# 最新明白心得体会 三明白心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-12-06

*心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。明白心得体会篇一在人际交往中，理解并运用“三明白”原则是一种有效的沟通方式。三明...*

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**明白心得体会篇一**

在人际交往中，理解并运用“三明白”原则是一种有效的沟通方式。三明白包括明白表达、明白理解和明白对待。我在实践中深刻体会到，只有通过明白的表达，理解他人的意图，以及真诚对待他人，才能建立起良好的人际关系。以下将从三个方面来探讨我在实践中的心得体会。

首先，明白表达是沟通中十分重要的一环。在表达时，要尽量准确明了地传达自己的意图，避免模棱两可的措辞。我曾经误以为，将自己想法简化，用一些隐晦的词语表达可能能够增添神秘感，结果却给对方带来了困惑。后来我明白了，明确地表达自己的想法和感受，对于沟通的顺利进行是非常关键的。而且，要时刻关注自己的语气和表情，因为它们能够透露出我们真正的意图。只有通过真实、明了的表达，我们才能够与他人建立起真诚的沟通。

其次，明白理解是沟通中的一项技能。要认真倾听对方的观点和意见，不要急于打断对方的发言。通过倾听，我们能够更好地理解对方的需求和意图。我以前往往急于表达自己的观点，而忽略了对方的感受和需求，导致沟通变得单向。后来我明白了，如果我们能够理解他人的意图，站在对方的角度考虑问题，我们就能够更好地把握沟通的重点。倾听不仅能够增加对方的满意度，还能够帮助我们传达自己的观点。因此，明白理解是进行有效沟通的重要环节。

最后，明白对待是建立良好人际关系的秘诀之一。在处理人际关系时，我们要以真诚的态度对待他人，尊重和包容他们的观点和意见。我曾经遇到过一位对待他人不尊重的同事，他总是把自己的观点强加于人，对别人的建议从不采纳。结果，他失去了团队其他成员的支持和配合，影响了整个团队的合作氛围。而我通过明白对待，尊重团队成员的贡献和意见，获得了他们的支持和信任，从而使团队的工作更加顺利进行。因此，处理人际关系时，我们要真诚尊重他人，以平等的态度对待他们，才能建立起良好的合作关系。

通过实践和体会，我深刻理解到“三明白”对于有效沟通和建立良好人际关系的重要性。明白表达能够让我们的想法和意图更加清晰地传达给他人，使沟通更为顺畅；明白理解能够帮助我们更好地理解他人的需求和意图，为双方找到共同的解决办法；明白对待则能够增加他人的满意度，建立起良好的人际关系。通过运用“三明白”，我发现自己能够更好地理解和被理解，与他人建立起了更加融洽的关系，促进了工作和生活的良好开展。

总而言之，“三明白”原则是一种非常实用和有效的沟通方式。在实践中，我们要重视明白表达、明白理解和明白对待的重要性。通过不断地实践和体会，运用这一原则，我们能够建立起良好的人际关系，使自己的生活更加美好。

**明白心得体会篇二**

四明白是佛教中的一个重要教导，其内容包括明白自己的错误、明白别人的错误、明白自己的优点和长处，以及明白别人的优点和长处。通过四明白的实践，我们可以更好地认识自己、理解别人，并改进自己的行为。在我个人的修行中，四明白给予了我许多宝贵的体会与启示。本文将分为五段，分别阐述我对四明白的理解与感悟。

【第一段】。

在人际关系中，我们往往更容易指责他人的错误，而忽略了自己可能存在的问题。然而，明白自己的错误却是成长的关键所在。在修行中，我学会了审视自己的言行，以及对他人的态度。我经常问自己：“如果是我，会取代对方的位置吗？”通过这个问题，我能够更全面地认识自己，发现自身存在的问题，并且及时改正。

【第二段】。

明白别人的错误是一种宽容与理解。每个人都有不同的背景和经历，所以不同的人会有不同的行为模式和价值观。明白别人的错误意味着我们需要放下主观自我的立场，从对方的角度去理解他们的行为。当自己对他人犯错的态度能够变得宽容时，我们会从狭隘的个人视角上解放出来，对人人生有更全面的认知。

【第三段】。

明白自己的优点和长处是提升自信的方式之一。相比而言，我们往往更容易关注自己的不足和缺点，而忽视了自己所具备的优势和长处。通过明白自己的优点，我们能够更明确地认识自己的价值，增强自信心。每个人都是独一无二的，拥有各自独特的天赋和才能，而正是这些优势和长处赋予我们克服困难的能力。

【第四段】。

明白别人的优点和长处是建立良好人际关系的基础。当我们能够欣赏并赞美他人的优点时，我们与他人之间的关系会变得更加和谐与融洽。每个人都渴望被理解与赞美，通过明白别人的长处，我们能够培养出真诚的赞美之心，从而建立起互信和尊重的关系。同时，明白别人的优点也能够激励我们自己，促使我们向更高的目标迈进。

【第五段】。

总结来说，四明白教导我们正确认识自己和他人。通过明白自己的错误，我们能够改正自己的缺点；通过明白别人的错误，我们能够提高宽容和理解的能力；通过明白自己的优点，我们能够提升自信心；通过明白别人的优点，我们能够建立良好的人际关系。在修行的道路上，四明白是我们前行的明灯，带领我们走向更高的境界。只有真正掌握了四明白，我们才能够成为更好的人，让自己的生命焕发出光芒。

**明白心得体会篇三**

按照上级的统一部署，市局(公司)认真组织开展了“讲责任、讲奉献、讲纪律”教育活动。通过学习，我对活动的重要意义有了一个更高的认识，使我对开展“讲责任、讲奉献、讲纪律”的重要性和必要性有了更进一步的认识和了解。可以肯定地说，“三讲”是烟草行业为“卷烟上水平”和“规划开好局打牢基础，要求干部职工拓宽工作思路，开阔工作视野，增强了搞好工作的信心。现就学习情况谈一点粗浅的认识和看法。

一、增强责任意识是转变职工工作作风的关键。

讲责任是转变职工工作作风关键，每个干部职工都能增强责任意识，立足本职岗位，努力做到对工作的极端负责任，尽心尽责地做好每一项工作。在工作中要转变一些不正确的观念，珍惜当前的工作，时时、处处都要有换位思考意识，多站在群众的角度去分析解答他们提出的问题和所遇到的困难，切切实实为他们着想;在与群众交往、沟通时，一定要做到热情礼貌、耐心细致、态度和蔼，满腔热情地帮助他们解决困难和办理相关事宜，切实转变工作中部门的衙门作风，时刻摆正自己的位置，找准定位。平时要多想想我的工作是否高质量地完成了?是否达到了领导的要求和得到了群众的满意?只要有责任意识，没有做不好的工作。

二、发扬奉献精神是转变职工工作作风的基础。

讲奉献是我们烟草职工公而忘私，全心全意为零售客户服务精神的一种体现，是一个人人生观、世界观、价值观的精华，发扬奉献精神，就是要吃苦在前，享受在后，先公后私，始终把国家利益和消费者利益放在首位。有了这种奉献精神，就会全身心地投入工作。工作中也就能想办法、动脑筋，进入最佳的工作状态。人活在世上总需要有点精神，这奉献精神也是在工作和学习中培养和塑造的，同时也是工作中所必需的。只要我们每一位干部都从现在做起，从自己做起，从小事做起，把名誉、地位、利益看得淡一点，不斤斤计较个人得失，始终保持一颗平常心，把奉献精神融入工作之中，成为自觉行动。有了这种奉献精神，哪怕是最难最烦的工作，照样能出色地完成。也只有把自己的工作做好了，让上级满意，让零售户满意，让消费者满意。

三、加强纪律观念是转变作风的保障。

学习是增长才干、提高素质的必由之路，更是做好工作的前提。作为一名机关干部必须倡导终身学习，努力做到与时俱进，自觉把学习作为工作的第一需要，做为一种政治责任，一种精神追求。在工作中要加强理论知识的学习，用理论指导工作，不断提高运用科学发展观解决实际问题的能力;还要加强政策、法律、法规的学习，熟悉党在各个时期的方针政策，加深对相关建设系统法律法规的理解和应用，提高能力;更要自觉学习现代科学文化知识和工作所需的业务知识，加快知识更新，不断丰富履行岗位职责所必需的知识，在实践中充实自己。并要努力把学习的成果转化为谋划工作思路、落实工作措施、干好工作的本领。只有不断加强学习才能做到思想上跟上新形势的发展需要，在行动上符合工作规范，在工作中增强原则性、科学性和创造性，从而提高自己的工作能力和水平，更好地为群众服务。只有具备过硬的业务能力，机关作风的转变也就有了根本的保障。

转变作风是一项长期的工作，仅靠一个人或一段时间是不够的。我们每一位干部、窗口工作人员都要以高度的责任感和强烈的事业心，多为群众着想，勤勤恳恳为群众办实事、办好事，正确处理好各种关系，奉献出自己的真情和爱心，努力使自己真正成为作风建设的践行者。

**明白心得体会篇四**

说明白一个问题是我们日常生活中经常遇到的事情。然而，在与人交流、展开合作等方面，如果不清楚地表达自己的观点和意见，那么很难实现有效沟通。因此，说明白变得至关重要。下面就是我关于说明白的心得体会。

