# 社区综合治理工作的述职报告范文通用

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-01-27

*社区综合治理工作的述职报告范文通用一2.做求实创新、推动发展的社区党员表率。爱岗敬业、埋头苦干、无私奉献，勇于创新，在本职岗位上做出骄人成绩。3.做践行宗旨、一心为民的社区党员表率。强化宗旨意识，带头服务群众，主动联系群众，自觉维护群众正当...*

**社区综合治理工作的述职报告范文通用一**

2.做求实创新、推动发展的社区党员表率。爱岗敬业、埋头苦干、无私奉献，勇于创新，在本职岗位上做出骄人成绩。

3.做践行宗旨、一心为民的社区党员表率。强化宗旨意识，带头服务群众，主动联系群众，自觉维护群众正当权益，热心社会公益事业，做群众贴心人。

4.做严守纪律、清正廉洁的社区党员表率。坚持组织原则，积极参加组织生活，自觉遵守党的纪律，模范遵守各项规章制度，筑牢拒腐防变的思想道德防线，时刻保持共产党员的清廉本色。

5.做维护团结、促进和谐的社区党员表率。顾大局、识大体，自觉地维护团结、促进和谐。相互支持，密切配合，甘于奉献，敢于担当，积极营造团结共事的良好氛围，努力形成干事创业的强大合力。

6.做艰苦奋斗、勤俭节约的社区党员表率。发扬艰苦奋斗的精神，树立勤俭节俭的意识，自觉加强思想修养，始终保持昂扬向上、奋发进取的精神状态。

承诺人：

承诺时间：xx年xx月xx日

**社区综合治理工作的述职报告范文通用二**

社区服务与社会实践作为综合实践活动课程的有机组成部分，是学生进行社会实践性学习、接触社会、认识和了解社会、增强社会实践潜力和社会职责感的重要学习活动。

1、在活动中学会关注自我的生活，关注身边的人、关注身边的事，做一个社会人。

2、透过调查、采访，明白社区的有关知识，引发学生用心的思考。

3、进一步学会社会实践调查的方法，提高发现问题、分析问题、解决问题的潜力，并能撰写社区调查报告。

4、学会交往与合作，培养动手、创新等多方面的潜力，促进每一个学生个性健康发展。

整个主题活动分三阶段实施：

1、活动准备；

2、走入社区，实地调查；

3、了解社区现状发现存在的问题，交流调查结果。

4、活动的结果与评价

第一阶段：活动准备

一、了解什么是社区

交流：家住什么小区？小区有什么特点？

二、根据住处自由分组，确定调查的地点和资料，设计调查表。

第二阶段：走入社区，实地调查

目的：了解社区，并对平时随处可见，但并未引起注意、关心及思考的一些地方，进行调查、采访，激发学生关心社区，热爱生活的情感，培养学生动手操作潜力、观察潜力、思维潜力及团队精神。

