处进而一齐共同努力共进。因此，我们大学生，就应多了解各民族的风俗习惯，理解和尊重各民族的兄弟姐妹，促进民族的团结。

在漫长的历史进程中，我国各族人民密切交往、相互依存、休戚与共，结成了血肉纽带和兄弟情谊。我们中华民族是一个由56个民族组成的温暖的大家庭，每个民族，每个民族的人，都是这个大家庭的成员。我们之间都应相亲相爱、和睦相处，要高度警惕、严密防范、坚决制止任何挑拨离间民族团结的言论和行为。作为二十一世纪的大学生，我们必须要自信应对未来，要努力学好专业知识，不断地完善自我，跟上时代的步伐。为民族的大团结作出自我的努力，为祖国的繁荣昌盛贡献自我的青春。

我国作为一个多民族融合的国家，在其发展的过程中都务必思考到社会各方面的问题。五十六个民族的大家庭需要我们每个人都有一颗宽容的心，用自我的包容心态去处理生活中的每一件事，去处理好各民族的关系。民族团结是一个国家能稳定及更好发展的前提条件，历史的镜子告诉我们，由于民族矛盾，民族歧视所引发的各民族之间的战争和冲突给与了我们最好的忠告；各民族之间的友好交流，相互学习则在必须程度上促进了民族关系的友好发展，友好交往成为贯穿历史的主流。事实证明中华民族作为世界上最优秀的民族之一，在社会主义现代化建设的这天取得如此重大的成就，正是因为我们的民族能紧紧的融合在一齐，我们能处理好各民族之间的关系，是爱国力量的凝聚，是所有中华儿女的共同努力。

首先，处理好民族之间的关系，要求我们的每一位成员都有一颗爱国的心，需要一种爱国的强力支撑。我们伟大的国家――中华人民共和国，在中国共产党的领导下走过了风风雨雨，遇到了重重困难，经历了挫折和失败，但是他们从来没有屈服，他们从没放下和困难作斗争，在爱国主义旗帜的指导下，他们树立了明确的方向，各民族团结一致赶走了帝国主义，推翻了压迫，人民成了真正的主人。民族是我们做一切事的基础，是我们取得胜利的最坚实的保障，是新中国诞生的先决条件。

然而，伴随着新中国的成立，使我们统一多民族国家发生了质的变化，实行民族区域自治成为了我国在处理民族之间关系中关键的一步，各民族在统一的领导下，维持个民族的特点，风俗习惯，组织有力的力量壮大自我，真正消除了民族歧视，实现了民族平等和各民族的大团结。在社会主义大家庭里，保卫祖国和建设祖国的共同斗争中，各民族之间交往与合作的密切程度，是以往任何时候都无法比拟的。正是这种民族的大团结，大统一、大交流，有力地促进了各民族经济和文化的迅速发展，大大提高了我国的综合国力。民族的联合和国家的统一，贴合我国各族人民的根本利益。尽管在新中国建立以前，总的说来这种联合不可能是真正平等的，统一也只是相对的，仍保留着某种封建割据状态。但是，它毕竟给人民带来和平建设的环境，减少了某些民族统治者为争权夺利而挑起民族仇杀的机会，排除了分裂时期许多人为的障碍，为各族人民顺利开展经济文化交流创造了条件，从而有利于促进民族团结和生产力的发展，有利于增强抵御外来侵略的力量。因此，中国人民的爱国主义必然表现为为维护统一、反对分裂而斗争。

的，因为一种职责，一种爱国的情怀深深地埋在了我们心中，给了我们前进的动力。

民族，贯穿了整个时代，实践证明民族团结给我们带来了社会发展，经济发展，科技的进步，人民生活水平提高，各族人民能够安心地从事社会主义现代化建设，同时民族团结也有利于各民族之间的相互学习，相互支持，共同发展。

在共建和谐社会的这天，我们也努力做好民族团结，处理好各民族之间的关系，用每个人的努力去把我们的祖国建设的更完美，在新疆这块民族大聚集的地方，我们要坚持自我的思想，敢于和一切的反分裂势力作斗争，加快西部地区经济发展，建设和谐新疆。

在春意盎然的4月，我们新疆大学各族师生迎来了民族团结教育活动。我们中国是一个统一的多民族的社会主义国家，位于祖国边陲的新疆又是我国民族大家庭中地域最大、地处边疆的自治区。新疆不仅仅是一个美丽富饶的宝地，而且又享有地大物博、资源丰富的盛誉。同时，新疆不仅仅是一个多民族地区，又是祖国边防，担负着巩固边防、守卫边疆、维护祖国统一的历史使命。因此，新疆的13个民族务必团结在一齐，搞好民族团结，集中力量狠抓经济建设。在民族团结教育活动活动中，作为建设新疆、开发新疆的一份子，我要用自我的实际行动做好自我的本职工作，以下是我在本次学习中的点滴感受:。

新疆是一个以维吾尔族为主的多民族自治区。新疆各族人民在维护祖国统一，增进民族团结方面肩负着重大的职责。为此，要不断加强民族政策和民族团结的教育，克服各种不利于民族团结的错误思想。并要做好民族团结的宣传工作，使广大干部、群众真正懂得:在新疆，民族团结是大局，是各族人民长远的根本利益。没有民族团结，就不会有安定团结的政治局面，就不可能进行经济建设和其他事业的建设，也不利于维护祖国统一。

