

# 激浊扬清正作风 激浊扬清在心得体会(通用6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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 激浊扬清正作风篇一

在繁杂的人生中，我们常常被琐事、杂念和负面情绪所累，而清晰的思维和轻松的心态在新时代的高速发展中尤为重要。我们可以通过“激浊扬清”的方式，积极清理杂念、扬起正能量，拥有更加清晰明快的思维和愉悦的心境。

### 第二段：激浊扬清的内涵

“激浊扬清”是对于心理状态和思维方式的一个比喻，它代表着人们思想的净化与升华。激浊，就是把自己内心中的负面情绪，如烦躁、愁闷等，排放出来。这样做可以开阔自己的思维，让自己拥有一个比较平静的心态。而扬清，则是指让人们更好地挖掘自己的优点，提升自己的光辉，以此去拥抱美好的一切。

### 第三段：激浊扬清的好处

激浊扬清的好处是多方面的。首先，它有益于减少人们因负面情绪而产生的不良反应，让人们处理问题更加冷静。其次，激浊扬清可以提高自己的工作效率和力度，提升自己的身体素质，在面对各种挑战时心态更加坚定。再者，它可以提高人们的生活品质，让人们更加有信心地去面对生活的不确定性。

## 第四段：激浊扬清的具体方式

要想激浊扬清，我们可以从以下几个方面入手：首先，多做运动，可以缓解负面情绪；其次，重视读书，积极向上；再则，多和朋友交流，倾听别人的建议。此外，良好的睡眠质量和营养均衡的饮食也是激浊扬清的重要保障。

## 第五段：总结

通过“激浊扬清”，我们可以将内心的沉淀物扬起，进而拥有积极向上、明亮清晰的思维方式和心态。规划好自己的人生计划，保持正向的心态，这样才能在生活中扬起清流，在烦恼中突破重围，迎接更美好的未来。

## 激浊扬清正作风篇二

近日，中共云南省纪律检查委员会、云南省监察委员会、云南广播电视台、联合倾力打造的五集反腐巨制《激浊扬清在云南》在云南卫视播出，部机关也专门组织收看学习。作为部机关的副主任科员，收看以后感受如下：

### 一、要强化学习，严守政治纪律和政治规矩。

在生活 and 工作中，需要不断加强党的政治纪律和规矩修养学习，必须认真学习领会《党章》以及党的若干准则。只有学习加强了，认识提高了，以反面典型为镜，才能自觉地把党的政治纪律作为自己的行为规范和人生则，不断增强政治敏锐性和政治鉴别力，在大是大非面前保持清醒的政治头脑和坚定的政治信念，始终与党中央保持高度一致。

### 二、要身体力行，牢固树立政治纪律和政治规矩意识。

在任何时候任何情况下都必须在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致，要处理好局部与全局、当前与长远、个人

与集体的关系，自觉围绕大局有效履责、充分发挥作用，绝不能各行其是，因小失大，以私废公。要讲政治、顾大局，明辨是非，不谋个人私利、不计个人得失，全心全意地把聪明才智用到干事创业上来。要做到小局服从大局、个人服从集体、下级服从上级，保证政令畅通，令行禁止。要守住洁底线，正确行使权力，做到情为民所系、权为民所用、利为民所谋。要树立正确的人生观、价值观、权力观、政绩观，不断加强自身修养，始终保持头脑“清醒”；要做到慎始、慎、慎独、慎行、慎权，管好自己的口、手和脚，算清政治账、经济账、名誉账、家庭账、亲情账、自由账。要自觉抵制各种诱惑和歪风邪气，清清白白做事，堂堂正正做人。

### 激浊扬清正作风篇三

多，很受震撼。回顾起视频中那一个个掠过的镜头，一夜之间从身名显赫到身败名裂的那一位位高官，反复出现在荧屏里的那一句句忏悔录……我的内心不由自主为之一振，久久不能平静。

