# 最新感动中国十大人物心得体会(大全12篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-06-30

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。感动中国十大人物心得体会篇一1981...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**感动中国十大人物心得体会篇一**

1981年11月16日傍晚，全国人民守在黑白电视机和收音机前，此时，第三届女排世界杯的决赛正在日本大阪体育馆进行，中国队对阵东道主日本队。在主场球迷震耳欲聋的呐喊声中，一个叫郎平的北京女孩扣下了最后关键一分，中国女排3∶2艰难获胜拿到世界冠军。

中国女排7战7胜，首夺世界冠军，实现三大球历史突破。

让所有人都没有预料到的是，这仅仅是一段传奇故事的开端。1981年在日本世界杯夺冠后，中国女排接连拿下了四个世界冠军：1982年第九届世界排球锦标赛冠军，1984年洛杉矶奥运会金牌，1985年第四届世界杯冠军，1986年第十届世界女排锦标赛冠军。

这五支冠军队伍里，始终都有郎平的身影——前四年，她是队内的头号主攻手，1986年，她以助理教练身份出征。

取得这样梦幻般成就，郎平靠的无非是一个“拼”字。

“我记得特清楚，我们一进体育馆，墙上就挂了大标语，卧薪尝胆，打败日本韩国。”郎平说。

“每天就是三点一线，训练场、食堂、宿舍。”年轻的郎平知道，“你不比人家多付出，不这么艰苦地去训练，你就赶超不了别人。”

正是凭着这股刻苦劲，郎平包揽了三大赛的冠军mvp（1982世锦赛，1984奥运会，1985世界杯），也让她赢得“世界第一主攻手”称号，成为球迷口中的“铁榔头”。

**感动中国十大人物心得体会篇二**

“感动你我，感动中国，这世界有爱才永恒......!”这一首炙脍人心的歌曲在下午放学时再次回荡在我的耳边，不禁令我想起了在星期天晚上所播放的感动中国看完这一部影片后，不禁令我充满无遐的联想，在我的心中有着千丝万缕的感想与体会。

还记得获奖的人分别有：勇于救助生命的魏青刚、坚持助学的丛飞、勇于为国奉献的黄伯云、为人们降服务的李春燕、自强自立的洪战辉、信守承诺的陈健、残疾而不自卑邰丽华、为国鞠躬尽瘁的杨业功、邮递员楷模的王顺友、为国奉献的航天员费俊龙、聂海胜，还有青藏铁路的建设者们......他们的事迹带给人们感人至深的心灵冲击，展示了中华民族朴素而真挚的人性之美。

保家卫国，为国家鞠躬尽瘁的杨业功让我受益匪浅，尽管他已经离开了我们，到达了遥远的天堂，但他的事迹与他那光辉英勇的形像将会永远烙印我的心中，永不遗忘，他是中国军人的最佳楷模，他为了工作废寝忘餐，为了工作日夜奔波，为了工作而劳心劳力，他对国家的心血比他的家庭重要多得很，就连在逝世的前一刻，他仍然惦记他的工作，惦记着他曾经无私奉献过的国家，他是人性中一束束光辉，令我们有这样的一个司令而自豪。在短短的两个小时内，足以令我心灵受到强烈的\'震撼，这是一个最美好的时光，令我的心海如巨浪般澎湃，滔滔不绝，一直在我的耳边回荡着，回荡着......在这此获奖者当中，给我印象最深的是残疾艺术家邰丽华，邰丽华2岁时因高烧而成了聋哑人，失去了一个美好的童年，在我们局外人看来是很悲惨，但邰丽华却度过了这些难关，从不幸的沉渊到艺术的顶峰。她每天辛苦地练习，强迫自己去练，付出了比别人多几十倍的努力与心血来完成自己理想，她以实际的行动与相对的能力打破了人们对她的可怜与同情，让群众对她刮目相看，向他们证明了残疾人的能力，展现了尽管有缺陷的生命的蓬勃，显示出一种高尚的品质，向我们表达出了心灵至美与震撼，让我们感受到了没有语言的美与魅力，散发出从失中刺眼，令人崇敬的光辉。

**感动中国十大人物心得体会篇三**

2月14日晚，央视“感动中国”202\_年度人物揭晓，郑州10余年卖唱养大5名孤儿的豫剧名家王宽成功入围。他也成为“感动中国”栏目开办14年来第13位入围的河南人。

王宽是周口市淮阳县人，国家一级演员。1998年，王宽从郑州市豫剧团退休，回老家探亲时，陆续收养了5个孤儿，并将他们带到郑州养大成人。

为了养育5个孤儿，这位豫剧“名角”穿梭于大大小小的茶楼“卖唱”，抓住一切机会拍广告、演电影，虽劳累成疾，心脏病多次复发，医院三次下达“病危通知书”，但他仍背着家人偷着唱。10余年来，王宽夫妇通过“卖唱”向社会慈善事业捐款逾百万元。

