

两个维护心得 维护消费权益的心得体会(精选7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

两个维护心得篇一

3月15日，消费者又迎来了自己的节日—消费者权益日。我局以“3.15”维护消费者权益日活动为契机，按照《关于做好“3.15”国际消费者权益日宣传活动的通知》(郑质监发15号)，运用各种有效形式和宣传载体，向社会推荐名优产品，大力开展“3.15”质量维权、质量法律法规宣传工作。现将开展活动情况如下：

为使本次“3.15”活动得以有条不紊的开展，我局在2月伊始便开始着手制定今年“3.15”活动计划。计划的制定，充分结合了质监工作职能和中牟县区域经济特征，内容涵盖了质量、标准、计量、食品以及特种设备等方面法律法规宣传，全局十二个科室都从不同角度落实了具体的工作计划。

3月15日上午，为做好宣传咨询活动，在最繁华地段设立咨询服务台，派出了专业理论扎实、实践经验丰富的30余名工作人员参加，开展法律法规宣传咨询和维权服务活动。吸引了众多消费者前来咨询。

- 1、设立投诉举报电话和投诉箱，接待消费者和群众的投诉举报，发动全社会提供重大案件及其线索，为打击假冒伪劣产品提供案源。

- 2、运用板报、条幅、宣传手册等法律法规宣传载体，向社会

宣传维权的方式和方法，提高广大消费者的维权意识。

3、组织开展“3.15”现场宣传咨询服务活动，设立现场举报投诉、检验速测等多种服务项目，突出工业产品类、3C认证产品类、食品类、特种设备类等质量安全知识的法律法规宣传。

4、让百姓了解计量、关注计量、从中得到实惠，我局组织人员零距离走进“青年路”社区、“东风路”社区、走进大街小巷，围绕老百姓普遍关注的“民用四表”、“医疗卫生在用计量器具”、“出租车计价器”、“食品定量包装”、“眼镜配制”进行宣传，为现场群众讲解有关法律知识咨询等，解答民生计量、食品安全等问题，设立宣传台，向社区群众宣传有关质量、计量知识，携带标准检测设备，免费为社区群众检定称量器具、血压计、检测眼镜。活动当天共免费为社区群众检测血压计46台、眼镜32副、换镜片11个，电子秤15台(件)、台秤12台(件)，发放宣传材料1800多份，接受咨询150多人次。

此次活动产生了较大的社会影响，得到了广大群众的一致好评，在全市营造了“质量兴县”的良好氛围，让百姓更好的了解到质量法律法规的具体内容。

我局在做好质量安全排查整治专项行动的同时，还通过悬挂宣传标语、现场讲解、谈话了解、发放宣传材料等方式，进一步加大了相关法律法规以及工业产品类、3C认证产品类、食品类、特种设备类等质量安全知识的宣传，提高了产品质量安全水平，督促了企业质量安全主体责任的落实。

“3.15”已悄然远去，但我们的维权行动的步伐却没有停歇，我们维护市场经济秩序的使命依然在肩。为此，我局将紧抓“3.15”契机，进一步开展各项工作，强化监管、热情服务，切实维护广大消费者的合法权益，保障广大企业的正当利益，提高了广大消费者及广大企业的质量法律意识，也推动地方经济社会全面发展做出应有的贡献。

两个维护心得篇二

维护心得是指在做某件事情或者面对某个问题时，我们所积累的经验和教训。它可以帮助我们更好地应对类似的问题，也可以帮助我们避免再次犯同样的错误。同时，维护心得也是我们不断成长的保证。只有把自己的经历总结出来，才能不断吸取教训，不断提高自己。

第二段：如何维护心得

维护心得需要我们保持一种积极的心态，即时总结自己的经验，并对自己的行为进行反思。在面对问题时，我们应该对自己的想法进行分类，把正确有效的部分总结提炼出来，同时亦要对错误的部分进行反思，这样才有助于我们的成长。不仅如此，在日常生活和工作中，我们还可以通过笔记、日志等方式记录下自己的经验，以便日后更好地利用。

