# 2024年感动中国十大人物事迹心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-23

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。感动中国十大人物事迹心得体会篇一1964年，在湖北襄阳的一个小村庄，聂海胜出...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**感动中国十大人物事迹心得体会篇一**

1964年，在湖北襄阳的一个小村庄，聂海胜出生了，他家中兄弟姐妹众多，他排行老六，是老幺，那个年代物资匮乏，生活很穷困，母亲生下他的时候，乳汁不够，四处向同村的哺乳妇女要乳汁，才把他养大。

到了上学的年纪，家里面的负担一下子变得大了起来，父母常常因为几块钱的学费发愁的睡不着，有时候，没有学费，只能交几只兔子上去。在伙食上，家中常吃的只有黑面馍馍和大酱，那种味道，直到现在提起，都让他记忆犹新。

聂海胜从小就成绩很好，后来考上重点高中，又考上空军学院，成为了一名飞行员，实现了自己的梦想。1998年，国家招收第一批航天员，聂海胜凭借突出的表现被选中，加入了航天大队。

此后，他一直不敢松懈。2024年、2024年、2024年，聂海胜分别入选神舟5号、神舟7号、神舟9号备份宇航员，2024年、2024年、2024年，入选神舟6号、神舟10号和神舟12号正式宇航员。聂海胜成为了第一个从小村庄飞向太空的农民的儿子!

2024年，聂海胜被当选航天大队大队长一职，对于这个职位，很多人都很陌生，通俗点来讲，这就是我国所有宇航员的管理者，全国只有这唯一一个。

**感动中国十大人物事迹心得体会篇二**

最近,我与女儿又一次观看了《20\_年度感动中国人物颁奖盛典》，尽管是重温,但我还是再次被它震撼，为之动容,几度眼眶湿润，内心受到了激烈的撞击与神圣的洗礼。

在这些获奖者当中,有隐姓埋名30年的中国核潜艇之父黄旭华;有为报答战友深情，几十年守护天山筑路士兵墓园的老兵陈俊贵;有努力改变乡村面貌的基层好干部山西村官段爱平;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;有为了救人落下终身残疾，笑对人生无怨无悔的见义勇为的英雄;有捡破烂为生的古稀老人，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;有一个身患绝症的村官，把自己的百万家产，都用到了村里的公益事业;还有为祖国的航天事业做出巨大贡献的航天英雄们!......

他们的事迹让我感动,让大家感动,让所有华夏儿女感动。一个个感人的事迹,敲击着我们心灵最深和最柔软处，发出动人的感动之声。

感动不只是一场晚会的激情，更是一次刹那间心灵的温暖。有诗人曾经说过：看一眼鸟儿的飞翔，就可以减轻心灵的重压，能激活潜藏在内心的某种渴望。感动，是我们内心被打开时的那一道优美的弧线。

当然，感动中国、感动我们的不止这些人物，其他候选人同样感动着我们，甚至那些没有进入候选的人物，他们不为人知、平凡，甚至有些卑微，却默默地书写着人间的真、善、美。他们用无声的行动坚守着社会的公平、正义,传播着正能量，他们同样值得我们感动和致敬。

其实生活中有许许多多的人用自己那一点一滴的小事感动着我们，也感动着他人。如果说学雷锋离我们太过遥远，那不妨学学他们。放下内心的浮沉与躁动，去感受这些和你我一样的平凡人却不平凡的事迹。正是因为有了他们,这个世界才变得不再冰冷。

感动之余,我们更要向他们学习。当然,我们无需伟大，我们只需付出一点点关爱之心、一点点感恩之心，一点点正义之心,来回报社会，回报他人就足够了。

**感动中国十大人物事迹心得体会篇三**

爸爸一直在外地工作，今天晚上就要回来了，我兴奋不已。

一阵清脆的门铃声响了起来，我一个箭步打开门，刹那间映入眼帘的是一支硕大的冰糖葫芦，红红的山楂个个饱满极了，圆溜溜的身子外裹着厚厚透明的冰糖外衣，在灯光下闪着诱人的光泽。这串糖葫芦被一只大手紧握着。突然爸爸露出了头朝我做了一个鬼脸。“爸爸”。我一下扑到了爸爸宽大的怀里，爸爸一把把我抱了起来，在我小脸蛋上狠狠地亲了一下，把手中的大糖葫芦递给我：“生日快乐宝贝。”

