

最新躺平利大于弊 躺平式心得体会(优质9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

躺平利大于弊篇一

近年来，“躺平式”生活方式在社交媒体上愈发流行，许多年轻人纷纷加入到这一潮流当中。躺平式生活即是追求简单、懒散的生活，摒弃过度努力和追求的心态。对于这一现象，人们有不同的看法和评论。然而，对我来说，躺平式生活教会了我许多宝贵的心得体会。本文将从心理健康、生活压力、个人发展、人际关系和社会价值五个维度探讨躺平式心得体会。

首先，躺平式生活让我更关注自己的心理健康。在繁忙的现代社会中，我们往往为了追求物质和名利而不断忙碌，忽视了自己的内心需求。躺平式生活提醒我，要更多地关注自己的情绪和内心世界。我学会了适当放慢节奏，给自己留出时间思考和休息，使自己的心理状态更加稳定和健康。这让我发现，真正的幸福并不一定取决于物质财富的积累，而是来自于内心的宁静和满足感。

其次，躺平式生活减轻了我生活的压力。在竞争激烈的社会中，我们往往被要求以高强度的工作和生活方式去追求成功。这种压力给我带来了巨大的心理负担，使我时刻感到紧张和焦虑。然而，躺平式生活告诉我，并不是拼尽全力才能获得满足感和成功感。适度地放松自己，调整心态，看待事物更为从容和理智，能够减轻生活的压力，让我更加享受生活的

美好。

再次，躺平式生活给予我更多的个人发展空间。在追求目标和成功的过程中，我们往往忽略了自己的内心需求和兴趣。躺平式生活要求我自我实现，并不意味着没有追求和奋斗。相反，面对社会的压力和要求时，我们应该更加关注自己的兴趣和爱好，积极投入其中，才能更好地提升自己的个人价值和发展潜力。躺平式生活使我始终保持自己的独立思考 and 自主意识，不被外界的评判和期望所左右。

此外，躺平式生活也让我更加重视人际关系的建立和维护。在追求成功和忙于事业的过程中，我们常常疏忽了与家人和朋友的交流和陪伴。躺平式生活让我认识到，与人相处是人生中最重要的一部分，人际关系的良好与否决定了一个人的幸福感和生活质量。躺平式生活让我用更多的时间陪伴家人和朋友，提升了我与他们之间的情感和亲密度。

最后，躺平式生活可以带给社会更多的价值。在竞争激烈的社会中，人们更加注重个人利益和成功，往往忘记了对社会的责任和奉献。躺平式生活教会了我，人生的意义不仅在于个人的追求和享受，更在于尽自己的能力去关爱他人和回报社会。身心放松和平衡的状态能让我更好地思考问题、解决难题，为社会带来更多的改变和进步。

综上所述，躺平式生活方式在我心中树起了一座桥梁，帮助我更好地了解自己的内心和需求。它让我关注心理健康、减轻压力、拓展个人发展、加强人际关系、实现社会价值。它不是逃避现实，而是告诉我们，真正的生活必须由自己来定义，而不是被社会价值所束缚。躺平式心得体会，让我能够更加自主地选择自己的生活方式，过上真正简单而又幸福的生活。

躺平利大于弊篇二

近年来，“躺平”一词在中国年轻人之间成为了一种慢下来、放松心情的生活方式。许多年轻人对于现实生活的压力和争议纷纷而来的社会问题感到无力，他们选择了拒绝奋斗、摒弃过度努力的生活方式。为了探讨并理解这一现象，我有幸参加了一次名为“躺平讲座”的活动，并从中收获了许多启示和心得。

首先，躺平讲座给了我一个对自己和周围环境的重新审视的机会。我们的社会现状充满了无穷的压力和竞争，成功和失败、富裕和贫穷之间有着天壤之别。在这种环境中，年轻人不得不竭尽全力去追求物质财富和社会地位，而忽视了自己内心真正想要的东西。躺平讲座告诉我，停下来休息，放慢脚步，理顺自己的内心世界，才是实现幸福生活的基础。

其次，躺平讲座教会了我如何面对困境和挫折。在现实中，我们难免会遇到生活的艰辛和挫折，失业、失败和贫困等问题可能会让我们产生自卑和绝望的情绪。然而，躺平讲座教给我一种不同的心态，即在面对困难时，我可以选择放松自己，不为失败而感到羞耻，从而能够保持一颗平静的心态去思考解决问题的方法。

再者，躺平讲座引发了我对于社会价值观的思考。现如今，我们社会对于成功往往有着片面的理解，认为只有拥有物质财富和高社会地位才能称之为成功。躺平讲座通过探讨不同的价值观，告诉我成功并不仅仅意味着拼尽全力去争取金钱和名誉，我们也可以追求精神层面的成功，如追求内心的平静和生活的品质。在这样的思考中，我懂得了价值观的多样性，从而更加理解和尊重他人的选择。

最后，躺平讲座激励了我对于个人成长和发展的思考。躺平并不意味着放弃努力和追求，而是通过放松自己的心态，找到适合自己的生活方式和节奏，从而更好地实现个人的成长

和发展。每个人的成长路径都不同，我们不应该盲目追求标准化的成功，而应该发现自己的兴趣和潜力，并加以培养和发展，以实现自己的内在价值。

综上所述，躺平讲座为我带来了许多思考和启示。通过参与讲座，我重新审视了自己和周围的环境，学会了面对困难和挫折，思考了社会价值观的多样性，以及发掘自己的成长和发展潜力。希望更多的年轻人能够参与类似的讲座，从而找到适合自己的生活方式，实现个人内心的平静和真正的幸福。

躺平利大于弊篇三

躺平，作为近年来流行的一种生活态度，吸引了越来越多的人加入其中。躺平式生活，言外之意便是放弃拼搏和奋斗，选择平静和自在，给自己更多的休息和放松的时间。然而，这种躺平式生活却引发了社会的争议。有人认为躺平式生活是逃避现实、懈怠和自暴自弃；而另一些人则认为躺平式生活是对标准化的生活方式的反抗，是追求内心真实和自由的一种表现。在我看来，躺平式生活有其可取之处，但也需要我们理性而持续地探索。下面我将从三个方面来探讨躺平式心得体会。

首先，躺平式生活让人更好地关注自己的身心健康。在如今快节奏的社会中，人们往往过度追逐物质的繁华与名利，忽视了自己内心真正的需求。躺平式生活提倡的就是对外在压力的抵制，寻找内心的平静和放松。通过放慢生活节奏，让自己更加专注于自己的身体和心理健康，我们能更好地发现和关注自己内心的需求。我们可以通过阅读、旅行、沉思等方式来放松自己，寻找内心的平静。这样的生活方式能够帮助人们有效地调节自己的情绪，减少焦虑和压力，提高生活质量。

其次，躺平式生活注重对物质消费的审慎。现代社会的繁荣和进步，使得人们的物质欲望得到了极大的满足。然而，物

质欲望的满足并不能带来真正的快乐和满足感。躺平式生活主张对物质的审慎消费，不追求无谓的奢侈和浪费。在躺平式的生活中，我们可以反思自己的真正需求，不盲目追求所谓的潮流和标配。我们能够关注自己真正的兴趣和激情，追求真正的成长和进步。这样的生活方式不仅对个人来说是一种解脱，也有助于减少对环境的压力，更好地保护我们的地球。

最后，躺平式生活鼓励人们追求内心的真实和自由。社会的压力和期望使得人们往往失去了自己内心真实的声音，不敢追求内心真正的梦想。躺平式生活则提倡的是逃离这种标准化的生活方式，勇敢追求自己内心真正的欲望和追求。我们可以通过自主创业、转行、深入探索自己的兴趣爱好等方式来找到自己真正的价值和意义。这种生活方式不仅能够让我们更加了解自己，还能够让我们拥有更多的自由和选择权，让我们的生活更加有意义和充实。

综上所述，躺平式生活虽然在现实中有争议，但是作为一种拒绝过度拼搏和奋斗的生活态度，它也有其可取之处。通过关注自己身心健康、审慎对待物质消费和追求内心真实和自由，躺平式生活能够给我们带来真正的快乐和满足。然而，我们在追求躺平式生活的同时，也需要保持理性和持续地探索，不能沉溺于放弃拼搏和奋斗的极端。躺平式生活应当是一种有节制的选择，让我们更好地关注自己的内心需求，追求真正的平衡和幸福。

躺平利大于弊篇四

生活是一张草图，无法使其完整之后再来度过；生活像直播一样，无法使结果再来预演，我们要有价值的过好每一天。

心有笃守，邓稼先为科研事业付出巨大的努力，为自己的梦想不断努力，奋斗，从没有放弃过，再苦再累，即使隐姓埋名，不能与家人相见，也都没有放弃。因为了自己心中的执

念，袁隆平看到好多人都吃不饱，想要老百姓都能吃饱，再也没有受饿的人，一直不断努力着，即便花费大半生的时间，即便失败多次，即使有可能失败，但从没有放弃，一直为此努力着，奋斗着。

让自己的人生与中国梦紧紧相连。要热爱自己的祖国，努力学习，成为自己想成为的人，变成优秀的人。正值青春的我们，如果不留下拼搏的脚印，是否有后悔过呢？让自己变得强大，让祖国也变得更强大，让自己的梦与中国梦紧紧相伴在一起，让自己的人生与中国梦紧紧相连在一起。我们正变得更好，让祖国变得更好，让中国进入更好的时期，让中国不再重演历史。国家更好，个人才会更好。

让自己的人生充满自信，不要怕自己不是美玉而不去雕刻；不要怕自己是美玉，放弃自己，却与沙石为伍。我们要心中有目标，一步一步达到这个目标，也许自己会放弃，但要相信自己，相信自己是最棒的。当你实现自己目标时，是否觉得一切都是值得的，一切都没有白费，正值青春的我们，改进自己有很大机会，不要因为自己做的不好就因此放弃自己。

实现自己的人生价值有很多方式，并不是只有一种。科研人员为自己的研究付出努力，医生为百姓治病，让更多的人变得健康，老师让自己的学生变得更好，消防员让火灾中的伤亡降到最少。

人生很精彩，人生也短暂，看你如何实现自己的价值，即使是小人物，也能释放大人物的气质精神。

时间很短暂，人生很宝贵，不容我们浪费，为我们的目标和理想而奋斗，活出有价值的人生，活出自己满意的人生。

躺平利大于弊篇五

自检报告是单位或部门在一定时间内对某项工作执行中存在的问题进行自检的报告样式。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴!

