# 心得体会万能稿(模板17篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-03-18

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。心得体会万能稿篇一共同打好大气污...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

**心得体会万能稿篇一**

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。

**心得体会万能稿篇二**

随着现代工业化的发展和大规模人口迁徙的加剧，雾霾问题已经成为了我们生活中不可忽视的一个重大问题。长期以来，人们对于雾霾的认识和态度也发生了一些变化。通过与雾霾作斗争的过程，我深刻意识到了雾霾给我们生活带来的各种危害，并对于如何有效应对雾霾问题有了更加清晰的认识和体会。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望能为更多人了解和关注雾霾带来些许启示。

首先，雾霾给大气环境造成的污染是非常严重的。雾霾是由大气中的各种有害物质和颗粒物组成的，如二氧化硫、颗粒物、氮氧化物等。这些有害物质对于人体和环境的危害都不可小觑。长期暴露在雾霾环境下，人们易患上众多呼吸道疾病，如咳嗽、哮喘等。同时，雾霾还造成了能见度下降、光线变弱等一系列问题，对于交通安全和经济发展都带来了不可估量的负面影响。

其次，雾霾问题是一个全球性的挑战。雾霾并不仅仅局限于某些地区，全球范围内都存在这个问题。雾霾的形成和传播是一个复杂的过程，涉及到大气环境的多种因素。因此，解决雾霾问题需要各国各地的共同努力和合作。只有在全球范围内加强合作，制定更加有效的政策和措施，才能从根本上解决雾霾问题。

第三，个人的积极参与是解决雾霾问题的关键。雾霾问题是一个涉及到方方面面的综合性问题，除了政府和环保部门的努力，个人的行动也至关重要。首先，我们可以从自己做起，改变生活中的不良行为。比如，减少机动车的使用、节约用电、合理利用水资源等。其次，我们可以积极参与公益活动，支持环保组织，宣传环保知识，提高公众的环保意识。最后，我们要加强对于环保政策的监督，对于环境违法行为进行举报和投诉。只有每个人都以积极的态度参与到整个雾霾治理过程中，才能真正做到雾霾治理有力、可持续。

第四，科技创新也是解决雾霾问题的重要途径。在雾霾治理过程中，科学技术起着至关重要的作用。通过科技创新，我们可以开发出更加高效的净化设备，探索新的清洁能源，优化工业生产过程等。同时，科技创新也可以提高大气监测和预警系统的精度和时效，为雾霾治理提供更加准确的数据和参考。因此，政府和科研机构应加强投入，加强对于环境科技的研发和应用，推动雾霾治理从技术手段到实际操作的转变。

最后，雾霾问题的解决需要长期的努力和坚持不懈的精神。雾霾是一个社会问题，解决起来并不容易。政府需要出台更加严格的环保政策，加大执法力度。企业需要提高环保意识，推动绿色生产。公众需要打破陋习，改变不良习惯。同时，人们还需要加强环境教育和宣传，引导公众养成良好的环保习惯。雾霾问题的解决需要每个人都为之贡献自己的力量，只有共同努力，才能创造一个更加清洁、健康的环境。

总之，雾霾问题不仅仅是一个环境问题，更是一个涉及到我们生活质量和健康的综合性问题。在与雾霾作斗争的过程中，我们需要增强自己的环保意识，改变不良习惯，积极参与到整个雾霾治理的过程中。只有政府、企业和公众共同努力，才能创造一个更加清洁、健康的环境，保障我们子孙后代的幸福生活。

**心得体会万能稿篇三**

我们组的研学活动已经进入收尾阶段，回顾全过程，我觉得每一步都有很多收获，但让我感触最多的还是我们小组在5.1劳动节期间进行的对防雾霾口罩的宣传活动。

我们在绿岛苑小区对防雾霾口罩进行了宣传，宣传对象大多是老人小孩，因为他们最容易受到雾霾天气的侵害。我们为他们讲解了雾霾天气对人体的影响，解释普通口罩并不足以抵御雾霾中的有害成分，依然会对身体造成伤害，而我们的口罩能够有效降低这种伤害。我们为每一位在场的人免费发放口罩。同时也教授他们如何在家制作我们这种口罩，以及使用的次数和如何判断口罩是否有效。