个性是在深入开展党的先进性教育活动之际，我们全体党员必须要高举邓小平和“三个代表”重要思想的伟大旗帜，认真贯彻党的民族政策和中央、自治区党委关于维护新疆稳定的重要指示精神，旗帜鲜明地反对民族分裂主义和非法宗教活动。因为，民族分裂主义不论发生在哪里，都是稳定和发展的祸害，都是各族人民的共同敌人，是民族团结的大障碍，所以，反对民族分裂，维护祖国和平统一，构建和谐社会，就是维护国家的最高利益和人民的最根本利益，民族分裂主义分子是各族人民的共同敌人。维护祖国统一和各民族的大团结，是各民族共同的神圣职责，任何一位共产党员都务必把反对民族分裂作为自我义不容辞的政治职责，都要挺身而出，与之坚决斗争。

团结就是生命，团结就是力量，团结就是形象，团结就是期望，团结就是胜利。各民族团结友爱，是中华民族的光荣传统，是社会主义民族关系的生动体现，是中华民族繁荣发展的重要保证。

中华民族是56个民族团结的大家庭，在党的民族政策的光辉照耀下，民族地区教育事业全面发展，建立了一大批各级各类民族学校，构成了具有自身特色的民族教育体系，培养了大批各级各类人才。民族地区医疗卫生事业成就显著。城乡基层卫生机构得到建立和健全，少数民族医疗卫生人才得到用心培养，民族医药得到重视和发展，新型农村合作医疗制度实现全面覆盖，各族群众健康素质不断提高。传统民族文化得到保护和弘扬，宗教信仰自由受到充分尊重。

民族地区处处呈现经济繁荣、政治安定、文化发展、社会和谐、民族团结的喜人景象。经济实现历史性跨越，综合实力显著增强。民族地区社会建设取得重大成就，各族群众综合素质明显提高。

民族团结进步事业蓬勃发展，各民族大团结日益巩固。长期以来，党和政府一贯重视民族团结进步事业，改革开放以来，群众性建立民族团结进步事业的活动在全国各地蓬勃开展，“三个离不开”思想和民族团结观念逐渐扎根千家万户。少数民族干部和人才培养选拔工作扎实推进。少数民族干部队伍日益壮大，结构不断改善，素质不断提高，一大批少数民族干部被选拔进县级以上各级领导班子，管理经济社会事务的潜力进一步提高。民族团结是社会主义民族关系的基本特征和核心资料之一，也是中国共产党和国家所追求的目标。社会主义社会各民族之间的团结，是以中国共产党的领导和党的团结为核心的，是以社会主义制度和祖国统一为基础的。作为中国民族政策体系的重要组成部分，它包括几方面的含义：

1、反对民族压迫和民族歧视。

2、维护促进民族团结。民族团结包括不一样民族之间的团结，也包含着民族内部的团结。

3、各族人民齐心协力，共同促进祖国的发展繁荣。民族团结是社会主义社会发展进步的必要前提。

4、反对民族分裂，维护祖国统一。

民族团结是社会安定、国家昌盛和民族进步繁荣的必要条件。中国的民族团结与国家统一有着内在的联系。民族团结的原则要求各族人民热爱祖国、维护统一，反对一切破坏团结、分裂祖国的活动。

维护国家统一、维护民族团结，捍卫中华民族的最高利益，严厉打击民族分裂主义，坚决粉碎境内外敌对势力的分裂破坏图谋。没有民族的和睦相处，就没有社会的安定团结；没有社会的安定团结，就没有国家的繁荣发展；没有国家的繁荣发展，就没有各民族的兴旺昌盛。只有各兄弟民族手挽手、心连心，团结一致，才能众志成城，抵抗自然灾害，应对金融危机，在风云突变的国际局势中立于不败之地，实现中华民族的伟大复兴。

民族团结是社会主义民族关系的基本特征和核心资料之一，也是中国共产党和国家所追求的目标。社会主义社会各民族之间的团结，是以中国共产党的领导和党的团结为核心的，是以社会主义制度和祖国统一为基础的。作为中国民族政策体系的重要组成部分，它包括以下几方面的含义：

1、反对民族压迫和民族歧视。在中国的历史发展上，长期存在着民族压迫和民族歧视制度。新中国成立后，透过对民族地区进行民主改造和社会主义改造，从根本上废除了这一反动制度，开辟了民族平等团结的新纪元。此外，中国共产党和政府还运用行政和法律等手段禁止一切形式的民族压迫和歧视行为。

2、维护促进民族团结。民族团结包括不一样民族之间的团结，也包含着民族内部的团结。

3、各族人民齐心协力，共同促进祖国的发展繁荣。民族团结是社会主义社会发展进步的必要前提。在漫长的历史发展进程中，中华民族共同开拓了祖国的大好山河，创造了灿烂的中华文化，构成了谁也离不开谁的密切关系。在社会主义现代化的这天，56个民族要进一步巩固和发展这一关系，团结一致，构成强大的合力，共同推进中国的现代化进程。

