# 最新挥之不去的雾霾心得体会 雾霾心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-03-29

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。挥之不去的雾霾心得体会篇一...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**挥之不去的雾霾心得体会篇一**

雾霾是近年来人们最为关注和担忧的环境问题之一。由于雾霾的严重影响，人们对雾霾事件的了解和关注程度也不断提高。在这一过程中，我们也深深感受到雾霾带来的种种困扰和危害，同时也积累了一些关于应对雾霾的心得和体会。

第二段：认识雾霾的根源和危害。

在应对雾霾问题之前，我们首先要了解雾霾的根源和危害。雾霾主要由工业排放、汽车尾气、燃煤、沙尘、农业活动等多种因素引起。严重的雾霾会导致空气中PM2.5等细小颗粒物浓度升高，对人们的健康产生严重危害，包括呼吸系统疾病、心脑血管疾病等。此外，雾霾还会对经济和交通运输等方面造成重大影响。

第三段：应对雾霾问题的措施。

为了应对雾霾问题，人们采取了一系列的措施。首先，加强环保意识，提倡绿色出行和环保生活方式。人们应当尽量减少使用机动车辆，多使用公共交通工具、步行和骑自行车，以减少尾气排放。其次，减少燃煤污染。除了政府采取控制燃煤和改善燃烧技术的措施外，人们也可以自愿选择清洁能源、减少能源浪费等方式来减少燃煤污染。此外，加强大气环境治理和科学管理也是非常重要的措施。

第四段：雾霾问题引起的思考和启示。

面对雾霾问题，我们不仅要关注具体的应对措施，更要从中思考和启示。首先，雾霾问题的产生也反映了人类发展中的重大问题，如过度工业化、环境破坏等。我们需要意识到环境的重要性，在发展的过程中要高度重视环境保护。其次，应对雾霾问题需要全社会的共同参与和努力。政府、企业、个人都应当行动起来，共同应对雾霾问题，实现可持续发展。最后，雾霾问题也需要国际合作。空气污染远跨国界，只有国际合作和共同努力，才能够真正解决雾霾问题。

第五段：个人行动和呼吁。

在应对雾霾问题中，每个人都可以从自身的行动中发挥作用。我们可以从改变自己的生活方式开始，如减少使用一次性物品、少开车、多植树等。此外，我们还可以关注和参与相关的环保组织和志愿者活动。通过个人的努力，我们可以积极传播环保理念，呼吁更多的人参与到应对雾霾问题中来。

总结：

面对雾霾问题，我们不仅要了解其根源和危害，还要采取一系列的措施来应对。同时，从雾霾问题中我们也要思考和启示，意识到环境保护的重要性，并通过个人的努力和呼吁，共同参与到应对雾霾问题中来。通过全社会的共同努力，我们相信雾霾问题一定能够得到有效控制，并最终实现清洁、健康的环境。

**挥之不去的雾霾心得体会篇二**

共同打好大气污染防治攻坚战，切实把绿色发展理念落到实处，推动首都可持续发展。

要高度重视，以科学的态度，实施好大气污染防治应急预案。在实施应急预案过程中，注重积累做好大气污染防治工作的经验，积累如何降低重污染天气对生产生活影响的经验，维护人民群众身体健康，取得较好的社会效果。同时要积极回应社会关切，做好社会舆论引导，方方面面齐动员，扎扎实实做好工作。

抓好今冬明春大气污染防治，要在控制污染源上下功夫，切实抓好燃煤污染控制，加快黄标车、老旧车淘汰和车用油品升级，进一步推进秸秆综合利用，积极预防春节期间因烟花爆竹燃放造成的大气污染。要在区域空气重污染应急联动上加大力度，完善空气重污染预报会商和应急联动的响应机制，切实减少重污染天气对人民群众生产生活的影响。要进一步健全联防联控长效机制，着力强化环境资源对经济发展的约束和引导作用，逐步建立区域协调统一的环境准入和退出机制，严格治理标准和措施，继续抓好区域联动机制，推动区域大气环境治理不断取得新成效。