一、利用雏鹰假日小队活动，走入社区，分组分范围进行实地调查，初步了解社区。组长带领好本组同学进行实地调查，调查中做好记录，填写好调查表（可补充调查项目）。

二、注意安全，调查完后直接回家。之后，充分发挥组长的作用，放手让学生分小组进行调查活动（其中一组访问新村社区居委会主任，其他组分范围进行实地调查）。

三、各组交流调查状况，指导学生梳理资料，对各组的统计数据进行归总，指导填写“调查报告”。

1、指导学生上网查资料，收集发达国家或地区的社区发展状况。

学生以调查小组为单位在电子备课室里上网浏览发达国家或地区的社区发展状况。

2、比较现实社区与规范社区，发现“问题”，就这些问题展开研究。

有比较才能发现问题。各小组讨论、协商，根据自我小组最想研究的方面定好研究资料，制定调查方案。（调查资料包括：环境、设施、人口、礼貌建设及治安状况等）

第三阶段：了解社区现状发现存在的问题，交流调查结果。

交流展示调查资料，全面了解我们的社区，发现社区存在的问题，规划心中的社区。

一、进入情境，帮忙学生回忆前段时间的调查、访问情景。

二、交流调查资料汇报方式

1、各组汇报展示调查资料，全面了解社区现状，学生间相互评价、提问。听汇报的同时注意做记录：

（1）在交流中全面的了解我们的社区；

（2）在交流中学会用心的思考。

（3）记下汇报小组的名称；

（4）把你感兴趣的、想了解的问题记下来。

教师总结：走出教室一步，就意味着对学科的超越。从各小组的汇报中能够看出学生收集了超多的资料，汇报形式多样。到实地去了解各种公共设施的数量，会“数步量绿”，采访社区居委会主任，访问社区居民等。调查中学生注意收集数据、收集实例，获得了环境、人口、设施及礼貌安全等方面的第一手资料。活动调动了学生所有的能量，自然的将语文、数学、美术、自然、信息技术等各个学科知识整合起来，发展了学生的实践潜力与创新精神，体现了综合实践活动的综合性、自主性和实践性。

2、用一两句话概括对整个社区的印象。

学生发言交流，教师梳理、归整问题，：人口多而杂，环境美，交通便利，治安好，绿地少，设施不全，文化娱乐场所少。在此，能够看出学生在活动中学会了客观看待问题。

3、师生共同确立后续活动

引导学生“提了这么多好推荐，我们能够怎样做？同学们想一想，小组议一议”，让问题在活动中生成。师生共同确立后续活动：写倡议书、画规划图、撰写社区调查报告等。

第四阶段：活动的结果与评价

注重资料的搜集和整理：由过去收集资料时一张纸的简单记录到此刻综合实践的表格、访问记录、调查报告等，学生在活动中收集、处理、分析、运用信息的潜力有了很大提高。

**社区综合治理工作的述职报告范文通用三**

尊敬的上汽社区居委会领导们：

您们好!

首先感谢上汽社区居委会的各位领导及工作人员对我的关怀、爱护以及无微不至的服务。我叫，今年六十八岁，是上汽股份车架分公司的一名病退职工。十八年前因病偏瘫，长期行动困难，自前年成立上汽社区居委会以来，居委会的领导及工作人员一直都给予我许多关怀和照顾，令我心中非常感动，这时期才真切感受到了大家庭的温暖。

和蔼可亲、平易近人的陈露书记，经常向困难群众嘘寒问暖，为民着想。因为我行动不便，好几次在路上锻炼走路的时候突然下雨，陈书记看到后就亲自给我打伞送我回家，并一再细心叮嘱要注意安全。今年春节还带着居委会的干部们亲自上门看望并送来慰问品，我和家人们都感激不尽。

“强将手下无弱兵”，陈书记的团队成员也是个个素质高、品德好，工作热情，认真负责。如我们楼栋的网格员徐丹，像我的亲女儿一样关心爱护我。去年夏天我要办残疾证，女儿女婿没时间查询，徐丹知道后不顾炎热酷暑，四处打听，没几天亲自上门，把办证的单位、电话、认证医院、公交路线等详细信息对我们一一告知，临走时水都不肯喝一杯，汗还没干就要忙着去下一家。还有社区其他的工作人员如赵英芳、任子超、徐海涛等，每次见到我都非常尊重和关心。他们这种认真、敬业、为民着想的工作精神让我深受感动，热心助人的行为让我敬佩。我们全家在此表示深切的感谢和敬意。

社区居委会的成立，为我们残疾弱势群体输入了正能量。不仅仅是把温暖与希望送到了残疾人的心坎上,还为我们撑起了头顶上一方晴朗的天空。

感谢人：携全家

xx年x月x日

**社区综合治理工作的述职报告范文通用四**

20\_\_年即将过去了。一年来在街道党工委、办事处和社区党委的领导下，在社区全体居干和社区居民、党员以及辖区单位的大力支持下，我本着“亲民、为民、便民、利民”的服务宗旨，来为广大群众提供便捷、优质、高效的服务，取得了很大成效，下面我将一年来的工作情况总结如下:

