

消除极端思想心得体会(大全5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

消除极端思想心得体会篇一

在我们的日常生活中，压力和紧张是不可避免的存在，无论是上班、学习或者人际关系等等，都会让我们感到压力和紧张。这些负面情绪会影响我们的表现和生活质量。因此，了解和掌握一些消除紧张的方法非常重要。本文将探索一些消除紧张的心得和体会。

第二段：深呼吸法

深呼吸法是一种常见的放松和缓解紧张的方法。当我们感到紧张和压力时，我们的呼吸会变得浅和快，深呼吸可以帮助我们恢复正常的呼吸节奏。这种方法很简单，只需找一个安静的地方坐下来，闭上眼睛呼吸。我们可以通过集中精力呼吸来放松身体和心灵。使用这种方法，你可以在很短的时间内减少压力和紧张的感觉。

第三段：身体运动

除了深呼吸法外，身体运动也是一种消除紧张和压力的方法。运动能够释放身体的自然荷尔蒙，如多巴胺和内啡肽，这些荷尔蒙可以改善我们的情绪和心理状态。运动还可以促进血液循环，并帮助我们放松身体。尝试做一些简单的体育运动或参加瑜伽班，这些活动将有助于缓解紧张和消除压力。

第四段：积极思考

积极思考也是一种消除紧张和压力的方法。当我们处于紧张或压力状态下时，我们可能会有负面的思维方式，这会让我们们的压力更大。积极思考可以帮助我们克服这些负面思维方式，我们可以集中精力关注积极的事情，例如家人、朋友，或者一些好的经历。积极思考可以帮助我们提高自信，改善情绪，减少感到紧张和压力的时间。

第五段：休息和放松

最后一个消除紧张和压力的方法是休息和放松。当我们经常感到紧张和压力时，我们应该给自己留出一些时间来放松和休息。可以尝试做一些放松的活动，如冥想、冥思或放松音乐，这些活动都有助于放松身体和呼吸节奏。此外，给自己留出一些时间来休息和娱乐，这样能够帮助我们调整自己的情绪和心理状态。

第六段：总结

消除紧张和压力是一项永久的工作，我们需要不断地学习和尝试不同的方法。深呼吸法、身体运动、积极思考、休息和放松这些方法都是比较常见的，但是在使用这些方法时，我们需要注意自己的身体和环境，寻找适合自己的方式，才能真正经验到消除紧张和压力带给我们的好处。

消除极端思想心得体会篇二

近日，红桥区在水趣园举行20xx年“安全生产月”启动仪式，区委副书记、区长何智能，区委常委、区政府党组副书记、区委政法委书记张东明出席活动，区应急局、区消防救援支队、各街道办事处相关负责同志参加。

20xx年“安全生产月”以“消除事故隐患，筑牢安全防线”为主题，以增强全民安全意识、提升公众发现处理事故隐患能力、遏制重特大安全事故为目标，以落实安全责任、开展

安全生产专项整治三年行动为重点内容，开展富有实效的宣传教育活动，切实推动安全文化进企业、进社区、进学校、进家庭，促进全区安全生产形势持续向好，为建设安全城区筑牢坚实基础。

启动仪式上，区应急局、区消防救援支队、蓝星救援队开展了防汛救援演练，通过专业队伍的现场讲解和实际操作，进一步增强了广大干部群众防汛抢险救灾意识，有效检验了防汛抢险队伍的`组织能力、快速反应能力、现场实践能力，为全区平安度汛提供了应急保障。

消除极端思想心得体会篇三

高质量发展是近几年都在谈论的一个重要话题，党中央国务院也把国有企业高质量发展作为发展方向，创建“安全高效”型企业成为每一个国有企业领导干部的基本要求，习总书记也多次强调，发展不能以牺牲人的生命为代价。日前，我支部管理人员、党员开展了安全思想作风整顿“大家谈”活动，深挖细查安全管理工作中存在的不足，提出了许多中肯的意见和建议。其中，安全管理工作中存在的形式主义，必须引起我们高度的重视，否则将严重影响我们企业安全战略的实施，阻碍我们企业安全健康的发展。

