

2023年噪声心得体会感悟(精选10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

噪声心得体会感悟篇一

在我们生活的城市里，噪声似乎已经成为了无法逃避的一部分。无论是车辆的喧哗声、工地的轰鸣声还是人群的嘈杂声，都让我们感到疲惫不堪。但是，随着人们对环保意识的增强，越来越多的人已经开始关注噪声对于环境的影响，并积极采取措施来保护环境和自己的健康。在环保噪声问题上的探索实践中，我也有了一些心得体会。

首先，我认识到噪声对于人的身心健康的严重影响。曾经有一段时间，我住在一个交通繁忙的街区，每天都要忍受着车辆喇叭声的嘈杂。起初，我觉得可以习惯，甚至有时我觉得这是城市的“融入感”。但渐渐地，我发现自己的睡眠质量变差了，经常感到疲劳和压抑。一次偶然的机，我看到了有关噪声污染对健康的调研，才明白了问题的严重性。噪声不仅会引起睡眠障碍和心情不佳，还对听力造成潜在的伤害。我们应该认识到，保护环境和自己的身体健康是至关重要的，不能被噪声所困扰。

其次，我深刻体会到环保噪声的重要性。噪声不仅会对我们的身体健康造成影响，还会对动植物的生活产生负面的影响。曾经我参加了一次志愿活动，我们走进市区的公园，发现鸟类的数量比以往要少很多。专家解释说，这与交通声、建筑工地的噪声有关。鸟类对声音很敏感，噪声会打扰它们平时

的生活习性，甚至让它们无法正常觅食和繁殖。这样一来，整个生态环境也会受到破坏，生物多样性也会受到损害。环保噪声不仅是为了保护我们自己的身体健康，更是为了维护整个生态系统的平衡，为未来的世代留下一个更加美好的世界。

再次，我体会到环保噪声离不开公众的共同参与和努力。一人可以点燃希望之火，但要构建一个没有噪声污染的环境，需要社会的共同努力。通过宣传教育，人们对于噪声污染的认识和了解逐渐提高，对于环保噪声的重要性也更加清晰。政府部门应该加强法律法规的制定与执行，对于那些噪声污染问题严重的行为进行严厉处罚。企业应该加大投入，采取相应措施，在生产过程中尽量减少噪声的产生。同时，个人也应该从自身做起，养成良好的生活习惯，减少噪声的产生。只有公众共同参与和努力，环保噪声才能取得更大的进展，人类才能创造出更加宜居的环境。

最后，我意识到环保噪声不仅是一场保护环境的斗争，更是一种生活态度和价值观的转变。每天与噪声为伴，我们渐渐习惯了喧嚣的城市生活，习惯了被噪声所包围。然而，环保噪声的提倡要求我们从这种习惯中解脱出来，改变我们对环境的认知和态度。我们应该努力创造一个清净宜人的居住环境，学会尊重和珍惜大自然的声音。只有当我们的内心发生改变，才能真正意识到环保噪声的重要性，积极参与到保护环境的行动中去。

总的来说，环保噪声是保护环境和人们身体健康的重要工作。通过对噪声对身心健康的影响的认识，对动植物生态系统的影响的关注，公众的共同努力和个人的生活态度的转变，我们可以为创造一个减少噪声污染的环境而努力。只有让大自然恢复它本应有的宁静与美丽，我们才能真正享受到它带给我们的幸福和祥和。

噪声心得体会感悟篇二

《乐音与噪声》 教学反思

以听声为主线，通过各种声音播放、击鼓、乐器演奏、辩音等环节，让学生在丰富的听觉体验中反复感受，逐步从无意转向有意，在潜移默化中体验声音的三个特征。

以生活为背景，引导学生通过实验、观察、探究、讨论等方式由表及里、深化思维，培养合作能力和理论联系实际、物理结合生活的意识。

以媒体为依托，通过精心备课，理顺各知识点的衔接关系，做到过渡自然、流畅，方法科学、有效，语言简洁精练。从始至终，教师都是学生的学习合作者、点拨者、促进者。

以问题为平台，通过解疑过程导引学生的思维，循序渐进、注重发散，层层推进；在问题的设置上坚持面向全体，“横看成岭侧成峰”，使每个学生在知识技能、过程方法和情感信念上都能有所得。