第三段：维护心得的实践

实践是维护心得的重要手段。只有在行动中，我们才能吸取更多教训，提高自己的修养和素质。在实践中，我们应该不断总结自己的经验，及时在笔记、日志等文件中记录下来，以便日后的查阅。同时，我们还可以参加各种培训活动和交流会议，在与他人交流的过程中认真听取别人的意见建议，这也是维护心得的重要手段。

第四段：维护心得对个人成长的促进

保持维护心得的习惯，不仅有利于我们在工作中的表现，也是我们个人成长的重要保障。我们可以将自己的心得记录下来，日后再次面对类似问题时，我们将更加从容自信，做出更加周到和有效的决策。同时，维护心得也可以使我们更加自觉地发现自己的不足，针对性地做出改进，增强自己的能力、信心和独立思考的能力。

第五段：维护心得的应用

维护心得的应用是必须的，只有将心得应用于实践中，我们才能发挥出它的价值。我们可以将自己的心得分享给他人，以此来帮助别人解决问题，同时也能磨练自己的口语交际能力。此外，我们还可以将自己的心得发表在网上或者社交媒体上，与更多的人分享自己的体验和经验。这样不仅可以交流，也能得到更多的反馈和启发，进一步提高自己的素质和能力。

维护心得不仅是一种习惯，更是一种必须养成的技能。只有不断积累、维护自己的心得，才能在生活和工作中不断提高、成长。相信只要我们不断努力，不断总结经验教训，我们一定能够做出更好的选择、更好的决策。

两个维护心得篇三

维护员是保障社会各个领域设备和系统正常运转的重要力量。他们的工作涉及延伸广泛、难度较大，因此，要成为一名优秀的维护员，不仅需要掌握专业技能，还需有良好的专业素养和较高的自我要求。本文结合本人多年从事维护工作的经历，总结出几点个人体会与心得。

第一段：切实把握职业特性

作为一名维护员，我们的职责不仅仅是修复设备，还包括对设备的保养、检测、调整及技术升级等多个方面。首先，我们需要清楚认识到这一职业的特性，即工作领域广泛，工种复杂。因此，为了不断提升自身的专业素养，我们需要不断拓展所掌握技能的范围和深度。更为重要的是，要始终保持专业的判断和分析能力，能够迅速发现设备存在的问题。同时，还要学会合理的安排时间和资源，科学地规划工作计划，以确保维护任务按时、高质量地完成。

第二段：注重维护过程的细节

在实际的维护过程中，我们需要特别注重维护的每一个细节。比如，对机器、设备的保养，需要做好材料准备、调整处理好机器零部件、操作安全、安装适当才能有更长的使用年限以及更为可靠的保障。应注重使用保护装置,防止损坏风扇、风机、水泵等设备。开展定期巡检工作同样非常重要，应该注意保存好巡查记录，明确查找存在的问题，迅速进行修理和及早的更换设备，以确保设备的完好性和生产效益。

第三段：良好的沟通、协作能力

维护员不仅需要具备高超的技术水平，还需要较强的沟通协调能力。因为在维修过程中可能会涉及不同领域的专业人员，如电气、机械、电子等。同时，我们还需要与各个部门的相关人员沟通及时反馈问题和需求，及时更改和升级技术方案以达到更好的效益。我们的工作最终不仅仅是好的维护，还应在工作的同时不断努力增进部门之间的美好关系。

第四段：高度的责任心和敬业精神

作为维护员，我们的每一次维修都关系到公司的经济效益、工作效率以及公共安全事故。因此，我们必须保持高度的责任心和敬业精神，争取以第一时间及时处理存在的问题。只有时刻保持注意力，不断提高修理设备的效率，才能更好地发挥自身的职业能力，造福企业和社会。

第五段：总结

维护员工作的复杂性、技术性和专业性相对较高，需要维护员具有广泛的领域知识和专业技能，同时还要具备良好的沟通和协作能力、高度的责任心和敬业精神。只有如此，才能保障设备正常运转。因此，我们的职业发展路径需要不断加强专业技能、完善统筹计划、提高独立判断能力。只有不断