此时，屋外寒风还在肆意凛冽着，而屋内我吃着那串又脆又甜的糖葫芦，心里温暖极了。那一个个红红的山楂，像是一团团小小的火苗温暖着我，让我的心也炽燃起来。我要对爸爸说：“爸爸，我永远爱你……”

**感动中国十大人物事迹心得体会篇四**

“只要祖国需要，我必全力以赴。”黄大年同志说到了，也做到了。他用实际行动诠释了爱国之情、强国之志、报国之行的统一，充分展现了个人梦想与中国梦的统一，彰显了一名新时期归国留学人员、高校教育工作者的奉献精神和崇高品格，为我们树立了榜样和标杆。

肝胆许国终不悔。回顾黄大年同志的人生历程，我们深切地感受到：他是一个至诚无私的爱国者，始终以祖国的需要为最高追求；他是一个目光高远的科学家，始终瞄准国际前沿创新创造；他是一个高瞻远瞩的教育者，始终用战略视野和高尚人格培养凝聚高端人才；他是众人眼中的“拼命黄郎”，始终忘我拼搏，为实现中华民族伟大复兴中国梦鞠躬尽瘁。斯人已逝，他的精神值得我们认真学习和大力弘扬。

我们要学习黄大年同志热爱祖国、立志为祖国和人民奉献全部的炽热情怀。他毅然放弃国外优越的科研条件和安逸生活，成为东北地区第一批“\*\*\*\*”归国者，投身改革开放和社会主义现代化建设的时代洪流。黄大年同志对祖国的真挚感情，必将感染和激励着更多人投身实现强国梦的伟大事业中。

我们要学习黄大年同志创新创造、不懈追赶国际前沿科技的可贵担当。他在科研上始终是一个被追赶者，回国后，以服务国家重大战略和经济社会发展需求为目标，在所从事的领域“开疆拓土”，形成了具有自主知识产权的核心技术。“男儿自以身许国”，在他的身上，我们看到了一名科技工作者的责任与担当，更感受到了以身许国的义不容辞和义无反顾，为我们积极投身社会主义建设的伟大实践、共筑中国梦树立了榜样。

我们要学习黄大年同志恪尽职守、为国家培养凝聚人才的高尚风范。他常说，自己最重要的身份是一名教师。他以“为祖国培养人才”为己任，始终把目标定在祖国未来几十年发展的人才需求上。他治学严谨，因材施教，努力为学生们开启与世界交流的“窗户”，培养了一批“出得去、回得来”的人才。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”他用行动阐释了师者之行、之德，是我们在本职岗位上奋发进取的一面镜子。

我们要学习黄大年同志忘我拼搏、为实现中国梦鞠躬尽瘁的崇高精神。“常思奋不顾身，而殉国家之急。”黄大年同志以高度的责任感和使命感，争分夺秒推动科研进展、人才培养，在我国从科技大国向科技强国迈进的征途上躬身前行。他把自己一生奉献给了祖国，把生命最绚丽的部分奉献给了他所钟情的事业。他留给我们的精神财富具有强大的带动性和感召力，必将激励和鞭策我们不忘初心，在实现中华民族伟大复兴中国梦的壮阔篇章中砥砺前行。

**感动中国十大人物事迹心得体会篇五**

还记得那撼动心灵的颁奖词：残年风烛，发出微弱的光，苍老的手，在人间写下大爱。病弱的身躯、高贵的心灵，他在九旬的高龄俯视生命。一叠叠汇款，是寄给我们的问卷，所有人该思考答案。

从老人的举动中，能清楚的感受到他的慈爱之心、友善之心。获得殊荣的，大多数都是普通人。可以说，没有人是为了今天的奖台而选择自己独特的生活。他们在不知不觉中，做出了不平凡的举动，只是因为忠于自己的内心，缘于爱。

生活中从来就不缺乏感动，只不过是在繁忙的学习生活之中，我们疲于张开发现美的眼睛。在我们身边，在我们眼前，就在处理中心，处处都有令人感动的人和事。有默默奉献、踏实严谨的老前辈，也有积极进取、钻研努力的年轻人，有关怀体恤员工的领导、也有相互关爱的同事，无论是精诚合作，永不言败的团队精神，还是拔得头筹，闪耀着独特的个人魅力，在一点一滴中都流淌着感动，撞击着我们的心灵。张开眼睛，去发现身边小细节中隐藏的，被忽略的感动吧!