但是，在具体教学中，也发现一些问题：

学生的日常生活中观察和思考不够，缺乏对物理现象观察的针对性和敏锐性，这也说明学生物理联系生活的意识比较淡薄，这一状况的改变同样需要平时的日积月累。

在新课程改革的实践中，虽然已领会了一些理念，摸索了一些做法，但要真正落实课堂教学的多元目标，实现高效率，促进学生的全面发展，还要长期坚持不懈的努力。

噪声心得体会感悟篇三

噪声设计是指在建筑、城市等公共空间设计中，从环境声音

角度出发对空间进行规划与设计，旨在提供一个安静、舒适的环境。在实践中，噪声设计扮演着极其重要的角色，如何进行噪声设计也是设计师们需要面对的重要问题之一。本文将对噪声设计的心得体会进行总结，希望对相关设计师有所启发和帮助。

一、合理的空间规划有助于减少噪声

首先，在进行噪声设计时，合理的空间规划是关键。通过规划和布局，设计师们可以将不同的功能区域划分分隔开，从而减少噪声的传播。但是，要达到这个目的，设计师们要考虑不同区域之间的声音特性，从而选择合适的材料和设计手法，以实现声音控制的效果。

二、材料的选择会影响空间的声学质量

其次，在进行噪声设计中，选择合适的材料也是非常重要的。材料的选择不仅与空间美观相关，还与声学效果有很大的关系。由于不同的材料具有不同的反射、吸声、传播等特性，因此，设计师们在选择材料时需要考虑这些因素，以便提高室内声学质量。

三、声音的路径应该得到重视

此外，在进行噪声设计时，还需要考虑声音的路径。声音的传播路径取决于空间中的障碍物、材料和声音源的分布等因素。如果设计师们能够精确定位声音源、合理规划障碍物和材料，就能够创建出具有理想声学质量的空间。

四、恰当的机械系统能够改善室内环境

噪声设计时，机械系统也是重要因素之一。据奥美斯公司的研究表明，机械系统的设计和安装意味着减少50%左右的噪声。为了有效地减少噪声，设计师们应该考虑采用高效的机械系

统，例如采用低噪声换气设备等方式，以减少机械噪声的干扰，提高空间的声学质量。

五、心理学原理在噪声设计中也扮演着重要角色

最后，在噪声设计时，还应该考虑到心理学原理的影响。研究表明，环境和声音对人们的心理健康和情绪有很大影响。因此，设计师们应该注意噪声屏障、降噪器和声音分布的安排，以改善环境，减小噪声，营造出更舒适和宁静的空间。

综上所述，噪声设计不仅涉及到材料、空间规划和机械系统，还涉及到声音的路径和心理学原理。设计师们应该综合考虑各种因素，以达到最优的声学质量，为公共空间带来更加宁静、舒适的环境。

噪声心得体会感悟篇四

各区县政府、高新区管委会及各相关部门要结合实际，围绕建筑施工噪声污染、商业噪声污染等整治重点开展整治活动，对长期得不到解决的问题，群众关心的热点、难点问题，要专题整治，综合治理，限期解决。

（5月1日—31日）。各区县政府、高新区管委会及各相关部门要从维护广大市民利益和维护社会稳定的大局出发，按照市委、市政府统一部署，制定噪声整治工作方案，进行专门动员和部署。各区县、高新区的工作方案于4月30日前报送市大气办（市生态环境局）。

（6月1日—12月15日）。各区县政府、高新区管委会及各相关部门要结合实际，围绕建筑施工噪声污染、商业噪声污染等整治重点开展整治活动，对长期得不到解决的老大难问题，群众关心的热点、难点问题，要专题整治，综合治理，限期解决。整治情况要通过新闻媒体及时向社会公布。市生态环境局大气科对全市噪声污染专项整治开展情况进行督查并定

