

# 2023年于宪法的心得体会(精选10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 于宪法的心得体会篇一

在国家宪法日到来之际，为深入贯彻落实党的精神，增强全民法治观念，推动全社会树立宪法意识，形成学习宪法、尊崇宪法的良好氛围，丘北县紧紧围绕“学习贯彻党的精神，维护宪法”这个主题，在全县开展宪法及法律法规宣传活动。

二、落实“谁主管谁负责、谁执法谁普法”工作责任制。

各级各部门结合部门工作职责组织开展形式多样、各具特色的法律进机关、进单位、进企业、进学校、进乡村、进社区、进宗教场所等活动，开展宪法及道路交通安全、禁毒防艾、非法集资、环境保护、安全生产、反假币等相关法律法规宣传，把法律送到基层，送到群众身边，使宪法、法律走进千家万户工作总结。

三、采取摆摊设点、悬挂法治宣传横幅，展示法治宣传展板、播放法治宣传影像、发放法治宣传资料、解答法律咨询等方式上街开展集中宣传活动。

四、各部门和各类媒体运用新闻报道、公益广告等形式，充分利用电视、电脑、手机、地铁和公交移动显示屏、公共场所led显示屏等载体，运用微博、微信、客户端等新媒体开展法治宣传教育。

五、各级各部门及12各基础司法所组织本单位志愿者5—10人，

统一着装，印制、宪法及部门法律法规宣传资料，深入本单位志愿者网格化服务区域内的社区、景区、小区、车站、集贸市场、商场和各乡镇(镇)农贸市场，采取向人民群众发放宣传资料提供法律咨询等形式开展国家宪法日宣传活动。

六、全县教育系统组织各类学校开展多种形式的“晨读宪法”活动，推动落实《青少年法治教育大纲》，培养青少年对宪法的认同和尊崇意识。

七、县委宣传部组织广播、电视、网络等媒体在活动期间，开设宪法专题学习宣传专版、专栏，制作专题节目，电视台播放宪法宣传公益广告，营造浓厚的社会氛围。

通过开展系列宪法及相关法律法规宣传活动，为进一步普及宪法知识，弘扬宪法精神，维护宪法，增强广大群众牢固树立宪法法律至上、法律面前人人平等的法治理念，使宪法家喻户晓、深入人心，推动形成全社会尊法学法守法用法营造了浓厚的氛围。

## 于宪法的心得体会篇二

高中学生宪法学习是一项重要的教育内容，通过学习宪法，学生可以了解国家基本制度和法律法规的精神。在这个过程中，我们不仅增长了知识，还对法制意识有了更深刻的认识。下面，我就我个人的学习心得体会进行总结和分享。

### 第二段：对宪法内容的理解

学习宪法的过程中，我逐渐了解到宪法是国家的根本大法，是国家制度和社会发展的框架。宪法规定了国家组织的构架、权力的运行和人民的权利。其中，对人民的基本权利的保障特别重要。通过学习，我深刻领悟到每个公民都有言论自由、人身权利和参与国家事务的权利。这些权利不仅保障了个人

的自由和尊严，也促进了社会的进步和民主发展。

### 第三段：宪法的价值观

学习宪法还让我明白了其中蕴含的价值观。宪法鼓励公民尊重和遵守国家法律，倡导公平正义，宣扬民主和法治。我们作为高中学生，要秉持这些价值观，自觉遵纪守法，始终以法律为准绳，履行自己的义务。只有在尊重法律的基础上，我们才能更好地为社会服务，为自己的未来建设打下坚实的基础。

### 第四段：宪法与现实生活的联系

宪法不只存在于课本中，它与我们的现实生活密切相关。通过学习宪法，我发现许多法律意识淡薄的问题是因为人们对法律的陌生和对自己权利的不了解所致。宪法学习的目的就是要让每个公民都能充分了解自己的权益和责任，避免违法行为，维护社会的和谐稳定。在我们的日常生活中，我们应该学会防止腐败、维护社会正义、保护环境和推动科技进步等，这些都是宪法所追求的目标，也是社会进步的关键。

### 第五段：宪法学习对个人成长的影响

宪法学习不仅仅是为了了解国家的制度和法律，还对个人的成长有着积极的影响。通过学习宪法，我逐渐树立了正确的法律观念和价值观。懂得法律是维护社会正义，保障公民权益的重要工具，我开始舍弃一些不良行为，更加注重法律的尊严和权威。我还意识到，在日常生活中，要遵守规则，尊重他人的权益，这样才能和谐相处。通过宪法学习，我养成了爱国、守法、诚信和奉献的优良品质。