非礼也”的至训。但二者唯一不同点就在于，《啥是佩奇》中，老爷爷不仅是一份普通的春节礼物，也不仅是一个简单可爱的粉红物件，而是连接爷孙两代人之间感人至深的“无价之宝”，更多的是爱、是情；《激浊扬清在云南》中的一位位高官，他们让信仰在欲望面前变得不堪一击，他们让信念缺失、理想缺位，他们让传统价值意义上的“礼尚往来”沦为以权谋私的借口，他们让交往变味、让人情变质。

《中国纪检监察报》上题为“多一分真情少一些杂念”

的评论文章引起了我的注意，文中讲到：“礼物”一旦掺杂了太多的“私心杂念”

# 激浊扬清正作风篇四

## 第一段：引言（200字）

激浊扬清破防是一种行之有效的方法，可以帮助我们应对生活中的各种困难和挑战。在这个竞争激烈的世界中，我们经常会遇到各种压力和困扰，而激浊扬清破防的理念正是为了帮助人们解决这些问题。我亲身体会到了激浊扬清破防的威力和积极影响，并在这个过程中学到了很多宝贵的经验。

## 第二段：激浊——面对问题（200字）

激浊，即面对问题，是破防的第一步。在生活中，我们往往会遇到各种问题和困扰，比如工作上的挫折、人际关系的纷争等等。当我们面对问题时，我们不能逃避或者回避，而是要积极主动地去面对它，真正去了解它，了解问题的本质。通过激浊，我们能够改变被动应对问题的局面，变得主动，积极地解决问题。

## 第三段：扬清——找出解决方法（200字）

扬清，即找出解决方法，是破防的第二步。当我们面对问题，并且真正了解了问题的本质后，我们需要积极寻找解决问题的方法。这个过程中，我们可以借鉴过去的经验，向身边的人寻求帮助和建议，或者利用现有资源和信息，去找到能够解决问题的途径。通过扬清，我们能够找到解决问题的方案，为自己创造积极的改变。

## 第四段：破防——采取行动（200字）

破防，即采取行动，是激浊扬清破防的最后一步。在找到解决问题的方法后，我们必须付诸行动，去真正解决问题。没有行动，一切的努力都是徒劳的。我们需要积极地去实施解决方案，并且要对自己的行动进行评估和调整，确保解决

问题的效果。通过破防，我们能够真正解决问题，让自己获得成功和成长。

## 第五段：总结与体会（200字）

在激浊扬清破防的过程中，我学到了很多宝贵的经验。首先，要积极主动地面对问题，不要回避或逃避。只有真正了解问题的本质，我们才能找到解决问题的方法。其次，要积极寻找解决问题的途径，可以借鉴过去的经验，向他人寻求帮助，或者利用现有资源和信息。最后，一定要采取行动，付诸实践，去真正解决问题，实现自己的目标。总之，激浊扬清破防是一种非常实用的方法，可以帮助我们应对各种挑战和困扰，真正实现个人成长与成功。在未来的生活中，我将继续运用激浊扬清破防的理念，在面对问题时，勇敢去面对，并且积极地解决问题，为自己创造更加美好的未来。

（共计1200字）

## 激浊扬清正作风篇五

激浊扬清破防是一种独特的心理战术，可以说是一种非常实用和有效的策略。这种策略的核心在于通过激发人们的负面情绪，进而引导他们寻找解决问题的办法。下面我将从不同的角度，阐述一下我对激浊扬清破防心得体会的看法。

首先，激浊扬清破防需要善于挖掘人们的内心深处，找到他们真正的痛点。在与他人交往的过程中，我们常常会发现人们表面上的愿望和真实需求并不一致。有时候，人们可能会隐藏自己的真实感受，不愿意将内心的痛苦展现给他人。因此，我们需要通过细致入微的观察和耐心倾听，发现他们真正的需求和痛点。只有找到这个痛点，我们才能准确地激发他们的情绪，引导他们走向明确的解决途径。