尊敬的上级领导:

20xx年, 本人在组织的培养、关怀和支持下, 从科级干部到副县级领导干部, 从财政部门到审计部门, 实现了工作岗位和职位的较大变化, 思想观念有了提升, 理想信念更加坚定。为了认真总结过去, 扎实做好今后的工作, 按照地委关于领导干部年度考核的要求, 现将本人20xx年思想、作风、工作及廉洁自律等方面的情况报告如下:

当前, 在全地区干部群众上下一心、群策群力, 认真落实国家和自治区大开放、大开发、大建设政策, 努力推进地区跨越式发展和长治久安的新时期、新形势下, 作为一名身在其中的领导干部、特别是一名新任领导干部, 只有不断加强学习, 切实解放思想, 转变观念, 才能进一步坚定政治方向和立场, 明晰理想信念, 明确奋斗目标, 紧跟时代步伐, 履职尽责, 不辜负组织和人民的期望。

一年来, 本人坚持用中国特色社会主义理论和科学发展观武装头脑, 坚定不移地在思想上、政治上、行动上同党中央保持高度一致, 坚决贯彻执行党的方针、政策, 坚决执行地委、行署的决议、决定, 坚决维护祖国统一和民族团结, 旗帜鲜明地反对民族分裂和非法宗教活动, 自觉的投身于地区跨越式发展和长治久安。

立党为公, 执政为民, 全心全意为人民服务, 是我们党永葆青春的根本保证, 也是对我们每一位党员领导干部的基本要求。一年来, 本人认真遵守党章, 严格执行党纪; 按照权为民所用、情为民所系、利为民所谋的要求, 严格要求自己,

树立正确的权利观、地位观、利益观，坚决抵制拜金主义、享乐主义、极端个人主义等腐朽思想；常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心，常戒非分之想；耐得住清贫，守得住寂寞，不行偏袒之事，不图非分之财，始终做到自重、自省、自警、自励，保持良好操守；遵守原则，秉公办事，以身作则，严以律己；要求下级做的，自己首先做到，要求下级不做的，自己坚决不做；坚持做老实人，说老实话，办老实事；坚持真诚待人，正直处世。

一年来，本人在工作中注重培养分析问题和解决问题的能力，注重提高管理、组织、决策、执行能力；对工作中出现的各种复杂问题能够运用马克思主义的立场、观点和方法，分析、研究、解决；大胆创新工作思路，不断增强创新能力，采取灵活多样的工作方式，推进各项工作有序开展；充分尊重群众的首创精神，充分调动大家的工作积极性和主动性，增强凝聚力和向心力，形成合力，有效的提高工作质量和效率。

民主集中制原则是党的根本组织原则，也是保证班子团结，形成坚强的领导核心，增强班子凝聚力、战斗力的关键所在。本人认真遵守民主集中制原则，按照民主集中制的要求决策和处理问题；服从组织安排，执行党组决定，坚决维护班子的团结；按照工作分工，全力协助、配合、支持局长、书记工作，努力做好自己的分管工作；坚持重大问题及时向局长、书记请示汇报，一般事务和属自己职权范围的事情大胆决策；始终坚持做到摆正位子，当好配角，做好参谋和助手。按照集体领导与分工负责的原则，大胆开展工作，与班子成员加强沟通、密切协作，坚持做到互相配合不争权，相互信任不猜疑，相互支持不拆台，相互体谅不推诿。能够牢固树立责任意识，落实工作责任制，坚持原则，严格管理，严谨细致，勤奋敬业。

在日常工作中，认真听取基层单位和有关科室意见，诚恳接受组织和群众的监督批评，坚持批评与自我批评，虚心向同志们学习，坚持严以律己，宽以待人；在原则问题上讲真理，

不讲面子，在一些非原则的小事上讲风格，求同存异，互尊互谅；对别人的弱点不苛求指责，对别人的过失不耿耿于怀，对下属努力做到在生活上多关心，在感情上多交流，努力营造宽松、和谐、积极、向上的工作氛围。

作为一名履职时间不久的领导干部，本人感到存在下列不足：

1、思想不够解放。在思维方式、工作思路、工作方法和措施等方面，与实际工作的需要，与新形势、新任务的需要，存在着明显差距，在新的一年里，要努力改善。

2、学习亟待加强。在政治理论学习和审计业务学习方面，还不深入、不透彻、不全面，必须强化学习，尽快提高，以适应新岗位工作的需要。

根据××××的学习要求我认真学习等中央领导同志关于力戒“为官不为”的相关讲话精神。深入落实中央八项规定和省市区委有关要求，切实防止和纠正党员干部“为官不为”的倾向。通过查找，在思想和工作方面，仍然存在一定的问题。

一是安于现状，进取意识不强。个人思想上总是认为不求无功但求无过，对工作现状和取得成绩，感到满足缺乏积极向上的进取意识，认为就是再努力也不会有更大的进步，也不会工作成绩上有更大的突破，工作的热情不高，总是满足于完成既定的工作和任务。有些工作限于被动落实上级工作安排，没有内化为自身的思想行动。特别在执法工作中，在一些问题和工作上思前虑后，畏首畏尾，怕伤和气，没有很好地将压力转化为工作动力，导致工作不敢担当，得过且过，避重就轻。

二是贪图安适，放松了吃苦耐劳作风的锻炼。努力工作、艰苦奋斗的意识有所淡薄，滋长了享乐思想，就导致工作上有了惰性，工作上不思进取，追求安逸了，受了点苦、受了点累就有情绪，艰苦工作干得少了，吃苦耐劳的作风下降了，

工作不敢大胆负责，没有一抓到底的决心，干工作不愿意较真。对××违反政策打擦边球的违反规定的行为，没有坚决制止和做耐心细致的思想工作，认为只要点到了说到了，他不听是他的问题，他就是这样也出不了大问题，多一事不如少一事，大事化了，小事化无。

三是开拓创新意识不强。对领导安排的各项工工作，在工作中有时会习惯性的按传统思想考虑，凭喜好、兴趣、特长来选择性的考虑工作方式方法。在执法稽查方法上，有时急躁冒进，问题抓得不实，分析不细，问题谈的多，整改的措施和方法谈的少，未做到稽查和服务的有机结合，创新意识和创新能力需要加强。

四是干工作缺乏持之以恒的态度和信心。在到矿检查时，指导基层解决问题的思想和办法还不太多，在日常工作中存在重布置、轻检查现象，没有达到检查的预期效果。面对相对稳定的安全生产态势，思想上有不同程度的松懈、麻痹，工作作风不实。如，到×××检查调研少；到×××调研多，到其他××调研少；深入××下一线少；××检查流于形式多，解决实际问题少；肯定成绩多，分析问题少。

今后的努力方向和改进措施

一是要敢于担当，认真履行职责，在法规政策允许的范围内，把工作压力转化为工作动力，迎难而上，坚持敬业奉献，勇于开拓进取，克服精神懈怠和封闭保守思想，不等不靠，积极主动，为基层解忧、解难。

二是放松了吃苦耐劳作风的锻炼：牢固树立群众观念，执行党的群众路线。经常深入基层，经常和基层一线的干部职工交流，掌握群众思想实情和工作动态，虚心向基层群众学习经验和工作方法。真心实意服务群众，真心真意在实践中不断学习和提升。要认真调查分析基层在安全管理和其他工作中存在的问题，及时提出解决的问题和办法；综合分析安全生

产中的矛盾，善于分析总结提高，分析总结问题后面的根源，增强工作的主动性和积极性，积极主动的发现问题，解决问题，化解矛盾。

三是加强理论和专业学习，通过持之以恒的理论学习提高自己的政治敏感性和政治鉴别力，进一步强化党性修养，更加坚定理想信念。牢固树立科学的人生观、价值观、权力观、道德观。切实转变工作作风，在抓工作、抓落实上下工夫，做到工作标准要严，自我要求要高，查找问题要细，整改措施要实。