们也附带了活性炭的医疗口罩，因为那种口罩效果更好。途中我们的材料用光了，在场的爷爷奶奶们很热心，把自己家中的小苏打拿来给我们使用。使活动最终进行了下去，这让我们小组的同学都非常感动。

永逸，而且节省了大量的时间和人力。虽然方法好，可是上电视台并不是件小事。所以至今我们还在想如何去上电视。并且把时间进行协调。

我非常感谢研究性学习这一课程，它让我们想了许多以前从来都不会思考的问题，让我们发现了自己的潜能。

**心得体会万能稿篇四**

近年来，随着工业化和城市化的迅速发展，雾霾问题在我国成为了一大热点话题。作为每一个生活在雾霾地区的人，对于雾霾问题的关注和思考是我们的责任和义务。在与雾霾长期共存的环境中，我深刻体会到了雾霾给我们的生活和健康带来的负面影响。在这些体会中，我认识到了雾霾问题的严重性，并且明白了每个人对于解决雾霾问题的重要性。

首先，我深刻体会到了雾霾对健康的影响。雾霾污染使得空气中的细颗粒物含量升高，这些细颗粒物对人体健康具有很大的危害。长期暴露在雾霾环境中，我常常感到呼吸不畅、喉咙痛、咳嗽等症状。雾霾导致了许多呼吸系统疾病的增加，对于孩子和老年人的身体健康问题尤为严重。我身边的朋友、亲人也都有了类似的健康问题，这让我深感雾霾危害的普遍性和严重性。

其次，我发现在雾霾天气下，生活品质也会受到很大影响。雾霾天气使得室外活动减少，人们往往只能在家中呆着，这给人们的生活带来了很大的困扰。尤其是在孩子们的成长过程中，他们无法在户外开展各种活动，室内环境也无法充分满足他们的需求，这对于孩子们的健康成长产生了负面影响。而且，雾霾天气还会影响人们的心情，让人感觉沮丧和抑郁。可见，雾霾不仅仅是空气污染问题，也是我们生活质量问题。

另外，我认识到了雾霾问题需要每一个人共同努力来解决。我要深入了解雾霾的成因和防治措施，积极参与到环保行动中去，努力减少自己对环境的污染。我开始选择公共交通工具出行，减少自己的汽车使用。我还开始关注能源的节约和环保，尽力减少能源浪费和碳排放。另外，我也积极参与环保组织的活动，为推动雾霾治理贡献自己的一份力量。

最后，我认为，政府和社会应该加大对雾霾问题的重视和投入。政府需要加强环保法律法规的制定和执行，严厉打击违法企业的行为。同时，政府也应该加大对环保科学研究的支持力度，加强环境监测和治理能力建设。社会各界应该加强环保教育，提高人们的环保意识。只有政府和社会共同努力，雾霾问题才能得到有效的解决。

总之，雾霾问题对我们的生活和健康造成了巨大影响，我们每个人都应该对此高度重视。我们要加大对雾霾的宣传和关注，呼吁更多人加入到环保行动中来。随着每个人的努力和共同推动，我相信我们一定能够改变我们的环境，让我们的生活变得更加清新和健康。雾霾问题是一个长期而艰巨的任务，但只要我们齐心协力，相信未来的天空一定会更加湛蓝、明亮和美丽。

**心得体会万能稿篇五**

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。

**心得体会万能稿篇六**

随着现代工业的快速发展和人们生活水平的提高，雾霾问题愈发凸显，给人们的健康和生活带来了极大的威胁。因此，关注雾霾问题并采取相应的措施，成为了当代社会的重要任务。在我长时间的雾霾关注和研究中，我逐渐深刻认识到了雾霾的严重性，并有了一些心得体会。

首先，我们必须认识到雾霾不仅仅是个环境问题，更是一个综合性的社会问题。雾霾的形成涉及到大气污染、气候变化、能源消耗等多个方面，其根源远远超出了环保部门的职能范围。因此，解决雾霾问题需要政府、企业、社会各界共同努力。政府应加强环境管理，完善相关法律法规；企业应加大绿色生产力度，提高能源转化效率；社会各界应加强宣传教育，提高环保意识。只有形成合力，才能从根本上解决雾霾问题。

