# 最新公安民警心得体会 新民警心得体会(模板14篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-01-19

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。公安民警心得体会篇一提出的“三严三实”高屋建瓴，为打造过硬工作作风竖起了...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**公安民警心得体会篇一**

提出的“三严三实”高屋建瓴，为打造过硬工作作风竖起了重要标杆，为全面推进廉政清风建设注入了一股清泉。“严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实”这句话字字珠玑，细细读来让我对自己以后的工作和生活有了更多的思考。

践行“三严三实”，要从“要我做”变成“我要做”，积极地去追求修身养性的更高境界;要强调自律，提高自身思想觉悟，始终保持头脑的清醒，自觉与各种不良风气划清界限。在当今历史条件下，党员民警只有将“三严三实”作为自己的行为标杆，时刻将“严以律己、实以为民”铭记心中，执政为民、勇于担当，才能真正服务人民，才能获得人民信赖，成为人民群众的主心骨。

作为一名刑警，作为一名国家卫士，我们代表着国家，代表着执政党，一举一动都关系着党和国家形象，因此，更加要贯彻落实“三严三实”要求，实事求是，时刻将国家安全和人民需求放在第一位，严格要求自我，从自身做起，做一名合格的刑警党员民警。

**公安民警心得体会篇二**

第一段：引言（200字）。

便民警心得体会是指警察在依法履职的过程中，将服务群众放在首位的经验总结。随着社会的不断进步发展，人民群众对于公共安全和社会秩序的需求也日益增加。“便民警务”随之应运而生，便民警察通过改变工作方式和理念，积极为群众提供便利、高效的服务，进一步增强了警务工作的有效性和人民群众的获得感。本文旨在探讨便民警心得体会，并通过实例分析，从多个角度探索便民警务的意义与价值。

第二段：方便操作（200字）。

便民警务的核心在于提供便利的服务。一方面，便民警务通过街面指挥中心、报刊亭、支付宝等方式，让警察和群众沟通更加高效、顺畅；另一方面，警察通过积极参与小区管理、为老人提供送饭、买菜等服务，将社区警务工作真正融入到群众生活中，为群众提供更多的帮助和支持。通过这些举措，不仅解决了人们生活中的实际问题，还树立了警察的良好形象，增强了人民群众对警察的信任。

第三段：警心关注（200字）。

便民警务注重解决群众的实际需求，进一步体现了警察的服务意识和责任担当。警察在平时的巡逻工作中，经常会关注到社会上一些特殊人群，如无家可归者、辖区居民经济困难者等，通过提供雨衣、饮用水等物品，提供必要的援助和帮助，让这些特殊人群感受到社会的温暖和关怀。在处理案件过程中，警察更是时刻考虑案件对当事人的影响以及后续帮助，并始终将人民群众的利益放在第一位。

第四段：心得体验（200字）。

便民警务并非一蹴而就，警察需要不断积累心得与体验，不断完善提升服务水平。首先，警察要始终保持服务意识，不仅在处理案件时，要尽量将群众的需求放在第一位，还要主动加强社区宣传和教育，提高居民的法治意识和安全意识。其次，警察要学习新技术、新手段，进一步提高自己的工作效率，为群众提供更便捷、高效的服务。最后，警察要善于与群众沟通交流，增强亲和力和沟通技巧，以更好地理解和解决群众的实际需求。

第五段：结尾（200字）。

便民警心得体会是一项重要且不断发展的工作，对于提高警察形象、增强人民群众获得感具有重要意义。警察需要不断强化服务意识，提高工作效率，加强与群众的沟通交流，才能更好地履行职责，更好地服务人民群众。同时，政府和社会应该加大对便民警务的支持力度，通过不断完善制度和政策，为警察提供更好的工作条件和保障，从而进一步提高便民警务的质量和效果。只有通过共同努力，才能实现便民警务的可持续发展，为人民群众提供更好的社会服务和公共安全保障。

**公安民警心得体会篇三**

第一段：引言（诱人引起读者兴趣）。

女民警的工作并不像许多人所想象的那样简单，她们在执勤中经常面临危险和压力，需要不断提高自身素质来应对各种复杂情况。作为一名女民警，我有幸参与了多个执勤任务，通过这些经历，我深刻认识到了女民警的使命和责任。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能够给读者带来新的思考。

第二段：艰辛与磨砺。

当我刚加入警队时，我感受到了一股前所未有的压力和挑战。女民警需要克服种种困难，如体力上的不足和性别在执勤中可能带来的影响。为了更好地适应工作环境，我每天都坚持训练，提高身体素质。同时，我也通过学习先进的执法技巧和经验，提升自己的专业素养。在这个过程中，我慢慢明白到，只有不断磨砺自己、克服困难，才能成为一名合格的女民警。

第三段：应对危机和挫折。

在执勤过程中，女民警常常面临危机和挫折，这些都需要她们保持冷静、果断的处理。有一次，我接到了一起严重的交通事故的报警，当我到达现场时，情况比我想象的更加严重。面对满目疮痍的现场和伤者的呻吟，我曾一度感到无所适从。然而，在同事的帮助和指导下，我逐渐找到了适应问题和处理危机的方法。经过多次类似的情况，我逐渐变得冷静自信，能够在紧急情况下灵活处理，保护好自己和他人的安全。

第四段：职业使命与社会责任感。

作为一名女民警，我时刻保持着职业使命感和社会责任感。每次执行任务，我都明确意识到自己是人民的公仆，要时刻为人民群众的安全和利益着想。曾有一次，我在巡逻途中发现了一起儿童拐卖案，我立即采取行动，成功地挫败了这起犯罪行为。当看到孩子平安地回到家人身边时，我感到自豪和满足。这一刻，我深深明白了为人民群众负责的重要性，也更加坚定了我的警察信仰。

第五段：成长与收获。

通过这些年的工作和经历，我逐渐成长为一名有责任心和专业素养的女民警。我学会了保护自己，在面对困难和压力时保持冷静，同时也学会了与同事协作，集体智慧化解各种复杂问题。最重要的是，我深深理解到了为人民服务的使命和责任，责任心也成为我工作的驱动力。通过坚守职业道德和不断学习进取，我希望自己能够成为更优秀更出色的女民警。

结尾：

女民警是一群勇敢、坚毅的女性，她们在执勤中面临重重困难和压力,通过不断磨砺和成长，她们终将蜕变为一名合格的共和国卫士。作为一名女民警，我将继续努力，不断提升自己，为国家和人民贡献力量。希望通过我的分享，能够传达出女民警的职业荣誉和责任感，同时也能够激励更多的年轻女性加入这个伟大的岗位。

**公安民警心得体会篇四**

本文目录。

在全国两会上提出的“三严三实”重要论述，无疑为全面推进廉政清风建设注入一股清泉。古往今来，诸如包拯、海瑞、焦裕禄等官员皆因清正为民而备受百姓爱戴，而类似和绅、雷政富、谷俊山等贪官污吏的倒台则是大快人心，百姓举手称赞。不难看出，无论历史如何变迁、时代怎样发展，清正廉洁是人民对为官掌政者始终不变的期待。习总书记的三严三实，高屋建瓴，恰如其分地竖起了打造过硬工作作风的重要标杆。

“严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实。”珠玑，寓意深远。酣然品读之余，对自己以后的人生有了更多的思考。

一要巩固宗旨，坚定信念，守护清正廉洁的决心。身为一名公安干警，肩负维护社会稳定和公平正义的重任。更应时刻牢记：全心全意为人民服务宗旨;时刻不忘把廉洁从政作为主线，提升自己身为人民警察的核心价值观，切实把廉洁为民融入到公安工作全过程。要不断地深入学习各类警示教育活动，以先进典型事迹鼓舞士气、弘扬正气，不断坚定自己的理想信念，激发自己不竭的工作热情;以反腐警示录里的典型案例筑牢防线、守住底线，坚决消除不良思想，约束自己的行为，积极营造风清气正、廉荣贪耻的浓厚氛围。不断增强自身理论素养和勤政廉政意识，使拒绝腐败的决心成为一种本能。