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。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。

**感动中国十大人物事迹心得体会篇六**

廖俊波同志在不同的工作岗位，心系百姓，锐意进取，务实担当，廉洁自律，树立起了党员干部的光辉形象。党员干部要以廖俊波同志为榜样，学习廖俊波精神，基层党员更要以身作则，在为民实干中发挥先锋模范作用。

2024年6月，廖俊波走马上任福建省政和县县委书记。当时的政和县人均综合实力全省倒数第一，长期是福建省长挂点的帮扶县，被形容为“全省之尾”，县委书记也被戏称为“省尾书记”。廖俊波却认为：“政和相对落后，反倒是个干一番大事业的平台。想想，咱们一起努力，在全国率先蹚出一条县域经济改革发展的路子，打它个翻身仗，这是一件多么有意义的事啊！”他喊出了一句十分响亮的口号：一切为了政和的光荣与梦想！有了这样的志向，就有了奋斗的方向和动力。党员干部无论身处何职何位，都要立下为党、国家和人民作出突出贡献的志向，不负党和人民的重托。

学习廖俊波精神，实干担当出实绩。在全面从严治党的高压下，有些地方出现了“门好进，脸好看，事不办”的不作为现象。有的党员干部觉得自己不贪不占腰杆硬，乐做太平官；有的党员干部热衷于摆官架子、打官腔，而对关系人民群众切身利益、亟待解决的问题能拖就拖，甚至置若罔闻。这样的党员干部需要好好学习一下廖俊波的实干担当精神。廖俊波上任政和县县委书记后苦干实干，4年后，政和从“省末位”跨入增长速度“省十佳”，城市建成区扩容近一倍，3万多贫困人口摘掉帽子。在廖俊波的推动下，南平航天体验馆从签订协议到建成，仅仅用了80天；计划总投资2亿元的闽铝轻量化车厢和物流车项目，从签约到建成投产只用了69天。党员干部要像廖俊波一样，敢于接“烫手山芋”，不搞“击鼓传花”，挑重担，啃硬骨头，不断提高自己处理复杂问题的能力，在自己的岗位上干出实实在在的骄人成绩。

学习廖俊波精神，廉洁自律有敬畏。从各种腐败案例中可以看到一个“能人腐败”现象。这些腐败掉的“能人”一般有这样一个补偿心理：自己贡献大，捞点儿算啥？习近平总书记早就告诫党员干部：当官就不要发财，发财就不要当官。党员干部要像廖俊波一样，平时清正廉洁，取得了成绩和荣誉，依然廉洁自律，保持谦虚谨慎态度，保持对纪律规矩的敬畏。

2024年6月，廖俊波光荣当选“全国优秀县委书记”，在北京人民大会堂受到习近平总书记的亲切会见。面对同志的祝贺，廖俊波极其认真地说：“优秀县委书记这个称号太重了，我生怕辜负了党，辜负了老百姓。今后只有更加努力地工作，才能对得起这份荣誉。”党员干部在任何时候都要牢记自己人民公仆的身份，保持艰苦奋斗、不骄不躁的共产党人本色，用更加自律的态度和更加突出的成绩，回报党和人民赋予的荣誉。

真正为人民干了好事、实事的党员干部，人民不会忘记他，而会敬重他、爱戴他。廖俊波同志今年3月不幸离去，但他为官一任、造福一方的事迹留下了来，廖俊波的精神激励着无数党员干部。致敬的最好方式是继承和发扬，让“廖俊波精神”星火燎原、落地生根，在实践中成长起无数个为民务实、廉洁担当的“廖俊波”。

**感动中国十大人物事迹心得体会篇七**

《感动中国》是中央电视台综合频道打造的一个精神品牌栏目，每年都会向人们推出一些具有震撼人心、令人感动的人物和团队，给人们精神鼓舞。这里给大家分享一些关于感动中国的观后感，希望对大家有所帮助。

他，是一位学者。20xx年间行走西藏50万公里路，收集1000余个物种，4000多个样本，4000万颗种子。

他，是一位师者。积极为西藏的高等教育努力奋斗，取得了一个又一个“第一个”。第一个申请到第一个生态学博士点，培养了藏族第一个植物学博士，带出了西藏第一个生物学教育部创新团队......

