

# 2023年治顽疾心得体会 学习刀刃向内去 顽疾心得体会(精选5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么你知道心得体会如何写吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 治顽疾心得体会篇一

为进一步落实全面从严治党要求，持之以恒把作风建设和效能风暴行动引向深入，积极营造风正劲足、干事创业的良好环境，市委决定从2017年开始，集中一年时间，在全市开展“治顽疾、转作风、提效能”专项行动，大力整治作风顽疾，切实转变干部作风，着力提升行政效能，为决胜全面小康、建设现代化中心城市提供有力作风保证。近日，《中共兰州市委关于开展治顽疾转作风提效能专项行动的意见》（以下简称《意见》）印发执行。

《意见》提出，开展“治转提”专项行动，就是要通过作风整治实现“六个明显”，即工作作风明显好转，担当意识明显增强，落实力度明显加大，服务质量明显改善，行政效能明显提高，人民群众满意度明显上升。要坚持问题导向，集中整治不作为、慢作为、乱作为等作风顽疾，严厉惩戒那些端着架子、脱离群众的“背手干部”，发号施令、纸上谈兵的“挥手干部”，走马观花、工作推脱的“甩手干部”，雁过拔毛、吃拿卡要的“伸手干部”，用作风建设的新成效，推动全市各项工作的大提升。

《意见》提出，要强化督导巡察工作，采取督查和指导相结合、巡回检查与驻点巡察相结合、反馈整改与跟踪回访相结合的方式，综合纪检、巡视、督查、考核、信访、审计、群众举报等方面的情况，对发现的各类问题严肃处理，督促全

市各级各部门做到真治、实转、快提。

## 重点整治六大问题

庸包括不讲政治、不讲原则，有令不行、有禁不止，执行政策搞变通、打折扣，搞上有政策、下有对策；欺上瞒下、弄虚作假，热衷于钻“空子”、打“擦边球”，甚至“闯红灯”；只考虑本部门和个人利益，胸无全局、自行其是，服从服务全市发展的观念不强；面对错误言行失察失管，失之于宽，失之于软，不敢真抓真管、严抓严管；进取精神不强，业绩平庸，工作处于后进状态。

懒包括缺乏学习热情、疏于学习思考，不读书、不看报，对上级政策精神不清，对分管的业务工作不熟，贯彻上级决策部署“逐级衰减”；思想懒惰、观念僵化，习惯于老套路、老办法，凭经验办事，工作缺乏主动性和创造性；对新形势新情况不敏感不掌握，对新常态新决策不适应不会抓，思路不清、不善谋划，对工作中的问题手足无措、无从应对；不深入基层一线，对群众的困难视而不见、被动应付，致使矛盾激化，造成工作被动甚至重大损失。

散包括组织纪律涣散，不讲规矩、不守制度，会上不说、会后乱说，重大事项该请示不请示、该报告不报告，目无组织、我行我素；工作纪律松弛，迟到早退，甚至无故缺勤，外出未按规定请假，随意脱岗、擅离职守，上班时间打牌下棋、上网聊天、玩游戏、办私事；在远郊区和乡镇工作的，“走读”情况严重；会风散漫，不按要求参加各种会议，无故缺席，找人替会。

慢包括责任意识差，对党委政府重大决策部署和重点工作，不依法实施或者不按规定和要求落实，敷衍塞责、拖延不办，致使政令不畅；服务意识差，对依法、依规应当办理的事项，该办不办、急事慢办、拖着不办，影响企业正常经营和服务相对人利益；对需要配合协作的有关事项，态度不积极、不支

持;对群众反映的热点、难点问题,置之不理,甚至故意刁难,制造激化矛盾。

混包括事业心不强,精神不振、暮气沉沉,安于现状、不思进取,工作得过且过、被动应付,只求过得去,不求过得硬;心浮气躁,重权轻责,不认真履行岗位职责,遇到难题绕着走,碰到问题往后拖,不敢担当,争功诿过;习惯于搞形式主义,工作拈轻怕重,空喊口号、只说不干,怕吃苦、怕出力、怕担责,工作“耍滑头”、办事“踢皮球”,习惯于把矛盾上交、任务下派,选择性作为、当“太平官”;对上吹吹拍拍,对下横眉冷对,热衷迎来送往,忙于事务应酬。

卡包括想问题、办事情不从大局出发,不为群众着想,对群众和投资者冷硬横推,门好进、脸好看、但事难办;项目多头审批,互为前置条件,人为设置“玻璃门”“旋转门”,让企业和办事人摸不着头脑、来回奔波,反复提交资料,费时费力;滥用职权,乱收费、乱罚款、乱摊派,不给好处不办事,对办事群众和企业吃拿卡要、故意刁难;巧立名目、私定门槛,对已取消审批事项搞变相审批,自行设定各种收费项目,搞“变相收费”“搭车收费”。

