

西路军精神个人心得体会(优秀9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

西路军精神个人心得体会篇一

现在已进入冬季，风高物燥，是火灾的高发季节。为了进一步加强全体员工的消防安全意识，上周四周五晚上公司组织观看了一场触目惊心的消防安全教育讲座。这是一部潜移默化中增强消防安全意识和消防法制观念的讲座。

该讲座选择具有典型意义的火灾案例，以纪实的风格，直观形象地宣传了火灾的危害及怎样预防火灾，遇到火险时如何灭火，人身安全及自救逃生等基本消防知识。通过此次讲座，不仅使全体员工在安全消防意识上受到了启迪，同时也提高了对火灾等紧急突发灾害的自救逃生技能和及应对紧急突发事件的能力，增强员工的自我保护的能力。

案例中的一场场火灾，烧毁了家园，烧掉了财物，令人陷入了绝望的深渊，迫向死的边沿，甚至吞噬了生命。大火过后，留下了满目疮痍。这种惨痛的教训告诉人们，如此无情的残酷的火灾为什么会发生？由于人们缺乏消防知识，消防知识淡薄，消防设备残旧不完善等等造成了一幕幕人间惨剧，所以我们要时刻把安全放在首位，约束自身行为，创造良好的消防安全环境。

火灾离我们是很远的，多少血的教训告诉我们：“一切非自然灾害都是可以预防的”。是啊，只要我们没有违章作业，没有违章指挥，没有违反劳动纪律，平时注意到了对各类事

故的防范，那我们就可以有效地避免各类灾害的发生，火灾就会离我们很遥远。同样，反过来讲，火灾也离我们很近，甚至触手可及，如果我们不按照规章制度、工艺指标和工艺规程去严格的要求自己的话，后果是非常危险的，特别是出现了“三违反”以后，其产生的后果是难以预料的，也将是非常严重的。

印刷厂是人员流动频繁密集区、易燃物集中，本身消防工作就比其他区域繁重。我作为一名公司普通的部门安全员，处处提高消防意识，时刻提醒自己用电安全，平时离开时关好电源。不私拉乱接电线和偷用大功率电器等，不麻痹大意，要时刻保持清醒的头脑，充分认识火灾隐患的危害性，用自己的实际行动，来做好部门、单位的消防安全工作！

中国骄傲心得体会篇3

西路军精神个人心得体会篇二

领导组织全体教师观看了“感动中国”十大人物演讲，他们都是像我们一样平凡的人，可他们用不平凡的事迹告诉了我们每个人，感动无处不在，深深地打动了我们每个人的心，一件件感人的事迹让我深受感动与鼓舞，触发了我更多的感想与体会。

一件件的事迹，一阵阵的流泪，一次次的鼓掌，一次又一次的洗礼我们内心深处，十大人物坚持他们的理想与信念，用他们伟大事迹传递着一个难能可贵的道理，那就是人应该学会用感恩的心去生活，去面对，当道德模范们不平凡的事迹震撼着我们，“感动”这个词变得那么清晰，感动中国就像一面旗帜，高高的飘扬在中华民族美德的高地，指引着我们向道德楷模们学习。

感动中国十大人物用自己一言一行诠释着中华民族“仁义礼智信”的传统美德，用自己的坚定信念忠诚奉献无怨无悔的付出和满腔热情的浓浓爱意为我们书写出中华民族美德的壮丽画卷，让我们沉浸在深深的感动里，也我们的灵魂接受了一次美德的洗礼，让我们反思自己的言行。

友同事的爱等等，这些满含真情的爱就像一盏盏明灯，让文明的天空更加明亮。让我们心中充满爱，长怀感恩的心，擎起美德的大旗，以道德模范为榜样，从日常点滴做起，在工作生活中于一言一行里传承中华民族的传统美德，让美德的光和热温暖我们，也照亮我们未来的路。其实我想，生活中，有太多太多的人在自己平凡的生命中感动着别人，也感动着中国。中华民族之所以逐渐富强起来，也是因为这些人有太多的有道德，有品质的中国人。也许作为一个平凡的人，无力去做一些感天动地的事情，但如果我们每个人都能为别人做些什么，为集体做些什么，为家庭做些什么，那我们会成为一个感动中国的人。而我们的家庭，集体，祖国也就越来越好了。