二要减少应酬，净化“三圈”，坚定廉洁奉公的信心。身为执法人员，自身形象不再是个人形象，一言一行一举一动，都关乎整个公安队伍的公信力。我们务必要严以律己，慎用手中的权利。明白权为民所赋、利为民而谋。身为公安干警，要率先垂范、以身作则。在减少交际、应酬上带头做表率，自觉净化“生活圈、社交圈、娱乐圈”，积极倡导健康向上的生活情趣。同时，加强对亲属的监管，申明底线和划清界线，在家庭会议上强调中央八项规定和各大项禁令，坚决不把个人群带关系和私利掺和到工作中去，防止后院起火。

三要摒除贪念，修身务实，维护一心为民的恒心。当今社会，物欲横流，我们手中的权利成为居心叵测者眼中发财致富的钥匙。金钱、美色，时刻诱惑着我们。我们务必要严以修身，剔除心中的贪念，始终保持头脑清醒，清廉自守，弘扬正气，抵制歪风，坦坦荡荡做事，堂堂正正做人，清清白白为官，常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心。日常工作要经常深入群众、融入社会，了解群众疾苦，体会百姓不易，消除不满足、攀比、从众、侥幸等偏拗心理，求真务实，坚持执政为民、执法为民不动摇。

党中央正以刮骨疗伤、猛药去疴的决心和勇气大力推进作风建设，力求营造干部清正、政府清廉、政治清明的和谐社会。这是中央和民意的共振!身为公职人员，借此整整衣冠、照照镜子、洗洗澡、看看病，强身健体正当时。

返回目录。

党的十七大胜利闭幕了，我作为一名普通干警，要把通过学习十七大精神激发出来的热情引导到做好各项公安工作中去。把维护稳定、促进和谐放在首位，把保障和改善民生作为重中之重，把改革创新作为公安工作发展的根本动力。进一步转变思想观念，努力使公安工作体现时代性、把握规律性、富于创造性。作为一名公安干警，我们一定要紧密团结在以胡锦涛为总书记的党中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，用科学发展观来统领公安工作和队伍建设。为夺取全面建设小康社会新胜利、谱写人民美好生活新篇章作出新贡献。

从新中国成立特别是改革开放以来的伟大历史进程、世界发展大势、我国改革发展的繁重任务、我们党的自身建设、人民群众的新期待来看，党的十七大是在我国改革发展关键阶段召开的一次十分重要的大会。胡锦涛同志代表第十六届中央委员会向大会所作的报告，鲜明地回答了举什么旗、走什么路、以什么样的精神状态、朝着什么样的发展目标继续前进等重大问题，是我们党团结带领全国各族人民坚定不移走中国特色社会主义道路、在新的历史起点上继续发展中国特色社会主义的政治宣言和行动纲领，是马克思主义的纲领性文献，为我们继续推进党和国家事业发展指明了前进方向。

党的十七大的历史性贡献突出表现在总结了改革开放29年来的伟大历史进程，高举了中国特色社会主义伟大旗帜，确立了科学发展观等重大战略思想，完善了全面建设小康社会的奋斗目标，修改了党的总章程，产生了新一届中央领导集体，这必将对今后一个时期党和国家事业发展产生重大而深远的影响。

返回目录。

xx派出所。

人民警察一个神圣而光荣的职业称呼，担负着巩固党的执政地位、维护国家长治久安、保障人民安居乐业，保护人民生命财产安全以及促进经济、社会、文化平稳有序发展的神圣使命。我是一个非公安院校毕业的学生，这次培训对我的影响很大，使我更加清楚的认识到了人民警察的使命与职责。具体来说我有以下几点收获：

一、端正了思想，明确的入警动机。

我是非公安院校毕业生没有公安基础知识，最初选择铁路公安主要是为了解决就业。但是通过这次培训纯洁了我的入警动机，使我明白了人不能这么自私、狭隘，人民警察不仅是一种职业更是一种事业，责任重大值得我们用尽毕生心血而为之奋斗。

在以后的工作学习中我会以一名小学生的态度虚心的向各位前辈师哥和广大的人民群众学习，坚持从群众中来到群众中去的原则和学习方法，不断的增长自己的素质和能力，努力为我们警营增光。

二、完成了由学生到警察的角色转变。

初任民警培训时间虽短但是对我们的帮助却很大，使我们由原来弱不禁风需要父母社会保护的雏鹰成长为了一名翱翔苍穹铮铮铁骨的大漠雄鹰，由一名天之骄子成长为一名除暴安良维护正义的人民警察。

三、深入学习了人民警察的基本素质和职业道德。

通过这次学习我深刻明白了思想政治素质作为人民警察的第一素质对于人民警察的重要性，它是人民警察素质的核心和灵魂。我们要在以后的工作中做到忠诚可靠，树立“立警为公、执法为民”的思想，用人民警察职业道德来规范我们的思想和行为，强化警察意识，树立正确的世界观、人生观、价值观。

科学文化素质是人民警察职业发展的丰厚底蕴。完善的知识结构、厚重的人文素养、终生学习的理念以及和谐的警民关系是人民警察克敌制胜的最终决定力量。

对公安业务和法律法规以及铁路和高铁知识的学习使我认识到坚持岗位练兵、苦练基本功、掌握娴熟的执法技能和以“擒拿格斗、警械使用、控制与解脱等”实用警技，夯实法学基础注重法律实践，是我们工作创新和创新工作方法力量之源。

良好的身体和心理素质是我们圆满完成各项工作的基本前提，因此要在今后的工作学习和日常生活中加强锻炼不断提高自己良好的身体、心理素质，来适应不断变化的复杂工作环境。

四、学会学习。

常言道：“师傅引进门修行靠个人。”学会“以人为师、以敌为师”，学会学习，学会如何在人民警察的职业道路上不断丰富提高自己是我这次培训的又一重大收获。总之这次培训使我看到的前进的方向和自身的不足，对于我这么一个刚破壳的雏鹰来说受益匪浅、收获颇丰，培训给我了以知识和信念，赋予了我腾飞的翅膀。常言道：“是雄鹰就要搏击长空，是蛟龙就要搅起海底狂澜。”我会以此次培训为开端、为契机“立为国奉献之志，立为民服务之志，无愧于人民，无愧于时代，志存高远，脚踏实地，为我们警营，增光添彩”。我相信“今天我们以铁警为荣，明天铁警会以我们为荣！”

返回目录。

人民警察一个神圣而光荣的职业称呼，担负着巩固党的执政地位、维护国家长治久安、保障人民安居乐业，保护人民生命财产安全以及促进经济、社会、文化平稳有序发展的神圣使命。我是一个非公安院校毕业的学生，这次培训对我的影响很大，使我更加清楚的认识到了人民警察的使命与职责。具体来说我有以下几点收获：

我是非公安院校毕业生没有公安基础知识，最初选择铁路公安主要是为了解决就业。但是通过这次培训纯洁了我的入警动机，使我明白了人不能这么自私、狭隘，人民警察不仅是一种职业更是一种事业，责任重大值得我们用尽毕生心血而为之奋斗。

在以后的工作学习中我会以一名小学生的态度虚心的向各位前辈师哥和广大的人民群众学习，坚持从群众中来到群众中去的原则和学习方法，不断的增长自己的素质和能力，努力为我们警营增光。

初任民警培训时间虽短但是对我们的帮助却很大，使我们由原来弱不禁风需要父母社会保护的雏鹰成长为了一名翱翔苍穹铮铮铁骨的大漠雄鹰，由一名天之骄子成长为一名除暴安良维护正义的人民警察。

通过这次学习我深刻明白了思想政治素质作为人民警察的第一素质对于人民警察的重要性，它是人民警察素质的核心和灵魂。我们要在以后的工作中做到忠诚可靠，树立“立警为公、执法为民”的思想，用人民警察职业道德来规范我们的思想和行为，强化警察意识，树立正确的世界观、人生观、价值观。

科学文化素质是人民警察职业发展的丰厚底蕴。完善的知识结构、厚重的人文素养、终生学习的理念以及和谐的警民关系是人民警察克敌制胜的最终决定力量。

对公安业务和法律法规以及铁路和高铁知识的学习使我认识到坚持岗位练兵、苦练基本功、掌握娴熟的执法技能和以“擒拿格斗、警械使用、控制与解脱等”实用警技，夯实法学基础注重法律实践，是我们工作创新和创新工作方法力量之源。

良好的身体和心理素质是我们圆满完成各项工作的基本前提，因此要在今后的工作学习和日常生活中加强锻炼不断提高自己良好的身体、心理素质，来适应不断变化的复杂工作环境。

常言道：“师傅引进门修行靠个人。”学会“以人为师、以敌为师”，学会学习，学会如何在人民警察的职业道路上不断丰富提高自己是我这次培训的又一重大收获。总之这次培训使我看到的前进的方向和自身的不足，对于我这么一个刚破壳的雏鹰来说受益匪浅、收获颇丰，培训给我了以知识和信念，赋予了我腾飞的翅膀。常言道：“是雄鹰就要搏击长空，是蛟龙就要搅起海底狂澜。”我会以此次培训为开端、为契机“立为国奉献之志，立为民服务之志，无愧于人民，无愧于时代，志存高远，脚踏实地，为我们警营，增光添彩”。我相信“今天我们以铁警为荣，明天铁警会以我们为荣!”