4、反对民族分裂，维护祖国统一。民族团结是社会安定、国家昌盛和民族进步繁荣的必要条件。中国的民族团结与国家统一有着内在的联系。民族团结的原则要求各族人民热爱祖国、维护统一，反对一切破坏团结、分裂祖国的活动。

在建设社会主义和谐社会的伟大进程中，我们的每一份付出都将为社会增添一份和谐，我们的每一滴汗水都将折射出太阳的光芒。如果在维护民族团结的伟大事业中，做不了大海的滚滚波涛，那就做一股山间的潺潺溪流吧;如果做不了峰顶的参天大树，那做一棵河边的青青小草吧。让我们在平凡中创造不平凡，用实实在在的行动保卫来之不易的改革开放成果和稳定的政治局面，一齐珍惜这来之不易的幸福生活，乘着科学发展观学习实践的浪潮，并肩携手、同心同德，共同担负起维护民族团结、维护社会稳定、维护祖国统一的神圣使命，弘扬民族团结精神，爱我中华，共创祖国辉煌的明天。

民族团结从中国上千年的历史中从未褪色。北魏孝文帝的改革率先为少数民族打开了向汉族学习的大门。张骞两次出使西域，历时十八年，考察了许多国家，把西域的自然环境、风土人情、政治、经济等都向汉武帝作了详细汇报，为汉朝反击匈奴创造了有利条件，加强了中原与西域的相互了解与来往。大漠的驼铃声记录着遥远的礼貌。在抗日战争时期也有一批爱国的少数名族为祖国的事业献出了自我的生命，用他们的生命换来了之后千万同胞们的幸福生活。新中国成立后我们所实行的民族区域自治制度充分保障了少数民族同胞的权利，使得在新疆生活的47个民族能够像一家人一样相亲相爱的生活。汶川地震，玉树地震中所展现的民族团结精神深深烙印进了人们心中：忘不了全国各族人民为汶川遇难者默哀的情景，忘不了玉树地震中藏族孩子渴望生命的眼光。忘不了国庆节天安门前那56根民族团结柱。这是因为我们是一家人，我们有血浓于水得亲情。社会稳定、各民族团结，国富民强是我们每一个公民应有的共同心愿，也是我们作为一个新疆人应有的一份职责心，上对国、下对家。需要做好这一点，我们就务必从身边的每一件小事做起。

首先，我们应当加强思想政治学习，深入学习实践科学发展观活动。我们要深入学习实践科学发展观，就是要坚持以科学发展观为重要指导方针，旗帜鲜明反分裂，坚定不移抓稳定，不断推进新疆从基本稳定走向长治久安，不断推进小康新疆、平安新疆、和谐新疆建设。

加强民族团结教育，就要坚持反对分裂维护稳定，就要立场坚定、旗帜鲜明、措施得力、方法得当。广大党员干部要始终坚持把维护民族团结、反分裂斗争摆在维护稳定工作的首位，深入贯彻中央关于新疆反分裂斗争的一系列重要指示精神，充分认识新疆反分裂斗争的长期性、复杂性、尖锐性，在维护祖国统一、维护民族团结、维护社会稳定上立场坚定、旗帜鲜明，自觉在思想上行动上同以胡锦涛同志为总书记的党中央持续高度一致;要进一步牢固树立马克思主义祖国观，理直气壮地揭批“分裂分子”集团大肆歪曲历史事实、企图搞乱人们思想、模糊人们视线的险恶用心;要高举爱国主义和中国特色社会主义伟大旗帜，以实际行动捍卫中国共产党的领导、捍卫社会主义制度、捍卫民族区域自治制度;要进一步加深对宗教的本质和“分裂分子”集团利用宗教分裂祖国图谋的认识，全面正确地贯彻执行党的宗教信仰自由政策，用马克思主义宗教观，正确决定和处理宗教问题，用心引导宗教与社会主义社会相适应。

立足实际，认清形势，加强团结。首先要充分认识反分裂斗争的重要性和紧迫性。科学发展观强调的是在社会和谐稳定环境中的发展，没有稳定，绝不会有发展，更不可能有科学发展。只有深入贯彻落实科学发展观，在持续社会和谐稳定中推进改革开放，透过改革发展促进社会和谐稳定，才能使各族群众和睦相处、和衷共济，共同创造新疆经济社会跨越式发展和长治久安的伟业。长期以来，“分裂分子”集团一向处心积虑地破坏新疆的发展与稳定，在这种形势下，迫切需要广大党员干部个性是领导干部，用科学发展观武装头脑、指导实践、推动工作，真正把科学发展观转化为推进科学发展、促进和谐稳定的坚定意志、正确思路、实际潜力、政策措施和自觉行动，以更好地把握人民的意愿，把握新疆发展进步的关键。

社会稳定、繁荣是新疆各族人民的共同心愿，是新疆科学发展的根本前提，“分裂分子”集团妄图分裂祖国的阴谋是不得人心的，是注定要失败的。稳定压倒一切，确保社会稳定是当前我区各部门各条战线的首要政治任务，也是全面夺取反分裂斗争胜利的重要基础。我们必须要按照“一贯彻、三坚持、两推进”的要求，切实增强政治意识、职责意识和大局意识，认真学习、努力实践科学发展观，扎实做好反分裂和维稳工作，使我区在稳定的环境下集中精力搞建设、一心一意谋发展，夺取我区发展稳定的新胜利，为建设富裕礼貌和谐的新疆做出应有的贡献。

