# 如何当好人大代表

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-08

*第一篇：如何当好人大代表如何当好人大代表——观代表吴青有感公共管理学院行政管理082班江华东学号：5302108066人大代表，代表人民管理国家事务，其职责代表法规定的一清二楚。但是，同是人大代表，具体履行起职务来，就不大一样了，发挥的作...*

**第一篇：如何当好人大代表**

如何当好人大代表——观代表吴青有感

公共管理学院行政管理082班江华东学号：5302108066

人大代表，代表人民管理国家事务，其职责代表法规定的一清二楚。但是，同是人大代表，具体履行起职务来，就不大一样了，发挥的作用也就有了差别。

究竟怎样做才算一个合格的人大代表？如何处理履行职务与其他工作的关系？各级人大常委会如何为代表履行职务创造条件？“我”怎样看待人大代表？ 从互联网中获得了一系列的信息，现在一一列出，以便来全面的讨论这个问题。

人大代表谈自己

既然是谈如何当人大代表，人大代表响应者就最多，最热烈，而且来自县乡的人大代表所占比例较大，达80％左右。他们谈起自己的亲身经历和体会，情真意切，感人至深。人大代表是人民选举出来的。每一张选票都饱含着深深的期待和信任。因此，如何履行好代表职责，做人民利益的忠实代表，成为参与征文的代表们谈论最多的话题。有几点是大多数代表的共识：强化代表意识，忠实代表职责；提高自身素质，增强履职能力；接受人民监督，不负人民重托。一些代表还为自己提出了更加具体的要求。山东省临朐县人大代表、粟山村党支部书记刘守富总结自己十多年当人大代表的体会是，要做到“三不怕”：搜集群众意见不怕受累；反映群众要求不怕碰硬；解决群众困难不怕吃苦。山西省人大代表安大钧认为，当好人大代表，就要想人民所想，急人民所急，帮群众所需。代表们在履行职责中所体现出的奉献精神则更加感人。山东潍坊市人大代表于庄家的小院落天天门庭若市，成为当地小有名气的“三站”：信息站、普法站、接访站，受到群众欢迎。福建上杭县人大代表林连英说：“东家的事，西家的事，都是人大代表的事。”她搞调查、提建议，帮助群众科技致富，解决村民出行难、学生上学难，照顾孤儿，都倾心尽力。有人问她这样做图什么？她回答：因为我是人大代表。

人大工作者谈代表

各地的人大工作者也是本次讨论的积极参与者。因其工作关系，他们对人大有着特殊的感情，也有着比一般人更深入的了解，讲则头头是道，论则有的放矢，分析透彻。江西省安义县人大常委会的刘健宝在谈到增强人大代表监督力度时提出几个“必须”：必须增强代表的监督意识；必须提高人大代表的监督能力；必须拓宽人大代表的监督渠道；必须创造人大代表的监督条件。

河北省人大常委会办公厅的赵夫龙，在来稿中介绍了魏县开展代表活动的成功经验——代表活动室。从1993年开始，魏县人大常委会针对代表活动中存在的“组织难、活动难”的问题，确定建立代表活动室，从此1700多名各级人大代表有了活动场所，人们称它为“代表之家”。经过8年的实践，目前代表活动室已成为全县代表“培训的基地、议政的舞台、聚会的场所”，活跃和推动了代表工作的开展。

如果“我”是人大代表

有些不是人大代表的网民，也在网上“代表”了一把，听他们讲起来，也有着浓浓的“代表”味儿，对人民代表大会制度的关切之情溢于言表。

河南郑州大学附中的武东晓以“一个普通老百姓对人大代表的理解”为题，谈了自己的看法。他说，如果我是人大代表，我就首先代表选民的利益。当选的第一天就到选民中去，不仅仅是去感谢他们对我的信任，更主要的是去问问他们想让我代什么言。我会把宣传资料贴在选民的门口，送到他们的家里，上面印上我的电话。电话打爆一部再装两部，这当代表也需要一种心劲呀。

