

四结合识字 团结合作心得体会(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

四结合识字篇一

那日天气正好，没有刺眼的阳光，空气中弥漫的泥土气息催促着我们外出郊游。

老师带着我们两个队伍，搬上砍好的竹筒、米饭、豆子等，到山里去野炊并尝试做竹筒饭。我们一路哼着小调，怀着期待的心情前往了目的地。

食材搬下来以后，各队迅速打好火堆。本是各队全体人员参加，不过我们这一对，有两位烧火煮饭的老手，他们对我们挥挥手，自信的说到：“竹筒饭就交给我们了，你们到路边好好休息把！”于是，我也在帮他们把竹筒搬到火堆上后，坐一旁似看戏的样子等着饭熟。我偷瞟另一队，人员都忙上忙下的，我心里偷笑，人多事还不好办呢！瞧你们越帮越忙吧！

可是过了许久，另一对的柴火竟然放成堆了，火已经越烧越旺，只需坐着等熟了。而我们这队的两位“师傅”，忙的不可开交，又要捡柴，又要烧水，又要闷蛋，又要……到头来，柴没捡几个，蛋也没煮熟，倒是两个人摸头撑腰只喊累！我们休息的几位队员可着急了，就要上前帮忙，结果那两人直摇头说：“没事，我们两个搞得定……”

我将这些告诉给那两位努力干活的，并带上队员前去帮忙。果不其然，多了几个人后，我们的力量壮大了，煮竹筒饭也变得更加轻松了。大家都分配好了任务，有的出去捡柴，有

的留家里烧火，有的去洗碗，有的整理席位……刚才累的满头大汗的两位队员相视一笑，似乎明白了些什么，他们也并没有坐下休息，而是继续在队伍中做好自己的任务。我们团队运转的越来越好了，只因所有队员的参与。

最后，我们尝到了自己煮好的竹筒饭，那淡淡的糯米与豆子交织的清香萦绕在我们鼻间。大家都端起碗筷，尝到了自己与他人共同的劳动成果，或者也是一个团队共同合作的劳动成果。香香甜甜还有些半生不熟的竹筒饭的味道在我们心里绽开了花朵，可能这就是，团结的味道吧。

一朵花，虽然娇艳多姿，若孤芳自赏，便比不过成片的花海带给人的美丽；一棵树，虽然高大健壮，若孤身一棵，则敌不过奔腾的洪浪带来的冲击。我们的团队，有两位烧火特别突出的，但选他们上场，我们是失败的，可在大家一起努力后，我们就胜利了。这就是群众的力量，这也就是百股细线拧成一股绳的力量。没有什么是敌得过团结的力量的，那是堪比排山倒海之势的不可思议，是最最波澜壮阔的芬芳花群。

四结合识字篇二

第一段：心得体会的重要性（引入）

在现代社会快节奏的生活中，我们时常面临各种挑战和压力，如何能够保持心境的平和与身心的健康成为了摆在我们面前的一道难题。而在这个问题中，五结合心得体会的实践给予了我们一个很好的方向。五结合，即身心结合、人才结合、办学结合、校企结合和校地结合，是指在教育中、职场中以及生活中的五种结合方式的综合运用。通过我的实践与体会，我认为五结合心得体会对于我个人的成长与发展产生了深远影响。

第二段：身心结合与身心健康（展开一）

身心结合是五结合心得体会中至关重要的一环。我常常将身心结合理解成人们的心灵与自身的身体之间的紧密联系。当我们学习与工作中出现困难和压力时，我们可以通过运动，尤其是有氧运动来释放身体中的不良情绪和紧张的情绪，提高心肺功能，促进血液循环，增加荷尔蒙的分泌，从而达到放松身心的作用。

第三段：人才结合与个人价值（展开二）

人才结合是五结合心得体会中的一种方式，意味着将个人的特长与潜能结合起来，为自己的发展和社会的发展做出贡献。在我个人的实践中，我意识到只有将个人的兴趣爱好与所学专业以及所从事的工作相结合，才能够让自己的个人价值得到最大化的发挥。当我对某个领域抱有浓厚的兴趣时，不仅能够激发我的学习积极性，而且还能够给我带来更多的成就感和乐趣，从而提升我的工作效率和质量。