。

**民族团结心得体会篇六**

毕业参加工作以来，我已从一名幼稚的学生逐步成长为一名合格的技术人员，经过几年的现场实际工作，我已总结出一套适合自己、适合各工程的施工程序。这几年来我先后从事过××蜡化万吨年催化裂化工程、××电石厂万吨年有机硅扩能改造工程、××化肥厂万吨年丁锌醇扩建工程、××炼油厂三机组移位改造工程、××石化分公司二蒸馏扩能改造工程，××乙烯厂万吨年乙烯挖潜技术改造项目、××乙烯厂万吨年聚乙烯挖潜技术改造项目、××炼油厂万吨年催化裂化技术改造工程、××石化分公司一蒸馏扩能改造工程、××炼油厂万吨年延迟焦化工程等个工程。在上述工程中我负责技术管理工作，在工作中一直兢兢业本站版权所有业，对待工作一丝不苟，一直奉行科学管理，严格要求施工质量，保证了施工一次校验合格率，部分工程已获国家优质工程。

年到××年先后在××乙烯厂万吨年乙烯挖潜技术改造项目、××乙烯厂万吨年聚乙烯挖潜技术改造项目、××炼油厂万吨年催化裂化技术改造工程、大连石化分公司一蒸馏扩能改造工程中从事施工管理工作，在这些施工中，我强化质量管理、成本管理、进度管理、安全管理。

在质量管理上我把加强质量终身责任制的管理，明确责任，强化管理责任卡做为施工过程中的重点，这样保证了施工各道工序质量合格，同时加大对质量的日常管理工作，做到本道工序不合格不得进行下道工序施工，保证每到工序受控。同时加强了施工开工前的技术交底、方案的编制和执行监督工作。施工中严格执行各类标准，加强了过程质量控制，实行质量工资制，优质优价，对创建精品工程起到了推动作用。

在成本管理上，在施工前认真做好成本预测，在施工中对成本管理实施动态监控管理，使工程成本始终在有序可控的管理体系下运行。实际施工中禁止现场出现大面积返工现象，合理用料，利旧利废，做到了工程投入量最小，同时加强机具管理，定期进行检查，搞好维护保养，提高综合利用率，保证了长周期运行。

在工程进度管理上针对近几年的工程由于工程期紧，任务量大，材料设备不到货本站版权所有的情况下，为确保控制点施工任务按时完成，我精心组织，搞好施工准备，实行周计划管理，以日保周，以周保月。合理划分施工阶段，采用平行流水作业法施工。在吉化炼油厂万吨年催化裂化技术改造工程、大连石化分公司一蒸馏扩能改造工程中由于工期紧，施工作业量大为按期完工，在工程初期我建议施工作业人员熟悉现场情况，加大预制深度，这两个工程规模大小相似，全装置仪表阀门安装个，各类焊接管件个，为了施工高峰期降低工作量，不使仪表正常施工受到限制，我在施工准备阶段提前预制压力表阀门和导压管路的各个接头，将导压管路、伴热管路敷设到仪表一次点附件，提前做好施工技术准备，为后序施工开展创造了良好的条件。

在强化安全管理上针对全年施工作业时间长、现场施工环境负责，立体交叉作业频繁等特点加强施工现场安全管理工作，强化员工自我保护意识，坚持把安全工作放在首位，加强全员的安全、防火教育，树立人人管安全，人人执行贯彻安全防火规定，做到天天讲安全，天天贯彻安全，天天检查安全。

**民族团结心得体会篇七**

5·22恐暴案的血腥在时间的冲刷下逐渐稀释淡化，但这起灭绝人性的残案给予我们的思考却越来越清晰，让我们不得不回头看，也不能不让我们产生更多的想法与深思。

新疆人民是坚强的，绝不会被几个恐暴恶魔所吓倒，绝不会被丧失良知的恐暴分子所吓倒，反而会愈来愈坚强，越来越团结，大家团结向前的步伐会越来越稳，追求幸福美好的步子会越来越大。在新疆各民族生活越来越好、越来越幸福的情况下，暴恐分子破坏我区我市各民族人们利益，制造血腥与恐怖，想使新疆各民族处于人人自危的恐怖环境中的阴谋是不会得逞，恐暴分子只会越来越孤立，因为新疆各民族包括维吾族人民都是追求幸福的，大家都希望安全稳定，都希望过好日子，都希望幸福平安。

在新疆两手都要硬，一手抓民族团结，一手抓恐暴严打。民族团结是新疆的生命线，要天天讲年年做，民族团结是我区我市的稳定之基，发展之源，是我们新疆建设发展的前提与根本。但是对待暴恐分子却没有团结可讲，因为他们是各民族的敌人，对待他们只有严打，只有保持高压态势，只有坚决打掉他们，对暴恐分子不要抱什么幻想，无数严酷事实证明，有些恐暴分子已经“头上流脓脚底生疮——腐烂透顶”，对待这些人就只有血与火。