努力，学习新知识和经验，不断提高自我能力，才能成为一名真正出色的维护员。同时，我们也需要更好地践行行业规范和职业操守，确保工作的安全性和高效性，共同推动维护工作的持续发展。

两个维护心得篇四

每个人都有着自己的宝贵财富，它们或许不同，但都是我们的传家宝。这些宝贵财富有许多方面，但要想保持它们的价值，就得维持它们的状态。这就是我们所说的维护，对于个人而言，这样做具有重要的意义。在本文中，我们将就维护的心得体会进行探讨。

第一段：什么是维护？

维护是指对某个物品或事物进行保养或修理，使其保持良好的状态。其奥妙在于及时处理一些小瑕疵，从而避免它们发展成大问题。维护的目的就是保护它们的价值。就好像我们要定期保养机器一样，保养我们的身体和心灵也是同样重要的。

第二段：维护的重要性

维护是每个人都要学会和做好的一件事情。它具有重要的意义，可以延长物品或事物的使用寿命，降低维修成本。对于个人的成长和发展而言，维护则意味着对自己的负责，包括保持健康的身体和平衡的心态。只有这样，我们才能在日后的人生道路上更加从容地面对各种挑战。

第三段：如何保持良好状态

保持良好的状态并不是易事，需要付出许多努力。对于物品而言，它涉及到保养和修理等方面；对于人而言，它则包含了健康饮食、运动锻炼和心理疏导等方面。只要我们不断努

力，积极维护自己和身边的事物，就能够保持它们长久的价值。

第四段：维护的心得体会

维护需要我们不断的积累和总结。下面我们就维护的心得体会进行探讨，包括日常护理、突发事件处理和保持正确心态等方面。要养成良好的生活习惯，保持清洁卫生，这有利于身心健康。对于突发事件的处理则要能够及时应对和解决。在面对挫折和困难时，我们也要保持积极乐观的心态，从而能够更好地面对生活。

第五段：结语

维护是一种责任，是每个人都应该有的积极态度。它让我们在生活中和工作中变得更加从容和自信。在实践中不断积累和总结经验，同时也要保持心态的平衡和健康。相信只要我们坚持维护，未来的道路必将更加美好！

两个维护心得篇五

全力维护社会大局稳定，为实现跨越式发展和长治久安建设繁荣社会和谐稳定的社会主义新疆，共同实现伟大的中国梦而努力奋斗，在此分享教师心得体会总结。下面是本站小编为大家收集整理为维护稳定教师心得体会总结，欢迎大家阅读。

在局开展教育活动中，我认真学习了民族团结教育条例内容，以马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，科学阐述了民族团结的历史渊源和现实基础，全面介绍了党的民族理论和民族政策，有助于引导广大干部群众牢固树立马克思主义民族观，树立“三个离不开”的重要思想，巩固发展平等

团结互助和谐的社会主义民族关系，凝聚起各民族团结一心推进改革开放和社会主义现代化建设的强大力量。主要体会如下：

体会一：维护并加强民族团结是新疆稳定发展的基本保证。新疆自古以来就是我们伟大祖国不可分割的组成部分，中华民族是自古以来融合了许许多多不同的民族所构成的一个庞大的民族。新疆各族人民具有民族团结的光荣传统，在新疆搞民族分裂活动的是极少数，他们不能代表任何民族，是各民族的敌人。汉族离不开少数民族、少数民族离不开汉族、各少数民族之间也相互离不开，民族团结是新疆各民族人民的生命线。

体会二：认清反分裂斗争的长期性、复杂性、艰巨性和重要性。我们也清楚看到新疆的民族分裂活动由来已久，新疆解放以来，分裂与反分裂斗争在不同阶段均有不同的表现形式，并与相应历史时期的国际大背景有着深刻的联系，具有特殊的复杂性。严峻复杂的对敌斗争形势决定了新疆反分裂斗争的长期性、复杂性、尖锐性，也促使我们迅速提高政治敏锐性和鉴别力，使我们保持清醒头脑，增强政权意识、大局意识、忧患意识和责任意识，认清西方敌对势力“西化”、“分化”中国的真实面目，认清与“三股势力”斗争的实质，增强应对复杂政治斗争的能力。我们要坚定不移地贯彻中央关于新疆工作的各项决策部署，旗帜鲜明地与民族分裂主义和非法宗教活动作斗争，坚决维护祖国统一，坚决维护民族团结，坚决维护新疆稳定。