西路军精神个人心得体会篇三

打开《中国近代史》，它是一部记载着我国由危亡走向复兴。

林则徐、洪秀全、邓世昌、张学良、杨虎威……他们以天下为己任，将自我的生命和国家民族的命运紧密地结合在一齐。他们深明大义，义无反顾；在强敌面前，他们不畏困难，顽强拼搏。他们不顾个人生死，处处为过为民着想的爱国主义精神值得我们学习。他们的智勇及强烈的爱国主义精神溢于身心之间。

1851年，太平天国运动领导人冲破重重阻挠建立太平军，可是社会矛盾十分激化，应对如此境地，洪秀全不畏艰险，领导太平军同清政府、外国侵略者反抗。他们用行动进行反抗，用精神同他们斗争。古往今来，有多少仁人志士在国家危急

关头，挺身而出，为国家为苍生献出自我的光和热。洪秀全就是这样一个让我敬佩不已的人。

在抗日救亡运动的推动和中共抗日民族统一战线政策的感召下，张学良和杨虎城为了抗日救国，对蒋介石实行了“兵谏”，要求蒋介石停止内战，一致抗日。他们不惧后果，一腔的热血随着抗日起伏。他们不期望国家再深陷于战火之中，用行动去证明。他们一刻不停地杀敌报国，心系国家安危。“天下兴亡，匹夫有责”的理念无疑是后人敬仰他们的主要缘由。

“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。”当国家有难的时候，他们是出来解国家之危，用生命去维护民族生死。他们大义凛然，视死如归。应对风云突变的局面，变幻莫测的战场，他们毅然去之。应对随时有生命的危险，他们仍知生死能够决定时，但仍义无反顾地选择为国家流血牺牲。在战场上，他们积蓄能量在巡检释放和爆发了鲜红的光亮。

暗淡了刀光剑影，远去了枪支弹药。那些鲜活的身影在那火光四射的背影下退场了。他们有着时刻准备为国家牺牲的决心，时刻准备为国家奉献的精神。他们的身影尽管消散在历史的长河之中，但他们的事迹，他们的品德，他们的精神永不泯灭并存留在人们的心头之上。

他们识大体顾大局，愿为国家牺牲。他们是这样的勇敢，是维护国家脊梁的战士。他们热爱祖国，保护祖国，他们之所以被世人称颂，就在于他们的爱国精神是留在人们心中的丰碑。

作为青少年的我们更应当向他们学习。学习他们不面强敌时不畏困难的决心，学习他们为国奉献的精神，更重要的是学习他们的爱国精神。

西路军精神个人心得体会篇四

实现中国梦 争做优秀教师

一个词汇，一个拨动人心弦、激动人心灵、振奋人心劲的词汇，正在亿万中国人的心头回响，它成了当下中国社会的最强音，它叫“中国梦”。

最近，我认真学习了有关“中国梦”的论述，从而对“中国梦”有了深刻的了解。自1840年鸦片战争的170多年以来，无数的仁人志士为了这个梦想而孜孜追求，90多年前，中国共产党人勇敢担下了这个重任，使我们的“中国梦”从来没有像今天如此贴近。

梁启超先生的这段文字，充满感情和号召力，听起来让我们青年热血沸腾、心潮澎湃。回首中国复兴的漫漫征程，正是一代代中国共产党人带领全国人民通过锲而不舍的努力、胼手胝足的奋斗一点点把民族复兴的“中国梦”一步步变成现实。

一体，构成了我们的“中国梦”。

我们的“中国梦”切实存在，与中国特色社会主义，与党的领导，与的召开紧密相连，不可分离。我们坚信，我们的“中国梦”必将伴随着中国特色社会主义的伟大胜利和中华民族的全面复兴而顺利实现。

一、兢兢业业的老师

比起昨天来，今天的思想境界是不是有所提高？备课是不是更认真了？上课是不是更加精彩？课程是不是更加丰富？教学方法是不是更好了？……每天日我都自省吾身。虽然每天都不是最好，甚至每天都有遗憾，但每天自问，坚持不懈，

我便能不断找到自身的不足，每天进步一点点，完善自己的专业素养。

二、充满爱心的老师

是告诫我们“小学生如嫩苗，逢雨露则欣欣向荣，遭霜雪则生机尽失”。这是告诉我们“爱心”是架起沟通师生心灵金桥的最好介质。只有爱心的培训才有师德的提升，只有爱心才能唤醒爱心，只有爱心才能滋润爱心。爱学生就必须走进学生的情感世界，把自己当做学生的朋友去感受他们的喜怒哀乐，老师对学生真挚的爱是我们感染学生的情感魅力。爱是教育的桥梁，爱是教育的钥匙。教育是爱的共鸣，是心与心的呼应。老师只有爱学生才能培育出国之栋梁，才能使教育最大限度的发挥作用。可以说，爱学生是教师职业道德的根本。当我们感悟到了这一层，师德的镜子就擦亮了。