暴恐分子想要破坏新疆各民族人们的生活，想让新疆各民族处于恐怖生活之中，实际上包括维吾尔族在内所有人都对此深恶痛绝，维吾尔族群众也深怕暴恐分子不长眼的炸弹会让自己的美好生活哪天消失，维吾尔族群众也深受暴恐分子给自己带来的不便，在新疆，暴恐分子越来越不得人心，已成为过街老鼠。

新疆各民族人民是爱好和平的，是追求幸福生活的，暴恐分子这种破坏各民族稳定、幸福生活的恶劣行径，已经让全体新疆人们看透看穿。

新疆各民族人们的生活水平越来越高，人们生活越来越幸福，与周边国家已形成明显对比，让周围国家羡慕不已，在新疆，不管在城市还是农村，老人都老有所养，孩子都小有所教，贫团者有低保，无房将有公租房，人们安居乐业，在我国经济飞迅发展的情况下，人们生活会更加美好，正是如此，追求美好生活的各民族一定更加团结，暴恐分子已是日薄西山，日暮穷途。

5·22暴恐案再次告诉人们，对暴恐分子绝不能手软，而在暴恐案发生时各民族团结互助共渡难关的情形，又告诉人们，民族团结是新疆各民族幸福的源泉。

真是：新疆人民爱和平，暴恐分子难藏身。对待暴恐唯严打，民族团结更推进。新疆人民大团结，美好幸福便成。

**民族团结心得体会篇八**

团结是一种高尚的品质，它能够催生出一切伟大的事业和精彩的人生。团结周是对团结这一品质的一种强调和体现，通过它的宣传和推广，让更多的人认识到团结的力量和重要性。在这个团结周结束之际，我想分享一下自己的一些心得和体会。

第二段：感悟团结的力量。

团结是一种能够催生出强大力量的品质，只有团结才能让我们携手前进，化解重重难关。在一个团结的集体中，每个人的力量都得以发挥，共同创造出更加美好的未来。自己的力量虽然微不足道，但只要加入到团结的队伍中，就能够像星星一样，为大家照亮前进的方向。

第三段：理解团队协作的重要性。

团结周，让我深刻理解到团队协作的重要性。在一个团结的集体中，大家互相配合，相互帮助，让整个团队的工作成果比个人努力更加显著。在我的工作中，每一位同事的努力都无法独善其身，只有通过我们团结协力，才能够提高工作效率，创造出更高效、更优秀的成果。

第四段：感悟个人情感的升华。

团结不仅仅是一种工作品质，它也体现了我们共同人生的某种情感关联。在这个团结周里，我感觉到了同事之间情感的升华。我们彼此不再是只有工作关系的陌生人，而是有了更深层次的相互联系，能更加真实地了解彼此的生活和想法。通过团结周的活动，我发现自己的人际沟通能力也得到了提高，更能够与他人建立信任和良好的合作关系。

第五段：关于团结周个人的总结。

在这个团结周里，我不仅仅增加了对团结这一品质的理解，同时也收获了很多人生经验和感悟。团结周让我更深刻地了解到团结的力量，以及个人与团队之间的协作关系。在以后的工作和人生中，我将继续倡导团结这一高尚品质，为宏伟事业和美好人生而不懈努力。

**民族团结心得体会篇九**

团结是人类社会发展的重要力量，也是人类共同进步的基石。作为集体行动的基本原则，团结能够凝聚人们的力量，推动事业的发展。然而，团结并非一蹴而就的事情，它需要我们积极付出努力，增进彼此之间的理解与信任，才能够真正实现。在过去的一段时间里，我深刻体会到了团结的力量，亲身感受到了团结所带来的正能量。以下，我将分享我对团结的感悟和体会。

第一段：团结是力量的源泉。

团结是一种信任与关爱，是人们心灵的纽带。一个强大的团队能够产生强大的能量，克服各种困难和挑战。我曾在学校里参与过学生会的团体活动，我们一起共事、分享，互相扶持。每当遇到困难和挫折时，我们总是相互加油打气，给予鼓励和支持，最终克服了一个又一个的难关。在这个过程中，我深深感受到了团结的力量，它让我们在团队中互相信任，各尽所能，共同走向成功。

第二段：团结是创新的源泉。

在一个团结的集体中，每个人的智慧和才能都得到了充分的发挥，每个人都发挥出自己的特长和优势。正是因为有了彼此之间的互补和支持，我们才能够激发出更多的创新和灵感。我曾在一个团队中，大家集思广益，共同解决问题。有时候，一个人解决不了的难题，在大家的讨论和合作下，往往能够迎刃而解。这种团结的精神激发了我们的创造力和想象力，使我们能够找到更好的解决方案，推动事业的发展。

第三段：团结是友情的源泉。

团结不仅能够增进工作和学习的效率，还能够培养良好的人际关系，增进友谊。在团队中，人们可以互相倾诉、交流，共同面对挑战和困扰，建立深厚的友情关系。我在大学的实习团队中，结识了许多志同道合的小伙伴。在一起相处的日子里，我们通过共同努力和团结合作，不仅解决了许多问题，还建立了深厚的友情。这种友情让我们在困难时互相支持、共同成长，在人生的道路上不再孤单。

