

# 三个一心得体会 三个一流心得体会(精选5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 三个一心得体会篇一

苏木塔什乡小学20xx-20xx年第一学期“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育总结这个学期在我校广泛开展“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育活动，对全校各族师生进行“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育，大力宣传“三个离不开”的精神，开展了民汉教师“手拉手”活动，同时，按照“以月促年”的要求，认真开站好2013年的“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育活动。现将活动总结如下：按照学校开学初的计划，我校进一步加强了师生思想道德建设，认真学习“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育，全面落实“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育国家课程，品生、品社学科的教师、8个班级的班主任充分利用课堂教学和班队会课，按照“升好每一次国旗、上好每一堂课、开好每一节主题班会”的要求，做好“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育的课堂引领工作。学校每位教职员工也在履行教书育人、为人师表之责，立足教育阵地，将民族团结知识有机渗透到各科课堂教学中，将“三个离不开”的思想性、人文性、实践性、综合性有机融入到各项教育活动中，各组的教师根据学科特点和结合时事教育，每人编制了一份“三个离不开”知识习题，丰富了师生的民族知识积累。

族观，使民族大团结的优良传统代代相传：

1、利用政治学习，组织教师认真学习“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育，要求教师做好学习笔记，使广大教师亲身体会到团结进步发展的重大现实意义。

2、学校利用校园晨会、班队会的时机，对全校师生宣传“三个离不开”的重要性和全国十九个省市对口支援新疆的大好形势，增强师生员工的使命感，自觉维护民族团结，反对民族分裂，筑牢反分裂的铜墙铁壁。各班还出黑板报，大力宣传“三个离不开”的精神，使学生深刻领会“三个离不开”的精神的内容。

3、我校开展了“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育知识竞赛，通过此项活动，激发了学生了解民族知识的兴趣，更增强了他们对民族文化的喜爱之情。

今后，我校会将“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育工作和自治区开展的“创先争优”活动和“热爱伟大祖国建设美好家园”主题教育相结合，进一步发挥“五观”，“四个认同”，“三个离不开”教育的辐射和推动作用。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 三个一心得体会篇二

今年暑假，本人参加了为期十天的高中体育与健康课程的培训，受益非浅。特别是华东师大的胡教授和几位老师对新课程的独到见解让人耳目一新，现将我的学习感受总结如下：首先，要想实现高中新课改首先必须转变观念，如果固守旧的观念不放，总是认为新课改将会与高考、学校的利益、学生的利益相冲突，认为过去的一切都是为了让学生能考上好的学校，而忽视了把学生培养成一个健全的对国家对社会有贡献的人。

纵观我们过去的体育教学，都是以前苏联的教学模式为蓝本，注重竞技体育的专业性较强的技术教学，严重脱离了学生的生活世界和实际需要，导致了学生喜欢体育活动但是不喜欢上体育课。那么怎样改变这一局面呢？第一；坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄。在体育课程的教学中，应选择适合学生的运动内容，采用有助与学生健康发展的教学方法。因此，高中体育与健康课程将摒弃竞技运动的教学观念，淡化竞技化的教学方法。

其次，高中体育与健康课程重视健康整体观的确立，力图通过体育教学不仅促进学生的身体健康，而且提高学生心理健康水平和社会适应能力，培养学生健康的意识和体魄，以充分体现体育课程的育人功能。高中体育与健康课程将重视身体练习活动与健康教育的学习相结合。传统的体育课程强调教师的教，忽视学生的学，过分强调“跟我学”、“跟我做”、“跟我练”，学生完全处于一种被动接受的状态，无需动脑地进行模仿和机械练习。

最后，高中体育与健康课程在改变传统的灌输——接受教学方式的基础上，提出教学过程应是师生之间交往合作、共同发展的互动过程。传统的体育课程比较忽视学生的心理感受和情感体验，教师主要关心的是运动知识和技能传授，至于学生是否愿意学，学生学得是否愉快，教师都很少关心。