三、认真负责的老师

只有认真负责的老师，才能培育出有责任感的學生。因为老师是学生学习的榜样。只有认真负责的老师，家长才会放心把孩子交给你，学习才会信任你。在上每一节课之前，我总是认真准备，不但备教材，而且备学生，把自己当成学生的引路人，把课堂的主阵地还给学生。我带着愉悦的心情走进课堂。我总是不断提醒自己，上课时尽量把自己最富活力、激情和热情的一面勇敢展现在学生面前，和孩子们一起学习，一起进步。

四、创新精神的老师

富有创新精神的学生。创新的人才靠教育，创新素质的发展需要创新的教育来培养。而创新同样离不开“人类灵魂的工程师”。从这个意义上来说，创新，是老师首要的必备素质、不可或缺的素质。要培养学生的创新能力，老师自身就必须做名创新的老师。

作为老师的我，面对这场世纪盛会，我无比激动，无以言表，同时深深感受到了自己肩上责任之大，任务之重。我充分认识到了教育是民族复兴的基石，要教育优先，才能建设人力资源强国。在以后的教学工作中我要始终坚持党的性质和宗旨，立足平凡岗位，争做优秀教师。我要感谢这个伟大的时代，我更因自己是培养时代人才灵魂的工程师而骄傲和自豪，做老师让我倍感幸福和荣耀。

学习中国梦心得体会

蔡晓华

我通过认真学习开展“实现伟大中国梦、建设美丽繁荣和谐四川”主题教育活动的重大意义，进一步增强了对“中国梦”本质内涵、实现步骤、基本特征、实现途径、实现主体的认识，深刻体会到，我们用“中国梦”来凝结共识、凝聚力量，激发起全省人民推动科学发展、加快发展的动力活力。

“中国梦”是什么？“中国梦”是小康梦，是强国梦，是复兴梦……“把生态文明建设放在突出地位，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。”“中国梦”是个人的，是国家的，更是民族的。

教育培养学生的创新精神刻不容缓，我们中国缺的就是创造型的人才，我们中国现在的成就也是举世瞩目的，但是在很多的领域，特别是在一些高端的科技的顶尖的新领域，我们还是显得薄弱的，我们要把中国制造变成中国创造，仅一步之遥，但需要我们上下一心，从娃娃抓起，培养，挖掘，鼓励学生的创新意识，创新精神，创新能力。

教师“中国梦”主题教育活动心得

面对奋斗征程中的坎坷与挫折，我们的中国梦没有破灭；面

对人世遭逢的巨大自然灾害，我们的中国梦没有破灭。一代代的中国人，怀揣着梦想，追逐着梦想，挺直了脊梁，憋足了一股劲，胼手胝足，顽强奋斗，走出苦难，走向辉煌。“道路决定命运，找到一条正确的道路多么不容易，我们必须坚定不移地走下去”，“现在，大家都在讨论中国梦，我以为，实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想。”在参观国家博物馆大型展览《复兴之路》时发表重要讲话。习所说的话字字铿锵有力，句句饱含深情，不仅道出了我们党团结全国各族人民，把命运牢牢掌握在自己手中，坚持和发展中国特色社会主义所经历的苦难与辉煌，更是道明了中国亿万同胞满怀一颗颗赤诚的中国心，共筑最深层次、最核心的“中国梦”。

回首中华民族经历的百年沧桑巨变，将她的过去、现在和未来分别用“雄关漫道真如铁”、“人间正道是沧桑”、“长风破浪会有时”精辟表达。这三句气势磅礴而富有诗意的概括，引出了实现中华民族伟大复兴这个“中国梦”。

“雄关漫道真如铁”。近代以后，遭受着深重苦难的中华民族在历经艰难险阻的中华儿女的不断奋起抗争下，终于掌握了自己的命运，他们抛洒热血，鞠躬尽瘁，探索奋斗，开始了建设自己国家的伟大进程。“中国梦”从此充满希望，光明无限。

“人间正道是沧桑”。现今的中国，是一条腾飞中的巨龙。改革开放30多年，我们党紧紧联系人民、依靠人民，高举中国特色社会主义旗帜，坚持独立自主走自己的道路，历经多少荆棘、多少曲折，多少灾难、多少奋斗，终于取得今天的辉煌成就，变成了一个初步繁荣昌盛、充满生机活力的社会主义国家，从根本上改变了中华民族的前途命运。“中国梦”从此永不停歇，绝不更替。