一、努力学习，不断提高自身素质

我努力从本职工作做起，不断加强学习，有较强的事业心和责任感，尽职尽责地完成各项工作。坚持做到“在认认真真学习上要有新进步，在堂堂正正做人上要有新境界，在踏踏实实做事上要有新成效”。无论做什么工作都能摆正自己同组织、同事间的关系，在工作和事业面前顾全大局，不争名夺利，不计较个人得失，任劳任怨。自从担任社区居委会主任以来，始终保持良好的精神状态，满腔热情地投入到繁忙的工作之中。在工作中勤奋认真，勤劳奋进，以身作则。

二、爱岗敬业，勤奋工作，不断取得新进展。

在过去的一年里，我们侧重于建机构、强服务、抓管理，开展了计生、社保、综治、民政、文体等各方面工作。

1、计生工作:根据区域范围和小区居民入住的情况，建立了32名计生网络人员队伍，为社区居民开展计划生育服务和宣传教育工作，同时积极组织计生网络人员培训，学习计划生育政策法规以及计划生育服务的知识，提高了计生网络人员的专业知识、工作质量和服务水平，为更好的开展工作打下坚实的基础。

2、社保工作:我们社区今年共登记失业人员54人，就业率97.0588%;办理就业困难人员认定59人，就业率\_\_0%;高校毕业生24人，就业率92.3%;上门走访357人次;岗位推荐87人次;参加免费职业培训13人次;参加创业培训7人次;办理自办实体享受社保补贴1人。对企业退休人员实行动态管理和退管服务，通知70岁以上退休老人体检。我们还抓好政策宣传落实，利用小区每个单元宣传栏、电子滚动屏幕、发放宣传资料、上门宣传等多种手段及时宣传社保政策和就业信息，给群众带来方便和实惠。

\_\_\_社区在各级政府部门的正确领导下，根据“创建充分就业社区”工作目标，认真落实就业和再就业工作目标责任，积极创造各种条件，千方百计认真做好解决居民就业和再就业工作，使社区就业和再就业工作取得了较好的成效，并在20\_\_年度的市级充分就业社区考评中验收合格。

3、综合治理工作

①由于受开发商历史遗留问题影响，\_\_\_花苑的基础设施较差，如:安全技防设施、绿化设施不到位;一下雨车库就浸泡在水里等情况时有发生，业主通过拒缴物业费消极维权现象突出，造成物业在提供了事实服务而收不到应有的物业费也不满意，致使物业服务质量和态度更差，形成恶性循环。为维护居民的切身利益，\_\_\_社区在正式成立后不久，通过各种途径着手协调开发商、物业与业主之间关于小区历史遗留问题，并得到了有效改善。

②为切实改善社区住宅小区的整体环境，\_\_\_街道两次会同、公安、工商、城管、社区、物业等单位对\_\_\_花苑、湖畔佳苑、湖畔翠庭、山水映象小区内的车库出租问题进行专项整治。同时以迎检苏州市公共文明测评工作为契机，开展多项活动，查找薄弱环节，整治社区环境卫生，使小区噪声扰民和整体环境得到改观。

③加强法制建设。社区会同警务站，开展了形式多样的法制宣传教育工作。加强矛盾纠纷的排查力度，做到早发现、早解决，切实将不稳定因素化解在萌芽状态。定期对辖区内企业经营户进行安全检查，发现问题及时整改，做到警钟长鸣，确保安全无事故。20\_\_年荣获“区民主法制示范社区”称号。

4、民政工作:搞好老龄工作，为社区老年人办理老龄、高龄优待证180余人;搞好残疾人康复服务，完善台帐资料，新建康复室一个，新增康复设备一套。

5、群团工作:充分发挥妇联、共青团、工会、民兵营在服务大局，构建和谐社会中所起的作用。积极开展人武、兵役工作，动员适龄青年应征入伍，社区积极宣传发动，张贴标语、挂横幅，对应征入伍对象及时送检，并协助派出所做好应征青年的政审工作、复查工作。有7名适龄青年参加体检，经过严格筛选有一名青年光荣入伍，圆满完成了20\_\_年冬季征兵工作。