。

**公安民警心得体会篇五**

作为一名民警，我从事这份职业已有多年，通过这些年的工作经验，不断学习和成长，我深刻理解并体会到警察这份职业的重要性和使命感。在经历过多次辛苦的工作和挑战后，我更加坚定了自己为社会建设和维护秩序的决心。

第二段：工作感悟。

民警的工作涉及面广泛，需要具备高度的综合素质。在平时工作中，需要通过深入调研、了解案情、收集证据、落实预警等多种方式，来保障法律的公正实施和维护社会的和谐稳定。这需要我们民警遵守法律、廉洁自律、勤勉尽责，以身作则，树立起一面新时期民警的良好形象。

第三段：社会的期望。

民警虽然是权力的拥有者，但更因为这份特殊的职业，需要以身作则，接受中国特色社会主义宪法规定的明确限制和年龄差异化开展工作，保持政治上的高度敏感性和严谨性，密切关注民生庶务，关注社会上各类问题，尽快理解社会各界的关注和期望，树立起一种共性民警形象，使广大群众对一线基层民警的工作充满信心。

第四段：感恩和收获。

多年来，我在工作中认真履职，严格要求自己，始终坚持以人民为中心的思想，全心全意为人民服务。在执勤中，有时也会遇到让人头痛的问题和矛盾，但是，我一直都把这些问题看作是一种挑战和机遇，从中得到了锻炼和提高。每次能够解决问题和群众取得联系，都是一种收获，让我倍感荣幸和感恩。

第五段：未来展望。

我相信，在未来的工作中，民警必须不断突破自己，在新时代背景下，增进民众对警察队伍的信任感，打造一支公正、规范、勇敢、忠诚的警察队伍，为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。我将始终坚守昂扬的理想信念，继续投入到我所从事的职业中，永远不放弃，坚持到底，玩儿出警察这份工作的价值和真正意义。

**公安民警心得体会篇六**

财务工作的主要任务是对单位所发生的各项经济业务按照《会计法》的规定进行会计核算，准确记录经济业务发生全过程，真实核算经营成果。通过编制财务预算、记录反映和监督单位经济业务活动及预算执行情况的一项管理性、服务性的后勤保障工作，财务工作直接关系着单位的根本利益。财务人员作为这项重要工作的具体实践者和操作者，充分发挥自己的才能，履行好职责，为单位的正常运行提供最优质的服务和最可靠的保障是一项义不容辞的责任。如何才能当好财务人员，笔者认为应从以下六个方面下功夫。

一、以过硬的业务素质为基础，搞好账务处理。

过硬的业务素质是作为财务工作人员做好本职工作的基础，一个财务工作人员如果缺乏必备的政策水平和业务知识，就很难履行好自己的职责，也很难适应工作和形势发展的需要。财务人员应该注重政策法规、单位管理制度和业务知识的学习，了解新形势、学习新知识。执行政策要不打折扣，账务处理要做到全面、及时、真实、准确，要确保报表数据的真实和完整，切实作好财务分析，为搞好单位的财务管理提供最真实可靠的数据。

二、以科学的财务分析为前提，为领导决策正确当好参谋。

财务分析是以会计信息为依据，采用专门方法，系统分析和评价单位预算执行情况、收支情况及财务状况的一种理财行为，科学、及时的财务分析是领导决策的重要依据和可靠保障。财务人员要发挥好领导的参谋和助手作用，就要以报表为依据，根据单位的财务运行情况，做好财务分析。并以高度敬业和负责的态度深入研究，对资金的统筹安排和管理提出合理化的建议供领导参考，切实出好主意、当好参谋。

三、

以加强内部管理为重点，健全财务制度。

务制度提出可行性的措施和建议，要建立健全固定资产管理、差旅费、车辆、接待、办公用品等管理制度。严格按制度规范管理公司的所有收入和支出。并建立和完善内部牵制制度，各负其责，互相制约。

四、以创建节约型机关为载体，搞好增收节支。

搞好增收节支是一名财务人员的基本职责，是能服务、会服务的具体表现，做好增收节支就要切实加强内部资金管理，广泛开源节流。在增收方面，一是要对单位的一切合法、合理的收入做到应收尽收，防止漏洞;二是要以实际行动去主动热情的争取政策上及资金上的支持，以扩大增收的空间。在节支方面，就是牢固树立节约意识，在日常工作中厉行节约，讲求效益，注重每一个开支细节，注意每一个节约环节，从一分钱、一度电、一张纸等细小环节做起，堵塞每一个浪费漏洞，认真研究各项节约措施。

五、以外树形象为理念，协调好各方关系。

财务人员的工作和行为直接代表着整个单位的形象。财务人员作为和谐的润滑剂，待人要热情，工作态度要耐心;在创造和谐内部环境的同时，树立良好的外部形象，协调好各方面的关系。注重加强与财政、税收、物价、审计、银行等相关部门的交流和沟通，维持良好关系，赢得他们的理解和支持，为单位工作的正常开展创造一个有利的外部环境。

六、以正确的荣辱观为指导，强化自身修养。

正确的荣辱观念是指导我们思想和行动的先导，作为一名财务人员必须严格要求自己，树立正确的人生观、价值观。落实到实际工作中，就是要学法、知法、懂法、守法，严格按照《会计法》等相关法律、法规及会计准则办事;就是要坚持原则，客观公正，不提供虚假财务信息;就是要加强政治理论学习，牢记全心全意为人民服务的宗旨意识;就是要始终保持谦虚、谨慎、不骄不躁、艰苦奋斗的作风，严以律己、宽容待人;就是要勤奋工作，争创一流的财务管理工作业绩;就是要勤政廉洁，两袖清风，不以职务之便谋取个人私利。

保密工作是维护国家安全和利益的重要手段，关系到党和国家的政治生命，保守党和国家的秘密是一项政治任务和政治纪律。

如何抓好保密工作，我个人认为从两个方面抓落实：

一、抓好保密工作的落实。

(一)、从组织上抓落实。我局十分重视保密工作的组织建设，建立了保密工作小组，明确了职责和分工，主要领导亲自挂帅，分管领导具体负责，配备专兼职保密员。定期检查了解保密工作情况，充分发挥保密组织的作用，保证了保密工作落到实处。

(二)、从抓思想上落实。为确保保密思想教育落到实处，切实提高干部职工对保密工作的认识，消除存在的各种模糊观念。我局通过学习宣传《保密法》，很多同志对保密工作有了新的认识，消除了保密工作是领导的事，与己无关这种思想，对保密的经验不足、观念较淡薄、等情况，采取了各种措施开展保密教育，注重教育的实效和质量。我们主要采取以下措施开展保密教育：

一是抓好保密人员上岗前培训;。

二是及时传达学习上级关于加强保密工作的文件精神，增强保密意识;。

三是把保密教育与具体工作相结合，强调保密工作;四是定期组织保密教育，组织干部职工学习《保密法》和有关保密规定，定期组织网上保密知识测验，通过教育，切实增强了广大干部职工的保密意识。