第四段：办学结合与学习体验（展开三）

办学结合是五结合心得体会中较为特殊的一种结合方式。在教育领域中，教育者需要将理论与实践相结合，将课堂教学与实际应用相结合，使学生能够通过亲身体验和实际操作来加深对知识的理解和掌握。作为学生，我非常赞同这种教育方式，因为它让我能够更好地将所学知识应用于实际生活中，并提高了我的实践能力和解决问题的能力。

第五段：校企结合与就业前景（展开四）

校企结合是五结合心得体会中与就业前景直接相关的一种方式。在职场上，我深刻认识到了不仅要努力学习专业知识，还需要具备一定的实践经验和能力。校企结合为学生提供了实习和实践的机会，能够让学生在实践中学到更多的东西，并与企业产生联系。通过与企业的互动与交流，我们能够更好地了解企业的需求和要求，提升自己的专业素养，从而增

加了我们的就业机会和竞争力。

总结段：五结合心得体会的价值和意义

通过对五结合心得体会的实践和体会，我认识到在学习、工作和生活中，我们与身心、个人价值、学习体验、就业前景和社会的结合是十分有必要的。只有通过这种综合运用，将自己的专业知识与实践经验相结合，将自己的个人兴趣与所学专业相结合，将自己的学习和工作与社会需求相结合，才能够实现个人与社会的双赢。五结合心得体会的价值和意义在于将个人的潜能与社会需求相结合，实现个人的价值和社会的进步。

四结合识字篇三

随着社会的不断发展，人们在工作、生活以及学习中都需要结合自己的情况进行调整和思考。这不仅要求我们有自我认知的能力，更需要我们能够深入了解自己的特点、优势和劣势，只有这样才能更好地突显自我、展示自我。以下是我在结合自己的实践中的一些体会：

一、了解自己的优点和缺点

要想结合自己，首先要非常清楚自己的优点和缺点。因为这将给我们提供针对性的指导，让我们更好地发挥优势，同时也让我们能够注意到自己的劣势，及时补足。对于我来说，我觉得自己比较擅长沟通，这使得我在工作和生活中都很容易与别人打交道。但同时，我也非常清楚自己在个人管理和规划方面的不足之处，这使我在规划和执行一些事情的时候要花费更多的时间和精力。

二、锻炼自己的实践能力

结合自己，我们不能局限于纸上谈兵，而要把理论付诸实践。

虽然理论知识很重要，但能够在实践中不断积累经验，才是真正意义上的实践能力。只有在实践中，我们才能更好地掌握并应用所学知识和技能。我的工作需要处理很多日常事务，这让我在实践中锻炼了自己的处理问题的能力，同时在解决问题时也不断积累经验，进而提高自己发现和解决问题的能力。

三、提升自己的认知水平

与他人沟通、表达观点并不容易，尤其是当你的观点与他人不一致时。在这种时候，我们必须要有针对性地提高自己的认知水平。若我仍然停留在前人经验的认知水平上，那么我便缺乏与他人交流解决问题的能力。所以为了提升自己的认知水平，我不断学习，不断思考问题。

四、建立自信心

对于人来说，自信心是非常重要的，它能够成就我们的事业，也能够让我们更好地适应生活。只有有了自信心，才能更好地展示自己的才华，让别人更好地了解自己。而自信心的建立，也需要结合自己的情况进行调整，因为自信心的建立不是一蹴而就的。我常常将自己置身于自己不擅长的领域，沉浸于其中，努力战胜陌生环境。不断尝试和奋斗，终于让我发现自信心不是一开始就有的东西，而只有靠不断的努力才能逐渐积累。