第二段：良好的沟通。

对于说明白的过程来说，良好的沟通是很重要的。在沟通过程中，如果我们可以清晰地表达自己的思想，那么交流就更容易进行。同时，我们也需要注意自己的语言的表达方式，保持一个积极的姿态。这不仅可以帮助我们在交流过程中保持良好的心态，还可以让我们更容易传递我们的信息。

第三段：仔细准备。

对于说明白的准备工作来说，我认为需要提前进行。有充足的准备可以使我们在交流中更加自信，这样我们就可以更好地表达我们的意见。在准备中，我们需要注意一些问题，如选好表达的词语，掌握详尽的细节信息，理解听众的背景和利益等。这样，在我们进行表达时，就可以更加有力地表达我们的观点。

第四段：目标明确。

在说明白的过程中，我们必须让目标变得清晰明确。我们需要向听众表明我们想要做什么，要达到什么样的目标，以及我们需要做些什么来达成这个目标。这种明确性对于说明白非常重要，因为如果我们不明确我们所追求的目标，那么我们也就无法真正描述自己的任务并达成目标。

第五段：充分表达自己。

最后，在说明白的过程中，我们需要充分表达自己的想法和讯息。这不仅可以帮助我们在交流时更好地共享信息，而且还可以让我们的意见在沟通过程中真正得到听众的理解和认可。在表达自己的想法时，我们还需要注意一些问题，比如控制好语气的使用、使用清晰简洁的语言来表达我们的意见和想法等。

总结：

以上是我在说明白这个问题方面的一些总结，这些都是实践出真知的。同时，通过不断的实践和反思，我相信我会不断地提高自己的说明白能力。因此，我相信，只要我们在实践中不断提高提高说明白能力，我们就能够在各个方面取得更好的交流效果。

**明白心得体会篇五**

按照上级的统一部署，市局认真组织开展了\"讲责任、讲奉献、讲纪律\"教育活动。通过学习，我对活动的重要意义有了一个更高的认识，使我对开展\"讲责任、讲奉献、讲纪律\"的重要性和必要性有了更进一步的认识和了解。可以肯定地说，\"三讲\"是烟草行业为\"卷烟上水平\"和\"规划开好局打牢基础，要求干部职工拓宽工作思路，开阔工作视野，增强了搞好工作的信心。现就学习情况谈一点粗浅的认识和看法。

一、增强责任意识是转变职工工作作风的关键。

讲责任是转变职工工作作风关键，每个干部职工都能增强责任意识，立足本职岗位，努力做到对工作的极端负责任，尽心尽责地做好每一项工作。在工作中要转变一些不正确的观念，珍惜当前的工作，时时、处处都要有换位思考意识，多站在群众的角度去分析解答他们提出的问题和所遇到的困难，切切实实为他们着想;在与群众交往、沟通时，一定要做到热情礼貌、耐心细致、态度和蔼，满腔热情地帮助他们解决困难和办理相关事宜，切实转变工作中部门的衙门作风，时刻摆正自己的位置，找准定位。平时要多想想我的工作是否高质量地完成了?是否达到了领导的要求和得到了群众的满意?只要有责任意识，没有做不好的工作。

二、发扬奉献精神是转变职工工作作风的基础。

讲奉献是我们烟草职工公而忘私，全心全意为零售客户服务精神的一种体现，是一个人人生观、世界观、价值观的精华，发扬奉献精神，就是要吃苦在前，享受在后，先公后私，始终把国家利益和消费者利益放在首位。有了这种奉献精神，就会全身心地投入工作。工作中也就能想办法、动脑筋，进入最佳的工作状态。人活在世上总需要有点精神，这奉献精神也是在工作和学习中培养和塑造的，同时也是工作中所必需的。只要我们每一位干部都从现在做起，从自己做起，从小事做起，把名誉、地位、利益看得淡一点，不斤斤计较个人得失，始终保持一颗平常心，把奉献精神融入工作之中，成为自觉行动。有了这种奉献精神，哪怕是最难最烦的工作，照样能出色地完成。也只有把自己的工作做好了，让上级满意，让零售户满意，让消费者满意。

三、加强纪律观念是转变作风的保障。

学习是增长才干、提高素质的必由之路，更是做好工作的前提。作为一名机关干部必须倡导终身学习，努力做到与时俱进，自觉把学习作为工作的第一需要，做为一种政治责任，一种精神追求。在工作中要加强理论知识的学习，用理论指导工作，不断提高运用科学发展观解决实际问题的能力;还要加强政策、法律、法规的学习，熟悉党在各个时期的方针政策，加深对相关建设系统法律法规的理解和应用，提高能力;更要自觉学习现代科学文化知识和工作所需的业务知识，加快知识更新，不断丰富履行岗位职责所必需的知识，在实践中充实自己。并要努力把学习的成果转化为谋划工作思路、落实工作措施、干好工作的本领。只有不断加强学习才能做到思想上跟上新形势的发展需要，在行动上符合工作规范，在工作中增强原则性、科学性和创造性，从而提高自己的工作能力和水平，更好地为群众服务。只有具备过硬的业务能力，机关作风的转变也就有了根本的保障。

转变作风是一项长期的工作，仅靠一个人或一段时间是不够的。我们每一位干部、窗口工作人员都要以高度的责任感和强烈的事业心，多为群众着想，勤勤恳恳为群众办实事、办好事，正确处理好各种关系，奉献出自己的真情和爱心，努力使自己真正成为作风建设的践行者。

**明白心得体会篇六**

x在会见全国优秀县委书记时强调，“努力成为党和人民信赖的好干部”，第一条就是要“做政治的明白人”。这虽说是对全国县委书记的殷殷嘱托，更是对所有党员干部的谆谆告诫。作为普通党员，就是要切实做到“五个明白”。

明白讲政治是我党突出的特点和优势。毛主席说过，没有正确的政治观点，就等于没有灵魂。x更是一针见血：“共产党不讲政治还叫共产党吗?”讲政治从来都是具体的、全面的、长期的而非抽象的、局部的、一时的。当前，意识形态领域斗争更加尖锐复杂激烈，多种思想文化交流交融交锋更加频繁，敌对势力对我实施西化分化战略的政治图谋一刻也未停歇，只要读一读饱含屈辱和拼死抗争的中国近代史，就不难知道某些国家对我国现在和将来的企图;看一看我们左右邻大国的过去和现在，那更是一本难得的反面教材。要不断强化政治意识、政权意识，坚定政治方向、政治立场，时刻绷紧政治这根弦，切实增强政治敏锐性和政治免疫力，凡事都要想一想其政治背景、政治动机和政治影响，善于从政治上观察分析和处理解决，对错误思想、反动言行毫不留情地斗争，对歪理邪说、谎言谬论理直气壮地反驳，决不为错误思潮和政治观点所惑所扰。

明白对党忠诚永远都是第一位的要求。“对党绝对忠诚要害在‘绝对’两个字，就是唯一的、彻底的、无条件的、不掺任何杂质的、没有任何水分的忠诚”。主席在全军政治工作会议上的这一重要论述，准确阐述了对党忠诚的核心要义，鲜明提出了对党忠诚的时代标准。对党忠诚是每个共产党员必须始终秉持的价值理念，检验对党忠诚最终要体现在本职工作上、落实到日常生活中。要讲服从、尽好责、勇担当，时刻遵守x提出的“五个必须”，无论在任何时候任何情况下，无论党交给什么任务，无论遇到多大困难，都要做到不打折扣、赴汤蹈火，像董存瑞舍身炸雕堡，把对党的忠诚化为震天一响;像黄继光奋勇堵枪眼，把对党的忠诚化为纵身一跃，真正做到在重大原则上不含糊，在具体问题上不马虎，党叫干啥就干啥，党不允许干什么就坚决不干，坚决反对“伪忠诚”，决不做政治上的“两面人”。

明白理想信念是共产党人的精神之“钙”。理想为我们人格完善提供了精神支柱，信念为我们人生目标的恒久和达成注入了不懈动力。精神“缺钙”必然得“软骨病”;信念丧失，千奇百怪的东西就会像魔鬼冲出潘多拉盒子。x届中央政治局第一次集体学习时x就强调：“坚定理想信念，坚守共产党人精神追求，始终是共产党人安身立命的根本。”优秀共产党员黎秀芳曾说：“人生可以有这样那样的缺憾，但不能有理想和信念的缺憾。”x等人政治上变质、经济上贪婪、道德上堕落、生活上腐化，说到底就是信仰迷茫、精神迷失，理想变异、信念坍塌。当前，党面临的形势复杂、肩负的任务艰巨，每个共产党员都应持之以恒地把践行中国特色社会主义共同理想和坚定共产主义远大理想统一起来，始终不渝地坚定对马克思主义的信仰，对社会主义和共产主义的信念，真正做到虔诚而执著、至信而浑厚，永葆共产党人政治本色。