一位未署名的作者在文章中说，假如有一天我当上了人大代表，要自设定期的接待日，广泛听取选民对政府和执法机关的意见，然后将所反映的问题向有关部门转达，督促他们认真加以解决。他还表示，要把当一个称职的人大代表作为后半生的追求。

我看如何当好人大代表——期待每个代表都是“刁民”

中国第一个用宪法维权、第一个设立“选民接待日”、第一个不定期向选民汇报的、最难“对付”的人大代表之

一、做了二十二年北京市人大代表的吴青多次自嘲是“刁民”。她的“刁”，一是监督了政府，一是为选民说话。而这两点，都是宪法赋予人大代表的基本权利。做了应该做的事却要用“刁”来定义，对于没有尽到职责的代表们应该怎么定义呢？

就目前的现状而言，被“刁”定义的人大代表并不多。绝大多数还是并不具有刁民精神的。如果说这些人大代表都没有忠实履行宪法赋予的神圣权利有点亵渎人大代表，但事实是他们的确没能很好的尽到职责。但他们并不是“刁民”，而尽职尽责的吴青们却成了“刁民”。“各司其职”成为社会体系中非主流，那么大家能说这个社会是正常的吗？当然不能了！谁能容忍警察不抓小偷，教师不教学，邮递员不投迪报纸之类的不“各司其职”？“各司其职”理应成为一个文明社会的基本常识。社会秩序和基本规则的不被尊重只能导致更多公众的生活、权利之类的不被尊重。更重要的是一个没有基本常识的社会它的存在及运转能力是让人怀疑的。人大代表不尽职尽责，导致选民的利益得不到保障的同时，也等于给了政府无限的权力，因为没有监督没有约束啊，影响最大的仍是最广大的公众。这样看来，既无益于公众，又无益于社会，才是最要命的，才是对宪法最大程度上的不尊敬。

而吴青们的“刁”正是出于对宪法的尊重，对选民的尊重，他（她）们的“刁”维护着尊重着一个基本常识“各司其职”。从这个意义上而言，更多的人大代表们还是要“刁”一些才好，最好是每个代表都要做个“刁民”。既是对选民负责，也是对自己负责，更是对社会负责。因为每个人都有义务保卫社会的“常识”。在重构社会常识的过程中，需要的就是吴青们样的“刁民”。吴青们多，还是非吴青们多，就可知道社会想要构建的基本常识是什么。我觉得，文明的健康的社会，“各司其职”是最低标准。如果不能保证每个人都各司其职，那么至少应该能做到让不尽职的人离开，而不是只占着位子而不拉屎。至少每个人都不时反思自己尽职尽责了吗。因为社会发展的过程实际上就是一个捍卫与撕裂基本常识的过程。只是这个社会想要什么而已。

**第二篇：浅谈如何当好人大代表**

浅谈如何当好人大代表

汝城县热水镇人大钟柏娇

人大代表是人大工作中的主体，如何履行好人大代表职责是人大代表工作的重中之重。作为人大代表，面对党和人民的信任，在感到无比的光荣的同时，也感到肩负的重任。人大代表怎样履行好职责，才能不负人民的重托，笔者提出了一些粗浅的看法。

一、联系选民勤走访，当好群众的代言人

人民代表行使职权，就是要充分体现人民的意志，反映人民的意见和要求，这是人民当家作主、民主管理国家事务的体现。就代表而言，不充分体察民情，了解民意，就不能履行好代表的职责。作为人大代表就要一直把联系选民、走访群众作为履行职责的一个重要前提，要经常深入选区与选民交心，了解掌握社情民意，真心倾听群众的心声，了解群众的愿望，广泛听取和征求选民的建议和意见，收集群众建议，反映群众意见，做到为民代言。要深入基层调查研究，针对当前人民群众关心关注的热点难点问题开展调研活动，向政府提出建设性、前瞻性的建议，为正确行使好职权，打下坚实的基础。