“apec蓝”“阅兵蓝”让我们越来越深刻体会到：大气污染防治，加强组织领导是前提，区域协同是保障，节能减排是关键，转变发展方式是基础，科学施策是支撑。要在转方式、调结构方面加大力度，在区域协同、联防联控机制上积极创新，自觉把实践中行之有效的做法落实到做好今冬明春大气污染防治工作中。

雾霾治理是一个持久战，需要政府下很大力气去整治。

有个嘉宾在节目中曾说过：“中国人，特别是政府官员都是很聪明、很厉害的人，如果国家把治理雾霾的效果，当做官员考核的唯一标准，中国几年内就可以解决雾霾问题。”(大概意思，非原话。)我同意这个观点。奥运期间，北京可见蓝天绿水，这是为什么呢?当然是政府在这方面的整治产生效果了。

那一般要如何治理雾霾呢?当然不能用消防车喷喷水这么治标不治本。既然，雾霾产生原因有:建筑工地扬尘、供暖火电站燃煤废气排放、汽车尾气排放、工业喷涂排放、工厂生产过程排放等等，我们就要采取一些针对性措施。

第一、加强对建筑工地文明施工监督监管，让各工地采取切实有效的防扬尘措施。

第二、供暖、火电站燃煤等，尽快采用天然气、水能发电、核能发电等等更干净的清洁能源。

第三、提高汽油、柴油质量，执行更严格的汽车尾气排放标准。

第四、工业喷涂尽量设置密闭的地方进行喷涂，喷涂完成后，对喷涂室处理后才排放到空气中。

第五、降低水泥厂等工厂生产排放，有条件的，对排放前的废气进行处理再排放到空气中。

当然，这些需要政府的下定决心去治理。

近日,我国多地都出现了严重的雾霾天气,多地pm2.5指数爆表,空气质量也转为重度污染。而武汉由于长时间的雾霾天气,使得心脑血管疾病与呼吸道疾病的zra雾霾净化器，德国精工专注防霾!

一是政府完善法律。国外治理大气污染立法先行，现已形成完备的法律体系。目前，我国大气污染立法尚不完善，应尽快完善相关法律法规，已实施的《大气污染防治法》亟待修订，pm2.5控制的法规体系。如在环境保护法律法规中增加区域联防联治内容，加大机动车尾气治理力度，通过立法修订机动车尾气排放标准等。

二是经济结构调整。我国是以煤为主的能源消耗结构，化石能源占中国整体能源结构92.7%。面对环境污染严重、生态系统退化的严峻形势，以化石资源为代价的传统发展模式已难以为继，亟需由“高碳”经济向“低碳”经济转型。而避免燃煤污染的治本之策，就是要使用清洁能源，从源头上减少污染排放。

三是企业节能减排。按照“谁污染谁治理”的原则，就是要‘倒逼’企业转型升级。企业要推进清洁生产，靠科技的投入转变生产方式，使用天然气、太阳能等清洁能源，减少污染气体的排放，进而实现节能减排。

**挥之不去的雾霾心得体会篇三**

近年来，随着工业化和城市化的迅猛发展，雾霾成为人们生活中无法忽视的环境问题。这种灰蒙蒙的天空给人们的健康带来了严重威胁，所以关注雾霾，呵护健康成为了当务之急。然而，在关注雾霾的过程中，我深感到了自身的无力和责任。如何应对雾霾带来的挑战？这是一个需要每个人积极思考和行动的问题。

首先，了解雾霾的形成原因对于我们理解和关注雾霾问题至关重要。雾霾主要由工业排放、机动车尾气、燃煤和油气燃烧等污染源释放的颗粒物和有害气体组成。这些污染物在大气中聚集产生浓厚的雾霾，严重影响空气质量和人们的健康。因此，我们应当在了解雾霾形成原因的基础上，关注和控制这些污染源。

其次，关注雾霾不仅仅是关注自身的健康，更是关心他人、社会和环境。雾霾不仅给人们的呼吸道带来威胁，还破坏农作物，影响交通、能源消耗和城市形象等。因此，我们不能只关心自己是否戴好口罩或减少户外活动，更应该积极倡导环保、节能的生活方式，推动社会产业结构的转型升级，共同解决雾霾问题。

