

最新退休职工调研交流座谈主持稿(实用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

退休职工调研交流座谈主持稿篇一

退休后，原本忙碌的生活变得空闲而乏味。但对于一名党员来说，就算没有工作任务，也要把党的事业放在心中，不断地学习和思考，从自己身边的小事做起，推动党的事业发展。在这篇文章中，我想要分享我的心得体会。

第二段：退休也不等于退党

党员的身份不仅仅是一份工作，更是一份信仰和责任。退休后，持续参与党的组织生活和关心国家大事是维持党员身份的重要方式。退休后我主动参与社区志愿服务、党员培训和社区卫生知识宣传等活动，为党的事业做出贡献。

第三段：坚持学习和思考

虽然退休了，但终身学习的信念不能丢。通过学习新闻媒体、参加课程和听讲座，了解新时代的国家政策和党的政策。同时，也要思考如何将党员的思想与行动与新时代的发展相结合，推动社会的进步。

第四段：传承红色基因

退休党员不仅仅是维持自身党员身份，更要传承红色基因，

将革命先辈的精神和事迹发扬光大。我参加了一个红色专题讲座，为社区的居民分享先烈的事迹，以此鼓舞大家传承红色基因，弘扬爱国主义精神。

第五段：成为身边的好党员

退休党员的责任不仅仅是关注国家大事，更是要关心身边的人和事，做身边的好党员。举办以志愿者的形式，开展义务维修小区电梯等活动。在所属的基层党支部中发挥余热，为支部工作出谋划策、贡献力量。此外，还要做好自身的宣传教育工作，帮助身边的人了解党的初心和使命，激发每个人对国家和社会的责任感。

总结：

退休并不等同于退党，党员应当在退休后保持对党和国家事业的关注和支持，继续学习、思考，积极参与社会服务，传承红色基因，成为身边的好党员。希望通过我自身的经历，也能够给其他退休党员提供一些有益的启示。

退休职工调研交流座谈主持稿篇二

尊敬的'各位老领导、老教师、老同志：

今天是重阳节，借此之际，我们诚挚邀请在座的各位老同志聚一聚，共同庆祝这个光荣而美好的节日。首先，谨让我代表学校党总支、校长室向各位老领导、老教师、老同志表示热烈的欢迎和衷心的祝福！也通过你们向你们的家属表示诚挚的问候！昨天，你们在这里播下了希望的种子，今天我们收获了累累的硕果。学校今日所取得的成绩，离不开你们过去的奋斗。遍布天下的校友每一次回到朝思梦想的母校，都会深情的回想起当年你们的谆谆教诲。

你们留下的宝贵经验是学校巨大的精神财富。近年来，我们

包场中学继承和发扬了优良的办学传统，不论是在教育质量方面，还是在学校环境面貌上，还是在社会的知名度和影响力上，都不断的在实现新的发展、新的提升、新的突破。接下来，我就上一学年度我校所开展的主要工作作一个简要汇报。

以德促学是我校最主要的教育特色。其主要目的就是要解决学生学习的动力问题，让学生从内心深处变要我学为我要学，从而从根本上解决学习的动力问题。可以说，我们学校不论在教育教学上，还是学校环境、校风学风的建设方面能取得重大突破，都与这项工作密切相关。比方说，我们每个月都确定一个德育主题，如三月份以学雷锋为主题，我们用雷锋的钉子精神培养学生的钻研精神，四月份以感恩为主题，培养学生感恩父母之心，挖掘学生的学习动力，五月份为用责任教育月，用责任意识提升学生的学习意识，六月份为成果展示月，对出色学生进行大表彰，大宣传，用榜样的力量感召学生。我们借迎北京奥运之机，用奥运精神浸润学生心灵，激发学生自信自强、刻苦学习的精神，用课前宣誓和课间跑操活动，激发了学生的斗志。主题月的每一项活动都与学习紧密关联，特别是到了高考及期末大考的冲刺阶段，我们更加重视班会德育主题活动，这犹如强有力的助推器，班风、学风和学习状态都有了明显的提升。

