2023年健康达人的自我介绍(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

健康达人的自我介绍篇一

我是xxx□是国贸专业的一名学生。自入学以来一直品学兼优、多才多艺、能力突出，每学期均被评为xxx□一直担任xxx□在学校、老师的关心、教育和帮助下，在父母支持和自身的努力，一直都很优秀。德智体美劳等各方面全面发展，能严格地要求自己，激励自己，一直以来都在不断地进步，并在许多方面都取得显著的成绩。

一、学习勤奋，成绩优秀

姜欣仪同学在老师的教育和父母的关心下，养成了良好的学习习惯，学习专心，勤学善思，不懂就问，常主动与老师同学交流学习心得，从中获得了很多的进步。在老师的鼓励和熏陶下，对源远流长的中华文化十分热爱，她养成了爱好阅读的好习惯，较早便广泛阅读了历史类、传记类、名著类和其他多种题材的作品，有效拓展了知识面，并注重学有所用和学习创新，勇于实践，不断进行写作锻炼。其中撰写的作文习作《回报》发表在了《小作家》杂志上，平常经常有习作发布在班级博客《实验春晖》上。

经过辛勤的努力，姜欣仪同学的学习成绩始终名列班级前列，每个学期都被评为全优生，在校数学竞赛中也多次获得佳绩。

二、待人热情，尊敬师长

姜欣仪从小就立志读好书，做好人，回报社会，回报父母，她也一直在行动中不断实践着自己的理想，得到了老师和同学的好评，曾被评为德清县“；行为规范小标兵”；。姜欣仪发自内心地尊重与敬爱老师，是她们给予了她知识，帮助她成长，没有老师的辛勤付出，就没有她的健康成长和进步。

姜欣仪能真诚的对待每一位同学，对学习和生活上遇到困难的同学，她总是能及时地伸出援助之手，尽自己所能地帮助他们。她以一颗真诚的赤子之心，换来了同学们的信任和支持，每一学年她都被同学推选为班级的中队长。特别是在今年的“；5·；12”；四川汶川大地震发生后，她不仅关心着灾区受难的人民，为他们伤心流泪，而且拿出了自己积攒许久的零用钱，捐献给灾区，表达了自己的一份爱心。

三、能力突出，工作出色

姜欣仪同学从一年级开始一直担任班级中队长工作。对于学校大队部布置的各项任务，她总是积极认真地去完成，力求快而好。在班主任老师的指导下，她组织了多次中队活动，如跳蚤市场、交通安全教育、税法知识竞赛等有意义的活动，不仅活跃和丰富了班级的文化生活，而且提高了班级的凝聚力。另外她积极出谋划策，组织同学参加社会实践活动，锻炼能力，奉献社会。

四、爱好广泛，素质全面

姜欣仪不仅学习成绩优秀，各方面素质都很突出。在每一年的校田径运动会上，都能看到她矫健的身影，在跳跃、在奔跑、在拼博，为班级争取荣誉。经过勤学苦练，她写得一手端正秀气的好字，每次出班级的黑板报时，她都积极画报花、写字，并且在县写字比赛中荣获四年组三等奖。姜欣仪爱好音乐，乐感好，坚持利用课余时间练习电子琴。此外还参加了校合唱队，其中小合唱《萤火虫》还参加浙江少儿频道《炫舞春天》的节目录制。

姜欣仪同学开朗自信，乐于助人，成绩优异，工作出色，综合素质高，不愧为一名优秀的全面发展的好学生、好学生干部，不愧为一名优秀的21世纪的好少年。

健康达人的自我介绍篇二

石家庄电务段邯郸车间副主任××凭着扎实、过硬的技术素质和勤勉、精细的作风，在十多年的工作中无论做普通信号工，还是工长，乃至今天的车间副主任，可谓一步一个脚印，是个多次荣获先进生产工作者称号的年轻老先进。这次向路局推选“铁路文明家庭”，干部职工不约而同地选择了他。