其次，激浊扬清破防需要巧妙运用情绪驱动力。人的情绪是

非常脆弱和易变的，一旦情绪被激发，就会极大地影响人们的思考和判断。在运用激浊扬清破防的时候，我们需要善于运用积极和消极情绪。通过催人奋进的积极情绪，我们可以激发人们的内在动力和创造力，让他们积极主动地面对问题。而通过引发挫败感、不安全感等消极情绪，我们可以迫使他们重新审视自己的处境和问题，从而更愿意改变现状。

再次，激浊扬清破防需要正确判断和把握人们的心理防线。在与人交往的过程中，我们常常会遇到心理防御机制的抗拒。有时候，人们会因为害怕受伤或面临威胁而展开心理防卫。面对这种情况，我们需要善于分析和把握人们的心理防线。有些人的心理防线非常脆弱，一点刺激就会导致他们崩溃；而有些人的心理防线非常牢固，需要更高的门槛才能破开。因此，我们在实践激浊扬清破防战术的时候，需要有针对性地选择合适的方法和话语，避免过分刺激他人。

最后，激浊扬清破防需要始终保持和谐的人际关系。心理战术的最终目的是为了改善人们的生活和解决问题，而不是激化矛盾和制造对立。因此，我们在实施激浊扬清破防的时候，必须坚持以和为贵的原则，与他人建立和谐的人际关系。只有保持良好的沟通和合作，我们才能更好地理解他人的需求，有效地激发他们的情绪，引导他们找到解决问题的途径。

总之，激浊扬清破防是一种非常实用的心理战术，它能够有效地激发人们的情绪，并引导他们走向解决问题的道路。然而，在运用这种战术的过程中，我们需要善于挖掘人们的真实需求，巧妙运用情绪驱动力，正确判断和把握他们的心理防线，并始终保持和谐的人际关系。只有这样，我们才能真正发掘激浊扬清破防的力量，为人们带来更多的改变和进步。

## 激浊扬清正作风篇六

按州纪委监委要求，为进一步加强党员干部理想信念教育和思想道德建设，筑牢拒腐防变的思想防线，1月21日上午，

州委组织部组织全体党员干部职工观看了《激浊扬清在云南》廉政教育专题片，专题片分为《亮剑惩腐》、《权欲之殇》、《贪欲之殇》、《“三驾马车”的不归路》、《聚焦八项规定》五集，通过观看专题片我进一步认识到反腐倡廉工作的严峻性和艰巨性，使灵魂再次得到洗礼，思想再次得以净化，以下是我的几点观后感。

一、通过观看，我感到非常震撼，也深受教育和鼓舞，专题片全面分析了近年来云南惩贪治腐总体情况，展示了全省各级纪检监察机关坚韧执着，亮剑反腐的勇气和决心，展示了一份份正风肃纪靓丽的成绩单，片中的落马的党员干部本是人民的公仆，担负着发展一方、稳定一方的重任，可权力和欲望蒙蔽了他们的双眼，不仅坠入了违纪违法的深渊，更给社会造成了严重影响和危害。作为一名党员干部，要不断锤炼党性，坚定理想信念，提高政治觉悟，增强责任担当，保持党的优良作风，面对种种诱惑和考验，都要树立党纪国法红线不能触碰的观念，都要牢记“手莫伸，伸手必被捉”的道理。坚决抵制腐败，巩固发展压倒性胜利，真正实现从严治党 and 全面推进依法治国。

二、贪污腐败问题不仅仅是贪污受贿等经济上的违法犯罪，其深层原因是党员干部的政治立场、政治信念出了问题，是党的观念、组织观念、纪律观念长期缺失造成的恶果。只有不忘党的宗旨，勇于直面自身存在的问题，以刮骨疗毒的决心和意志消除一切损害党的先进性和纯洁性的因素，才能实现自我净化、自我完善、自我革新、自我提高。

三、作为一名普通年轻党员，我一定要不断增强法纪意识，加强党纪国法学习，切实筑牢不想腐、不敢腐、不能腐的思想堤坝，不忘初心，牢记使命，认真履职，严于律己，为构建风清气正的政治环境做出自己应有的贡献。