明白纪律和规矩是决不能逾越的“雷池”。人不以规矩则废，党不以规矩则乱。马克思指出：“我们现在必须绝对保持党的纪律，否则将一事无成。”x多次强调，“严明的纪律是维护党的纯洁性的有力保证”，“各级党组织要把严守纪律、严明规矩放到重要位置来抓，努力在全党营造守纪律、讲规矩的氛围。”我们党是靠革命理想和铁的纪律组织起来的马克思主义政党而绝不是各取所需、各行其是的“私人俱乐部”，党内也决不允许有不受党纪国法约束、甚至凌驾于党章和党组织之上的特殊党员。守纪律讲规矩是对党员干部党性的重要考验和对党忠诚度的重要检验。守纪律讲规矩的政党才能得民心，得民心者得天下。身为党员，入了党的门，就是党的人。就要带头守纪律讲规矩，不断强化政治意识、团结意识、程序意识、组织意识、原则意识，涵养对党忠诚、个人干净、敢于担当的政治品格，“谁都不能拿政治纪律和政治规矩当儿戏”。

明白共产党员就要当好人民的勤务员。毛主席早就说过：“我们一切工作的干部，不论职位高低，都是人民勤务员”。近日，x又指出，“党的各级领导干部都是人民的勤务员，中央领导是人民的大勤务员。”中国共产党诞生90多年来，涌现了一大批人民满意和信得过的“勤务员”。焦裕禄、杨善洲、谷文昌等等，就是其中的优秀代表。但也有极少数人虽有“人民勤务员”之名却无“人民勤务员”之实，自认为是“公仆”实际却变成了“主人”，有的甚至走向了人民的对立面。我们常说，共产党人是特殊材料制成的。“特殊”就特殊在从不搞什么特殊、从不谋什么特权。正因如此，我们党才彻底打掉了历代统治者与人民群众之间那堵无形的墙，真正走入人民群众的内心，赢得他们的依赖与拥戴，与他们水乳交融、血脉相通，同呼吸、共命运、心连心。要学x和人民在一起，帮其所需、扶其所弱、助其所乐，不与民争名夺利，常为民排忧解难。

政治上明白，就能解决好如何做人、为什么入党、为谁当官的问题，面对大是大非旗帜鲜明，面对大风大浪无所畏惧，真正成为党和人民信赖的好干部。政治上不明白，必然会在错综复杂的政治斗争面前迷失方向，“干部在政治上出问题，对党的危害不亚于腐朽问题，有的甚至比腐朽问题更严重。”x的话振聋发聩，必须深思。

**明白心得体会篇七**

讲道德有品行做品德合格的明白人心得体会，这是党员在学习《两学一做》的讲道德有品行后的感想和体会!中央要求每一个党员都要做到讲道德有品行。小编在这里为大家整理出几篇讲道德有品行做品德合格的明白人心得体会，希望对大家有帮助!

中央组织部印发《关于在干部教育培训中加强理想信念和道德品行教育的通知》，要求各地区各部门加强理想信念和道德品行教育，引导和帮助干部始终坚定共产主义理想和中国特色社会主义信念，始终坚守共产党人的精神家园。

吃苦。

做为组工干部，必须能够吃苦、甘于吃苦、善于吃苦，炼就一身做组织工作的过硬本领，在工作、生活和学习中都能时时刻刻作表率。

要做到学习知识能够静得下心、坐得下来，提高能力能够熬得了夜、受得了累，调查研究能够走得了路、耐得住寂寞，接待干部群众上访时能够受得了气、受得了委曲，每一件事办得都是自己满意的，每一个材料都是一丝不苟完成的，每一个工作方案都是精心设计的，每一个建议都是自己认真思考的，把工作做细、做精、做到位。

奉献。

古人云，“天下熙熙，皆为利来;天下攘攘，皆为利往”。

组工干部要树立正确的奉献精神，要正确对待自己，做到心理平衡;正确对待别人，做到包容豁达;正确对待社会，做到乐观向上。

“知足而不贪，知节而不\*”。

“今我何功德，曾不事农商。

吏禄三百担，岁晏有余粮。

年此私自愧，尽日不能忘。

要清淡生活享受，珍惜优越待遇，面对诱惑傲不长、欲不纵、志不满、乐不极，要知足、应知足、也知足人梯。

组工干部要有“宠辱不惊，闲看庭前花开花落;去留无意，漫观天外云卷云舒”。

对待工作要有平常心。

把岗位当作干事的平台，精心谋事、潜心干事、专心做事、坦荡处事，在想干事、会干事、干成事上下功夫，充分发挥自身的才能，认真做好每一件事。

对待得失要有平常心。

实事求是讲，提拔担任领导职务的干部，有比我们强的，有与我们水平差不多的，也有比我们能力水平差的，但应该看到，不管提拔啥样的，都是党的事业的需要，如果看到别人提拔了自己心里不平衡，尤其是看到自己认为比自己能力水平差的人提拔了，自己心里很不平静，这都是与我们的职业道德相背离的。

讲道德、有品行，是做人之本，更是对党员干部的基本要求。

开展“两学一做”学习教育，要引导广大党员干部注重道德修养，追求高尚情操，重视家风建设，养成共产党人的高风亮节，保持健康向上的良好心态和生活方式，始终做到一身正气、两袖清风，切实做生活上的正派人。

说过何谓品行?“品”即品德，“行”即行为，品行就是人的道德情操，是通过言行举止表现出来的理念、思想、认识和品质等，体现着一个人的内在素养、人格魅力和道德水准。

“百行以德为首。

品行既折射着党员干部的工作、学习和生活作风，也反映着世界观、人生观和价值观。

毛泽东同志说，“一个纯粹的共产党员”应当是“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。

道德品行乃做人之本，成事之基。

党员干部的道德好、品行端，则作风正，就能自觉抵制各种不良习气，始终保持高风亮节，始终做到清正廉洁。

“盖要利达，须力学修德”，道德建设，贵在养成，需要终身学习和修养。

每个党员都要上好道德修养这一人生必修课，注重道德实践，行善积德。

修德是一项基本功。

要带头践行社会主义核心价值观，带头恪守社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德，养成共产党人的高风亮节。

要把道德要求转化为日常生活习惯和基本生活方式，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，“常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心”，把个人兴趣、爱好、欲望等一言一行，严格纳入时代的道德范畴之中，真正树立高尚的品格，切实做到严以修德、以德立身，坦坦荡荡做人、老老实实干事，多一些襟怀坦荡、少一些患得患失，多一点浩然正气、少一点私心杂念，守住人格尊严、守住做人的底线。

党员干部的道德情操，核心是其所具有的`为他人、为集体、为群众的献身精神，更是一名优秀党员干部最具感染力的人格形象。

“舟必漏而后入水，土必湿而后生苔”。

要追求高尚情操，注重情操修养，远离低级趣味，保持健康向上的良好心态和生活方式。

要清正廉洁，恪守老实做人、清白为官的道德底线，保持拒腐蚀、永不沾的政治本色。

要敢于担当，做到“夙夜在公、心无旁骛”，关键时刻拉得出来、顶得上去，成为带领人民群众战风险、渡难关的主心骨。

要勤政务实，坚持真干实干苦干，自觉抵制低俗、庸俗、媚俗之风，追求积极向上健康的生活情趣。

要为民服务，始终保持一颗公仆心，以公仆之心鞠躬尽瘁，以赤子之心执政为民。

家庭是社会的基本细胞，所谓“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”。

“齐家”是一名党员干部必须具备的基本素养，良好家风是抵御贪腐的无形“防火墙”。

家风浩然敦厚，才有作风严实清廉，家风正才能作风正、律己严、行得正。

要重视家风建设，重家教、立家规、正家风，做到自身清、家人清、身边清，用“国计已推肝胆许，家财不为子孙谋”的高风亮节来对待“齐家”与“治国”，切实以家风建设助力作风涵养，以家庭和睦引领社会和谐，以家庭清廉维护一生清誉，始终做到一身正气、两袖清风。

党的干部其自身的素质、作风和形象如何，直接关系到党在群众中的威信。

作为一名党的干部，就要有把组织事业、把公道正派看得比生命还重的、崇高的精神境界，时刻牢记 “对己清正、对人公正、对内严格、对外平等”的行为准则，时刻注重自身品德、品行、品格，做一名克己奉公、淡泊名利、爱岗敬业、公道正派的党员干部。

一、讲党性，要内修品德升华自我

做“官”先做人。

一个让党放心、让群众满意的干部，必然是一个明辨是非、严于律己、情趣健康的干部。

由于身处的位置和具有的影响等因素，干部的言行举止对一个地方和部门的风气具有明显的示范引导作用。

如果忽视了做人，不仅败坏社会风气，而且损害党的形象和威信。

因此，一名党的干部必须切实加强思想道德修养，模范遵守社会公德、职业道德、家庭美德，注意防微杜渐，拒绝灯红酒绿，坚持择善而交，坚决抵御腐朽没落思想观念和生活方式的侵蚀，积极培养健康的生活情趣和生活作风，以高尚追求树立良好形象，以实际行动促进社会和谐。

二、讲党性，要外修品行树立党员干部形象

古人云：“德乃才之帅”。

德才兼备是选拔干部的主要标准，其中德是第一位的，品行和能力相比，品行更为关键。

品行如同人的影子，干部自己往往看不到，可周围群众却看得一清二楚，它不仅关系着干部的个人形象，而且关系着党在群众中的威信。

重品行，就是要从公道正派、艰苦奋斗、家庭和睦等这些点点滴滴规范约束自己，严格要求自己，不断升华思想境界，完善自我品行。

三、讲党性，要重修品格忠于党的事业

古人说“君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。

作为党的干部身上一定要修炼具备甘为人梯的品格魅力。

要淡泊名利，坚持事业第一，工作第一，不怕吃亏，不怕吃苦;要发扬甘为“人梯”、乐为“基石”、善为“伯乐”的精神，淡泊名利，无私奉献，为他人进步而高兴，为奉献自己而快乐;要甘当无名英雄，以平和的心态对待自己的得失，不争名、不揽功、不图利，时时刻刻服务党的事业和工作大局。