二、强化观念勤服务，当好群众的贴心人

人大代表不应是走访选民握握手，听听报告拍拍手，选举表决举举手，大会闭幕挥挥手的“四手”代表。“人民代表为人民”，人民代表是为人民鼓和呼，为人民办实事、办好事的全权代表。作为人大代表，要想群众之所想、急群众之所急、解群众之所忧，真真正正把为人民办实事、为群众谋利益作为履行代表职务的出发点和归宿，扎实工作，以实绩、实效来回报人民代表的光荣称号。一是为民排忧解困。在联系走访选民时，及时为人民群众解决生产生活中的实际困难，对能立即解决的当场解决，对不能及时解决的向上级反映，请求解决，对不能解决的问题要做好宣传解释，为群众释疑解惑。二是参与中心工作。充分发挥人大代表的模范带头作用，积极主动参与经济建设，发挥自身优势，充分利用各种方式招商引资，做发展经济的带头人。积极主动配合镇村两级各项工作，主动参与社会治安综合治理、计划生育、城镇建设、森林防火等中心工作，协助政府解决疑难复杂社会问题，努力争当法律政策的宣传员、维护稳定的信息员、化解纠纷的调解员，做遵纪守法的带头人，争当表率。三是为民办实事。立足村情，积极主动参与各项公益事业建设，特别是基础农田水利设施建设、通村公路建设等，积极主动为选民办实事、做好事。

三、发挥作用树标杆，当好群众的带头人

人大代表一般都是各方面比较优秀、且具有代表性的人，人大代表在人民群众中要树立起良好的形象是必然要求。一是争当学法用法的模范。作为一名人大代表，要学习和掌握党对农村工作的各项方针、政策，学习《宪法》、《代表法》、《地方组织法》等法律法规，为正确履行代表职务打下了坚实的政策和法律基础。二是争当建功立业的生力军。对待党和人民交给的任务，要一直本着克勤克俭的态度，尽心尽力，恪尽职守。充分发挥自身优势，积极建功立业，努力做发展经济的行家里手，争做带领人民群众致富的“领头羊”。三是争当廉洁履职的排头兵。作为一名人大代表，、必须是廉政履职的模范。要以高标准严要求来约束自己，规范自身的一言一行。严谨行为，廉洁自律，做到清清白白、堂堂正正做人，树立良好的人大代表形象。（汝城县热水镇人大：钟柏娇）

**第三篇：履行职责当好人大代表**

履行职责

当好人大代表

县第十四届人大代表

盘建平

2024年10月9日

尊敬的黄主任、各位副主任、同志们：

大家好！

我叫盘建平，是大樟乡大樟街人。现任大樟乡大樟村委支书兼主任。是乡第九届、十届、十一届、十二届人大代表，县第十四届人大代表。今天能参加县乡人大代表“六带头”活动经验交流会，我感到非常的荣幸，感谢主任、领导给我这次发言的机会。下面我就向大家汇报一下我在县乡人大代表“六带头”活动中的一些做法，如有不对之处，敬请大家批评指正。

自当选为人大代表以来，本人深刻认识到，作为一名人大代表，不但肩负着一名代表应尽的职责和义务，还要做好广大人民群众的带头人，为群众树立一个好的榜样，带领群众向富裕、文明、和谐的方向发展。但如何带领群众脱贫致富呢？我首先想到的是：

一、加强学习，领悟精神，做政策的“宣传员”、“执行员” 党的政策是我国的大政方针，只有认真执行，才能实现社会的和谐稳定，也才能从中感受到政策所带给的实惠。要能很好地执行政策，就必须认真地学习政策，领会政策、吃透政策。每次上级布置下来的各项中心工作任务，我们都有责任和义务配合完成。如今年国家出台的“新型农村合作医疗”的惠民政策。一始，有好多的群众都持观望的态度。谁都不相信有这么好的事情，会不会象以前的基金会一样，开头轰轰烈烈，到头还不是以失败而告终？面对这种情况我深深知道，对于农民的疑虑，必须消除才行！于是我主动地向新农合指导员询问新农合的有关政策和有关规定，然后选择一个自己亲戚比较集中的屯召开群众会议，向群众讲解和发放《新农合知识问答》、《致农民朋友的一封公开信》等多种形式广泛宣传新型农 1 村合作医疗制度，耐心地一一解答农民朋友的疑问，让农民群众充分了解新型农村合作医疗制度的好处，使中央的惠民政策家知户晓。在向群众宣传完后我第一个上交了参合费，然后到我的亲朋好友。因为在别人看来，我是不会去害我的亲朋好友的。所以在场的群众也就相信国家、相信政策，积极地参加新农合了，就这样我便借用这个屯的群众的榜样，再结合实例到其它屯去开展宣传工作，最后我负责的村屯除了全户外出联系不上外，其余的都参加了新农合，促进全乡超额完成了上级下达的新型农村合作医疗的目标任务．