期进行调度。

（12月16日-12月31日）。各区县政府、高新区管委会及各相关部门对噪声整治专项工作进行总结，并制定长效管理措施，巩固提升整治成果，防止噪声污染反弹。

四、工作职责

依据《_噪声污染防治法》及甘肃省委省政府《关于深入推进城市执法体制改革改进城市管理工作的实施意见》（甘发〔2017〕27号）、兰州市委市政府《关于深入推进城市执法体制改革改进城市管理工作的实施意见》（兰发〔2019〕4号）、市委办公室市政府办公室《关于印发兰州市市级有关部门和单位生态环境保护责任清单的通知》（兰办字〔2020〕48号）等法律法规及相关文件进行分工。

加强组织领导，制定辖区噪声污染防治行动实施方案，组织协调各相关部门、各街道（乡镇）等开展噪声污染联合执法，对各类噪声扰民问题进行集中整治。对产生噪声干扰人民群众正常生活的企事业单位，进行限期整改，对逾期不整改的责令停业、停产直至关闭。

负责查处各类工业企业生产活动噪声污染，查处在商业经营活动中使用空调器、冷却塔等设备、设施噪声超标排放的环境违法行为；负责整治铁器加工、铝合金加工等行业噪声污染；组织开展所辖区域声环境质量监测和噪声污染源监督性监测，并定期向社会公布本行政区域声环境质量状况信息。

负责查处各类建筑施工噪声污染违法行为；负责查处占道经营摊点、流动广告宣传车噪声超标行为；协同_门查处在商业经营活动中使用高音广播喇叭或者采取其他发出高噪声的方法招揽顾客的行为和在居民住宅区使用高音喇叭、聚众大声喧哗或者敲击器具，对周围居民造成噪声污染的行为；按照管理权限对城区内的各类市场、早市、夜市、临时摊点等占

道经营以及农贸市场噪声污染行为实施监督管理。

配合相关部门查处各类文化艺术、文化娱乐、宾馆、饭店、酒家等商业经营场所噪声污染行为；查处文化旅游公共服务区及文化旅游基础设施建设产生的噪声扰民违法行为及擅自在城市噪声敏感建筑物集中区开办露天歌舞厅、露天影剧院等娱乐场所的行为；配合部门查处ktv歌舞厅、酒吧等经营性娱乐场所噪声扰民行为；负责经营性的文化娱乐场所产生噪声的监督管理并做好舆论监督，指导广播电视等媒体对综合整治行动的宣传。

负责查处居民住宅区安装公共设施设备，设置不合理或者未采取减少振动、降低噪声的措施，不符合民用建筑隔声设计相关标准要求的违法行为；负责查处已建成使用的居民住宅区共用设施设备，专业运营单位未进行维护管理，不符合民用建筑隔声设计相关标准要求的违法行为；负责排查房地产开发经营者是否在销售场所公示所销售住宅的建筑隔声情况、可能受到的噪声影响情况以及采取或拟采取的防治措施，并在售房合同中予以明确；负责查处新建居民住房的房地产开发经营者未在买卖合同中明确住房的共用设施设备位置或者建筑隔声情况的违法行为。鼓励业主委员会通过制定管理规约等多种形式，约定本物业管理区域内噪声管理的权利和义务，由业主共同遵守。

负责对交通运输噪声和社会生活噪声的监督管理；负责对城市范围内从事生产活动排放偶发性强烈噪声和燃放烟花爆竹行为的管理；负责查处在城市噪声敏感建筑物集中区使用高音广播喇叭的行为；负责查处城市公共场所组织娱乐、健身等活动中，未采取有效措施造成噪声污染或违反规定使用音响器材产生过大音量的违法行为；负责查处家庭室内发生噪声干扰周围居民生活的行为；负责查处在商业经营活动中使用高音广播喇叭或者采用其他持续反复发出高噪声的方法进行广告宣传以及未对商业经营活动中产生的其他噪声采取有效措施造成噪声污染的违法行为；负责查处在已竣工交付使