工作中的××是个事必躬亲、身先士卒的实干家。多年来，凭着舍小家、顾大家的主人翁精神对待工作，带领职工出色完成了各项工作任务。

近年来，由于邯郸站内信号设备超过大修期，老化严重，不断暴露出各种安全隐患。面对困难，××不等不靠，带领职工主动出击，攻坚克难，努力确保设备质量稳定。从2013年开始，他和班组职工们通过频繁的设备平推整治和精细化管理，针对发现的问题做到日清日毕逐一进行了认真处理。

对区间室内jtc架的器材搭接不良隐患，他组织班组一方面加强清扫、养护、监测，另一方面对可以并接的调整线进行并接处理，确保了设备平稳运行。

邯郸西场是车间的防洪重点，在汛期他就扎在班组包保盯控，每逢雨后就立即带领职工做好设备检查、测试，对可能进水的箱盒逐一开盖检查并进行抬高、稳固。据统计，仅2013年就带领职工克服设备隐患153件，确保了设备安全。

针对邯郸站道岔运用率高，钩锁磨损严重的安全隐患，××一方面带领职工加强道岔整治，先后克服道岔工务病害198处，确保了道岔运行稳定性;另一方面对特别严重的6组外锁设备

及时请示汇报并在上级组织下进行了更换，确保了正线道岔良好运行。

××对电缆安全格外重视，积极强化电缆测试工作，及时发现和解决了多处电缆对地绝缘不良隐患，还组织对区间25g发送tad□q1g至qf6电缆盒的4芯不良电缆进行了更换施工，防止了区间大点延时故障的发生，荣获了年度先进生产工作者称号。

在邯郸站配合工务集中修过程中，××组织职工出色完成了12组zy4道岔的更换任务。期间为盯控前半夜、后半夜的大机清筛、捣固、打磨等重点，发着高烧连续作业20天，直到晕倒在现场。但他仅休息了3天又返回岗位继续投入工作中。通过扎实做好准备工作，细化施工应急措施，坚持每次作业前亲自核对配线，亲自组织实验道岔，确保了各项工作万无一失，受到段通报嘉奖。

在今春邯郸站和邯郸西场第一次站内清筛捣固作业时，××针对设备移动多、地下电缆径路复杂、电缆过道多的实际困难，做到精心准备，精细施工，严格卡控施工标准和安全环节。在清筛前，连续作战，数日不回家，加班加点完成了所有地下电缆的探测工作。在清筛过程中认真做好现场盯控，每次都提前到达现场，最后一个离开，圆满完成了任务。

特别是在邯长线扩能改造施工中，××连续20多天没有回家驻守邯郸西场盯控施工全过程。每天天不亮就起床工作，晚上忙于工作总结和做好次日工作安排，即便是清明、五一、端午小长假期间也始终坚守在施工现场。邯郸西场开通后，他带领职工连续作战完成了设备平推整治，确保了设备良好运用。

在采访中，车间主任张培福动情地告诉我们：“××这个副主任是百分百地把自己卖给了岗位，他是靠无私奉献和拼搏进取的党员形象影响和带动了身边的每个人。”

都说“不是一家人，不进一家门”。妻子韩涛涛与丈夫一样都是具有敬业精神的人。她在联通公司时就是工作骨干，曾代表邯郸分公司夺得河北省业务知识比武第一名，她负责的团队连续3年获得邯郸分公司营销业绩前两名。调入复兴区政府工作后同样是工作业绩的佼佼者。但在家里，她更以贤淑友善的品格赢得了公婆和街坊邻居的普遍赞誉。