体会三：坚持党的领导是维护民族团结，促进新疆稳定的重要保证。中国共产党的领导，从根本上改变了新疆各族人民的前途命运，决定了新疆历史的发展方向，开创了新疆经济发展、政治稳定、文化繁荣、社会进步、各族人民安居乐业的大好局面。半个多世纪以来，新疆发生了巨大变化，已经改变落后面貌。在党的领导下，新疆各族人民团结奋斗，大力建设，在国家的关心支持和各省市区的援助下，现在新疆生

产力发展水平、社会文明进步程度、人民生活水平都取得辉煌成就。当前新疆进入了历史上发展与稳定的最好时期，党始终是新疆各族人民根本利益的忠实代表者和坚定维护者，始终是全心全意为新疆各族人民谋利造福，没有共产党领导就没有新疆的稳定发展，就没有各族人民的幸福生活和美好未来。对此，我们援疆干部都清醒地认识到自己所肩负的政治责任，自觉地在思想上行动上与中央保持高度一致，坚定不移地站在维护祖国统一和民族团结的立场，全力维护好社会稳定。

体会四：促进新疆发展是从根本上增强各族人民对党和政府的向心力、对祖国的认同感，实现长治久安。从全国来看新疆地区相对边远、区情和周边情况复杂，经济相对落后，少数民族聚集，这些年来，境内外“三股势力”也一直借口区内一些边远、局部地区的贫困问题，对我大加攻击，煽动群众对党和政府的不满。因此，只有不断加快经济社会发展步伐，大力改善人民生活，使各族人民共享改革发展的成果，对周边国家形成经济社会发展的优势和人民生活水平上的优势，这样才能从根本上增强各族人民对党和政府的向心力、对社会主义祖国的认同感，从而压缩“三股势力”的活动空间，实现长治久安。

社会稳定、繁荣是新疆各族人民的共同心愿，是新疆科学发展的根本前提，“分裂分子”集团妄图分裂祖国的阴谋是不得人心的，是注定要失败的。稳定压倒一切。我们一定要切实增强政治意识、责任意识和大局意识，认真学习、努力实践科学发展观，扎实做好反分裂和维稳工作，集中力量在稳定的环境下集中精力搞建设、一心一意谋发展，为建设富裕文明和谐的新疆做出自己应有的贡献。

通过这几天的集中学习“反对分裂、维护稳定”主题教育的相关内容以及自治区主席努尔·白克力在自治区干部大会上的讲话。通过学习，使我更加深刻地意识到“只有稳定才能有发展，只有稳定才能有和谐，才能有经济的腾飞，才能有人

民的安宁幸福、安居乐业，才能建设平等的)、团结的、互助的、和谐的社会”。意识形态领域的反分裂斗争再教育是长期的，连续不断的，不能一劳永逸，只有不断地学习，才能提高认识，增强免疫力。反分裂斗争是一项长期的任务，我们必须统一思想，提高认识。必须从讲政治的高度，从确保国家长治久安的高度，进一步认清反分裂斗争形势，树立坚强的政治意识、坚定的阵地意识、强烈的责任意识、牢固的大局意识，充分认识反分裂斗争的长期性、复杂性、艰巨性和重要性。

通过学习，我明白了当前我们面临着与西方敌对势力渗透与反渗透、遏制与反遏制、分裂与反分裂、颠覆与反颠覆的激烈斗争。我们每一位公民，特别是我们作为共产党员，作为国家工作人员，都应从国际、大局、全局的高度来充分认识维护社会稳定的重大战略意义，增强维护社会稳定的政治责任感，牢固树立“稳定压倒一切”的思想不动摇，自觉地、主动地站到反分裂斗争第一线，义不容辞地担负起反分裂斗争的重任。纵观当前形势，可以说是机遇与挑战面向新世纪，加强和改进思想政治工作，是推进改革开放和现代化建设、实现“十五”计划、保证西部大开发战略顺利实施的需求，是适应国内外形势发展变化的必然要求，是进一步深入开展意识形态领域反分裂斗争的需要。越是深化改革、扩大开放，越是必须认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论，认真学习一系列重要讲话，将党的基本理论学深、学透，学会运用辩证唯物主义和历史唯物主义的立场、观点和方法分析问题、解决问题，树立起坚定的社会主义、共产主义信念，从思想上筑起反分裂的钢铁长城。