四是坚持发扬艰苦奋斗精神，提高自身修养。时时刻刻做到自查、自警、自省、自励，加强道德修养，追求积极向上的生活情趣，带头弘扬社会主义道德风尚，坚决抵制歪风邪气。

以上是我这次学习活动所查找的问题及采取的措施。在下一步的工作中，我将严格按照×××要求，认真学习习总书记关于力戒“为官不为”的相关讲话精神，自觉抵制“为官不为”倾向，做好本职工作。

根据市纪委、市委组织部专题民主生活会的要求，结合市开展的学习实践科学发展观活动，以“保增长、惠民生、促和谐，我为西郊发展作贡献”为主题，认真排查本人在贯彻落实科学发展观，发展西郊经济等方面存在突出问题和不足，主要表现在：

一、发展经济意识不强。思想不够解放，做工作瞻前顾后，缺乏闯劲，片面认为自己分工分线工作主要抓管理、党风廉政建设和意识形态方面，不直接抓某一方面经济工作，导致了对一些经济工作缺乏了解，主动参与经济建设的意识不强，忽视了抓党建党风廉政建设和经济工作之间的联系，抓党建、党风廉政建设和抓经济建设并不矛盾，党建、经监、稳定工作是经济工作的基础，关系到一个地方的经济发展和社会稳定，责任重大。

二、本职工作业务知识学习不够深入。新形势下对自己分管

的工作提出新的更高的要求，原先一些知识和工作方法远不适应时代的要求，对一些理论学习只局限于就文章学习文章，缺乏深刻的理解，理论学习与具体工作实际结合得少，对一些问题缺乏理性思考，由于缺乏深度学习、思考，导致看问题处理问题的能力水平不高。

三、工作作风不够扎实。平时工作缺乏主动性，有些工作有拖拉现象，找客观理由多，工作节奏不快，平时忙于开会、迎来送往多，到基层调查研究少，坐办公室。交待工作先满足于会议，布置工作多，检查落实少，对一些工作只求过得去，不求过得硬。

四、精神状态疲软，锐意进取心有所减弱。本人自认为在副镇职岗位也有十个年头了，横向比、纵向比认为组织不关心，出现了精神状态疲软，锐意进取心有所减弱，只要尽最大努力做好自己本职工作就行，工作缺乏创造性和冲劲，但实际上自己的工作按上级组织的要求存在差距。

五、廉洁自律方面。总体来说，本人能按照党纪条规来规范自己的言行，按制定的制度执行，从不越权，尽最大努力做好自己本职工作，不利于西郊经济建设的话不说，不利于西郊经济建设的事不做，始终保持清醒的头脑，保持一颗平常心，但在现实生活中，也有一些细节不注意，例如有时接受一些单位的宴请等等。

今后努力的方向针对自己存在不足，今后工作中一是更加注重学习，不断改造自己世界观，进一步解放思想；二是注重调查研究，对任何事件要深入基层调查研究充分征求各方面意见和建议，不断提高自己的履职能力；三是勤于思考，对待工作要深层次思考；四是注重督促落实；五是严于律己，勤政廉政。

按照我局开展自查自纠的相关要求，通过深入的学习有关文件和法律法规等规章制度，结合自己近十几年来的实际情况，个人对照活动要求，从思想作风、工作作风和生活作风等方面进行了自查自纠。

按照我局开展自查自纠的相关要求，通过深入的学习有关文件和法律法规等规章制度，结合自己近十几年来的实际情况，

个人对照活动要求，从思想作风、工作作风和生活作风等方面进行了自查自纠。

(1)在生活作风方面，基本上能做到勤俭节约，反对铺张浪费，但节约计划性不强，总认为每月都有工资，花完还发，没有很好地发扬勤俭节约的优良传统。

(2)党员的模范带头作用发挥的还不够，全心全意为人民服务的思想树立的还不够好，放松了对自己世界观的改造。

(3)艰苦奋斗的精神有待加强。工作上还有“蹲、守、靠”的思想，有时会放松了学习和自我深造的时间。

在思想上对政治学习认识不够，平时虽按时参加政治学习，但思想上未引起高度的重视，学习目的不够明确，学习时缺乏思考。

(1)树立刻苦的学习精神，努力改造主观和客观世界。政治上的坚定来自理论上的清醒，只有勤奋学习，才能有坚定的政治信念和判另是非的具体标准。着眼于对实际问题的理论思考，着眼于新的实践与发展，做到理论与实际、主观与客观的真正统一。

(2)在不违反原则的前提下，要克服急躁情绪，注意工作方法，要设身处地地为群众着想，要坚持原则和灵活性的有机统一，要有足够的耐心做说服工作，富有人情味。

(3)严格执行廉洁自律各项规定，做干净于事的的模范。坚定廉洁信念，牢记廉洁、文明执法是队伍的生命线，牢固确立人民授权为人民的观念，坚持做到公正执法，清蒸廉洁，不以权、以岗谋私。虚心听取群众意见，自觉接受权力机关和社会各界的监督。

(4)树立开拓创新的精神，永葆工作中的蓬勃生机与活力。我们的事业是在不断开拓创新的过程中发展和前进的，这是保证我们在思想上和工作中永远保持蓬勃生机和活力的法宝。这就要求自己在今后的的工作中不断总结和完善已有的经验，提出新思想与新方案，拿出新举措，才能开创工作新局面。

(5)树立无私奉献和艰苦奋斗的精神，坚持党的事业第一，坚

持人民的利益第一；要个人利益无条件地服从集体利益、国家利益，为党和人民的事业甘愿奉献毕生精力，保持思想和道德的纯洁性。

(6)加强自我改造，提高综合素质。目前对我而言，还是要加强业务学习，同时要加强文化艺术修养，使自己更全面地发展提高创造力和审美能力，培养想象力和创造力。树立起良好的道德风范。

近日，《咬文嚼字》编辑部发布了“2021年度十大流行语”，“躺平”一词入列其中。今年以来，我们已经与“躺平”打过太多照面，更是有不少针对“躺平”干部的评论文章在各级媒体发表。大部分文章把“躺平干部”定义为懒官庸官，这其实多多少少有些泛化了“躺平”原意。

如果将镜头聚焦到“躺平”本意，我们或许会观察到不一样的“躺平”干部。这些干部以年轻人为主，他们的“躺平”不是不作为、不是懒作为，而是面对不适环境带来热情下降的同时，所做出的自嘲与压力排解。对此，当更全面地理解“躺平干部”，为其架设好信号接收器、奋斗调频器、理想共振器，进一步读懂躺平信号、优化干事轨道、激发内生动力，使躺平干部与国家发展“同频共振”。

架设信号“接收器”，读懂躺平信号。其实许多自嘲“躺平”的年轻干部，并未真正“躺平”，他们的“躺平”更多是面对工作压力与内卷竞争时，自我负面情绪的排解，是调节自身、适应环境的表现；他们也并未相信“躺平”就能赢，反而，大部分嘴上说着“躺平”，行动尽心尽力；而更多的时候，“躺平”仅是为了养精蓄锐，是经历匆匆忙碌后，跳出“事务主义”的心灵休憩。对于这类年轻干部来说，“躺平”不是“投降”。因此，我们“宜疏不宜堵”，要架起信号“接收器”，读懂躺平信号。态度不能过于苛刻、过度生硬，要用心理解，多给他们一点宽容，在积极引导的过程中，思考环境因素，主动围绕干部管理等方面来考虑解决对策。

安装奋斗“调频器”，优化干事轨道。对于“自嘲式躺平干部”来说，“躺平”背后折射出的也是一种疲惫，是努力生活与追求进步过程中遭遇瓶颈、碰到问题后的一时无奈、一声叹息。对此，不应将其简化为脆弱、懒惰。要为“躺平”现象开对“方子”，就不能仅仅从让干部“不能躺、不敢躺”等硬性制度方面入手，而是要围绕“疲惫”这个原因深入分析，安好奋斗“调频器”，为年轻干部优化干事轨道。要避免“鞭打快牛”“重压新牛”等不合理的工作安排，不能让过重的担子压垮了年轻人干事的肩膀；要牢固树立“能者上、庸者下”“唯才是举，公平公正”的用人导向，设置合理预期，让实干者实惠、吃苦者吃香，使年轻干部干事有奔头，心里不疲惫。用好理想“共振器”，激发内生动力。尽管，“自嘲式躺平干部”的产生有诸多外在原因，但究其内里，迷茫才是他们内心深处的真实呼声。因为迷茫，理想信念不够坚定，在遭遇困难险阻时，便没有了迎难而上的勇气；因为迷茫，人生目标不够明确，在经历人生选择时，便缺少了一往无前的笃定。“人一旦有了精神追求，就有了克服困难、超越自我的勇气和力量。”对此，应当更加重视干部思想建设，用好理想“共振器”，激发其内生动力。要多去了解年轻人的爱好、习惯，通过创新媒介、优化形式，结合党史学习教育等，把“填鸭式”的说教型讲授变为启发性的互动式学习、思考式接受，让年轻干部主动学、喜欢学、高效学，使之越学越信、越信越学，做到学信互促、学干互促。

给“不在状态”者“当头棒喝”。“形式主义、官僚主义等问题，必须下大气力解决。全党必须警醒起来。不良会风，无疑是形式主义、官僚主义的一大表现，改革会风文风不是件小事。”领导干部开会“躺平玩手机”，此事并非孤例，类似情况各地都有，且相当普遍。究其原因主要是源于自身的庸懒散慢和近年来各级以视频形式不断层层扩大会议召开范围，导致基层会议太多、太长、太乏味所致。但不论主观还是客观原因，作为领导干部都不应该随意在会议期间“不在状态”。会风会纪问题看似小事，却着实体现干部队伍的