二、学科学、用科学，时刻以科学发展观统领全局

如今在突飞猛进的年代，没有一定的信息和科技专业技术，在社会上是寸步难行的。做农民也一样，没有技术，农民也难当。为了能以科学技术带动经济的发展，我多次主动参加区、市、县、乡组织的各类技术培训班。我的目的只有一个，那就是多掌握一门技术，多找到一条带领群众致富的路子。众所周知，在学技术方面，往往是师傅领进门，修行靠个人。学完之后，在用的过程中还存在许许多多的实际的问题。为了能学用两结合，我个人征订了《广西科技报》、《广西蚕业杂志》和《养猪杂志》等报刊来加强学习，以便在实践应用中有所帮助。同时，为了能让群众也受益于技术的好处。本人在村委也组织了几期培训班，培训人员高达300多人次，还自费聘请了桐木镇和中平镇的一些种养“土专家”给大家现场授课，现场指导。

三、勤劳致富，以点带面，努力构建富裕、文明、和谐新大樟 为了能更好地引导群众致富，自己必须得先富起来。平时自己工余之时，除了看书看报外，还常到周边市场了解行情，当我了解到2024年下半蚕茧价格不断地上升，市场需求供不应求时，我暗喜：这可是条大有“钱”途的路子呀！早在2024年春，我把要发展种桑养蚕的设想跟家人说了以后，第一个反对的是我爱人。她反对的理由有三个：一是这辈子都没有做过，而且还是技术含量比较高的行业，没有技术、没有经验，怎么做；二是种 2 桑养蚕工多心细，非常辛苦，我受不了这个苦；三是蚕茧的价格也不很稳定，等大家都种的时候，数量一多它的价格就会下跌，另外现在的米价一路上涨，拿好田种桑，我不同意。她的这三条理由听来好像头头是道。但我想：一没有技术可以边做边学，没有谁是天生就会的；二是工多辛苦，我受得，现在农民的钱那样不是用辛苦去换来的；三是你不给田种，我就往山上种。就这样我自己找了一亩多的旱地种起了桑叶。可万事开头难，讲得好不一定做得好。种下桑叶后，施肥的时间、肥料的品种我都不知道，我只好自己跑到附近的百丈乡种桑养蚕农户家请教或结合培训所学知识边养边总结经验。桑苗长出来后，该到养蚕的时候了，由于我是第一次试养，缺乏护理经验，结果第一棚我就失败了。可是我不气馁，隔三差五地往蚕农家跑，看看他们是怎样管护小蚕的，每一次我都认真观察和询问，生怕漏了重要的环节。就这样过去了20多天，我又带回了一批小蚕。为了护理好这批小蚕，我更是寝食不安，生怕怠慢了它们。因为蚕本身的习性，热不得，冷不得，20一30度之间适合，太湿不行，太干也不行，得保持适中。还要做好消毒工作，还要让它们住进宽敞明亮的房子里．

这批蚕养出来后，按照蚕农的说法：我只收得七成，也就是说，一张蚕茧应得100斤的，我只收得70斤。但这足以让我感到安慰。接下来的第二批、第三批继续养着，没发现什么情况，但第四批开始出现了一些蚕病让我无法预见的。有一天发现我的五龄蚕不进食，不睡觉，到处乱爬，蚕皮比较容易破还流脓水。当时我不知所措，赶紧打电话咨询了有经验的蚕农，后来得知这是脓病，是没有救的，只能选出来集中处理。看着被选出了大半的病蚕，那时复杂无耐的心情是无法用语言来形容的。自那往后，不同层次地出现各种蚕病，在医治和防治的过程中，我也学到了一些实用的知识。2024年底，蚕茧零售价从每斤8元涨到了15元。我当时养蚕虽然不是很成功，但是我学到了一些实用技术，看到了市场前景，更坚定了我的养蚕信心。