**明白心得体会篇八**

人类对吃的研究可以说是从一开始就有的，但是随着经济的发展与科学技术的进步，吃的这个领域也在不断地被拓展与完善。我们不仅是在满足自己的味蕾，更是在寻找一种健康而重要的生活方式，因此，“吃得明白”这个话题也越来越受到人们的关注，成为人们生活中不可缺少的一部分。

第二段：吃得明白的含义和重要性。

吃的东西不仅能够提供身体所需的营养，更重要的是它影响着我们的身体健康和心理健康。吃得明白是指以天然的、无污染的、真正有益的食物为主，摒弃那些添加剂、色素、人工调味剂等对身体有害的食品。吃得明白不仅可以保证我们的身体健康，更能促进身体的新陈代谢，提高免疫力，降低患病率。

第三段：吃得明白的方法和技巧。

如何吃得明白，一个关键的方法是根据自己的生活习惯和个人情况进行饮食搭配，比如说我们可以尽量减少高油、高盐、高糖的食品，并且保证膳食多样化，摄入各种营养物质，还可以适当增加新鲜蔬菜和水果的摄入量。此外，我们还应该培养良好的饮食习惯，比如说保持餐次规律、细嚼慢咽、不暴饮暴食等。

虽然吃得明白的好处诸多，但实行起来也有一定的难度，尤其是在快节奏的现代生活中，人们面临各种各样的食品诱惑与选择，比如说快餐、糖果、零食等。此外，消费者面临着繁琐的食品标签与各种广告宣传，使得人们常常陷入误区，难以分辨何为健康食品。

随着人们生活质量的不断提高和健康意识的增强，“吃得明白”这个概念将会越来越深入人心。未来我们将拥有更多的优质、可信赖、可视化的食物信息，比如说指纹识别的“农田到餐桌”体系、智能冰箱等，助力健康的饮食习惯，保障人们的身体健康。而我们生活中的一切都伴随着大数据技术的不断进步，为我们的吃得明白打下坚实的基础。只要我们耐心、认真地去关注、学习、实践，那我们的生活将会更加丰富多彩，更加美好。

**明白心得体会篇九**

做合格党员就要体现在讲奉献、有作为的实际行动中，始终保持干事创业、开拓进取的精气神，在实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的征程中奋发有为、建功立业。以下是本站小编整理的20xx年关于讲奉献有作为做合格明白人的。

心得体会。

范文，供大家参考!

讲奉献、有作为是中国共产党人的政治本色，是中国共产党先进性、纯洁性的具体体现。中国共产党章程开宗明义把讲奉献、有作为作为党的目标追求和党员应履行的基本义务。每一位中国共产党党员在庄严的党旗下宣誓时都把讲奉献、有作为作为自己的奋斗目标。讲奉献、有作为是合格共产党员标准像“四讲四有”的点睛之笔。

政在去私，私不去则公道亡。中国共产党从成立的那天起就把代表最广大人民的根本利益写在自己的旗帜上，规定每一位共产党员不得谋求任何私利和特权。这种为了公共事业而献身的秉性，决定了共产党人是一群“灵魂里有黄金的人”。共产党员只有正确认识和处理现实中的公与私的关系，先公后私，才能解除“私”的后顾之忧，才能一心为公地工作。

“即使工作生活再苦再累，由于我们有一颗为党为人民矢志奋斗的心，履行了全心全意为人民服务的宗旨和入党时的庄严承诺，也会‘痛并快乐着’，再怎么艰苦也是美的，再怎么付出也是甜的，也就不会患得患失。”不论是在革命战争年代，还是和平建设时期，当公私发生冲突矛盾时，合格的共产党员都几乎作出了相同的选择：或大公无私，或舍私为公，或先公后私。

为人民服务，就要担当起应该担当的责任。勇于担当、敢于担当，是中国共产党人的底色。中国共产党的成立就是为了挽救国家与民族于危难之中，担当起实现国家主权独立、民族复兴解放的历史重任。敢于担当，使中国共产党开天辟地，成就了宏图伟业，领导全体中国人民不但站起来，而且富起来、强起来，让中国共产党在全球成为大有作为的党。当前，不论推进党的建设新的伟大工程，还是进行具有许多新的历史特点的伟大斗争，形势任务都异常复杂艰巨，需要每一位共产党员具有敢于担当的精神。

衡量一个党员合不合格，“很重要的是看有没有责任感，有没有担当精神”，“有多大担当才能干多大事业，尽多大责任才会有多大成就。”敢于担当，就要坚持问题导向，敢于直面矛盾、善于解决问题。三年多来，以同志为的党中央治国理政新理念新思想新战略新实践之所以赢得了党心民心军心，就在于新一届党中央具有敢于担当的责任意识和强烈的历史使命感。做合格党员，增强看齐意识，就要在敢于担当、勇于担当上向党中央看齐，平常时候看得出来、关键时刻站得出来、危急关头豁得出来，充分发挥先锋模范作用。时刻牢记“为官避事平生耻”的古训，既不能为官不为，更不能为官乱为。

空谈误国，实干兴邦。共产党人的使命不但在于认识世界，重要的是在于改造世界，用行动的力量创造新天地。求真务实，就是要抓好任务落实。梦想是干出来的，不是想出来的，抓而不实等于白抓，再好的蓝图只能是一纸空文，再近的目标只能是镜花水月。求真务实，就要坚持有一是一，有二是二，既报喜又报忧，不唯书、不唯上、只唯实，说老实话、办老实事、做老实人。

求真务实，就要树立正确的政绩观，要多做奠地基打基础当人梯、功成不必在我的“潜绩”工作，少做好大喜功只图表面功夫和政绩工程的“显绩”工作。求真务实，既要有狠劲，抓铁有痕、踏石有印，鼓实劲干实事求实效，又要有韧劲，不急功近利，不唉声叹气，对工作要一个节点一个节点抓，积小胜为大胜，善始善终、善作善成。求真务实，既要能干大事，也要乐于干小事，在干好小事中见精神显风格长才干，不能因大而为之、因小而不为，要有大国工匠精神，对工作精益求精，甘于平凡，甘于奉献，甘于做机器上的螺丝钉，甘于做大国钳工。求真务实，还要发挥钉钉子的精神，对部署的工作咬住不放，一抓到底，常抓不懈。

做合格党员就要体现在讲奉献、有作为的实际行动中，始终保持干事创业、开拓进取的精气神，在实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的征程中奋发有为、建功立业。

当前，“。

两学一做。

”学习教育正在全市上下有力有序开展，争做“四讲四有”合格党员成为广大党员的一致共识。

“四讲四有”是内在联系的有机整体，集中体现了新时期共产党员必须具备的政治品格、价值追求和精神特质。对于每名党员特别是党员领导干部来说，“四讲四有”是一面镜子、一把尺子，只有时刻用来检视自身、衡量自己，自觉践行、名副其实，才配得上共产党员这个称号，才能树立起共产党员的先锋形象。

讲政治有信念是根本，其要义是政治合格。讲政治是对共产党员的第一要求。所谓疾风知劲草，越是在事业发展的紧要关头，越考验我们的政治定力。考验什么?看能否始终保持思想上的清醒、理论上的坚定，能否做到提高政治觉悟、牢记政治责任。一句话，是不是政治上的明白人。如何经受住考验?必须坚守对党忠诚这条“生命线”，挺起理想信念这个“主心骨”，做好管党治党的“担当者”，主旨就是牢固树立政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，始终坚定正确的政治方向。

讲规矩有纪律是底线，其要义是执行纪律合格。守纪律是底线，守规矩靠自觉，“不逾矩”是不出问题的关键。讲规矩有纪律体现在哪?体现在维护党的团结统一、维护党中央权威上。在这里，我们追求的是建立在党性原则基础上的坦诚相见、并肩奋斗的真团结，而不是表面一团和气、实际较劲设防的假团结;是以严格执行民主集中制为前提的积极向上、健康纯洁的党内同志关系，而不是阳奉阴违、团团伙伙的不齿之行、不正之风。每一名党员特别是领导干部，都要坚决彻底、毫无保留地做到党章规定的“四个服从”，使党的纪律规矩真正成为刚性约束。

讲道德有品行是基础，其要义是品德合格。对于共产党员来说，道德是党性的基础、力量的源泉，是纯洁的保证、抗腐的良方。讲道德有品行，就要明大德、守公德、严私德，传承党的优良作风，弘扬中华传统美德，践行社会主义核心价值观，坚守共产党人的精神高地。“坚守”是一种境界，也是一种自觉，离不开大公无私、公而忘私、先公后私的风范，离不开良好的作风和健康的生活情趣，离不开面对小节小事慎独慎微须臾不弃的操守。惟其如此，才能担起共产党人示范道德、引领风尚、维护公平正义的责任，实现舍弃“小我”成就“大我”的升华。