精神面貌和工作作风。“不在状态”者不仅不办事、办不成事，甚至还会坏事。《中国共产党问责条例》明确指出要坚持“失责必问、问责必严”，只有给“不在状态”者来一记当头棒喝，以问责倒逼领导干部明责知责、履责尽责，才能提高为民服务的能力，让干部成为群众的“亲人”。

按照组织的安排，近期我参加了机关干部作风整顿建设活动。认真学习了中央、省、市关于开展作风整顿的重要精神，使我深刻地认识到，加强领导干部作风建设是新时期党对领导干部的必然要求，也是全面贯彻落实科学发展观、构建社会主义和谐社会、提高党的执政能力、保持和发展党的先进性的客观需要，更是坚持科学发展、构建和谐社会，树立我市教育形象的需要。对照五查五看，检查自己在思想作风、学风、工作作风、领导作风、生活作风等方面的情况，现自查总结如下：

一、明确方向，努力整改针对存在的问题，我将以这次干部作风整顿建设活动为契机，认真对照五查五看，切实解决为*、开拓、务实、清廉的问题，认真履职尽责，不断提高自身素质。（一）加强学习，提高自身素质。加强学习，努力提高理论水平和政治素质是履行好自己肩负职责的重要保障。只有通过不断的学习才能做到在思想上跟上新形势的发展、在行动上符合工作的规范、在工作上不断增强原则性、科学性、预见性和创造性。我将继续认真学习党的理论创新成果，加强对科学发展观和和谐社会理论的学习研究，把握精神实质，树立正确的政治立场、观点和方法，提高理论政策素养、思想政治水平和政治敏锐性，不断增强政治鉴别力。做到在精学、深学上下功夫，坚持在常学常用上做文章，努力把科学理论转化为指导工作的思路和方法，转化为抓落实的实践，增强工作的原则性、系统性和预见性。同时，坚持做到把提高理论修养同思想修养紧密结合起来，注意用理论指导自己解决世界观、人生观、价值观方面的问题，适应经济社会多样化所带来的新情况、新问题，以此不断充实和提高自己，以提高工作水平和工作能力。（二）牢记宗旨，转变工作作风。

一是认真开展调查研究，把调查研究作为工作的重要组成部分，不管工作多忙，都要抽出一定的时间深入基层学校，了解情况、发现问题、及时总结，尤其是对我区学校的基本建设要花大力气、下深水做好科学合理的全面论证，以更好地督促指导工作的开展。坚持在调查中研究，在研究中再调查，在求知、真知、深知上下苦功夫。二是时刻牢记党的宗旨。真正把群众拥护*、赞成不赞成，作为一切工作的出发点和落脚点，作为衡量各项作业绩优劣、事业成败的一把尺子。多为群众、教师、学生着想，多关心干部的工作与生活，多为群众、教师、学生办实事、办好事。

二、对照要求，检查不足思想方面：能够时刻牢记全心全意为人*服务的宗旨，始终保持政治上的坚定和思想上的纯洁，时刻警醒自己要保持昂扬的精神和良好的工作作风。但是，从更高的标准和更严的要求上看，还是存在思想不够解放、没有用高标准要求自己、满足于不落后就行等问题。学习方面：能够做到认真学习、深刻领会省、市、区领导关于干部作风整顿建设活动工作会议精神，并把精神转化为动力用于指导工作。但是，从更高的标准和更严的要求上看，主观上还是存在没有认真研读专业和系统的理论知识，尤其是没有随着分管工作的变动及时、系统地深读细研相关的知识，认为只要按上级领导的要求去做，干好自己的本职工作就行了，因此学习上没有达到预期的理想效果。工作方面：工作中能够做到求真务实、勤奋努力。但是，从更高的标准和更严的要求上看，还是存在领导安排的才做的思想，缺乏工作上的主动性和与非分管科室间的进一步协调与沟通。服务方面：能够把全心全意为人*服务的宗旨落实到具体的工作中，紧紧围绕为*、开拓、务实、清廉的要求，切实做到用心想事、用心谋事、用心干事。对领导尊重，对同事坦诚，无论对上对下、对内对外，都做到了尊重、理解、真诚。纪律方面：按照这次领导干部作风整顿建设活动和先进性教育的要求，做到了廉洁、自律、开拓、进取、务实地工作，能够自觉抵制各种腐朽思想的侵蚀，弘扬正气，培养高尚的情趣，永葆共产党员的先进性。

三、学会科*筹，合理安排，既对重点工作加强指导，多投入精力，又要学会弹钢琴，兼顾其它工作，防止顾此失彼。

四、要强化前瞻意识、一流意识。要多站在有利于坚持科学发展、构建和谐社会，有利于进一步提升我市教育形象，有利于促进学校、教师、学生持续健康发展，有利于满足社会、群众日益增长的教育文化需求的角度来思考、谋划今天的工作。(三)严于律己，保持清正廉洁。严格遵守党员领导干部廉洁自律的各项规章制度，对违背党性原则、违背党的纪律的事情要坚决制止，防微杜渐，警钟长鸣。讲党性、讲原则、讲纪律，处处事事时时严格要求自己，时刻自重、自省、自警、自励，切实做到抗得住*，耐得住清贫，管得住小节。在今后的工作中，我将继续按照开展领导干部作风整顿建设活动的要求，坚持以邓小平理论和三个代表重要思想为指导，全面落实科学发展观，发扬党的光荣传统和优良作风，保持振奋的精神和良好的作风，把思想和行动统一到中央和省、市委的部署上来，全面加强思想作风、学风、工作作风、领导作风、干部生活作风建设，努力提高工作水平，真心实意为人*群众做好事、办实事，以实际行动树立人*公仆的良好形象，真正做到永怀爱*之心，常办利*之事，恪守为*之责。

按照我局开展自查自纠的相关要求，通过深入的学习有关文件和法律法规等规章制度，结合自己近十几年来的实际情况，个人对照活动要求，从思想作风、工作作风和生活作风等方面进行了自查自纠。

(1) 在生活作风方面，基本上能做到勤俭节约，反对铺张浪费，但节约计划性不强，总认为每月都有工资，花完还发，没有很好地发扬勤俭节约的优良传统。

(2) 党员的模范带头作用发挥的还不够，全心全意为人民服务的思想树立的还不够好，放松了对自己世界观的改造。

(3) 艰苦奋斗的精神有待加强。工作上还有“蹲、守、靠”

的思想，有时会放松了学习和自我深造的时间。

在思想上对政治学习认识不够，平时虽按时参加政治学习，但思想上未引起高度的重视，学习目的不够明确，学习时缺乏思考。

(1) 树立刻苦的学习精神，努力改造主观和客观世界。政治上的坚定来自理论上的清醒，只有勤奋学习，才能有坚定的政治信念和判明是非的具体标准。着眼于对实际问题的理论思考，着眼于新的实践与发展，做到理论与实际、主观与客观的真正统一。

(2) 在不违反原则的前提下，要克服急躁情绪，注意工作方法，要设身处地地为群众着想，要坚持原则和灵活性的有机统一，要有足够的耐心做说服工作，富有人情味。

(3) 严格执行廉洁自律各项规定，做干净干事的模范。坚定廉洁信念，牢记廉洁、文明执法是队伍的生命线，牢固确立人民授权为人民的观念，坚持做到公正执法，清蒸廉洁，不以权、以岗谋私。虚心听取群众意见，自觉接受权力机关和社会各界的监督。

(4) 树立开拓创新的精神，永葆工作中的蓬勃生机与活力。我们的事业是在不断开拓创新的过程中发展和前进的，这是保证我们在思想上和工作中永远保持蓬勃生机和活力的法宝。这就要求自己在今后的的工作中不断总结和完善已有的经验，提出新思想与新方案，拿出新举措，才能开创工作新局面。

(5) 树立无私奉献和艰苦奋斗的精神，坚持党的事业第一，坚持人民的利益第一；要个人利益无条件地服从集体利益、国家利益，为党和人民的事业甘愿奉献毕生精力，保持思想和道德的纯洁性。

(6) 加强自我改造，提高综合素质。目前对我而言，还是要

加强业务学习，同时要加强文化艺术修养，使自己更全面地发展提高创造力和审美能力，培养想象力和创造力。树立起良好的道德风范。

尊敬的上级领导：

一年来，我认真学习，扎实工作，严格自律，全面落实党风廉政建设责任制，思想、工作等各方面都有了新的进步。现将有关情况报告如下：

始终把学习作为提高自身素质和驾驭能力、领导水平的第一需要，在认真遵守县委中心组理论学习和周一集中学习制度的同时，坚持挤时间自学，深入系统地学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和党的十九大精神。

按照中央和省、市、县委关于开展党风廉政建设和反腐工作的总体部署，与时俱进，开拓创新，强化措施，狠抓落实，开创了反腐倡廉工作的新局面。

（一）坚持以人为本，切实解决损害群众利益的突出问题。坚持把实现、维护和发展人民群众的根本利益作为党风廉政建设的出发点和落脚点，切实解决损害群众利益的突出问题。

（二）强化组织协调，全面落实党风廉政建设责任制。把落实党风廉政建设责任制作为反腐倡廉工作的总抓手，突出责任落实，狠抓三个环节，注重工作实效，形成了党委统一领导、党政齐抓共管、纪委组织协调、部门各负其责落实党风廉政建设责任制的良好局面。