### 总结：

通过高中学生宪法的学习，我深刻领悟到宪法的重要性和价

值。宪法不仅是国家权威的象征，更是每一个公民行为准则和精神寄托。宪法学习让我认识到个人行为对社会的影响，树立正确的法律观念和价值观。我深信，只有在每个公民积极参与和遵守宪法的基础上，我们的国家才能更好地发展，社会才能更加和谐稳定。因此，高中学生宪法学习是一项必不可少的教育课程，它不仅传递知识，更是培养和凝聚为国家和社会服务的人才的重要途径。

## 于宪法的心得体会篇三

今天是12月4日，中国首个国家宪法日，也是我开通博客后第一次发博文！选择在这样一个特别的日子里写本人的第一篇博文，我想，这不仅对于我有个纪念的价值，更重要的是，老百姓对于真正的法治已到了急迫期盼的地步了，而“12·4宪法日”的设立应该说是顺应了民心。但是，要想真正步入法治的殿堂，我认为以下两点至关重要。

第一，让法治成为信仰，这是今年宪法日的宣传主题。我认为，今年的宣传主题有着深刻的意义。每个民族、每个人都应该有信仰，没有信仰的民族和人民是没有精神和灵魂而仅有躯壳的生物人。要建立一个真正的法治国家，首先要有法治信仰。如若连法治信仰都不存在，有人会相信这个国家是一个法治国家吗？我想，答案肯定是否定的。当一个国家信仰法治的人越来越多，并且为了法治而不断奋斗，这个国家终有一天会走向一个完完全全没有人治、充满自由民主和法治的大国。

第二，建立违宪审查制，树立宪法的权威。国外很多法治国家都建立了违宪审查制，由相关机构对效力层级低于宪法的法律、行政法规等作出是否违反宪法的审查决定，主要有三种：\_\_法院，宪法委员会、联邦最高法院。宪法的生命在于实施，宪法的权威也在于实施。如果一个国家的法律、行政法规有与宪法相抵触的地方，但没有进行违宪审查而作出无效的决定，宪法的权威何以彰显？因此，在一个法治国家，万

法之母的宪法必须发挥真正的根本法作用，而这一实现关键在于建立违宪审查制。

我们每个人都向往生活在一个自由、民主、法治的国度里，虽然现在还不是，但只要我们能为了这一天的到来而努力，我相信，这一天到来的要比我们想象的早！为法治而奋斗！

## 于宪法的心得体会篇四

近年来，我国宪法的学习教育工作正逐渐深入人心，为了进一步提高青少年的宪法意识，自2019年起，宪法学习小卫士活动在全国范围内开展。作为其中的一名小卫士，我深受感动，通过参与活动，我对宪法有了更加深入的理解，也收获了许多珍贵的经验和体会。

首先，我很庆幸有机会参与宪法学习小卫士活动。通过这次活动，我明白了宪法对于国家和公民的重要性。宪法是我们国家的根本大法，规范了我们每个公民的权利和义务，是维护社会秩序、保障公民合法权益的基石。在活动中，我通过学习宪法，了解了国家领导机构的构成、宪法的起草和修订过程，深入了解了我国的法律体系。这些知识不仅丰富了我的头脑，还让我明白了作为一名普通公民，我应该如何行使自己的权利，履行自己的义务。

其次，参与宪法学习小卫士活动，我懂得了宪法精神的重要意义。宪法精神是指在宪法中所蕴含的法治、民主、平等、人权、规范和公正的价值观。通过学习，我深深感受到宪法的普遍性和时代性。宪法是为了适应国家和社会不断发展而不断完善的，它随着时代的进步而不断地变化。宪法精神不仅是我们的基本指导思想，也是我们每个公民应该秉持的核心价值观。作为小卫士，我要时刻牢记宪法精神，树立正确的价值观念，秉持公正平等的原则，为社会的繁荣和进步贡献自己的一份力量。

再次，宪法学习小卫士活动让我更加明白了法治的重要性。法治是宪法精神的核心之一，也是我们国家治理的基本原则。宪法规定了国家领导机构的权限和职责，规范了国家各级政府的权力行使。法治的确立和维护对于国家和公民的意义重大，它为社会秩序的稳定和可持续发展提供了坚实的保障。通过宪法学习小卫士活动，我深入了解了法治的作用和意义，明白了法律是维护公平正义和社会稳定的有力工具。