五、不断吸取他人经验

结合自己，需要不断了解他人的经验，吸取有用的知识和技能。因为只有在不断吸取他人的经验和实践中，我们才能更好地调整自己的认知和做事方式，让自己更好地适应环境。此外，我还要特别强调，要善于倾听，因为倾听就意味着尊重和包容，把他人的经验融合到自己的认知中，从而达到更好的效果。

结语

结合自己，并不是一蹴而就的事情，它需要我们不断去学习和调整。只有结合自己的特点，我们才能让自己的才华得到更好的呈现。通过以上的实践，我发现只有用心去体会、用心去做事，才能更好地结合自己。最终，我们将会发现，不断追寻一个更好的自我才是真正的价值。

四结合识字篇四

在我们班上，有四十二名性格不同的同学，虽然平时不怎么团结，但在关键时刻是不会掉链子的。

在以前，练习运动会项目时，班上的同学会极度不团结。比如轮到这个人了，另一个人又叫他去玩；轮到训练这个项目了，许多同学又在玩体育器械；有时体育委员在集合整队时，吼了半天也没有人答应；还有在训练时，有同学在场上疯跑打闹。

但在昨天，秦老师组织了一场“二三班对抗赛”。首先，我们比的是“金山小骑兵”，需要十个男生手拉着手，抬起九个女生的腿，每一个女生对一个空，男生抬着跑，女生就跳。等我们站好时，秦老师说：“预备——”，我们平视前方，随时准备冲出去。“跑！”，两边的男生像脱缰的野马，冲了出去，但跑出之后，大家发现雷沐居然没动，第一轮就这么失败了。

第二轮，我们分析了一下战术，得出一个结论：男生要往两边跑，不能太挤了，女生要跳快一点。果然，第二轮我们完美的完成了这轮比赛，当我们还沉浸在胜利的喜悦中时，第二种比赛也准备开始了。

接下来，我们比赛翻天覆地了。我是第一个，心里还是有点压力的，其实就是翻轮胎，但我们从来都没有完完整整地练过。当我看见二班第一个上场的是一个矮个子时，心中的压

力一下子就灰飞烟灭了。比赛开始了，我使出的力气，快速翻过去，同学们使劲在喊加油。不一会，就拉开了一点差距，我迅速到了对面，交给刘为。刘为像开了挂似的，像翻着风火轮一样，一下子比二班快了很多，我们不用说，当然赢了。

下课了，我们沉浸在胜利的喜悦中，在无形之间，我们变团结了，我为我们的团结点赞。

四结合识字篇五

“团结力量大！”我对这句话有很深的感触。

刘老师让我们两班同学准备好，我们班同学胸有成竹，有信心的认为我们能行。看看三(二)班，人人都把脸绷得紧紧的，眼死盯着中心。刘老师吹了一声口哨，比赛开始了，我们两班把全部精力都集中在比赛上。不料，我们班又有几个拉后腿的捣乱，一点也不团结，使得全班同学乱了阵脚，但是我们很快尽下心来，抓住绳子继续拔，幸亏我们反应快，才没被三(二)班拉过去。过了一会儿，我们班又失去了方寸，后面几个人不小心把脚踩在了一起。三(二)班班趁机把绳子往过一拉，哎……三(二)班班赢了，要是我们班再团结一些，就不会让他们有洞可穿了。

团结力量大这句话说得没错，如果我们连蚂蚁都不如，还能做什么呢？只有团结在一起，万众一心，才能获得成功和胜利。

我相信，只要我们班团结一致，就一定能尝到胜利的果实。

同学们，请你们记着这句话：“团结力量大，人多别人怕！”

四结合识字篇六

近年来，随着我国经济的蓬勃发展和科技的不断进步，五结合的理念被广泛应用于各行各业。五结合强调了理论与实践

的结合，政治与经济的结合，自然与社会的结合，产业与公益的结合，国内与国际的结合。通过五结合的实践，我深刻体会到了它的重要性和效益，下面我将从理论与实践两个方面展开叙述。