密档案查阅制度》、《涉密文件处理(管理)规定》、《保密工作人员管理规定》等保密工作规章制度，做到保密工作有据可依、有章可循。

(四)、从技术防范上抓好落实为保密工作更加规范标准，我局不断加大了硬件的建设投入。根据保密工作的实际需要，采取缺什么补什么的原则。对财务室、档案室等重要部位三铁一器进行了维护和更新，并配置了干粉灭火器、空调等防盗、防潮、防火、防尘设施，达到了保密工作的规定要求，为全面落实保密工作奠定了基础。

二、保密工作从自我做起一是做学习的表率。

做好保密工作的关键是具备严格的保密意识，并使自己的思想、业务素质、能力水平适应新形势、新情况，不断学习政治理论和保密法律法规，增强政治敏感性，刻苦钻研保密业务知识，不断丰富保密专业知识;提高自身素质。

二是做执行制度的模范。保密员在工作中必须带头执行各项保密规定。工作中，自觉遵守保密纪律。在借阅密级文件时，带头做好借阅登记，阅后及时退还;做到不该说的话不说，不该提供的文件，绝不提供;不随意复印密级文件资料。生活中要严以律己，自觉按规定规范自己的言行，保证制度的严肃性。

三是做保密工作的有心人。对待工作有责任心。不断增强保密工作的责任感，做到对涉密载体、文件等设备资料加强管理，认真做好登记，不能有丝毫懈怠。具体工作要有恒心。保密工作是一项长期的工作任务，要持之以恒，坚持不懈。严守保密规定，养成任劳任怨的工作作风，只有这样，保密工作才会不断有所发展，不断迈向新的台阶。

习近平总书记在全国两会上提出的三严三实重要论述，无疑为全面推进廉政清风建设注入一股清泉。古往今来，诸如包拯、海瑞、焦裕禄等官员皆因清正为民而备受百姓爱戴，而类似和绅、雷政富、\*\*等贪官污吏的倒台则是大快人心，百姓举手称赞。不难看出，无论历史如何变迁、时代怎样发展，清正廉洁是人民对为官掌政者始终不变的期待。习总书记的三严三实，高屋建瓴，恰如其分地竖起了打造过硬工作作风的重要标杆。

严以修身、严以用权、严以律己，谋事要实、创业要实、做人要实。字字珠玑，寓意深远。酣然品读之余，对自己以后的人生有了更多的思考。

一要巩固宗旨，坚定信念，守护清正廉洁的决心。身为一名公安干警，肩负维护社会稳定和公平正义的重任。更应时刻牢记:全心全意为人民服务宗旨;时刻不忘把廉洁从政作为主线，提升自己身为人民警察的核心价值观，切实把廉洁为民融入到公安工作全过程。要不断地深入学习各类警示教育活动，以先进典型事迹鼓舞士气、弘扬正气，不断坚定自己的理想信念，激发自己不竭的工作热情;以反腐警示录里的典型案例筑牢防线、守住底线，坚决消除不良思想，约束自己的行为，积极营造风清气正、廉荣贪耻的浓厚氛围。不断增强自身理论素养和勤政廉政意识，使拒绝腐败的决心成为一种本能。

二要减少应酬，净化三圈，坚定廉洁奉公的信心。身为执法人员，自身形象不再是个人形象，一言一行一举一动，都关乎整个公安队伍的公信力。我们务必要严以律己，慎用手中的权利。明白权为民所赋、利为民而谋。身为公安干警，要率先垂范、以身作则。在减少交际、应酬上带头做表率，自觉净化生活圈、社交圈、娱乐圈，积极倡导健康向上的生活情趣。同时，加强对亲属的监管，申明底线和划清界线，在家庭会议上强调中央八项规定和各大项禁令，坚决不把个人群带关系和私利掺和到工作中去，防止后院起火。

三要摒除贪念，修身务实，维护一心为民的恒心。当今社会，物欲横流，我们手中的权利成为居心叵测者眼中发财致富的钥匙。金钱、美色，时刻诱惑着我们。我们务必要严以修身，剔除心中的贪念，始终保持头脑清醒，清廉自守，弘扬正气，抵制歪风，坦坦荡荡做事，堂堂正正做人，清清白白为官，常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心。日常工作要经常深入群众、融入社会，了解群众疾苦，体会百姓不易，消除不满足、攀比、从众、侥幸等偏拗心理，求真务实，坚持执政为民、执法为民不动摇。

党中央正以刮骨疗伤、猛药去疴的决心和勇气大力推进作风建设，力求营造干部清正、政府清廉、政治清明的和谐社会。这是中央和民意的共振!身为公职人员，借此整整衣冠、照照镜子、洗洗澡、看看病，强身健体正当时。

3月9日，习近平总书记在参加十二届全国人大二次会议安徽代表团审议时指出，各级领导干部都要做到严以修身、严以用权、严以律己，做到谋事要实、创业要实、做人要实。作为党员干部修身之本、为政之道、成事之要的三严三实，已经成为了继八项规定以后我党作风建设的新标杆。

当前，我国正处于经济发展转型期，国内外形式错综复杂，各级领导干部面临着各种诱惑，稍有不慎就会落入万丈深渊，因此，必须坚持改进作风，密切联系群众。俗话说水能载舟亦能覆舟，唯有各级领导干部都按照照镜子、正衣冠、洗洗澡、治治病的群众路线教育实践活动总体要求改进作风，才是王者之道。而三严三实就是对群众路线及作风建设的进一步升华，也是其具体方法。

严以修身，就是要加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。作为一名领导干部，首先要提高自身的品德修养。正所谓修身、齐家、治国、平天下，所以为官者要做到以德为先，修身养性，树立正确的世界观、人生观、价值观，才能更好地治国、平天下，进而提高为人民服务的本领。严以用权，就是要坚持用权为民，按规则、按制度行使权力，把权力关进制度的笼子里，任何时候都不搞特权、不以权谋私。作为一名党员干部只有将自己放在与群众平等的位置，坚持情为民所系、权为民所用、利为民所谋，做到让权力在阳光下运行，才能赢得百姓的信任与支持。

严以律己，就是要心存敬畏、手握戒尺，慎独慎微、勤于自省，遵守党纪国法，做到为政清廉。为官者要做到遵纪守法、敬畏群众、时时自省、清正廉洁，为官一任、造福一方，才称得上一名合格的干部。

谋事要实，就是要从实际出发谋划事业和工作，使点子、政策、方案符合实际情况、符合客观规律、符合科学精神，不好高骛远，不脱离实际。实践证明，只有遵循客观规律、符合当地实际情况的想法才能真正推动工作有效落实，才能促进当地经济的发展和人民生活水平的提高。

创业要实，就是要脚踏实地、真抓实干，敢于担当责任，勇于直面矛盾，善于解决问题，努力创造经得起实践、人民、历史检验的实绩。领导干部要树立正确的政绩观，坚持一步一个脚印，自觉抵制一切浮夸风及形象工程，坚持务实创新、勇于担当，做实干家，求实情、求实策、求实招、求实效。

做人要实，就是要对党、对组织、对人民、对同志忠诚老实，做老实人、说老实话、干老实事，襟怀坦白，公道正派。要发扬钉钉子精神，保持力度、保持韧劲，善始善终、善作善成，不断取得作风建设新成效。要认清纸上谈兵，不如下马服务、喊破嗓子，不如甩开膀子等道理，实实在在深入到群众中去，扎扎实实为百姓办实事、办好事，树立起群众心中的亲民形象。

总之，三严三实为广大领导干部学习群众路线指明了方向。空谈误国，实干兴邦，只有加强学习，善始善终，同时明确作风建设是一项经常性、长期性的工作，才能不断升华作风建设的内涵，推动我国社会各项事业的顺利发展。