“长风破浪会有时”。我们有辉煌的历史，更有广阔宏伟的未来。纵观国际国内大局，中国正处于前所未有的战略机遇

期。抓住机遇、改革创新、科学发展，这是中华民族强大的保证，更是实现“中国梦”的关键。“实现中华民族伟大复兴是一项光荣而艰巨的事业，需要一代又一代中国人共同为之努力。”如今，我们比历史上任何一个时候都更接近民族复兴这个梦。励精图治的中国共产党，正带领着中国人民朝着这个目标“直挂云帆济沧海”。“中国梦”从此继往开来，终将实现。

把中国梦变成现实，还有很长的路，需要付出长期艰苦的努力。在这个“圆梦”的征程上，我们要不断加强道路自信、理论自信、制度自信，坚定不移高举中国特色社会主义伟大旗帜，不惧风险，不畏干扰，走好路，走对路，走正路。以坚定的信念朝着“到中国共产党成立100年时全面建成小康社会的目标一定能实现，到新中国成立100年时建成富强民主文明和谐的社会主义现代化国家的目标一定能实现，中华民族伟大复兴的梦想一定能实现”这个伟大梦想鼎力前进。

祖国富强是我们的梦想，人民幸福是我们的向往。让我们扎扎实实，脚踏实地，用勤劳的双手托起伟大的“中国梦”。

起，也就成为了一个国家的梦想。这些小小的梦想勾勒出“中国梦”的生动轮廓，融合成“中国梦”的共同底色。有梦想的人就会有希望，有梦想的国家必将强大！

百年坎坷复兴路，世纪沧桑强国梦，为了实现名族的伟大梦想，党领导人民一路风雨兼程，一路慷慨壮歌，终于开辟了中国特色社会主义强国之路、富民之路、复兴之路。国家好，民族好，大家才会好。

作为国家新一代的生力军，圆梦之旅要从我做起，从小事做起。千里之行，始于足下，唯有把每个人的小梦想转化成现实，才能离“中国梦”更进一步，“中国号”巨轮才能扬帆远航，成功到达梦想的彼岸。

国家之梦，反应国民之梦；个人之梦，融为民族之梦。每个人都有自己的梦。如果说个人的梦是小梦，那么中国梦就是个大梦，个人梦想与国家梦想一脉相承，无数的小梦就构成了大梦。对于曾教授这一观点，我甚是赞同，台下的同学也拍手称好。其实，对于我们大多数人来说，更多的是有自己的小梦，这并不与我们的“中国梦”背道而驰。相反，只有我们从我做起，从身边的小事做起，才可以圆小梦；圆了小梦，我们的“中国梦”亦是指日可待。曾教授也讲到，作为学生，当务之急就是努力学习，做个全面发展且适应新时代的四有新人，一步一步实现“中国梦”。

西路军精神个人心得体会篇五

在我们身边，有一群这样的人，他们为了人民，做出了无私的奉献。

在《感动中国》里，就有这样一个无私奉献的人：张桂梅。张桂梅看着那些山区里的女孩无法上大学，无法受到高等教育的时候，立志要建一所免费的女子高中。为了实现这一愿望，她拿着自己的证书和奖状，向街上的行人们筹资。

有时人们会给她一块两块钱，但更多的人对她的请求都拒绝了。就这样，她努力了五年却只筹到了一万元。终于有一天她通过一个记者向世界吐露了她的梦想，人们纷纷慷慨解囊，张桂梅心心念念的女子高中终于建成了，还招来了16位老师。

虽然女子高中是免费的，但人们还是不愿把女孩们送到这里来上学，于是张桂梅一家一家请，一家一家劝，将那些女孩带到了女子高中。

张桂梅办女子高中是为了女孩们能免费上高中，能上大学，她一切的努力只是想改变那些女孩子们的命运，完全无私，不求任何回报。在我们的生活中，还有许多这样的人，比如

我们耳熟能详的居里夫人。居里夫人是一位伟大的科学家，她发现了镭，并研究出了镭的提纯方。

但她并没有利用来赚钱，而是把它无偿献给了国家，给战争中需要治病的人带来福音。多年之后，当一位记者问到这位发现镭的科学家最想要什么时，她竟然回答说：“一克镭，我的实验需要它。”这让全世界的人深感震惊。也让我着实惊讶，她们虽然是不同领域的人，但她们都是无私奉献、令人敬佩的伟人！

长大后，我也要做一个无私奉献的人！

西路军精神个人心得体会篇六

学习会议精神后，我深深地体会到中国梦就是坚持中国特色社会主义道路，团结全国各族人民。早日实现中华民族的伟大复兴。

实现中国梦是中国执政党的目标，更是全体中国人民的梦想。中国梦不只是富裕梦，还是对幸福和有尊严生活的期许。实现中国梦必须凝聚中国力量。过程就是中国各族人民大团结的力量。中国梦是民族的梦，也是每个中国人的梦。只要我们紧密团结，万众一心。为实现共同梦想而奋斗。实现梦想的努力就有广阔的空间。实现中国梦必须凝聚中国力量。过程就是中国各族人民大团结的力量。中国梦是民族的梦，也是每个中国人的梦。只要我们紧密团结，万众一心。为实现共同梦想而奋斗。实现梦想的努力就有广阔的空间。

实现中国梦必须弘扬中国精神，这就是以爱国主义为核心的民族精神，以改革创新为核心的时代精神，这种精神是凝心聚力的兴国之魂、强国之魂。爱国主义始终是把中华民族坚强团结在一起的精神力量，改革创新始终是鞭策我们在改革开放中与时俱进的精神力量，全国各族人民一定要弘扬伟大的民族精神和时代精神，不断增强团结一心的精神纽带、自

强不息的精神动力，永远朝气蓬勃迈向未来。

“中国梦”的科学实现道路来之不易，是在改革开放30多年的伟大实践中走出来的，是在中华人民共和国成立60多年的持续探索中走出来的，是在对近代以来170多年中华民族发展历程的深刻总结中走出来的，是在对中华民族5000多年悠久文明的传承中走出来的，具有深厚的历史渊源和广泛的现实基础。与之同时，我们在“中国梦”实现道路中产生了实现梦想的中国精神。

这就是以爱国主义为核心的民族精神，以改革创新为核心的时代精神。这种精神是凝心聚力的兴国之魂、强国之魂。爱国主义始终是把中华民族坚强团结在一起的精神力量，改革创新始终是鞭策我们在改革开放中与时俱进的精神力量。全国各族人民一定要弘扬伟大的民族精神和时代精神，不断增强团结一心的精神纽带、自强不息的精神动力，永远朝气蓬勃迈向未来。与之同在的是我们在实现“中国梦”的同时凝聚着实现它的中国力量。

“中国梦”紧密联系在一起，努力提升自己的专业水平和科学文化素质，积极参加社会实践，为我的梦努力！

中国梦的心得体会篇2

西路军精神个人心得体会篇七

电影开场，一对候机的夫妻在和乘客聊天，他们的四川口音让我觉得亲切，作为四川媳妇，我自然记住了他们的对话。“我老公在拉萨的大饭店里做主厨”，妻子骄傲地和隔壁的人炫耀着。

如果说在这之前，电影的氛围是可预知的紧张，那么看到这

里，我才真正体会到剧组的用心。这其实并不单单是一桩飞机的特情事故，更是人情最浓的时刻。

真实的8633事件之后，机长刘传健在《开讲了》节目里，遇到一位当时的乘客，机长得知时，眼圈瞬间发红，而女孩给了刘机长一个拥抱，谢谢他给了自己第二次生命。“我搭乘那架飞机，是要和男朋友去纳木错看星星”，她这样介绍自己。是啊，每位乘客都有自己的故事，为了你们的故事，他们竭尽全力平安抵达。

谁又知晓他们的故事呢？

乘务长毕男发丝凌乱，双眼微红，正在安抚乘客，稳定机舱情绪，没有人知道她同样已经为人妻，在登机之前或许经历了什么；5号位乘务员周雅文，在摔伤后竭尽全力伸出手按住餐车，并且回应“后舱正常”，没有人知道她即将步入婚姻殿堂并打算生一个宝宝；顶着飓风冲进驾驶舱的第二机长梁栋，没有人知道地面上他的爱人，正忍住巨大的担忧准备登机工作——没有人知道她也是一名乘务长。而这架飞机上没有机会和时间去告白的机长刘长健，正奋力稳定着飞机，在零下四十度的驾驶舱中咬着牙，送所有人平安抵达，让他们有机会去拥抱和原谅。

其实你不知道，你的那句“我早就晓得了”，背后是谁在为你支撑，你的故事，谁在为你续写。

映后有观众问袁泉这个角色的挑战是什么？她回答是极致恐惧之下要做到坚定勇敢。虽然她们也是父母，儿女，但面对着一份值得敬畏的工作，你的每一个动作，每一句话语都关系着一百多个生命，那种坚定、克制、专业，对她来说是很大的挑战。

电影里也一直没有给毕男的个人生活过多的描述，只知道她或许婚姻出现了问题，因为她抚摸着婚戒，忧愁写在脸上。

但我心里却牵挂着她，我想她一定会第一时间奔回家，无论何种结局，说出“分开吧”或是“我爱你”，那是脱掉乘务长制服的她，作为妻子想要说的话。护送了你们的故事，她终于有机会续写自己的故事。

西路军精神个人心得体会篇八

一年一度的“感动中国十大人物”颁奖晚会昨晚落下了帷幕。这十位平凡之人的不平凡之事，让我们感动，令我们震撼，一个个感人的事迹敲击着我们心灵最深和最柔软处，发出动人的感动之声。

获得殊荣的，大多数都是普通人。可以说，没有人是为了今天的奖台而选择自己独特的生活。他们在不知不觉中，做出了不平凡的举动，只是因为忠于自己的内心，缘于爱。

西路军精神个人心得体会篇九

12年前，在“谈艾色变”的年代，面对高风险的艾滋病监区，他胆壮心雄、直面恐惧，主动请缨，担起艾滋病在押人员的管教工作，给予在押人员教化改造的希望。

他就是毛卓云，宁波市看守所管教四大队民警、三级高级警长。至今，他累计管教艾滋病在押人员511名，工作零失误，归纳总结出艾滋病犯管教工作“五心法”，为全省特殊监管对象的管理工作和经验探索提供有力助益。

昨天下午，毛卓云先进事迹报告会在宁波凤凰剧院举行，全市700多名民警和辅警代表现场聆听了毛卓云的故事。

记者王颖第一个上台，从媒体从业者的角度，和大家分享多

次采访毛卓云的感受，介绍记者眼中的老毛：高墙里的一股暖流。

随后，毛卓云在市看守所的领导和同事，以及在市公安局大榭开发区分局当民警的儿子，分别从不同角度讲述了毛卓云的先进事迹，充分展现了一名共产党员对党忠诚、敢于担当的优秀品格，生动诠释了一名人民警察不忘初心、忠诚使命的价值追求。

毛卓云在接受主持人访谈时，也讲述了几个小故事，言语之间表达了他的初心之诺、感恩之情，以及对公安监管事业孜孜不倦的执着追求，现场观众无不为之动容。

“毛卓云同志是我市公安战线涌现出来的又一先进典型。”市委常委、市公安局局长黎伟挺说，毛卓云是宁波公安的杰出代表，他的事迹真实质朴、震撼人心、直指灵魂、可敬可学，是我们开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的生动教材。

黎伟挺号召全市公安机关向毛卓云学习，学习他对党忠诚、信念坚定的政治本色，学习他迎难而上、无私无畏的责任担当，学习他刻苦钻研、善学善行的工匠精神，学习他甘于奉献、淡泊名利的高尚情操。

a

董靖莉(宁波市看守所)：

他是我们身边的英雄

20__年7月，我从市公安局刑侦支队调到市看守所工作。记得报到那天，走到九监区，刚好一个监室的门开着。与其他监室不同，这个监室里还有一道门窗，是用防弹玻璃隔开的，整个监室散发出浓浓的消毒水味道，这就是艾滋病犯专押监

室。

防弹玻璃门里边，一位民警正手把手地教在押人员写字……听到脚步声，民警转过身，40多岁，个子不高，却身板挺拔，上身的警服已被汗水浸透。见了我，“啪”的一下，来了个标准的军礼。他就是被所里民警亲切称呼为“老毛”的毛卓云。

说实在，在“谈艾色变”的那时，我是第一次和艾滋病犯近距离接触，也是第一次知道有个民警每天和艾滋病犯打交道，直面病犯的危险，关心他们的生活，鼓励他们重生。

在分管艾滋病犯监管工作期间，我看到了多起艾滋病犯或因情绪波动、或因身体不适、或因涉案负罪等，产生和引发各种各样的极端表现。有一次，一名艾滋病犯情绪激动，用头撞墙，被带到医务室缝针，毛卓云在没有任何防护措施的情况下，两只手始终紧握病犯的手，安抚他，最终使他平静。

想想当初，我还有点怕老毛呢。觉得老毛天天与这些病犯在一起，而且都是近距离，会不会也“近墨者黑”呢？直到老毛以他广泛扎实的知识汲取、胆大心细的工作作风以及完备科学的规范防护，证明了我害怕的多余。后来一段时间，我一直对老毛心存愧疚，但更多的是感激，是老毛给了我艾滋病犯监管职责的力量和正确的认知。

20__年10月，经过几个单位的交流，我又调回市看守所工作，又和老毛成了同事和战友，似乎一切如往。但我发现，老毛其实还是有了很大的变化，他分管的监室变多了，从一间到现在三间；他的工作笔记本变多了，记录的文字达到了十几万字；他把艾滋病犯从特殊监室搬到了普通监室，把谈话室从工作区搬进了监区，使他们之间再无隔阂；他独创艾滋病管教工作“五心法”，悉心帮教艾滋病犯认罪悔过、重拾信心、重归正途。

令人感慨的是，已到退休倒计时年龄的老毛，那健旺的精神头没变，身份和岗位没变，不计个人安危、名利得失的干劲没变，一身正气又待人宽和的个性没变，他是我们警队的榜样，他是我们身边的英雄。

b

谢锋(宁波市看守所民警)：

他是了不起的榜样

我和老毛是同事，是警队里的室友。在我眼中，老毛就像电视剧《士兵突击》中的许三多，不抛弃，不放弃，尽己之力，用了整整12年，修筑起一条科学而有温度的涉艾病犯监管、维稳一方的平安路。

老毛拥有的不仅仅是勇气，也拥有工作的智慧。患有艾滋病的罗某是涉嫌故意杀人的在押人员，从小习武，生性好斗，20__年入监所时27岁，力壮身强，是个不服管的刺头，自然对老毛多有抵触。老毛想到个办法，先削掉这个刺头身上的尖刺，决定同他比赛体能。习武出身的罗某1分钟做了60个俯卧撑，而当时年近50岁的老毛却做了80个。经过这一回合，刺头彻底被征服。

老毛还充满了对在押人员合情合理有分寸的人性关怀。一次，因为轮派任务的安排，我也亲历了老毛的工作。那是一次牢狱任务。犯人孙某身患艾滋病和肺结核重症，肺结核还在开放期，具有较强的传染性。4个小时的车程后，到达了监狱，监狱却因担心孙某肺结核传染威胁而拒收。老毛再三协调，辗转联系上杭州一家医院，才算是解了困局。此时已是晌午，老毛领大家出了监狱，在山路岔口的一家牛肉面店歇下脚，老板吆喝：“上五碗面。”老毛立马严肃地提高嗓门：“不是六碗！”老板看了看戴着手铐的孙某和五个民警，恍然道：“对对，六碗！”面端上来了，老毛分一碗给孙某，又给

他松了松手铐，沉声道：“抓紧吃！”此时的孙某，埋着头吃面，眼眶却是红的。

当然，工作中的老毛不仅仅只是付出和辛苦，也有他的成就感和开心之事。一次，老毛把手机落在宿舍，突然频繁响起急促的微信提示音。事后，老毛告诉我，提示音来自一个他组建的微信群，取名叫“关爱会”，是为出了看守所、回归社会的艾滋病人组建的。手机频繁作响，是一名艾滋病人在长沙找到了工作，欣喜而迫切地想要第一个告知老毛。

我看着老毛，常常会有些恍惚。这是一个平凡的同事，这又是一个了不起的榜样。他是千万监管人的典型代表，是艾滋病犯管教岗位上当之无愧的“拆弹专家”，更是初心永志、牢记使命、忠于职守的时代楷模。

C

毛智睿(市公安局大榭开发区分局民警)：

理解一种父爱

和所有的小男孩一样，小时候我眼中的父亲就是无所不能的超人。虽然由于军人的身份，他在家时间不多，但每次回家都会带给我小礼物，带我出门玩耍。儿时，用子弹壳做成的挂坠或是飞机，是我和小伙伴中炫耀的最大资本，而那一抹军绿也在我心中埋下了种子。

随着年龄的增长，我发现父亲也只是一个普通人，他会因为我的调皮捣蛋而发脾气，会有诸多无法排遣的烦心事，也会遇到生活和工作上的困难和困惑。

我读大学那会儿，父亲差不多一学期会给我写一到两封信。我不解的是，通讯便捷的时代，父亲为何要采用几近原始的写信方式呢？对我的疑问，父亲并没直接回答，而是给我讲了

一个“传家”的故事：父亲是参军入伍后在部队考取的军校，在军校就读时，我的爷爷也是这样给他写信的。这是一种传承。

父亲在业余生活中，更像是一个文化人。他爱好书法，爱好阅读，喜欢和文化人交朋友，得着空闲就会挥毫泼墨写上几幅。练字，能使人专注和静心，能感受中国文化的魅力。而且，从事公安这份职业，面对和接触的，更多是社会和人性的阴暗面，如何在充满负能量的工作环境中保持内心的一份静气和正气，保持对美好生活的追求和向往，不改初心，有一份文化艺术的寄托，实在是很受用很有效的，这也是父亲教给我的。

当年，父亲决定接手艾滋病犯监管工作时，我与母亲并不知情。直到一天吃晚饭时，母亲拿着一份报纸质问父亲，问那个照片上的背影、那个报道里的毛警官是不是他的时候，父亲沉默了，过了一会儿，才像做错事的孩子一样，慢慢道出原委、说出实情……母亲慢慢地接受了父亲选择的工作，只是不时地叮嘱他在与艾滋病看管对象接触时，一定要注意安全。

那几天晚上，我总想起一个以身饲虎的佛教故事，父亲的选择虽然没有故事中的王子这么壮烈，但我觉得，他有着明知山有虎偏向虎山行的巨大勇气和善意。这令我有一种源于亲情的骄傲感。

父亲为了更好地做好监管工作，在与在押人员接触时，不戴口罩和手套，不穿防护服，监室里发生的种种危险情况，他从不告诉我和母亲，这无非是不想让我们担心。他的云淡风轻，是把对家人的爱深埋心底，是另一种爱的方式。现在，作为儿子，也作为警察，我想我可以而且开始深深地理解他了。

记者手记

老毛是高墙里的一股暖流

记录这样的人民警察是我的责任和使命

我采访过不少先进事迹报告会，这次，第一次从台下采访改成了台前宣讲，向大家介绍我认识多时的采访对象毛卓云。

老毛的战场没有刀光剑影，却也凶险无比，他的课堂没有讲台话筒，却也教化心魂。高墙铁门，是要锁住邪恶与流毒，却并不遮挡他将正心正行的光亮照进人性的黑暗。即使这样的过程，如行走于坚冰，他也要破冰而行。

自从宁波市看守所设立专门的艾滋病犯监区以来，我就想去采访，想揭开它“神秘的面纱”。直到20__年，才得到许可，走进禁区，也认识了老毛。老毛质朴、健谈，平实的语言里透着邻家大哥的亲合力，给人很强的信任感。在这坚壁高墙中，他像一股暖流，他那并不伟岸的身躯，总是散发着强大的磁场，有一种无形力量。

我们媒体的报道采写一开始定位在设立艾滋病犯监管的角度。但几次接触，我发现这个被大家亲切地唤作“老毛”的质朴警官，才更应成为焦点。

老毛是一位警营里的学者。在12年的工作中，他几乎每天都要和艾滋病在押人员谈心，每次谈话和心理疏导后，他都会将对方的心理反应、情绪变化等记录在册，因此也积累了大量的心得体会和研究素材，摸索总结出一套独特而可操作的“五心法”。他五大本十几万字的工作笔记，无论从所耗费心血来看，还是作为可资研究的一手资料而言，都弥足珍贵。

老毛也像一位医者。他用学到的知识首先克服了自己的心理障碍，做通了身边相关人士的思想工作。他更在工作中，为每一名监管对象寻找和研制独门“药方”。

老毛还是一位师者，对在押人员，既授业又解惑。比如有一批艾滋病犯是文盲和半文盲，老毛就给他们准备了纸笔和课本，还手把手教他们写字认字，给他们讲道理说文化，监室成了文化补习班。

老毛更是一位善者。病犯对老毛如父如兄如师如友的信赖，称老毛为“毛校长”“毛老师”“毛爸爸”，无疑是因为老毛的善心和善行。无论是拥抱狂躁，安抚哭泣的病犯，还是陪着病犯尽孝，善心和善行总是相辅相成。而每一次接近病犯，都如同接近黑色的魔障啊。

当然，老毛用时间和实践证明了自己是一位值得尊敬的忍者。12年来，监区里的在押人员一茬茬地换，不换的，是老毛。他很喜欢一句话，“简单的事情重复做，你就是专家；重复的事情用心做，你就是赢家”，这几乎是他的座右铭，也是他践行初志的最佳总结。

老毛无私无畏、坦诚质朴、真心善行，他也正是千千万万普通警察砥砺前行的代表。记录这样的人民警察是一个记者的责任与使命。我很庆幸，能认识他，用我的笔记录讲述他的故事。