首先，理论与实践的结合是五结合的核心内容之一。理论是行动的指南，而实践是检验理论的标准。没有理论的指导，就无法明确目标和方向；没有实践的检验，就无法验证理论的正确性。我在参与一项重要项目的过程中，深刻体会到了这一点。

我们团队的目标是开发一款能够提高生产效能的机器人。刚开始的时候，我们展开了一系列的研究和分析，从机械原理到计算机编程，从外观设计到用户体验。我们对各方面的理论知识进行了充分的学习和了解，并制定了详细的计划。然而，当我们真正投入到实践中时，才发现现实与理论有很大的差距。原本应该高效运行的机器人频繁出现故障，而且用户使用体验远不如预期。

于是，我们紧急召开了一次讨论会议，在这次会议上，大家齐心协力地探讨了问题的根源，并根据现实情况重新修订了方案。我们将机器人进行了多次改进，对其进行了试错和调整。在这个过程中，我们充分吸收了实践经验，将其应用到理论中。最终，我们成功地研发出了一款稳定运行且用户满意度较高的机器人。这次经历让我深刻认识到，理论与实践的结合是事业成功的一条重要路径。

其次，五结合还强调了政治与经济的结合。政治与经济是互相促进的关系，政治为经济发展提供了稳定的环境，而经济的快速发展也为政治提供了坚实的基础。我在参与一个企业的过程中，深刻体会到了政治与经济结合的重要性。

这家企业在我加入的时候正处于一个困境之中，由于一连串的政策调整和市场竞争，企业的销售额持续下滑，利润面临

巨大压力。为了扭转这个局面，我和团队成员决定运用五结合的理念，将政治与经济有机结合起来。

我们通过市场调研和分析，把握了时代发展的脉搏，洞察到了电子商务的巨大潜力。我们以政府的政策支持为保障，积极开拓电子商务业务，并和相关部门建立了紧密联系。同时，我们通过不断完善企业自身的经营模式，提高产品质量，提升服务水平，赢得了广大消费者的信任。

在政治与经济的有力结合下，这家企业渐渐走出了困境，实现了逆势增长。这次经历让我懂得了政治与经济的合作是实现企业发展的关键，只有政治稳定与经济繁荣的双轮齐转，企业才能获得可持续发展。

继而，五结合还要求自然与社会的结合。这是人类文明发展的必然要求，也是实现可持续发展的重要途径。我在一个环境保护组织的工作中，深刻认识到了这个要求。

这个组织的使命是推动可持续发展和环境保护，我们通过跟企业合作，推广绿色生产和循环经济，倡导公众参与环境保护。在我们的努力下，很多企业改善了生产工艺，减少了能源消耗和废物排放，同时提高了利润。我们也通过举办环保讲座和宣传活动，让公众了解环境保护的重要性，引导他们改变不环保的行为。

通过自然与社会的结合，我们实现了可持续发展和环境保护的目标。这次经历让我深刻认识到，自然与社会的结合是人类文明持续进步的必修课，只有把保护生态环境和社会发展结合起来，才能实现人与自然和谐共生。

此外，五结合还要求产业与公益的结合。传统观念中，产业与公益常常被视为对立的关系。然而，我在参与一个公益项目的过程中，深刻体会到了这两者的紧密联系。

这个项目旨在帮助贫困地区的孩子获得更好的教育机会。我们通过募集捐款，建设了一所现代化的学校，并举办了一系列的公益活动，为孩子们提供良好的教育资源。同时，我们也积极与当地的产业合作，提供就业机会，带动经济发展，改善当地居民的生活水平。

通过产业与公益的结合，我们实现了项目的可持续发展，并为当地社区带来了福祉。这次经历让我明白，产业与公益并不是对立的，而是能够互相支持、实现共赢的关系。

最后，五结合要求国内与国际的结合。这是一个多边时代，国际合作对于一个国家和一个企业的发展至关重要。我在一家出口贸易公司工作中，深刻体会到了这一点。

我们公司主要经营钢铁出口，面临很大的竞争压力。为了拓展新市场，我们积极了解国际市场信息，与外国企业建立了合作关系，寻求共同发展。我们也注重国际贸易规则的学习与遵守，提高产品质量，加强与海外顾客的沟通。通过国内与国际的结合，我们不仅成功拓展了销售市场，还加强了企业的竞争力。