再次，作为普通人，我们应该从自己做起，履行环保的责任。为了减少污染物的排放，我们可以选择乘坐公共交通工具或者共享单车，减少机动车尾气的释放。在生活中，我们也应该选择使用环保型产品，减少塑料袋、一次性筷子等一次性物品的使用。此外，还应积极参与植树活动，提高城市绿化率，净化空气。

最后，政府应加大环境保护力度，采取有效措施治理雾霾问题。在雾霾治理中，政府应强化法律法规的约束力度，严厉打击污染行为；加大对环境监测和数据公开的支持，提高信息透明度；同时，政府也应大力推动清洁能源的开发和利用，促进能源结构的转型，减少对煤炭等传统能源的依赖。

总之，关注雾霾是每个人都应履行的责任。在呵护健康的同时，我们还应关心社会环境和他人的健康。通过了解雾霾形成原因、履行自己的环保责任以及推动政府加大治理力度，我们可以共同努力，净化空气，呵护健康，让我们的城市重现蓝天白云。

**挥之不去的雾霾心得体会篇四**

一个人，别说一个人了，一个活物应当这么活着：春天来的时候门开着，风进来，花香进来，色彩进来，有的时候你碰到雨或碰到雾的时候，你会忍不住想要往肺里面，深深地呼吸一口气，能感觉到那个碎雨的味道，又凛冽，有清新。

2月28日，正是今天，柴静在网上公布她用时一年的雾霾调查作品《穹顶之下：同呼吸共命运》，这是柴静自央视辞职后的首个新闻调查作品，来自记者的职业直觉和出于母亲的责任感，让她渴看了解雾霾是甚么、它从哪里来和我们怎样办。

这一年她造访了国内外多家研究大气污染的学术机构，往了一些污染严重的现场调研，调查了背后的执法窘境。接触了国务院发展研究中心、发改委能源所、工信部产业司、环保部等职能机构，也往了伦敦、洛杉矶这些曾污染严重的城市，想找到一些污染治理的教训与经验。(柴静接受人民网采访语)。

在演讲时，柴静提到，她曾携带仪器，作为志愿者参加雾霾健康测试，拍摄肺部深处的碳素沉淀后果，其危害和后果让人震动，其中的致癌物资大大超过了国家标准。在ppt演示的雾霾侵进人体的进程中，我们发现，人体的免疫系统对雾霾基本上可以说是没有抵挡之力。

我国空气污染的60%来自煤和油的燃烧，雾霾题目很大程度上是能源题目。而想要从本源上控制废气的排放，不但需要国家层面的宏观调控，也需要普通公民的身体力行。前，柴静采访一个脸蛋圆圆的女孩，问：你看过真的星星吗?没有!你看过蓝天吗?看过蓝一点的!你看过白云吗?没有!女孩的脸蛋稚气，腔调布满童真，在电视屏幕上看到这一幕，我心酸的几近要落泪了，我感到了对孩子的亏欠，这类亏欠，其实不能用所谓的物资的繁华能够补偿，中国的大多数城市都生活在雾霾的要挟之下，我们对下一代的亏欠，难以衡量，从卫星图上看华北，那一片白雾茫茫的大地，而身处其中的人们，在雾霾严重的天气，可能看不清几米外的人群。

柴静说：人都是从无知到有知的，但既然熟悉到了，又是一个传媒人，就有责任向大家说清楚。不耸动，也不躲避，就是尽可能说明白。由于假如大家低估了治理的艰巨和复杂，轻易急，产生无看的情绪。假如太轻慢，不当回事，听其自然，更不行。所以尽量公然地往说明白，或许可以有很多人像我一样有改变，为治理大气污染做一点事。