一是安全宣教中的形式主义。如今，一提起安全生产工作，“高度重视”的说辞不绝于耳，事无论大小口号先行，一进厂房车间现场，标语牌板满眼钻，好象口号越多，对工作就越重视，工作就越有成绩，而那些形而上学、大而全的口号、标语，内容是否切合实际，是否能起到触动作用效果并不明显。在一些安全宣传教育的广场活动中，宣传工作存在机械落实的情况，表现为多挂几个条幅、多做几个牌板、把宣传册做得更精美漂亮，美其名曰拍照片、拍视频拍出来才丰满、才热闹、才有效果，至于实际效果好不好，反正留有痕迹，算完成了工作，这种用标语条幅代替推进工作、用视频照片总结工作、将发几个文件播几篇稿件等同于安全教

育的现象还不同程度地存在。

二是安全培训工作中的形式主义。安全培训是我们企业抓好安全工作的重要手段，但在三级培训中，厂级培训、车间培训效果并不如人意，甚至有走过场的现象。一方面，厂级培训贪大求全，规模上要求全员参与，培训内容就不可能结合岗位实际，只能是标语、口号式的培训，内容空洞，年年炒剩饭，不能有效解决实际问题，有时为图省事，还实行开卷考试，抄上答案签个字能应付上级检查就算完结。另一方面，车间级培训也流于形式，参培人员以工作忙为借口，培训记录上签个字就不见人影。同时，单位也以用人紧，要求急于上岗，也应付了事，不关心培训效果，特别是一些新参工或岗位调整的人员一到现场糊里糊涂，成为事故的隐患。其三，在年度培训计划设计中，把关不严，目的错位，还有个别基层单位开展培训时，将同一个岗位分多个项目报送培训计划，已然将获取更多培训费用当成增收的一个渠道，显然已违背了培训工作的初衷。

三是安全督查工作中的形式主义。平时的督查重痕迹轻结果，导致形式主义之事增多，真实的情况看不到、听不到。一项工作做得好与坏，应主要以结果和群众评价为准，追求的是效果。可是有的督查考核指标体系，工作结果与群众评价占比相当少，也不起决定作用。同时，有些考核指标体系，少则几十项，多则上百项，除了专业从事此项工作的，其他人怕是记不下的。这就导致一些督查考核的怪象，基层单位往往热衷于对照细则做台帐、内容上墙、摆拍，拼命留痕，工作结果好、群众评价好的，不一定能够评先评优，反而因为痕迹资料不到位，被扣分或追责，使基层产生疲劳，心生反感。

在此次大家谈活动中，我们认真反思剖析认为，上述三个方面的形式主义表现最突出，职工群众反映最突出。要抓好安全管理工作，实现安全高效的高质量发展，就必须着力解决好职工关心、关注的这些形式主义问题。

一是深化安全宣传教育内涵。我们常常把安全文化等同于安全宣传教育，安全宣传教育仅仅是安全文化的一个方面，其核心更应该是职工群众的安全观念、安全意识、安全态度、安全警觉性。我们的安全文化应将安全理念落实在管理制度执行当中，落实到职工的行为方式当中，职工不仅仅是记住几个安全理念口号，更重要的是牢记操作规章制度，将安全标准落实在生产过程之中，由此提升干部职工的安全生产自觉性和安全生产的技能，构建一个良好的安全生产氛围。目前，针对离退休人员较多、转岗并岗人员频繁的现状，我厂洗煤车间正开展转“岗位并岗、一岗多能”试点，将所有岗位安全操作规程进行整合，印制成小册子人手一册，以确保安全理念落实到岗位制度当中，规范职工安全行为。

二是注重安全培训效果。一方面是抓好安全集中培训，规范培训课案，厂级开展安全理念、安全法律法规的培训；车间重点开展规章制度、事故案例学习；班组重点开展安全操作规程的学习。二是培训效果监督，严格考核，奖惩分明，按培训、考试分离的原则，实行两条线，所有安全培训理论考试采用安监科拟定试卷，以此对培训责任单位和培训人员的培训效果进行测试，防止假培训、假考试，杜绝培训单位又当裁判又当队员的形式主义。