综上所述，五结合不仅是一种理念，更是实现事业成功的有效途径。它强调了理论与实践的结合，政治与经济的结合，自然与社会的结合，产业与公益的结合，国内与国际的结合。只有通过五结合的实践，我们才能够在激烈的市场竞争中立于不败之地，实现个人和社会的双重价值。

四结合识字篇七

今天，李老师走进班，对我们说：“今天我们要来体验一次做残疾人，请大家拿出草稿本和笔，先用双手画一个边长为五厘米的正方形和一个边长为5厘米的等边三角形。”“这也太简单了吧。”我心里大声叫道，而且一会儿工夫大家都画好了。可难的还在后头呢！

李老师又让我们用一只手画那两个图形，我在画之前也觉得很简单，结果每画一笔都歪七扭八的，不是出头了就是画歪了，无可奈何，我用了四分钟才画好，但画出来的还是个四不像！最后，李老师让两个人来画，我就选择了张腾子。张腾子负责拿画笔，我负责按尺子并拿橡皮，我先把尺子摆正，张腾子仔细地从零画到五厘米，前面三条线画得都很顺利，可到最后一条时，她好像被别人碰了一下，一下子画到八厘米了，她急忙从我手上拿走橡皮就去擦，我假装一脸严肃：“不是我擦吗？你一边画一边擦不忙吗？让我来！”于是，她还给了我，我快速地将多出来的部分擦掉了。当时，我心里就想着：“一个人一只手画很难，可两个人两只手画也不容易呀。如果我按尺子时移动了，就会使张腾子在画线时画歪，所以我一定要小心配合……。”这时，张腾子画得有些累了，我主动把铅笔拿了过来，让她按着尺子，我来画，画得不好她去擦……。终于，我们画完了，我们很默契地同时对视了一下对方，笑了，甚至都想击掌以庆祝我们的成功了。令我们更高兴的是李老师宣布因为我们的团结合作，我们只用了一分钟不到的时间就完成了这两个图形，真是太让人激动了！

今天这节课让我意识到一个人很难完成的事，通过两个人的团结合作就能很快完成了，可见团结合作的力量之大。我想，李老师给我们上这节课的目的就是提醒我们在以后的日子里都要做到团结、合作，这样才能让我们大家都有更好的成绩！那就让我们一起努力吧！

四结合识字篇八

心得体会相结合是指通过对一定时间内所学知识和所感悟的经验的总结，形成一种新的认识和见解。这种结合方式不仅激发了思维的活力，进一步巩固了所学知识，还可以培养人们的思考能力和创新意识。而透过心得体会的反思，人们能够更加深入地了解自己，进一步提升个人素质。经过我的实践和体会，我深刻体会到了心得体会相结合的重要性，并从

中受益匪浅。

首先，心得体会相结合能够帮助巩固所学知识。学习是一个长期而漫长的过程，知识的积累需要时间和努力。而心得体会则能够将学习中的点滴细节进行整合和总结，帮助我们更好地理解掌握所学概念。比如，在学习外语时，我发现通过与外教沟通是提高口语能力最有效的方式。因此，我总结了外教课堂上的学习方法和技巧，并将其应用到日常交流中。通过不断反思和实践，我成功地提高了我的口语表达能力。这个过程不仅帮助我巩固了所学的语法和词汇，还培养了我独立思考和解决问题的能力。

其次，心得体会相结合能够培养人们的思考能力和创新意识。在实践中总结心得体会的过程中，我们需要思考自己所学的知识与经验之间的联系和融合。通过对不同知识的对比和思考，我们可以形成独特的见解和观点。这样的思考能力是培养创新意识的关键。比如，在解决实际问题时，我发现不同学科之间存在着很多相互依存的关系。通过跨学科的思考，我提出了一些创新的解决方案。这种思维方式不仅帮助我更好地理解问题的本质，还培养了我的创造力和发散性思维。