最后，宪法学习小卫士活动教会了我如何以积极的方式行使我作为一名小卫士的责任和义务。在活动中，我参观了法庭、警察局等司法机构，并与法官、警察进行了交流。这些经历让我感受到了公正和执法的重要性，也启发了我为社会公益事业尽自己一份力量的决心。作为一名小卫士，我不仅要努力学习宪法相关知识，树立正确的法治观念，还要主动参与社会实践活动，积极辅助和服务于执法机关，传播宪法知识，增强宪法意识。

总之，参与宪法学习小卫士活动，让我懂得了宪法对于国家和公民的重要性，理解了宪法精神的重要意义，认识到了法治建设的重要性，同时也明白了自己作为一名小卫士应扮演的角色和担负的责任。宪法学习小卫士活动是一次宝贵的经历，也是我成长路上的一次宝贵财富。在今后的学习和生活中，我将充分发挥小卫士的作用，始终践行宪法精神，为建设法治国家贡献自己的力量。

## 于宪法的心得体会篇五

宪法是国家的根本大法，是治国安邦的总章程，是党和人民意志的集中体现。新的宪法修正案，顺应了时代大势、顺应了事业发展、顺应了党心民心，具有重大现实意义和深远历史意义。全体党员干部要自觉把学习贯彻宪法与岗位职责融合好，深化宪法思维、培养宪法理念、依靠宪法办事，真正成为宪法的忠实崇尚者、自觉遵守者、坚定捍卫者。通过深入学习宪法，有以下心得体会。

## 一、深入学习，在入心入脑上下功夫。

党员干部要把深入学习宣传实施宪法作为当前和今后一个时期的重要政治任务，自觉践行“四个意识”，坚决落实“两个维护”，切实增强宪法学习宣传实施的政治自觉、思想自觉、行动自觉。要坚持原原本本学，把宪法纳入党委理论中心组学习内容，组织宪法专题学习、集中研讨；组织机关干部学习宪法，开展宪法知识竞赛，牢固树立宪法理念。将学习宪法与学习党的精神精密结合，作为各党支部“两学一做”学习教育和“主题党日”的必学内容，使党员干部特别是领导干部，充分认识宪法修改的重大意义，深刻理解和把握宪法的精神实质和主要内容。

## 二、灵活形式，在宣传普及上下功夫。

要广泛开展学习宪法、尊崇宪法的宣传教育，增强广大干部群众的宪法意识，使遵守宪法成为党员干部群众的自觉行动。一是举办宪法学习宣传专项培训班、讲座，加强宪法教育，普及宪法知识；二是成立宪法宣传小分队，落实宪法学习进机关、进农村、进学校、进企业，培育全社会法治精神，让民众知宪法、懂宪法、守宪法。三是灵活宣传方式，采取悬挂标语条幅、广播、宣传栏等方式，特别是注重发挥微博、微信、qq等新媒体传播优势，扩大宣传覆盖面和影响力。四是紧抓国家宪法日、法治宣传教育月等节点，掀起宪法、法律知识学习高潮，在全镇营造学习宣传宪法的浓厚氛围。

## 三、知行合一，在贯彻实施上下功夫。

“天下之事，不难于立法，而难于法之必行。”学习宪法、尊崇宪法，要抓住党员领导干部这个“关键少数”。领导干部要带头加强宪法学习，增强宪法意识，严格依照宪法法律行使职权、开展工作，始终做到慎用权、廉洁用权、守法用权。党政班子成员要以上率下，以身作则，履行好组织领导责任，发挥引领、牵总、协调作用；履行好担当推动责任，

用实际行动深化改革、推动发展、化解矛盾、维护稳定，当好法治建设的践行者、推动者；履行好示范引领责任，既严格要求自己、履职尽责，又带动广大党员干部尊崇法治、依法依规办事。

## 于宪法的心得体会篇六

宪法是基本法，是全国人民共同遵守的法律准则。作为一名教师，了解宪法，深入学习宪法，不仅是增强宪法意识和法治观念，更是对教书育人职责的一次重要补充。教师应当树立法治思维，坚决遵守宪法，发扬师德，积极践行社会主义核心价值观。教师宪法学习，不仅仅是一次知识补充，更是一次砥砺教师使命的历练。