教师不要过分强调自己的作用，应给学生留有尽可能多的自主学习、探究学习和合作学习的时间和空间，让学生在体育活动中释放情绪和体验愉快，并获得跟多的认识和理解。总之，几十年的实践表明，学生样样学，样样都不精，难以形成运动专长和爱好，高中体育与健康课程提倡根据学生的兴趣和爱好，让他们有选择性的学习一项或几项运动项目，主要是培养学生的运动专长，进而形成终身体育意识和习惯，才会将体育活动作为生活中不可缺的重要组成部分。因此，我们必须打好高中体育与健康课程改革这一仗。

在传统教学中我们已经习惯了培养“听话的好孩子”，而当今时代的教育必须肩负起培养在知识经济时代能够生存并参与竞争的人才的历史重任，要求学校培养出的人会学习、会做事、会共同生活和会生存的基本能力。因此教师必须从传统教育的圈子跳出来，转变观念。

## 一、首先要更新教学观念。

随着科学技术的突飞猛进，知识经济已见端倪，这就要求教育不仅在传播科学技术知识方面，而且在发展使人类掌握和利用这些知识的行为方面都应该发挥重大作用。面对新形势，新课程改革已经实施，这就要求我们广大教师自觉思考如何去适应时代发展的需要。对此我有以下几点思考。

### （一）树立“学生发展为本”的新理念。

#### 1、促进学生全面发展。

教学中把学生看成是学习的主体和自我发展的主体，要激励和组织学生参与教学活动过程，创设适宜的教学情景，并提供充分的条件，促使学生尝试、探索、观察、实践，让他们动口、动手、动脑。成为自主的。善于“发现的”学习者。

#### 2、立学生的主体地位。

教学不仅要使学生获得知识，形成技能，而且要使学生在智慧、情感、态度、价值观等方面获得前面和谐的发展。就实现课程的功能而言，就是要“改变课程过于注重知识传授的倾向，强调形成积极主动的学习态度，使获得知识与技能的过程成为学会学习和形成正确价值观的过程。”

### 3、要注重教会学生学习。

叶圣陶老先生说过：“教是为了不教”，要让学生学会学习，就必须把教法和学法统一起来，发展学生的“元知识”能力，使他们成为“策略的学习者”。要学生感受、理解知识产生和发展的过程，引导学生搜集、处理和运用信息，用以分析、研究和处理各种问题。

### 4、要尊重学生差异，因异施教

新课程改革对教师是一种全新的挑战，它要求课堂不再是学生学习的唯一场所，学习内容也不在仅仅是教科书，这就必然导致师生关系的变化。我国传统的师生关系，实际上是一种不平等的师生关系，教师不仅是教学过程的控制者、教学活动的组织者、教学内容的制定者和学习成绩的评判者，而且是绝对的权威，师生之间不能平等交流、探讨，在这样的师生关系下，学生的创新能力很难得到良好的发展。面对新课改，这就要求教师从知识的权威向平等参与学生的学习转变。从知识的传递向学生学习的促进者、组织者、指导者转变。

## （二）树立“教师发展为先”的新理念。

### 1、转变自己在教学中的角色地位。

学生在经验储备、发展水平和个性特征方面都存在差异，教学应承认和尊重这种差异，视差异为一种资源和特点，采用适当的“调试”的方法和“差异教学”的策略，因异施教。

要面向全体学生的实质，就是要面向每一个有差异的学生个体，教学要让每一个学生都得到尽可能好的发展。

2、教师要进一步提高自己的综合素质。

二、师应改变教学方式。

教学是教师的“教”与学生的“学”的统一，这种统一的实质是交往。教学是一种对话，一种沟通，是合作、共建，是以教促学，是互教互学。传统的教学“教”与“学”脱节，教决定学，我怎么教，你怎么学，我教多少，你学多少，我不教，你不能学，教师对学生是支配、控制和管理，教师是绝对的权威，是居高临下的，师生关系经常处于对立和冲突之中。所以，要改变师生关系，与学生做朋友；，要敢于向学生学习，教育改革最大的难点是教学方式的转变。这就要求我们从以下几个方面去努力。

1、教学过程是师生交往、积极互动、共同发展的过程，教师必须由知识的传授者转变为学生学习的促进者。

生共同探究知识，使学生感受到教师的和蔼可亲，师生的平等，只有这样，才能通过交往建立起和谐、民主、平等的师生关系，使学生增强对学习的重视，增强学生的自信心，使学生的综合素质不断提高，从而适应社会发展的需要。