王宽的事迹被媒体报道后，在社会上引起强烈反响，他也成为河南省202\_年度向央视“感动中国”栏目组推荐的唯一候选人。

2月14日晚央视举行的颁奖典礼上，王宽和妻子王淑荣在接受白岩松现场采访时说，他们收养的大孙子已经结婚并有了孩子，大孙女今年5月2日准备结婚，现在家里还有4个孩子。王宽说，卖唱救孤儿，妻子王淑荣一直在背后默默地支持他，如果说军功章上的功劳按比例分，妻子应占60%。

采访结束前，白岩松感概地说，《感动中国》栏目办了14年，河南走出来的感动中国人物13位，几乎一年一位，他有一个共识，就是以后大家别再说河南人、湖北人、广东人、贵州人，其实我们都是一家人，都是中国人。

采访结束后，王宽王淑荣夫妇带着所有收养的孩子和观众见面，并现场表演了豫剧《我爱我孙》。

“感动中国”栏目组委会给予王宽的颁奖词是“君子抱仁义”——重返舞台，放不下人间悲欢，再当爷娘，学的是前代圣贤。为救孤你古稀高龄去卖唱，为救孤你含辛茹苦十六年。十六年，哪一年不是三百六十天。台上你苍凉开腔，台下，你给人间作了榜样。

**感动中国十大人物心得体会篇四**

202\_的“感动中国”中有一名女孩，使我感慨良深。她有着超人的意志，也有着天使一般的心。她的无私，她的伟大，感染了所有人。她就是“最美女孩”——何玥。

何玥是一名12岁的小学生，品学兼优的她是父母最大的希望，家中挂满墙壁的各种奖状，让旁人羡慕不已。但是何玥却患上了不治之症，这对她的父母来说无疑是一个晴天霹雳。她的父母四处打工，借钱为何玥筹治疗费用。何玥非常懂事，常常忍着病痛不想让父母担心，难过，还不停的安慰父母。

但是弱小的身躯怎能抵挡的住剧烈的病痛呢？202\_年11月，何玥因为肿瘤扩散至脑部组织，而脑死亡了。她在弥留之际做出了一个让她的父母难以接受的决定——将器官捐献。她的父母虽然不同意，但这是何玥的遗愿，她的父母不得不强忍着内心的痛来实现女儿的遗愿。

11月17日凌晨4时，何玥的肾成功的移植给了181医院的两名患者。两位患者知道了何玥的事迹之后，将何玥的遗像供奉了起来。

内容充实的生命，就是久长的生命。我们要以行动，而不是以时间来衡量生命。——赛涅卡

其实，你不曾离开！

**感动中国十大人物心得体会篇五**

感动中国十大人物他们分别是吴锦泉、张宝艳、秦艳友、郎平、屠呦呦、阎肃、徐立平、莫振高、官东、买买提江·吾买尔、王宽等。感动中国让我们明白，自己的路该怎么走;感动中国让我们清楚，人的梦想该如何做。

最让我感动的是屠呦呦。第一次看到这个名字时，觉得这个名字很特别，后来看了她的事迹，更加感动。

20\_\_年12月10日，屠呦呦因开创性地从中草药中分离出青蒿素应用于疟疾治疗而获得当年的诺贝尔医学奖。这是在中国本土进行的科学研究首次获得诺贝尔奖。1968年，中药研究所开始抗疟中药研究，39岁的屠呦呦担任该项目的组长。经过两年的研究对象筛选，并受到中国古代药典《肘后备急方》的启发，项目组将重点放在了对青蒿的研究上。1971年，在失败了190次之后，项目组终于通过低温提取、乙醚冷浸等方法，成功提取出青蒿素，并在接下来的反复试验中得出了青蒿素对疟疾抑制率达到100%的结果。在没有先进实验设备、科研条件艰苦的情况下，屠呦呦带领着团队攻坚克难，面对失败不退缩，终于胜利完成科研任务。青蒿素问世44年来，共使超过600万人逃离疟疾的魔掌。未来，屠呦呦希望通过研究，让青蒿素应用于更多地方，为更多人带来福音。

她的颁奖词是青蒿一握，水二升，浸渍了千多年，直到你出现。为了一个使命，执着于千百次实验。萃取出古老文化的精华，深深植入当代世界，帮人类渡过一劫。呦呦鹿鸣，食野之蒿。今有嘉宾，德音孔昭。

感动中国让我们知道人应该懂得关爱和感恩，懂得坚强和坚持;感动中国激励我们年轻人前行和进步;千言万语，汇成一句话：感动就在我们身边，感动一直在传递着和发扬着，相信和期待更多的爱和梦想被点亮，愿好人一生平安，愿善良的人，收获福报，祝福您们健康长寿。

**感动中国十大人物心得体会篇六**

12年前，在“谈艾色变”的年代，面对高风险的艾滋病监区，他胆壮心雄、直面恐惧，主动请缨，担起艾滋病在押人员的管教工作，给予在押人员教化改造的希望。

他就是毛卓云，宁波市看守所管教四大队民警、三级高级警长。至今，他累计管教艾滋病在押人员511名，工作零失误，归纳总结出艾滋病犯管教工作“五心法”，为全省特殊监管对象的管理工作和经验探索提供有力助益。