习近平同志提出的三严三实要求，简洁凝练、内涵丰富、指向明确，既继承了我国优秀传统文化，又赋予其新的时代内涵；既坚持了党的优良传统，又提出了新的更高要求，是对党的建设理论的丰富和发展，体现了新一届中央领导集体从严从实的鲜明执政风格，是党员干部的修身之本、为政之道、成事之要、做人之基。结合公安工作讲，严以修身，就要加强党性修养，坚定理想信念，提升道德境界，追求高尚情操，对岗位职责怀有敬畏之心，自觉远离低级趣味，自觉抵制歪风邪气。严以用权，就要坚持用权为民，按规则、按制度行使权力，要严格办案，办理的每一起案件，要经得起法律、历史和人民的检验，务必做到严格、准确、公正，任何时候都不搞特权、不以权谋私。严以律己，就要严格遵守党的政治纪律和公安纪律，作为一名党员民警，特别是公安机关的领导干部，要时刻以党员的标准严格要求自己，在工作上、言行上将政治、讲奉献，吃苦在前，做表率，慎独慎微、勤于自省，遵守党纪国法，做到为政清廉。谨记三严，就能炼就思想上的金钟罩，增强抵御各种病毒的免疫力，用制度规范权力使用，确保权力运行始终不偏离为民利民的轨道，以廉洁奉公的作风、夙夜在公的勤勉达致两袖清风、一心为民的境界。

谋事要实，就要从实际出发超前谋划各项公安工作，做到心中有全局、眼前有目标，使点子、方案符合实际情况、符合客观规律、符合科学精神。创业要实，就要脚踏实地、真抓实干，敢于担当责任，勇于直面矛盾，善于解决问题，坚决克服庸懒散拖躲的坏作风。做人要实，就要对党、对组织、对人民、对同志忠诚老实，做老实人、说老实话、干老实事，襟怀坦白，公道正派。遵循三实，以求真务实的工作追求不掺水分的政绩，以忠实于党和人民的行动赢得群众拥护，才能对得起手中权力，无愧于肩上责任，履行好光荣使命。

三严三实紧扣时代脉搏，为党员干部坚定理想信念、加强党性修养、提升道德境界开出了醒脑良方，是领导干部立志修身的新航标。以坚定理想信念为根本。习近平同志反复强调，理想信念是共产党人精神之钙。当前，面对多元思想相互激荡、物质诱惑席卷而来的严峻考验，我们要把坚定理想信念作为终生必修课，党员干部要以三严三实为标尺，在吾日三省吾身中提高自己、改进自己，始终做中国特色社会主义共同理想的坚定信仰者。以加强党性修养为核心。讲党性是党员干部立身、立业、立言、立德的基石。焦裕禄、孔繁森、王瑛、兰辉等先锋模范能够为党和人民的事业鞠躬尽瘁，就是因为他们对党无限忠诚，心有党性支撑。要大力弘扬先锋模范精神，见贤思齐，自觉把党性修养正一正，把党员义务理一理，在党爱党、在党言党、在党为党、在党忧党，始终与党同心同德、为党不懈奋斗。以提升道德境界为基础。习近平同志鲜明指出，一个民族、一个人能不能把握自己，很大程度上取决于道德价值。南江县原纪委书记王瑛、北川县原副县长兰辉以及太平镇敬老院院长赵凤林，这些道德模范和好人都是有形的正能量，也是鲜活的价值观。我们要深入学习道德模范的崇高精神，带头践行社会主义核心价值观，自觉培养高尚情操，形成健康的工作和生活方式，争当社会主义道德风尚的引领者。

古人讲：吾日三省吾身。领导干部要经常用三严三实这面镜子照一照自己的思想，用这把尺子量一量自己的行为，看看是不是达标合格，是不是坚持了立党为公、以执政为民的理念，践行了权为民用、情为民系、利为民谋的要求。具有这种自我要求和自省意识，才能始终系紧风纪扣，走好廉政路。

自三严三实集中学习教育活动以来，黄山风景区公安局从严要求，向实处着力，保持力度、保持韧劲，以六重六强为支撑，深入学习贯彻三严三实，不断取得作风建设新成效。

一是重理论强素质。以集中学、自学、补时学、加时学等途径系统全面学习三严三实的。

**公安民警心得体会篇七**

作为一名民警，在工作中我不仅了解到了社会的不平等和不公，也感受到了这个职业的辛苦和压力。在很多时候，我们需要忍受着情绪的波动，冷静应对各种突发事件，而这些负担也让我在工作中得到了很多体会和心得。

第二段：逐步介绍心得。

在处理案件时，我们需要细致入微的听取当事人的情况并根据各种证据分析判断。这让我明白了，记录案件细节的能力对于民警来说是多么重要。同时，让当事人感受到我们的耐心和关心是必不可少的，在处理案件过程中也是要考虑到情感的因素。

第三段：继续介绍。

在工作中，我们还需要秉承一颗公正心，做到公正执法，不偏不倚。在处理不同类型的案件时，我们需要具备不同的技能和处理方法，不能只凭借自己的意志力去做事，需要通过专业培训和学习掌握各种相关的知识。

第四段：怎样提高技能和经验。

通过不断学习，掌握先进方法和科技手段，我们可以更好地提高自己的技能和经验。同时，和同事之间的交流和合作也是不可少的。在案件处理中，团队合作比个人能力更加重要。我们可以从团队合作中获得更多的资源和支持，让工作更高效和更为有效。

第五段：总结。

总结来说，当我看到被自己处理的案件告破后，我感到了一种无比的成就感和满足感。虽然民警的工作辛苦，压力大，但我们的职业要求我们要保持专业精神和优秀的道德素质，这让我更加深刻地理解了“人民警察为人民”的初心和使命，也让我更加坚定了当一名民警的决心。

**公安民警心得体会篇八**

从三年前，走进江西公专，成为一名预备警官到三年后的今天，我光荣成为一名准南昌市交通警察。中间承载的是成为一名合格警察所打下的理论基础。今天，我来到南昌市人民警察学校进行为期48天的岗前培训。既是对之前所学知识的一次系统梳理。也是把书本知识向实战的一次演练；向实践的一次转化。培训的目标我认为是通过培训，每一位学员应该达到自己岗位的要求。

做为即将成为江西省会南昌的一名交警，我该做哪方面的努力让自己符合这个岗位的要求？怎样才可以达到一名合格警察应该具备的条件。我认为现阶段从以下几方面着手显得更重要。我把他概括为：“三多一少”

一，多想。想群众之所想。把群众的事当成自己的事去考虑。站在群众的\'角度想问题，经常换位思考工作中出现的问题。众所周知，交警是最直接和老百姓打交道的一个警种之一。站在大街上，来来往往的群众都注视着自己的一言一行，自己的一举一动都直接代表着我们公安机关在老百姓心中的形象。在处理交通事故，管理交通次序，维护道路畅通中，我认为有很多方面值得我们去想，去改进。只有思想上认识到位了，工作中才会畅通无阻。对于我这么一个新上任的警察来说我更应该多想想工作中碰到的问题。想到好的点子，我可以把它先记下来，结合自己单位的实际情况和自己工作的环境进一步完善自己的工作方式方法。让自己更快适应这个神圣却又艰苦的岗位。

二，多听。听群众之所言。从上公专开始，我就养成一个习惯，并且我认为这个习惯对我以后的工作还有好处，就是多听听基层的声音，多到群众中去，和群众打成一片，老百姓才会和你说实话，才愿意告诉你他们真实的想法和意见。因为至古以来，警察在老百姓中的形象大多是来抓坏人，做了坏事，警察才找上门，平时少他他们打交道为好的老观点。这些都是不利于我们工作的有效开展，也不利用改善警民关系。多听的前提是沉下去，到群众中去，光知道坐在警车里是很难听到最有价值的意见的。南昌市公安局筷子巷派出所民警，全国劳模邱饿国同志就是很典型的成功代表。这些来前辈都是我们新人学习的榜样。

三，多做。做群众之所需。大学的一位教毛概的老师说：“你们年轻人，到了单位去了以后要多做事，做的越多进步的才越快”我觉得她说的很对！刚到一个新的工作环境。同事都是陌生的，周围的环境也是陌生的。这更需要我多做多了解才可以慢慢适应。同时自己是年轻人理应承担单位的重任，要敢挑重担。抛弃那些在学校有时会犯的怕自己做不好就不去做的错误观点。在失败中成长，在错误中学习。

