

2023年远离黄赌毒心得体会(通用7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

远离黄赌毒心得体会篇一

大家好！

我今天演讲的题目是“就是抱怨。抱怨是没有用的，一切都得靠自己。有时间去抱怨，不如多努力。

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。

前不久，看了一期的《超级演说家》有一位名叫崔万志的演讲者给我留下了很深的印象，他那期的演讲题目《不抱怨靠自己》更是给我留下了深刻的印象。

崔万志一位脑瘫的患者，他通过自己的努力，用自己的双手创造了一个奇迹，一分钟卖掉了4000多件旗袍成为天猫第一名。他通过自己的努力向人们证明了自己的能力。李白曾经说过天生我才必有用，只要自己肯努力，相信自己必定有所收获！

越王勾践被吴国打败以后，在吴国饱受侮辱，他没有过多的抱怨现实的残酷，而是每日的卧薪尝胆，总结自己的过失，最终才凭借着三千越甲吞并了吴国，一洗前耻，为后人留下了“苦心人天不负，三千越甲可吞吴”的历史故事。

司马迁替一位罪将在廷堂上为其辩护，却遭到宫刑这样残酷

的惩罚，但他没有过多的抱怨而是忍辱负重写下世人所传颂的《史记》。这本书被后人赞颂为“史家之绝唱，无韵之离骚”。

当今社会，每年都有几十万甚至是上百万的大学生毕业以后找不到工作，对于一些大学生来说毕业相当于失业，甚至有一些大学生会闲置在家成为啃老一族，大家是否反思过是什么原因造成的这种情况？有人说是市场就业体制的不完善，也有人说是国家的扶持政策不好。我认为其实这都不是根本的原因所在，最最根本的原因就是大学生对于就业岗位的过于挑剔，抱怨的太多，抱怨工资待遇太低，抱怨节假日太短，抱怨没有五险一金等等。

不要去抱怨上帝给你的你太少，只能怪你自己努力的不够。记住上帝在为你关上了一扇窗户的，同时也为你开启了另外一扇窗户，如果对生活抱怨的太多，这扇窗户也可能被上帝关闭！

抱怨只会让变得更加的颓废，抱怨只会增加你对生活得失望，幸福的生活来自于你自己的努力而不是对社会、家庭的抱怨。

抱怨真的没有用，一切只能靠自己！

我的演讲结束了，谢谢大家！

远离黄赌毒心得体会篇二

大家好！

我是一个手机控。

我虽然算不上是一个很厉害手机控，但我每天的生活都和手机离不开。我每天都会玩游戏，但前提是不能被我爸爸发现，不然又会说‘你就知道玩手机，不看看书。’诶，我能说什

么呢?只能听我爸爸的了，但我还是跟爸爸反着来，表面上我是在看书，但实际上是在打游戏。但有时只要我爸爸允许我就可以光明正大的玩手机。但前提就是必须要在放假的时候才能玩手机。

现在放假了，我终于可以光明正大的玩手机啦!心里想想都要开心到晕倒。

在放假的这段时间里，我每天都玩着我最爱的游戏，王者荣耀，穿越火线。王者荣耀虽然只能玩1到2个小时，但我还是沉浸在这两款游戏给我带来的喜悦与快乐中。

虽然有时候我不能玩但我心里还是一直想着这两款游戏。

我有时候还会帮助爸爸妈妈修手机，我说 的修手机并非真的是修手机，而是修复手机系统上的问题。有时爸爸妈妈还夸我是他们的“手机管家”听了这句话我的心里甜滋滋的。

如果我长大以后，要选什么职业那么我应该会选择计算机专业。

并且我还是一个有理想的手机控。

远离黄赌毒心得体会篇三

大家好!