用的建筑物进行室内装修活动产生噪声的违法行为；负责查处驾驶拆除或者损坏消声器、加装排气管等擅自改装的机动车轰鸣、疾驶以及机动车辆不按照规定使用声响装置产生噪声的违法行为。

负责查处违法生产、进口、销售超过噪声限值的产品的违法行为；配合生态环境部门对噪声扰民被责令停业、关闭的生产经营企业责令变更住所或经营范围，逾期不办理的按有关规定处罚。

负责督促各类公共交通运营单位保持各类减少振动、降低噪声设施的正常运行。

五、保障措施

成立由市生态环境局局长、市大气办主任为组长，市生态环境局、市城管委、市住建局、市公安局、市市场_、市文旅局、市交通委及各区县、高新区管委会分管领导为成员的领导小组，领导小组办公室设在市生态环境局。各区县和有关部门也要成立噪声污染综合整治领导小组。开展噪声专项整治期间，市大气办将不定期召开调度会，针对各阶段整治重点，研究加强部门协调、提高行政执法整体效能的具体措施，组织对各区县噪声整治情况进行检查和督导；定期通报各区政府和相关部门整治工作情况。各区政府、高新区管委会要将噪声专项整治纳入重要议事日程，建立健全相关制度，切实加强对本辖区噪声专项整治的组织领导；要结合实际，制定工作方案，周密部署，并安排专项经费予以保障，确保专项整治取得实效。

各区政府、高新区管委会及有关部门要高度重视，严格落实工作职责，加强协调配合，齐抓共管推动整治工作取得明显成效。各区政府、高新区管委会要认真做好辖区内噪声污染专项整治的统一协调工作，按照“密切配合，协同作战”的原则，围绕整治重点，对2021年以来群众通过民情

通“12345”、公安“110”以及其他途径反映的噪声扰民问题，进行一次全面清理，调集足够力量，严厉查处一批严重侵害群众利益和干扰群众正常生活的噪声污染违法问题，坚决取缔一批不符合相关政策、法律法规，不具备生产、经营条件的噪声扰民的违法企业，保证全市声环境质量明显改善，市民满意度明显提升，噪声投诉案件明显减少。

坚持“标本兼治、疏堵结合”的原则，市大气办将牵头对影响较大、扰民严重的噪声违法案件进行挂牌督办。各区县政府、高新区管委会对辖区挂牌督办案件要逐一落实，明确治理目标、解决时限、责任单位、督办部门。市大气办将组织对挂牌督办案件落实情况、整治进度等进行督导和检查，对不及时整改的问题进行通报。

各区县政府、高新区管委会及各有关部门要加强宣传，广造声势，营造“人人参与、人人共享”的良好舆论氛围；要充分发挥各责任部门投诉热线作用，畅通投诉渠道，积极鼓励群众举报噪声违法问题；要分阶段、分层次、分主题在全市集中开展宣传活动，形成鼓励守法、震慑违法的强大声势。动员全市各级党政机关、事业单位、居民小区及学校积极开展“宁静机关”“宁静小区”“宁静学校”“绿色学校”创建活动，引导机关干部职工、学校教职工、学生及家长遵守噪声污染防治相关法律法规，共同营造良好的声环境。甘肃省兰州生态环境监测中心要积极配合相关部门做好噪声监测并及时公开监测信息，兰州市生态环境应急中心要随时做好对环境突发事件的处置准备。

建立工作动态报告和信息报送制度，加强上下协调和横向交流，确保政令畅通。各区县政府、高新区管委会每月5日前要向市大气办（联系人：杨璞 电话/传真：4639025 电子邮箱：1020165835@）报送上月工作进展情况；要确定专人负责噪声专项整治的联络和信息管理工作，及时报送相关工作信息。