讲奉献有作为是行动，其要义是发挥作用合格。如何以实干实绩推动各项工作取得新成效?对于广大党员特别是党员干部来说，关键是落实好九个“干”：想干愿干积极干，以奋发有为的精神状态抓住天津机遇、展现天津作为，誓夺全面建成高质量小康社会决战决胜;能干会干善于干，做学习型、创新型、服务型党员干部，牢固树立新发展理念，主动适应经济发展新常态;敢干实干使命干，切实挑起担子、扛起责任，努力在发展、改革、改善民生上出实招、见实效，汇聚加快建设美丽天津的强大力量。

10月30日在古田会议上提出，要正视军队思想政治建设存在问题，着力培养有灵魂、有本事、有血性、有品德的新一代革命军人，也就是新一代四有军人。其主要思想就在于要把4个带根本性的东西立起来：

要把理想信念在全军牢固立起来，把坚定官兵理想信念作为固本培元、凝魂聚气的战略工程，把握新形势下铸魂育人的特点和规律，着力培养有灵魂、有本事、有血性、有品德的新一代革命军人。

要把党性原则在全军牢固立起来，坚持党性原则是政治工作的根本要求，必须坚持党的原则第一、党的事业第一、人民利益第一，在党言党、在党忧党、在党为党，把爱党、忧党、兴党、护党落实到工作各个环节。

要把战斗力标准在全军牢固立起来，把战斗力标准作为军队建设唯一的根本的标准，聚焦能打仗、打胜仗，健全完善党委工作和领导干部考核评价体系。

要把政治工作威信在全军牢固立起来，引导各级干部特别是政治干部把真理力量和人格力量统一起来，坚持求真务实，坚持公道正派。

为大力提升新兵战斗力，支队紧密结合当前形势和部队实际情况，多措并举，有效地激发了新兵争做“四有军人”的政治热情。

这个支队积极改革创新，拓宽思路，采取立体化、群众性、全方位的教育形式，深化“牢记强军目标、献身强军实践”主题教育学习成果。充分发挥“三互”、“双四一”等载体作用，采取集中授课、随机教育、撰写心得体会、群众性大讨论等形式，引导新兵认清当前严峻形势，激发新兵敢打必胜的战斗意识，强化新兵的使命感、责任感和紧迫感。

坚持把学习英模典型活动作为激励广大官兵坚定信念、苦练精兵、弘扬战斗精神的有效途径，组织新兵远学英模先烈，近学身边典型，广泛开展向先进典型学习活动，争做“三好”新兵，形成“比、学、赶、帮、超”的良好氛围，使新兵学有方向、赶有目标。坚持环境熏陶，营造育人氛围。注重用警营环境熏陶感染新兵，充分发挥支队警史馆、荣誉室的教育功能，广泛运用板报、橱窗、图书室等宣传载体营造催人奋进、鼓舞斗志的浓厚育人氛围，使新兵在潜移默化中受到教育和感染，有效增强了新兵“能打仗、打胜仗”的信心和勇气。

一系列措施，有效激发了新兵扎根警营、履行使命的政治热情，培养了新兵英勇顽强、一往无前的战斗精神，锤炼了新兵争当“四有军人”的政治底蕴。

。

**明白心得体会篇十**

随着健康意识的普及，我们时常听到“吃得明白”这个口号。吃得明白，顾名思义，指的是通过理性的饮食习惯来保持身体健康。相信每个人都有自己的吃得明白的经验和体会，在这里，我将分享我的一些体会。

第一段：认识食物。

我们的身体需要各种营养物质来支持生命正常运转，如维生素、矿物质、蛋白质、碳水化合物等等。吃得明白首先要了解不同的食物含有哪些营养物质，这样才能合理地安排饮食。比如，新鲜蔬菜和水果富含维生素和矿物质，鱼肉等食物富含蛋白质，谷物类食物则富含碳水化合物。结合自己的身体状况和需求，选择富含所需营养素的食物就成了一个基本的吃得明白问题。

第二段：饮食定时定量。

吃得明白不仅仅是吃什么，更是吃得规律和适量。定时吃饭可以保证身体能够得到充足的营养，存储足够的能量。不定时的饮食不仅会影响消化吸收，还会使身体产生不必要的负担。适量的饮食量则可以避免过量导致的肥胖和健康问题。所以，制定合理的饮食计划，并遵循其执行，是实现吃得明白的重要方法。

第三段：追踪饮食。

饮食追踪是吃得明白的重要手段之一。记录每天摄入的食物种类和量，然后进行分析可以发现自己的饮食习惯、不良行为以及能量和营养素的供给是否达标。根据分析结果调整自己的饮食方案，以达到更好的身体状况。有很多现代科技应用，如手机APP或手环都可以帮助我们轻松记录并追踪自己的饮食情况。

第四段：多样化饮食。

饮食多样性也是吃得明白的重要组成部分。科学地搭配膳食，每天适量食用水果、蔬菜、粗粮、可食用菌和动物性蛋白质等不同的食物类别，可以让身体得到充分的营养，并避免由于单一饮食导致某些营养素的不足，引发健康问题。例如，按照膳食指导建议，每天应当食用300克蔬菜和200克水果，以满足身体对维生素和矿物质的需求。

第五段：合理选择食材。

最后，吃得明白也需要懂得合理选择食材。在购买食材时，我们需要关注它的生产方式和可能的后果，避免食用可能对身体有害的食品，并积极选择有机蔬菜、无药残肉类等绿色优质食品。同时需要保证食材的新鲜，以免食用变质变质的食品对身体造成不良影响。

总之，吃得明白不仅关乎身体健康，也是一种生活态度。相信通过以上的介绍，我们能够更加清晰地懂得如何实现吃得明白，从而过上更健康、更有质量的生活。

**明白心得体会篇十一**

直到今天，还有人记得这件往事：“你应该立即回去!”当年，陈云的女儿陈伟华在北京郊区当老师。一次冒雨走了十几里路回家，却因为没有请假，受到父亲严厉的批评。老一辈革命家生活中的普通一幕，照见的正是“一切按程序来”的优良传统。

“非规矩不能定方圆，非准绳不能正曲直”。守纪律讲规矩，最基本的要求就是遵循组织程序。十八届中央纪委五次全会上，x郑重昭告全党，“必须遵循组织程序，重大问题该请示的请示，该汇报的汇报，不允许超越权限办事”。党的程序规定，不仅是我们党集中统一的保证，也是对每一个党员的政治要求。是否具有遵守组织程序的自觉，是检验党员、干部合格不合格的试金石。

现代政治学认为，制度化是组织和程序获取价值观和稳定性的一种进程。在现代政党政治中，以严格的组织程序管理党员的行为，乃是通例。英国工党规定，议员候选人、党的发言人和选区党组织的活动，都必须受党中央的指导和监督，胡言乱语会受到纪律处分;新加坡人民行动党从入党成为预备党员，再晋升为干部党员，都需要经过严格的遴选、推荐和考察。作为一个马克思主义执政党，从请示汇报制度，到民主决策制度，我们党更是在强大的组织程序保证下，凝聚成一个有着强大战斗力的集体。

列宁曾如此阐述组织程序的极端重要性：“无产阶级在争取政权的斗争中，除了组织而外，没有别的武器。”在社会转型期，党员、干部不是生活在无菌箱中，而是与社会有着千丝万缕的联系，对利益有着更为复杂的考量。组织程序作为管理规范、行为规则，可以发现、预防可能出现的问题。请示报告不是小事，不能满不在乎，这些年来一些干部出事就出在这个上面。如果缺少了组织程序，只是我行我素，对个人，就如同无舵之舟、无缰之马，迟早迷失方向;于组织，则如同一盘散沙、一堆乱麻，难以形成合力。

然而现实中，还是有不少党员干部把持不住定力，视组织程序为无物，擅作主张，我行我素。在工作中无视规程，或是“迈过锅台上炕”，事前不请示、事后不报告，先斩后奏、边斩边奏，甚至斩而不奏;或是“大事小事一言堂”，该组织民主决定的，却越权专断、专横跋扈，个人说了算;或是该集体研究时擅自表态，该征求意见时省略程序，把个人意见强加给集体，用个人决定代替组织决定。在生活中无视规定，或是该报告的不报告，家庭发生重大变故，离婚、结婚多少年了，子女家属长期在国外等，组织都不知道;或是一到非工作时间，便以个人私事、自由空间为借口，擅自脱岗离岗，干了什么、人跑到哪里去了，泥牛入海无消息。凡此种种，为个人违纪开了口子，对党的声誉影响更大。

无视组织程序，“怕麻烦”是借口，“不知道”更不成其为理由。说到底，还是个人私利和权力观念扭曲在作祟。违规在企业、协会兼职，为退休找个落脚点，不就是抱着有权不用、过期作废心态，拿着权力寻租、变现，博些蝇头小利吗?有些领导干部之所以一再破坏民主集中制，独断专行甚至随意批发官帽，也与班子成员信奉官场“潜规则”，甘当“家臣”甚至“家奴”有关。一位县委书记竟然大言不惭地说：“书记和县长之间，既是同僚的关系，也是上下级之间的关系，甚至是爹和儿子之间的关系”。如此权力生态之下，难免会架空了组织，破坏了程序，把权力当成了私器，谈何“该履行的职责必须履行，该承担的责任必须承担”。