空气是没有墙，我们生命在同一片土地上的人民，真的是同呼吸共命运。由此我想起多年前，在我的故乡，是一个湘北的小山村，在它几十里外的一个镇上，曾有一个国内最大的.雄黄矿，没有对污水进行治理，红色的烟雾不经处理就排向了两边的青山，致使在长达半个世纪的时间内，两边的青山几近是寸草不生，周边农户连菜都种不活，红色的污染肆意进进一条河的支流，我爸爸上学的时候，偶然踩水过那条小河，双腿长疮。如今，百度百科这样显示：石门雄黄矿位于湖南省石门县白云乡，生产砒霜、硫酸和用来制造鞭炮、药材的雄黄粉。矿石除供中国使用外，还远销世界10多个国家和地区。雄黄矿已有15开采历史，在创造财富的同时，也造成了重大污染，是国家5大污染源之一。据当地磺厂医院统计，从1971年到20xx年1月，雄黄矿患砷中毒的职工中600多人已往世，其中400余人死于癌症。自20xx年2月，在雄黄矿被关停后，当地已启动了污染治理工程。

我的祖父是一个勤劳的农民，他没给我们留下甚么家产，他在屋前种了三十多棵李子树，他在我六岁的时候就往世了，但是我经常想起他来，在这样的季节，李子花开满了树，风一吹，细小的花瓣洒落一地，雪白雪白的，每一年五六月的时候，李子熟透，红的像胭脂。

中国人像来主张传宗接代，逼婚的风气估计内不会动摇，但有多少父母会心识到我能为子女创造一个甚么样的世界呢?好的社会不会平空而来，或许连我们小时候看惯了的蓝天白云，都要存很多钱，往很远的地方才能看到，乃至看不到。

我们不知道怎样跟孩子描写春天里蓝天下盛开的油菜花香，不知道怎样描写冬天里用舌头舔冰凌的味道，不知道如何告知他游鱼细石，直视无碍，这些属于自然的生命的动人时刻，或许有一天会变成一个传奇。

我多么希看它不是一个传奇，而是孩子们可以享受的平常，假如，我们能够意想到自己对环境的责任，哪怕是一个平凡人物，比如可以意想到，假如不知道如何保护，最少不要肆意破坏，哪怕只是选用公用交通，少开空调，这些看起来很小的很徒劳的小事，也要逐一让它发生，由于，每个人，都应当看见，我们的视而不见会让我们和我们的后代孩子遭受更严重的摧残。

**挥之不去的雾霾心得体会篇五**

雾霾天气对人体的主要危害。

常言道“秋冬毒雾杀人刀”。我们看得见、抓不着的“雾霾”其实对身体的影响较大，尤其是对心脑血管和呼吸系统疾病高发的老年人群体。

1.对呼吸系统的影响。霾的组成成分非常复杂，包括数百种大气化学颗粒物质。其中有害健康的主要是直径小于10微米的气溶胶粒子，如矿物颗粒物、海盐、硫酸盐、硝酸盐、有机气溶胶粒子、燃料和汽车废气等，它能直接进入并粘附在人体呼吸道和肺泡中。尤其是亚微米粒子会分别沉积于上、下呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气可使病情急性发作或急性加重。如果长期处于这种环境还会诱发肺癌。

2.对心血管系统的影响。雾霾天气空气中污染物多，气压低，容易诱发心血管疾病的急性发作。比如雾大的时候，水汽含量非常的高，如果人们在户外活动和运动的话，人体的汗就不容易排出，造成人们胸闷、血压升高。

3.雾霾天气还可导致近地层紫外线的减弱，使空气中的传染性病菌的活性增强，传染病增多。

4.由于雾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素d生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。

5.影响心理健康。阴沉的雾霾天气由于光线较弱及导致的低气压，容易让人产生精神懒散、情绪低落及悲观情绪，遇到不顺心的`事情甚至容易失控。

6.影响交通安全。出现霾天气时，视野能见度低，空气质量差，容易引起交通阻塞，发生交通事故。

雾霾天气的预防措施。

雾霾天气是自然和人为污染环境所形成的，面对这种恶劣天气，我们只有采取各种措施尽量避免其给人们正常生活和健康带来的危害。

1.减少外出。抵抗力弱的老人儿童以及患有呼吸系统疾病的易感人群应尽量减少出门，或减少户外活动，外出时戴口罩防护身体，防止污染物由鼻、口侵入肺部，外出归来后，应立即清洗面部及裸露肌肤。