四，少说。夸夸其谈是我们80后的一个通病。在工作岗位上多想多听多做，少说，少说大道理，少说不利于单位团结的话，少说不利于和群众搞好关系的话，少说抱怨的话。有情绪应该学会合理释放。做一个心理成熟的人民警察。

**公安民警心得体会篇九**

回首过去的几年，作为一名新民警，我体会到了许多工作中的困难与挑战，也积累了一些宝贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享与读者朋友们一起探讨新民警工作中的心得和感悟。希望可以通过相互交流，促进我们的思想理论的共同进步。

首先，我认为作为新民警，我们需要不断学习和提升自己的专业能力。警察这个职业要求我们能够具备一定的专业知识和技能，只有不断地学习和提升自己，才能够更好地为人民服务。在入职之初，我就明确了自己的职业目标，然后制定了相应的学习计划，利用业余时间参加各种培训和学习班。通过学习，我不仅学到了许多理论知识，还学会了很多实际操作技巧。知识是人们进步的源泉，只有通过不断学习，才能适应法律环境的变化，更好地完成工作任务。

其次，作为新民警，我们需要具备良好的心理素质。新民警的工作环境和工作任务决定了我们常常面对一些危险和紧张的情况，而良好的心理素质是我们处理和应对这些情况的重要保障。在实际工作中，我曾经遇到过各种各样的情况，有些情况非常复杂和棘手，但我始终保持冷静和理性的思考，以确保我的行为不会对案件的侦破产生负面影响。同时，我也积极参加心理辅导和疏导活动，与同事和老师进行交流和倾诉，以释放自己的压力和负面情绪。只有保持良好的心理状态，才能更好地应对各种困难和挑战。

再次，作为新民警，我们需要具备良好的沟通和协调能力。警察的工作不仅仅是执行法律的过程，还需要与各种各样的人进行沟通和协调。在实际工作中，我常常需要与嫌疑人、受害人、目击者以及其他相关部门和人员进行沟通和协调。良好的沟通能力可以帮助我更好地理解对方的想法和需求，并且能够更好地将自己的意见和建议传达给对方。良好的协调能力可以帮助我协调各方利益，解决各种纠纷和矛盾。因此，作为新民警，我们应该不断提升沟通和协调能力，以更好地完成工作任务。

最后，作为新民警，我们需要时刻保持警觉和警惕。在日常工作中，我们可能会遭遇各种危险和风险，只有时刻保持警觉和警惕，才能及时发现和应对突发事件。因此，我始终保持警觉，注意观察周围的环境和行人，以防止发生意外事件。我也定期参加各类培训，学习自卫技巧和应急处理方法，以提高自身的抗风险能力。同时，我也积极参与工作中的巡逻和执勤任务，以提高自己的工作经验和应对能力。只有保持警惕，才能更好地保护人民的安全和利益。

总而言之，作为新民警，我们需要不断学习和提升自己的专业能力，具备良好的心理素质，良好的沟通和协调能力，以及时刻保持警觉和警惕。只有这样，我们才能更好地履行自己的职责和使命，为人民的安全和幸福做出更大的贡献。让我们凝聚心力，争创人民满意的新民警！

**公安民警心得体会篇十**

它是一种习惯，是人的感情，是一种需求。

首先说说第一个药，第一个用的药是脱毒的。它主要起到一个镇静的作用，只是镇静的方式和普通方式有区别。其实说白了，脱毒过程中的戒断症状只需要用合理镇静方式就能完全盖过。有很多人不理解戒断症状，其实你仔细回忆，想想就明白了。在停止吸毒的前二天其实并不是疼痛，而是一种严重的生理失去平衡，如：忽冷忽热，起鸡皮疙瘩，打喷嚏，流眼泪。你之所以会有这些戒断反应是因为你吸毒的时候，海洛因代替了你身体里的内啡肽维持你的生理平衡，包括睡眠。当海洛因开始半衰的时候，也就是说你的生理平衡就开始出现混乱，其实你百度一下内啡肽你就会发现，你戒断症状的反应跟内啡肽负责维持的生理功能是同步的：镇痛、心血管、睡眠、体温、呼吸功能等等。

其实很简单，当海洛因完全半衰后，你体内原本负责维持生理平衡的内啡肽并没有马上产生，这时候你的体内是没有任何物质帮助维持生理平衡的。在这种状态下任何疼痛会被放大很多倍，因为没有物质为你镇痛。而且你身上的稽延反应(轻微的戒断反应)会因你的心态变化而变化，如果你觉得自己很严重那它就会变的很严重，如果你觉得自己没事，那它也就像没有出现一样。这点进过强制戒毒所的人一定深有体会，因为有些人在里面其实基本上没有什么感觉，因为念想一断心态就会好很多。而在这个状态下最严重的情况就是疾病。

长期吸毒多多少少身体里都会有些毛病，因为海洛因是镇痛的所以你吸毒的时候感觉不到，但海洛因失效后你马上就会感觉到疾病带来的影响，缺钙你的腿骨就会特别酸痛，不知道往哪里放，你可能会胃痛，你可能会心慌的不行，你可能会感冒发烧。这种可能性有太多，因为这个世界上的病有太多。在这个阶段里不管你生什么病，都比平常人要难受的多(因为体内没有物质为你镇痛，内啡肽的其中一项功能就是镇痛)，为什么说很多人吸毒的时候好好的，戒毒的时候死了，因为他们承受不了疾病带来的痛苦。所以在这个阶段里我主要的作用是用我的临床经验帮助你解决各种疑难杂症，当然我也不可能全部都能解决，如果遇到未知的，不常见的问题还是要去医院。但只要不是太大的问题一般药房买点药都能解决。像心慌、腿困这些常见问题都是非常容易解决的。

这个中间人状态(指的是内啡肽没有产生的阶段里)会维持多久主要看你平时的吸毒习惯，比如说你吸毒期间经常还吃阿普唑论，佐匹克隆这些抗精神药物，那么你的恢复周期会变的很长。如果你平时只吸毒，没有烂用其他药物，那么你恢复周期会变的很短，睡眠质量好的一天就会恢复。所以这个情况具体还是看你自身的身体情况，毕竟你是要恢复健康，不是再次依赖上别的药物，而内啡肽产生也是有过程的，如果你平时烂用药物比较严重，那你只能承受着你自己所造成的后果，这种状态下我也爱莫能助。就像是一个正常人长期使用安眠药，他停下来的时候睡不着没有办法解决一样。

所以我的药物是通过比较合理的运用镇静方法让你没有急性戒断症状，在这之前我会了解你的病史、血压、年龄、毒量、吸食方式、毒品质量，给你一个合适的药物。有些人喜欢问我药叫什么名字，副作用，成不成瘾之类的。

药是没有名字的，甚至没有包装，什么样的情况怎么用药只要我心里有数就行了，你无需了解太多。我帮人脱毒的最终目的是快速恢复他的身体健康，而且是家庭戒毒，我不可能用危险的药物来治疗。而且我们的这次治疗是为了配合下次的防复吸，成瘾的药物我是不可能用的。因为如果脱毒药有问题，那么防复吸的药就肯定吃不了。读到后面你就会明白为什么。你不要怀疑为什么我会有这样的脱毒的药，我想告诉你，我们中国很多地方都有能力给你用合适(没有好的坏的，只有合适或不合适的)的药物，让你更好的恢复，但是你想想医院患者多，医生少。哪有时间给你一个个问情况，一个个耐心处理。就算是好的戒毒医院他也只能使用批量的戒毒方法不管你后面恢复怎么样，因为他们没有时间和精力。

全部抢占完，让阿片类毒品无法生效。也就是说他只要吃了这个药之后，再去吸毒就没有任何作用了，因为它无法进入它该进入的那片领域，只能顺着人的代谢系统代谢出体内。

这个药是肯定不能让患者自己吃的，因为它一旦服下之后就无法吸毒，而他强烈的心瘾加上他非常糟糕的状态再加上他自己又可以随时停药会让他很难受，因为他自己心里知道只要药停下来就可以去吸毒了，上面的内容已经说过了，心态很重要，如果他给自己留了后路无非就是自己折腾自己。哪天折腾不过了，有一点点侥幸心理就会面临失败。

