

# 2023年激浊扬清心得体会(优秀5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 激浊扬清心得体会篇一

激浊扬清是一种精神追求，它是指在尘世间追求清净心灵，摆脱浮躁、琐碎的杂念，得到心灵的平静和宁静。我曾经在生活中体验到激浊扬清的感受，从中受益匪浅。在个人经历中，我深刻体会到了激浊扬清对人生的影响，下面将会结合我自身的经历，从心态、生活习惯、人际关系、情绪管理和身心健康等方面，谈谈我对激浊扬清的心得体会。

首先，激浊扬清对于塑造良好的心态至关重要。当我们心灵上被琐事缠绕时，心头则会感到一种压抑和疲惫感。然而，一旦我们学会激浊扬清，摆脱了那些困扰我们的烦恼，心情便会明朗起来。我记得有一次，当我遇到了一件让我非常难过的事情时，我选择了激浊扬清，告诉自己要保持冷静和理智。结果我发现，当我心中恢复了平静，问题变得不再那么棘手，而我的心态也随之变得积极向上。由此可以看出，激浊扬清是心态和情绪调整的一种重要方法。

其次，激浊扬清对于养成良好的生活习惯也起到了很大的帮助。在纷繁复杂的生活中，我们时常会被琐事所迷惑，难以集中精力去做一件事情。然而，如果我们懂得激浊扬清，就会明白如何摆脱那些琐碎的杂念，专注于当下正在做的事情。我在学习的过程中就经常运用激浊扬清的方法，当我发现自己思绪飘忽，难以集中精力时，我会暂时把一些琐碎的事情放在一边，专心投入到学习中。这样一来，我的效率会得到

明显提高。通过激浊扬清，我养成了专注于当下、避免拖延和分散注意力的好习惯，这对于我的学习和生活都产生了积极的影响。

再次，激浊扬清在改善人际关系方面也起到了重要作用。人际关系是我们生活中一个非常重要的方面，良好的人际关系可以给我们带来更多的资源和支持。然而，在日常生活中，我们常常因为琐碎的纠纷或小事情而与他人产生隔阂。如果我们学会了激浊扬清，便能够更好地控制自己的情绪和表达方式，以更平和的态度去处理与他人的关系。我有亲身体会，当我学会了激浊扬清后，我能够更加理性地看待他人的观点和行为，能够更好地沟通和协调与他人的关系，从而拉近了与他们的距离，建立了更为友好和谐的人际关系。

此外，激浊扬清还有助于情绪的管理和控制。在生活中，我们常常面临一些挫折和失败，容易陷入情绪低落或沮丧之中。然而，如果我们懂得激浊扬清，就能够及时清理那些消极情绪，保持积极向上的生活态度。我曾经在一次面试失败后感到非常失落，但我很快意识到，沉浸在消极情绪之中是没有任何益处的。于是我开始用激浊扬清的方法，告诉自己要坚持下去，继续努力。通过积极的努力和学习，我重新鼓起了信心，并最终取得了成功。由此可见，激浊扬清不仅有助于情绪的管理，同时也有助于识别和改变消极思维模式，提高我们应对困难和挫折的能力。

最后，激浊扬清对身心健康的重要性不言而喻。激浊扬清能够帮助我们摆脱烦恼和焦虑，使心灵得到平静和宁静。从而降低了心脏病、高血压等健康问题的发生率。我在实践激浊扬清的过程中，发现自己更加健康和积极向上，不再那么容易生病。我也看到了激浊扬清对其他人的身心健康所产生的积极影响。他们更加平静、开朗，生活充满乐趣。因此，激浊扬清不仅提高了个人的心理健康水平，也对身体健康产生了积极的影响。

总结起来，激浊扬清是一种宝贵的心灵追求。通过激浊扬清，我深刻体会到它对人生的积极影响。从心态、生活习惯、人际关系、情绪管理和身心健康等方面，激浊扬清都为我带来了巨大益处。我相信，只要我们真正理解激浊扬清的价值，并将其付诸于行动，我们的生活将会变得更加美好和有意义。