2.减少户外锻炼。雾霾天气气压低，能见度低，空气中悬浮大量尘埃等有毒颗粒，患有支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸道疾病患者，应尽量避免户外锻炼，以免诱发慢性病得发作或加重。同样大雾天气压较低，高血压、冠心病等慢性病患者不宜做户外锻炼，以避免诱发心绞痛、心衰。中等和重度霾天气易对人体呼吸循环系统造成刺激，尤其是在早晨空气质量较差。通常来说，若无冷空气活动和雨雪、大风等天气时，锻炼的时间最好选择上午到傍晚前的空气质量好，能见度高的时段进行，地点以树多草多的地方为好，霾天气时也应适度减少运动量与运动强度。

3.关闭门窗。由于雾霾天气时，空气中的污染物难以消散，在大雾的天气应紧闭门窗，避免室外雾气进入室内污染室内空气，诱发急性呼吸道和心血管疾病的发生。

4.注意饮食。患有慢性呼吸道疾病患者，尤其是老年人要保持科学的生活规律，避免过度劳累，多饮水。要注意饮食清淡，少食刺激性食物，多吃些豆腐、牛奶等食品，必要时要补充维生素d。

5.行车走路要倍加小心。中等和重度雾霾天气下，能见度较低，视线差，驾车、骑车和步行的人们都应多加小心，特别是通过交叉路口和无人看管的铁道口时，要减速慢行，遵守交通规则，避免发生交通事故。

**挥之不去的雾霾心得体会篇六**

近年来，雾霾成为我国环境污染的重要问题之一，给人们的生活带来了极大的困扰和威胁。为了进一步了解雾霾形成的原因和对策，在学校的组织下，我参加了一次雾霾调查，并在这个过程中有了一些深刻的体会和收获。

在调查中，我首先了解了雾霾的形成原因。通过与专家的交流和实地考察，我了解到雾霾主要是由于工业排放、机动车尾气和农业活动等排放出的大量有害气体与气溶胶物质混合在空气中所引起的。特别是燃煤和柴油的燃烧所产生的硫化物和氮氧化物等物质，会释放出一些有害的气体，使空气中的颗粒浓度显著增加。此外，恶劣的气象条件也会导致雾霾的形成和难以消散。

通过深入调查，我还发现了雾霾对人体健康的危害。雾霾中的颗粒物经过长时间的吸入，会导致呼吸道疾病如支气管炎、肺炎和哮喘等的发生率增加。尤其对于老年人、儿童和呼吸系统已有疾病的人群来说，雾霾的危害更大。此外，雾霾中的臭氧和二氧化硫等有害气体也会对眼睛和皮肤造成刺激，引发各种感染和过敏。

在了解了雾霾的原因和危害后，我更加坚信治理雾霾的重要性。雾霾的形成与燃煤、车辆尾气排放和农业活动等密切相关，因此，要治理雾霾就必须采取措施减少这些污染源的排放量。一方面，要加强环保意识的普及，大力推广清洁能源的使用，减少对化石燃料的依赖。另一方面，要通过改进工业技术和发展先进的生产方式，减少工业废气的排放。此外，控制机动车的排放量、规范农业活动的施肥和农药使用也是治理雾霾的重要手段。

通过参与这次雾霾调查，我不仅对雾霾有了更深入的认识，同时也认识到自己作为一名学生，应该积极参与到环保行动中来。作为新时代的青年，我们应该成为绿色环保的践行者和倡导者。我将努力学习环保知识，倡导低碳生活，减少碳排放，积极参加环境保护活动，为改善环境贡献自己的一份力量。

在参与雾霾调查的过程中，我还深深地感受到了大自然的伟大和脆弱。大自然赋予我们生命和资源，我们应该珍视和保护。同时，我也看到了人与自然的和谐共处是我们未来可持续发展的重要方向。只有人与自然和谐相处，才能实现我们美好的明天。