再次，透过心得体会的反思，人们能够更加深入地了解自己。人的成长离不开对自己的反思和认知。而通过对所学知识和经验进行总结，我们可以更好地认识到自己的优点和不足。比如，在参加一次演讲比赛后，我反思了自己的表现，并总结了自己的不足之处。通过这个过程，我发现了自己的演讲技巧不够流畅，表达欠缺条理性。于是我积极参加演讲培训班，通过反思和练习，我成功地提高了自己的演讲水平。透过反思，我不仅更加了解了自己在表达上的不足，还发现了自己的潜力和需要提高的方面。

最后，通过心得体会相结合，我们可以进一步提升个人素质。所谓个人素质，指的是一个人的知识、技能、经验以及思维能力等综合素质的提升。而心得体会相结合正是一个人素质

提升的重要途径。通过总结所学知识和经验，我们可以提高自己的专业素养；通过思考和创新，我们可以培养自己的领导力和解决问题的能力；通过反思和认知，我们可以进一步完善自己的人格和情商。因此，心得体会相结合对于个人素质的提升有着重要的影响。

综上所述，心得体会相结合是一种有效的学习和成长方式。通过总结所学知识和经验，我们能够更好地巩固知识，培养思考能力和创新意识。透过反思，我们能够更加了解自己，并进一步提升个人素质。因此，在学习和成长中，我们应该重视心得体会的总结和应用，以达到更好的效果。

四结合识字篇九

引言：

五结合是指中国共产党党风廉政建设的五个重要方面，即思想建设与组织建设的结合、纪律建设与制度建设的结合、永远在路上与全面从严治党的结合、追求真理与发扬民主的结合，以及党员干部职业道德与党风廉政建设的结合。这五个方面相互联系、相互关联、相互渗透，为我们提供了一套全面、系统的思路和路径，对于党的建设和治理能力的提升具有重要意义。以下是我的一些体会和心得。

第一段：思想建设与组织建设的结合

思想建设是党的政治建设的首要任务，而组织建设是党的政治建设的重要保障。这两者相互关联，相辅相成。在党组织进行思想建设时，通过组织的力量来推动全体党员共同学习、传承和坚持党的理论和主张，提高党员的思想认识。通过有机地结合思想建设和组织建设，我们能够使党组织具有凝聚力和战斗力，实现党的意志的凝聚和传达，为党的事业提供强大的组织动力。

第二段：纪律建设与制度建设的结合

纪律建设是党风廉政建设的重要内容，而制度建设是纪律建设的保障和支持。党员必须严格遵守党的纪律和规矩，党的纪律是党员光荣和权力的约束。通过加强制度建设，明确权力的运行规则，规范党内政治生活，构建一套完善的惩治腐败和防范腐败的制度体系，我们才能确保党员干部的行为符合党的要求，保持党的先进性和纯洁性。

第三段：永远在路上与全面从严治党的结合

“永远在路上”是党的政治建设的根本要求和基本准则，全面从严治党是党的建设的总要求。永远在路上要求我们始终坚持不懈地追求党的事业和理想信念，永不停歇。全面从严治党要求我们坚持党的领导不放松，坚持党的纪律和制度不松劲，坚持反腐败斗争不懈怠。这种“永远在路上”的追求和全面从严治党的要求能够相互支持和促进，进一步巩固和发展党的执政地位，推动党的事业持续发展。

第四段：追求真理与发扬民主的结合

追求真理是党的建设的灵魂和根本目的，而发扬民主是追求真理的有效途径。在党组织进行追求真理时，通过发扬民主，党员之间可以开展广泛的讨论和交流，充分发挥每个党员的主观能动性和主观创造性，提高组织决策的科学性和针对性。通过真理与民主的结合，我们能够更好地实现党的理论和实践的统一，推动党的事业的顺利发展。