在爱心教育方面，成绩也非常突出，比如汶川地震发生后，我校发动全体师生向地震灾区捐款，师生捐款累计超过23万元，在海门市名列前茅。另外，党总支、校长室成员带头交纳了1000元特殊党费（副校长俞祝强捐献了1200元特殊党费）特殊党费。所有在职党员参与了交纳特殊党费，特殊党费总计达12250元。

我校__届高三的奋斗历程可以说极为惊险动魄。我们面临生源不佳、新高考方案的实施等一系列困难，这样的困难前所未有。我们一方面在德育上做好文章，在校园冲刺的氛围上动足脑筋，不断给高三教师和学生打气，鼓干劲。另一方面，

领导组对高考方案进行了细致的研究，确立了提升语数外，决战选修科目的战略思想，各年级、各备课组都坚决贯彻了这一思路，对各学科及时作出调整，以达到最佳的匹配率。功夫不负有心人。

教师的动力从哪里来？我们校长室在这个问题上进行了深入的思考。一方面，校长室想方设法，积极为教职工谋福利。我们克服了资金不足的困难，提高了教师双休日补课金的标准，并且把__届高三教师考核奖及时发放到了教师手中。每逢节日，发放优质大米等生活必需品，力所能及的方便了教师的生活。另一方面，在教师管理中，我们更多的是实施温情加亲情管理。例如，考前三十天，召开了高三教师家属茶话会，校长室成员与他们共进晚餐，发放慰问金。高考结束后，不论成绩好坏，马上组织高三教师经苏通大桥、杭州湾大桥到普陀山和杭州西湖放松身心。暑假又组织高三教师到东北避暑，先后游玩了哈尔滨、大连、烟台、威海。

今年5月份，投资3万多元购置了健身器材，成立了教工第二俱乐部，教工俱乐部每天下午第三、四课正常开放，确保教职工每天活动时间不少于一小时。积极筹办教工第二食堂，聘请了月薪2500元的厨师，对食堂工作人员采取奖金与教师打分挂钩的管理举措，对原有的教工餐厅，我们将开辟为高三学生专用食堂，为学生提供各色小炒，充分显示学校对高三的学生的人文关怀。

为解决历史遗留问题，我们多方协调、多方征求意见，做了大量工作，办理好相关教职工住房补贴手续。在这项工作中，我们校长室只求把这项工作做好，坐实，做到位，尽可能让更多的老师得到实惠，因此，在民主表决中，所制定的房改方案也得到了教师的广泛支持。现在，补贴审批工作已顺利完成，学校将按年初预算发放指标逐一发放。部分教职工房产证的办理工作也正在协调报批中。

上一学年度，我校新建的3850平方米学生公寓楼和1188平方

米的学生食堂相继竣工，学生有了更为舒心的生活和学习条件。我们主动联系校友季允石副部长，通过季部长，在学校塑胶操场的建设上获得了南通市市长丁大卫、海门市委书记曹斌等领导的关心和大力支持，南通市人民政府专门给我校拨发了350万元的塑胶操场建设费用，包括看台、人工草皮、篮球场、网球场等，学校共投入500多万，建成后将是整个海门标准最高的体育场。作为惠民实事工程之一，学校又重新开凿了100吨级的深水井，全校师生用上了水压更大、清澈而洁净的优质深井水。

更值得一提的是，东北角保坍道路在校长室与镇政府、群众的积极沟通和协调后，已开始施工，整个工程预计投资投资70多万，月底左右完工。这条路打通后，将成为教职工外出、上街的最便捷的通道。总之，这一系列工程都是实事工程，民心工程，都把实惠奉献给了全体教职工，我们校长室的每一位同志，在每一项工作中都遇到了很大的困难，都付出了很多的精力，但只要符合学校大局，只要能凝聚人心，调动了教师积极性，我们就一定能做到不遗余力。

以上是学校一年来的工作情况。希望在今后的工作中能得到你们更多的关注和指导，给我们的工作多提宝贵意见。说句实在话，今天我们能有如此丰厚的回报，正是因为昨天你们辛勤的付出。