今年3月份初，婆婆因病住院手术，正赶上××施工不断和“两会”包保。韩涛涛独自担当起照顾婆婆的重任，每天从家到医院往返好几次。婆婆动手术后的几天里只能吃流食，她就一口一口的给老人喂饭。每次得空，她就给丈夫打电话，及时告诉老人病情好转的状况，并要求丈夫安心工作，家里的事不必担心。在病床前伺候婆婆的日子里，每当人们称赞韩涛涛的贤惠时，老公公也跟着夸赞儿媳妇就像亲女儿一样。

自打结婚后，韩涛涛逐渐了解了丈夫的工作性质，当得知××几乎每天都在线路上与行车打交道后，暗下决心做好后勤当好后盾，让丈夫安心工作，不为家庭琐事分心。孩子上学后参加的课外辅导班越来越多，她既要工作还要辅导孩子学习。因为工作紧张没有时间接送孩子，不得已减少了孩子上辅导班的时间。为此尽管每天很累，但她依旧毫无怨言地独自把辅导孩子学习的任务承担起来，使孩子的学习成绩始终保持优秀。

××家在市内，距离单位不远，按理说每天下班回家是常理。但他是个责任心很重的人，每当有重要任务都全身心投入，经常是晚回家甚至不回家。然而妻子没有过多的埋怨，而是用温存给予丈夫莫大的关爱。每逢丈夫加班或因包保任务不能回家时，韩涛涛都要打电话或发短信提醒丈夫注意身体和安全，这已经成为习惯。正是由于聚少离多的生活，使这对小夫妻倍加珍惜相聚的日子，结婚十多年来，他们互敬互爱、恩爱有加，在邻居们的眼里从没有见过小两口红过脸，他们总是快乐友善地对待街坊邻居，热心帮助邻里解决生活上的大事小情，在小区邻居间树立了良好口碑。

最让××感动的还是妻子对他工作的直接参与和支持。一天，××无意间说起新来的职工家都在外地，妻子就留意上周围的未婚女孩，经常给车间的小伙子们牵红线。当××笑着问她：“怎么还有时间操这闲心?”妻子告诉他，如果这些年轻人成了家就会更加懂得责任，就能更加安心地投入工作。同时还能增强你和同志们的友谊。听了妻子一席话，××不得不佩服妻子的思想政治工作水平。

在完成本文的时候，我与正在“包保”现场盯班的××通电话，向他索取一张全家福照片，不料难倒了××。他的手机中满是女儿与妻子或爷爷奶奶的合影，唯独没有他和妻子、女儿的合影。当我要为他们拍一张时，他爽快地答应了。

我按约定在第二天晚上7点半与他见了面。风尘仆仆的××是利用吃晚饭的时间赶回家的，还必须抓紧时间回到岗位。于是我们省略了寒暄直入主题，在他们温馨的`小家里，我把镜头定格在这三口之家的幸福笑脸上。他们的女儿对与父母合影表现出少有的兴奋，紧紧地搂着父母的双肩露出童真的快乐。临别时，韩涛涛的一句话让××露出了难掩的激动。“今天晚上真高兴。我们全家在一起的时间真的很少。”

告别热情相送的母女，与我一起走下楼梯的××依旧带着招牌式地微笑，用很短的时间，再次说出了肺腑之言。

“如果说我工作还有些成绩的话，真的得益于领导的支持和大家的帮助，更得益于我的父母和妻儿的支持和理解。想想因为工作有时半个多月不回家，家里没有一人埋怨，反而都给我关心和理解;女儿小时身体弱，经常生病需要照顾，而我几乎都是在现场。当女儿问我为什么总是这么忙我都无言可答。而妻子总能替我解围说爸爸是为了千千万万个小朋友幸福，为了火车不停地多拉快跑而忙;我爸妈常说媳妇比我这儿子还孝顺，我只能从心里说媳妇辛苦了!每当回到家里就有一种船回港湾的温馨感，……”

在灯火阑珊的小区门口，××回头望着家中那扇温暖的窗，没再言语。而我知道他想说的是什么，“有这样的坚强后盾，我没有任何理由不干好工作。”