6、文体工作:正确引导、积极支持，丰富居民业余文化生活，开展了多种多样的文体活动。社区文艺团队、腰鼓队、老年合唱队等队伍相继形成，在9月份举办的迎国庆文艺汇演上，各表演团队豪情高涨，载歌载舞，充分体现社区居民自娱自乐的热情。

7、顺利完成全国第六次人口普查工作:面对艰巨任务，社区两委高度重视，成立领导小组，划分普查区，配备普查员，组织培训。在入户摸底和正式登记阶段，普查员和社区工作人员放弃中秋、国庆休假，抓住节假日居民放假在家的好时机，对社区居民的信息进行登记。虽然过程较为艰辛，但在全体指导员和普查员的共同努力下，在居民的积极配合下，顺利的完成了普查任务。

三、严格要求廉洁自律

我是一名中共党员，在廉洁自律方面，坚持做到自重、自省、自警、自励。要自重:就要珍重自己的言行，人格、和名誉，决不干那些自轻自贱、与党员干部不相符的事情。要自省:就要经常反省自己的思想行为是否符合党和人民的利益。要自警:就要用党的纪律和国家的法律法规约束自己，警告自己不要有越轨的行为。要自励:就要始终保持旺盛的工作斗志，振奋的精神状态。时时刻刻按党员的标准严格要求自己，不断加强学习，加强政治思想和道德修养，吃苦在前，享受在后，以身作则，廉洁自律，保持清醒的头脑，抵制腐朽思想的侵蚀，严格遵守党的纪律，努力工作，决不辜负领导对我的期望。

近一年来，在工作中取得的成绩是在街道领导关心下、社区党委的领导下，与全体工作人员团结一心、密切配合、辛勤劳动的结果。今后我将立足自身，结合实际，与时俱进，不断完善自己，围绕“亲民、为民、便民、利民”的宗旨，创新服务方式，提高服务质量，始终把服务居民作为出发点和落脚点，创新工作，做出新的成绩。

**社区综合治理工作的述职报告范文通用五**

尊敬的领导：

您好!

在社区和医院各级领导和同事的关心和帮助下，本人在工作成绩、职业道德、业务水平上都取得了一定的进步。在新的机遇和挑战面前，本人有必要对自己在去年各方面的表现做个总结，取长补短，弥补不足，争取在新的周期里能有更大的进步。

一、工作成绩

我作为一名医生，为病人服务，是责任，也是义务。医院的存在，关键体现在为病人的服务水平上，在医疗工作中，认真仔细进行影像检查和诊断;在医疗工作中，认真钻研\_\_，积极开拓医疗思路，圆满完成\_\_分配的\_\_任务。

二、职业道德

拥护党的路线、方针、政策，努力学习和践行“社会主义核心价值观，在思想、政治及行动上与党中央高度保持一致;敢于批评和自我批评，能积极参加政治学习。自觉抵制拜金主义、享乐主义和极端个人主义等不良思想的侵袭，忠于职守，踏实工作，努力提高自己的思想素质和业务道德水平，服务态度端正，热情为伤病员服务。严于律己，廉洁奉公，实事求是，不弄虚作假，作风正派，能自觉遵纪守法，认真执行上级的指示、命令和医院的各项规章制度，服从组织，能认真履行职责和各项制度。待人真诚，尊重领导，积极配合领导及同事的工作。团结协作精神好，与周围同志关系融洽，有较好的群众基础。同时，热爱党的教育事业，自觉遵守\_\_中的法律法规，认真执行教育方针，努力探索教育医疗规律，积极参加教研活动，服从分配，认真完成各项工作，处处以身作则，，不断提高自己的业务水平。

三、在业务水平方面

工作中，本人深切的认识到一个合格的医生应具备的素质和条件。努力提高自身的业务水平，不断加强业务理论学习，通过学习查看订阅的业务杂志及书刊，学习有关卫生知识，丰富了自己的理论知识。通过各种培训和业务专业讲座，并多次参加医院组织的，新的医疗知识和医疗技术以及相关理论，从而开阔了视野，扩大了知识面。工作中严格执行各种工作制度、诊疗常规和操作规程，一丝不苟的处理每一位病人，在最大程度上避免了误诊误治，尽可能的避免了差错的发生。总之，作为一名年轻同志，时刻保持谦虚谨慎，戒骄戒躁，精神饱满，不断学习。