十八大以来，从严治党的一个基本思路，就是严格组织程序。狠查带病上岗，整治突击提拔，清理3200余名副处级以上“裸官”;抽查核实干部个人有关事项报告，取消5名拟提拔中管干部、数十名拟提拔厅局级和县处级考察对象的提拔资格……这些都释放出强烈信号：遵循组织程序，是守纪律讲规矩的重要内容，须臾不可废、时时须谨记。只有这样，才能为我们的事业提供最有力的保证、最强大的支撑。

**明白心得体会篇十二**

昨天，中国纪检监察报头版刊发题为《做政治上的“明白人”》的报道，透露今年以来，中直各单位把党的政治纪律和政治规矩摆在各项纪律之首，通过加强党章学习教育、开展专项检查、加大问题查处力度，确保党员干部做政治上的“明白人”。(8月10日人民网)。

党员领导干部要做政治上的明白人，就是要明白自己的身份;明白自己肩负的职责;明白用权宗旨，时刻牢记权为民所授。

文中写到，中直机关已连续3年开展政治纪律专项检查。今年重点检查中直机关党员干部是否能够保持政治定力，同党中央保持高度一致;是否坚决反对自由主义，做到“两个决不允许”;是否强化党的观念，增强纪律意识，绝对忠诚于组织，自觉做到“四个服从”;是否铁面执纪，坚决纠正“四风”顽疾，确保纪律刚性约束等。

“要加强纪律建设，把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置”，在xx届中央纪委五次全会上的讲话，对各级党组织和广大党员干部重申了一个工作要求：必须牢固树立纪律和规矩意识，始终将思想与行为与党中央保持一致。

“没有规矩、不成方圆”。一个社会、一个组织如果没有铁的纪律，就不能很好地落实上级任务，成为一个步调一致的整体。而要建成一支言必行、行必果、战必胜、攻必克的队伍，必须抓好纪律。抓好纪律，关键在于领导。养成遵章守纪的良好习惯，久而久之，就会在思想上、政治上、组织上与领导者保持高度一致，形成强大合力和动力，上行下效，政令畅通。

领导干部讲纪律，必须落实到推进工作之中。讲纪律不是只是盲目服从，毫无主动精神。相反，讲纪律抓落实，要充分发挥领导干部主观能动性，创造性地开展工作，不断完善上级思路，拓展和延伸决策内容，使各项工作日益完善，更加合理。

**明白心得体会篇十三**

金融市场是当今社会经济发展的重要组成部分，对于每个人来说，了解金融常识和技能都是非常重要的。作为一名争做金融明白人的个体，我在学习和实践中获得了一些心得体会，希望能与大家分享。

第二段：渗透金融意识。

要成为金融明白人，首先我们需要渗透金融意识。在日常生活中，我们可以通过阅读金融新闻、关注经济动态，以及参与金融教育培训等形式，不断增强自己的金融意识。这样，我们才能更好地理解金融市场的运作机制和规则，进而在自身的理财规划中做出明智的决策。

第三段：提升金融素养。

金融素养是成为金融明白人的基本要求之一。了解金融产品和工具的特点，包括股票、基金、债券、保险等，能够帮助我们更好地进行理财规划。同时，掌握基本的金融知识，例如利息的计算方法、风险与收益的关系等，有助于我们进行风险评估和资产配置。通过参与金融市场的投资和交易，我们可以提升自己的金融素养，使自己更加熟悉和掌握金融工具的使用方法。

第四段：树立风险意识。

在追求财富增值的过程中，我们要树立起风险意识。金融市场的风险无处不在，投资者需要通过科学的风险管理方法来保护自己的财富。我们应该学会分散投资，将资金分配到不同的资产类别中，以降低整体风险。同时，我们也需要学会判断市场的风险和机会，避免盲目跟风和过度交易。只有树立起正确的风险意识，我们才能在金融市场中稳健地实现财富增值。

第五段：理性与诚信。

争做金融明白人还需具备理性思维和诚信原则。理性思维是在金融决策中应该具备的基本素质，我们需要抛开情绪和主观意识，通过客观的数据和分析来做出决策。诚信原则是我们在金融交往中应秉持的行为准则，诚实守信、遵守法律法规、不参与非法和欺诈活动是我们应该坚守的底线。只有在理性和诚信的基础上，我们才能在金融市场中取得长期、稳定的收益。

结尾段：总结。

成为金融明白人需要付出持续的努力，但这也是每个人提升自身素质和实现财富增值的必经之路。通过渗透金融意识、提升金融素养、树立风险意识以及具备理性思维和诚信原则，我们才能够更好地把握金融机遇，实现理想的财务目标。希望更多的人加入到争做金融明白人的队伍中来，共同建设一个健康、稳定的金融市场。

**明白心得体会篇十四**

坚持讲政治守规矩，自觉遵循组织原则，服从组织决定，做政治上的明白人;下面是本站为大家准备的讲规矩、守纪律做纪律合格的明白人。

心得体会。

希望大家喜欢!

昨天，中国纪检监察报头版刊发题为《做政治上的“明白人”》的报道，透露今年以来，中直各单位把党的政治纪律和政治规矩摆在各项纪律之首，通过加强党章学习教育、开展专项检查、加大问题查处力度，确保党员干部做政治上的“明白人”。(8月10日人民网)。

党员领导干部要做政治上的明白人，就是要明白自己的身份;明白自己肩负的职责;明白用权宗旨，时刻牢记权为民所授。

文中写到，中直机关已连续3年开展政治纪律专项检查。今年重点检查中直机关党员干部是否能够保持政治定力，同党中央保持高度一致;是否坚决反对自由主义，做到“两个决不允许”;是否强化党的观念，增强纪律意识，绝对忠诚于组织，自觉做到“四个服从”;是否铁面执纪，坚决纠正“四风”顽疾，确保纪律刚性约束等。

“要加强纪律建设，把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置”，在xx届中央纪委五次全会上的讲话，对各级党组织和广大党员干部重申了一个工作要求：必须牢固树立纪律和规矩意识，始终将思想与行为与党中央保持一致。

“没有规矩、不成方圆”。一个社会、一个组织如果没有铁的纪律，就不能很好地落实上级任务，成为一个步调一致的整体。而要建成一支言必行、行必果、战必胜、攻必克的队伍，必须抓好纪律。抓好纪律，关键在于领导。养成遵章守纪的良好习惯，久而久之，就会在思想上、政治上、组织上与领导者保持高度一致，形成强大合力和动力，上行下效，政令畅通。

领导干部讲纪律，必须落实到推进工作之中。讲纪律不是只是盲目服从，毫无主动精神。相反，讲纪律抓落实，要充分发挥领导干部主观能动性，创造性地开展工作，不断完善上级思路，拓展和延伸决策内容，使各项工作日益完善，更加合理。

在xx届中央纪委五次全会上强调，“加强纪律建设，把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置”，要求各级领导干部特别是高级干部必须牢固树立纪律和规矩意识，在守纪律、讲规矩上作表率，自觉做政治上的“明白人”。中央把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置进行强调，对于净化政治生态、推进“四个全面”战略布局、实现中华民族伟大复兴中国梦具有重要意义和深远影响。

守纪律讲规矩是党性的特征。

中国共产党是靠革命理想和铁的纪律组织起来的马克思主义政党，始终重视并加强纪律建设是中国共产党区别于其他政党的显著标志之一，是党的事业取得成功的一个重要条件。

革命战争时期，毛泽东同志从建立新型的人民军队着眼，用“三大纪律八项注意”作为工农红军的重要行动准则，体现出革命军队为人民的宗旨，赢得了民心，取得了战争胜利。改革开放以来，我们的社会主义建设取得了举世瞩目的辉煌成就，中国人民的面貌、中国的面貌、中国共产党的面貌都发生了历史性变化。可以说，我们党历经90多年风雨坎坷，之所以能够战胜一个又一个艰难险阻，从小到大、由弱变强，不断从胜利走向胜利，成为中国特色社会主义事业的坚强领导核心，组织严密、纪律严明是一个必不可少的重要保证。假如党的组织纪律松弛、软弱涣散，腐败就会滋生蔓延、政治生态就会恶化，全党就不可能有统一的意志和行动，不可能形成强大的动员组织能力和执政能力。因此，作为党的光荣传统和独特优势的纪律严明，一定不能丢。

当前，一些地方和部门政治生态严重污染，区域性腐败和领域性腐败交织，用人腐败和用权腐败共存，体制外和体制内挂钩，权钱交易、权色交易、权权交易同在，利益关系错综复杂、盘根错节，形成了“共腐关系圈”，政治生态在局部长期恶化。对此，多次提到政治生态问题，今年3月9日在十二届全国人大三次会议分组讨论时又强调：“做好各项工作，必须有一个良好政治生态。政治生态污浊，从政环境就恶劣;政治生态清明，从政环境就优良。”“自然生态要山清水秀，政治生态也要山清水秀。”“要着力净化政治生态，营造廉洁从政良好环境”。这些重要论述，彰显了政治生态建设的重要性。

政治生态问题，追根溯源是从突破纪律、破坏规矩开始的，不守纪律、不讲规矩是各种腐败现象的源头，还政治生态“山清水秀”，必须严明党的纪律和规矩。强调，要加强纪律建设，把守纪律讲规矩摆在更加重要的位置，就是把党纪党规立起来、严起来，要求各级领导干部立正身、讲原则、守纪律、讲规矩、拒腐蚀，形成一级带一级、一级抓一级的示范效应，在全党营造守纪律、讲规矩的氛围，从而一步一步重构干部清正、政府清廉、政治清明的政治生态。