## 六种方式助推行动

思想发动重点是抓住提高认识、转变思想这个关键,结合“两学一做”学习教育,教育引导广大干部深刻认识各种作风顽疾的危害性,深刻认识作风建设的重要性,深刻认识提升工作效能的紧迫性,自觉把自己摆进作风整治和作风建设中,努力在全市干部中形成一个整治作风顽疾没有观众,改善环境人人有责的良好局面。

查摆问题重点是发现问题才能解决问题。《意见》要求,各级各部门要切实发挥“治转提”专项行动主体作用、主导作用,围绕群众和投资者反映强烈的问题,紧扣单位和个人的作风效能,通过发动群众深入找、对照症状自己找、征求意见

见上级找、同志之间相互找等多种形式，深入查摆本地区、本部门和本单位在干部作风方面的突出问题，切实用好批评和自我批评这个锐利武器，深查细照、找准找实、挖深挖透，真正开展一场严肃认真的作风“体检”。

聚焦重点要坚持问题导向，对庸、懒、散、慢、混、卡等作风顽疾开展多轮次、全方位、多角度、立体式的排查，聚焦问题、见事见人，切实提高“治转提”专项行动的针对性和有效性。要注重从人民群众的怨言和呼声中发现问题，注重从省级机关、兄弟市州的意见和建议中发现问题，注重从服务对象的举报和投诉中发现问题，注重从第三方评估意见中发现问题。要从近年来进展缓慢的重大项目入手，深刻透视、深入解剖，深查背后的作风原因。要组建巡察小组，组织“两代表一委员”、行风政风监督员、新闻记者，深入开展明察暗访，切实提高发现问题的实效性、处置问题的威慑性。

整改落实将对查摆出的问题，列出整改清单，雷厉风行、大刀阔斧抓好整改落实。能够立即整改的即知即改、立行立改，需要时间整改的制定方案，限期整改到位，做到事事有回音、件件有落实。

严厉问责将对作风顽疾整治不积极、提升行政效能不明显、落实市委市政府决策部署不得力的单位和个人，发现一起查处一起、公开曝光一起，综合运用谈话告诫、通报批评、调整岗位、降职免职、责令辞职、纪律处分等措施，对相关责任人坚决给予党纪政纪处分，坚决向作风顽疾施药开刀，通过严厉问责形成强有力的震慑效应。

### 建章立制重点对加强作风

建设的现有制度进行梳理，经实践检验行之有效的、群众认可的制度，必须长期坚持，抓好落实。对于不适应新形势新任务新要求的制度，加大力度抓紧修订完善。对于“治转

提”专项行动中取得的好经验好做法，以制度形式固化下来，建立整治作风顽疾的长效机制。

## 三个阶段逐步深入

第一阶段2017年1月—2月为动员部署、查摆问题阶段。各级各部门就本地区、本部门以及干部个人存在的作风顽疾开展自查，认真自纠，并建立问题清单和整改台账。

第二阶段3月—10月为督察整治、追责问责阶段。各级各部门对照问题清单全面整治。专项行动督导巡察组开展督导巡察，对发现的问题及时进行通报曝光，严厉问责。

第三阶段11月—12月为测评考核、总结提高阶段。由专项行动领导小组办公室牵头，对全市各级各部门开展“治转提”专项行动效果进行全面测评考核。

## 治顽疾心得体会篇二

随着现代社会的发展，人们的生活压力不断增加，各种顽疾开始成为困扰现代人的问题。面对这些顽疾，我们要学会有效治疗和改善，保持身心健康。在我的人生旅程中，我也经历了治顽疾的过程，并有一些心得体会。治顽疾需要我们从各个方面入手，从心态调整到行为改变，下面我将分享我对治顽疾的感悟和体会。

首先，要想治愈顽疾，我们需要调整自己的心态。心态是决定一个人对待问题的态度和方式的关键因素。面临顽疾时，我们常常会感到沮丧、无助和焦虑，这时候，我们需要明确自己的目标，并用积极的态度去面对顽疾。要相信自己的能力，相信只要付出努力，就一定能够克服困难。我曾经患有焦虑症，在治愈的过程中，我通过学习正面思考和积极心态，逐渐恢复了自信和快乐。因此，要想治疗顽疾，首先要调整自己的心态。