这里值得的一提是，大部份人都认为戒毒只是身上不难受了剩下的就靠自己了，这种观念导致有太多的失败。我给你总结一下为什么。

1、脱毒后人的状态。

很多人在脱毒的时候只关注身上的反应，所以他没有意识到脱毒后面有多么的糟糕。长期吸毒会产生一种慢性脑疾病，因为毒品陪伴你多年，你养成了许多的习惯，毒品能让你快乐，给你信心，你所做的一切都是为了它。当它离开你的时候，你的生活彻底被改变，你会变的压抑，消极，自卑，寂寞。你会整天脑子里想着它，甚至做梦都梦见自己在吸毒。如果你做为家属不理解，那你想想，如果你深爱一个人，他给了你一切，改变了你的一切，你为了他而活。当他离开你的时候，你会怎么样?你会不会跟他一样像毒品离开他一个感受?更可怕的是，他在这种非常糟糕的状态下，却可以随时让毒品回到他身边，只要一个电话就能让你所有的烦恼烟消云散。所以他处于的状态可以这样形容：非常糟糕的状态加上非常强烈的心瘾加上随手可得的毒品。而这个状态需要3-5个月才能慢慢习惯，所以这就是为什么他需要防复吸。

2、家人的不理解，社会的不理解。

账，也尽量不要去吵闹，不要抱怨家庭情况。他什么都知道，什么都看在眼里。你只需要给于一点鼓励，陪着他，在他发脾气的时候让着他一点，因为他现在还不是一个正常人。不要带着怀疑的态度去对待他，只要他在吃纳曲酮他就吸不了毒，你只要坚信这点你们过的都会轻松。这些就是你能做的最好的帮助。等他心态好一点了，给他找一份自己喜欢的工作，赚多少钱不要紧，主要是要一个充实的生活，如果整天游手好闲不吸毒还能干什么?等到3个月左右他也慢慢的跟正常人差不多的心态了，这时候他就会对身边的事务产生兴趣，这时候他已经跟正常人没有什么区别了。

那么在他工作、心态、生活一切都恢复正常了之后，我们就应该停药了。这时候我们才能真正意义上的让他靠自己的意志去戒毒。因为他现在除了一点心瘾之外，一切都和正常人一样，这样的他才有能力拒绝复吸。有些人看到这里可能会想能不能让他吃一辈子?这是不可能的，凡是药物都有副作用。纳曲酮在很久以前就出来了，为什么现在才被广泛运用是因为以前的毒品太纯，如果吃纳曲酮防复吸就需要大量纳曲酮，那样肝脏会超负荷工作导致肝功能不正常。而现在全国各地的毒品质量普通不好，纳曲酮吃需要小量就可以起到防复吸作用。但是前题是在我的指导下使用，我需要根据你的心态和你们当地毒品质量来判断什么样的量合适你现在的状态，如果你按着说明书上吃肯定是伤不起。

在防复吸的过程中，家属应该和我经常沟通，经常联系，如果遇到突发状况我教你做正确的决定。你在这个过程是代替我来指导他戒毒，如果你乱了，他就更乱了。患者也不要认为你自己吸过毒就很了解毒品，了解自己了。我们以前医院里看门的都比你更了解毒品。

还有最后一个问题，也是最重要的接口。那就是不管他戒了多久，一年也好，十年也罢。他始终也逃不过复吸的命运。因为他尝试过，知道这东西带来的感受。而人都有七情六欲，还有很多年要活。难免会遇到很高兴的事情值得庆祝，难免会遇到很伤心的事需要释放。为什么很多人伤心了高兴了都要大醉一场?同样一个道理，因为他们尝试过这些东西带给他们的感受，人就这样。复吸不是世界末日，只要愿意及时和家人沟通其实没什么，是人都会犯错。如果家人不理解复吸就会变的很麻烦，如果你做为家属认为他复吸了你承受不了，那他肯定戒不了。因为他会选择瞒着，一直瞒到你发现，到时候又要大闹天空。

百块钱的事)确保他不会短时间内反复轮回，他基本上这辈子就能过上正常生活。

如果他选择隐瞒，就会出大事。所以这个问题一定要沟通好，否则这个计划也只是暂时戒毒，以后复吸一样上大道。你也不要想着有什么万能药，戒毒面对的是自己，你有多强大，心瘾就有多强大，你越压制它，它就越可能反噬你。世上没有忘情水，恢复不了生活，永远别想戒毒。

**公安民警心得体会篇十一**

本文目录参观看守所心得体会参观看守所警示教育的心得体会。

为扎实开展好警示教育活动，让全体干部警钟长鸣，xx年3月20日上午到看守所进行参观。

到达看守所后，首先看到一堵高高的围墙，围墙上面是带钉子的铁丝网，看守所的铁门用大所所着，只有一个小窗口看见里面，里面有值班民警把守，一般人是不能随意进出的，我跟里面的值班民警说明了情况（昨天已协调联系好），她把门打开让我们进去，一进门就看到左边高高的值班台上，一民警拿着枪严肃认真地放着哨，杨所长接待了我们，在民警工作区会议室内杨所长简要给我们介绍了看守所的历史，关押人员情况，看守所的有关规彰制度等，随后，在杨所长的带领下，观看了在押人员，只看到每间房间都用手指粗细的钢筋围着，里面全是穿着蓝色背心的关押人员，犯人想要从里面逃出是非常困难的，每间房大约有30平米左右，被分成里外两间，里间住人，外间为洗脸等用，每间房内住有14人，关押的有各种各样的犯案人员，有的是贩毒，有的是吸毒，有的是打架，有的是诈骗，有的是拐卖儿童妇女，还有的是机关事业单位的职务犯罪人员等等，看完关押人员后我们还参观了看守所的厨房，厨房虽小了些但还是比较规范和卫生的，有几个大姐正在煮中午钣。大概用了1个小时左右我们就看完了。

高墙、电网、荷枪实弹的武警战士......当我穿过层层铁门踏进看守所监舍的那一刻，我感受到的是铁窗的冰冷，是法律的威严，是从服刑人员眼中直射出的对自由的渴望。在看守所反腐倡廉警示教育展览厅里，我们观看了看守所的宣传教育片，听取了两名受贿罪服刑人员的忏悔发言。看着两名服刑人员憔悴的面容，听着他们发自肺腑的忏悔，我的心霎时间波澜起伏、思绪万千……，他们曾身处要职，经历了组织多年的培养和考验，为社会作出过许多有益贡献，只因没有把握好人生的坐标，被金钱私欲、灯红酒绿冲昏了头脑，一时间沦为阶下囚；他们往日西装革履，今日粗布囚衣；昔日众星捧月、风光无限，而今深陷囹圄、丧失自由；曾经家庭和睦、妻贤子孝，而今高墙相隔、亲人戚痛。如此大的反差生活、判若天堂地狱的两个世界，他们内心的失落，他们痛彻心扉的悔意，从他们的一言一语中表露无遗，他们的惨痛教训旨在告诉我们自由的可贵。对他们而言，今天的路已无可回头，但对于今天来参加反腐倡廉教育的我们，是最好的借鉴。

“平淡的生活最可贵。”这是其中一位服刑人员发言中的一句话，平时这句话也经常听到，但今天在这特殊的场合，这句话听来尤为震撼。在物欲横流的今天，在贫富差距仍在不断拉大的现实面前，在房子、教育、医疗新三座大山压得透不过气的时候，作为一名普通公务员，一份微薄的工资，只能过上一份简单而平淡的生活，自己也曾抱怨过，也曾牢骚满腹，也曾羡慕名车豪宅的华丽生活，也曾幻想一夜巨富。但今天，听到他的这句话，令我深刻反思，幸福是什么？幸福不是锦衣玉食，不是名车豪宅，不是花天酒地，不是前呼后拥。幸福只是平淡的生活，是和爱人在夕阳下散步，是和孩子在院子里嬉闹，是对年迈的父母嘘寒问暖，是开心快乐的工作，是得到同事和朋友的认可。回想一下自己现在拥有的一切：有着一份令人羡慕的工作、健康的身体、恩爱的家庭、可爱的孩子……，其实自己拥有的已经足够多，只是平时没有感知而已，虽然我仅仅是一名普通的国家公务员，但是我还年轻，工作生活的道路还很漫长，无论生命的航船行驶到什么样的处境，我都要牢记清清白白做人、踏踏实实做事、平平淡淡是真的道理，逆境不消沉，腾达不自傲，以“淡泊明志、宁静致远”的心境为人、处事、做工作。