守纪律讲规矩是推进“四个全面”战略布局的保证。“四个全面”是以同志为的党中央推进中国特色社会主义伟大事业的战略布局，是实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的“路线图”。推进“四个全面”战略布局，关键在党、关键在党的坚强有力领导。只有全面从严治党，把党建设好，才能为协调推进“四个全面”提供方向指引，防止在大的问题上出现颠覆性错误;才能使党始终成为全国人民的主心骨、全面推进党领导的伟大事业、实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦。

党不以规矩则乱。

从近年来查处的案件看，一些地方和部门破坏党的政治纪律、无视党的政治规矩现象非常严重：有的搞团团伙伙、拉帮结派、结党营私，有的搞本位主义，阳奉阴违，有的搞自由主义，口无遮拦、乱发议论，有的说情拉票、跑风漏气。

人不以规矩则废，党不以规矩则乱。一方面，破坏党的政治纪律、无视党的政治规矩问题，如不下大气力整治，就会像传染病一样蔓延开来，最终严重危害党的肌体健康。另一方面,能不能守纪律、讲规矩，是领导干部党的观念强不强、党性强不强的试金石。许多腐败分子都是从不讲规矩开始腐化堕落的。从这个角度看，要求守纪律、讲规矩，对领导干部来说，既是约束，更是保护。

当前，我国发展进入新阶段，党风廉政建设和反腐败斗争形势依然严峻复杂，遏制腐败蔓延的任务依然艰巨繁重;协调推进“四个全面”战略布局，实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴中国梦的历史任务艰巨而繁重。深刻指出：“党面临的形势越复杂、肩负的任务越艰巨，就越要加强纪律建设，越要维护党的团结统一，确保全党统一意志、统一行动，步调一致前进。”

然而，一些地方和部门党的组织观念薄弱，组织涣散、纪律松弛问题比较突出，有的还相当严重;一些党组织在执行党的纪律特别是政治纪律上失之于软、失之于宽;一些党组织涣散，造成严重内耗，生出一个个小圈子、小派系，难以形成团结统一的整体;纪律松弛，导致上下不贯通、政令执行中“肠梗阻”，影响中央政令畅通和组织意图的实现，破坏党的团结统一。这些问题已经成为党的一大忧患，如果不认真解决，任其发展，党的创造力、凝聚力和战斗力就会大大削弱，党就会成为一盘散沙，甚至垮台。

苏共垮台，一个重要的原因就是政治纪律动摇、政治规矩失守。党员公开反对党的决议、对抗党的政策，从无视规矩到破坏规矩、从思想混乱演变到组织混乱，其教训不可谓不惨痛!

守纪律讲规矩首要的是遵守政治纪律政治规矩。

党员干部守纪律讲规矩，首要的是遵守党的政治纪律和政治规矩。党的纪律要求是多方面的，有政治纪律、组织纪律、财经纪律、工作纪律和生活纪律等。任何一项纪律都不是小事。近年来，一些党员、干部就是从不遵守财经纪律、工作纪律和生活纪律开始，一步一步走上违纪违法道路的。

党的规矩是党的各级组织和全体党员必须遵守的行为规范和规则。它包括党章、党的纪律、国家法律和党在长期实践中形成的优良传统和工作惯例。在xx届中央纪委第二次全会上，指出，“政治纪律是最重要、最根本、最关键的纪律，遵守党的政治纪律是遵守党的全部纪律的重要基础”，“遵守党的政治纪律，最核心的，就是坚持党的领导，坚持党的基本理论、基本路线、基本纲领、基本经验、基本要求，同党中央保持高度一致，自觉维护中央权威。”

当前，如何遵守党的政治纪律和政治规矩?告诫全党同志：必须维护党中央权威，在任何时候任何情况下都要在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致;必须维护党的团结，坚持五湖四海，团结一切忠实于党的同志;必须遵循组织程序，重大问题该请示的请示，该汇报的汇报，不允许超越权限办事;必须服从组织决定，决不允许搞非组织活动，不得违背组织决定;必须管好亲属和身边工作人员，不得默许他们利用特殊身份谋取非法利益。这“五个必须”，是最重要、最根本、最关键的规矩，是不可逾越的底线、不能触碰的红线，是对党员、干部党性强不强，对党忠不忠诚的重要考验和根本检验。

纪律的生命在于执行。党的以来，同志多次强调提高制度执行力问题，指出：“党的规矩，党组织和党员、干部必须遵照执行，不能搞特殊、有例外。”“遵守党的纪律是无条件的，要说到做到，有纪必执，有违必查，而不能合意的就执行，不合意就不执行，不能把纪律作为一个软约束或是束之高阁的一纸空文。”今年2月2日，同志在省部级主要领导干部全面推进依法治国专题研讨班上又强调，党纪国法不能成为“橡皮泥”、“稻草人”，违纪违法都要受到追究。

提高纪律执行力必须抓住领导干部这个“关键的少数”。领导干部特别是处于权力顶端的“一把手”，是执行党的纪律和规矩的风向标。“上梁不正下梁歪，中梁不正倒下来”。要加强对“一把手”的监督和制约，如果“一把手”“有权就任性”，那么党纪国法就会被逼到墙角。

提高纪律执行力必须彻底根除官本位、“人治”、权大于法思想，牢固树立党纪国法至上理念。近年来各种破坏纪律规矩现象，从思想根源上是官本位、“人治”思想长期影响的结果。彻底根除官本位、“人治”、权大于法思想，首先要敬畏权力，树立正确的权力观、事业观、人情观，解决好“为了谁、依靠谁、我是谁”的问题，打牢执政为民的思想根基。还要敬畏党纪国法，牢固树立党纪国法至上理念。党的纪律是铁的纪律，是碰不得的高压线。从严执行党纪国法，强调：“不能搞特殊、有例外，各级党组织要敢抓敢管，使纪律真正成为带电的高压线。”坚持党纪国法面前人人平等。每一名领导干部都要自觉摒弃从众、侥幸、麻痹心理，心存敬畏、守住底线，不越雷池半步，真正做到不踩“黄线”、不越“红线”。

提高纪律执行力必须形成倒逼机制。一要强化党委党风廉政建设的主体责任和纪委监督责任。各级党委要牵住“牛鼻子”，切实履行主体责任，种好自己的“责任田”，杜绝“挂帅不出征”现象。各级纪委要聚焦监督执纪问责这一主责主业，切实解决纪委监督乏力问题。二要强化责任追究，不能让制度成为纸老虎、稻草人。要把追究问责的戒尺真正地举起来，对一些政治生态恶化、政治风气污染严重的单位领导班子和主要领导干部严肃问责。建立健全责任追究典型问题通报制度，通过问责，把主体责任真正落实下去。三要坚持“一案双查”。对违反党的政治纪律和政治规矩、组织纪律，出现区域性、系统性腐败案件的地方、部门和单位，既要查处本人，又要追究违纪者所在地区、部门和单位的党委主体责任、纪委监督责任。四是坚持秉公执纪、铁面执纪，对违反纪律的行为，实行零容忍，决不手软、决不姑息，坚决维护纪律的严肃性。

党章是党的最高纲领，是党内“宪法”;党纪党规是党内一切活动的准则，是党的生命线。每次对党章的修改过程，也就是严纪律立规矩的过程。党章是全党的总规矩，违反党章就是最大的违纪。学习遵守维护党章，是全体党员的应尽义务和庄严责任。

党的以来，以同志为的新一届党中央多次重提党章，反复强调各级党组织和广大党员要学习党章、遵守党章、维护党章，是新常态下党要管党、从严治党的必然要求，也是协调推进“四个全面”战略布局的根本保证。作为党员干部，务必自觉增强党章意识，把学习贯彻党章作为终身必修课。市委决定在全市党员干部中集中开展“学党章守纪律讲规矩”专题教育活动，出发点和基础是学习遵守维护党章，核心和目的是守纪律讲规矩，这既是全市“三严三实”专题教育的重要内容，也是深化党风廉政建设和反腐败宣传教育的工作举措。

一、将守纪律讲规矩贯穿遵守维护党章全过程。

守纪律讲规矩的根本是严守党章，严明纪律必须从遵守维护党章入手，在严守党章中找准支撑点，形成推动力。在xx届中央纪委第五次全会上指出：纪律是“成文”的规矩，一些未明文列入纪律的规矩是不“成文”的纪律;纪律是刚性的规矩，一些未明文列入纪律的规矩是自我约束的纪律。规矩是我们党在长期实践中形成的优良传统和工作惯例，需要全党长期坚持并自觉遵循。因此，纪律和规矩是一个整体，规矩就是纪律、纪律也是规矩，具有同等的普遍的约束力。

(一)遵守维护党章首要是严明政治纪律。党章是立党管党治党的总章程、总规矩，是全体党员的政治纲领。政治纪律是各级党组织和全体党员在政治方向、政治立场、政治言论、政治行为方面必须遵守的规矩。因此，维护党章权威，首在严明政治纪律，重在树立政治规矩。反复强调政治纪律和政治规矩，鲜明指出了“七个有之”现象，提出了“五个必须”要求。当前，有的干部无视党的政治纪律和政治规矩的行为，无论是在党内还是在社会上都造成了极为恶劣的影响，给党的事业造成损害。严明政治纪律，就必须对这些行为严厉处置，决不允许党内有凌驾于党章和党组织之上的特殊党员。