街边，大幅的led广告屏上“积极践行社会主义核心价值观”的醒目标语映红了车水马龙的街道和小区。我仿佛看见了韩涛涛继续在灯下辅导着女儿学习，而××已经回到了自己的岗位上。

健康达人的自我介绍篇三

自从学校倡导并引进太极拳，使我认识并喜欢上了太极拳，知道太极拳不仅能强身健体，还能修身养性。我天天练习太极拳，并在2018、2019两年的教师节、学校运动会和新年晚会上，组织教师表演太极拳、太极扇，让更多的学生和老师认识太极拳，了解它的魅力并参与其中。在今年抗击新冠肺炎的过程中，积极录制视频，帮助老师们学习太极拳，提高身体素质。

开学后在学校体育馆利用课外活动带领老师们学练太极拳，使太极拳在校园中越来越活跃。在这两年里还参加了一些比赛，并取得了较好成绩，如在2019年庆祝建国70周年大型太极拳集体展演联赛中，代表青州市杨氏太极拳研究会参赛并取得太极拳集体一等奖好成绩。在学练过程中，我越来越发现太极拳是强身健体的法宝，是可以练一辈子的拳。

健康达人的自我介绍篇四

1、别为小小的委屈难过：人生在世，注定要受许多委屈。而一个人越是成功，他所遭受的委屈也越多。要使自己的生命获得极值和炫彩，就不能太在乎委屈，不能让它们揪紧你的心灵、扰乱你的生活。你要学会一笑置之。

2、很多的事，随着时光失散了；很多的人，随着岁月走散了。我们不能肯定事情的结局，但我们能决定自己的态度；我们不能预测个人的未来，但我们能选择自己的现在。

3、最美好的爱那就是成全，可是，成全哪是有这么容易的？得是走过多少迂回的路，得流过多少眼泪，才是能够去学着对你的不自私，才会爱你爱到舍得放手，把你的幸福也当成我的幸福。

4、世间的不如意事十之八九，能够对你百依百顺的人，能去让你如愿以偿的事都是很少的。你若非要计较，没有一个人、一件事是能让你满意。人活着一世，也就求个心的安稳，何必跟自己过不去。

5、任何你觉得自然的，好的，可以治疗你的，任何你觉得你在它里面会变完整的，不会分裂的，那就是你的路，顺着它，流进它，相信它。

6、如果你不喜欢现在的工作，要么辞职不干，要么就闭嘴不言。初出茅庐，往往眼高手低，心高气傲，大事做不了，小事不愿做。不要养成挑三拣四的习惯。不要雨天烦打伞，不带伞又怕淋雨，处处表现出不满的情绪。

7、人生在路上，高高低低都是一场平凡，能坦然处之那些来势汹汹的烦恼，让它发挥云烟散去的作用，那么幸福也就是一种坚定的幸福决心，它应该是做人应该具备的能力。

8、失去诚信，缺少谋算，你永远都是需要仰望别人的。人的一生并不漫长，只有三天，昨天，今天和明天。总结过去，把握现在，计划将来。

9、忙时的奋斗，闲时的赏花，苦时的听乐，累时的散心，日子，要的就是一份张弛有度，随缘自活罢了，事与事，不必究尽；人与人，不必苛尽。

10、分离只熔得友情更浓，重聚首将在那更灿烂的明天想你的时候有些幸福，幸福得有些难过。叶子的离开不是风的召唤，而是树的舍弃。

11、没有理由，爱你没有理由，在白天你是太阳，在夜晚你是月亮，下雨了你是我的雨伞，天冷了你是我的衣裳。

12、有梦的生活是美好的，生活就是梦的背影，这背影中写满了每一次的思绪，像是一串串不规则的曲线镌刻在生命的坐标上，显出了低迷，显出了高亢。

13、千里路，云渺渺，一袭月纱，冰肌玉骨。烛影摇红，微醉西楼，海棠落尽，水湄轻柔。冷弦多情，烟雨倾城，一缕仙音，飘渺烟波江畔。谁见佳人寂寞湿衣襟，空惹一季荷花悴。