一是抓学习，提高队伍素质。适应形势任务发展需要，大力加强单位“一把手”科学发展观的学习，积极组织干部职工认真学习两个《条例》，学习业务知识、现代管理知识及计算机、英语等基础知识，促进部门工作上水平，努力培

养“学习型”干部，建设“学习型”、“创新型”机关。

二是抓团结，凝聚班子合力。要求部门、单位认真执行民主集中制原则，凡重大决策、重要事情，都通过班子集体研究决定。对一些涉及面大的重要决策，注意听取干部职工的意见和建议，增强工作的透明度。正确处理好民主与集中的关系，注意充分调动班子每个成员的积极性，议事能力和决策水平不断提高。

三是抓纪律，规范工作要求。各部门、单位切实加强内部管理，提高各项工作的科学化、制度化、规范化水平。加强财务、车辆、接待、通讯费用等方面的管理，达到了从俭办事、杜绝浪费、节省开支、廉洁勤政的目的。

坚持自重、自省、自警、自励，在工作、生活等各个方面都严格要求自己，时时处处以身作则，为同志们作表率。纪律上，带头执行中央“四大纪律八项要求”、领导干部廉洁自律“五个不许”等廉洁从政的各项规定，凡是要求别人做到的，自己首先做到；要求别人不做的，自己坚决不做。

生活上，牢记“两个务必”，带头发扬艰苦奋斗优良作风，自觉抵制拜金主义、享乐主义和极端个人主义思想的侵蚀，公务接待、公务用车、通讯工具严格执行规定标准，坚持勤俭节约，不搞攀比。

工作上，坚持原则，秉公办事，带头管住管好亲属、子女及身边工作人员，经常对他们进行思想教育，提出严格要求，不搞特殊化，不利用自己的职权和影响谋取私利；坚决抵制执纪执法活动中存在的打招呼、说情等不正之风，以实际行动支持执法机关的工作，维护司法公正。从不干预和插手工程招投标、经营性土地使用权出让、房地产开发与经营等市场经济活动，以实际行动，树立了良好形象。

突然之间，“躺平”一词火爆网络，成为近期最火的网络流

行语，也引起广泛的讨论，不乏各路大咖上阵参与讨论。追究突然火爆的根源，貌似是贴吧里一位“躺平学大师”的一个帖子——《躺平即是正义》，帖子的内容如下：

其实，虽然“躺平”一词是最近出现的，但是“躺平”思想由来已久，如丧文化、佛系文化、道系文化，还有日本的低欲望社会，深圳的三和大神等等，差不多都是同样一种生活哲学：放弃拼命工作攒钱焦虑伤身的生活，主动低欲望地生活。

“躺平”的火爆不是无缘无故的，主要还是因为“躺平学”契合了现在的一种社会群体情绪，即社会高度内卷，阶层不断固化，努力与奋斗越来越看不到希望。

目前的社会现实就是，技术暂无重大突破，每个人只能在存量里争取更大份额，导致社会严重内卷化。可以说，万物皆卷，房价飙升，工作996，高昂的教育、医疗、生活成本，阶层不断固化导致向上流动越来越难……底层人民努力奋斗的作用越来越小，就像有人说的，现在贬值最严重的不是人民币，而是底层人民的努力。

下面一则广为流传的打油诗就是这种绝望情绪的体现：人生打工一场空，不如躺平更轻松。寿命短短几十年，能有几人会成功？我曾奋斗搏浮名，西装革履有憧憬。劳心劳力多年后，忙得一身穷与病。如今看破梦也醒，人生归宿是躺平。所以，“躺平”才能得到如此多的人的共鸣。

我认为，“躺平”更多的是一种调侃，是高压下的一种自我解压，真正实践的人并不多。就像很多人向往农村的田园生活，但是真正选择这种生活方式的很少一样。

并且，大部分所谓的“躺平”不是不努力，而是努力无望之后绝望的反抗，他们需要的是社会的一种理解与感同身受，而不是居高临下的指责，这也是为什么大家都反感一些官媒、

名人对“躺平”的批判。

当然，肯定也有一些真正的“躺平”一族，如上面提到的深圳三和大神，任何一个群体，总会有那么小比例的异类，符合概率论的常识，并不奇怪。

不管怎样，“躺平”并不可取，因为我们都有责任在身，还是要努力奋斗。“穷则独善其身”，我们要负起对自己的责任，对家人的责任。虽然社会内卷，阶级固化，“躺平”只会让我们变好的概率成为零，奋斗总会让变好的概率大于零，幸福都是奋斗出来的。

“达则兼济天下”，往大了说，青年们更该有向上的追求，尽自己一生的所能，为国家、为民族、为人类做出自己的贡献。为什么袁隆平的逝世会引起万人的敬仰与缅怀，还不是袁隆平对国家对人民的巨大贡献。人生一世，能为社会做出一点贡献，为社会更美好尽一份力，也算不虚此生了。

一定要奋斗，但永远要记住，健康是一切的基础，工作的目的是为了生活更好，不要忘了为什么工作，为什么奋斗，不能本末倒置。

几年来，在厅党委、总队党委的正确领导下，自己做了一些工作，发挥了一定作用。但是作为一名党员领导干部，无论是在党性修养上，还是在工作作风上，还存在一定的差距，思想政治素质、业务理论水平、工作领导能力还不能完全适应新形势、新任务的发展要求，主要存在以下几个方面不足：

(一)在政治学习方面不严。在学习实践中，过于自信，认为自己在廉洁从政方面没有任何问题，一切腐败的东西都离自己很远，没有心要学习这些制度。并且由于工作繁忙等原因，疏于学习，有时候，自己不能集中精力学习，在遇到困难的地方，总是浅尝辄止、一知半解。我认为轻视学习，往往会导致严重后果。会缺乏抵御腐败病毒的免疫力，容易在物殊

条件下往往由于一念之差犯下错误。并且因对制度的许多规定不是很了解，容易出现违纪违法的情况。

(二)在工作作风方面不细。由于自己平时偏重于布置工作、安排工作和分配工作，而对全程工作追踪管理和下面制度执行情况管理不够勤，监督检查不够细，标准执行不够严，往往容易造成“虎头蛇尾”的情况，甚至部下出现违反规定的情况出现。严是爱，松是害。管理不太严，还是老好人不想得罪人的思想在做怪，这样的作风下去，工作上队伍中容易出现不按廉洁从政规定行事的现象，必须引起自己的高度警惕。

(三)在活动纪律方面不够紧。自己参加党组织开展的活动的态度不够积极，尤其是近几年，对机关党组织的活动缺乏主动性和自觉性，对党组织的政治学习在态度上也不够重视，没有按要求认真的做好有关活动笔记等，存在只要自己分管的工作做好的，别的都可以一笔带过的思想。有时不遵守学习和会议纪律，发展下去就会变成不遵守党的纪律和不遵守有关《廉政准则》的后果，必须防微杜渐。

对以上在学习、思想、作风、工作等方面存在的问题，分析造成的原因，尽管是多方面的，但说到底，还是在党性观念和党性修养上有差距，在日常工作生活中没有完全按照《中国共产党领导干部廉洁从政若干准则》去贯彻落实，去约束自己。

(一)没有处理好“政治”与“业务”的关系。事实上，只有高度重视政治政策方面学习积累，政治政策水平提高了，才会相应提高自己业务方面的观察判断和决策能力。正因为自己党性修养方面的学习不够深入，世界观、人生观、价值观的改造还不够彻底，所以在业务工作中，尤其对政绩观和科学的发展观与实际工作结合过程中的理解和运用还存在一些不足之处。归根到底，还是政治水平不高，理论根底不厚，在廉政建设上才反映出宏观的洞察力和敏锐性较差，出现考

虑问题的高度不够，全局观依然欠缺的现象。

(二)没有处理好“工作”与“学习”的关系。学习好，才能工作好；工作好，才能反过来增强自己的学习积极性。磨刀不误砍柴工，学习，不会影响工作，只会促进工作。自己没有把政治理论作为一名领导干部提高素质的第一需要来认真对待，放松了理论学习和思想改造，不能完全掌握科学理论的精神实质和科学体系。在客观上强调公安工作忙、压力大和事务性工作较多，缺乏持之以恒自觉的学习精神，特别是当工作与学习发生矛盾时，往往认为学习是“软指标”，可以往后推一推。对于与工作相关的业务知识，有时学习主动性不足，认为自己眼前这些工作，不学习也够用。不学习的结果，使廉洁自律这根弦时绷时松，没有真正把政治理论特别是廉政建设理论提到平时的学习日程。

(三)没有处理好“指导”与“实践”的关系。重指导，轻实践。自身存在的作风不够扎实、工作不够深入等问题，认为每一项工作都有下面的同志去做，不必每项工作都亲历亲为，缺乏深入实践考察研究。同时，在工作安排上，强调每项工作都要有新的提高、新的发展。但在具体落实上，没有用一流的标准去要求、去衡量自己的工作。没有把《中国共产党领导干部廉洁从政若干准则》，变成自己工作上的指路明灯。