我们学校教育事业的发展，渗透了你们老一辈教育工作者的汗水和心血，学校的一砖一瓦都铭刻着你们献身教育事业的功劳，学校的一草一木都浸润着万千桃李对你们的感激之情。包场中学是我们共同工作、耕耘的园地，也是我们共同的心灵家园。在你们身上，我们学到了为伊消得人憔悴的敬业精神，学到了真诚坦荡、相互尊重的待人哲理，学到了治学严谨、一丝不苟的良好作风。感谢你们多年来对我们的关心、鼓励和帮助，感谢你们为学校发展作出的突出贡献。

尊敬的老领导、老教师们、同志们，当前，办学竞争日益激

烈，学校在取得成绩的同时，也面临着各方面的压力。教育是一项系统工程，需要你们的鼎力相助；教育是一项神圣的事业，需要你们更多的支持。我们真诚期待着各位老同志常回校看看，出谋划策，共襄盛举，再展宏图！

今天你们的到来，是学校的光荣，也是在我们的荣幸。今天中午，我校将宴请在此座的各位老同志，同时献上我们的一点心意。最后，再次祝愿各位身体健康长寿，心情愉快，平安，幸福！

退休职工调研交流座谈主持稿篇三

退休，是许多人一生的大事。当岁月蹉跎的时候，才发现退休并不是终点，而是人生转折的开始。在退休后的生活中，或许会有些许遗憾和失落，但更重要的是以全新的心态，拥抱属于晚年的美好。

第二段：适应退休生活，寻找内心的平静

退休后的生活形态和工作时大不相同，原本需要每天按部就班的工作，变成了可以自由支配的时间。这样的变化对于许多人来说并不容易适应。在面对新的生活节奏时，我们需要调整心态，接纳变化，寻找内心的平静和宁静。可以从阅读、绘画、旅行等多种方式中，找到适合自己的养老方式，让生活更加有趣和有意义。

第三段：保持身心健康，享受丰盛美食和锻炼的乐趣

退休后，保持身心健康尤为重要。可以通过均衡的饮食来保持健康的体魄，尝试新的美食和菜谱，享受丰盛的晚年生活。同时，定期锻炼身体也是必不可少的。可以选择适合自己的锻炼方式，如散步、跳舞、打太极等，让身体和心情都得到放松和愉悦。

第四段：兴趣爱好，寻找生活的乐趣

退休后，有更多的时间去追求自己感兴趣的事物。可以学习一门新的技能，参加社交团体，结交新的朋友，或者投身于公益事业。无论选择什么样的兴趣爱好，都能在其中找到生活的乐趣和满足感。通过积极参与社会活动，不仅可以保持身心的活跃，还可以为社会做出自己的贡献。

第五段：与家人相伴，珍惜温情时光

退休并不意味着与家人的距离更远，相反，正是退休的时间和机会，让我们有更多的陪伴家人的时间。可以和子女一起聊天、下棋、看电影，也可以带孙子孙女出去游玩。陪伴家人的时光是无价之宝，通过与家人相处，我们能感受到温情的滋润和家庭的幸福。在退休生活中，珍惜和家人在一起的每一刻，共同创造美好的回忆。

总结：退休对很多人来说，是人生的新篇章。正确认识 and 面对退休的变化和挑战，积极调整心态和生活方式，寻找内心的平静和愉悦，在保持身心健康的同时，追求自己的兴趣爱好，和家人共同分享温情时光，无疑是退休生活中最重要的体验和心得。让我们以开放的心态，满怀希望地迎接每一个退休的早晨，逐渐找到属于自己的退休之乐。

退休职工调研交流座谈主持稿篇四

本人xx今年58岁，虽然目前完全胜任教师这份工作，然而由于年龄原因，我的身体状况每况愈下。加上近几年工作调到频繁，让我倍感压力、疲惫。工作期间，我需要付出比年前时候更多的努力才能够勉强坚持，真是越发叫我觉得疲累了。