随着科技的发达，手机成为了市场上热销的商品。全国人均大约拥有0.945部手机，可见，手机与我们已经变成了十分普遍的通讯工具，对于大多数人来说手机已经变成了必不可少的娱乐及生活设备。

前段时间，有一条网络新闻，是关于三个人和手机，描述了他们在过马路时都目不转睛的看着手机，没有一个人注意观

察信号灯的变化和来往车辆的情况。结果三人均被正常行驶的汽车撞飞，一人当场死亡，一人重伤，另一人抢救无效身亡。这是一起因沉迷于手机而忽略了安全的事故，令人感到痛心，同时也为逝去的两位年轻的生命感到惋惜。

目前，有相当一部分人像上面的年轻人一样，沉迷于手机，无法自拔，主要表现为：只要有时间就拿出手机，睡觉前要看手机，早上一睁眼就要玩儿手机，无论何时、何地，都会不自觉地拿出手机，好像微信朋友圈里总是有看不完的消息。

这其实并不是一种正常现象，而是一种病，这种人就是我们俗称的“手机控”。我有时“机不离手”，偶尔闲暇在家，我也会打打游戏消磨时间，可手机的用途不止如此，手机对我的吸引力也不止如此。

但我有时会在打游戏的时候时间过度，虽然没有他们那么严重，但也可以称得上是“手机控”。

“手机控”的危害很大，很多人就是因为手机视力急剧下降，并且颈椎严重变形，有瘫痪的危险，并且有很多虚假信息在网上流传，很容易误导他人，而且长时间看这种碎片化的信息很容易使人注意力不集中，有些人沉迷于手机游戏无法自拔，甚至有猝死的现象。

远离黄赌毒心得体会篇四

大家早上好！今天我演讲的题目是：珍爱生命，远离香烟。今天，5月31日，是世界卫生组织发起的第23个世界无烟日。

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的危险因素。目前全球烟民的总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年的4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年的5月31日。开展这项

活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。我们中学生是祖国的未来，民族的希望，也是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德和科学文化素质状况，不仅是当前社会文明程度的重要体现，而且对我国未来的社会面貌、民族精神有着决定性的影响。而中学生吸烟作为一个严重的社会问题，备受人们的关注。

那么烟草究竟有多大危害呢？

据研究，一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50-70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生的约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习。相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。

远离黄赌毒心得体会篇五

大家好！我今天讲话的主题为《从我做起，拒绝垃圾食品》。

每当我看到学生们吃着香桶面，每当我看到学生们津津有味地喝着各种颜色的饮料，每当我看到学生们口吃着各种火腿肠，我的心都很沉重。食品安全是我们生命健康的源泉。俗话说，爱“吃”之心人皆有之。然而，让我感到可怕的是，现在大家爱吃的“食品”前面常常有个定语“垃圾”！连起来就是一一垃圾食品！

你一定会说，“我不吃垃圾”，在你急于为自己辩护之前，让我们回顾一下这些场景：每次我们休息或放学后，我们总是发现学校外面的小商店，学校购物中心和摊位挤满了人。

各种油炸食品和膨化食品在学生中很受欢迎。如果这里没有你喜欢吃的，那么你就会去麦当劳，肯德基，买各种饮料来喝，有没有啃饼干、干脆面呢？这些被我们青睐并且披着美丽外衣的零食，被专家称为“垃圾食品”。主要成份有：油炸食品、腌制食品、加工肉类、饼干、饮料、方便食品、罐头食品、甜食和烧烤食品。

这种食物大多数是学生们最喜欢的，不幸的是，我们只知道这些食物美味的味道，但不知道它们含有很多致癌物质，严重危害健康，各种各样的饮料含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙……总之，垃圾食品，像药物一样，正在损害我们的健康。

对于那些学校周围的“三无”食物更是可怕。据报道，这些“三无”食物没有生产许可证，没有厂家，没有生产日期，生产现场环境差，条件非常简单——工厂半成品，地沟油，色素，添加剂来历不明的，散发出刺鼻的味道，导致苍蝇到处飞。更恶心的是，为了让小食品更有威力，工人们直接用脚踩在麻辣的干豆腐上；很多麻辣干豆腐的工人的手，由于长时直接接触这些化学色素，会脱皮、腐烂。