(一)强学习，加强理论学习，提高政治理论水平和工作能力，增强拒腐防变的能力，努力适应新形势下交通管理工作的需要。在以后工作中，坚持把理论学习摆在重要位置，按照计划学、主动学、干中学的方式，用理论指导实践，用实践检验理论，缺少什么补什么，有针对性地加强政治业务学习。一是抓好政治理论学习。坚持以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，以总书记“三句话”总要求为指引，深入贯彻落实科学发展观，认真学习孟建柱部长以及公安部领导、省厅领导的重要讲话精神，进一步夯实理论基础，指导具体实践，提高分析解决问题的能力，提高驾驭复杂局势的能力。二是加强业务知识学习，有针对性地进行化交通管理业务理

论知识研究，重点学习有关交通法律法规，以及公安部、省公安厅和总队一系列交通管理文件精神。三是加强信息化交通管理经验和专业技术知识学习。通过学习全国各地现代化交通管理及科技强警的先进经验、先进装备、先进系统以及好的做法，进一步拓宽视野，并结合支队实际，学以致用，创造性地开展工作。四是加强廉洁勤政学习。认真学习中国共产党《党内监督条例》、《党内纪律处分条例》、中纪委、省委、省政府、公安部、厅、总队一系列关于党风廉政建设的规定和要求，牢记“两个务必”，不断加强党性修养，时刻警醒自己，永葆清正廉洁的政治本色。认真学习《中国共产党党员领导干部廉洁从政若干准则》，通过加强理论学习，夯实自身的思想政治基础，筑牢反腐拒变防线，增强抵御各种腐朽思想侵蚀的免疫力。时刻牢记党的宗旨和艰苦奋斗的优良传统，正确对待地位、名利、权力，在思想上筑起反腐倡廉的长城，自觉执行廉洁自律的各项规定，真正做到清清白白做官，老老实实做人，踏踏实实做事。

(二)塑形象，坚持严于律己廉洁从政，自觉接受社会群众监督。作为交警部队领导，我应注意从思想源头上下功夫，坚决做端正党风、端正路风的带头人。按照“《廉政准则》中的要求，做到头脑清醒，政治坚定，做到清正廉洁，自重，自省，自警，自励，以身作则，严格按照规定和制度办事。一是在实际工作中，我始终按照工作权限和工作程序履行职责，不讲无原则的话，不办无原则的事，坚持公平正直，不徇私情，珍视和正确行使党和人民赋予的权力，勤勤恳恳地做好各项工作，始终坚持公平公正原则，公平办事，公正做人。二是坚持严以律己，不搞以权谋私。要求别人做到的自己首先做到，要求别人不做的自己首先不做。在招待来客等方面，不搞大吃大喝和相互请吃，不搞铺张浪费。三是在各项工作中严格按照有关法律、法规办事。

(三)重服务，认真贯彻从严治党的要求，扎实搞好党风廉政建设。“公生明，廉生威”，一年来，本人在以身作则执行廉洁从政规定的基础上，对分管的口线加强管理和监督，努

力使全体干警牢固树立正确的世界观、人生观、价值观，真正为人民群众办实事，办好事。对工作中出现的廉政方面的新问题、新情况，积极制订新对策，有效防止腐败现象和不正之风的滋生蔓延，进一步密切党群、警民关系。

以上是自查自纠分析材料，请党组织审阅并检查指导我的行动。

突然之间，“躺平”一词火爆网络，成为近期最火的网络流行语，也引起广泛的讨论，不乏各路大咖上阵参与讨论。追究突然火爆的根源，貌似是贴吧里一位“躺平学大师”的一个帖子——《躺平即是正义》，帖子的内容如下：

其实，虽然“躺平”一词是最近出现的，但是“躺平”思想由来已久，如丧文化、佛系文化、道系文化，还有日本的低欲望社会，深圳的三和大神等等，差不多都是同样一种生活哲学：放弃拼命工作攒钱焦虑伤身的生活，主动低欲望地生活。

“躺平”的火爆不是无缘无故的，主要还是因为“躺平学”契合了现在的一种社会群体情绪，即社会高度内卷，阶层不断固化，努力与奋斗越来越看不到希望。

目前的社会现实就是，技术暂无重大突破，每个人只能在存量里争取更大份额，导致社会严重内卷化。可以说，万物皆卷，房价飙升，工作996，高昂的教育、医疗、生活成本，阶层不断固化导致向上流动越来越难……底层人民努力奋斗的作用越来越小，就像有人说的，现在贬值最严重的不是人民币，而是底层人民的努力。

下面一则广为流传的打油诗就是这种绝望情绪的体现：人生打工一场空，不如躺平更轻松。寿命短短几十年，能有几人会成功？我曾奋斗搏浮名，西装革履有憧憬。劳心劳力多年后，忙得一身穷与病。如今看破梦也醒，人生归宿是躺平。

所以，“躺平”才能得到如此多的人的共鸣。

我认为，“躺平”更多的是一种调侃，是高压下的一种自我解压，真正实践的人并不多。就像很多人向往农村的田园生活，但是真正选择这种生活方式的很少一样。

并且，大部分所谓的“躺平”不是不努力，而是努力无望之后绝望的反抗，他们需要的是社会的一种理解与感同身受，而不是居高临下的指责，这也是为什么大家都反感一些官媒、名人对“躺平”的批判。

当然，肯定也有一些真正的“躺平”一族，如上面提到的深圳三和大神，任何一个群体，总会有那么小比例的异类，符合概率论的常识，并不奇怪。

不管怎样，“躺平”并不可取，因为我们都有责任在身，还是要努力奋斗。“穷则独善其身”，我们要负起对自己的责任，对家人的责任。虽然社会内卷，阶级固化，“躺平”只会让我们变好的概率成为零，奋斗总会让变好的概率大于零，幸福都是奋斗出来的。

“达则兼济天下”，往大了说，青年们更该有向上的追求，尽自己一生的所能，为国家、为民族、为人类做出自己的贡献。为什么袁隆平的逝世会引起万人的敬仰与缅怀，还不是袁隆平对国家对人民的巨大贡献。人生一世，能为社会做出一点贡献，为社会更美好尽一份力，也算不虚此生了。

一定要奋斗，但永远要记住，健康是一切的基础，工作的目的是为了生活更好，不要忘了为什么工作，为什么奋斗，不能本末倒置。

自市委、市政府开展整顿机关作风活动以来，通过认真学习，发现自己还有许多方面存在不足，需认真加以改进和提高。现就对照市委作风建设活动要求，从思想上、工作上、学习

上进行了自查。

一是学习的要求和动力不够。对学习的要求不够高，学习的内容较浅，学习的范围较窄，系统性、专业性、深入性不强，从而使得学习的效果不明显。动力不足，缺乏学习的主动性。主要表现在：一方面，学习的自觉性不强。没改变那种要我学为我要学的良好学习习惯。自己较注重单位安排的各种政治、业务学习，而对其他学习的主动性不够；另一方面，学习的钻劲不够。学习过程中，我认真做了笔记，但往往浅尝辄止，没有作深入消化，领会内涵，全面贯彻；第三，学习重点不清。自己没有认真把握学习重点，但求面面俱到，结果忽视了直接相关工作需要的重点学习。

二是责任意识不够强。由于大局意识不够，往往只管自己职责以内的事，其它的事就少有过问。有时，自己明明看见其它同志工作中存在的问题，因碍于面子或是认为不该自己管，也就没有主动提出来帮助改正，而是放之任之；有时自己认为无足轻重、无碍大局、可干可不干的事，也就无动于衷；有时本该今天干完的事，也随便拖到明天干。

三是处理问题理论联系实不够。尽管我也经常学习，但学习的深度不够。我经常告诫自己要用辩证的观点和方法去分析和处理问题，可总是讲在嘴边，忘在手边，结果分析和处理问题的方法简单，对具体问题分析力度不够，不能全面运用发展的、联系的、辩证的眼光看待和处理问题。

一是平时疏于学习。在知识结构日新月异的今天，不学习，就要落伍。以往我总认为，只要能把本质工作干好，其他学习都无关紧要，殊不知，学习与工作是相辅相成的。只有深入地、系统地、全面地学习，才能更好地胜任自己的工作。在日常工作中，我认为只要能干好本职工作就行了，而放松了对其他知识的学习。理论知识的学习上也只满足于看看党报党刊、听听时事新闻，读读书本，偏重于时事了解，而对于马列主义、思想、邓小平理论的学习不够，致使理论基础

薄弱。由于忽视了对党的路线、方针、政策的学习和掌握，对于自己所学的东西，也没有认真去深入消化，吸收，也就不能很好地做到把自己所学贯彻到实践中去，落实到行动上，致使在实际工作中政策水平较低。加之学习的主动性不够，对于学习制度坚持不够，老爱犯三分钟热情的毛病，这一不良习惯致使学习收效不大。

二是思维局限，认识落后。思维局限，认识落后，进取意识不够强，认为工作上过得去就行，不求冒尖，但求稳而不乱奉行多一事不如少一事的原则。按部就班，认为只要规规矩矩地按条款、按规章制度办事，工作不出错，不给组织添乱子，也就问心无愧。没给自己树立起跨越的高标杆，让自己朝着目标坚定地走下去，反而缺乏向更高目标追求和奋斗的激情与勇气。