由于养蚕价格上升，市场形势看好，以及我不懈的追求的精神感化了 3 我的爱人。今年在大力动员村民发展种桑养蚕的同时，她同意让出水田给我增种了2.5亩桑苗，并配合我一起来种桑养蚕。由于我积累了一套养蚕的经验，今年上半年本人共养蚕10张，收入7000多元。在我的带动下，全村共种植桑苗800多亩，现在已到了养蚕繁忙的季节了。另外我还通过参加市县和农家课堂的培训，把学习到的养猪技术应用到家庭的养猪中，今年共出栏肉猪8头，仔猪30头，现存栏肉猪3头，母猪2头，仔猪11头。前些天刚出栏10头仔猪，收入5000多元，平均每头仔猪500多元。为了增加经济收入的渠道，我还与他人投资了3万元围山成塘有约有20亩，用于发展养鱼，今年年终可开塘打渔。今年春天，还用集体分下来的土地种下了20亩尾叶桉等等。由于我的先行直接影响了全村群众，加上今年肉价不断上长，他们都纷纷加入到养殖行业中来，我则豪不保留地把学到的养殖技术送上门，尽自己最大的能力引领村民奔向致富之路。

通过以点带面，现在我们村的经济有了较大的发展，从事农业的每家每户都有2种以上的经济产业。有很多农户经济发展的多样化比起我来，有过之而无不及。但我的目标是在带好头的同时，也积极深入群众当中了解群众的困难和群众的需求，能帮群众解决的尽快给予解决，不能解决的及时向上级反映，做好党和群众的桥梁纽带，所以今后的我将会更加努力地使出自己的引领招数，不断创新，带领群众一起发家致富，为构建富裕、文明、和谐的新大樟作出自己应有的贡献！

谢谢大家！

2024年

月

日

**第四篇：如何当好一名人大代表**

如何当一名称职的人大代表

李国兴

各位领导、与会代表：

很多人都说：“人民选我当代表，我当代表为人民。”的确，人大代表是联系政府和群众的桥梁，人民代表从群众中来，是人民利益的代言人。我作为一名来自基层的人大代表，贴近群众，服务基层是我们的优势，但要真正当好人大代表，发挥权力机关组成人员应有的作用，依法认真履行职责，不辜负党的期望和人民的重托，需要付出的努力是多方面的。我们必须坚持从群众中来，到群众中去的原则，利用自身优势，反映真实情况，切实做到一名基层人大代表应尽的职责和义务。既然人民选了我们作代表，肩上担负的不仅仅是一份工作责任，还有选区人民的一份信任与企盼，如何当一名称职的人大代表，我认为要从以下几个方面去努力：

一、强化认识，增强代表工作的责任感和使命感 首先，正确认识代表职务和职责，是当好代表的前提。人大代表是人民代表大会的基石，工作的主体；是国家权力机关的组成人员，代表人民利益和意志参加行使国家权力；人大代表出席大会决非一般意义上的开会，而是执行代表职务的重要工作，参加闭会活动也决非一般意义上的集体活动，而是执行职务的重要方式；人大代表不仅要有光荣感，更应有责任感。