(二)遵守维护党章必须严明组织纪律。党的组织纪律，是维护党在组织上团结统一的行为准则，贯穿于革命、建设和改革各个时期，其内涵非常丰富，一要严格遵守民主集中制。坚持重大问题集体领导、民主集中、个别酝酿、会议决定。二要坚持请示报告制度。在涉及重大问题、重要事项和个人重大事项时必须按规定向组织请示报告。三要严格执行干部选拔任用制度。认真落实干部选拔任用规定，决不允许在民主推荐、民主测评、组织考察和党内选举中搞拉票、助选等非组织活动，决不允许组织、怂恿、诱使他人违背个人意愿投票表决。四要对组织忠诚老实。在组织面前要言行一致，表里如一，决不能见风使舵，弄虚作假。同时，拒不执行或擅自改变党组织决定，擅自脱离组织，违规办理因私出国(境)证件，违规取得外国国籍或获取国(境)外永久居留资格等行为，也是违反组织纪律的行为。

(三)遵守维护党章必须严明廉洁纪律。廉洁纪律是党的纪律的重要内容，是党员干部秉公用权、廉洁从政的基本规范，是干部清正、政府清廉、政治清明的重要保证。规范党员干部廉洁从政行为，关键就是要严格遵守《廉洁从政若干准则》，处理好公与私之间的关系。

一是不能以权谋私。领导干部要严以用权，决不能以“帮忙”“关照”等名义索取管理、服务对象的钱物，接受可能影响执行公务的礼物馈赠和宴请;要谨小慎微，决不能利用操办婚丧喜庆事宜借机敛财;要以公心选拔使用干部，决不能利用选拔任用干部之机谋取私利。

二是不能违规从事经营活动。党员干部个人不能违规经商办企业，也不能违反规定在经济实体中兼职以及从事有偿中介活动，防止权力与经济结盟。同时，违反规定买卖股票，在国(境)外注册公司或者投资入股等行为，也是不允许的。

三是不能违规使用“三公经费”。一些干部往往在“三公经费”的管理与使用中上下其手、假公济私，比如公款吃喝，公款出国(境)旅游或者变相出国(境)旅游，公车私用等，这些行为都违反了廉洁纪律。

四是不能违规为亲友和身边工作人员谋取私利。以权谋私不仅限于自己侵占、收受财物，还包括要求或者指使提拔配偶、子女、其他亲友及身边工作人员，为配偶、子女及其他亲友经商、办企业提供便利和优惠条件等方面，这些行为往往“暗通款曲”，必须高度警惕。

(四)遵守维护党章必须严明群众纪律。群众纪律的核心就是要坚持全心全意为人民服务的宗旨，随时随地维护人民群众的利益。

一是不能侵害群众利益。特别是基层党员干部，要多站在群众的角度考虑问题，决不能超标准、超范围向群众筹资筹劳、乱摊派，决不能在管理服务中违规乱收费;要对群众有真感情，决不能在办理涉及群众事务的时候故意刁难群众，甚至搞吃拿卡要。

二是不能与民争利。在土地征收征用、房屋拆迁、耕地保护、国有和集体资产管理处置等关系群众利益的工作中，要依法依规办理，不能从中谋取私利。在社会保障、政策扶持、救灾救济款物分配等事项中，要公平公正公开，不能搞暗箱操作。

三是杜绝官僚作风。基层党员干部为群众服务是本分，不能高高在上，搞官僚主义。对涉及群众生产生活等切身利益的突出问题，依法依规能解决的就必须解决，不能解决的要做好说服解释工作，不能敷衍塞责、消极应付、推诿扯皮，更不能态度恶劣、简单粗暴。

(五)遵守维护党章必须严明工作纪律。规范党的工作纪律，就是要求党员干部把心思用在谋事创业上，放在为民谋利上。党的工作纪律主要包括：

一是必须种好自己的“责任田”。领导干部要履行好一岗双责，尤其要落实党风廉政建设“两个责任”。

二是工作必须实事求是。工作业绩是怎样就是怎样，不能漏报、瞒报、虚报，搞假情况、假数字、假典型，决不允许搞“形象工程”“政绩工程”。

三是严禁越权妄为。“不在其位，不谋其政”，超越权力界限插手干预其他公务活动，不仅会扰乱正常的党和国家工作秩序，其中也可能隐藏其他违纪违法问题。

四是保守工作秘密。保密纪律是极为重要的工作纪律，泄密事件的发生往往会造成严重后果。要严格禁止泄露、扩散或者窃取党组织关于干部选拔任用、纪律审查等内容。

(六)遵守维护党章必须严明生活纪律。生活纪律的要求比较宽泛和概括，更多有赖于党员干部的道德自觉和行为自律。主要包括：

一是杜绝生活奢靡。保持艰苦朴素的作风，既是我们党的优良传统也是基本纪律要求。党员干部在工作生活中不能贪图安逸，搞享乐主义，追求吃喝玩乐等低级趣味。

二是必须在两性关系上洁身自好。党员干部必须在欲望面前守住底线。

三是不可违背公序良俗。党员干部代表着党的形象，必须时刻自警自省，决不能违背社会公序良俗和公德，尤其是在公共场所进行不当行为，只要造成不良影响，就必须按照违纪处理。

二、以实际行动确保党的纪律规矩落实到位。

各级党组织要把“学党章守纪律讲规矩”摆在重要位置，让每名党员干部知晓、敬畏和严守党规党纪，使其成为防止以权谋私的“紧箍咒”、坚持秉公用权的“护身符”。

(一)唤醒党章意识，全面践行“三严三实”要求。

一是以党章为镜子，做到严以修身。坚持强化理想信念，不断增强道路自信、理论自信、制度自信;坚持践行入党誓言，做到时时、处处、事事对党绝对忠诚;坚持党的绝对领导，坚决落实上级决策部署，自觉维护党委权威。

二是以党章为标尺，做到严以律己。坚持自我约束自我管理，做检身修德、谨言慎行的清醒人;坚持讲政治守规矩，自觉遵循组织原则，服从组织决定，做政治上的明白人;坚持远离“红线”“禁区”，走好遵纪守规的人生路;坚持廉洁从政，经得起诱惑、耐得住寂寞、守得住底线。

三是以党章为准绳，做到严以用权。坚持依法用权，按法律和规章说话办事，不滥用权力;坚持秉公用权，不公权私用，使手中的权力用当其时，用得其所;坚持阳光用权，主动接受监督，赢得干部群众信任;坚持权责对等，把权力当责任，甘于奉献，勇于担当。

(二)加强教育监督管理，把纪律规矩立起来。

一要严格党员干部教育。各级党委主要负责人作为第一责任人，要把“学党章守纪律讲规矩”教育活动常态化，营造遵规守纪的浓厚氛围。要把党规党纪教育列为各级党委(党组)中心组学习、党校培训的重要内容，抓好主要领导干部、新任职干部、年轻干部等重点对象专题培训。要分专题、分领域、分岗位开展警示教育，让党员干部心存敬畏和戒惧。

二要严格党员干部监督。要畅通监督渠道，及时掌握党员干部作风纪律方面的问题。要及时提醒警示，对尚不构成违纪的一般性问题，及时批评教育，扯扯“袖子”。要加强和改进巡察工作，强化对各级领导班子及其成员特别是“一把手”监督，抓早抓小，防患于未然。

三要严格党员干部管理。要把功夫下在平时，把规矩严起来，把管理硬起来。要认真落实干部谈心谈话制度，切实摸清干部思想工作状态。要加强干部任用监督把关，严格按照组织原则和程序选拔干部。要把纪律规矩的尺子用起来，让党员干部在“破纪”之初就受到警戒、付出代价。

(三)坚持纪在法前，维护党章党规党纪严肃性。党章清晰地界定了纪委的地位和责任，充分表明我们党对纪律建设的高度重视，同时也明确了各级纪委必须认真履行党章赋予的法定职责，回归“原教旨”，聚焦主业主责，着力抓好监督执纪问责，切实将纪律挺在前面。

一要在“早”字上下功夫，动辄则咎。早发现、早提醒、早纠正、早查处，做到未雨绸缪、防患未然，防止小问题变成大问题。

二要在“细”字上做文章，不放过“小节”。从小处着手，从深处预防，对小错、小节、小案零容忍，及时纠正，防病未发，及时阻断“小节”“病变”的过程。

三要在“严”字上立规矩，执纪必严。坚持无禁区全覆盖，零容忍不放松，晒太阳强威慑，越往后执纪越严。惩治腐败要重点查处“三类人”，即后不收敛不收手，问题反映集中、群众反映强烈，现在重要岗位且可能还要提拔使用的领导干部;纠正“四风”要重点把握“四条界线”，即后、八项规定出台后、群众路线教育实践活动后、“三严三实”专题教育后仍然顶风违纪的行为。

四要在“常”字上铆足劲，执纪常态化长效化。

五要在“定”字上求实效，力度节奏不变。把从严治党作为永恒课题，坚持正风肃纪力度不减，保持强力反腐的态势不变，把党风廉政建设引向深入。

共

2

页，当前第。

1

页

1

2

。

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！