他，是一名共产党员。尽管33岁已是一名副局级干部，但在收到了复旦生命科学院教授陈家宽伸出的橄榄枝之后，毅然决然地放弃所有地位和待遇，甘心做一名普普通通的大学教授。

他，就是植物学家钟扬教授，一位脚踏实地，仰望星空的“追梦者”。

一位信念过硬的追梦者。从他作为中组部第六批援藏干部那一刻起，坚持在气候环境恶劣的雪原艰苦跋涉数十万公里，十多年如一日地收集植物种子数千万颗，为国家的种质资源库做出了积极的贡献，也为世界种质资源库填补了缺少西藏种子的空白。

一位政治过硬的追梦者。始终以“只要国家需要、人类需要，再艰苦的科研也要做”作为自己的信念，忍受进藏的高原反应，沉下身，静下心把在复旦的科研成果带到西藏，带到祖国教育最需要的地方。始终以“功成不必在我”的担当、“十年磨一剑”的精神、“不乘凉也甘栽树”的善举，甘心放弃所有职级待遇来到复旦大学做一名普通教授。扎扎实实地多做，做好为祖国边远民族地区的教育基础、利长远的事。他是真正热爱自己的祖国，热爱她的每一寸土地，他用自己的一次次行动，取得的一个个科研成果，践行自己作为一名共产党员的誓言。

一位作风过硬的追梦者。始终把建立祖国的生物“基因为国家和人类储存下绵延后世的丰富“基因”宝藏放在心中，始终把人民放在心中。在全心全意为人民服务的事业中，提升自己的政治站位，不断完善自己，实现自己的人生价值。

“然而，生命的高度绝不只是一种形式。当一个物种要拓展其疆域而必须迎接恶劣环境挑战的时候，总是需要一些先锋者牺牲个体的优势，以换取整个群体乃至物种新的生存空间和发展机遇。”他是这样说的，也是这样做的。

砥砺奋进不忘初心，匠心筑梦不负韶华。虽然钟扬走了，但精神还在。我们应该不忘初心，继续前行，继续为祖国的各项事业贡献自己应尽的一份力量!

一年一度的感动中国昨晚演出落幕，我在电视上看到这十位平凡之人做了不平凡的事，真的让我很感动，令我们震撼。一个个感人的事迹时，时刻烙印在我的内心深处，发出动人的感动之声，看的每个观众热泪盈眶。他们的故事深深的打动了我们亿万人民的心，我相信只要看了《感动中国》，每个人都会有所感悟。20xx感动中国习大人物候选人杜国富为爆破地雷，失去了双臂和双眼令我非常感动。

20xx年10月11日我会永远记住这一天，因为这天是杜国富和战友在边境扫雷，突然复杂的雷场中的不明物保突然爆炸。唉，这个时候的杜国富为了保护战友的安全，大声喊了一声，你退后，让我来。就再进一步查明情况的同时，不明物突然爆炸。英勇的杜国富身负重伤，失去了双手和双眼，和他一起的战友安然无恙。杜国富的实际行为和伤情牵动着全国人民的心。杜国富同志在面对生死攸关的时刻，一心想着战友的安全，把危险和困难留给自己，舍己救人的实迹和行动谱写了新一代革命军人的使命和担当。

然而，正因为我们背后，有着一群像杜国富这样一心想着战友和老百姓的安危，英勇无畏，不怕牺牲的精神。我想信我们的祖国一定会强大，同时也在想，陌陌无畏的英雄和国家栋梁，守护和平的英雄致敬!

伴随着阵阵掌声、滴滴热泪，这十位20xx年的年度感动中国人物逐步揭晓：绽放在高山砾石的藏波罗花钟扬、为人民扫除雷患，为战友血染雷场的杜富国、赤手空拳勇斗歹徒，身中五刀不退缩的退伍老兵吕保民、军中的“居里夫人”马旭、完成“史诗级”备降的英雄机长、云端上的忠诚信使其美多吉、守岛32年，面朝大海，春暖花开的王继才王仕花夫妇、只要能摘帽，失明也心甘的张渠伟、守望乡村教育，一干十七年的张玉滚、人生价值在于奉献的程开甲。

在这十位中，令我印象最深刻的莫过于王继才、王仕花夫妇了。

每天国旗同太阳一起在开山岛上升起后，王继才夫妻俩便会开始一天里的第一次巡岛，他们来到哨所观察室内，用望远镜扫视海面，看有无过往船只，看岛上的自动风力测风仪、测量仪是否正常。

“岛东边是砚台石，西边有大狮、小狮二礁和船山。这上面的4个灯塔也是老王当初建议设立的。老王说，有了灯塔就可以保障过往渔船的行驶安全。”妻子王仕花指着海面上的4座灯塔说，有了这几处灯塔，路过的渔民心里就踏实。