**公安民警心得体会篇十二**

随着社会的发展和进步，新时代给予民警们更多的责任和使命。作为我国社会治安的维护者和法律执行者，新民警在工作中不断提高自身素质，不断发展自己的能力，以更好地履行职责。在长期摸爬滚打的工作中，我深刻认识到新民警应具备以下几方面的素质和体会。

第一段：情绪控制力的重要性。

一位新民警应该具备良好的情绪控制力。在日常工作中，我常常面临各种突发事件，有时候甚至需要处理紧急情况。这种情况下，我必须保持冷静，随机应变，以有效解决问题。当遇到矛盾和纠纷时，我应该保持冷静客观的态度，决不可被情绪左右。只有情绪稳定，才能更好地发挥自己的职业能力，化解矛盾，保障社会的和谐稳定。

第二段：扎实的专业知识。

作为新民警，要具备扎实的专业知识。只有对法律法规和执法程序有深刻的理解，才能够准确地把握和执行法律。对人身安全、财产保护、社会稳定等方面的职责，新民警也需要有一定的专业技能。通过持续的学习和提高，我不断锻炼自己的专业素养，努力做到能在任何时间、任何情况下，都能胜任自己的工作。

第三段：团队协作和沟通能力。

新民警必须具备良好的团队协作和沟通能力。在工作中，我们往往需要与其他民警一起处理复杂的案件或维持秩序。良好的团队合作精神和有效的沟通能力能够使我们更好地协同工作，形成战斗力。通过与同事的合作，我意识到团队通过共同努力能够取得更好的效果，而个人的能力和贡献只是整个团队中的一部分。

第四段：应对压力的能力。

新民警经常面临工作压力和生活压力，如何正确的应对压力成为一种必备的素质。对于工作上的压力，我意识到保持良好的心态非常重要，可以通过锻炼身体、调整心态以及与同事和家人交流来缓解压力。同时，在工作中树立正确的价值观和使命感，确立积极的心态，以坚定的步伐面对工作中的挑战。只有正确应对压力，才能更好地履行职责。

第五段：对民警职业的热爱。

对民警这一职业的热爱是新民警成功的关键。作为一名新民警，应该时刻保持对警察事业的热爱和对人民群众的关心。我深切地认识到，人民的安全和幸福是我们的责任所在。在工作中，我会以优秀的工作表现来回应人民的期盼，通过严格的执法和维护社会秩序，不断为人民群众做贡献。

总结起来，新民警的心得体会不仅仅是在工作中学到的技能，更是对于职业使命和责任的理解。作为一名新民警，我们应该不断提升自我，增强综合素质，以更好地服务社会和人民。我们要时刻谦虚，勤奋工作，敢于担当，始终保持对警察事业的热爱和责任感。只有如此，才能成为光荣的新时代新民警，为社会和人民做出更大的贡献。

**公安民警心得体会篇十三**

近来，由中国文明网、光明网等媒体联手推出的“文艺名家讲故事”很受欢迎。笔者看到的刘兰芳和奚美娟的故事分享，内心就很受触动。“艺术名家不是一天炼成的”，她们的个人经历所散发出的“个人魅力”，实际上也是一份珍贵的精神财富。

刘兰芳的成长经历可谓艰辛，她为了能吃上饭才去拜师学艺，一路走来不容易，每天早早起来练功，不超过别人就担心吃不上饭。功夫不负有心人，待到功成名就之时，她就深入到群众之中，真诚地为群众“说书”。后来，为了做好管理工作，到了六十岁才完成大学经济管理专业，精神何等可贵!奚美娟，作为一名著名的电影演员，始终记住演戏一定要追求真实，千万不能让“艺术低于生活”，老老实实做人，认认真真演好戏。

这两位艺术家是众多优秀艺术家的代表，她们为何能赢得广大听众和观众的喜爱，除了拥有精湛的表演艺术外，更多还在于为人的品德令人敬重。人们常说，“德艺双馨”的艺术家才是社会的宝贵财富，更是社会文明的引领者，就是这个道理。当然，从这个角度来看，“文艺名家讲故事”不仅能对净化文艺发展环境大有益处，而且对广大受众也是一种感染和教育。

不能否认，目前的文艺发展领域里也存在一些不足，特别是有些演艺人员缺少正确的价值观，对作为公众人物的社会责任不当回事，这就很不应该。更有甚者，从近来不时曝出的新闻来看，有的演艺人员，在公众面前表现出的是一个鲜亮的形象，但在背后却经常做出一些令人不齿的行为。尤其令人不解的是，像这种“两面人”还不在少数，这就更是一个非常需要引起关注和纠正的问题。因此，多看看过去的“文艺名家讲故事”，其现实意义就不是那么简单，学习那些艺术名家的优秀品质就显得十分必要。

很显然，要做一名真正的艺术家，就必须先成为社会文明的积极实践者和引领者，如果离开了这一点，哪怕艺术成就再高，也很难为广大群众所认可和肯定，这样的反面例子已不在少数。事实上，社会文明的推进，正需要更多艺术家能够发挥这样的作用。就像刘兰芳和奚美娟等艺术家所倡导的，平时多为普通群众做好服务，这不仅为满足现实的要求，更是提升个人艺术素养的需要。

真的艺术家不该是“两面人”，这是对于演艺人员的基本要求，也是推动艺术健康发展的前提条件。因此，随着“艺术名家讲故事”活动的不断推进，也希望能看到更多年轻的艺术人才能够接好“这一棒”，真正领悟到“德艺双馨”的深刻内涵，为自己的成长奠定坚实的基础。

**公安民警心得体会篇十四**

在乡村，警察不仅仅是一个执法者，更是村民们的“守护神”。许多村民警通过日常的执勤工作，积累了丰富的经验，也有了很多的心得和体会。下面将详细介绍几位村民警的工作心得和体会。

第二段：警察需要虚心谦虚，勇于学习。

村民警手中有权力，但同时也面临着很多压力和困难。为了更好地开展工作，他们必须不断学习。一位村民警说：“我们的知识面必须要广，不仅要掌握有关法律的知识，还要学会一些新技术，以便更好地处理各种警情。”学习无止境，只有不断学习，才能适应社会的不断发展和进步，以便更好地服务于人民群众。

第三段：警察需要严格遵守操作规范，注意口碑和形象。

村民警是涉及到人民的安全、生命财产安全和公共秩序的诸多方面，因此他们必须要严格遵守操作规范。当处置案件或处理事务时，必须坚持按照规定进行，不可自行其是，更不能盲目行事。在执行职务之余，警察也要注意口碑和形象。警察能够维护良好的形象，相信民众对他们的呼吁和信任度会大大增加。

第四段：警察需要切实关注民生，尽心尽责。

警察不仅是维护社会安全的维护者，同时也是人民的保护者，因此他们需要切实关注民生，尽心尽责。警察在工作中不但要积极开展各项侦查工作，更要维护社会稳定，立足于社会大众居民立场，逐渐成为群众信赖的力量之一。在接到村民的报警、求助等信息后，要第一时间出现在民众群众面前并尽职尽责，促进社会安定团结发展。

第五段：总结。

村民警肩负着巨大的社会责任，在长期的工作中经历了许多艰辛。然而，这些经历也让他们认识到，警察工作不是单靠一两个人可以完成的，而需要团队协作、全社会共同努力来完成。事实上，只要执法人员始终坚持自我完善、严格遵守规范，积极针对社会中出现的新问题不断学习和更新知识，加强与民间群众之间的沟通和协作，建立共建共享、全面突破、齐抓共管的治安体系，就能够有效实现社会治理的各项目标，建设一个和谐稳定的团结社区。省略部分。

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！