2、教师要帮助学生自己建构知识。

传统教法只注重教师怎么教，而忽视了对学生学习方式的研究，只满足于学生获得了较高的分数，而忽视了学生是通过什么样的方法和过程获取知识的。我们应该明确，学习过程是新旧知识之间相互作用的过程，这个过程是别人无法替代的。这就要求我们关注学生的学习过程，学习方法，看他们在学习过程中，是否学会与同伴交往，合作探究问题，形成正确的价值观、情感和态度，促进人格的健康发展，培养创

新精神和实践能力。这就要求教师少“讲”，学生多“想”。要给学生以时间和空间去操作、观察、猜想、探索、归纳、类比、质疑，而如果向学生预示解决问题的方法乃至结论，将有碍于学生积极的思维，有碍于学生自己建构知识。

在转变教育观念，加强创新教育的同时，教师还要相应的改革教学的评价方法，要加强创新教育评价，以次来引导学生创造性的学。传统教学评价偏向以课本知识为唯一标准，往往要求十分细碎，偏重速度和熟练，很少鼓励创造。为了培养学生的创造精神，学生评价要鼓励专长，鼓励拔尖，鼓励创新，并促进学生创新能力的提高。

### 三个一心得体会篇三

自治区成立50年来，新疆各族人民互相尊重、互相帮助，和睦相处、和衷共济、和谐发展，始终同呼吸、共命运、心连心，始终坚定维护民族团结、社会稳定和祖国统一，有力促进了新疆各项事业的进步。全区上下呈现出经济发展、社会进步、民族团结、政治稳定的良好局面。“三个离不开”的思想深入人心，已成为宁夏各族人民的自觉行动，平等、团结、互助、和谐已成为社会主义民族关系的牢固基石，共同团结奋斗、共同繁荣发展已成为各族群众的坚定信念。实践充分证明，新疆各民族大团结，是全区各项事业顺利发展的重要保证，是我国各族人民大团结的典型缩影，是中华民族强大凝聚力的重要体现。

我们要始终坚持“三个离不开”的思想，把各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展作为当前民族工作的主题，巩固和发展平等、团结、互助、和谐的社会主义新型民族关系。要重视民族宗教事务工作，全面贯彻党的民族政策和宗教政策，提高依法管理民族宗教事务的水平和能力。要高度关注和解决新形势下的民族矛盾，切实尊重和保障少数民族的合法权益，突出解决好少数民族群众最关心、最直接、最现实的利益问题。要继续坚持和完善民族区域自治制度，落实促进民族经

经济社会发展的各项政策，促进新疆经济、政治、文化和社会的全面进步，推动新疆在新的起点上实现新跨越。

## 三个离不开

“三个离不开”的思想是马克思主义民族平等团结理论在我国的具体运用和体现。马克思主义认为：民族平等是民族团结的基础，民族团结是民族平等的发展趋势和必然结果；各民族只有团结互助，才能实现共同繁荣和发展。“三个离不开”的思想在这一理论基础上，高度概括了当代中华民族团结的丰富内容：即各民族在社会生活和交往中和睦相处、互相支持、互相帮助、团结奋斗；共同的利益、共同的理想、共同的命运把各民族紧密联结在一起；汉族和少数民族人民齐心协力，共同建设中国特色社会主义，促进国家的发展稳定繁荣。

“三个离不开”的思想是我国各民族关系发展历史的深刻揭示和生动写照。历史上，不同民族之间在生产生活上互通有无，经济文化上友好往来。从民族分布的状况来看，由于历史上民族迁徙和人口流动，逐渐形成了以汉族为主体的“大杂居、小聚居”，你中有我、我中有你的局面。这种状况和特点，深刻反映了汉族和少数民族以及少数民族之间长期形成的互相依存、互相交往的亲密关系，各民族早已结成了一个统一的、不可分割的整体。同时，在共同的生产生活中，各族人民建立了谁也离不开谁的深厚感情。这种感情，经受了各种风浪的考验，是任何力量都改变不了的。