我决心在以后的工作中，虚心学习，改进不足，踏实工作，再接再厉，不断提高自身素质，更加扎实地做好各项工作，加强自己的实际操作能力，提高论文质量，争取为科室、医院建设、为医院的医疗卫生事业多做贡献，并在平凡的工作岗位上尽自己最大的努力，做最好的自己，不辜负组织对我的期望。

此致

敬礼!

述职人：\_\_\_

20\_\_年\_月\_日

**社区综合治理工作的述职报告范文通用六**

社区位于\*\*镇东南部，处在102线以南和中央路以东，占地面积1.77平方公里。现有居民 4500户，人口13200人。有居民楼100栋，共划分为30个小组。本辖区内为\*\*县繁华地带，\*\*火车站、客运站均在辖区内，宾馆旅店较多，相应的流动人口也很多，来自全国各地的人员很多选择在本辖区内租住。这样，就会有大量的传销分子藏匿于我社区。随着传销活动逐步扩大，开始对社区带来一些危害与影响。不少居民反映，居民楼周围垃圾成堆，大小便随地发生，半夜也不得安宁，严重扰乱了居民的正常生活秩序。

为了有效打击传销人员，彻底清除传销毒瘤，我社区在\*\*镇党委政府的正确领导下，在\*\*县工商部门、公安部门的支持、指导和大力协同下，通过狠抓“三个到位”，深入开展“无传销社区”创建活动，取得了良好效果，基本实现了社区无传销的目标。

为正确认识传销的本质，切实维护广大居民的根本利益，维护社会稳定，严厉打击传销组织，使之在社区无立足之地，给居民一个安全和谐的生活环境，首先建立健全打击传销组织机构，由社区书记任组长，社区民警任副组长，社区巡防员任组员的领导小组，由社区公益岗位人员，辖区内保安员、党员、积极分子组成的83人自愿者，每天活跃在小区内，及时发现问题，及时解决问题。

为了更好地发挥组织成员及自愿者的作用，明确工作性质和责任，我们集中时间组织他们认真学习《禁止传销条例》，葫芦岛市社会治安综合治理办公室、葫芦岛市打击传销工作领导小组办公室及相关部门《关于印发葫芦岛市“无传销社区”活动的实施方案的通知》，理解精神和要求，明确目标和任务，把打击传销组织工作真正落到实处。

为了扎实推进我社区打击传销工作的深入开展，有效遏制和减少传销违法犯罪活动，建立打击传销的长效机制，真正形成齐抓共管、打防结合、标本兼治的工作格局，社区从实际出发，制订了创建“无传销社区”活动实施方案，建立健全各项组织机构，各种网络为打传工作奠定了坚定的组织基础。

到辖区内发放各种宣传单，印发《致居民一封公开信》，《致出租房主一封公开信》，张贴宣传画，悬挂横幅，利用板报等宣传工具，大张旗鼓地宣传国家有关法律法规，揭露传销的危害伎俩，使群众真正了解传销的真实面目，要求大家远离传销，抵制传销，积极举报传销，使出租屋房主充分认识到将房屋租给传销组织和人员是违法的，增强抵制传销的自觉性，使传销人员无藏身之地。

我们还针对传销活动的组织封闭性，交易隐蔽性，人员分散性等特点，制订了xxxx社区打击传销联系卡，并通过广大志愿者人员发放给社区党员、骨干分子、房屋出租者和部分居民，让居民能够在第一时间快速反映，在日常生活中发现传销活动，以便迅速掌握辖区内的打传工作动态，把传销组织消灭在萌芽状态，努力形成举报及时、配合有力、打击有效的良性工作机制。