14、当你无法从一楼蹦到三楼时，不要忘记走楼梯。要记住伟大的成功往往不是一蹦而就的，必须学会分解你的目标，逐步实施。

16、人为感情烦恼永远是不值得原谅的，感情是奢侈品，有些人一辈子也没有恋爱过。恋爱与瓶花一样，不能保持永久生命。

17、生活，其实有许多无声的感动。花，静静的绽放，不为喝彩，只为这个世界曾经来过；水，潺潺的流淌，不为称羡，只为心中执着干净的信念；路，默默的延伸，不为坎坷，只为远方心中美丽的风景。

18、其实，成功只有两点，一是做事成功，二是做人成功，做人不成功，事业成功是暂时，做人成功，事业不成功也是暂时的。

19、永远不要为过去的事情后悔。不管怎样，总有那么几件

事，让你念念不忘，总有那么一个人，让你陡生叹惜。

21、爱一个人，有种只有自己才得尝的滋味，也许是苦涩，也许是哀愁，也许是欣然，也许是快乐。爱的这种滋味，仿佛是碧蓝的天空，那般的包罗，那般的博大；仿佛是火红的骄阳，那般的热烈，那般的滚烫。

22、我无法保证、无法向你承诺什么，但我会做到：如果有一天你有饥饿的感觉，那时你定会看到，我已含笑饿死在你的怀抱中。

23、岁月匆匆地过去了，急急忙忙的告别了年少轻狂的时光，我终究还是在忧思千缕中困顿。其实，冷漠冰封的心空了这么久，也不晓得岁月是怎么就苍老了这段青春明媚的年华。

24、清晨醒来，推开窗，眺望望远处，青山如黛。只一眼便将这场相遇定格成初见，随青山苍翠不老，随流水奔流不息。尽管这场相遇不及与某个人的初见惊破梅心，却隐藏某些无法诉说的缘分，在清风里打开我沉睡的记忆，似姹紫嫣红开遍。

25、眼角的泪水已经涌出来了，我知道一切都回不去了，向所有人挥手说再见，就让我们把这份美好的回忆珍藏在心底。

26、顺着自己的心意而活，就是最好的生活。人生真正属于自己的时光并不多，多数时光里，我们不是在羡慕别人的生活，就是在克隆别人的生活。

27、人生，可得意，莫忘形。生活恬淡、心境平静是一种极值的朴素美，如果在这种美上再加上享受，就会锦上添花，美上更美。学会接受，学会忍受，学会享受，学会宽容，学会慈爱，学会珍惜，这样将会使你的人生更加光彩照人。

28、我倾尽我的年华和时光，来怀念我们曾经许下的地老和

天荒。你用尽你的`青春和精力，去覆盖我们曾经走过的记忆和时光。我在怀念你，你在忘记我。

29、于从忙碌中挤出一点时间，卸下身心的疲惫，漫步在林间曲径通幽的小路上，感受着秋的静美，惬意，浓情，馨香。

30、生命中的一部分可遇不可求，现在既然遇到了就别犹豫，紧紧抓住，否则错过后悔就太迟了。“后悔”这两个字容易写，却是人生最难捱的痛苦。

31、生命的历程，无非是不停地选择的过程：选准事业，成就一生；选对爱人，幸福一生；选好朋友，快乐一生。

32、命运，是一个很飘渺的东西，人生假如没有泪流，没有体会刻骨的伤痛，那么也许人生就不算完整，期遇一次感动，为之一次动容，能够让这份感动融入生命，也许是时光里华彩的一程，让每一缕曙光都泻满我的心声。

33、不要为不愿在你身上花费时间的人，而浪费你的时间；更不要错误地认为你放不下的人，同样也放不下你。你用谎言去验证诺言得到的一定是欺骗，别为不值得的人做不值得的事。