我知道领导一直想挽留我，让我能够再坚持工作一些年，然而我深知自己的身体越发难以抗拒“衰老”这一自然规律。

特此撰笔这样一份内退申请书给领导，就是希望领导能够根据单位规定与相关退休政策，给我适当的安排，允许我的内退申请。若单位领导允许，在单位最后工作的这段世杰，我一定努力工作，为单位职好最后一趟班。

此致

敬礼！

申请人□xxx

时间□20xx年xx月xx日

退休职工调研交流座谈主持稿篇五

第一段：引言（200字）

退休是人生阶段中的一个重要转折点，标志着人们告别工作岗位，开始享受人生的空闲时间。退休后，人们可以专注于自我发展、身心健康和家庭生活。本文将探讨退休的意义，并分享一些退休心得体会。

第二段：积极规划自我发展（300字）

退休并不等于停滞不前，相反，它是一个重新定义自己的机会。退休后，有更多的时间和精力来追求自己一直以来未实现的理想和兴趣。可以考虑参加各种兴趣班、书法、绘画、音乐、旅行等。这样的自我发展不仅能够丰富退休生活，还可以保持大脑的活跃、延缓衰老。越来越多的退休者通过积极的自我发展，获得了新的成就感和满足感。

第三段：重视身心健康（300字）

退休之后，尤其需要重视身心健康。通过参加健身活动、早

晚散步、打太极拳等，可以保持体魄健康。此外，与亲朋好友保持密切联系，参加社区活动，组织旅行，也是保持心理健康的重要途径。退休生活中应该追求平衡，不要过分沉溺于物质享受，而要注重内心的修养。通过关注自己的内心世界，保持积极向上的心态，可以更好地应对生活中的各种挑战。

第四段：充实家庭生活（200字）

退休后，可以更多地陪伴家人，参与到家庭中去。为人父母者可以更多地陪伴孩子，参与他们的成长和学习。为人子女者则可以更多地照顾和陪伴年迈的父母，为他们解决生活上的问题。充实家庭生活不仅是对自己和家人的回报，也是退休生活中的一大乐事。

第五段：总结（200字）

退休是生命中的一个重要阶段，它不仅意味着结束了工作生涯，更是一个全新的开始。对于退休者来说，积极规划自我发展、重视身心健康、充实家庭生活，都是退休心得体会中的重要要素。通过这些体会，我们可以让退休生活更加丰富多彩，更加充实和幸福。因此，我们应该珍惜退休时光，正确面对并充分利用这个宝贵的阶段。

退休职工调研交流座谈主持稿篇六

在学习、工作乃至生活中，我们常常会随着经历的不同，而对某些事或人有不同的感触，这时就可以将其写成一篇感言，让自己铭记于心。那么写感言要注意的内容有什么呢？下面是小编辛苦为大家带来的退休教师退休感言4篇，希望可以启发、帮助到大家。

亲爱的同事们：

大家下午好！

首先感谢在坐的各位领导，老师们为我欢送，令我感激不尽。

回想在教育一线这37年，历历在目，恍如昨天，一下子37个春夏秋冬都过去了。在三尺讲台上，我为我的学生服务，“衣带渐宽终不悔”为教育事业添砖加瓦。教育学生是我们的职责所在，为他们开心过，被他们伤心过，为他们自豪过，酸甜苦辣咸，五味俱全的教学生活，令我百感交集，甘之如饴。

今天，我在这里，马上就要离开这工作岗位了，聚也依依，散也依依，千言万语道不尽我对沙城三小这个团结、和谐的大家庭的无限眷恋。让我再一次感谢各位领导、老师们对教育事业的倾注和对我过去工作的支持！时代在发展，学校在进步，沙城三小的学生们在老师的带领下更加昂扬向上，生机勃勃。长江后浪推前浪，年纪大的退休了，年轻的小伙子、小姑娘继承我们的事业，继续在教师的岗位上发光发热，扬起信念的风帆，勇敢而坚毅地摇动着人生的小舟。优秀的他们定然会不负我们所望。虽然我离开了讲台，但是，我依然会心系校园，关注教育。祝愿我们的学校越办越好，桃李满天下！在此祝大家，身体健康，心情愉快，合家幸福，万事如意！