第四段：团结是战胜困难的源泉。

没有团结的力量，任何事业都难以成功。无论是在工作中还是学习中，我们时常会面临各种困难和挑战。但当我们团结一致，共同努力时，就能够化解困境，战胜困难。曾经在一个项目中，我们遇到了无法预料的问题，进度一度受到了影响。然而，大家没有退缩也没有放弃，而是团结一致，积极寻求解决办法。最终，我们克服了问题，完成了任务。这个经历让我更加坚信团结力量的重要性，只要我们齐心协力，就能够战胜一切困难。

第五段：团结是社会和谐的源泉。

团结不仅仅是在小范围内的集体，也指的是整个社会的大团结和谐。在一个团结的社会中，人们互相信任，互相帮助，共同创造美好的未来。只有当社会各个层面的人们紧密团结在一起，共同面对挑战和困难，才能够共同进步，构建一个和谐而富有活力的社会。因此，团结不仅仅是个人和集体之间的关系，更是整个社会发展的重要保障。

总结：通过对团结的感悟和体会，我深刻认识到团结的力量和作用。团结不仅可以凝聚人心，提高工作和学习的效率，还能够培养友谊、战胜困难，推动整个社会的和谐进步。因此，我们要时刻保持团结的意识，加强彼此之间的交流和合作，实现共同进步和发展。

**民族团结心得体会篇十**

民族团结是社会稳定,国家繁荣的前提条件之一,只有处理好当前各民族的利益,才能实现我们国家的长治久安,实现中华民族的伟大复兴. 科学发展促进民族团结，意义深远。党的十八大以来，我们坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，牢牢把握改革发展稳定大局，团结带领广大党员干部和各族人民群众艰苦奋斗、开拓进取，开创了改革开放和现代化建设新局面。

通过广泛深入地开展民族团结教育活动，使马克思主义民族观和“三个离不开”的思想观念日益深入人心，党的民族政策得到全面落实，各民族互相信任、互相尊重、互相学习、互相支持、互相谅解已蔚然成风，民族团结进步先进典型不断涌现，平等、团结、互助、和谐的社会主义民族关系在新形势下得到进一步巩固和发展。

科学发展促进民族团结，营造团结稳定的社会环境。

坚持党的民族政策和宗教政策，促进全面发展。全面系统地学习党的民族宗教政策，使我们更全面准确把握党的民族宗教政策的精神实质。把学习宣传和贯彻落实党的民族宗教政策与深入贯彻落实党的十八大精神、与践行科学发展观有机结合起来，与加强民族团结、维护安定团结的社会局面有机结合起来。

要按照“团结、教育、疏导、化解”的要求，积极应对，妥善处理好关系民族团结的问题，进一步增强各民族大团结，促进各民族共同发展进步意识和自学性。把发展民族关系、加强民族团结的各项工作落到实处，为和谐社会建设提供保证。

切实解决民生问题，增进民族团结。民族团结与进步，是社会主义民族关系的主旋律。

在新的历史条件下，我们要坚定不移地高举民族团结的旗帜，强化“汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，少数民族之间相互离不开，各民族之间也相互离不开”的思想，认同56个民族基础上形成的中华民族的归属感，促进民族平等团结，和谐相处，共同为全面建设小康社会和构建民族地区的和谐社会而努力。

民族团结是社会主义民族关系的基本特征和核心内容之一，也是中国共产党和国家所追求的目标。社会主义社会各民族之间的团结，是以中国共产党的领导和党的团结为核心的，是以社会主义制度和祖国统一为基础的。

作为中国民族政策体系的重要组成部分，它包括几方面的含义：

1、反对民族压迫和民族歧视。

2、维护促进民族团结。民族团结包括不同民族之间的团结，也包含着民族内部的团结。

3、各族人民齐心协力，共同促进祖国的发展繁荣。民族团结是社会主义社会发展进步的必要前提。

4、反对民族分裂，维护祖国统一。民族团结是社会安定、国家昌盛和民族进步繁荣的必要条件。中国的民族团结与国家统一有着内在的联系。民族团结的原则要求各族人民热爱祖国、维护统一，反对一切破坏团结、分裂祖国的活动.

讲、学习实践、知识竞赛等活动。充分利用传统的、现代的形式和方法，吸引各族群众广泛参与，增进民族团结。

民族团结是各族人民根本利益之所在，我们将继续弘扬“团结拼搏、真抓实干、不畏困苦、进位争先”的精神，牢牢把握各族人民共同团结奋斗，共同繁荣发展主题，认真搞好深入学习实践科学发展观，全力巩固和发展经济繁荣、民族团结、社会稳定大好局面。

民族团结是一种精神、一种思想整合力量、一种追求，它对凝聚人心、整合社会起着重要作用。五月是我们的民族团结教育月，五月也是鲜花正怒放的时候，五月里民族团结之花会开的更旺盛，更鲜艳。

在我们新疆这个多民族、多宗教地区，民族团结是一个永恒的主题。20xx年5月13日下午，我们班和少数民族10-4班举行“奏和谐之韵，谱团结之歌”的主题团会活动，通过系统学习使我认识到民族团结教育的重要性和必要性。民族团结心得体会。我们中华民族是五十六个民族团结的大家庭，五十六个民族是不可分割的一个整体。作为生长在新疆的大学生，我们更应该从身边小事做起，切实做好民族团结工作。