“三个离不开”的思想是各民族共同繁荣的重要保障。各民族的共同繁荣首先是指作为个体的每一个民族的各方面的发展进步；其次是指作为社会整体的中华民族的发展和提高。从这两层涵义上来看，民族的团结都是非常重要的。各民族之间团结了，才能造就一个安定祥和的发展环境，才能把全部力量放到发展自身的经济、政治、文化和社会事业上来。各民族之间牢固地树立了“三个离不开”的思想，有了和平、

稳定的政治环境，有了各民族间在平等、团结基础上的互相帮助、互相借鉴，才能有各民族的共同繁荣，而各民族的共同繁荣又能反过来促进民族之间的平等团结，这是相辅相成的。

## 三个一心得体会篇四

看了《看了三个傻瓜》后，给你印象较深的人物是谁？我想一定是那个头脑灵活、性格开朗、敢于向禁锢的教育制度挑战、在困难面前微笑着对自己说“alliswell”的兰彻；一定是那个敢于追求自己的内心，做自己喜欢和感兴趣的事情，不追求成功只追求卓越的兰彻。对于他我能用太多的形容词进行描述。我不禁细想我是否希望自己的孩子成为像兰彻这样的人，这里的像不是职业像、性格像等等，而是是否像兰彻一样成长，成长为他们自己的样子。答案是肯定的。关于教育我有很多的话说，作为一名即将踏上工作岗位的教师，对于教育一词的含义我有自己的见解，在看了《三个傻瓜》之后我觉得我的想法和这部电影产生了深深的共鸣。在这里我想结合电影从下面几个角度去探讨自己对于教育的理解。

谈到教育，每个人都会首先问自己什么是教育，翻开任何一本教育类的书籍，首先定义的一定是教育。但是究竟什么事教育，每个人对他都有自己的理解，正确理解了教育一词的含义才能真正理解自己的责任所在，才能更好把学生当做一个活生生的动态的人来看，在自己的教学生涯中更好的促进学生的成长。我们传统的对于教育的定义会认为教育是教育者根据一定社会和阶级的要求，有目的、有计划、有组织地对受教育者的身心施加影响，把他们培养成为一定社会（或阶级）所需要的人的活动。这里我不是挑战专家的权威，我只是想谈谈自己对于教育的理解。我觉得教育不仅仅是根据社会和阶级的要求把学生培养为社会和阶级所需要的人，教育更应该帮助学生成长为他们自己的样子。因为每个人都有自己不同的性格特点、不同的人格差异、不同的生长环境、不同的成长经历更重要的是有不同的兴趣爱好和自己擅长的

地方。而教育就应该让他们能够根据自己的兴趣爱好和擅长点、自己的人格类型成长为一个身心健全独特的自己。就像电影里面的兰彻一样，他清楚的明白自己喜欢的是工程学，自己擅长的也是这方面，他因为喜欢而学，因为喜欢而始终对学习充满热情，敢于专研和探究，才最终成就了他。而法汗也最终选择了摄影学，我们没法逼一个工程师变成艺术家，也没办法逼一个艺术家变成一个工程师，每个人都应该成长为自己的样子。这才是教育，才是教育的本质。这让我记起李开复在《世界因你而不同》的著作中所提到美国的大学教育，即通才教育。每个进入大学的学生不会马上学习自己本专业的知识，而是系统的让学生接触各种不同的学科，比如人类学、社会学、心理学、美术欣赏、音乐教育等等，在解除了人类的各知识体系后，学生才会真正的明白自己较喜欢和擅长的是什么，这是一个漫长而艰辛的过程，但是这是每一个人生活必须明白的。任何学科都会在自己漫长的一生中发挥作用，尽管他并没有成为我们的职业。但是他帮助我们了解人类自己以及生活得更幸福和有意义。