三是群众观念弱化。我们的一切出发点应着眼于广大人民群众，想人民群众之所想，急人民群众之所急，真正做到情为民系、权为民用、利为民谋。由于我们工作经常直接与企业职工接触的机会多，与他们之间的交流较多，看到群众的疾苦多，听到群众的呼声多，渐渐地麻木了、习以为常了，群众观念弱化，为人民服务的意识弱化。

正直做人，真正做到自重、自省、自警、自励，时刻以树立机关干部良好形象为自己行动、处世的准则，在生活上严格要求自己，敢于抵制各种不正之风和腐败行为，努力做到勤政廉洁。

今后，我将以这次活动为契机，继续查摆自己在各方面存在的不足和问题，进一步提高思想认识，转变工作作风，改正不足，提高自己，真正使自己的思想得到进一步净化、工作得到进一步提高、作风得到进一步改进、行为得到进一步规范，努力把自我的各项工作做好，取得成效。

随着机关作风整顿活动的不断深入，通过对自身存在问题的

排查，更加清醒地认识到自己存在的问题，也更加增强了我改正错误、提高自己思想素质的信心和决心。在今后的工作中，我决心从以下几方面进行改进：

一是加强理论学习，提高政治素质。全面认真系统地学习党的方针政策，思想、邓小平理论、三个代表和科学发展观的重要思想，认真学习党的有关政策和省委十届九次全会以发市委五届十一次全会精神，在工作和学习中牢记共产党员的六条基本要求，按照合格共产党员的标准要求自己，时刻把坚定共产主义理想信念放在首位，把它作为自己的立身之本、奋斗动力和行为坐标，立党为公，甘于奉献。

二是进一步改进工作作风。努力做到善于克服消极思维、模糊认识所造成的各种束缚，破除急躁情绪，迎难而上，积极工作；善于对遇到的问题进行理性思考，深挖其中的规律性；善于从事物之间的种种联系去分析和解决问题；善于从政治、全局的高度认识事物；善于根据个人具体情况和自身工作特点，不断完善和提高自己的，脚踏实地的投入到工作中去。

三是加强自身建设，提高服务能力。通过学习，牢固树立共产主义的理想信念，紧跟不断发展变化的新形势，进一步增强大局意识、责任意识、忧患意识，在强化服务意识上下功夫，为领导决策出谋划策，献智献策；时刻遵守各项规章制度，从思想上筑起抵御腐朽思想侵蚀的坚固防线，增强拒腐防变的责任感和紧迫感。

20xx年，本人在组织的培养、关怀和支持下，从科级干部到副县级领导干部，从财政部门到审计部门，实现了工作岗位和职位的较大变化，思想观念有了提升，理想信念更加坚定。为了认真总结过去，扎实做好今后的工作，按照地委关于领导干部年度考核的要求，现将本人20xx年思想、作风、工作及廉洁自律等方面的情况报告如下：

当前，在全地区干部群众上下一心、群策群力，认真落实国

家和自治区大开放、大开发、大建设政策，努力推进地区跨越式发展和长治久安的新时期、新形势下，作为一名身在其中的领导干部、特别是一名新任领导干部，只有不断加强学习，切实解放思想，转变观念，才能进一步坚定政治方向和立场，明晰理想信念，明确奋斗目标，紧跟时代步伐，履职尽责，不辜负组织和人民的期望。

一年来，本人坚持用中国特色社会主义理论和科学发展观武装头脑，坚定不移地在思想上、政治上、行动上同党中央保持高度一致，坚决贯彻执行党的方针、政策，坚决执行地委、行署的决议、决定，坚决维护祖国统一和民族团结，旗帜鲜明地反对民族分裂和非法宗教活动，自觉的投身于地区跨越式发展和长治久安。

立党为公，执政为民，全心全意为人民服务，是我们党永葆青春的根本保证，也是对我们每一位党员领导干部的基本要求。一年来，本人认真遵守党章，严格执行党纪；按照权为民所用、情为民所系、利为民所谋的要求，严格要求自己，树立正确的权利观、地位观、利益观，坚决抵制拜金主义、享乐主义、极端个人主义等腐朽思想；常修为政之德，常思贪欲之害，常怀律己之心，常戒非分之想；耐得住清贫，守得住寂寞，不行偏袒之事，不图非分之财，始终做到自重、自省、自警、自励，保持良好操守；遵守原则，秉公办事，以身作则，严以律己；要求下级做的，自己首先做到，要求下级不做的，自己坚决不做；坚持做老实人，说老实话，办老实事；坚持真诚待人，正直处世。

一年来，本人在工作中注重培养分析问题和解决问题的能力，注重提高管理、组织、决策、执行能力；对工作中出现的各种复杂问题能够运用马克思主义的立场、观点和方法，分析、研究、解决；大胆创新工作思路，不断增强创新能力，采取灵活多样的工作方式，推进各项工作有序开展；充分尊重群众的首创精神，充分调动大家的工作积极性和主动性，增强凝聚力和向心力，形成合力，有效的提高工作质量和效率。

民主集中制原则是党的根本组织原则，也是保证班子团结，形成坚强的领导核心，增强班子凝聚力、战斗力的关键所在。本人认真遵守民主集中制原则，按照民主集中制的要求决策和处理问题；服从组织安排，执行党组决定，坚决维护班子的团结；按照工作分工，全力协助、配合、支持局长、书记工作，努力做好自己的分管工作；坚持重大问题及时向局长、书记请示汇报，一般事务和属自己职权范围的事情大胆决策；始终坚持做到摆正位子，当好配角，做好参谋和助手。按照集体领导与分工负责的原则，大胆开展工作，与班子成员加强沟通、密切协作，坚持做到互相配合不争权，相互信任不猜疑，相互支持不拆台，相互体谅不推诿。能够牢固树立责任意识，落实工作责任制，坚持原则，严格管理，严谨细致，勤奋敬业。

在日常工作中，认真听取基层单位和有关科室意见，诚恳接受组织和群众的监督批评，坚持批评与自我批评，虚心向同志们学习，坚持严以律己，宽以待人；在原则问题上讲真理，不讲面子，在一些非原则的小事上讲风格，求同存异，互尊互谅；对别人的弱点不苛求指责，对别人的过失不耿耿于怀，对下属努力做到在生活上多关心，在感情上多交流，努力营造宽松、和谐、积极、向上的工作氛围。

作为一名履职时间不久的领导干部，本人感到存在下列不足：

1、思想不够解放。在思维方式、工作思路、工作方法和措施等方面，与实际工作的需要，与新形势、新任务的需要，存在着明显差距，在新的一年里，要努力改善。

2、学习亟待加强。在政治理论学习和审计业务学习方面，还不深入、不透彻、不全面，必须强化学习，尽快提高，以适应新岗位工作的需要。

按照我局开展自查自纠的相关要求，通过深入的学习有关文件和法律法规等规章制度，结合自己近十几年来的实际情况，个人对照活动要求，从思想作风、工作作风和生活作风等方面进行了自查自纠。

(1) 在生活作风方面，基本上能做到勤俭节约，反对铺张浪费，但节约计划性不强，总认为每月都有工资，花完还发，没有很好地发扬勤俭节约的优良传统。

(2) 党员的模范带头作用发挥的还不够，全心全意为人民服务的思想树立的还不够好，放松了对自己世界观的改造。

(3) 艰苦奋斗的精神有待加强。工作上还有“蹲、守、靠”的思想，有时会放松了学习和自我深造的时间。

在思想上对政治学习认识不够，平时虽按时参加政治学习，但思想上未引起高度的

躺平利大于弊篇六

近年来，躺平式生活方式逐渐走进大众的视野。躺平式生活的主张是通过追求内心的宁静与平和，从而减少物质欲望和竞争压力，选择一种简朴、悠闲的生活方式。作为当代社会的年轻人，我也深感大环境下的种种压力与焦虑，因此这种理念深深地吸引了我。在过去的几个月里，我开始尝试躺平式生活，并有了一些深刻的体会和收获。

首先，躺平式生活使我更好地关注内心世界。在现代社会，我们面对各种繁忙的工作和生活压力，常常感到身心俱疲。而选择躺平式生活，我可以放下物质的负担，停下忙碌的脚步，去面对自己内在的需求。我会花更多时间进行冥想、瑜伽等修身养性的活动，倾听内心的声音，认识自己的需求和真正的欲望。与此同时，我在审视自己的内心时也意识到，有时候物质追求并不能真正满足我们的需要，而是我们心境的改变才能带来真正的幸福和满足。

其次，躺平式生活让我重新定义价值观。在现代社会，经济效益和职业发展常常被看作是成功的标准。然而，在我尝试躺平式生活后，我开始重新思考这些标准的真正意义。我开

始关注自己的内心需求，去追求真正对自己有意义的事情，而不是盲目地追逐外界的认可和成就。我开始注重人际关系的重要性，与家人和朋友共度更多的时光，关注他们的生活和需求，并且乐于帮助他们。在这个过程中，我不再将个人的成就作为衡量成功与否的标准，更加注重内心的平和与满足。