其次，个人也应积极参与到关注雾霾的行动中。每个个体都是社会的一部分，每个人的行为都有可能对环境造成积极或消极的影响。只有每个人都养成良好的环保习惯，才能从源头上减少污染物的排放。比如，合理使用能源，减少汽车尾气的排放；节约用水，减少水资源的浪费；使用环保产品，减少废弃物的产生等等。这些看似微小的行动，却能够为改善环境贡献力量。

第三，科技创新是解决雾霾问题的重要手段。随着科技的不断发展，越来越多的科技手段被应用到了环保领域，帮助我们更好地解决雾霾问题。比如，利用大数据和人工智能技术，可以对空气质量进行多维度的监测和预测，从而提前做好应对措施；利用新材料技术，可以研发更高效的过滤器和吸附剂，净化空气质量；利用可再生能源技术，可以减少对传统能源的依赖，减少污染物的排放。因此，科技创新不仅可以提高环境治理的效率，还可以为我们带来更好的生活品质。

第四，教育对于雾霾问题的解决至关重要。雾霾问题不仅仅是个人的意识问题，更是整个社会的责任。因此，我们应该加强对环境保护的教育宣传，培养人们的环保意识和责任感。从小学到大学，都应该将环保教育纳入课程体系，让每个人都了解雾霾的危害以及如何预防雾霾的方法。同时，媒体也应该承担起宣传教育的责任，利用各种形式的媒介来普及环保知识，唤起人们的环保意识。

最后，我们应该保持乐观的态度面对雾霾问题。虽然雾霾问题背后有着复杂的原因和困难，但只要我们齐心协力，相信我们一定能够取得胜利。过去几年来，我国采取了大量的措施来应对雾霾问题，并取得了一系列明显的成果。例如，京津冀地区的雾霾问题得到了有效控制，环境质量有了显著提升；大气污染排放标准的严格执行，使得大气质量监测数据明显改善。这些成绩的取得，表明我们正朝着解决雾霾的目标迈进，引发了人们对雾霾问题的更多关注和参与。

总之，关注雾霾问题不仅关乎我们个人的健康与安全，更是关乎社会的可持续发展和环境的持续改善。我们应该从个人和社会层面出发，形成合力，共同应对雾霾问题。通过政府、企业、科技创新和教育等多方面的努力，我们更有希望在不远的将来拥有更清新的空气和更美好的环境。让我们共同行动起来，关注雾霾，为美丽的蓝天努力奋斗！

**心得体会万能稿篇七**

雾霾顾名思义是雾和霾的组合词。因为空气质量的恶化，阴霾天气现象出现增多，危害加重。中国不少地区把阴霾天气现象并入雾一起作为灾害性天气预警预报。统称为“雾霾天气”。

雾霾现在给大家的生活带来了很多的不便，由于雾霾天气影响了能见度，导致交通不便，本篇文章来自资料管理下载。由于雾霾天气空气质量下降，危害了人们的身体健康。

银耳莲子具说具有清肺、润肺和养肺的效果。

为了使大家周围的空气变得清晰，为了使雾霾天气不在侵袭我们的生活，希望大家能够自觉的保护环境，从自身做起，让我们携起手来使我们的周围不再有雾霾。

雾霾又是怎样产生的呢?汽车尾气，工业生产排放废气，和鞭炮等都是雾霾的主要来由。少开一次车，少放一次鞭炮。让我们中国人不要再忽视环保。

不过，相对的自我保护也是要有的。为了避免吸入雾霾，雾霾天气切勿开窗。出去旅游，或者游玩时，请戴上口罩。多喝桐橘梗茶,并且适量补充维生素d。还要多喝水，饮食要清淡。

雾霾还会引发许多疾病，如呼吸道疾病、心血管疾病等，各种危害人体健康的大病。出门做好防护美国进口普卫欣天猫有效防雾霾。

保护自己，与雾霾做斗争是最重要的，雾霾虽然恐怖，但是人们还是想出许多办法与雾霾决战，如：人工降雨等。本篇文章来自资料管理下载。但是，这毕竟只能小范围短时间地控制雾霾，不是长久之计。所以，大家应该保护环境。

保护环境吧!让这几年的雾霾天气逐渐减少吧!让人们不用因此而死亡!