教育的本质在我看来就像罗杰斯所说的那样，教育应该是培养一个完整的人。这个完整的人应该是学生的各个方面都充分发挥作用的人，应该是拥有持续发展能力的'人，应该是学生在人格、品质、身体和心理等等各个方面都获得成长和获得成长能力的人。教育并不是想要给学生输入多少多少的知识，知识无限，一个人活在世上，并不能够掌握全部，但是一个人可以在教育的帮助下获得这种持续学习终身学习、适应社会变化的人。就好比我们看到的这个兰彻，也许成绩优异并不足够使我们惊讶，我们惊讶的是他乐观积极的生活态度，在这个浮躁的社会中拥有那么沉静和看穿世界的心态，有如洪应明“去留无意，闲看庭前花开花落，宠辱不惊，笑望长空云卷云舒”的圣人般的心态，更惊讶于他敢于说真话，敢于挑战权威这样的勇气。在中国这样教育制度下成长起来的孩子，或许没有几个人能够真正做到说真话，永远说真话。

在这部电影里面有一个十分鲜明和喜剧的对比，那就是兰彻

和查图尔。这个对比颠覆了我们所有人对于成功的理解。在查图尔眼里，成功是有房、有车、有钱、有势，拥有自身以外的许多价值，他是传统教育制度下的成功人物。他有野心，上进，追求成功，为了成功而学习。但是成功究竟是什么，成功是不是这些外在看来光鲜亮丽的所有物质？答案在兰彻身上，真正的成功应该是找到自己真正喜欢做的事情去做，那么每个人都可以而且能够是成功的。成功不是通过与别人比较而来而是通过与自己比较而来。与自己比就是关注自己的成长，关注自己的整个一生，是一个持续和动态发展的过程。既然对于成功的含义应该进行颠覆性的改革，那么我们的教育评价方式也应该进行改革。传统的教育采用赫尔巴特的单一的评价方式，即量化的、标准的、客观的的方式，大大小小的摸底考试，小升初考试，初中生高中考试，一锤定音的方式无疑是不合适的。评价应该主张多元化，因为评价的对象是人，人是多元的是各不相同的，不能按照同一条标准线进行划分。如果把按照一条标准线进行划分，这就无异于把人看成一种产品，把教育看成机器或工厂。产品有免检产品、合格产品 and 不合格产品。而人此时此刻也被打上了各种各样的标签。这不是教育这是工厂。电影里就是反应了这样的教育制度的弊端，环顾我们得四周我们听到的较多的声音还是你孩子这次考试考了多少分，爸妈较关注的不是自己孩子的成长而仅仅是分数，老师见互相攀比的也是分数，真个社会划分等级的也是分数。我们的教育病了，我们的教育需要改革，但是这的确是一个艰巨和充满阻力的过程。的确我们的教育在进行改革，从理念到实践方式再到评价方式，但是真正落实和改变整个社会的价值观念还需要一个漫长的过程，但是我知道作为老师我们也在尽自己较大的努力。

禁锢的教育方式必然会造成严重的心理问题，心理问题不单单是心理学的一个问题，也是教育的一个问题。因为教育需要培养的是一个完整的人，这个完整的人包括身心两个方面，如果一个孩子的心理上没有得到成长获得成熟，那么我们的教育也称不上是成功的教育。在电影里，我们看到了印度高比例的自杀率，我们也同电影里的人物一起经历了教育制度

对我们大脑的压抑，较后我们看到乔伊和拉朱的自杀。我们要控诉我们的教育弊端，我们也要关注孩子的心理健康。希望现在的教育他的关注点不再放在成绩，而是让孩子获得健康的符合他自己的成长。

这是我看了电影后对于教育的一点浅薄的理解。教育要把人当人，让人像人。教育要帮助孩子成长，成长，成长为他们自己的样子。

## 三个一心得体会篇五

当前，全县党员干部都在深入开展“从我做起，勇争一流”主题活动，紧紧围绕“奉献本职，勇争一流”的活动方案，激发干事创业的活力，增强争先创优的能力，为加快推进全县xxx崛起、提速赶超作贡献。要实现地方经济xxx崛起，我们必须围绕“项目兴县、环境立县、富民强县”的发展战略，扑下身子，真抓实干，流血流汗，勇争一流。一、要提高认识，整改问题，彻底清除影响全县振兴的各种错误思想一是“三创”意识不强，缺乏勇争一流精神，不能创造性开展工作的`问题；二是竞争意识不强，标杆不高，不思进取的问题；三是责任意识不强，消极应付，工作上满足于一般要求的`问题；四是效率意识不强，作风不实、工作节奏缓慢，工作质量和效率不高的问题；五是大局意识、服务意识不强，干事推诿扯皮的问题。只有彻底清除以上问题，才能真正树立起进位争先的意识、大干快上的决心、勇立潮头的勇气。