### 第二段：教师宪法学习中的收获和体会

通过学习宪法，我对我国的法律体系、行政机构、司法审判和人民代表大会等方面有了更全面深入的认识，认识到在法律面前人人平等，宪法法律保证了人民的基本权益和利益，也为我们的工作和生活提供了法律支持和保障。同时，法律教育也能够帮助我们提高思辨能力和判断力，让我们能够用更加科学准确的方式去看待和解决问题。通过教师宪法学习，我对教育法律政策的理解和应用也得到了加强和深化，更好地为学生服务。

### 第三段：教师的法治意识和宪法教育

教师作为校园文明和法制建设的重要参与者和推动者，特别需要具有较高的法制意识，强化对宪法法律的认识和理解，把制度意识和法治思维贯穿于教育教学过程中。教师应该以身作则，营造法制化的课堂和校园，提升学生的法律素养和法治观念，培养学生维护自身权益、遵守法律的意识 and 能力，为未来的社会建设打下坚实基础。



## 第四段：教师宪法学习工作如何实施

教师宪法学习工作的开展应该有计划、有组织、有重点地进行。可通过组织教师集中学习，邀请专家讲解宪法，开展在线教育、微课堂等多种方式，提高教师的学习积极性。同时可通过学习典型案例等方式让教师更好地将理论知识转化为实践，增强宪法法律意识。

## 第五段：结尾

教师宪法学习不仅是提高教师的知识水平，更是为了加强法治文化建设、提高法律素养，推动国家的和谐稳定发展。教师应当更加关注和重视宪法教育，用宪法精神来引领教育实践，提高教学能力和水平，为学生培养健康有为的新一代做出更好的贡献。

## 于宪法的心得体会篇七

高中阶段是学生成长的关键时期，政治学科成为学生学习的一部分。其中，宪法学是政治学科中的重要内容。宪法作为国家的基本法律，规定了国家的政治制度和法律体系。因此，高中学生在学习宪法时，应该重视研究宪法的知识，加深对宪法的理解和体会。下面，我将分享一下在学习宪法过程中的心得体会。

### 第二段：理解宪法的重要性

宪法是国家的基本法律，它规定了国家的政治制度和法律体系。宪法的目的是保障公民的权利和自由，维护社会公平和法治。在学习宪法的过程中，我深刻体会到了宪法的重要性。只有理解宪法，才能够更好地维护自己的权益，参与国家政治和治理的过程。而且，宪法的学习也能够培养我们对法律的敬畏和遵守，增强我们的法律意识和法治观念。

### 第三段：加深对宪法知识的理解

宪法是一部复杂而庞大的法律文书，在学习宪法时，我们不仅要了解宪法的内容，还要理解宪法的精神和原则。我通过学习宪法的文字，研究了宪法的产生背景、宪法权威性的来源以及宪法的修订和解释方式。通过与老师和同学的讨论交流，我对宪法中的各项权利和义务有了更加深入的了解。通过实践活动，我还学会了运用宪法知识进行法律分析和判断，提高了自己的法律素养。

### 第四段：宪法知识对我们的影响

宪法知识不仅仅是一种学科知识，它对我们的思想观念和行为习惯都有深远的影响。通过学习宪法，我们可以了解到宪法规定了公民的权利和义务，学会尊重他人的权益，保护自己的权利。同时，宪法还规定了公民的基本义务，如履行公民责任、遵守法律法规等。通过学习宪法，我们可以认识到自己作为公民应该承担的责任和义务，树立正确的社会道德观念和公民意识。

### 第五段：宪法学习的启示和感悟

通过学习宪法，我深刻认识到宪法不仅是一种法律文书，更是民众权益的保护伞。宪法学习的过程，不仅仅是对知识的积累和理解，更是思想观念的转变和人格塑造的过程。我从宪法学习中获得的最大收获是，我意识到作为一个公民，我有责任维护国家和社会的稳定，为社会的发展做出贡献。同时，我也明白了自己的权利和义务，学会了运用宪法知识来保护自己的权益。宪法学习是一项终身任务，我会继续学习宪法知识，不断提高自己的法律素养和公民意识。