同学们，听到这个，你们敢吃垃圾食品吗？我们中学生，正处于生长发育的黄金阶段，需要丰富的营养，如新鲜的蔬菜、水果、牛奶等。

- 1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。
- 2、提高自我保护意识，杜绝一切垃圾食品。不要吃“三无”食品和过期食品。不要吃流动摊贩的盒饭和油炸食品。
- 3、养成良好的卫生习惯，防止疾病进入口腔。注意个人卫生，

养成饭前饭后洗手的好习惯。

4、我校食堂卫生监督十分严格，食品安全卫生，请同学们不要吃方便面和便餐，不要购买早餐摊档，尽量到学校食堂就餐。

同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自己做起，从细节做起，增强食品安全意识，养成良好的饮食习惯，合理饮食，均衡营养，拥有健康的身体、充沛的精力来迎接学习的挑战。

远离黄赌毒心得体会篇六

《远离香烟 亲近健康》

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危险因素。目前全球烟民的总数已突破13亿人。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个，一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个害人又害己的恶习。因此，吸烟的人群像滚雪球那样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。我国是世界上最大的香烟生产国，也是最大的香烟消费国。全世界三分之一以上的香烟是由中国人一口一口吸掉的。为此，我国政府提出了在今后的20年中将我国的烟民总数减少1.1亿的总体目标。

亲爱的同学们，为了积极响应政府的号召，更为了我们自己

的健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟。因为香烟对我们有害无益；更因为没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂。

远离黄赌毒心得体会篇七

大家好！

我是初一x班的xxx。今天，我带着一份虔诚的心情和大家聊一聊关于我们身边的小事。在我们学习的`过程里，总有一些东西在吸引着我们，这时候，如若我们不能完全控制自己的行为，或许我们就会堕落下去，造成不可预想的后果。手机是我们如今生活当中不可或缺的一个东西了，不管是在我们学习里，还是平时的生活当中，我们都能看到手机，所以这诱惑力还是很大的。在这里，我希望每一位同学和我一样，远离手机，让手机远离我们的校园，营造一个更好的环境去学习和前进。

随着时代的发展，手机成为了解决我们联系和沟通最为便利的一个工具。在我们的日常生活中，手机占据着非常重要的位置，大人们几乎每人都怀揣一部手机，而我们学生也能够时常接触到手机，这时候对我们的挑战是很大的。随着电子设备的发展，以及各项科技的发展，很多新鲜东西的冒出，手机里的世界也开始变得丰富，并且具有非常大的诱惑。因此，这的确是我们需要抵抗的一个方面，想要彻底断绝这种诱惑，就是断绝和手机的交际。让手机远离我们的校园，远离我们的身边，保证一个好的环境去学习和进步，这才是首要的。

或许很多同学会说，现在手机越来越普遍了，几乎每个家庭都会有更新换代多余的手机，我们有时候也很难去抵抗这样的诱惑，从家里偷偷拿一个家长们也不知道。那这样的诱惑我们该怎么去抵抗呢？首先我们可以和家长坦诚，希望自己的父母可以把那些手机都管理好，尽量帮助我们进行自控，

其次，我们在自己的心里也要搭建起一善墙，上面写好能做什么和不能做的事情。也是进一步的去提醒自己，要保持清醒和理智。

对于我们的学习来说，拒绝手机是一件很大的事情，手机会严重的影响我们的学习，会给我们的整体环境带来很恶劣的影响。老师们也会严格的检查，希望每一位同学都不要把手机带来校园，影响我们整个大集体，也不要为老师们增添一些工作和负担。我们需要一起努力去做这一件事情，希望每一位同学都能够重视好这一件事情，和我一起，从现在开始，就严肃杜绝这样事件的发生，让我们一起去构建一个更好的校园，构建一个更好的学习空间吧！