第五段：党员干部职业道德与党风廉政建设的结合

党员干部是党的事业的中坚力量，职业道德是党员干部应具备的品质。党风廉政建设是党的建设的重要内容，要求党员干部严守党的纪律和规矩，廉洁奉公，勤勉尽责，履行好党员的义务和职责。通过党员干部职业道德与党风廉政建设的

结合，我们能够保证党员干部的作风正派，为人民群众树立良好的榜样，提高党的形象和威信。

结论：

五结合是中国共产党党风廉政建设的方面，各个方面之间相互联系、相互关联、相互渗透，形成了一整套完整的思路和路径。我们应始终坚持五结合的要求，不断加强党风廉政建设，在全党上下形成风清气正的政治生态，为党的事业提供有力保障。同时，我们也要不断总结和充实五结合的实践经验，不断完善和提升党的建设水平，使中国共产党永葆旺盛的生命力和战斗力。

四结合识字篇十

为不断加强党风建设和反腐倡廉工作，努力提高内控和案防制度的执行力，有效防范各类违纪违法案件的发生，在公司的组织下，本人观看了以中央纪委监察部电教中心、中共天津市纪律检查委员会和中共上海市纪律检查委员会联合摄制的《国企蛀虫》警示教育片。

国有企业是我国国民经济的重要支柱，是我们党执政的重要经济基础。加强国有企业反腐倡廉建设，是国有企业健康发展的重要保障。近几年来，发生在国有企业的大案要案揭示出，腐败分子正像蛀虫一样侵蚀企业的肌体，阻碍着企业的发展。本片介绍的北方国际信托投资股份有限公司原党委书记、董事长、总经理霍津义和上海华谊集团原副总裁范宪贪污受贿、违法违纪案件，揭示出当前国有企业存在的一些问题。

本片资料翔实，采访深入，忏悔发人深省，剖析深刻到位，为广大党员干部敲响了警钟，是当前开展反腐倡廉教育特别是对国有企业负责人进行警示教育的一部理想教材。

作为国有企业中的一名职员，我又受到了一次心灵的洗礼。作为一名共产党员，我需要以身作则，树立正确的人生观、价值观，自觉与各种违法违纪行为作斗争。观看完本片后，我有诸多感想。

首先，人的一生应该是对世界观、人生观、价值观的不断改造过程，所以我们不能放松警惕。作为一名共产党员，我们需要加强学习，使自己的思想紧跟党走。霍津义和范宪就是在掌握大权后，疏于党性学习，经常借发展经济等为由缺席各类党务工作建设。从而使个人心智偏离党性，最终走上贪赃枉法、铤而走险的不归路。以此告诫我们，在平时的工作中，应不断加强对党性的学习，提高党性觉悟，树立正确的世界观、人生观和价值观，培养高尚的道德品质。

其次，明确自己的职责，真正做到全心全意为人民服务。当我们举起右手，面对党旗宣誓的时候，我们保证要全心全意为人民服务。片中的霍津义和范宪在金钱物质贪欲面前，忘记了身为国企领导的职责，利用职权便利，为自己谋私利。他们丧失了为官准则，无视党纪党规，置法律于不顾，最终走向了毁灭。权力是一把双刃剑，我们接受着国家和企业的培养、担负着人民的重托，该是以人为本，执政为民，为百姓办实事、谋福利。但是有的腐败分子为满足个人贪欲，故意破坏制度、违法经营、虚设监督，形成职务犯罪的小环境、小气候，不仅个人犯罪，还带出串案、窝案。因此，我们应该时时谨记我们的职责，明白自己的所作所为是代表着党、代表着国家，要兢兢业业，敬职敬责，真抓实干、务实求效，真正做到以人为本，执政为民。

最后，严于律己，对己克制，不断的自省。海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。作为共产党员，应当用这种标准严于律己，做到一身正气、刚正不阿，全心全意为人民服务，不辜负党和人民的期望。