其次，我们要树立正确的生活观念。过度的忙碌和不健康的生活方式是导致顽疾产生的重要原因。因此，我们要摒弃不健康的生活习惯，规律作息、适量运动、均衡饮食等都是保持健康的重要因素。我们要给自己留出放松的空间，做自己喜欢的事情，与朋友和家人进行交流，放松心情。我过去常常因为过度工作而感到疲惫，后来我学会了合理安排工作和休息时间，找到了工作与生活的平衡点，改善了我的顽疾。

然后，我们要注重与他人的互动和交流。人是社交动物，与他人的交流和互动对于治疗顽疾至关重要。和他人相处可以帮助我们分担困难和压力，并从中获得支持和鼓励。因此，我们要积极参与社交活动，与朋友和家人沟通交流，不断拓宽自己的社交圈。我的一个朋友曾经抑郁了很长一段时间，通过参加社交活动和与他人交流，他慢慢地摆脱了抑郁，恢复了正常生活。

最后，我们要学会寻求专业的帮助。顽疾可能是临时困扰，也可能是心理问题，这时候，我们需要寻求专业的帮助。专业人士具有丰富的经验和专业知识，可以帮助我们找到问题的根源并提供有效的解决办法。我曾经患有睡眠障碍，经过多次尝试和失败，我决定寻求专业的帮助。在心理咨询师的帮助下，我找到了睡眠障碍的根源，并学会了调整自己的思维，养成良好的睡眠习惯。

治顽疾从心态调整开始，通过树立正确的生活观念，加强与他人的互动交流，最后辅之以专业的帮助，我们才能够真正摆脱困扰我们的顽疾。在这个过程中，我们要时刻保持积极的心态，相信自己的能力，并勇敢面对困难。虽然顽疾的治愈并不是一蹴而就的，但只要我们坚持不懈，一定能够战胜顽疾，重新获得健康和快乐。

### **治顽疾心得体会篇三**

顽疾是指顽固不化的习惯、心理或行为问题，它往往会给个

人的发展和人际关系带来困扰。许多人都希望能够摆脱自己的顽疾，成为更好的自己。我也曾经面对过一些顽疾，通过不断的自省和反思，我体会到了一些心得和体会。

首先，要意识到顽疾的存在。治愈顽疾的第一步是要深刻地意识到自己有顽疾。有时候，我们可能会对自己的问题视而不见，不愿意正视自己的弱点和缺点。然而，只有当我们真正意识到自己存在的问题时，我们才能开始寻找解决的方法。因此，要想治愈顽疾，首先要敢于面对自己内心的困扰。

其次，要勇于反思和自省。顽疾的形成往往与我们的生活习惯和思维方式有关。要治愈顽疾，我们需要仔细反思自己行为背后的原因和动机。通过自省，我们能够更好地认识自己，找到改变的动力。同时，要思考自己的想法和行为是否合理，是否符合社会和道德规范。只有通过持续的自省和反思，我们才能逐渐改变自己不良的行为习惯。

再次，要制定明确的目标和计划。治愈顽疾需要明确的目标和计划。我们要明确自己想要改变的方向和目标，然后制定具体的计划来实现这些目标。这个目标应该是具体可行的，并且要有可衡量的标准。例如，如果我们想要改掉拖延的习惯，我们可以设定每天完成一项任务的目标，并且每周进行评估。通过制定明确的目标和计划，我们可以更好地追踪自己的改变，增强自我管理的能力。

此外，要寻找外部支持和帮助。治愈顽疾不是一件容易的事情，也不是一个人能够完成的任务。我们需要寻求他人的支持和帮助。可以找一些同样有类似问题朋友互相鼓励，共同成长。也可以向家人和朋友寻求支持和帮助。有时候，我们还需要专业的辅导和指导。一些心理咨询师和教育专家可以给予我们宝贵的建议和指导，帮助我们更好地治愈自己的顽疾。

最后，要坚持不懈，持续改变。治愈顽疾需要时间和努力。

我们需要时刻保持积极的心态，不要灰心丧气。改变是一个渐进的过程，我们需要坚持不懈，持之以恒。即使在遇到困难和挫折时，我们也要坚持下去。只有通过长期的努力和持续的改变，我们才能真正脱离顽疾的困扰。

通过治愈顽疾的过程，我深刻体会到了改变和成长的重要性。只有不断地反思自己，寻找自己的问题所在，并制定明确的目标和计划，我们才能逐渐改变自己的顽疾。同时，寻求外部的支持和帮助也是十分重要的，他们可以为我们提供宝贵的建议和指导。最重要的是坚持不懈，持续改变。只有通过自己的努力和持续的改变，我们才能真正地摆脱顽疾的困扰，成为更好的自己。