谢谢大家！

尊敬的各位老师：

大家好！

秋风送爽，硕果飘香。农历九月九日，是我国传统的重阳节，是个值得庆贺的吉利日子。我国把每年农历九月九日定为老人节。九九重阳，与“久久”同音，含有长久长寿之意，同时秋季也是收获的黄金季节，所以人们对这个节日历来有着

特殊的感情。值此重阳节即将来临之际，我们全镇退休老领导、老前辈、老教师，欢聚在中庄中学庆贺属于我们自己的节日。我代表大王镇中心学校，向大家致以节日的祝贺和慰问，祝愿所有的离退休教职工生活愉快、健康长寿！同时借此机会就大王教育主要工作，向大家作简要地汇报：

一、以德治校，立足根本，品读经典，点亮人生。一年来，全镇中小学校积极倡导开设国学课、书法课、廉洁课，弘扬国学文化经典，传承中华民族精神。三字经、弟子规、百家姓、增广贤文等经典国学，学生读来朗朗上口，陶冶了学生的情操，渲染了校园文化氛围，学生思想道德素质得到了全方位的提升，礼仪教育常抓不懈、初见成效。教育引导学生养成良好的行为习惯，言谈举止文明得体，学会学习、学会做人、学会生活，不断将尊师爱校、诚实守信、关爱他人、珍爱生命、勤俭节约等教育内容融入其中，让学生在听中想、做中学、思中悟，极大地丰富了学生的思想内涵，提高了学生的人文素养，促进了学生的健康成长。

二、以教学为中心，真抓实干地抓教学，旗帜鲜明地要质量，与新课改同行，转变教师观念，践行新的课程标准，实施有效教学，努力构建高效课堂，推进教育手段现代化进程，大力推进素质教育，促进学生全面发展，积极参加全市艺术节，全镇庆六一大型文艺活动在中庄中学隆重举行，中学生乒乓球运动会在举行一年来有6人次受到省、市级奖励，10人次受到县级奖励，近80篇中小学教师教学研究论文在各级评选中获奖励。小考、中考成绩稳步提升。

三、以管理为着力点，促进学校管理制度化、科学化，坚决制止慵懒散乱，努力促进教育均衡发展，重塑教育形象，抓校园文化建设，让学生在浓浓书香校园中受到陶冶，让学校管理提升档次与品位。

四、百年大计，教育为本，教育大计，教师为本。我们致力于提升教师的素质，让教师在工作中享受幸福，积极开展六

个一综合素质提升活动，即一口好话、一笔好字、一项文体特长、一篇好文章、带一批好学生，促使我们教师的专业成长。积极开展课内比较学、课外访万家，引导教师语言、教学板书、教学仪态、教学示范和实验操作等方面的教学观念与知识功底，教学设计与教学组织实施能力。以“学为人师，行为世范，德诚为本，业勤为先”为主题，开展教师家访活动和师生“一对一、多对一”个案分析的定期回访活动，提高家访活动的实效性，促进家访活动长效机制的建立。

五、学校建设与发展，抢抓机遇。组织实施国家校舍安全工程、危房改造工程、拉动内需工程、周转宿舍等工程，学校办学条件发生翻天覆地变化，标准化校园建设、新农村建设正在紧张进行中。

六、进一步加强和改进老干部工作，近百名退休教师是我们教职员的重要组成部分，是我们大王教育的宝贵财富，是教育的重要资源，你们为大王教育事业的发展奉献了光辉灿烂的青春，你们理所当然的成为教育永远的主人，我们要充分发挥老同志在管理中的重大作用，经常听取老同志发表的意见与建议，积极主动的解决老同志学习和生活中的具体问题和困难，学校的生存与发展，与大家休戚相关、荣辱与共，期盼大家的积极投入与参与。

最后，希望我们的退休教师们快乐生活，安享晚年。送四句话给大家：一个中心，两个基本点，三大作风，四项注意。一个中心就是以健康为中心，这是当前的首要任务；两个基本点，第一是糊涂点，郑板桥先生的难得糊涂，要做到很难得，正因为难得，所以更要糊涂，如果处处精明，事事计较，不是病死，定会气死，还是糊涂点好。第二是潇洒一点，即大度一点，大量一点；三大作风是助人为乐、知足常乐、自得其乐，做到了就是时时快乐；四项注意就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平和。愿所有老教师都能在清静、温馨、和谐的日子里生活愉快，家庭幸福，健康长寿！