总之，通过这次雾霾调查，我不仅了解了雾霾的形成原因和对人体健康的危害，更加坚定了治理雾霾的信心和决心。我将把环保意识转化为行动，积极参与到环境保护中来，为创造一个更加清洁、美丽的环境努力奋斗。我相信，只要每个人都用心呵护这片土地，不断追求环境的改善，我们就能够为下一代创造一个更加美好的未来。

**挥之不去的雾霾心得体会篇七**

我种下一颗小树，你还我一片绿色;我洒下一些晶莹的雨水，你还我一片芳香……但是到了今天，天再也不蓝了，地再也不绿了好像被一层轻纱覆盖了。

一个星期中，至少有三天是在室内上体育课的，我静静地坐在位子上，无精打采地看着窗外的景象，啊!怎么会这样，路上好像什么也看不清了，一片迷蒙，远远望去行人像一个个小灰点似得。今天的世界犹如灰色的玻璃罩把我们与太阳与世隔绝了。

我阅读了资料，懂得了许多科学道理。雾霾是指空气中的硫酸、硝酸和灰尘，它是由大量悬浮在近地面空气中的微小冰晶组成气溶胶系统。

特别是冬天的雾，它有第一大杀手之称，许多的汽车尾气、废气的垃圾都着于这些水滴上，人们在日常生活中，这些物质会对人体的呼吸道产生强烈的影响，尤其是那些患有糖尿病、高血压的中老年人，更加容易的心梗或死亡。

听到这儿，你们一定想问那讨厌的雾霾是从哪儿来的，首先就是人为原因：冬季寒冷会有百分之七十的人用燃煤取暖，这样的做法并不环保，反而会使空气中排放烟尘，再者冬季干燥，地面的人和车流使灰尘搅动起来，其次是自然原因。

**挥之不去的雾霾心得体会篇八**

今日，教师带领我们观看了柴静的调查纪录片《穹顶之下》，这是视频中柴静采访一个三岁小女孩时，两人的对话。和小女孩的声音一起出此刻视频中的是一个灰蒙蒙的画面，小女孩四周被灰色包围，头顶上方是一团团黑色烟雾状的东西，和小女孩稚嫩、纯净的声音构成了鲜明的比较。

那，就是霾！

前央视记者柴静自费100万，历时一年，经过现场调研、查阅资料、走访专家、对话官员、收集数据等途径，最终拍摄了这样一部100多分钟的调查纪录片，详细地向我们解说了“雾霾是什么，雾霾从哪里来，我们该怎样办”三大问题，层层深入，针针见血。看着那一组组数字、一张张图片、一个个镜头……我的肺都几乎不敢呼吸了！

原先雾霾如此严重，原先雾霾与我们如此息息相关！

经过这个视频，不仅仅让我了解了许多有关雾霾的。知识，更唤醒我原先那种麻木的环保意识！

正如柴静最终说的那段话：“我们没有权利只知消费，不知克制；我们没有权利只知抱怨，不知建设。我们有职责向他们证明，一个被能源照亮的世界，同样能够是洁净和完美的。”是的，我们有权利去享受这个世界带给我们的光明；同时，我们更有职责去保护这个世界的洁净和完美，职责与权利是相辅相成的。

穹顶之下，让我们与柴静同行！平时上学，不叫父母接送，坐公交来回；不是太冷或太热的天气，尽量不开空调；过年过节，不燃放烟花爆竹；看到污染环境的现象，要敢于制止或举报……同时还要做好环保宣传，告诉身边的大人们：少开车，多走路；少砍伐，多植树；少浪费，减排放……虽然我们做不了轰轰烈烈的大事，但完全能够做一些力所能及的小事，尽一份应尽的职责，从我做起，从小事做起！只要人人参与，携手共治，从日常生活到工业生产，从平民百姓到政府官员，人人都尽到自己应尽的一份职责，那么我们就能守住那份北京“apec蓝”，那个小女孩就能看见满天的星星！

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！