再次，躺平式生活让我拥有了更多的自由时间。躺平式生活强调简约、悠闲的生活方式，因此我选择了更加简单而低压的工作。尽管收入可能不那么高，但我可以腾出更多的时间去享受生活。我开始做一些自己喜欢的事情，比如读书、旅行和尝试新的兴趣爱好。这些活动让我感到内心的满足和充实，帮助我更好地放松和调整自己的状态。同时，我也注意到，这种简约和自由的生活方式让我更加关注个人的健康和身心平衡，不再盲目地工作和追求物质，这对我的健康和幸福产生了积极的影响。

最后，躺平式生活让我更加珍惜当下。过去，我常常沉浸在工作和将来的追求中，而忽略了当下的美好。在躺平式生活的过程中，我开始学会放慢脚步，去关注身边的一切美好事物。我常常在阳光下漫步，欣赏大自然的美景，感受悠闲时光的流转。我开始重视每天的日常生活，将平凡的事物变成令人愉悦的经历。这种转变让我更加容易感到幸福和满足，让我更加享受眼前的一切，让我更加懂得珍惜当下。

综上所述，躺平式生活给我带来了意想不到的好处。通过关注内心世界、重新定义价值观、拥有更多自由时间和珍惜当下，我逐渐找到了生活中真正重要的东西。躺平式生活不是逃避现实，而是通过寻找内心的平静与满足，真正实现了对生活的思考和调整。我深信，只有心态平和、心境愉悦的人才能够真正感受到生活的美好，才能过上幸福、充实的人生。

躺平利大于弊篇七

“躺平”一词成为2021年的年度热词，在它红火的现象下，也传递出一些信息：部分年轻人安于现状，不愿在青春时奋斗。我认为，青年应该拒绝“躺平”，给青春以奋斗。

拒绝“躺平”，以奋斗姿态交青春之卷。在的年纪里，我们青年不应该选择“躺平”，而应该奋斗。在这个物欲横流，飞速发展的时代里，的确物质条件会不断丰裕，但一些问题也随之而生，竞争激烈、房贷压力、工作困难、物价高涨……来自社会的一系列压力让部分青年对生活失去信心，不愿奋斗选择“躺平”。但是我们不妨换个角度想，如果我们选择“躺平”，那我们的家庭，整个社会又会变成哪一番模样呢？唯有奋斗，方能交青春之答卷。现实与互联网中的“躺平”又有不同。现实强势筑就了另一番景象：自习室灯火通明、写字楼人影幢幢，无数青年涌向乡村振兴一线、万千防疫战士白衣执甲无畏逆行……他们是青年，他们以奋斗姿态交出了他们的青春之卷。我们应当如此，拒绝“躺平”，以奋斗姿态交青春之卷。

拒绝躺平”，以奋斗姿态答时代之问。曾有人说：“80后是被非主流毁掉的一代，90后是被电视毁掉的一代，00后是被手机毁掉的一代。”青年没有被这些问题所击倒，而是以奋斗的姿态回答时代之问。20__年汶川大地震中的救灾人员，他们是80后；2019年的新冠疫情中逆行的白衣天使，他们是90后。如今，时代的接力棒转到了我们00后的手中，我们该如何回答这个时代之问？答案是奋斗，唯有奋斗，方能答时代之问。2021年郑州特大洪水的救灾人员中，不乏00后；渐冻症少年邢益凡不屈命运，以奋斗考上理想中的大学；卫国戍边的战士中00后的身影也越来越多。

马克思说：“一个时代的精神，是青年的精神；一个时代的性格，是青春代表的性格。”新时代是属于我们青年的时代，新时代，唯有奋斗，方能答时代之问。

青年，以奋斗出彩，以奋斗出色。唯有奋斗，方能交青春之卷，答时代之问。

躺平利大于弊篇八

近年来，躺平教育逐渐流行起来。躺平教育主张不过度追求成绩，不过高强度的学习，而是要求学生适度放松身心，以更加健康、平衡的方式面对学业和生活。在我个人的学习体验中，我深有体会，意识到躺平教育对我有着深远的影响。

第二段：压力的减轻

传统的教育模式常常让学生压力巨大，过度追求成绩给学生带来负面影响。而躺平教育则鼓励学生适度放松，减轻压力。在我的学习过程中，放松身心能够让我更好地调节自己的状态，保持良好的心理状态，进而提高学习效率。当我压力过大时，我会合理分配时间，找到适合自己的方式进行放松，例如听音乐、看电影、运动等等，这些方法都让我能够重新调整情绪，更好地面对学习任务。

第三段：自主学习的培养

躺平教育注重培养学生的自主学习能力。在传统的教育模式中，学生常常只是被动地接受知识，缺乏自主思考和独立学习的能力。而躺平教育则鼓励学生自行思考、自主学习。在放松的状态下，我有更多的时间和精力去思考问题，独立去学习。通过自主学习，我能够更好地理解和掌握知识，提高自己的学习能力。这种自主学习的培养对我今后的学习和生活都有着重要的意义。

第四段：全面发展的重视

躺平教育强调全面的发展，不仅仅关注学术成绩，还注重培

养学生的兴趣爱好和实践能力。在传统教育模式下，学生常常只关注学习成绩，缺乏对其他方面的兴趣和探索，使得学生的发展不够全面。而躺平教育则鼓励学生发展自己的兴趣爱好，并提供了更多的机会来培养学生的实践能力。在我个人的学习过程中，我逐渐发现，通过参加各种活动和社团，我不仅仅能够学到知识，还能够培养自己的领导能力和团队合作能力。这种全面发展的重视，让我不再被学习成绩所束缚，更加积极参与各种活动，丰富自己的生活经验。

第五段：未来的展望

躺平教育的流行，标志着人们对教育的观念和价值的转变，也给学生提供了更多的选择空间。在我看来，躺平教育应该得到更多人的支持和认同。教育应该是一个全面发展的过程，而不仅仅是单一的学习成绩的追求。躺平教育提供了一种更加健康、平衡的学习方式，让学生能够更好地掌握学习方法和技巧，提高学习效果。只有在放松的状态下，才能够更好地发挥自己的才能和潜力。因此，我相信躺平教育将会在未来得到更多的推广和实践，给更多的学生带来积极的影响。

总结：

躺平教育是一种新的教育理念，它强调不过度追求成绩，鼓励学生适度放松身心，全面发展。在我的学习中，我深有体会，意识到躺平教育对我个人的成长和发展有着重要的影响。通过减轻压力、培养自主学习能力、重视全面发展，躺平教育让我更好地应对学业和生活的挑战。我相信未来躺平教育将会得到更多的认同和推广，为更多的学生带来积极的变化。

躺平利大于弊篇九

最近，一个新词迅速蹿红年轻人社交圈，那就是“躺平”。越来越多的年轻人深感心累，只想躺平，对生活充满着无意义和无价值的失落感，有些人将自己变成不消费主义，过着

清道夫般的生活。面对这种“乱花渐欲迷人眼”的思潮，我们应该向躺平者大声说“不”！

十分欣赏撒贝宁的演讲：“如果你在本该拼搏的年纪只玩游戏，看视频，过着八十岁该过的生活，那你要青春干什么？”是的，我们太需要以奋斗的姿态点燃青春的激情与生命的热血，驱散身上的“冷气”。作为一个年轻人，要想不给自己的青春留下遗憾，就应该去奋斗，去拼搏，去挑战！现实中哪里有什么钱多、事少、离家近的工作？你要记住，跪着生活并不可耻，现在跪着生活，是为了以后更好地站起来。

追梦之路，道长且阻。青少年如初日，理当奋斗不息，为青春留下浓墨重彩的一笔。沿着历史长河溯流而上，让我们去找寻那散失以久的一份热血豪情。饮马翰海，封狼居胥，兵列祁连，勒石燕然。茫茫戈壁伴着金戈铁马谱写出一曲磅礴的阵前战歌，八百铁骑势如破竹，少年英雄霍去病一句“匈奴不灭，何以家为”气吞山河！是啊，时序轮替，唯热血者以永恒。所以，与其颓废忧伤，不如热血阳光；与其抱怨黑暗，不如燃烧自己。少年有梦，当扬帆而远航；青春无悔，成靓丽之人生。

张载先生也曾振臂高呼：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平！”所幸，在当今社会中，除了风靡的躺平之态，一种积极向上的奋斗姿态也被延续下来。它彰显了当代青年热情踊跃，对未来充满希望和不信命只信奋斗的精神面貌——无论是汪顺赛场挥洒汗水赢得奥运金牌，还是大三学子冯琳在建党百年庆典上领诵赞歌，都以奋斗姿态点燃了青春激情。他们拒绝躺平的人生智慧深藏在每个人的潜意识之中，不断引领我们向上走。历史和现实一次次相互印证：与其渴求那幻想伊甸园中远离尘嚣的一份安逸，不妨怀着“计天下利，求万世名”之心居于天地，立命生民。

“青年一代有理想，有担当，国家就有希望，民族就有未来。”

”我们青年要以奋斗之姿辟深林为平地，栽树木满旷野，掘井泉于沙漠。即使处于困厄之中，也要勇于向躺平者说“不”，以奋斗的姿态去迎接人生一次次大考，去绽放生命独特的色彩。

蛟龙潜海，天问升空，北斗布局，中国正踏着新时代的鼓点稳步走来，这是属于我们的时代。青年人必当向躺平说不，以奋斗之姿续写一个个彪炳史册的奇迹！