登上灯塔，四处远望，怪石嶙峋，才感受到小岛的陡峭。“这段路很陡，离海又近，千万注意脚下。”走在后山的台阶上，瘦弱的王仕花攥着记者的手，怕记者摔倒。

不知有多少个雨大风急的日子，在这段狭窄陡峭的山道上，王继才也是这样牵着王仕花的手一路巡逻;不知有多少个寒冬的冷夜，一根背包带系着一前一后两个人在倔强地前行。

同样的巡岛场景晚上7点再次出现，不同的是，夫妻俩的手里多了一个手电筒。一天的工作结束后，夫妻俩就要记录当天的守岛日志。一摞摞的巡查日志被王仕花装在大麻袋里，拿出来，带着一股动人的厚重铺满了整个桌子。

因为，祖国不会忘记每一个平凡坚守背后的边防人!

**感动中国十大人物事迹心得体会篇八**

一年一届的感动中国是我必看的节目，我想感动中国的目的在于展示中国特色社会主义精神文明建设的成果，彰显为人民服务，舍己为人的精神，以带动社会和谐风气，为全国人民做出榜样。每次看感动中国就是想感受一下祖国人民的爱国情怀和无私奉献精神，以提高自己的精神文明。

2024年感动中国颁奖晚会给我印象最深的就是最美教师朱敏才与孙丽娜夫妇。身为外交官的朱敏才退休后本可以过上安逸的生活，但夫妇二人却毅然决然的选择了支教。无论条件多么艰苦，他们都矢志不渝的在贵州支教，一坚持就是九年。然而长期劳累的朱老师倒下了，尽管抢救成功，身体依然很虚弱，即使躺在病床上依然心系学生。而孙老师右眼已完全失明，但两人说只要还能走得动就会坚持支教。

他们走过了半个地球，最后在小山村驻足，他们打开一扇窗，让孩子发现新的世界。发愤忘食，乐意忘忧，夕阳最美，晚照情浓。他们的事迹感动了我也感动了中国，同时让我明白了那句话——不要把教师这个职业当作养家糊口的职业，而是要当作事业来奋斗。朱敏才夫妇就在矢志不渝的坚守在贵州山区，为教育事业不断的奋斗。他们无私奉献的精神值得我们每一名教师学习，虽然我们可能不会像他们那样无私，但至少我们要对每一个学生都尽心尽力，竭尽自己的全力帮助学生健康成长。不让我们的青春留有遗憾。

说实话，一开始我并不喜欢教师这个工作，填高考志愿也是听从了父母的意愿。但是我发现我渐渐的喜欢上了这个职业，每天与孩子们斗智斗勇也是甚好的，只是有时候他们不学习也甚是让人生气。所以我就要和我的导师好好学习如何培养学生，我正在前进的路上，未来还有很多问题正等待着我去解决，也有很多知识等待着我去学习。iamstillonthepathofimprovementtoquenchmythirstforsatisfaction!！希望我和我的小伙伴们在我们挥洒汗水的地方能有一个难忘而美好顶岗回忆。亲们，fighting!！

**感动中国十大人物事迹心得体会篇九**

12年来，张桂梅的每一天从清晨的教学楼巡察开头。5点30分，张桂梅打着手电筒，将5层教学楼的楼道一一点亮，早些年，她要赶走由于没有院墙而进入学校的蛇和各种小动物，低飞的蝙蝠会划破同学的脸。她站在二楼，手持喇叭，督促同学跑步进教室。

她盼望顺时针转的每一分钟都能逆转贫困。她记得调任云南华坪县中心学校教书时，第一次目睹贫困带来的苦难：有同学没钱置办衣服，冬天穿着一两块钱的塑料凉鞋;有同学买不起饭，晚上抓一把米放到热水瓶，作为其次天的早餐;还有家长来教书费，拼拼凑凑在桌上洒了一把，最大金额的5角，总共不到50元，“我就这些了，有了还给你送来。”