昨天下午，毛卓云先进事迹报告会在宁波凤凰剧院举行，全市700多名民警和辅警代表现场聆听了毛卓云的故事。

记者王颖第一个上台，从媒体从业者的角度，和大家分享多次采访毛卓云的感受，介绍记者眼中的老毛：高墙里的一股暖流。

随后，毛卓云在市看守所的领导和同事，以及在市公安局大榭开发区分局当民警的儿子，分别从不同角度讲述了毛卓云的先进事迹，充分展现了一名共产党员对党忠诚、敢于担当的优秀品格，生动诠释了一名人民警察不忘初心、忠诚使命的价值追求。

毛卓云在接受主持人访谈时，也讲述了几个小故事，言语之间表达了他的初心之诺、感恩之情，以及对公安监管事业孜孜不倦的执着追求，现场观众无不为之动容。

昨天恰逢毛卓云的妻子徐爱英的生日。在昨天的报告会上，毛卓云第一次给妻子送上了生日鲜花，不善言辞的徐爱英只说了一句话：“祝愿你平平安安，也祝愿所有公安民警平平安安、健健康康。”

“毛卓云同志是我市公安战线涌现出来的又一先进典型。”市委常委、市公安局局长黎伟挺说，毛卓云是宁波公安的杰出代表，他的事迹真实质朴、震撼人心、直指灵魂、可敬可学，是我们开展“不忘初心、牢记使命”主题教育的生动教材。

黎伟挺号召全市公安机关向毛卓云学习，学习他对党忠诚、信念坚定的政治本色，学习他迎难而上、无私无畏的责任担当，学习他刻苦钻研、善学善行的工匠精神，学习他甘于奉献、淡泊名利的高尚情操。

a

董靖莉(宁波市看守所)：

他是我们身边的英雄

20\_\_年7月，我从市公安局刑侦支队调到市看守所工作。记得报到那天，走到九监区，刚好一个监室的门开着。与其他监室不同，这个监室里还有一道门窗，是用防弹玻璃隔开的，整个监室散发出浓浓的消毒水味道，这就是艾滋病犯专押监室。

防弹玻璃门里边，一位民警正手把手地教在押人员写字……听到脚步声，民警转过身，40多岁，个子不高，却身板挺拔，上身的警服已被汗水浸透。见了我，“啪”的一下，来了个标准的军礼。他就是被所里民警亲切称呼为“老毛”的毛卓云。

说实在，在“谈艾色变”的那时，我是第一次和艾滋病犯近距离接触，也是第一次知道有个民警每天和艾滋病犯打交道，直面病犯的危险，关心他们的生活，鼓励他们重生。

在分管艾滋病犯监管工作期间，我看到了多起艾滋病犯或因情绪波动、或因身体不适、或因涉案负罪等，产生和引发各种各样的极端表现。有一次，一名艾滋病犯情绪激动，用头撞墙，被带到医务室缝针，毛卓云在没有任何防护措施的情况下，两只手始终紧握病犯的手，安抚他，最终使他平静。

事后我问老毛，“你不怕么?”他回答：“怕，我怕如果不能说服他，情绪不稳定，就会给监室带来隐患。但，也不怕，我学了艾滋病防护知识，知道怎样保护自己，我了解他，他就是缺乏安全感，我要让他感到温暖，我也相信自己有能力做好这件事。”

想想当初，我还有点怕老毛呢。觉得老毛天天与这些病犯在一起，而且都是近距离，会不会也“近墨者黑”呢?直到老毛以他广泛扎实的知识汲取、胆大心细的工作作风以及完备科学的规范防护，证明了我害怕的多余。后来一段时间，我一直对老毛心存愧疚，但更多的是感激，是老毛给了我艾滋病犯监管职责的力量和正确的认知。

20\_\_年10月，经过几个单位的交流，我又调回市看守所工作，又和老毛成了同事和战友，似乎一切如往。但我发现，老毛其实还是有了很大的变化，他分管的监室变多了，从一间到现在三间;他的工作笔记本变多了，记录的文字达到了十几万字;他把艾滋病犯从特殊监室搬到了普通监室，把谈话室从工作区搬进了监区，使他们之间再无隔阂;他独创艾滋病管教工作“五心法”，悉心帮教艾滋病犯认罪悔过、重拾信心、重归正途。

令人感慨的是，已到退休倒计时年龄的老毛，那健旺的精神头没变，身份和岗位没变，不计个人安危、名利得失的干劲没变，一身正气又待人宽和的个性没变，他是我们警队的榜样，他是我们身边的英雄。

b

谢锋(宁波市看守所民警)：

他是了不起的榜样

我和老毛是同事，是警队里的室友。在我眼中，老毛就像电视剧《士兵突击》中的许三多，不抛弃，不放弃，尽己之力，用了整整12年，修筑起一条科学而有温度的涉艾病犯监管、维稳一方的平安路。

老毛拥有的不仅仅是勇气，也拥有工作的智慧。患有艾滋病的罗某是涉嫌故意杀人的在押人员，从小习武，生性好斗，20\_\_年入监所时27岁，力壮身强，是个不服管的刺头，自然对老毛多有抵触。老毛想到个办法，先削掉这个刺头身上的尖刺，决定同他比赛体能。习武出身的罗某1分钟做了60个俯卧撑，而当时年近50岁的老毛却做了80个。经过这一回合，刺头彻底被征服。

多年后，被判处死缓的罗某在狱中给老毛回了一封信，其中有这样一段话：“是您在我最危难的时候帮助我、教育我、引导我，让我懂得了忏悔，懂得了反思，懂得犯了错就要承担责任，去面对今后的一切……”

老毛还充满了对在押人员合情合理有分寸的人性关怀。一次，因为轮派任务的安排，我也亲历了老毛的工作。那是一次牢狱任务。犯人孙某身患艾滋病和肺结核重症，肺结核还在开放期，具有较强的传染性。4个小时的车程后，到达了监狱，监狱却因担心孙某肺结核传染威胁而拒收。老毛再三协调，辗转联系上杭州一家医院，才算是解了困局。此时已是晌午，老毛领大家出了监狱，在山路岔口的一家牛肉面店歇下脚，老板吆喝：“上五碗面。”老毛立马严肃地提高嗓门：“不!是六碗!”老板看了看戴着手铐的孙某和五个民警，恍然道：“对对，六碗!”面端上来了，老毛分一碗给孙某，又给他松了松手铐，沉声道：“抓紧吃!”此时的孙某，埋着头吃面，眼眶却是红的。

当然，工作中的老毛不仅仅只是付出和辛苦，也有他的成就感和开心之事。一次，老毛把手机落在宿舍，突然频繁响起急促的微信提示音。事后，老毛告诉我，提示音来自一个他组建的微信群，取名叫“关爱会”，是为出了看守所、回归社会的艾滋病人组建的。手机频繁作响，是一名艾滋病人在长沙找到了工作，欣喜而迫切地想要第一个告知老毛。

我看着老毛，常常会有些恍惚。这是一个平凡的同事，这又是一个了不起的榜样。他是千万监管人的典型代表，是艾滋病犯管教岗位上当之无愧的“拆弹专家”，更是初心永志、牢记使命、忠于职守的时代楷模。

c

毛智睿(市公安局大榭开发区分局民警)：

理解一种父爱

和所有的小男孩一样，小时候我眼中的父亲就是无所不能的超人。虽然由于军人的身份，他在家时间不多，但每次回家都会带给我小礼物，带我出门玩耍。儿时，用子弹壳做成的挂坠或是飞机，是我在小伙伴中炫耀的最大资本，而那一抹军绿也在我心中埋下了种子。

随着年龄的增长，我发现父亲也只是一个普通人，他会因为我的调皮捣蛋而发脾气，会有诸多无法排遣的烦心事，也会遇到生活和工作上的困难和困惑。

我读大学那会儿，父亲差不多一学期会给我写一到两封信。我不解的是，通讯便捷的时代，父亲为何要采用几近原始的写信方式呢?对我的疑问，父亲并没直接回答，而是给我讲了一个“传家”的故事：父亲是参军入伍后在部队考取的军校，在军校就读时，我的爷爷也是这样给他写信的。这是一种传承。

父亲在业余生活中，更像是一个文化人。他爱好书法，爱好阅读，喜欢和文化人交朋友，得着空闲就会挥毫泼墨写上几幅。练字，能使人专注和静心，能感受中国文化的魅力。而且，从事公安这份职业，面对和接触的，更多是社会和人性的阴暗面，如何在充满负能量的工作环境中保持内心的一份静气和正气，保持对美好生活的追求和向往，不改初心，有一份文化艺术的寄托，实在是很受用很有效的，这也是父亲教给我的。

当年，父亲决定接手艾滋病犯监管工作时，我与母亲并不知情。直到一天吃晚饭时，母亲拿着一份报纸质问父亲，问那个照片上的背影、那个报道里的毛警官是不是他的时候，父亲沉默了，过了一会儿，才像做错事的孩子一样，慢慢道出原委、说出实情……母亲慢慢地接受了父亲选择的工作，只是不时地叮嘱他在与艾滋病看管对象接触时，一定要注意安全。

那几天晚上，我总想起一个以身饲虎的佛教故事，父亲的选择虽然没有故事中的王子这么壮烈，但我觉得，他有着明知山有虎偏向虎山行的巨大勇气和善意。这令我有一种源于亲情的骄傲感。

父亲为了更好地做好监管工作，在与在押人员接触时，不戴口罩和手套，不穿防护服，监室里发生的种.种危险情况，他从不告诉我和母亲，这无非是不想让我们担心。他的云淡风轻，是把对家人的爱深埋心底，是另一种爱的方式。现在，作为儿子，也作为警察，我想我可以而且开始深深地理解他了。

记者手记

老毛是高墙里的一股暖流

记录这样的人民警察是我的责任和使命

我采访过不少先进事迹报告会，这次，第一次从台下采访改成了台前宣讲，向大家介绍我认识多时的采访对象毛卓云。

老毛的战场没有刀光剑影，却也凶险无比，他的课堂没有讲台话筒，却也教化心魂。高墙铁门，是要锁住邪恶与流毒，却并不遮挡他将正心正行的光亮照进人性的黑暗。即使这样的过程，如行走于坚冰，他也要破冰而行。

自从宁波市看守所设立专门的艾滋病犯监区以来，我就想去采访，想揭开它“神秘的面纱”。直到20\_\_年，才得到许可，走进禁区，也认识了老毛。老毛质朴、健谈，平实的语言里透着邻家大哥的亲和力，给人很强的信任感。在这坚壁高墙中，他像一股暖流，他那并不伟岸的身躯，总是散发着强大的磁场，有一种无形力量。

我们媒体的报道采写一开始定位在设立艾滋病犯监管的角度。但几次接触，我发现这个被大家亲切地唤作“老毛”的质朴警官，才更应成为焦点。

老毛是一位警营里的学者。在12年的工作中，他几乎每天都要和艾滋病在押人员谈心，每次谈话和心理疏导后，他都会将对方的心理反应、情绪变化等记录在册，因此也积累了大量的心得体会和研究素材，摸索总结出一套独特而可操作的“五心法”。他五大本十几万字的工作笔记，无论从所耗费心血来看，还是作为可资研究的一手资料而言，都弥足珍贵。

老毛也像一位医者。他用学到的知识首先克服了自己的心理障碍，做通了身边相关人士的思想工作。他更在工作中，为每一名监管对象寻找和研制独门“药方”。

老毛还是一位师者，对在押人员，既授业又解惑。比如有一批艾滋病犯是文盲和半文盲，老毛就给他们准备了纸笔和课本，还手把手教他们写字认字，给他们讲道理说文化，监室成了文化补习班。

老毛更是一位善者。病犯对老毛如父如兄如师如友的信赖，称老毛为“毛校长”“毛老师”“毛爸爸”，无疑是因为老毛的善心和善行。无论是拥抱狂躁，安抚哭泣的病犯，还是陪着病犯尽孝，善心和善行总是相辅相成。而每一次接近病犯，都如同接近黑色的魔障啊。

当然，老毛用时间和实践证明了自己是一位值得尊敬的忍者。12年来，监区里的在押人员一茬茬地换，不换的，是老毛。他很喜欢一句话，“简单的事情重复做，你就是专家;重复的事情用心做，你就是赢家”，这几乎是他的座右铭，也是他践行初志的最佳总结。

老毛无私无畏、坦诚质朴、真心善行，他也正是千千万万普通警察砥砺前行的代表。记录这样的人民警察是一个记者的责任与使命。我很庆幸，能认识他，用我的笔记录讲述他的故事。

**感动中国十大人物心得体会篇七**

立思想，抓长远。团结奋战、勇于拼搏的中国女排在辉煌中跌宕，在唏嘘中奋起，始终传承着优秀的女排精神。面对胜利与目标，“铁榔头”郎平教练说，我们的目标是升国旗，奏国歌！面对落后的分差，女排姑娘团结一心，队长朱婷一句“拿回来”，激起全队士气。每一次的暂停，备战的国手们化身“服务员”，帮忙擦汗、递水、鼓劲、出谋划策。就是这样一个有强烈的爱国心、团结心、进取心、奋斗心的团队，才能一次又一次创造奇迹，一次又一次被世界瞩目，一次又一次被世界尊重。

立功底，抓基础。破冰之功，非一春之暖。朱婷的暴扣、丁霞的“二传”、袁心玥的扣球，每一次看，内心都会蹦出一个“爽”，每一次的胜利都会让人热泪盈眶。看似轻松的3：0取胜，实则是女排姑娘们经历质疑与失落、摔倒与疼痛后的涅槃重生，十几年的青春年华，扎实的基本功，健康的品格与心理，才能让她们在赛场上力克强敌，破茧重生、成就辉煌。她们从久久为功地坚持和勤勤恳恳地苦练中走出，用汗水与苦痛度过了天真烂漫的童年，用理想与成就丰满了如诗如醉的花季，在成年书写了为国争光的美好画卷。

立职责，抓协作。能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。仅仅依靠几十年如一日奋战在排球一线的郎平教练，也不足以抵挡一个团队的智慧；即便是“全能王”朱婷，也扛不起一支队伍的猛烈攻击。只有教练团队、医疗团队、女排队员各自履行好自己的职责，练就过硬的本领，化作一团和气，才能凝聚最强大的力量，画出最大的同心圆，实现伟大的梦想。她们都是各自“功能区”的孤胆英雄，更是团队的“强力胶”，发挥着自己的最大潜力，紧紧抱作一团，朝着下一个目标全力以赴。

场外观众激动的呼喊声划破了天际，同时拉开了中国女排与塞尔维亚争冠的帷幕，我的心也随之揪在了一起。

与塞尔维亚的决赛，中国女排打起了120分的精神，全身心地投入比赛中。塞尔维亚发球员将球抛向高空，一跃而起向中国女排发去。中国女排张常宁轻轻一跃，将球向对方场地拍去。眼看球就要落地了，全场屏气凝神，死死盯着这颗球。可就在这关键时刻对方的主力队员一个飞扑将球向上打去，球没落地。真是可惜!眼看比分就要赶上了，我的心好像热锅上的蚂蚁，急得要命!就在双方僵持不定的.情况下，中国女排惠若琪在赛场的左上角如袋鼠一般纵身一跃，将排球直向对场砸去，让对手防不胜防。好一个精彩的扣球!我同场外观众一样，右手紧握拳头，在头顶上空挥舞呐喊:“中国女排加油!中国女排最棒!”中国女排以二比一的比分领先!

最后一场。也是决定胜负的时刻了，我紧张地盯着电视屏幕，此时我都能听见自己剧烈的心跳。发球员双手灵活地交换拍球，在她沁满汗珠的额头前还有几缕凌乱的发丝。她聚精会神地盯着对场，就在排球再次触到她的手掌时，发球员一下子将球顶住，向高空投去，随后一跃而起，将球向对场抛去。排球如一道白光向塞尔维亚队扑去。对方主力队员向前一跃再次将球掷回。在这千钧一发之际，在这最关键的一球，中国女排姑娘张常宁似乎早已料到这一刻，她一个完美的扣球，球在空中划出了一道优美的弧线，球落地了!全场爆发出巨大的欢呼声。张常宁紧握沁满汗水的拳头，在赛场欢呼、奔跑;郎平教练高举双手与女排们相拥在一起;女排队员们激动地热泪盈眶;全场观众将我国国旗在空中挥舞，享受着这久违的夺冠幸福和再度属于我们的辉煌!

有一种精神叫做“中国女排!”这是怎样的一种精神?是奋力拼搏的精神，是坚持不懈的精神，是12年再度发挥潜力最后爆发的精神!中国女排，我为你们喝彩!

**感动中国十大人物心得体会篇八**

艾滋病在押人员管教工作可以借鉴的经验不多，毛卓云主动钻研法律法规，向市疾控中心请教知识，自学心理、教育、医学等知识，成为全市艾滋病防控的行家。

同时他潜心钻研，边实践边总结，20xx年来积累了十余万字工作笔记，总结提炼出 “五心工作法”——近心法、正心法、劳心法、破心法、宁心法。

艾滋病在押犯人是一群极度缺乏关爱、十分敏感的群体，而毛卓云就像是冲破黑暗的一束光。

29岁的石头因残忍杀害前妻被判死刑。收押时，他已是肝腹水、肝硬化晚期，具有极强的传染性，只能进行隔离。

没多久，石头即将执行死刑的消息传来，毛卓云特地跑去给石头买了一套红格子的棉睡衣和一双厚实的棉鞋，想让他走得体面一些。

执行那天，不知情的石头穿着新衣新鞋，显得难得的精神。毛卓云又仔仔细细帮他把衣服打理得整整齐齐，以谈话为名把他带到了审讯室。

听到宣判结果的那一刻，石头看了看身上的衣服，突然反应过来，他扑通一声跪下，只说了一句：“毛警官，谢谢你。”

为了不让家人担惊受怕，刚开始时，毛卓云只字不提自己的工作岗位，直到妻子偶然翻看报纸时，才知道丈夫已经在艾滋病在押人员监管岗位工作了整整两年。

他总说：“简单的事情重复做，你就是专家;重复的事情用心做，你就是赢家。”

**感动中国十大人物心得体会篇九**

量子力学的世界级大师塞林格教授曾经这样评价过他的一名中国学生：“你的努力，不仅是为自己，更是为国家!”数年后，这名中国学生的确没有辜负导师的期许，他带领团队在中国建立起世界领先的量子光学实验室，创造了一个又一个举世瞩目的“世界首次”。他所取得的研究成果同爱因斯坦建立的相对论、伦琴发现的x射线等影响世界的重要发现一起，被评选为“百年物理学21篇经典论文”。

这个人就是中国科学院院士、中国科技大学常务副校长——潘建伟。

从事量子通信研究的十余载，潘建伟的团队先后六次斩获“国际物理学领域十项重大突破”，并以“多光子纠缠及干涉度量”的研究成果问鼎国家自然科学奖一等奖。头顶着众多耀眼的光环，在普通人眼中，潘建伟就是“神”一样的存在!

一、“潘神”的学生培养之道

潘建伟在接受采访时谈到，作为一名导师，他对于学生的要求是十分严格的，甚至可以说是苛刻的。潘建伟在培养学生的过程中，非常注重细节的把握。

比如在实验室中，他就要求学生们一定要把实验仪器摆放整齐，实验环境应当是规整有序的。

潘建伟介绍说，这样严格的要求其实是受他本人在奥地利留学经历的影响，所以在他的团队中，“整齐”是必不可少的关键词。

此外，在撰写科研论文的过程中，潘建伟的“苛刻”更是展露无遗。他会逐字逐句的审阅学生的论文，不仅在科学逻辑上把关，语句的通顺程度和表达内涵他也要仔细斟酌。虽然潘建伟的工作异常繁忙，但还是会花费大量的精力为学生修改论文。