## 于宪法的心得体会篇八

12·4”全国法制宣传日系列宣传活动的主题是：“深入学习

宣传宪法,大力弘扬法治精神”。按照学校的要求,我认真学习了刚刚颁布的宪法修正案和相关的宪法方面的知识,下面就我个人的体会谈一下我的学习心得。

## 一、充分认识到了这次修改宪法的意义

宪法是国家的根本法,规定了国家的根本制度和根本任务,是治国安邦的总章程。我国宪法是社会主义性质的宪法,必须准确、及时、全面地反映作为执政党的中国共产党的各项政治主张,通过修改宪法的程序,将党的各项路线、方针和政策变成国家意志。现行宪法颁布以来进行的4次修改,都是在党的全国代表大会召开之后,在执政党确立了新的指导思想和制定了新的行动纲领的前提下,通过修改宪法,及时地反映执政党的最新执政理念。此次修改宪法是新一代党的领导集体执政治国理念的集中体现,具有历史的进步性。

## 二、充分了解到了这次修改宪法的特点

从修正案的内容看,主要有以下几个特点:

(一)、现实性。这次宪法修改通过对以下几方面的补充和调整,进一步保证了宪法与现实的统一。一是确立“三个代表”重要思想为宪法的指导思想。宪法的指导思想是宪法的灵魂,是引导国家各项工作和实施宪法的指南。把“三个代表”重要思想写入宪法,反映了全党全国各族人民的共同意愿,为全党全国各族人民在新世纪新阶段继续团结奋斗提供了共同的思想基矗。

(二)、以民为本。宪法修正案充分体现了对公民权利的关注和保护。第一,宪法修正案确立“国家尊重和保障人权”的原则,把人权由一个政治概念上升为法律概念,把尊重和保障人权的主体由党和政府上升为国家,突出了人本精神,对于保障人权,推动我国的宪政事业,具有十分重要的意义。第二,完善对私有财产的保护。改革开放以来,随着经济发

展和人民生活水平的提高，公民拥有的私人财产有了不同程度的增加，越来越多的公民有了私人的生产资料，人们对法律保护自己的财产有了更加迫切的要求。这样修改必将有力地推进社会保障的立法进程，更好地保障公民特别是困难群体的基本生存权利。

## 于宪法的心得体会篇九

宪法是一个国家的基本法律，是维护公民权益和社会秩序的重要保障。而对于高中学生来说，学习宪法理论知识不仅可以增长见识，提高法治意识，还有助于培养正确的思想观念和法治精神。最近，我校举办了一场关于宪法的学习活动，通过学习宪法，我收获颇多，深感宪法的重要性和影响力。

### 第二段：宪法的精神

在学习宪法的过程中，我深刻感受到宪法所弘扬的民主、平等、自由、法治等核心价值观。宪法规定了国家的政体和制度安排，为公民的权利和义务提供了法律保障。宪法赋予了每个公民平等和自由的权利，使人们能够透过法律实现自己的价值和权益。宪法的精神意义在于引导我们树立法治观念，弘扬正义、尊重规则，形成良好的社会道德风尚。

### 第三段：宪法教育的实践

宪法教育在校园中的实践是高中学生接触宪法的主要途径。通过学生会或法治社团的组建，学校可以策划一些关于宪法的知识竞赛、演讲比赛、讲座，以及相关的社会实践活动。这些实践活动既能让学生在实践中增强宪法知识的应用能力，也能培养学生的宪法意识和法治观念。宪法教育需要与学生的实际生活联系起来，注重实效性和可操作性，才能更好地引导学生运用宪法知识去独立思考、解决问题。

### 第四段：宪法的现实意义

宪法学习的目的是让学生了解宪法的现实意义，认识到宪法对于国家和个人的重要性。宪法是国家治理的基本准则，它规定了国家的根本制度，使国家能够有序运行。宪法还规定了公民的基本权利和义务，通过宪法，我们了解到自己的权益、义务以及保护自己权益的途径。在日常生活中，我们要学会运用宪法知识去维护自己的权益，同时也要履行自己的义务，遵守法律，不仅是对自己负责，也是对社会的尊重和维护。

## 第五段：个人变革与责任行动

宪法学习对于高中学生而言，是一个重要的成长过程。通过学习宪法，我们不仅拓宽了知识视野，增长了社会经验，更实现了个人思想的重塑和道德责任的转变。宪法学习鼓励我们保持独立思考和辩证推理的能力，使我们具备批判思维能力和正确的价值观念。在今后的人生道路上，我们应继续保持对宪法的学习热情，将宪法精神融入到自己的行动中，为社会进步和法治建设贡献自己的力量。

总结：

通过宪法的学习，我认识到宪法对于一个国家和个人的重要性，深刻体会到宪法所弘扬的价值观和精神。宪法教育的实践使我提高了法治意识和宪法应用能力。我明白宪法的现实意义，同时也明白了个人与宪法的互动关系。在今后的学习生活中，我将继续努力学习宪法知识，将宪法精神内化于心，外化于行，做一个具有法治观念和责任意识的优秀高中学生。