**心得体会万能稿篇八**

健康新趋势，远的不说，让我们着眼于雾霾，20xx年2月12日，李克强主持召开本届政府的第38次国务院常务会议，会议伊始，他语气沉重地说：“雾霾现在成了网上出现频率最高的词，已成为民生改善的当务之急。这个问题，政府决不能回避。”

雾霾是雾和霾的组合词，因为空气质量的恶化，雾霾天气现象出现增多，危害加重。给人体的呼吸道、皮肤、心脑血管、消化道、心理健康等带来影响，尤其对呼吸道危害极大，长期长期吸入严重者会导致死亡。

可如今不敢呼吸、不敢开窗、不敢运动，中国人不仅正面临着“一边开宝马一边喝污水”的悲惨式发展，也面临着“一边住别墅一边被熏死”的危机。

面对严重的环境问题，政府正在出台相应的政策，但是，对于我们自身来说，我们要从自身做起，选择有利于保护环境的生活方式，尊重自然，改造自然理应，勇于实践，勇于创新，使我们自身利益与自然协调发展，决不能重蹈西方发达国家“先污染，后治理”的覆辙。

作为新时代的青年，我们应该提高保护环境的意识，也建议大家都加入环保的队伍中来，为保护环境、造福后代贡献自己的一份力量。因为：保护环境，刻不容缓！

**心得体会万能稿篇九**

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。

**心得体会万能稿篇十**

“遛狗不见狗，狗绳提在手，见绳不见手，狗叫我才走。”这是我们听见最多的关于雾霾的“名言”。

早晨起来，拉开窗帘，望一眼窗外，感觉就像自己眼瞎了一样。看不到湛蓝的天，看不到悠悠的白云。天地之间一片混沌，一切都是灰色的。连对面彩色的楼房，也只有朦胧的轮廓。在我们不经意之间，雾霾已经悄悄的笼罩着整个城市。

这部关于防雾霾的电影充分体现了现如今的真实状况。以小强的乡下父母来到布满雾霾的城市，为小强和女朋友赚钱买房，千方百计地做生意为主线，写出了小强父母在布满雾霾的城市里开烧烤摊被查封，经过一番周折，开起了小饭馆的事情。他们的环境意识也逐渐变得强烈，遵纪守法，努力节能减排，引人深思。

看完了这部电影，我思虑万千。我感受到大城市虽然日益兴盛，日益扶摇九万里，日益进步。但环境也在进一步污染，蓝天没有了，碧水没有了，到处到充斥着雾霾。从“水面初平云脚低”到“秋天漠漠向昏黑”。本篇文章来自资料管理下载。这些环境的变化，无疑是讽刺着人们竭泽而渔的做法。而与此同时，人们的环境意识也应逐渐提高，知道“节能减排”，知道“治污防霾”，知道“低碳生活”，这样，我们的生活才不会泛起灰色。这个电影同时也在为我们传授防污减霾的方法，号召我们保护好自己的家园。

这让我不禁想起了现在的首都，北京。北京是中国的骄傲，我们的自豪，是一块风水宝地，游人如织，美景如画，令人目不暇接。而现在，北京却患上了严重的疾病——雾霾。城市的大街小巷放眼望去，都是一片茫茫的白色。人们连面对面都看不清，大家都带着口罩，轻轻地咳嗽着。几乎每个学校都停止上课，工厂、公司停止上班，人们匆匆回家，大街上的车辆被限行，仍然堵车，马路上传来汽车的警笛声。这全是由北京近年来的“求发展经济而不求发展环境”造成的严重后果，北京的工业污染过于严重，可谓“无边垃圾萧萧下，不尽废水滚滚流”，雾霾天气日益增加，最后让人们得了各种疾病。在北京，这个曾经繁荣昌盛的大城市里，如今能呼吸一口新鲜空气是一件极其奢侈的事情，难怪习近平主席在“两会”说贵州的空气可以制成“空气罐头”。

不必旁征博引，不必口若悬河。我们只要仰望一下灰天，它已不是蓝天的原稿，已被雾霾复印地模模糊糊，没有了生气。记得报纸上登过一则这样的图片：一只恐龙带着口罩。是啊，几千万年前，恐龙就是被如同现在的环境所污染，加上撞击地球的行星所污染，最后灭绝。它仿佛在告诉几千万年后的我们：“如果继续这样下去，任何降临在大地上的事，终究会降临在大地的人身上。”