## 治顽疾心得体会篇四

第一段（引言）：治顽疾是一项艰巨的任务，心得体会是我们在实际工作中不断总结和改进的经验。在这个时代，我们需要面对各种身心困扰和社会问题，如压力过大、拖延症、焦虑症等。而治顽疾不能仅仅停留在表面，更需要从心理和行为上根本解决问题。

第二段（治顽疾的原因和影响）：治顽疾的原因多种多样，可能是个体的行为习惯、心理障碍、环境压力等。无论是哪一种原因，治顽疾都会有一定的影响。例如，长期拖延症可能导致工作效率低下，给人们的心理和生活带来困扰；而焦虑症则会影响人的健康和社交。因此，治顽疾对于个人和社会的影响都是非常重要的。

第三段（心得体会一）：在治顽疾的过程中，我们发现持续自我反思和心理调适十分关键。我们需要明确自己的问题，并找到解决问题的方法。例如，对于拖延症，我们可以设定明确的目标和计划，并坚持执行；对于焦虑症，我们可以通过正向心理暗示和深呼吸等方式来舒缓焦虑的情绪。不断反思和调适不仅让我们更好地面对问题，也为我们找到了解决



问题的方向。

第四段（心得体会二）：除了自我反思和心理调适，建立良好的支持体系也是治顽疾不可缺少的一部分。我们需要与他人交流和分享，寻求帮助与支持。这些人可以是亲人、朋友、同事，甚至是专业的心理咨询师。他们能够提供不同的角度和建议，帮助我们更好地理解 and 解决问题。与此同时，我们也要学会接纳和包容他人的不同意见，积极调整自己的思维方式，从而更好地迎接挑战。

第五段（总结）：治顽疾的过程充满困难和挑战，但它也是一个成长和改变的机会。通过不断总结和改进，我们可以更好地了解自己，调适自己，从而迎接更多的生活挑战。自我反思和心理调适以及建立良好的支持体系是治顽疾的关键要素。通过这些方法和体会，我们将能够更好地实现我们的个人目标，并为社会做出更多的贡献。

注：1200字的篇幅可以根据具体情况进行适当增删，上述结构仅供参考。

## 治顽疾心得体会篇五

开展政法队伍教育整顿，是党中央从党和国家事业发展全局的高度作出的重大决策部署，就是要在思想上、政治上、组织上、作风上进一步纯洁队伍，筑牢政治忠诚，教育引导广大干警增强四个意识、坚定四个自信、做到两个维护，确保始终听党指挥、忠诚使命。要做到迅速行动，真抓实干，聚焦筑牢政治忠诚、清除害群之马、整治顽瘴痼疾、弘扬英模精神四项任务，紧扣学习教育、查纠整改、总结提升三个环节，确保政法队伍教育整顿向纵深发展。

一是加强学习教育，不断提升理论水平。学习教育是政法教育整顿的基础环节，要突出学习教育的政治性、警示性、持续性，将政法队伍教育整顿同党史学习教育紧密结合，确保

政治教育、党史教育、警示教育、英模教育四项教育全覆盖。丰富学习专栏内容，组织开展专题党课、重温入党誓词、参观红色教育基地、革命烈士陵园、廉政教育基地及第一现场等主题活动，组织观看主题影视文艺精品，引导广大干警传承红色基因，牢记初心使命，做实做细学习教育环节各项工作，为政法队伍教育整顿打下坚实基础。

二是深入查纠整改，坚持刀刃向内找问题。将整治顽瘴痼疾作为教育整顿的重中之重，坚决抓好查纠整改，坚持自查从宽、被查从严政策导向，把自查自纠作为查纠问题的切入点，层层开展谈心谈话，用好批评和自我批评武器，把问题找准，绝不能走过场，切实做到问题查究不全面不放过、不具体不放过、不到位不放过，促使有问题的干警主动向组织讲清违纪违法问题，让全体干警树牢责任意识，筑牢廉洁防线。

三是注重总结提升，确保教育整顿取得实效。开展教育整顿的目的是为了惩前毖后，治病救人，是为了教育、约束和保护我们的干警，提升干警队伍的政治素质和业务能力，更好地履行新时代审判执行工作职责。坚持以推动源头治理为目标，围绕教育整顿过程中查找出来的突出问题，分类梳理、建章立制，做好总结，把教育整顿中的好经验、好做法固化下来，建立健全长效机制。同时，要做好打长久战的准备，对教育整顿期间一时难以解决的问题，要建立问题台账，抓好整改落实。