通过学习，深化了我对反分裂斗争的认识，提高了政治水平。我要进一步提高认识，紧密联系反分裂斗争的现实，始终牢记和实践党的宗旨，堂堂正正做人，老老实实工作，讲民族团结的话，做民族团结的事，坚决抵制拜金主义、享乐主义、极端个人主义等各种腐朽思想的侵蚀。我要高举邓小平理论伟大旗帜，紧密团结在以为核心的党中央周围，坚持党的基

本路线不动摇，要适应新形势，迎接新挑战，增强新优势，赢得新发展。

通过学习，我深刻地意识到发展和稳定始终是我们新疆政治工作的主题。意识形态领域是反分裂斗争的重要领域。意识形态领域的反分裂斗争，是争夺人心、争夺群众、争夺阵地，巩固社会主义思想基础的严肃的政治斗争，直接关系到祖国统一，民族团结和各族人民的根本利益，直接关系到新疆的长治久安。我们应做到政治上合格。我们应更加充分地认识到反分裂斗争的长期性、尖锐性和复杂性，不断增强政治坚定性和政治敏锐性。新疆自古以来就是伟大祖国不可分割的组成部分，即使在腐朽的清王朝和半殖民地半封建的旧中国，新疆也没有从祖国的怀抱中分裂出去。今天的中国，有强大的经济实力，有人民民主专政的坚强柱石，是维护世界和平的重要力量，已被举世公认。我们正告那些妄图制造谣言、搞分裂破坏活动、进行各种恐怖活动的人：今天的中国是强大的中国，团结进步是当代的历史潮流，是人心所向，大势所趋，闹独立、搞分裂只能是螳臂当车，不自量力，必然遭到各族人民的坚决反对，并以彻底失败而告终。一个团结、稳定的克州，一定会不断地走向更加辉煌的明天！

近几年新疆连续发生多起严重恐怖案件。暴恐活动是影响新疆民族团结，社会稳定的重大现象危害，我们与暴恐主义的斗争，不是民族问题，也不是宗教问题，而是一场捍卫祖国统一，维护民族团结的你死我活的政治斗争。

给新疆各族群众生命财产安全造成严重损失，案件发生后中央和自治区党委政府重视迅速反对，果断处置，有效控制了局面，维护了社会大局基本稳定。这些严重事件，充分暴露出暴恐分子及社会反人类、反文明的面目，也再次证明了境内外敌对势力乱战之心不死，千方百计挑起时间，制造动乱，手段凶残，是新疆各族人民的共同敌人。

打击违法犯罪同暴恐活动作斗争，是法律于每个公民的神圣

权利和光荣义务。不管是什么人，什么民族都必须遵纪守法，用法约束自己的言行。团结稳定是福，分裂动乱使灾难，我们各族干部群众要在党和人民政府的坚强领导下，倍加珍惜来之不易的发展成果，倍加维护各族共同团结奋斗，共同繁荣发展的良好局面，坚定信心，团结一致，充分认清“三股势力”的反动本质，共同防范和打击暴恐分子的犯罪活动，全力维护社会大局稳定，为实现跨越式发展和长治久安建设繁荣社会和谐稳定的社会主义新疆，共同实现伟大的中国梦而努力奋斗。

面对新形势新任务，我们一定要以党中央关于新疆发展和稳定的总体要求，做好新疆的工作。做好新疆的工作的关键是要处理好发展与稳定的关系，始终坚持一手抓改革发展，一手抓团结稳定，自觉做到“五个认清、五个深刻”、“三个不动摇”。

