# 202\_年雾霾心得体会(精选14篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2025-04-13

*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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。雾霾心得体会篇一随着现代工业化的发展和大规模人口迁徙的加...*

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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**雾霾心得体会篇一**

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。

**雾霾心得体会篇二**

1、雾霾天气少开窗。出门在外一定要戴口罩，平常多饮水，可多泡饮菊杞茶这类中医茶饮，预防疾病，多食用水果，从外回家后要深度清洁皮肤和头发，此外喜爱晨练以及买菜遛弯的老年人要注意减少出门，因为雾霾对老年人的身体危害极大。

2、外出戴口罩。

3、多喝茶。

4、适量补充维生素d。

5、饮食清淡多喝水。

6、多吃蔬菜。

7、在雾霾天气尽量减少出门。

8、开车注意车速。

9、出门时，做个自我防护，佩戴专门防霾的pm2.5口罩、防霾鼻罩，过滤pm2.5，随时随地呼吸新鲜空气。

10、避免雾天锻炼。可以改在太阳出来后再晨练。也可以改为室内锻炼。

11、患者坚持服药。呼吸病患者和心脑血管病患者在雾天更要坚持按时服药。

12、别把窗子关得太严。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。

13、尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段，污染物浓度最高。

14、补钙、补维d，多吃豆腐、雪梨等。

雾霾天气注意事项。

1、雾霾天气尽量减少外出，外出时可戴棉质口罩来预防呼吸道受雾天“污染”。外出归来及时清洗脸部及裸露皮肤，也可清水冲洗鼻腔。

2、雾霾天气尽量减少去人多地方，一些地方空气流通差易造成呼吸系统疾病交叉感染。

4、此外，平时多饮水、清淡饮食、多进食新鲜的蔬菜水果，坚强锻炼，增强免疫力。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**雾霾心得体会篇三**

“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!

**雾霾心得体会篇四**

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。

**雾霾心得体会篇五**

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。

**雾霾心得体会篇六**

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！

**雾霾心得体会篇七**

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!

**雾霾心得体会篇八**

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！

**雾霾心得体会篇九**

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。

**雾霾心得体会篇十**

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。

**雾霾心得体会篇十一**

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！

**雾霾心得体会篇十二**

近年来，随着工业化和城市化的迅猛发展，雾霾问题成为困扰着我国多个城市居民的头等大事。为了更好地应对雾霾问题，各级政府和公众开始积极采取行动，推出了一系列的治理措施。在我个人的实践中，我认为要解决雾霾问题，需要从源头上减少污染物排放、加强环保意识教育、倡导绿色生活方式、建立科学的监管体系和加强国际合作等方面着手。

首先，要解决雾霾问题，必须从源头上减少污染物的排放。政府应加大对高污染行业的监管力度，推动工业企业采用更环保的生产工艺和设备。同时，对汽车尾气进行严格的排放限制，并推动电动车的普及和发展。此外，我们每个人也应养成节约用电、用水、用煤的好习惯，减少个人排放。

其次，加强环保意识教育对解决雾霾问题也至关重要。学校应将环保教育纳入课程，并举办各种形式的活动，增强学生的环保意识和责任感。同时，媒体应加大对雾霾问题的宣传力度，普及雾霾的危害和防护知识，引导公众树立正确的环保观念。只有通过教育，才能使每个人都意识到自己是雾霾治理的积极参与者和推动者。

第三，倡导绿色生活方式是有效避免雾霾问题的重要途径。减少使用非环保产品、提倡垃圾分类、建设绿色低碳文明都是绿色生活方式的具体体现。每个人都应该从自身做起，改变过去的不良生活习惯，爱护环境、节约资源。只有营造出绿色生活方式流行的社会氛围，才能达到真正的雾霾治理效果。

第四，建立科学的监管体系是解决雾霾问题的必要条件。政府应加大对污染企业的环境监管和处罚力度，确保企业的污染物排放在合理范围之内。同时，建立健全的环境监测体系，实时掌握环境污染情况，并及时采取应对措施。只有通过科学有效的监管措施，才能对雾霾问题进行全面的治理。

最后，加强国际合作是解决雾霾问题的必由之路。由于雾霾问题具有全球性和跨地区的特点，各国应加强合作，共同应对。各国之间可以分享雾霾治理的经验和技术，共同研究解决方案。只有打破国家和地区的界限，形成全球联动，才能更好地解决雾霾问题。

总之，解决雾霾问题是一项复杂而艰巨的任务，需要政府和公众同心协力、形成合力。通过从源头上减少污染物排放、加强环保意识教育、倡导绿色生活方式、建立科学的监管体系和加强国际合作等方面的努力，我们相信雾霾问题一定能够得到有效的治理，给人们带来更加清新的空气和健康的生活环境。

**雾霾心得体会篇十三**

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。

**雾霾心得体会篇十四**

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！

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！