不同于一般的导师，潘建伟培养学生的过程中，鼓励学生出国深造，有的长达五年甚至更久。潘建伟解释说，如果好的苗子仅仅只在我们团队这片泥土里生长，那么它只能汲取某一种营养，只有在不同的环境中学习到不同的知识，才能够实现整个团队的进步。这种发展式的培养之道让潘建伟的团队始终充满活力，并且各种专业背景的团队成员让潘建伟的团队拥有着独特的优势，可以完成世界上其他单独小组无法完成的任务。

二、科学家不为人知的温柔

对待科研一丝不苟，但是在教育孩子方面，潘建伟就显露出作为一个慈爱父亲的柔软。作为世界知名科学家，潘建伟在孩子面前却是一个爱编故事的和蔼父亲。

潘建伟在谈到教育孩子的问题时提到，自己平时工作繁忙与孩子交流的时间比较少，为此感到惭愧，但是只要有时间他就会讲床头故事给孩子们听。虽然是物理学家，但是潘建伟给孩子们讲的故事却是武侠小说的“改版”。

他会把不同的武侠小说中的情节揉到一起，甚至把孩子也作为一个角色融入到故事当中，有时还会把科幻小说的内容加进去，有的故事一讲就是一年两年，精彩程度堪比网络上连载的小说。潘建伟说道，他最欣慰的事情就是孩子们喜欢读书，在他的教育理念中，阅读占据了很重要的位置，而且给孩子们“瞎掰”故事其实是为了培养孩子们的想象力，希望他们能够在未来的工作中做出有创造性的贡献。

三、科学发展“有章可循”

作为一个科研工作者，潘建伟对于科学的发展规律也有着自己独到的见解。潘建伟认为，在科学发展的过程中，人们总是在实践中遇到难以解释的问题，于是科学家们就通过研究提出一些理论来解释这些问题，发展理论使其完善，人们再利用这些理论来解释其他的现象。潘建伟举了这样一个例子，热力学的理论其实是在瓦特发明了蒸汽机以后发展起来的，由于人们在实践中难以解释热转换等问题的机理，于是科学家们致力于这方面的研究并建立了比较完善的热力学理论，拥有了完善的理论以后，人们再用来解释相变(比如水为什么会变成冰等)的原理。

同样的，在量子力学的发展过程中，也是经历了这样的一个过程。人们首先时发现某些个别的现象无法用原有的理论来解释，于是就有科学家提出并建立了量子理论，然后就是通过不断地实验来验证理论的正确性，并在这个过程中探索研发出新的技术，不断考托新的研究领域。所以，在潘建伟看来，科学的发展其实是有章可循的，探索的过程也是充满乐趣的。

**感动中国十大人物心得体会篇十**

2月xx日，中央电视台播放了感动中国人物评选晚会，这不仅是一次爱的聚会，更是一次让人们备受感动的盛宴。

虽然现场只有十位感动人物，但是足以给了我极大的震撼。黄旭华，是我国第一代核动力潜水艇创始人之一，有人这样评价他：誓言无声;刘盛兰用捡垃圾卖出去的钱来给贫困的学生捐款，他这种崇仁厚德的精神非常值得我们学习;胡培兰，是一名医生，98岁高龄了仍然坚持工作，她这种无私奉献的精神，是所有医生学习的榜样;像姚厚芝，知道死神即将降临到自己身上时，她就用生命的最后一点时间为她的女儿和儿子用线绣了一幅清明上河图，长22米。他用了3年半的时间才绣完了，她在讲台上说：“我要用最后一口气来表示我爱我的孩子，这是一种多么深情的母爱呀!

感动，感动无处不在，假如你们班有人生病了，你去看望他并且给他辅导功课，他就会被你的行为所感动。

看过《感动中国人物评选》的朋友们，我相信你们的心灵一定用圣洁的泉水清洗了一遍，留下了感动和爱。

感动处处在人间，我们的生活也因感动而变得更加美好!

2月x日晚，在中央电视台举办的20xx感动中国十大人物颁奖晚会上，江西农村最美乡村教师代表支月英当选“20xx年度感动中国人物”。

感动你我，感动中国。平凡生活中，总有一些人们让我们由衷感动，总有一些事情让我们温暖心肺。被誉为“中国人的年度精神史诗”的《感动中国》，就为我们挖掘了一批榜样人物。这些榜样人物虽然平凡普通，但却提供了生命可以企及的高度，给人一种积极向上的精神指引。他们身上的勇敢、善良、担当、坚强，让13亿人民看到了人性中最美丽的光辉。

在大山深处教书育人36年的支月英，就深刻诠释了执着和奉献。边远山村教师奇缺，时年只有十九岁的南昌市进贤县姑娘支月英就曾不顾家人反对，远离家乡，只身来到离家两百多公里，离乡镇45公里，海拔近千米且道路不通的泥洋小学，成了一名深山女教师。36年来，支月英坚守在偏远的山村讲台，从“支姐姐”到“支妈妈”，教育了大山深处两代人。

“支姐姐”到“支妈妈”，变的是称呼，但不变的却是执着和奉献。她关爱孩子，资助贫困生，不让一个孩子辍学，更是展现了筑梦路上炎黄儿女的精气神。也不仅仅是支月英，不仅仅是评选出来的《感动中国20xx年度人物》，无数炎黄儿女为了心中的梦想，也正在日以继日善行义举，将爱国、敬业、诚信、友善等基本道德规范融入工作、生活、学习中。