人大代表的基本职责一是代表人民的利益和意志，依法行使代表职权，积极履行代表义务，充分发挥代表作用，为人民代言，为人民办事，为人民服务。

二是必须模范地遵守宪法、法律和法规，在自己参加的生产、工作和社会活动中，协助宪法和法律法规及人大决议决定的贯彻实施；

三是按时出席人民代表大会会议，认真审议列入大会议程的各项议案、报告并发表意见，提出议案和建议、批评和意见等，努力行使好大会期间的各项职权；

四是积极参加闭会期间人大组织的培训学习、视察、专题调研、执法检查、评议等活动，参加代表小组组织各项活动；

五是保持同选民的密切联系，通过走访、座谈、接待等多种形式，认真听取和反映选民的意见和要求，努力为人民服务；

六是努力做好本职工作，在经济和社会发展中发挥模范带头作用，协助政府推进工作。

其次、加强学习提高素质和能力，是依法履行职责的保障。当前我们已处在知识经济社会、信息网络时代，知识的力量正在深刻地改变着整个经济和社会生活，学习和掌握知识已成为社会进步的主要推动力。人大工作不仅政治性强、法律要求高，而且涉及面广，包括政治、经济、社会、文化等各个领域，要求我们代表应具有强烈的政治意识、法律意识、群众观念和把握大局、参与管理国家事务的能力。因此，人大代表更需要加强学习努力提高素质，认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观及党的方针政策，同时也要加强学习法律，学习时事政策，学习科学文化，学习现代管理知识，练好履行代表职责的基本功，提高参与管理国家事务的能力和水平。务必用坚定的政治立场，良好的思想文化素质，科学的思维方法，较强的工作能力，求真务实的精神，来履行职责，完成代表使命。

二、深入选区，广泛联系人民群众

人大代表，顾名思义就是要了解民意、反映民声、维护民利。永远保持与群众的密切联系，时时刻刻都与群众同呼吸、共命运，是人大代表的职责要求。为此，要通过座谈、评议、视察、调研、走访及小组活动等形式，广泛听取选民和群众的意见，关注民生民情和热点难点问题。作为基层人大代表要经常采取多种方式听取人民群众的意见和建议，定期到选区走访选民，与群众进行座谈，认真回答选区选民和本单位对代表工作和代表活动的询问，了解群众生活中的问题和要求，征求群众对政府各项工作的意见，与各选区的人民群众保持了密切的联系。并及时将情况向上级组织汇报，将解答情况反馈给群众。

三、认真履职，发挥模范带头作用。

人大代表的担子是行使人民权力，接受人民监督，反映人民意志，要充分明确自己在会议期间和闭会期间的履职行权内容。大会期间的履职，一是审议；二是表决；三是提出书面的议案、建议、批评、意见。闭会期间的履职，一是对政府及其部门的工作评议；二是执法检查；三是视察、调研等小组活动；四是座谈、约见等活动；五是个人持证视察；六是提出书面意见、建议、批评等。参加活动时，我们作为代表要积极建言献策，敢于发言、善于发言，阐述自己的观点和意见；提出议案和建议时要做到抓准问题，讲求质量，不求数量，提出有针对性的意见建议。

四、摆正位置，正确处理好四种关系

一是处理好集体行使权力与个人作用发挥的关系，坚持集体行权，珍视并投好自己的每一票，真正代表人民的意志行使好职权。

二是处理好明确权力与履行义务的关系，不以代表名义居高在上，在执行代表职务时，既要行使职权，又要虚心接受选民的监督；既要动嘴反映意见，更要动手办实事。

三是处理好执行代表职务与个人职业的关系，不以代表身份谋私利，注意把本职工作与代表工作有意识地结合起来，调整安排好本职工作，先参加代表工作，后补上本职工作，尽量做到本职工作与代表工作两不误。

四是处理好整体利益与局部利益的关系，不以是本选区的代表只顾局部利益而不顾全大局，执行职务时既要反映本选区或本单位群众的呼声，又要着眼考虑大多数群众的利益。

人大代表肩负着人民赋予的使命，就要代表人民表达意见和呼声。代表，代表，代而不表，就不能算一个称职的人大代表。人大代表可以放心、大胆的讲出想要讲的话。当人民有呼声、意见时，就要敢于反映；当人民的利益受到损害时，就要敢于仗义执言。只有如此，才能不辜负广大选民的信任。