谢谢大家！

亲爱的同事们：

大家好！

请允许我最后一次对你们作这样的称呼，明天我就要正式退休了，和同事们朝夕相处的几十年里，我非常珍惜这样的称呼。我的工作之路终于走完了，回首往事，我非常荣幸能和大家共事这么多年，我们在一起的感情是深厚的。那一幕幕过去的工作场景，仿佛就在我的眼前，也仿佛就象发生在昨天，我们之间你帮助我，我帮助你的互爱精神，今天想起来是多么地令人感动！这中间，有领导对我的支持和鼓励；有同龄人对我的关心和帮助；有年轻人对我的尊重和促进！今天想起来，是多么地令我难忘和恋恋不舍。

工作的数十年里，我从大家的身上学到了很多好的东西，使我的人生之路感到宽阔和欣慰。虽然我离开了工作岗位，但我的心始终是和大家在一起的，我会永远地记住你们的每一个人，也希望我们之间能继续保持这美好的友谊！我工作的路走完了，但我的生活之路依然很长，我要在我的人生第二起跑线上，继续发挥自己的余热，为在座的大家做一点力所能及的事，让我的人生依然保持充实的内容，依然记着自己作为社会的一份子所应担当的责任，也依然希望大家能记着我！

谢谢大家！最后祝大家在新的一年里工作进步，身体健康，万事如意！

亲爱的老师们：

大家好！

首先感谢在座的各位领导，老师们为我欢送，令我感激不尽。

回想在教育一线的这一40年，历历在目，恍如昨天，一下子40个春秋都过去了。在三尺讲台上，为我的学生服务，为教育事业添砖加瓦。教育学生是我们的职责所在，为他们开心过，被他们伤心过，为他们自豪过，酸甜苦辣咸，五味俱全的教学生活，令我百感交集，甘之如饴。

今天，我在这里，马上就要离开这工作岗位了，千言万语道不尽我对龙塘中心校这个团结、和谐的大家庭的无限眷恋。让我再一次感谢各位领导、老师们对教育事业的倾注和对我过去工作的支持！时代在发展，学校在进步，龙塘中心校的学生们在老师的带领下更加昂扬向上，生机勃勃。长江后浪推前浪，年纪大的退休了，年轻的小伙子、小姑娘继承我们的事业，继续在教师的岗位上发光发热，扬起信念的风帆，勇敢而坚毅地摇动着人生的小舟。优秀的你们定然会不负大家所望。虽然我离开了讲台，但是，我依然会心系校园，关注教育。祝愿我们的学校越办越好，桃李满天下！在此祝大家，身体健康，心情愉快，合家幸福，万事如意！

谢谢大家！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

退休职工调研交流座谈主持稿篇七

为切实保障本市城镇企业退休(职)人员的基本生活，经研究，自1月1日起调整本市城镇企业退休人员基本养老金。现将有关事项通知如下：

一、本市底以前已按城镇职工养老保险规定办理退休(职)手续，并按企业办法计发基本养老金(生活费)的人员，按照以下办法增加基本养老金(生活费)：

(一)每人每月增加130元。

(二)按本人缴费年限(含视同缴费年限)，每满1年每月增加3元;月增加额不足30元的，补足到30元。

(三)按本人月份按月领取的基本养老金(生活费)为基数，每月增加4%(增加额尾数不足一角的，见分进角)。

(四)年12月31日前女年满60周岁及以上(1954年12月31日及以前出生)、男年满65周岁及以上(1949年12月31日及以前出生)的人员，每人每月增加20元。其中：2014年当年内女年满60周岁(1954年出生)，男年满65周岁(1949年出生)，以及年满70周岁(1944年出生)、75周岁(1939年出生)、80周岁(1934年出生)的人员，可按照年满60周岁(男年满65周岁)、70周岁、75周岁、80周岁人员已享受的标准(本通知实施前的标准)先进档，再增加。