我们班是一个特殊的班级——定向委培，是一群立志走向教师岗位的集体。我们从一进校就学习维语，学校对我们很重视，给我们开座谈会，讲一些去南疆工作的事。我非常喜欢学习维语，还交了很多维吾尔族朋友，我们经常联络，互相交流，互相学习，一起逛街，一起游戏，一起参加社团活动。现在我们已经能说一些简单的生活用语，介绍自己，家人，朋友，学校等。

当我们在少数民族同学面前说维语时，看着他们高兴的样子，心里很欣慰，好自豪，感觉学维语真好，有时候还后悔自己没多学点。民族团结心得体会。既然我们有这个条件，在这里学习维语，就应该努力，多学点知识，为新疆的和谐发展做出自己的贡献。我们班都是来自新疆各地的，都在新疆生活了好几年，我们都知道作好新疆的稳定和民族团结工作对进一步推进新疆经济社会快速发展，促进社会稳定，有着十分重大的意义。

我们已学习过新疆地方史，知道全面正确地理解党的民族、宗教政策，增强反对民族分裂，维护祖国统一意识，维护社会稳定是每一个公民不可推卸的责任。

新疆有13个少数民族(朝鲜族、锡伯族、俄罗斯族、满族、蒙古族、哈萨克族、维吾尔族、回族、乌兹别克族、塔吉克族、达斡尔族、东乡族、塔塔尔族)，各个民族都有悠久的历史和丰富的文化，并各自有着各自的文化传统、语言文字、宗教信仰和风俗习惯等。尽管各个民族之间在历史上曾经存在矛盾与不和，发生过冲突和战争，但各民族之间的经济文化交流和友好交往，一直是历史的主流。

在新疆这三山夹两盆的土地上，每天都上演着一幕幕人间温情剧，感动着每一个人。

新疆伽师县人艾尼·居买，在乌鲁木齐打工，为营救一名汉族女大学生英勇负伤，用鲜血谱写了一曲当代青年维护民族团结，伸张社会正义的赞歌，让民族团结之花异彩纷呈。

阿里木·哈力克，新疆维吾尔族库尔勒市和静县人。8年来，阿里木卖出30多万串羊肉串攒下的10多万元，全部捐献出来资助了上百名贫困学生。他唯一的要求，就是这些被他资助的\'学生，将来一定要回到贫困地区，告诉大家改变观念，要读书，要有文化。人们都亲切地称他为:烤羊肉的“慈善家”。

202\_年9月，乌鲁木齐汉族女孩王燕娜无意间看到一篇报道:一个名叫毛兰江的维吾尔族少年身患尿毒症需要尽快做肾移植，否则将有生命危险。毛兰江是b型血，王燕娜也是b型血。202\_年3月，毛兰江接受了换肾手术。手术后，毛兰江面色慢慢变得红润起来。谈到自己的行为，王燕娜平淡地说:“我认为真正的善、真正的爱，是博大无私的，是超越民族、不分肤色、不论贵贱、无需回报的。”

爱，多一点付出，就会得到更多更大的满足，也会让爱得到升华，因为，爱加上爱是更多的爱。这就是名族团结的大爱，民族团结的力量。不光是在新疆，在祖国的每个角落都有团结，团结是力量，团结是财富，团结是生产力，团结是国家发展进步的基础。

“5·12”四川汶川特大地震，使数万同胞遇难、数百万人痛失家园，灾区人民生命财产和经济社会发展蒙受巨大损失。地震天不塌，大灾有大爱。地震发生后，全国各族人民同呼吸、共命运、心连心，传播着血浓于水的中华民族骨肉亲情、民族大义、文化大同、无疆大爱，全国各族人民充分发扬一方有难、八方支援的爱国主义精神，纷纷伸出援助之手。这是改革开放30年的伟大成果，是党富民强国大政方针的生动写照，充分展现了中华民族团结一心、风雨同舟的强大力量。

在长期的社会实践中，我们国家形成了平等团结互助和谐的社会主义民族关系，各民族和睦相处、和衷共济，共同团结奋斗、共同繁荣发展，汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也相互离不开。各民族是一家，团结一心，共同繁荣、共同进步、共同发展。民族团结是社会主义民族关系的主旋律，中华民族是一个大家庭，任何人在任何时候搞分裂、搞破坏都是不得人心的，都是各族人民不答应的。

我们学校是一个各民族学生与老师和谐相处的大家园。学校有维吾尔族，哈萨克族，柯尔克孜族，回族，蒙古族等多个民族的同学。学校在学习生活方面也给予少数民族同学很多的关心，而我们也应该用一种团结、友爱的态度来对待学校里的每一位少数民族同学。只有关系的和谐才能创造出一个充满生机和活力的新校园。

作为一名大学生，更应该立场坚定、态度明确、坚决反对民族分裂，从思想上筑起反对分裂的钢铁长城，积极为建设平等的、团结的、互助的、和谐的民族关系而贡献自己的力量。我们要像爱护自己的眼睛一样爱护民族团结，牢固树立“三个离不开”的思想，促进各族群众相互信任、相互尊重、相互学习、相互支持、相互谅解，始终做到同呼吸、共命运、心连心。我们就必须从身边的每一件小事做起。