总之，人大代表就要想群众所想，急群众所急，通过各种渠道解决群众生活中所遇到的问题，为民请愿，做好政府与群众直接沟通的桥梁和纽带，做一名称职的人大代表。

我就作以上发言，谢谢大家！

**第五篇：怎样当好人大代表**

怎样当好人大代表

人大代表，代表人民管理国家事务，其职责代表法规定的一清二楚。但是，同是人大代表，具体履行起职务来，就不大一样了，发挥的作用也就有了差别。

为推动代表工作的开展，从去年12月8日开始，到今年2月18日结束，本报人民网《中国人大新闻》开办了跨世纪的征文——“我当人大代表”，为各位代表提供了一个在网上发表己见的地方。究竟怎样做才算一个合格的人大代表？如何处理履行职务与其他工作的关系？各级人大常委会如何为代表履行职务创造条件？我怎样看待人大代表？„„网站在数百篇来稿中精选发表的约百篇文章，对这些问题一一作了回答。

人大代表谈自己

既然是谈如何当人大代表，人大代表响应者就最多，最热烈，而且来自县乡的人大代表所占比例较大，达80％左右。他们谈起自己的亲身经历和体会，情真意切，感人至深。

人大代表是人民选举出来的。每一张选票都饱含着深深的期待和信任。因此，如何履行好代表职责，做人民利益的忠实代表，成为参与征文的代表们谈论最多的话题。有几点是大多数代表的共识：强化代表意识，忠实代表职责；提高自身素质，增强履职能力；接受人民监督，不负人民重托。一些代表还为自己提出了更加具体的要求。山东省临朐县人大代表、粟山村党支部书记刘守富总结自己十多年当人大代表的体会是，要做到“三不怕”：搜集群众意见不怕受累；反映群众要求不怕碰硬；解决群众困难不怕吃苦。山西省人大代表安大钧认为，当好人大代表，就要想人民所想，急人民所急，帮群众所需。代表们在履行职责中所体现出的奉献精神则更加感人。山东潍坊市人大代表于庄家的小院落天天门庭若市，成为当地小有名气的“三站”：信息站、普法站、接访站，受到群众欢迎。福建上杭县人大代表林连英说：“东家的事，西家的事，都是人大代表的事。”她搞调查、提建议，帮助群众科技致富，解决村民出行难、学生上学难，照顾孤儿，都倾心尽力。有人问她这样做图什么？她回答：因为我是人大代表。

人大工作者谈代表

各地的人大工作者也是本次征文的积极参与者。因其工作关系，他们对人大有着特殊的感情，也有着比一般人更深入的了解，讲则头头是道，论则有的放矢，分析透彻。江西省安义县人大常委会的刘健宝在谈到增强人大代表监督力度时提出几个“必须”：必须增强代表的监督意识；必须提高人大代表的监督能力；必须拓宽人大代表的监督渠道；必须创造人大代表的监督条件。

河北省人大常委会办公厅的赵夫龙，在来稿中介绍了魏县开展代表活动的成功经验——代表活动室。从1993年开始，魏县人大常委会针对代表活动中存在的“组织难、活动难”的问题，确定建立代表活动室，从此1700多名各级人大代表有了活动场所，人们称它为“代表之家”。经过8年的实践，目前代表活动室已成为全县代表“培训的基地、议政的舞台、聚会的场所”，活跃和推动了代表工作的开展。

如果我是人大代表

有些不是人大代表的网民，也在网上“代表”了一把，听他们讲起来，也有着浓浓的“代表”味儿，对人民代表大会制度的关切之情溢于言表。

河南郑州大学附中的武东晓以“一个普通老百姓对人大代表的理解”为题，谈了自己的看法。他说，如果我是人大代表，我就首先代表选民的利益。当选的第一天就到选民中去，不仅仅是去感谢他们对我的信任，更主要的是去问问他们想让我代什么言。我会把宣传资料贴在选民的门口，送到他们的家里，上面印上我的电话。电话打爆一部再装两部，这当代表也需要一种心劲呀。

一位未署名的作者在文章中说，假如有一天我当上了人大代表，要自设定期的接待日，广泛听取选民对政府和执法机关的意见，然后将所反映的问题向有关部门转达，督促他们认真加以解决。他还表示，要把当一个称职的人大代表作为后半生的追求。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！