34、时光，流年。一城旧事，思念无期。秋夜，月冷如霜。折一曲清词，饮一杯陈酿，邀风，浅酌。那浅揉在流年的欢乐，未言再见，已悄然远去。我的心依旧在原地，枯守。等你，只因欠我一个前世的印记。

36、距离让我们的爱情变淡了，让我们走不回曾经了。过去的那些回忆，在你离开之后被我抹掉了。堆积的思念涌上心口一时之间竟哽咽了喉。常常想起曾和你在一起的那些日子。开心快乐幸福失落伤心痛苦的所有日子。

37、如花美眷，只不过弹指一挥间，随春风同来的夙愿，化

成空明月夜一院风干的花瓣，一曲惨白曲调的弦断。

38、给时光以生命，而不是给生命以时光。人不是坏的，只是习气罢了，只要他有一个向道的心，能原谅的就原谅他，不要把他看做是坏人。

39、如果，你真的爱你的爸妈，爱你的女朋友，就好好的去奋斗，去拼搏吧！这样，你才有能力，有经济条件，有自由时间，去陪她们，去好好爱他们。

40、街道的树荫下，落叶安静的躺了一地，一江水已瘦，秋已深不见底。离人远去，季节轻拂，素白的心事，躺在年轮的菁华里，被深秋包着，难以辨认。

41、梦的期盼，在月光下婉转；心的芬芳，开在你不见的远山。本以为可以笑着想你，谁知眼里却飞进思念的沙，滴落成点点牵挂。

42、也许我们都有太多的不得已，但终究都会释怀过去，是非纠葛都是我们不放手风尘，又怎怪风尘牵扯你？适当的解压，别做时光的拖累。面对更多的不理解，需要把心绪沉淀，理清每一条脉络，黑白往往都是一念的落差而颠倒。

43、时光流深，再美好终要遗忘，若，人生是一场美丽的梦，我们要给自己卸下生活的包袱，让自己满面春风。由于我们给了自己诸多不必要的包袱，所以我们错过了太多美好的风景，失去了太多我们应该拥有的美好的回忆。

44、三杯浑白酒，几句话衷肠。何时归故里，和她笑一场。三杯两盏淡酒，怎敌他晚来风急！雁过也，正伤心，却是旧时相识。

45、燃尽人生芬芳的青春，释放流年渴盼的情怀，奉献今世呼吸的热血。爱始终是不变的躯体，如若随雨滂薄，如若随

风呼啸，如若随雷震荡，如若随云漂泊。都是一段人生，都是一段记忆，都是一段永驻的印记。

46、心就像一个容器，装的快乐多了，烦恼自然就少；装的简单多了，纠结自然就少；装的满足多了，痛苦自然就少；装的理解多了，矛盾自然就少；装的宽容多了，仇恨自然就少。

48、芳草萋萋是美，秋水长天是美，斜风细雨更是美。时光流淌的影子，有清风明月，也有阴雨雾霾；有巴山夜雨涨秋池，也有此恨遥遥终无期。

49、生命是一条美丽而曲折的幽径，路旁有妍花的丽蝶，累累的美果，但我们很少去停留观赏，或咀嚼它，只一心一意地渴望赶到我们幻想中更加美丽的豁然开朗的大道。

50、不论阳光普照，还是阴雨连绵，你须保持一份优雅，步凡尘而不俗，食人间烟火而不凡，不骄不躁，既可以入世，也可以出世，静看花开花落，笑谈人生！

健康达人的自我介绍篇五

冯同志，男，现年×岁，中共党员，现任武陟县农村公路管理所主管重点工程建设的副所长。自加入党组织以来，始终以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，牢固树立和认真落实科学发展观，作风积极正派，业务开拓进取，以忘我的工作态度，俯首拉重车，辛勤苦耕耘，积极发挥了党员的先锋模范作用，为农村公路事业的发展做出了突出贡献。