人类要想征服可怕的大自然，就必须尊重自然。对于改造自然理应慎之又慎，又要大刀阔斧，勇于实践和改良，才能控制自然，使自身利益与自然协调发展，决不能重蹈西方发达国家“先污染，后治理”的覆辙。

我们应该从自身做起，首先选择有利于保护环境的生活方式。我们不能追求以经济为轴心的“美好生活”，而应该追求以环保为轴心的“低碳生活”。在节日少放烟花爆竹、平时少开私家车，拼车上学，减少空座率、多植树、不随手乱扔垃圾、不乱倒废水，只有做到这些，我们才能守住这方净土，这片蓝天。本篇文章来自资料管理下载。我们热爱大地，就像初生的婴儿眷恋母亲温暖的怀抱一样。我们要热爱它，照管它。为了子孙后代，我们要献出全部的力量和情感来保护大地，减少雾霾。

作为新时代的青少年，我们应该提高保护环境的意识，也邀请每一位同学加入环保的队伍中来，为保护环境、造福后代贡献自己的一份力量。因为：保护环境，刻不容缓!

**心得体会万能稿篇十一**

雾霾，作为大气污染的一种表现形式，给人们的身体健康和日常生活带来了严重影响。为了更好地了解雾霾的形成原因和预防措施，我们在学校组织了一次实践活动。这次实践活动对我产生了深刻的影响和启发，让我深刻认识到雾霾对人类生活的危害，同时也明白了每个人应该为减少雾霾贡献自己的力量。

首先，参与实践活动让我对雾霾的形成原因有了更深的了解。通过我们的调查和研究，我得知雾霾主要由工业排放、机动车尾气、农村生物质燃烧等因素导致。在我们现代都市生活中，随处可见的工厂和汽车在不断地排放有害气体，这些气体在大气中与其他有害物质相互作用，形成了雾霾。而在农村地区，许多农民采用传统方式燃烧秸秆和生物质，这也是雾霾形成的原因之一。在这个过程中，我深刻认识到环境保护和雾霾治理的急迫性。

其次，实践活动使我意识到自己的行为对环境的影响。在我们实践活动中，通过参观环境展览和调查问卷，我了解到我们每个人的生活方式都会直接或间接地对环境产生影响。例如，我们的生活习惯是否环保，我们每天的交通方式是不是绿色出行等。同时，我们还了解到了相应的环保政策和措施，例如限制高排放车辆进入城市区域、鼓励绿色出行等。这让我明白了自己在保护环境中必须要承担的责任，从减少自己对环境的负面影响开始。

再次，实践活动让我了解到雾霾治理是一个复杂而长期的过程。通过参观治理设施和与专业人士交流，我了解到减少雾霾并非一蹴而就的事情。除了个人的努力外，还需要政府、企业和社会各界的共同努力。例如，政府应建立严格的环保政策，加强监管执法，对违反环保法规者进行处罚。企业应加强自身的环保意识和技术创新，减少对大气的污染。而社会各界也应积极参与到环保活动中，推动环保意识的普及和环保技术的应用。对于个人而言，除了改变自己的生活方式外，还可以参与志愿活动，积极传递环保理念。

最后，雾霾实践活动让我明白了个人的力量是不可小觑的。雾霾治理需要每一个人的参与和努力。正如乔治·艾略特所说：“行动胜于言辞”。每个人在自己的力量范围内，都可以做出一些改变。从小事做起，例如节约用水、骑自行车出行、少开空调等，这些看似微小的举动，都能积少成多，为改善环境贡献一份力量。而如果每个人都能这样做，那么我们一定能够实现雾霾治理的目标。

综上所述，雾霾实践活动让我深刻认识到雾霾的危害和对策。通过了解雾霾形成原因、认识自己的行为对环境的影响、了解雾霾治理的复杂性以及个人的力量不可小觑，我意识到环境保护是每个人的责任。我将积极传递环保理念，改变自己的生活方式，参与到环保活动中，为改善环境贡献自己的力量。我相信，只有每个人都意识到自己的责任和力量，我们才能共同创造一个更美好的环境。

**心得体会万能稿篇十二**

近年来，雾霾成为了我国空气质量的一大难题，给人们的生活带来了巨大困扰。然而，通过积极努力，我国在雾霾治理方面取得了突破性的进展。在这个过程中，我们不仅学到了很多关于雾霾的知识，更获得了宝贵的心得体会。下面，我将分享我的一些战胜雾霾的心得体会。