我们通过举办家长学校，与学校互动，利用孩子放寒暑假期间，组织与孩子、家长、社区、工商、公安等部门共同参加的联席会议，向广大家长学生学习宣传法律法规，进行爱国主义和革命传统教育，提高法制观念，提高社会责任感，人人成为遵纪守法的人士，打击传销的勇士，收到了很好的效果。

我们对辖区内的宾馆、饭店、公众聚集场所的外来人口等基本信息进行登记造册，建立档案，建立信息平台，准确掌握房屋出租租用情况。xx年辖区内流动人口218人，房屋出租500户，xx年之前打击传销组织7次。

通过几年来与工商局、公安局等部门的联合打击，辖区的传销组织在xx年销声匿迹，还老百姓一个安全和谐的生活工作环境。

在打击传销工作中，我们始终依靠上级政府的坚强领导合，社区党组织的直接领导，在党员干部的积极参与和共同努力下，社区打传工作取得了显著的成绩。xx年辖区内无一传销组织出现，真正实现了无传销组织、无传销网络、无传销人员的三无社区。百姓拍手称快，各级领导给予了高度评价。

我们决心在今后的工作中，继续努力与工商、公安、政府各部门紧密配合，紧紧围绕创建“无传销社区”这一活动主题，扎实有效开展工作，巩固打传成果，积极探索打击传销活动的长效机制，给广大居民营造一个良好的生活环境，为构建和谐社区、和谐社会做出更大的贡献。

**社区综合治理工作的述职报告范文通用七**

20xx年社区城市管理工作以”xx大”精神为指导,坚持科学发展观,在黄桷坪街道办事处的领导下,在街道城管办的具体指导下,大力开展卫生社区的创建活动,实施预防控制四害工作,创建健康家园,营造健康环境,为进一步提高广大居民群众文化卫生素质,改善城乡环境、卫生面貌作出更大的贡献,为此，结合本社区实际情况，制定20xx年工作计划如下：

一、做好环境卫生及健康教育方面的宣传工作，利用各种节日及宣传日，组织社区两委成员，社区居民积极参与宣传活动，提高辖区群众爱护环境的意识。

二、健全各种制度，以创建和谐合格社区为标准，完善各种资料。

三、成立社区环境卫生监督队，充分发动群众力量，对辖区内的环境卫生加强检查督促，定期或不定期检查辖区的环境卫生，增强群众自我约束、自我管理的能力。

四、继续坚持评比制度、安全管理制度，建立长效管理机制，加大力度，进一步加强清洁工和保洁人员的管理，落实责任，定岗定人，定楼院，努力做到社区内环境优美，绿化良好。

五、定期出刊有关爱国卫生，健康教育、城管卫生的板报，利用各楼幢宣传栏张贴各时期中心任务的标语，造成宣传声势，提高居民群众的爱国卫生意识。

六、利用元旦、春节、五一节、国庆节等重大节日期间广泛组织辖区群众开展爱国卫生运动;利用爱卫日、世界无烟日、全国爱牙日等各种时期，积极组织群众开展身心健康的文娱、体育等健身活动。

七、认真做好春、秋两季的灭鼠活动，按期完成鼠药的发放。

八、调整充实健康教育领导小组成员，切实开展社区居民群众健康教育活动，提高社区居民的健康水平。

九、继续开展第五轮全球基金爱滋病项目工作，积极宣传，通过各种会议、活动发展更多的流动人员中的同伴教育员，提高居民预防爱滋病的意识。

十、加强协调，增加与辖区物管、单位的沟通，并对他们的环境卫生进行监督检查，发现问题，督促整改。

十一、结合社区工作实际，对不同时期存在的薄弱环节和突出问题进行专项整治。

**社区综合治理工作的述职报告范文通用八**

不知从什么时间起，晨练就把我们七、八个人栓在了一起。每天早晨，我们各自从家出发，沿四季绿城外围散步一圈，有四里多路吧！当跑到商业街东口时，那里有一排水泥座墩，围着大树还安了一圈木凳，每每走到这里时，我们就坐下来休息，时间不到一个小时吧！聚的人多了，就成了聊天场所。聊着聊着，原教育局老干部邵安胜也参加进来了，他就利用“聊天”机会讲开了“养生”。