张桂梅常自掏腰包带同学下馆子，帮他们交学费、添置衣服和被子。1997年4月，张桂梅被诊断出患有子宫肌瘤，腹腔中长了一颗2公斤大的肿瘤。

从医院到学校10分钟的路程，张桂梅走了40分钟。为带好毕业班，张桂梅坚持上课，把同学送进考场再住院。有一天，张桂梅突然喘不上气，有老师顶着风雨为她找氧气袋。有同学家长在山里采野灵芝，用机器磨成粉，拌在饭里送给她吃，还有同学去山里采摘野核桃给她。山里的妇女们为了给她治病捐款，10元、5元……县长对她说，我们这个地方再穷，都会把你的病治好。“所以我就留在这儿了。”张桂梅说。

20xx年，华坪县儿童之家福利院成立，捐助方指定让张桂梅担当院长，丈夫去世、无儿无女的张桂梅答应了。她发觉，每一个孤儿背后都有一个悲剧性的母亲，有杀死家暴丈夫获刑的母亲，有因重男轻女陋俗导致分娩死亡的母亲，有与丈夫感情不和离家出走的母亲。

这让张桂梅意识到，贫困的女孩成为贫困的母亲，贫困的母亲又将哺育贫困的下一代，“恶性循环始终存在。”班里女孩本就不多，张桂梅发觉，总有女孩读着读着就不见了，她去大山里找，发觉许多女孩十几岁就嫁人了。有一次，张桂梅在家访途中，看到一个女孩坐在田埂上，眼睛往远处看，她上前询问这个女孩在想什么，女孩看了她半天，哭着说自己想读书，但妈妈让她嫁人换彩礼。张桂梅很气愤，去女孩家里试图劝说她的家人，费用她负责，但没有胜利。

**感动中国十大人物事迹心得体会篇十**

9秒区，代表百米世界顶级水平，曾是亚洲人禁区，1932年，第一位站上奥运赛场的中国运动员，参加的也是男子田径一百米，他叫刘长春，最终以11秒1的成绩被淘汰出局。直到83年后的2024年，亚洲人才跨进9秒区，这个亚洲人就是苏炳添。

这样的突破，源自于他2024年第一次参加奥运会。苏炳添遇到了最强大的对手，世界第一飞人博尔特。

2024年，苏炳添与博尔特同场竞技，感受到差距的他给自己立下目标：跑进百米9秒区。为此，他反复训练摸索，大胆决定更换起跑脚，“重新学习跑步”;“受伤时我思考过是不是跑不动了，但我告诉自己，养好伤病还可以继续飞翔。”

东京奥运会，他跑出9秒83打破亚洲纪录，成为首位闯进奥运会男子百米决赛的亚洲飞人。他超越了年龄和伤病，更超越了自己!

有句公益广告说：人生不是赛场，理想不容退场。作为年轻有梦的公职人员、党员干部，让我们守好“三弃”法则，带着坚韧、自新、果敢，把自己的发展融入党、国家和民族的伟大事业中，共踏新征程，共赴中国梦!

**感动中国十大人物事迹心得体会篇十一**

“尊敬的毛警官：我还是喜欢在看守所里那样称呼你为领导或者像暗地里那样喊你老毛。.。.。”

“毛领导，您是个好人，是个好领导。.。.。.让我没有任何理由不尊重您，不感谢您！”

“这里有一位会发光的警官——毛卓云。”

这些话，摘录自宁波市看守所艾滋病监区收押人员写给管教毛卓云的信件，厚厚一打书信里写满了在押人员对毛卓云的感激之情。

一位普通的看守所管教怎么就成了收押人员眼中“会发光的警官”？“老毛”、“毛领导”、“毛校长”，毛卓云的这么多称呼又是如何得来的？这还得从20\_\_年10月说起。.。.。.

总有人要干的，要干就要把事情干好！

20\_\_年10月，宁波市看守所特别搭建了三间艾滋病监室，开启了艾滋病在押犯的收押工作。

“从来没有收押过艾滋病人，大家都没有经验。”宁波市看守所副所长袁锦到现在还回忆得起12年前，接手这项工作时大家面临的压力，“看管艾滋病在押人员需要准备些什么呢？起码要先挑选一个合适的管教吧！”

“给我六个月时间，管好了我继续，否则另请高明。”毛卓云第一个跟所领导举手，拍着胸脯立下了军令状，主动要求把活交给他。

该不是一时兴起吧，老毛究竟考虑清楚没有？当所有人都在心里暗自替老毛捏把汗的时候，没有人知道老毛说这话的底气究竟有多足。“没有一个同志像他这样把岗位业务钻研得那么深那么细，自学了心理学，病理学。.。.。.”宁波市公安局监管支队支队长裘敏华知道，老毛已经准备好了。