## 激浊扬清心得体会篇二

1月23日，公司党总支组织观看了由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》，通过揭示段培东等多名省管干部走向深渊的心路历程，充分发挥了案例示警、震慑、教育作用，切实以案为鉴，进一步强化党员干部正风肃纪的思想自觉、政治自觉和行动自觉。

当你举起拳头庄严的宣下誓言的时候，就要牢记党的宗旨，牢记作为一名党员的奋斗目标。警示片揭露的那些官员，他们也曾努力过，然而，随着地位的提升，权力的加重，他们逐渐忘记了自己入党时的初心，忘记了作为党员的使命，沉醉于纸酸腐金迷、灯红酒绿的生活，把人民赋予的权力变成捞取好处的工具，入党时的誓言早已成一纸空文，党的宗旨、党的纪律抛诸脑后，人民的利益被践踏，一步步使自己走向深渊。

永远保持廉洁自律，时刻让警钟长鸣、防微杜渐，远离各种围猎和诱惑，自觉将法纪挺在前面、记在心中，不去踩底线，不去越红线，在各种诱惑面前不伸手、不偏心、不错步。从他们的“惶惶不可终日”“在噩梦中惊醒”“在生活中煎熬”“精神上倍受摧残”感受中，深刻领悟到与其事后忏悔、不如事前止恶，耐得住寂寞、稳得住心神、经得住考验，更加珍惜如今的幸福生活和美满家庭。

作为一名党员，应当牢记使命，不忘初心。坚守底线不动摇，常怀敬畏之心，老实做人、干净做事，对党忠诚。

## 激浊扬清心得体会篇三

在现代社会，我们常常被各种各样的信息所包围，着重于物质追求和表面的成就。这使得我们的内心往往变得浑浊不清，迷失了自己的本真。然而，激浊扬清正是一种追求内心清净、提高灵性的境界。在我不断探索实践的过程中，我体会到了激浊扬清对心灵的重要意义。

### 第二段：浑浊的源头

社交媒体、虚假的价值观和追逐名利等诸多因素都使得我们的内心变得浑浊。社交媒体上满满的虚荣和表面的炫耀，让我们没有时间和精力去深思自己内心的需求。虚假的价值观使得我们迷失了自己的判断力，对权衡是非的准确性产生了困惑。追逐名利的过程中，我们往往会仅仅看重结果而忽视过程中的成长和内心的满足。这一系列的问题使得我们的内心不断被打磨，变得愈发浑浊。

### 第三段：激浊的实践

激浊扬清强调的是在日常生活中寻找内心平静的方法和途径。首先，我们需要积极面对和抵制社交媒体的诱惑。这包括减少使用时间，选择有益于个人成长和内心平静的线上社群。其次，我们应该建立真实的价值观，不再盲目追求世俗的成功和社会的期待。反思自己的需求与渴望，并制定出对自己有意义的目标与价值观。此外，我们要重视过程而非结果，每天都关注自己的进步和成长，将内心的满足建立在个人努力与自我提升上。

### 第四段：扬清的修行

除了激浊，扬清也是非常重要的一步。扬清强调的是通过内心的静听与反思来提升自己的内在境界。平日里，我们可以通过冥想、瑜伽等方式，保持身心的平衡，并促进内心的愉

悦与舒适。同时，要保持对自己内心的反思，不断审视自己的行为和思考方式，并及时进行调整。这样的修行将帮助我们摆脱精神迷失的状态，提高思考和决策的准确性。

## 第五段：心得与启示

在实践激浊扬清的过程中，我深切体会到清静的内心对于个人生活的积极影响。当我能够抵制各种干扰，拒绝虚假的价值观，并持续不断地进行内心的修行时，我发现自己的内心变得更加平静与安定。这种内心的清静给予我更好的灵感和创造力，同时也提高了我的人际关系和情感交流。激浊扬清不仅仅是一种修行的方法，更是一种生活的态度与追求。

总结：激浊扬清是摆脱现代社会浑浊内心的好方法。通过激浊，我们能够摆脱社交媒体和虚假的价值观的束缚；通过扬清，我们能够提升自己的内在境界和决策能力。在实践中，我深刻体会到了激浊扬清对我个人成长和内心平静的重要意义。我相信，只有每个人都能够追求内在的清静与高尚，我们才能共同建设一个更加美好的社会。

## 激浊扬清心得体会篇四

反腐倡廉，任重道远，为了进一步提高党员党性修养，提高党员干部政治站位，筑牢拒腐防变的思想防线，营造风清气正环境。按照支部要求，我仔细观看了反腐巨制《激浊扬清在云南》，结合工作岗位实际，有以下几点体会：

坚持学习，狠抓思想引领。思想建党是马克思主义建党学说的一条基本原则，我们应该加强政治理论学习，以\*\*\*新时代中国特色社会主义思想为指导，提高政治理论素养，不忘初心，把好思想的“总开关”，让思想得到改造，不让欲望膨胀，不让思想动摇，不让信念坍塌。

坚持原则，抵制诱惑。世界是多元的，诱惑也是多种多样的，

无论身居何职，有效地抵制住诱惑是一个人坚持原则的首要要义。“一伸手，难回头，踏错步，唯末路”，我们应该脚踏实地，尽职尽责，一步一个脚印走好人生的每一步，从点滴做起，从身边小事做起，知足常乐，持之以恒，毫不动摇。

坚守底线，防微杜渐。纵观视频中多名官员的堕落案例，给我们敲响了警钟，让我深刻认识到教训就在身边，诱惑就在眼前，失足就在脚下。作为一名党员应铭记党旗下的宣誓，不走捷径，严格遵守“六大纪律”，严守党的纪律才能守住做人、处事、用权、交友的底线，让纪律入脑入心，坚守底线，不越红线，绷紧廉洁自律这根弦，时刻警惕“糖衣炮弹”的攻击。

认真履职，从我做起。无论是党员干部还是普通职工，我们都要严格落实中央八项规定精神，厉行节约，不铺张浪费。同时坚守好各自的岗位，主动担当责任，以“咬定青山不放松”的精神对待工作，改进工作作风，密切联系群众，为党风廉政建设和反腐败斗争事业履行好自己的职责使命，时刻铭记打铁还需自身硬的要求，初心不改，矢志不渝。

## 激浊扬清心得体会篇五

警示教育片《激浊扬清》彰显了云南省全面从严治党抓铁有痕、踏石留印的勇气和决心，看了专题片中的这些真实腐败案例，我内心非常震撼，对我来说也是一种警醒。观看每一集时，我记住了里面的一些话，以此来警示自己的一言一行。

“思想的总开关不能出问题”。第一集《亮剑惩腐》中的这句话，让我明白了在平时的工作生活中时刻要保持思想上的警醒，首先要筑牢思想防线，时刻提醒自己以一名优秀共产党员的标准要求自己。

“要守住政治生命线”。第二集《权欲之殇》中的这句话，提醒我自觉加强党性锤炼和党性修养，守住做人、处事、用

权、交友的底线，守住党和人民交给的政治责任，守住自己的政治生命线，守住正确的人生价值观。

“必须时刻绷紧廉洁自律这根弦。第三集《贪欲之殇》中的这句话，告诉我们理想和信念的坚守，时刻都不能放松。平时能够在小事上做到严于律己，能在每时每刻警醒自己，就不会犯下大错走上犯罪的深渊。

“作风建设永远在路上”。第四集《“三驾马车”的不归路》、第五集《聚焦八项规定》让我看到了国家的态度，严守“八项规定”，“抓节点，抓公车私用，抓大操大办，抓公款吃喝”，狠抓形式主义、官僚主义的不正歪风。让我感受到了每一名国家公职人员更应该保持廉洁自律，时刻警钟长鸣、防微杜渐，远离诱惑，不踩底线，不越红线。