首先，保持良好的室内空气质量是战胜雾霾的重要措施之一。室内是我们工作和生活的重要场所，因此保持室内空气清新对于我们的健康至关重要。在雾霾天气，我们可以通过加强通风、使用空气净化设备以及种植绿色植物等方式改善室内空气质量。此外，我们还要注意避免使用污染源，如使用油漆和胶水等含有挥发性有机物的物品。

其次，积极倡导绿色出行方式也是战胜雾霾的有效途径。交通尾气是雾霾产生的重要因素之一。因此，我们应该选择环保出行方式，如步行、骑自行车或者使用电动汽车。此外，我们还可以与他人拼车出行，减少车辆的数量，从而降低尾气排放量。

此外，大力发展清洁能源也是战胜雾霾的关键。能源消耗和排放是雾霾污染的主要源泉之一。我们应该大力发展清洁能源，如风能、太阳能等，减少对于传统高耗能、高污染的能源的依赖。同时，发展清洁能源还有助于推动经济结构的调整和升级，为我国实现可持续发展奠定基础。

另外，政府及社会力量的广泛参与也是战胜雾霾的关键。治理雾霾是一项系统性、持续性的任务，需要政府、企业和社会各界的共同努力。政府应加强环境治理力度，加强监管，制定更加严格的环保法规和标准。同时，企业要增加环保投入，实施减排措施，推动可持续发展。公众也应当提高环保意识，从自身做起，通过减少能源消耗、分类垃圾、参与环保公益活动等方式积极参与到环保工作中。

最后，我们要加强科学研究，增加对雾霾的了解。雾霾是一个复杂的问题，涉及大气、气象、地理等多个学科领域。只有通过科学研究，我们才能更好地了解雾霾的形成机制、传播规律及其对人体的影响，为雾霾治理提供更加科学、有效的方法和措施。

总之，战胜雾霾是一项长期的任务，需要全社会的共同努力。只有保持良好的室内空气质量、倡导绿色出行方式、积极发展清洁能源、广泛参与环境保护活动以及加强科学研究，才能真正解决雾霾问题，使我们的空气更加清新，生活更加美好。让我们共同努力，为战胜雾霾贡献自己的力量！

**心得体会万能稿篇十三**

近年来，雾霾天气频繁出现，给人们的生活带来了许多不便和困扰。作为一个普通公民，我们不能对雾霾问题无动于衷。通过长期的观察和学习，我对雾霾问题有了一些心得和体会。

首先，我们要关注雾霾问题的根源。雾霾与大气污染息息相关，而大气污染主要来自于工业排放、车辆尾气和露天焚烧等源头。因此，我们应该从源头抓起，加强环保意识和法律法规的执行，减少污染物的排放。政府部门应更加严格地监管工业企业的废气排放，加大对环境违法行为的处罚力度。同时，我们每个人也要从自己做起，减少使用高污染的能源，合理使用车辆，降低对环境的影响。

其次，我们要增加雾霾防护意识。雾霾天气中空气中悬浮颗粒物含量较高，对人体健康造成了威胁。因此，我们要积极采取措施保护好自己，减少和预防雾霾对身体的损害。留在室内，尽量不外出，如果必须外出，要佩戴适当的口罩和防护用品。保持房间通风，使用空气净化器净化室内空气，多喝水，增强身体抵抗力。同时，对于高风险职业的从业人员，也要提高防护措施，减少接触污染物。

再次，我们要重视环境教育的普及。雾霾问题的解决需要全社会的共同努力，而环境教育是培养公民环境意识的重要途径。学校应将环境教育纳入课程体系，培养学生的环保意识和行动能力。政府部门和社会组织也应加大对环境教育的推广力度，通过宣传活动、展览等形式，向公众传递环保知识，提高大众的环境保护意识。

最后，我们要积极参与环境保护行动。雾霾问题的解决是大家的事情，每个人都应该积极参与其中。可以通过参与志愿者活动、加入环保组织等方式，为环境保护事业做出自己的贡献。同时，我们也要通过网络、社交媒体等途径，发声倡导环保理念，推动相关政策的出台和执行。只有人人都积极行动起来，雾霾问题才能得到有效解决。