毛卓云，1981年入伍，1997年从武警宁波支队转业后进入公安系统，20\_\_年调入看守所从事管教工作。同事都爱叫他“老毛”，不光是因为他年纪比其他人大，还因为军人出身的他，身上总带着“老战士”的韧性和坚定。

老毛常说：“作为一名管教，文凭不一定要很高，但要有一颗不断学习的心，时刻保持学习的热情。”这次老毛的学习热情很高，他先是上网查阅了大量有关艾滋病的资料，又到市疾控中心向专家请教相关常识。把艾滋病在押人员收押过程中可能出现的生理和心理反应全部了解清楚后，老毛第一次打开了艾滋病监室的门。

“当第一次开监室门进去时，心里发憷。”透过厚厚的钢化玻璃防护罩，老毛看到艾滋病在押人员无精打采地坐着，眼里写满对老毛的鄙夷。不管老毛怎么打招呼，里面的人就是一声不吭，监室气氛沉闷而压抑。和其他在押人员相比，艾滋病患者的对抗情绪更重，管教面临的最大的挑战就是来自在押人员的人身攻击，以及护理中面临的因职业暴露而感染艾滋病的风险。

“他们用打湿的毛巾甩监室顶上的灯泡，用身体不停撞击防弹钢化玻璃门，我不敢进去，但又不得不去做工作，于是我想到写信，我把信贴在玻璃上让他们自己看，内容很简单，几句话，就是把自己要说的内容写给里面的人看。”就这样，老毛开始跟在押人员用书信交流。

“我告诉他们，你们有什么要求可以跟我讲，但看守所的纪律规定我也告诉他们，要他们必须遵守。”老毛用心写下一字一句，把嘘寒问暖的话语贴在玻璃上，虔诚地等待着回应。慢慢地，在押艾滋病人开始给老毛“回信”了，一开始只有几个字，后来是几句话，再后来就是一整张纸。直到有人主动跟老毛袒露心事表达愿望，书信的交流才逐渐被对话取代。曾经闹事不服管的在押病患纷纷认准老毛是自己无话不谈的伙伴，曾有人感动地对老毛说：“毛警官，自从我得艾滋病以来，亲朋好友都拿我当瘟神，而你却敢这样和我面对面交谈！”

打破与艾滋病在押人员的交流阻碍，这只是老毛接手这项工作的一个开始，看管艾滋病患除了要用真心和耐心，还需要勇气。20\_\_年，暴力袭警的艾滋病患者王某到看守所时，拒不配合民警收押，大吵大闹还不停吞食异物。老毛果断放弃休假，钻进监室里没日没夜陪伴他，真心的交谈使王某的情绪逐渐平静下来。但不久后，王某因得到最终判决情绪再次失控，开始疯狂攻击管教和狱医。老毛二话没说叫同事打开监室大门径自走向近乎癫狂的王某，张开双臂把他紧紧抱住。突如其来的拥抱，让王某顿时愣住了，泪水夺眶而出。老毛用手轻拍他的背，尤如在安抚一个婴儿，王某在老毛的臂膀里哭得像一个孩子。.。.。.

事后回想起来，老毛坦陈自己真是有些后怕，“要是被他突然咬一口呢？真的是害怕的！”每日与在押的艾滋病患打交道，犹如把自己长期暴露在高危的风险之中，老毛会定期去给自己自费做hiv检测，做完后却常常害怕去领检测结果。“目前为止都没有检出病毒。”检测结果总是令老毛一身轻松，可老毛的家人却一点也轻松不起来。

最初的两年，看管艾滋病在押人员的事，老毛跟家里人只字未提。一次偶然的机会，妻子翻看报纸时，一篇关于老毛的专访突然映入眼帘，“新闻里写的毛警官不就是他吗？”妻子这才明白了老毛这两年究竟在做些什么。“我骂他是傻子！”尽管老毛的妻子在宁波望春监狱工作，某种程度上讲她更能理解丈夫作出的抉择，可事情真落到自己家，她还是努力调整了很久的情绪，“我告诉他，两点必须做到，一是回家前要做好清洁工作，二是一定要注意安全。”