首先，我们应具有爱国意识、民族意识，热爱我们的祖国，以作为中华民族的儿女为骄傲。祖国它很普通，普通到每个人一生中都会无数次地提及;它也很神圣，神圣到每次提到都会感觉到一种荣耀、一种责任、一种无法割舍的情愫。每当鲜艳的五星红旗在激昂的国歌中缓缓升起，每一个人的心中难免都会被一种情愫触动。国是我的国，家是我的家;家是最小国，国是千万家。当北京奥运会成为世人的经典，我们为自己是中国人而骄傲;当六十周年华诞成为全世界关注的焦点，我们为自己是一名中华民族的儿女而自豪。

其次，我们应当加强思想政治学习，深入学习实践科学发展观活动。我们要深入学习实践科学发展观，就是要坚持以科学发展观为重要指导方针，旗帜鲜明反对分裂，坚定不移抓稳定，不断推进新疆从基本稳定走向长治久安，不断推进小康新疆、平安新疆、和谐新疆建设。

最后，我们更应了解和尊重各民族的风俗习惯，维护民族团结。了解并尊重各民族的风俗习惯，是各民族团结的前提，相互尊重，才能相互相处进而一起共同努力共进。因此，我们大学生，应该多了解各民族的风俗习惯，理解和尊重各民族的兄弟姐妹，促进民族的团结。

在漫长的历史进程中，我国各族人民密切交往、相互依存、休戚与共，结成了血肉纽带和兄弟情谊。我们中华民族是一个由56个民族组成的温暖的大家庭，每个民族，每个民族的人，都是这个大家庭的成员。我们之间都应相亲相爱、和睦相处，要高度警惕、严密防范、坚决制止任何挑拨离间民族团结的言论和行为。作为二十一世纪的大学生，我们一定要自信面对未来，要努力学好专业知识，不断地完善自己，跟上时代的步伐。为民族的大团结作出自己的努力，为祖国的繁荣昌盛贡献自己的青春。

**民族团结心得体会篇十一**

团结渠，一直以来都是人们向往的地方。在团结渠工作的这段时间，我深刻地感受到了团结渠的魅力，体会到了团队协作的重要性。下面我将从不同角度展开，分享我在团结渠工作中的心得体会。

首先，团结渠给我带来了莫大的成长。入职团结渠之前，我是一个性格内向、不善与人交流的人。但在团结渠这个大家庭中，我学会了与人沟通、合作，在面对问题时，能够勇于提出自己的意见和看法，并与团队成员共同探讨解决方案。由于和其他同事的经常交流和合作，我的工作能力和团队协作能力得到了大大的提高。团结渠不仅是一个工作单位，更是一个学习和成长的平台。

其次，团结渠教会了我团队协作的重要性。团结渠工作需要大量的协作和配合。在完成一个项目的过程中，每个团队成员都有各自的任务，但只有将任务有机地连接在一起，才能发挥出最大的效能。在团结渠工作的这段时间，我深刻地理解到，只有团结一心，共同努力，才能取得更好的成果。在团结渠工作中，我时常与同事们进行工作讨论、任务分配、信息分享，不断地在沟通中学会了理解、包容和尊重。在一个拥有共同目标、理念和价值观的团队中工作，无疑是一种幸福。

其三，团结渠使我明白个人贡献的重要性。每个人都是团队中不可或缺的一部分，每个人的努力和付出都会对整个团队的成绩产生重大的影响。团结渠工作的经历让我深刻地体会到，团队的成就不仅取决于团队的整体实力，更取决于每个成员个人的贡献。团队的成功很大程度上取决于每个人的创新、工作效率和责任心。正如团结渠发展壮大的背后，是每一位团队成员不断地付出和努力。

其四，团结渠增强了我对团队凝聚力的认识。在这个大家庭中，所有的人都团结一致，众志成城，面对困难不退缩，不畏惧。每当团队面临挑战和困难时，我们总能在团结渠的力量中找到前进的动力。在与同事们的交流沟通中，我学会了倾听与支持、相互鼓励和帮助，懂得珍惜每一个团队成员的付出，感受到大家心怀团结与友爱。

最后，团结渠给了我许多珍贵的人际关系和友谊。在和团结渠的同事们共事的日子里，我与他们建立了深厚的友谊，大家互相关心、帮助和支持，形成了紧密的群体关系。在工作之外，我们还会一起举行各种活动，加深了解，增加了彼此间的互动和交流。团结渠不仅仅是一份工作，更是一个充满团结与友爱的大家庭。

通过团结渠的工作经历，我深深地体会到了团队合作的重要性，感受到了团队凝聚力的力量，懂得了每个人的个人贡献在团队中的重要性。我相信，在未来的工作中，我会更加珍惜和发扬这份团结和友爱的精神，为团队的目标努力，为团结渠的发展贡献自己的力量。团结渠是一个温暖、和谐的大家庭，在这里我找到了自己的归属感和幸福感，也收获了宝贵的人生经验和成长。

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！