## 于宪法的心得体会篇十

如何在短短四十分钟的时间内，以生动活泼、深入浅出的方式，给一群小学五年级的学生说清宪法的基本观念，阐明宪政对美好生活的意义，这对我而言的确是一个巨大的挑战。在演讲开始，我便告诉孩子们，尊师重教诚然是一种美德，

但在真理和正义面前，重在交流和思考，人人平等与自由。如果大家听不懂我讲的内容，只能说明我自己没有把相关问题想明白。我尽量把这场讲座作为一次坦诚交心、激发思考的平台，以向这些可爱的孩子表达这样的思想：宪法正因为重要，所以并不是高高在上的，而是与每个人的日常生活息息相关。

别看只是一场小小的讲座，但在我心目中，其分量超过了我在大学里的各种授课、沙龙和演讲。既然责任重大，我丝毫不敢懈怠误人，只能怀着谨慎敬畏虔诚之心。为此我反复调整和演练，做了充分的准备。然而，我之所以愿意和敢于承担这件事情，是因为我看到其中的意义和价值。我相信，这是一次非常难得、弥足珍贵的公民教育和自我教育的机会。我们是要考虑小学生对于宪法知识的接受力，但我认为我们也没有必要低估小学生的理解力。事实上，我给这群五年级学生讲的许多内容，在平日与自己三年级的儿子交流时，也多有提及。

我之所以有上述体认，还源于我对于中国公民启蒙教育状况的忧虑。在准备这场讲座时，我曾参考过三本书：一是《美国公民读本》；二是《美国公民与宪法》；三是《比较公民教育》。我阅读这些读物的最大感受是，在许多国家，所谓的宪法知识、法治理念、公民精神等等，从来就不是什么高深的学问，而不过是从幼儿园、小学起就在不断注重培育的基本“常识”。只有通过一种启发的、商讨的，而不是灌输的、洗脑的教育，独立而健全的人格才可能真正成长起来。

所以，宪法知识很重要，更重要的则是学习的方式。就像我在讲座中反复强调的自由的意義一样，我们能为孩子们提供的并非自上而下的指令，而是选择和判断的机会、认识社会和自我的机会。正是基于这样的想法，尽管我准备了上万字的稿子，但在开始演讲时，我便完全脱稿，以平等的拉家常的形式，从小学二年级的一篇课文《我选我》切入主题。我试图通过对这篇简短小文的解读，让学生一道思考权利的重

要性、公共意识的重要性，以及在规则之下实现自由和责任的重要性。我告诉学生，这个故事本身包含了深刻的宪法原理：那就是如何以民主的方式获得权力；如何以法治的方式行使公权；如何以尊重的方式捍卫人权。

在演讲的过程中，我不断穿插讲述各种有趣的统计数据（比如各国宪法序言的字数）、各种耳熟能详的宪法案例（比如动车事件、孙志刚事件），以及各种通俗易懂的法谚（比如“风能进，雨能进，国王不能进”）。既寓教于乐，又能给孩子们留下严肃思考的余地。整体上看，我比较清晰地为学生介绍了三个方面的内容：一是宪法的基本框架和根本地位；二是如何改变宪法的“睡美人”状况，使之真正实施和管用；三是共同努力培育宪政文化的重要性，因为它有助于使社会政治问题转化为法律问题，有助于形成自信、宽容、理性、进取的和谐氛围。总之，整个演讲的核心主题就是：“民无权利则不立，国无宪政则不兴”；法治并不意味着压制，而是意味着解放。

由于是第一次面对小学生讲述如此重要的宪法问题，我感到很紧张，所以难免有各种问题和不足。但我很欣慰，也很感动，甚至有些歉疚。欣慰的是，这场讲座取得了很好的效果，我相信它给在场的学生、老师和我自己带来的收获和促进，都是实实在在的；感动并且歉疚的是，原计划讲座在教室里进行，但由于学生较多，学校没有更大的会议室，所以只能站在操场上进行。我在讲座中也真诚地向孩子们抱歉说，尽管条件有限，但让大家站着听我讲，并不人道，好在我们都是平等地站着的，而不是像李阳一样，让学生集体向他下跪拜师。我没那么疯狂，但我可以保证，我们都是站立起来的人。

最后，我向学生鞠躬致谢，并说，我看好你们，中国的公民们。