《感动中国20xx年度人物》每一个人物每一段故事，都浸润着满满的真善美，都散发着暖暖的正能量。就以此次入选《感动中国20xx年度人物》的十位榜样人物来说，其大都来自基层、出自平凡，却做出了一般人难以做到的不平凡事情。他们的事迹看得见、摸得着、学得到，他们的精神可敬佩、可亲近、可学习，可谓13亿多人民群众学习的“精神富矿”。

凡人善举，小善大爱。将镜头笔端对准平民百姓，挖掘平凡人群中的不平凡故事，筑梦中国将更有动力。近几年来，江西就通过“江西好人”、“最美家庭”等评选，发掘了一大批先进典型和道德模范。在这些来自于身边的典型引导下，民众自觉继承传统美德、弘扬时代道德，好人效应如同“滚雪球”般在我们的身边轮番滚动，推动了另一批好人群体的出现。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”最美乡村教师代表支月英的感人事迹，让我们在寒冷冬日里更有暖意。如春风化雨，润物细无声;如盏盏明灯，点亮千家万户。这些榜样人物也激励着我们，要从小事做起，从自身做起，从点滴做起，把榜样力量化作精神动力，付诸工作实践，作出自身努力，为构筑中国精神、中国价值、中国力量凝聚更多的正能量。

**感动中国十大人物心得体会篇十一**

今年七月，华坪女高将送走它的第十届毕业生。20\_\_年高考，华坪女高118名毕业生一本上线率达到40.67%，本科上线率82.37%，排名丽江市第一。建校至今，已经有1645名大山里的女孩走进大学。

华坪女高佳绩频出之时，张桂梅的身体却每况愈下，她患上了肺气肿、肺纤维化、小脑萎缩等10余种疾病。6年前，因为胳膊疼得抬不起来，张桂梅停止了授课，转而当起学校的后勤。她是校长，也是保安，每天检查水电安全，熄灯与否，拿着小喇叭催促学生上课，顺道赶走路上的蛇。张桂梅没有自己的家，她就住在一间学生宿舍里，日夜守护着校园。

“再坚持一下，”张桂梅说，“我也自己想办法找一些止疼药，先止疼，后面再说。现在也不想去检查身体了，越检查毛病越多。”尽管疾病缠身，张桂梅还是尽量让自己显得精神一点，她坚持对每个学生进行家访，把文化摆脱贫困的理念带进大山。

张桂梅的心思很细腻。前段时间因为疫情，学校只能网络授课。她担心老师一个人在教室讲课会孤独，便坐在教室门口陪着她们。长时间久坐使她疼痛难耐，张桂梅干脆在门外支了张床。教学楼晚上熄灯，只有讲课的这一层才通电，张桂梅躺在光影之外，静静地陪着正在讲课的老师。

十二年里，张桂梅先后被授予“全国先进工作者”“全国五一劳动奖章”“全国十佳最美乡村教师”等荣誉称号，她把全部奖金、捐款和大部分工资共计一百多万元一同捐献给了教育事业。

张桂梅说，当她走进华坪、走进民族中学、走进孤儿院这群孩子当中，本以为一两年之后就会离开，没想到一陷进去就没拔出来。

“不管怎么着，我救了一代人。不管是多是少，她们后面过得比我好，比我幸福，就足够了，这是对我最大的安慰。”

**感动中国十大人物心得体会篇十二**

一个捡破烂为生的古稀老人，能省吃俭用数年来捐出十几万元钱，资助那些上不起学的学生。一个九十多岁的老将军夫人，放弃安逸，回到艰苦的农村生活，用他一生的付出实现了自己的崇高理想!一个抛家舍业，隐姓埋名，为国家做出了巨大贡献，却把名利看的淡如水的中国知识分子最优秀的一员!还有身患绝症的母亲用几年的时间绣出清明上河图，用生命诠释伟大的母爱!还有义字当先为牺牲的战友守墓三十年的守墓人等等!他们的事迹从个体看大都是那么的普通，人物出身平凡，在平凡中坚持，成就了不平凡，感动了华夏儿女。这些人在平凡不同的岗位上，他们坚守着一个信念，‘爱祖国，爱他人。’这种爱在他们的坚守中不是一年，不是一时一事，而是几十年如一日，是全部的心血，全部的爱。用他们的话说，做一件好事容易，一辈子做好事就不那么容易了!那需要毅力，这就是我们伟大的中华民族!善良，正直，乐于助人，坚强，奉献，吃苦耐劳!

“感动中国”的人物带给国家、社会多么大的正能量。“空谈误国，实干兴邦”,有“感动中国”精神加上我们一代一代人的努力奋斗，中国的富强和中华民族的复兴之路定是希望大道。我们需要这样的人物，来引领我们走向新的辉煌，他们是我们的楷模和榜样。我一定会就像他们讲的那样去做：“永不停息为社会做事，力所能及就好。”

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！