噪声心得体会感悟篇五

噪声污染是当前社会日益严重的环境问题，对人类的身心健康和生活质量产生了不可忽视的影响。为了解决噪声污染问题，测量噪声成为必要的手段。我有幸参与了一次测量噪声的实践活动，通过此次经历，我深刻体会到了噪声污染的程度和对人们生活带来的影响，同时也领悟到了噪声测量的重要性和切实可行的解决方案。以下是我对测量噪声的心得体会。

首先，测量噪声的前提是深入了解噪声的本质和害处。噪声并不仅仅是声音的存在，而是指对人们日常生活和工作的打扰和影响。例如，噪声可导致睡眠障碍、精神紧张、注意力不集中等问题。对噪声的深入了解，使我更加明白了测量噪声的重要性。只有通过实际测量，我们才能了解噪声的来源、强度和分布情况，从而制定合理的对策应对噪声污染。

其次，测量噪声需要准确的测量工具和方法。在参与实践活动时，我使用了专业的噪声测量仪，能够准确地检测噪声的强度和频率。同时，我学会了正确使用噪声测量仪的技巧，如避免遮挡测量器、选择合适的测量位置等，以确保测量结果的准确性。此外，在测量方法上，我们还通过多次测量并取平均值的方式来排除外界干扰，提高测量结果的精确度。准确的测量工具和方法，是测量噪声必不可少的保障。

再次，测量噪声需要考虑测量环境的实际情况。在实践中，我深刻意识到噪声的强度与环境的相关性。例如，城市中的机动车噪声、工业生产设备的噪声等都是我们测量的重点对象。因此，在测量噪声时，我们需要选择适当的测量时间和地点，以保证测量结果的准确性。此外，还需要注意是否存在被测量环境中的其他干扰因素，例如人流噪声、风噪声等。只有全面考虑环境因素，才能获得准确和有代表性的测量结果。

此外，测量噪声还需要根据具体情况制定相应的对策。通过噪声的测量，我们可以了解到噪声污染的程度以及主要来源，从而为消除噪声提供参考。例如，在交通噪声方面，我们可以倡导推广环保交通工具和降低道路噪音的措施；在工业噪声方面，我们可以加强环保监管和提倡绿色生产理念等。通过针对性的对策，我们可以最大限度地降低噪声对环境和人们生活的影响，提高居民的生活质量。

最后，测量噪声的目的是为了改善环境与生活质量。通过参与测量噪声的实践活动，我个人意识到了噪声污染的严重性及对人们生活的影响。噪声污染不仅是环境问题，更是人类健康和幸福感的威胁。只有通过噪声的测量和相关对策的实施，才能有效改善噪声污染问题，提高人们的生活质量。

总结起来，测量噪声是解决噪声污染问题的必要手段。通过深入了解噪声的本质，准确测量工具和方法的运用，考虑测量环境的实际情况以及制定相应对策，我们可以有效改善噪声污染，并提高人们的生活质量。噪声治理的工作任重道远，但是只要我们深入研究和探索，广泛宣传并加强监管，相信我们能够共同为创造一个更加安静和宜居的环境而努力。

噪声心得体会感悟篇六

你们住过会大声吵闹的房子吗？那简直太可怕了！

星期六的下午，我和小朋友们来到了白马王朗。我们一家住一楼，姚雨菡和周红伟他们住二楼。

接下去是最难熬的时候！

有时候一串“咚咚”声大得像打雷声，整个房间简直就像一个鬼屋。有时候“咚咚”声小得像小雨打在我的脸上。有时安静下来，我好像沉静在风的世界里，在风中舞蹈。有时声音越来越大，我好像要被狂风吹走了似的，可怕极了。

一直到很晚我们才能睡着。讨厌的是，第二天早上“咚咚”声又重新响起了！因为楼上的姚雨菡和小狗小米起床了！

小木屋为什么会这么吵？第一个原因是：周红伟他们在我的头顶上玩枕头大战，第二个原因是木屋是白马族人自己用木板搭成的，木板只有薄薄的一层，稍稍一动，木地板就会发出难听的噪音。

但一路上，还有我喜欢的“嗒嗒”的马蹄声，“噼噼啪啪”柴火燃烧的声音，“哗啦啦”瀑布从天上掉下来的声音。我希望讨厌的噪音离我们远一点。

噪声心得体会感悟篇七

噪声污染是一个越来越严重的问题，它对人们的健康和精神状态产生了很大的影响。噪声污染不仅来自工业、交通、建筑工地等场所，甚至在居住区和公共场合也难以避免。作为一个生活在都市的人，我深切感受到噪声带来的负面影响，我相信通过关注和采取一些有效措施，我们可以减少噪声污染对我们生活的不良影响。

首先，噪声污染对我们的身体健康产生了直接的影响。众所周知，长期生活在噪声环境中容易导致各种健康问题，如高血压、心脏病和失聪等。噪声会导致一系列的压力反应，包括增加心跳速率、血压升高以及产生紧张和不安的情绪。每天一早被嘈杂的交通声吵醒，经常听到建筑工地发出的巨大噪音，这些都给我带来了很大的困扰。有一次，我为了逃避城市的喧嚣，去了一趟乡村。远离城市噪音，清新的空气和宁静的环境让我感到宁神静气，整个人很快恢复了平静。这次经历让我深刻地意识到，减少噪声污染对身心健康的重要性。

其次，噪声污染对我们的工作和学习也产生了负面影响。在高噪声环境中工作或学习会降低我们的注意力和专注力，使

我们无法充分发挥自己的潜力。我曾经在一家位于城市中心的公司工作过，由于周围交通繁忙，不断传来汽车的鸣笛声和行人的喧哗声，我无法集中精力完成自己的工作，在截止日期临近时倍感压力。后来我决定在办公室里放一些静心音乐，将噪音掩盖起来，这使得我的专注力得到了改善，工作效率也有了明显提高。这个经历让我认识到，优雅的环境对于工作和学习的重要性，我们应该创造一个安静、宁谧的工作和学习环境。

另外，噪声污染对我们的睡眠质量也造成了很大的影响。在嘈杂的环境中入睡很难，而且容易被突如其来的噪音惊醒。我曾经住过一个位于街边的公寓，晚上常常被过往的车辆噪音吵醒，导致我长期出现失眠的问题。后来我采取了一些措施来解决这个问题。我在卧室中安装了厚重的窗帘，这样可以隔绝一部分外界噪音；我还购买了一台空气净化器，它不仅可以净化空气，还有一些安静的功能，有利于助眠。通过这些措施，我睡眠质量得到了明显改善，白天的工作效率也有了提高。

最后，个人的意识和行动对减轻噪声污染也起着重要的作用。每个人都应该意识到噪声污染可能会给他人带来困扰，并且尽量做到避免制造噪音。在我们家附近就有一个建筑工地，为了使我们的居民能够享受安静的居住环境，我们组织了一次抗议活动，要求降低噪音，并采取一些有效的隔音措施。通过我们的努力，工地采取了一系列措施来减轻噪声污染，有效改善了我们的居住环境。这次经历让我明白，个人的意识和行动是改善噪声污染问题的关键所在。

总之，噪声污染对我们的生活产生了不可忽视的影响。为了保护和改善我们的身心健康，我们必须关注噪声污染问题，并采取一些有效措施来减少其负面影响。只有我们每个人都意识到噪声污染的重要性并行动起来，我们才能在一个更加宁静和健康的环境中生活。

噪声心得体会感悟篇八

工业的快速发展让世界变得更加方便，让人们的生活条件越来越好。可是，健康问题却让人更加担忧。比如水源污染、噪音污染、光污染、垃圾污染、建筑污染……但我认为污染最大的还是“白色”垃圾污染。

经过我的观察发现，现在塑料袋和泡沫快餐盒的使用非常广泛。人们去商场购物、菜场买菜、快餐店吃饭……都是使用一次性的塑料袋和泡沫的快餐盒。中午一过，路边快餐车离开的地方，简直成了飞虫的天堂，成了飞虫霸主的世界。风来了，塑料袋漫天飞舞，随风飘洋过海。