提升工程建设质量和效率，经常利用闲余时间进行工程技术专业培训，培训内容丰富且具有很强的针对性、实用性、操作性，还对全体参训人员进行了考试，取得了显著效果，为顺利完成今后工程建设任务打下了坚实的基础。

你要是问：武陟农村公路的分布情况，材料配比，或者是如何施工，怎样才能把路修养好，这恐怕只有冯铁路才能清楚地回答出来，这些对于他而言熟透于胸的.数字凝结的是他对农村公路建设的心血和汗水。

对病情还有好处。医院领导拗不过他，只好舍小家，顾大局，无私奉献，勇于开拓是他长期以来的一贯作风。每天的时间他都安排的满满的，早出晚归几天也顾不上和家人多说几句话，经常性的没有休过双休日，没有睡过一个中午觉。现在我县重点工程武孟路二标(阳城-贾作)大修改造工程已经拉开建设大幕，工程建设自开工以来，他跑前跑后带领全体施工技术人员便顶住了各种压力，克服了各种的困难，精心组织、科学施工。在建设中，施工人员头顶烈日，冒着酷暑，迎难而上，战天斗地;在工程建设中他牢固树立“百年大计，质量第一”的理念，一手抓建设，一手抓质量，把工程建设质量年活动贯穿于工程建设中，严把工程质量关，材料进场关，施工过程关，把质量隐患消灭在萌芽状态。他带领工程技术人员每天早上5点钟起床吃饭，6点钟出发开始测量，一直干到下午7点钟收工。吃过晚饭还要整理外业测量数据，每天都要工作15个小时以上。白天火辣辣的太阳挂在头上，晒得脸和胳膊都脱了皮，皮肤都成了黑里透红，在工地吃的是大锅饭，睡的是硬板床，晚上加班蚊子成群，但是他从来没有叫过苦喊过累。

在他的信念里，总认为工程才是他的生命，由于工地事情多，他每晚直到十点多钟才回家，繁忙的工作，使他不能过多的顾及家庭，他惭愧的对妻子说：“我对不起你们”。可是天下哪有不爱妻子儿女的丈夫，在事业和家庭的天平上，个人的分量总是轻的，此时的妻子，只能流下理解的泪水。这些微不足道的小事，折射出他以工作为事业，把事业当追求的工作品质。他舍小家，顾大局的无私奉献精神深深感染了职工、带动了职工，使职工心往一处想、劲往一处使，每项工作，每次施工都能以良好的质量、优质的服务，安全、快速的完成各项工作任务。

每当大家说到建设成果时，都感到非常自豪和骄傲，但是大家还说，这些工程的完工都与他的辛苦操劳是分不开的。

在平时工作中，他是这样一直要求广大职工的，一要明确当前农村公路建设工作中存在的困难是在发展中出现的，必须靠加快发展的办法来解决;二要坚定克服困难的信心，树立克服困难的勇气，明确总的形势、正在向有利的方向发展。他一直要求广大职工变被动为主动，变压力为动力，认真落实新要求，完成新任务，开创新局面，丰富新内涵，再树农村公路建设的新形象，实现农村公路又好又快发展。

他连续多年获得了“先进个人”的称号;自从他工作以来，在他的带领下多次获得“先进集体”的称号。看着他满面笑容的站在奖台上，大家深深地知道，那是他用自己辛勤的汗水和忘我工作的拼搏精神得来的。与其说是大家共同努力奋斗的结果，不如说是他不断追求“更好”、精益求精结出的硕果。

风雨记下了他的辛劳，草木见证了他的睿智。但他常说：“工地上默默无闻、无私奉献的建设者还有很多很多，我只不过是他们当中平凡的一员，在以后的工程建设中我愿和大家一道继续挥汗如雨、攻坚克难，在武陟大地上不停地绘画着一份又一份的美丽画卷”。