二、建国前参加革命工作并符合原劳动人事部劳人险〔1983〕3号文规定享受原工资100%退休费的老工人、两航起义人员、持有中国海员工会核准颁发起义船员证书的招商局驾船起义人员，按上述规定增加基本养老金后，每人每月再增加200元。

三、按本通知规定增加基本养老金(生活费)所需费用由本市城镇职工养老保险统筹基金列支。

四、本通知自2015年1月1日起执行，有效期3年。

城市案例：天津市年企业退休职工涨工资方案

一、2014年12月31日前，已按规定办理退休手续并按月领取基本养老金的人员(简称“退休人员”)，以及按照《国务院关于工人退休、退职的暂行办法》(国发〔1978〕104号)办理退职的人员(简称“退职人员”)，自2015年1月1日起调整基本养老金(退职生活费)。

二、退休、退职人员每人每月增加130元。

三、缴费年限15年及以上的退休人员，缴费年限满15年不满16年的，每月增加4.5元；满16年及以上的，缴费每增加1年，每月再增加4.5元。

退休职工调研交流座谈主持稿篇八

第一段：引言（字数：200）

退休是一个人生中的重要转折点，这标志着一个人从职业生涯进入了另一个全新的阶段。退休并不意味着结束了一切，而是给予人们更多的自由和选择的机会。在这个新的阶段，人们可以过上自己喜欢的生活，追求内心的梦想和热爱。退休心得体会的重要性在于我们能够借此机会反思过去的经历，总结经验教训，并为未来制定更明确的目标。

第二段：积极面对退休（字数：250）

退休给人们带来了新的自由，但有时也可能给人们带来无所适从的感觉。积极的心态对于良好地适应退休生活至关重要。在退休后，我们可以主动选择自己感兴趣的活動，并更加关注自己的兴趣爱好。无论是学习一门新技能、旅行、参与志愿者工作还是享受休闲时光，都可以为退休生活增添乐趣。此外，社交活动也是非常重要的。保持与家人、朋友和社区的联系，参加各种社交活动，可以帮助我们保持积极的态度，并且与他人共享快乐。

第三段：保持健康的身心状态（字数：250）

退休后，我们应该更加关注身体和心理的健康。保持良好的身体健康是实现退休生活质量的关键。适度的运动、均衡的饮食和充足的睡眠都是保持身体健康的重要因素。此外，保持心理和情绪的平衡也是至关重要的。退休后，我们可能会

面临新的挑战 and 压力，如适应新的生活环境、建立新的社交圈子等。定期参加心理咨询或者寻找他人的支持来缓解压力是很有帮助的。同时，推荐给自己设置目标和计划，保持快乐和满足感，对于保持身心健康也是很重要的。

第四段：理财规划和合理安排时间（字数：300）

退休后的理财规划非常重要。在退休之前，我们需要提前计划好财务状况，确保能够有一个稳定的退休收入来源。同时，合理安排时间也非常关键。退休生活最大的好处之一是不再受时间束缚，我们可以根据自己的喜好和需求来安排时间。制定一个合理的时间表，确保有足够的时间来从事自己喜欢的活动，并与家人和朋友共度时光。此外，及时调整时间表，灵活应对生活中可能出现的变化也是非常重要的。

第五段：退休生活的反思与展望（字数：200）

退休是人生的一次重要的转变，这个阶段让我们有机会更加关注自己的梦想和热爱。通过退休心得体会，我们可以反思过去，总结经验教训，并为未来制定更明确的目标。退休后，我们应该积极面对新的生活，保持积极的心态，保持身心健康，并合理安排时间和财务。退休是一个新的开始，让我们珍惜这个机会，过上充实、有意义的退休生活。

总结：（字数：50）

退休心得体会是帮助人们更好地适应退休生活的重要指南。通过积极面对退休、保持身心健康、理财规划和合理安排时间，我们可以过上充实而有意义的退休生活。退休生活是人生的新篇章，让我们以积极的心态，享受这个全新的旅程。