养生，是当下的时尚。会讲的人寥寥无几，爱听的人却不在少数。渐渐，人越来越多，少则七、八个，多则二十余，曾有一段时间，我们还转移到星河广场夜市的地方，因为那里有现成的桌椅板凳，往往是没等人来全，老邵就开讲了，久而久之，我们就把这个场所叫做“养生晨会”。

但这个“晨会”，不同于其他“讲座”：不是一人讲众人听，特别是我们几个老同志，有问有答，甚至争论得面红耳赤。

一次，一个同志拿了一盒好烟散给大家抽。老邵就借此机会，讲开了吸烟的危害，他说：“烟中不仅有煤焦油和尼古丁，而且会吸入一氧化碳和二氧化碳等有害毒素，这对血管、血液和心肺功能都有影响，特别是心脑血管病患者应该戒烟，不然，会加重病情。我有几个同学和同事就是因为长期大量抽烟而引发的肺癌……” 他还举了一个教师的例子。那个教师因为抽烟过多而得了肺癌丢了性命。这个教师我们大多数人都认识，于是，就为他唉声叹气，感到惋惜。同时，也加深了对“抽烟”的认识。第二天，还是接着这个课题，老邵深有体会地告诫大家：“抽烟是损人不利己，伤害的往往是最亲的人，比如父母亲，妻子，儿女，因为他们经常和你生活在一起，要吸你的二手烟或三手烟。”听了他的话，我们好多人都戒烟了或少抽了。就是当时认为“问题没有那么严重吧”的人，现在也不抽烟了。

又一次，一个退休干部突然发现自己胖了。正发愁时，一个朋友告诉他：要加强锻炼，一天要坚持走一万步。他听后，就天天走一万步。没过几天，就坚持不下来了。老邵说：“没错，一天应该走一万步。但这要讲辩证法，要因人而异。你原来早晨就不步行，是骑着车子跑的，现在突然要走一万步，而且是七十多岁的人了，那能跑得下来呢？要讲究循序渐进的原则，我建议你和我们一样，一天先围绕四季绿城走一圈。”他说：“你是养生专家，我听你的！”他这样做了，也坚持下来了，现在比我们跑得还快呢！

“养生要从科学饮食开始”，老邵在晨会上讲，“早饭要好，午饭要饱，晚饭要少。特别是晚饭，要多稀，多菜，少馍，最好是不吃肉。有人说，午饭要像皇帝，晚饭要像乞丐，我认同这个观点。”“但作料是越多越好，一顿饭最好能吃十几样到二十样东西。我家的米汤每次都下七、八种豆子。” 我们听后，都这样做了，而且还和老邵一起为“养生”总结出“五大基本原则”:一要心态平和，二要饮食科学 ，三要锻炼适度，四要睡眠充足，五要有个良好的生活习惯，使我们受益匪浅。

我是一个肾癌患者，老邵就鼓励我：“癌不可怕，可怕的是被癌吓倒！多数癌患者不是病死的，而是吓死的，因此，依我看，一个好心态要比吃药、手术、化疗更重要！”我就按照他的提议，在战略上渺视癌，在战术上重视癌，坚持按时复查，按时吃药，时刻保持一个良好心态，做一个抗癌勇士。

我还是一个口腔溃疡患者，一年里几乎有一半时间得忍受病痛，我便在“养生晨会”上求教。老邵建议我改用“云南白药牙膏”刷牙。刷牙时，要左右刷，竖着刷，上下刷。刷的时候，再往嘴里吸几口。在他的指导下 ，我一次刷三分钟，还自己创造了“含一会”和“刷舌头”的方法，久而久之，我便告别了“口腔溃疡”症。个别时候也犯病，但很轻，很快，不影响吃饭。我就把这个信息反馈到晨会上，让有口腔溃疡者也这样效仿。

利用晨练机会，有意组织“养生晨会”，是邵安胜的创举，也是我们社区业主的福气。

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！