要强化机遇意识、危机意识、敬业意识，牢固树立正确的政绩观，切实增强责任心和事业心

立足本职岗位，时刻牢记共产党员的先进性，用实际行动带动和感染身边的群众，为实现“振兴\*\*，崛起xxx”的目标做出自己的贡献。劳动保障工作中，五大社会保险的任务最繁重、最复杂，面对繁重艰巨的扩面、征缴和管理任务，我们既要增强忧患意识，更要增强机遇意识，坚定发展信心，把

困难估计得再充分一些，把对策谋划得再周全一些，把机遇把握得再到位一些，为加快全县经济xxx崛起、提速赶超做出劳动保障部门应有的贡献。

要深入开展主题活动，全心全意为优化发展环境服务

深入开展主题活动，坚持“四个突出”，即在计划制定上突出为民原则、在工作措施上突出务实原则、在工作作风上突出高效原则、在目标要求上突出创新原则。进一步简化办事程序、提高工作效能，实行“一站式”服务，最大限度地服务客商、服务参保单位，服务基层群众，不断优化投资发展软环境，争做“全民创业的贴心人，依法行政的带头人，促进发展的有功人，廉洁奉公的清白人”。好环境才能带来大发展，大发展才能促进大就业。抓软环境就是抓发展、抓就业，这是我们劳动部门应尽的职责。我们劳动部门将责无旁贷地担负起软环境建设重任，深刻领会、坚决贯彻全县整治软环境大会精神，从我做起，从现在做起，人人恪尽职守，共建优良环境，为经济建设服务，为招商引资服务，为振兴\*\*服务。

要从我做起，真抓实干，求真务实，勇争一流

一是全力打造高效的服务环境。我们劳动部门将按照这次会议要求，以“环境建设年”活动为载体，进一步整顿机关作风，改善服务态度，加快工作节奏，全面实行首问负责制、限期办理制、办事公开制、过错追究制，凡是涉及劳动部门的审批事项，保证在第一时限内办结；凡是客商提出的有利于\*\*发展的要求，不说不能办，只说怎么办，急事急办、特事特办、难事变通办；凡是人为原因气走客商、挤走项目的，一次查实，立即下岗。二是全力打造规范的执法环境。牢固树立执法就是服务的观念，严格执行县委、县政府出台的软环境建设有关规定，特别是“八制五不准”和“十七条”规定，开展行政执法时，做到行动前先请示、审批后再实施，工作中按有利于经济发展，及时化解矛盾的原则，能教育的

不处罚、能从轻的不从严。三是全力打造优良的政策环境。认真落实就业、再就业的有关政策，大力支持下岗职工自谋职业、自主创业；对新办企业吸纳我县下岗职工再就业的，按有关政策规定，报请县政府批准，给予政策上的优惠和资金上的扶持；对审批办证方面涉及的其他有关政策，做到政令畅通、令行禁止。四是全力打造宽松的用工环境。充分发挥劳动部门的职能作用，全力做好劳动就业、农村劳动力输出培训等服务工作；紧紧围绕市场需求和县内新上工业项目需要，多层次培训各类技术工种和有技能的劳动者，为实施“项目兴县、环境兴县、富民强县”发展战略提供人才支撑；积极推行“和谐劳动关系进园区、进社区、进企业”活动，为企业发展营造宽松用工环境，努力实现投资商、用人单位和职工三方满意。实干不争论，实践作结论。我们劳动系统全体干部职工，将以唐书记讲话精神为指导，以实为本、以干为先，从大事抓起、从难事做起、从急事干起，一事一事抓落实、一项一项抓推进、一件一件抓到位，努力为各类单位和职工提供优质服务、优良秩序和优美环境，优化发展软环境，积极推进全县xxx崛起。

要强化创新意识，以新办法、新举措破解难题，自我加压，高抬定位，赶超目标