三是优化督查制度。进一步精简督查考核指标，解决好督导过于指标化、虚无化问题。结合基层的主要职能，突出重点工作，防止面面俱到，重点突出实绩导向、问题导向、民意导向，将基层更多的精力落实到现场而不是完善台帐。坚持不发通知、不打招呼、不听汇报、不用陪同接待、直奔基层、直插现场的“四不两直”督查考核方式，听真声音、找真问题，如此既可减少督查频次，减少基层疲于应付的安全“台帐防控”，也能体现督查考核的客观性、公正性。

俗话说，空谈误国，实干兴邦，安全工作更是如此，空有理论不落实，于安全生产也无裨益。对于安全工作中的形式主义，发现一起必须整治一起，哪怕是万里长征第一步，总是

在进步，如愚公移山，只要长期坚持了，安全高效就不会是空谈。当然，安全管理涉及到方方面面，形式主义还体现在其他诸多层面，我这里就不一一列举，仅作抛砖引玉，引起大家思考和重视，一起共勉。

消除极端思想心得体会篇四

生活中，我们常常会面对各种压力和挑战，这些难题和困难常常会引起我们的焦虑和紧张。紧张会影响我们的心理状态，使我们无法专注和集中精力地完成工作和学习，同时也影响我们的身体健康，引起头痛，肌肉紧张以及失眠等症状。因此，消除紧张已经成为了我们日常生活中必不可少的一种能力和技巧。

第二段：探讨如何消除紧张的方法

有很多方法可以帮助我们消除紧张。其中，运动是一种非常有效的方法。通过运动，我们可以放松身体的肌肉，释放身体中的紧张和焦虑。与此同时，通过锻炼，我们还可以释放多巴胺和内啡肽等大脑中的神经递质，这些物质可以改善我们的心情，帮助我们放松心态。另外，深呼吸和冥想也是非常有帮助的方法，通过深呼吸和冥想，我们可以远离外界的喧嚣，集中精力，消除焦虑和压力。

第三段：分享自己消除紧张的经验

我自己也曾经面临过各种紧张和压力的情况，不过，通过自己的尝试和实践，我找到了一些方法来消除紧张。比如说，每天晚上睡前我都会读一会儿书，这可以让我的大脑远离外界的杂念，让自己的心情变得更加平静和放松。我还会抽时间练习瑜伽，这种运动可以帮助我放松身体，减轻身体上的压力和紧张。

第四段：强调长期坚持的重要性

消除紧张需要的是持续的努力和坚持不懈的精神。没有一种方法是一劳永逸的，消除紧张需要我们每天练习和运用。因此，我认为最重要的事情就是保持长期的坚持和意志力。只要我们努力，消除紧张就一定会成为我们生活中的习惯和技能。

第五段：总结全文并提出建议

总之，消除紧张是一项非常重要的能力，它可以帮助我们改善身体和心理健康，提高工作和学习效率。我们可以通过运动、深呼吸、冥想等方法来消除紧张，同时也需要保持长期的坚持和意志力。希望每一位读者都能够认识到消除紧张的重要性，养成好习惯，创造更加美好的生活。

消除极端思想心得体会篇五

固化安全思想是安全生产行为的先导，弘扬务实作风是践行高质量发展的基础。一直以来，我矿上下在安全管理过程中做了大量艰苦细致的工作，但若以高标准、高质量为衡量，还有一定差距。特别是隐患、“三违”屡禁不止的现象，反映出我们在安全管理中，特别是人的安全思想作风上还存在问题。因此安全思想作风大整顿工作的开展是十分及时的，也是十分必要的。

通过对20__年至今，我矿查揭隐患数据进行分析，我认为隐患、“三违”屡禁不绝，原因主要有以下几方面。

一、领导班子存在安全摆位不当的思想

金刚煤矿作为川东北最大的国有煤矿，又是达竹公司主力矿井，社会影响力极其广泛。为了维护在区域内的良好形象，安全摆位不当的思想时有出现，特别是在隐患治理和反“三违”过程中表现得尤其突出。有时为了过于追求出经验、出亮点，却忽略了对真正取得实效的探究。去年，我们提出了