总之，关注雾霾是每个公民的责任。我们要从雾霾问题的根源入手，增加防护意识，加强环境教育，积极参与环境保护行动。只有这样，我们才能共同创造一个更加美好的未来，给子孙后代一个健康、干净的生活环境。

**心得体会万能稿篇十四**

我是在微信上看的《穹顶之下》，我相信很少有人会把其完整的看完，我自个也是分了几段看完的。那种感觉除了震撼——还是震撼!这份视频是我今年看到的最精彩的视频，没有之一。这种公益调查(我们姑且这样称呼它)在中国就算是动用官方的资源也是很难完成的，但柴静个人自费居然做出来了，而且还是如此精彩。当然是用了一些以前她做新闻记者积攒的人脉资源，但这仍是不可想象的。换句话说，她做了中央电视台《焦点访谈》之类节目和国家部委都做不来的事。仅此一点，我们都应对其竖起大拇指!

调查主题立意不算新颖，雾霾的报道这两年常见新闻报端，但其严实的结构，缜密的逻辑，扎实的数据，再运用网络技术合理穿插视频，配合应景的音乐和柴静真实自然生动的演讲，一气呵成，感人肺腑，带给我们心灵无比震撼。

**心得体会万能稿篇十五**

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。

**心得体会万能稿篇十六**

近年来，雾霾问题日益严重，影响着人们的生活质量和健康状况。为了更好地应对这一问题，我积极参与了雾霾防治工作与实践，通过各种方式增强了对雾霾问题的认识，并通过实践发现了一些有关雾霾防治的心得和体会。以下是我在雾霾实践过程中的五段式文章，来分享我的心得体会。

首段：雾霾问题的引入。

雾霾，即由于空气中悬浮颗粒物、二氧化硫、氮氧化物、挥发性有机物等大量积聚而形成的一种天气现象。雾霾问题给我们的生活带来了很大的困扰，不仅影响了我们的出行、呼吸和视野，更严重的是对健康带来了很大的危害。然而，雾霾问题与大气污染、能源结构和城市扩张等因素密切相关，必须进行全面的防治。

二段：参与雾霾防治的实践。

针对雾霾问题，我积极参与了雾霾防治的实践活动。首先，我加入了志愿者小组，与志同道合的志愿者们一起参与宣传和教育活动，向市民普及雾霾知识和防护方法。其次，我进行了实地考察，了解了一些雾霾防治措施的实施情况，并与相关专业人士交流探讨。最后，我还参与了一些研讨会和公众听证会，与专家学者以及普通市民一起探讨雾霾防治的策略和对策。

三段：心得体会一：个人行为的改变。

通过实践，我深刻认识到个人行为对雾霾防治的重要性。每个人都应该从自身做起，减少污染物的排放。我们可以从日常的生活行为入手，比如少开车、多走路或骑自行车，合理利用水资源，减少燃放烟花爆竹等。这些个人行为的改变可能看似微小，但如果每个人都能付诸实践，必将对雾霾防治产生积极影响。

四段：心得体会二：政府的作用与责任。

雾霾防治是一个系统性工程，需要政府的强力推动和积极参与。政府应该加强对大气污染的监管，采取更严格的排放标准，加大对污染企业的惩罚力度。同时，政府应该鼓励和支持绿色能源的发展，减少对化石能源的依赖，并加大对环保科技的研发和应用力度。只有政府起到带头作用，才能真正推动雾霾防治工作的进行。

五段：心得体会三：全民参与、共同努力。

解决雾霾问题是一个需要全体人民共同努力的事情。只有全民参与，才能形成良好的社会氛围，共同推动雾霾防治工作的进行。每个人都应该用自己的力量去宣传、教育和参与雾霾防治的实践，通过自己的言行示范引导身边的人，形成关注环境、崇尚绿色生活的风气。只有全民参与，才能共同为改善大气环境贡献自己的力量。

结尾段：展望未来，共同呵护蓝天。

雾霾是一个严峻的问题，但我相信只要我们充分认识到问题的严重性，发动全民广泛参与，持续保持行动的力度，必将能够克服这一难题，呵护我们的蓝天。我期待着未来，希望我们的共同努力能够改善大气环境，使我们的家园变得更加美好。让我们一起行动起来，为清新的空气、蔚蓝的天空而努力奋斗！

**心得体会万能稿篇十七**

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。

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！