“五个认清、五个深刻”即：1、认清乌鲁木齐“7.5”事件本质，深刻认识中央、自治区党委对事件的定性以及对形势的判断和对维稳工作的决策部署；2、认清新疆分裂与反分裂斗争的长期性、复杂性和尖锐性，深刻认识影响新疆稳定的主要危险是民族分裂主义；3、认清维护民族团结是实现新疆长治久安的根本之策，深刻认识巩固和发展平等团结互助和谐的社会主义民族关系的重大深远意义；4、认清维护社会稳定的形势和任务，深刻认识党员和领导人员维护民族团结、维护社会稳定的政治责任和使命；5、认清当前和今后一个时期做好新疆工作的总体要求，深刻认识坚持以经济建设为中心，坚持各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展的科学内涵和根本要求。

“三个不动摇”即：1、一定要以经济建设为中心不动摇。2、要坚持维护社会大局稳定不动摇。3、要坚持各民族共同繁荣不动摇。总之我们一定要把党中央关于加快新疆发展的决策同新疆实际紧密结合起来，转变发展观念、创新发展模式、提高发展质量，推动经济发展方式的转变和经济结构的调整，

充分发挥自身优势和潜能。历史和现实告诉我们，保持新疆的稳定，首先要旗帜鲜明的维护祖国统一，反对民族分裂。一定要维护祖国的统一，维护民族团结，维护社会的稳定。另外还要加强各民族的团结。民族团结是新疆各族人民的生命线，是做好新疆一切工作的重要保证。我们一定要像天山的雪松、绿洲的白杨、戈壁的红柳、沙漠的胡杨一样植根于我们的新疆，自觉肩负起党和人民的重托，以造福各族人民为己任。

两个维护心得篇六

地球环境的日益恶化已经渐渐引起了人们的广泛关注，如何去保护我们生存下的环境，这是需要我们大家的共同努力的，让我们一起携起手来，坚持做到以下几点：

1、拒绝用珍贵木材制品

现在，社会上已悄然形成一种盲目攀比、追求奢华的消费风气。“物以稀为贵”的思想使人们舍得花高价购买和使用珍贵木材制成的家具。然而这种畸形的消费观念正对大自然造成严重的破坏。以红木为例。红木是热带雨林山产的珍贵木材，价格年年攀升。一双红木筷子上百元，一套红木家具数万元、数百万元，但仍有人购买。我国严禁砍伐红木，我国的红木家具都是国外市场流入的。然而地球的生态系统是一个整体，任何地区热带雨林的砍伐都会破坏动物的栖息环境，造成整体的生态失衡。另外，珍贵木材取自珍稀树种，而珍稀树种是不可复生的自然遗产。一万年前的地球上约1/2的陆地面积覆盖着森林，约62亿公顷，而如今只剩下28亿公顷了。全球的热带雨林正在以每年1700万公顷的速度减少着，用不了多少年，世界的热带雨林资源就会被全部破坏。雨林是地球之肺，失去了肺的地球将会不堪设想。保护雨林、保护珍稀树种从拒绝消费珍贵木材制品做起。

2、拒绝使用一次性筷子

一次性筷子又称“卫生筷”、“方便筷”，是人类社会生活节奏加快和社会服务发展到一定阶段的产物，曾被视为一种文明标志。然而，现实表明，其所谓“卫生”和“方便”不过是人们一种虚幻的心理期望，它的使用与“折枝为筷”本质相同，与每餐清洗消毒、不需要众多生产基地和繁琐运送过程的多次性筷子比，既不卫生，也不方便。它的生产，是一种野蛮的掠夺行为，它的储运中伴随着难以避免的污染，而其使用，显然是不洁和浪费。一株生长了20年的大树，仅能制成6000—8000双筷子。我国每年生产一次性筷子1000万箱，其中600万箱出口到日、韩等国。日本人发明了一次性筷子，却不用自己国土上的森林生产，而且用后回收用于造纸等。我国森林覆盖率不足日本的1/4，每年为生产一次性筷子减少森林蓄积200万立方米。因此，我们提倡外出就餐拒绝使用一次性筷子，平时学习和工作中拒绝使用木杆铅笔。

3、使用节能型灯具

在改善照明技术的过程中，白炽灯比蜡烛发光效率高70倍，寿命长100倍；比油灯效率高20倍，同时提供更高质量的照明。最新节能照明产品——小型荧光灯比白炽灯效率又高3倍，寿命长9倍，而且发出的光的亮度相当。和白炽灯一样，小型荧光灯降低了照明成本。在美国，小型荧光灯的照明成本仅为白炽灯的一半，即使减去灯本身的成本(约20美元)，用小型荧光灯代替白炽灯，也能节省30美元。目前全世界使用着大约5亿个小型荧光灯。如果同时使用的话，节约的电能相当于28座大型火力发电厂的发电量——约2.8万兆瓦。除此之外，使用节能灯还可通过减少耗电量减轻由能源使用导致的环境副作用。如气候变化、酸雨和煤炭燃烧时产生铅、砷等有毒金属。同时，使用电能涉及发电、送电、用电以及大型设施的建设和维护，所有步骤都会产生废物。据估计，在美国，一支节能型的小型荧光灯最终将少产生90公斤固体废物。我国素有节电传统，应该发扬光大。

4、多用肥皂，少用洗涤剂

肥皂是由天然原料——脂肪再加上碱制成的。肥皂使用后排放出去时，很快就可由微生物分解。所以相对来说，肥皂在生产和使用上，对环境的影响是轻微的。与肥皂相比，洗涤剂对环境的影响较大。合成洗涤剂的制造过程中产生大量的废水和废气，它的使用，特别是含磷洗涤剂的使用，又增添了一系列的环境污染。含磷洗衣粉中的磷酸盐能刺激水藻的过分增长，水藻在死亡时会因其自身有机物质分解使水生生态系统负荷过重，造成水体富营养化等问题。被磷污染的水域含有供水藻生长的丰富肥料，水藻的过分生长又造成氧耗竭，以致水域里的鱼虾因为无力与水藻争氧而死亡。被磷污染的江河湖海中，都会形成“死亡带”。为了尽量减轻对环境的破坏，我们大家都应该多用肥皂，少用洗涤剂。

5、不焚烧秸秆

日前，在全球范围内，一个毋庸置疑的事实是，土壤的质量正在退化。尽管农民施用了很多的氮磷钾化肥，它们迅速而方便地替代了土壤在侵蚀过程中或在种植农作物过程中输出的许多营养成分，但是在发现增加化肥用量可以提高产量的几十年后，在许多国家，可种植的作物品种对化肥的接受效应达到极限，施肥也不再能够掩饰越来越严重的土壤退化。化学肥料不可能代替真正肥沃的土壤，它们不能给土壤提供包括有机物，微生物、昆虫、水等在内的一些基本成分。这些基本成分的相互作用，会为植物创造一种有益的环境。比较流行和有效的做法是让秸秆还田(秸秆还田的方式有多种，如翻耕、沤肥、生产沼气后以沼气渣追肥等)，提高土壤中有机的含量，防止土壤退化。我国一些地方有焚烧秸秆的坏习惯，应该敦促其改正。

6、节省纸张，回收废纸

在报纸电视中，我们常常可以看到一些造纸厂污染环境的报

道。大量的污水把水体变得又黑又臭，鱼虾绝迹，两岸农田减产或绝收。生产纸张大部分以木材为原料，而木材的来源——森林是我们赖以生存的根本，是“地球之肺”，同时造纸还要污染环境，所以节约纸张就等于保护了我们生存的空间。在我们每天繁忙的学习和工作中，留心一下准备扔掉的废纸，也许反面还能用。即使是没有空白的废纸也不要随便扔进垃圾桶。回收一吨废纸可以少砍17棵大树，生产800公斤好纸，减少35%的水污染，节省一半以上的造纸能源。我国的废纸回收率很低，每年都要进口废纸，仅1996年就进口了137万吨。我们可以把学校和家中的旧报纸、旧课本、废纸片等集中起来，送往废品收购站。在购买纸张时选择再生纸，用实际行动支持废纸的循环利用。还可以把废纸回收的好处告诉同学和父母，大家都来回收废纸。

7、少吃口香糖

香糖作为一种休闲食品，香糖固然有很多可爱之处，但是近年来在一些发达国家，香糖的名气却开始臭了。原因很简单：口香糖入口时爽口，“出口”时却只会让人恶心。更要命的是，口香糖吐在地上后形成的残迹难以清除、难以降解，给环卫工作添了很多麻烦。在神圣的北京天安门广场，口香糖残迹就像一摊摊鸡屎，搞不好还会粘在游人的鞋上。为了防止让口香糖残迹败坏形象，国外一些城市近年来开始制定法规，禁止人们在公共场合吃口香糖。比如在新加坡，胆敢在公共场合吃口香糖的人将被处以高额罚款。虽然现在中国还没有对口香糖消费采取什么限制措施，但任何一个关心环保的人都应该对口香糖说“不”，至少在吃口香糖时不要出口成“脏”。

两个维护心得篇七

按照牡市消协开展纪念国际消费者权益日纪念活动工作安排，结合市的实际情况，经市工商局局长办公会和市消协六届一

次理事会研究，制定了《市纪念“3.15国际消费者权益日”活动方案》，做到了早策划、早动手、早安排，形成“消费与服务”年主题突出、媒体广泛宣传、会长单位大力支持、诚信单位积极参与的浓厚舆论氛围。现将我市消协开展3.15纪念宣传咨询服务活动的具体情况汇报如下。

3.15消费者权益日宣传月活动，得到了市工商局党组的高度重视，制定了宣传月活动方案，明确了指导思想，就是以宣传贯彻《消费者权益保护法》为中心，以宣传“消费与服务”年主题为重点，提高广大消费者健康维权的意识，推动全市消费者权益保护工作向深广方向发展。

1、召开市消费者协会六届一次理事会，通报了中消协“消费与服务”年主题，理事会听取了市消协活动部署。市政府副市长董景铎参加了会议，并做了重要讲话。号召全社会行动起来，维护消费者的合法权益。

2、举办“移动杯”消费和谐演讲比赛活动。该局于3月13日联合宣传部、妇联、团委、消协、移动通信公司等单位，共同举办了“移动杯”消费和谐演讲比赛。经过初赛的选拔，共有来自15个党（共）委（总支）的15名选手参加了最后决赛。选手们围绕宣传“消费和谐”年主题，展开了入情入理、生动形象的演讲，来自卧龙乡党委的柴洪喜凭借《以诚信为本和谐消费共建美好家园》的精彩演讲夺得第一名。

3、开展消费和谐论坛活动。在xx电视台开辟“消费和谐论坛”专栏节目，于3月7日至15日连续播出8期，先后邀请技术监督、卫生医疗、药监、畜牧、农委等领域专业人士，围绕广大消费者最关心的食品质量安全认证、肉食品检验检疫、保健品与药品疗效、医疗器械与保健品器材区别、选购农资产品、发生食物中毒的鉴定等热点、难点问题进行专题讲解，取得了较好的社会反响和宣传效果。

4、开展农资经营单位消费监督评议活动。针对农资消费领域

制售假冒伪劣农资案件时有发生，损害农民利益的问题，该局积极搭建监督平台，对农资经营单位进行监督评议。经向政府汇报，组成了由14个职能单位为成员的领导小组，制定并向各农资经营单位下发了评议方案，计划在3月至11月的时间内，展开对农资经营单位从主体资格、经营行为等6各方面的综合评议，届时将通过问卷测评、听证评议、日常监督记录等具体步骤确定农资经营单位的a□b□c□d档次，即守信经营单位、警示单位、失信单位和严重失信单位。并将对守信单位进行表彰，对严重失信单位予以曝光。

5、开展宣传咨询活动。围绕“消费与服务”年主题，组织各消协分会、理事单位共14家，在全市设立5处咨询服务活动服务站，集中开展现场咨询服务活动，现场受理咨询投诉并开展宣传咨询活动，发放《消法》xx份、宣传单2万份，现场受理、处理消费者投诉5件，咨询376件。营造了良好消保维权氛围。