每日风险管控的创新做法，旨在提升全员辨别和化解风险的能力。但在实际运行过程中，针对性不强，也没有发挥其应有的积极作用。特别是今年受新型冠状病毒肺炎疫情影响，春节假期延长，我矿生产任务严重滞后，更容易产生安全管理不到位以及抢工期、赶进度等安全摆位不当的思想。

二、干管人员存在好人主义思想

通过查揭的隐患、反“三违”数据分析，我们发现管理人员在实际查揭隐患、反“三违”过程中有意识地避重就轻，其中更不乏有为完成矿下达的查揭指标而故意为之。这样典型的官僚主义和形式主义必将把安全工作从量变推向质变，最终害人害己。

三、个别职工存在经验主义思想

图方便、想省事、抢工图快是隐患“三违”产生的最直接原因。个别职工更存在有标准不执行、有措施不落实，凭经验干工作的思想。根据20__年以来金刚煤矿安全管理信息系统数据统计看出，大部分的隐患和违章事实并未造成实质性的严重后果，因此这种“老经验”在职工中反而成了一种备受推崇的“经验做法”和工作捷径。从现象的实质来看，安全监管不逗硬，执行制度不得力，没有为职工树立正确的标准意识，没有真正引导他们按章操作，也为职工滋生经验主义思想提供了环境土壤。

安全责任重于泰山。不管面临多大压力、不管任务多么繁重，安全工作容不得半点麻痹大意。这就需要我们在完善安全工作机制体制的过程中不断强化文化建设和制度设计，有的放矢。

一是以上率下，树立示范引领作用。领导班子必须摆正安全位置，统筹推进安全生产工作。想问题、做决策，都应从实际和长远出发并坚持“安全第一”的原则，对安全工作中出

现的问题必须发扬“钉钉子”精神，更多地倾注在问题的解决上。不盲目追求有形指标，不提脱离实际的空洞意见，以实现“作业零违章、岗位零隐患、工作零缺陷”为目标，生动践行“守土有责、守土负责、守土尽责”使命担当，推动矿井安全生产不断持续向前发展。

二是理念引导，凝聚安全思想合力。以安全文化建设为切入点，通过传统宣传阵地和新媒体持续不断地向广大干部职工灌输安全理念和正确的安全观，引领全体干管人员牢固树立“有位有为”的责任意识，自觉抵制安全管理中的歪风邪气和不良思想。要通过开展声势浩大的群众性安全活动、警示教育活动和“两争一创”安全明星选树活动，促进广大职工转变思想，树立正确的安全意识，营造浓厚的矿区安全氛围。

三是培训到位，提升安全综合素质。通过选择合理时间段、灵活多样的方式开展高质量的安全综合教育培训，更加注重实际操作培训，在培训效果上做文章。祛除培训走形式，考试有答案的“顽疾”，切实提高全员业务技能和整体安全综合素质。

四是落实责任，巩固“三位一体”长效机制。落实安全生产责任制，切实开展安全风险分级管控和隐患排查治理工作，强化制度执行力度。对隐患、“违章”要敢于亮剑，敢于处罚，促进全员安全行为和安全思想的养成。要有忧患意识，把好源头设计关和过程监督考核，持续对标巩固安全生产标准化成果，加快井下现场环境的改造和不断延伸，建设适应井下现场实际的安全环境。加快“三化”水平推进步伐，带动“一优三减”工作落地落实，从根本上化解安全风险。

五是强化监督，切实转变干部作风。坚持问题导向，着力整治安全生产工作领域中的官僚主义、形式主义问题。强化安全责任担当，及时启动追责问责程序。同时，通过多种渠道以及信息化管理手段深挖、细查，严惩各种形式的工作飘浮、

责任缺失、担当不足问题，有力推动安全思想作风上的转变。