塑料袋这么不环保，那为什么大家还会使用呢？原来大家都是为了图方便，一次性的，用完就丢掉。有的农民还拿这些塑料袋来焚烧形成黑烟，用来熏虫子，保护庄稼。可这样的黑烟对空气的污染极大，所以经常出现灰黑色的“雾霾”天。空气里的随着我们的呼吸，被吸入我们的肺部，使我们的肺变成黑色，还会引起疾病。

看到这些触目惊心的“白色”污染，是多么的恐怖啊！呼吁人们购物要少用塑料袋，多用环保袋，拒绝使用一次性物品，减少“白色”污染。保护好我们的家园，我们是地球的主人，我要从我做起。

噪声心得体会感悟篇九

噪声随处可见，无论是在街头巷尾、城市公共交通中、办公室内，或者是在家中和朋友聚会时，它似乎总是存在。噪声频繁的出现不仅会影响人们的心情，还会对身体产生负面的影响。在现代社会中，噪声已经成为了一种常态，人们不得不承受它带来的压力。然而，我们可以通过学习和掌握一些噪声管理的方法，来减少其对我们的影响。

第二段：噪声类型

噪声可分为两种类型：自然噪声和人工噪声。自然噪声包括风声、雨声和海浪声等，这些发出的声音大多数情况下不会对人产生负面影响。另一方面，人工噪声可以被定义为那些由机器、车辆、音乐和人声等人类活动所产生的声音。人工噪声一般由高分贝的声音构成，持续时间久，往往会产生很多负面影响。

第三段：噪声的负面影响

噪声对人的身心健康产生很多负面影响。长期暴露在噪声环境中会使人产生耳鸣、听力下降和睡眠障碍等问题。噪声过大也会引起血压升高，心跳加快以及导致头疼等问题。此外，噪声也会影响人的情绪，使人感到疲惫、压抑、易怒和抑郁等负面情绪。

第四段：噪声管理方法

减少噪声对我们的负面影响是一项非常重要的任务。一种很有效的方法是通过使用隔音材料来降低来自外部的噪音。在家里、办公室和公共场所，使用隔音材料可以有效减少噪音的传播。此外，戴上耳塞或耳机也是一个有效的方法，可以减轻来自噪音的损害。同时，调整身心状态也是一个重要的因素，这可以使我们更好地适应噪音环境。

第五段：结论

在现代社会中，噪声已经成为一个令人头疼的问题。然而，通过学习噪声管理技巧，我们可以减轻噪声对我们的影响，从而更好地适应现实生活。作为一个现代人，我们无法摆脱噪声，但我们可以掌握管理噪声的技能，使我们在噪声中更好地生活。

噪声心得体会感悟篇十

我选择了孙塘路与国道线的交叉路口为观察地点，分几个时段进行观察：

早晨7点—8点：65—70分贝。新的一天开始，来来往往载着上班的人们的车辆陆续多起来，刹车声、汽笛声，还有小摊贩的吆喝声，打破了早晨应有的宁静。

中午11点—12点：75—85分贝。午饭时间，下班的人、车逐渐增多，噪音更是达到了前所未有的85分贝。货车震耳欲聋的马达声不绝于耳，这样嘈杂的环境让人难以忍受，情不自禁地堵上耳朵。

夜晚21点：60—70分贝。本以为夜幕的降临能让马路安静下来，谁知，马路上的噪音还高达70分贝，也不知马路边的居民能否安然入睡。

- 1、禁止超大超重的货车在某些时段在城区内通行（如晚20：00—凌晨5：00），给市民一个安静的休息环境。
- 2、建设道路绿化带，大量种植隔音植物（如珊瑚树、桂花树等，它们能吸收10%到11%的噪音）。
- 3、加强市区禁鸣力度，大力宣传噪音的危害。

最后，我再次呼吁：请人类不要制造噪音，还自己一个安静的世界吧。