如今，带着一面钢化玻璃墙的艾滋病监室空空如也，老毛把手头接管的在押病患全都移到了普通监室。所里给他配备的防护服，老毛也一次都没穿过，“我如果穿了这身衣服（防护服）跟在押人员沟通我自己都接受不了，我曾经戴过一到两次口罩，也很别扭，无形之中跟他们产生很远的距离，所以我就直接不穿防护服，也不戴口罩。内心产生距离，他要想跟我交流就不可能了。”老毛喜欢面对面地给在押人员传递艾滋病的最新治疗消息，让他们树立生存的信心。他还爱把自修的法学知识讲解给大家听，让大家了解量刑的依据。运用自己掌握的心理学知识，老毛研究出好多套排解压抑情绪的方法，用心教大家合理地释放压力。“毛警官要是哪天晚一点过来，我们都会着急地互相问，‘今天毛领导怎么还不来看我们啊？’”每日两次的谈心机会，成了在押病患们一天中最大的期待。

简单的事情重复做，你就是专家，重复的事情认真做，你就是赢家

“我最开心的事，就是把他们安安全全地送到监狱，我这颗心就放下来了，担子也卸下来了。尤其是（送监）回来的路上，在车子上还可以打个瞌睡，睡个安稳觉。”看守所里，在押人员来了一波又一波，不管对象怎么变，老毛都在不断重复做着一项工作——谈话教育，矛盾处理，保证安全。

他常说：“简单的事情重复做，你就是专家，重复的事情认真做，你就是赢家。”在这十二年里，老毛管教了500多名艾滋病在押人员，积攒了5大本十几万字的工作日记，还总结出了“五心工作法”——近心法（积极主动、想方设法接近在押人员，走进在押人员的内心）、正心法（用法律、法规，监规、监纪规范在押人员的行为，用正确的人生观、价值观教育、感化在押人员的思想，用管教自身的人格魅力感染、净化在押人员的心灵，树立和传播正能量）、劳心法（用锻炼身体的方法让精力旺盛的在押人员释放多余精力，用精神转移的方法让其达到心理平衡）、破心法（寻找如何与在押人员沟通交流的平台）、宁心法（当你非常愤怒的时候，当你受到他人欺侮的时候，当你看到不公平的事情的时候，冷静十秒钟）。

“您的工作法恐怕不止‘五心’吧？”面对宁聚记者的提问，老毛笑了：“那是不止，因人而异的，给每个人做工作都不一样。”老毛的工作日记里有很多用红笔标注的内容，这是他工作内容的提炼和总结。

“作为一名管教，不一定要有什么新招、奇招、怪招，有多大的发明创新，但一定要有经常总结的习惯。”老毛把对在押人员谈话教育的内容，日常事务的处理，违规、违纪的处罚，以及在押人员的思想变化、教育成果等点点滴滴都记录下来，经常翻阅对照比较。“有效的方法总结，进一步提高，完善。失败的工作方法，及时剔除，改正。”

他的谈话室门口挂着“毛卓云工作室”的牌匾，办公桌对面的墙上贴着一块kt版，上面印着八个字：“微笑面对 启迪心灵”。这是老毛的设计，为了提醒自己先要启迪自己才能启迪他人。“这间谈话室，我专门是给年龄比较小一点或精神压力比较大一点的人准备的，我需要给他们创造温馨一点的环境，要开导他们的时候，就在这里谈话。”老毛指着办公桌斜对面的两个带着铐扣的谈话凳对宁聚记者说。老毛这间谈话室的凳子是整个看守所里独一无二的，每个凳子上都铺了紫色的毛绒坐垫，坐垫很小，看得出来是依照着凳子的尺寸定制的。这又是老毛的设计，“冬天比较冷，特地配的。”

20\_\_年5月，市看守所前后共收押十几名凉山籍人员，他们普遍文化程度低，最高的读到初中二年级，有五名是连自己的名字都不会写的纯文盲。为更好地与他们沟通交流，老毛专门购置了纸笔，自制了识字卡片，他把监室变成了教室。开班一段时间后，班里不识字的“付同学”学会了写文章：“毛警官的话犹如清风一样，驱走了我心中的阴霾，像雨露一样滋润着我干枯的心田。.。.。.”于是，老毛又有了一个称呼——“毛校长”。

浙江省优秀人民警察、全省政法系统先进个人、宁波市优秀人民警察、宁波市监管能手、公安机关爱民模范，荣立个人二等功一次、个人三等功两次，毛卓云的荣誉数不胜数。正如宁波市公安局监管支队支队长裘敏华评价老毛的：“虽然看起来他是在做平凡的工作，但在我看来，他是平凡中的伟大，平凡工作中的英雄。”

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn