

小学语文三年级学科教学计划(优质9篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

心得体会最后署名篇一

酒，既能陶冶情操，又能放松身心，各个时代中都有着属于自己的酒文化。然而，醉酒不仅能让人沉浸在快乐之中，也会给人带来不可估量的痛苦。因此，对于醉酒这个话题，人们对其颇有争议。近日，我也有幸亲身体会了醉酒的滋味，我深感得失交织在等离子一起，引发了我很多的思考。下面，我将就我的醉酒心得与体会进行阐述。

酒就如同社交的润滑剂，能够在交谈中双方消除隔阂，拉近距离。我还记得，有一次我与朋友相聚，在杯中畅谈。刚开始，话题稍显拘谨，但是随着一杯杯酒的倒入，大家就不再拘束，纷纷开启了心房的大门。我们分享着彼此的喜怒哀乐，分享着人生的点滴。其中夹杂着欢笑和感动，有苦有甜，如同一场心灵的释放。而在醉酒状态下，我们的谈话语言也变得更加直接，更加真挚。那是一种在清醒状态下难以达到的真实感觉，感觉就像是将灵魂倾倒在空气中，勾勒出真实而纯粹的自我。

然而，醉酒也会带来一些痛苦的体验。曾经，我在朋友聚会上也曾尝试过不同类型的酒。到了后来，酒量达到了极限，失去了自控能力，我便进入了深度醉酒状态。那时，我摇摇晃晃地走在路上，感觉整个世界都在双重投影，酒精让我感到无能为力。我知道，这时候需要别人的帮助，但那种无力感让我很恐惧。而当我醒来的时候，我恍如隔世，无法想象自己当时竟然失去了意识和自我保护能力。这段经历让我深

刻意识到，醉酒可不是一件轻松的事情。

在这个醉酒的过程中，我发现有一些原本不容易察觉的细节，也因为醉酒而被放大。比如说，我对周围的人事物变得敏感，甚至感觉到一些隐藏在日常生活中的轻微变化。一门弥漫的咖啡香气、清风中传来的花香、马路上行驶车辆的轰鸣声，这些察觉于平时的琐碎小事，此时在我心中却变得鲜活有力。同时，我也发现自己的思维更加开放，连平时无法解决的问题，此刻也发现了解决的办法。这一切都让我感到不可思议和充实。

最后，我想说的是，醉酒是一种需要慎重对待的行为。酒可以让我们在蛮荒的生活中找到一丝释放，也能让我们感受到心灵的自由。但是，过量的饮酒也会给我们带来无尽的痛苦。我们应该学会适度饮酒，不让酒精控制我们的思维和行动。同时，我们也应该客观看待醉酒所带来的痛苦与收获，明白醉酒并不是人生的全部，更重要的是保持一颗平常心，用智慧与勇气去面对生活的各种挑战。

总之，醉酒的经历让我对于这个话题有了更多的思考。醉酒给我带来了交流的愉悦，让我领悟到身心的放松。但它也带来了无法承受的痛苦，让我深感酒精不能成为控制自己的工具。我希望将来能够更加明晰地认识到醉酒带来的好处与坏处，并学会适度地享受酒带来的愉悦。

心得体会最后署名篇二

- 1、酒逢知己千杯少，能喝多少喝多少，喝不了赶紧跑。
- 2、万水千山总是情，少喝一杯行不行。
- 3、感情深，一口闷；感情浅，舔一舔；感情厚，喝不够；感情薄，喝不着；感情铁，喝出血。

- 4、心碎喝酒，喝酒伤肺，到头来没心又没肺。
- 5、天上下雨地下旱，刚才那杯不能算。
- 6、一般的女人不喝酒哎，喝酒的女人可不一般哦。
- 7、天蓝蓝，海蓝蓝，一杯一杯往下传。
- 8、看起来像水，尝起来辣嘴，喝下去闹鬼，走起来绊腿，夜里面找水，早醒来后悔。
- 9、少小离家老大回，这杯我请小姐陪。
- 10、百川到东海，何时再干杯，现在不喝酒，将来徒伤悲。
- 11、喝醉了酒，我谁都不服，就扶墙。
- 12、若要人不知，除非你干杯。
- 13、东风吹，战鼓擂，今天喝酒谁怕谁。
- 14、辣酒涮牙，啤酒当茶。
- 15、朝辞白帝彩云间，半斤八两只等闲。
- 16、酒风就是作风，酒瓶就是水平。
- 17、人喝酒就得醉，要不主人多惭愧！
- 18、要让客人喝好，自家先要喝倒！
- 19、要让客人喝好，自己先要喝倒。
- 20、宁可胃上烂个洞，不叫感情裂条缝。

心得体会最后署名篇三

作为每个成年人的责任和义务，保持自己的人身安全和公共秩序是非常重要的。然而，有些人在社交场合或者个人时间喝酒过多，导致醉酒，这既不利于个人身体健康，更对社会秩序构成威胁。为了遏制这种不良行为，禁止醉酒是必要的。在本文中，将探讨禁止醉酒的作用和体会。

第二段：醉酒对个人身体的危害

醉酒不仅会影响个人的心理状态，还会对身体造成严重的危害。醉酒会导致呼吸困难、恶心、呕吐甚至昏迷等症状。此外，醉酒对神经系统、消化系统和心血管系统也会造成损害。长期大量饮酒还可能引起多种疾病，例如酒精中毒和肝病等。综合来看，禁止醉酒是维护个人健康的必要手段。

第三段：醉酒对社会的危害

醉酒不仅对个人有危害，还会对社会造成很大的负面影响。酒后驾车、打斗、滋扰等行为给社会治安带来极大的威胁，更会破坏和谐安定的社会环境，影响市民生活质量。此外，醉酒者还可能因为行为不当导致他人的车辆、房屋甚至人身财产遭受侵害。禁止醉酒不仅是对个人健康的保障，更是维护社会安全的重要措施。

第四段：如何防止醉酒

禁止醉酒需要大家共同努力。对于个人而言，要注意合理饮酒，不要过量，也不要搭配过多碳水化合物等食物。此外，也要注意饮酒时间和场合，避免在开车前或者在公共场所暴饮乱纵。对于社会而言，政府、媒体等机构可以加强教育宣传力度，让公众更加了解醉酒的危害性并加强对醉酒行为的打击力度。

第五段：结论

总而言之，禁止醉酒是维护个人健康和社会治安的必要手段。在个人角度上，我们应该自觉控制饮酒量，规范饮酒场合，增强对健康和法律的重视程度。在社会管理角度上，相关部门应加大醉酒行为的打击力度，加强醉酒宣传教育，共同维护和谐的社会秩序。

心得体会最后署名篇四

古语有云：酒能浇愁，亦能解忧。殊不知，酒固能消愁解忧，亦能生愁滋忧。

——题记

又到星期六了，今天是回家的日子。对于放假，学生和家長总是欣喜的。刚好，叔叔最近从湘阴带回了一批新鲜味美的大闸蟹。于是，我们便约好在他家附近的一家餐馆吃晚饭。

黄昏逐渐亲吻上了西山，树叶轻轻在微风中翩翩起舞，如一只只美丽的蝴蝶。花儿尽态极妍地舒展开她那柔嫩的花瓣，仿佛在向我们问好，一切，都是那么美好。餐桌上，一家人其乐融融地围坐在一起大快朵颐。不一会，几杯酒下肚，父亲和母亲脸颊上泛起的酡红，就像大闸蟹一样红彤彤的。渐渐地，他们已醉眼朦胧，却越喝越起劲，并开始激动不已地胡言乱语起来。我顿时有些担心，但见他们难得如此开心，便把这份担忧深藏心底。

父亲后面还说了什么，我听不清，也记不清了。只记得当时我脑子里一片混乱，像有成千上万只蜜蜂在耳边嗡嗡响个不停。我自私？我还不是为了你们的身体着想吗？泪水顺着脸颊流淌下来，滴落在地上，声音仿佛都清晰可闻。

哎，这一幕，和曾经那让我刻骨铭心的一次经历多么相似啊！

还记得也是在餐馆吃饭，也是在喝过酒后，因为一句微不足道的抱怨，父母亲吵了起来，之后便一发不可收拾，一场充满硝烟的唇枪舌战拉开序幕，责骂声、砸杯子声、摔筷子声在我耳畔次第响起。我几乎是连滚带爬地逃出了包厢，可怜兮兮地缩在厕所角落，哭得肝肠寸断。后来，在妈妈朋友的劝阻以及我的调解下，他们好长一段时间后才重归于好。

但愿全天下的司机控制自己不酒后驾车，避免交通事故的发生；但愿我们的父母能为自己的身体，为自己的孩子，为自己的家庭多想想，少喝点酒，避免伤害感情。

心得体会最后署名篇五

醉酒是不少人生活中难免会面对的一种情境，它带给人们的感受和体会也是五花八门的。醉酒心得体会，即是对于醉酒所带来的种种感受进行总结和反思，使我们能够更好地认识自己，也更好地把握自己的生活。从醉酒中积累的体会可以反观自己的人生，也可以延伸到更多的方面，以期使我们能更加成熟地面对自己的人生。

第一部分：享受忘我

在繁忙的生活中，经常的压力和焦虑让人感到疲惫。醉酒可以让人忘却困扰，享受片刻的自在。酒精的麻醉作用让人能够在短暂的时间内放松自己，抛开一切顾忌，感觉自己像是脱离了尘世的桎梏。这种忘我的感觉让人释放自己，将自己完全投入到当下，感受到一种独特的自由。

第二部分：真实本质

醉酒之后，人们常常会说出一些从未敢言的真言，也会表露出内心深处真实的感受。醉酒让人们暂时失去了对世俗的顾虑和遮掩，真实的一面得到了展现。这让我们认清了自己对

于某些事物的真正态度和看法，更加敢于直面自己内心深处的欲望和渴望。对于我们来说，这种认清自己的机会并不多，醉酒成为一种契机，让我们可以更好地认识自己。

第三部分：疏离思考

醉酒可以让人们从另一个角度去思考一些问题，通过一个轻松的心境来思考和理解。在醉酒的状态下，脑海中的思绪似乎变得更加活跃，以前困扰我们的问题也变得清晰起来。这种疏离思考的状态让我们能够更加客观地审视自己的生活，对于困扰自己的事情也能够有更多的洞察力。醉酒成为我们思考和心灵救赎的一把利器。

第四部分：边界感知

醉酒也是一种对于我们个体边界的感知。在没有醉酒之前，我们往往会将自己的个体边界定得很清楚。但是，醉酒之后，我们会体会到个体与社会之间边界的模糊和群体的力量。在醉酒的环境中，我们能够感受到自己与他人的亲近，同时也能够意识到自己的存在其实是脆弱的。以此为基础，我们可以更加珍视自己与他人的关系，也更加看重自己的行为对于他人的影响力。

第五部分：自我警示

对于一些人来说，醉酒也是一种对自己生活状态的提醒。醉酒之后的行为可能会让我们感到后悔和沮丧，但正是这种体验让我们反思自己的人生。醉酒之后的惩罚，使我们认识到自己的作为所带来的后果，同时也能够改变一些不良的习惯和行为。这种自我警示让我们可以更加成熟地面对自己的人生。

醉酒心得体会，是对于一个人的人生态度的一种反思和总结。通过醉酒，我们可以更好地认识和了解自己，亦能够更好地

掌握自己的人生。醉酒带给我们的不只是短暂的忘却，更重要的是对于自己的启示和提醒。只要能够理性地面对醉酒，我们便能够从中获取更多的智慧，并且更好地改变自己的人生。毕竟，醉酒是一把双刃剑，只有懂得把握其中的乐趣和教益，我们才能够真正成长。

心得体会最后署名篇六

- 1、自己不喝却想灌醉别人的女人。这样的女人如果再有一副娇好的容貌，对男人将是致命武器。
- 2、酒逢知己饮，诗向会人吟。
- 3、全程领跑，未来领导。
- 4、来时夫人有交代，少喝酒来多吃菜。
- 5、结识新朋友，不忘老朋友。
- 6、只喝饮料，领导不要。
- 7、两腿一站，喝了不算。
- 8、得意时猛喝酒的女人，是矛盾女人。外冷内热，热如火山。
- 9、喝的不多装醉的女人。是聪明女，自我控制极佳，做事讲究手段，目的性很强。
- 10、女士劝酒：激动的心，颤抖的手，我给领导到杯酒，领导不喝嫌我丑。
- 11、只要心里有，茶水也当酒。
- 12、醉人不外花共酒，花是丽人酒是愁。

13、人在江湖走，哪能不喝酒。

14、酒像女人，在酒里同样也有人生得失，成功的女人，可以觥筹交错，生活中绝不让须眉。失意的女人，香腮含泪，举起酒杯一个人醉。

15、能喝不输，领导秘书。

16、酒壮英雄胆，不服老婆管。

17、累了将心靠岸，永远相依伴的港湾。如今离别摆在眼前，将你我模糊双眼。天地之宽，但愿相隔如邻，消魂一挥手，从此共享婵娟。

18、酒里乾坤大，壶中日月长。

19、男人不喝酒，交不到好朋友。

20、女士和领导碰杯：领导在上我在下，您说来几下来几下。

心得体会最后署名篇七

第一段：引入防醉酒的重要性（200字）

近年来，酒驾事故频发，酒后驾车已成为公众极为关注的社会问题。酒后驾驶危害极大，不仅威胁到驾驶者的生命安全，也对他人的安全造成严重威胁。因此，防醉酒成为了每个人都应该关心的话题。通过防醉酒，我们可以避免酒后驾车，维护自身和他人的安全，这是每个人都应该深刻认识到的重要任务。为了加强对防醉酒的认识，下面将分享我多年以来的防醉酒心得和体会。

第二段：注意饮酒的场合和适量（250字）

饮酒是日常社交活动的一部分，但是我们必须意识到饮酒的度，切勿过量。在喝酒的场合，我们可以积极与他人商讨，推荐适量的饮酒配置，限制自己的饮酒量。我个人每次参加聚会时都会在进入饭桌前，吃一些清淡的食物，通过摄入一些容易消化的食物，可以降低胃对酒的吸收。同时，我还会选择低酒度的饮品，并尽量避免与高酒度的酒品混饮。这样一来不仅可以在一定程度上减少对酒的摄入量，还会有效地降低醉酒风险。

第三段：控制饮酒速度与喝水补充（250字）

控制饮酒的速度也是防醉酒的重要因素。当我们在饮酒的过程中，要注意调整饮酒的速度，尽量做到缓慢饮用，并适时地与他人进行交谈，减缓饮酒速度。这样一来，可以延长饮酒的时间，使身体更好地消化酒精。此外，我还会配合饮酒过程中的喝水补充。喝水不仅可以促进排尿，加快酒精在体内的代谢速度，还可以防止脱水和饮酒引起的不适症状，保护身体健康。

第四段：合理的休息和行动方式（250字）

在饮酒之后，我们需要合理安排休息时间，切勿急于离开。酒精在体内的代谢需要一定的时间，如果我们过早地进行剧烈的运动或行动，会加重身体负担，进一步增加醉酒风险。因此，在饮酒后要耐心等待一段时间，等到身体逐渐恢复正常状态再行动。此外，如果条件许可，可以选择乘坐公共交通工具或打车回家，避免酒后驾驶的情况发生。合理的行动方式不仅能保护自身的安全，也是对他人和社会负责的表现。

第五段：传播防醉酒理念，构建和谐社会（250字）

最后，每个人都应该积极传播防醉酒的理念，构建和谐社会。无论是在家庭、学校还是工作场合，我们应该将防醉酒的观念与行为贯彻始终，影响身边的人。通过宣传和教育，让更

多的人认识到醉酒的危害，并积极支持防醉酒行动。此外，政府和相关部门也应该加大力度制定法规和执行力度，加强对醉酒驾驶的监管和严惩，使防醉酒成为一种社会风气。只有全社会共同努力，才能形成规范的行为习惯，有效地预防酒后驾车，确保道路安全。

总结（200字）

防醉酒是每个人的责任，也是构建和谐社会的重要一环。通过注意饮酒的场合和适量、控制饮酒速度与喝水补充、合理的休息和行动方式以及传播防醉酒理念，我们可以有效地避免酒后驾车的风险，保护自身和他人的安全。同时，政府和相关部门也要发挥作用，加强对醉酒驾驶的监管和严惩，推动社会形成良好的防醉酒氛围。只有全社会的共同努力，才能实现酒后驾驶的根本制止，保障道路安全，创造更加美好的出行环境。

心得体会最后署名篇八

- 1、喝酒了流的眼泪，是最真实的。今夜就让我喝酒，那怕是做梦，至少还可以梦见你。
- 2、残灯明灭枕头欹，谖尽孤眠滋味。
- 3、醉人不过花共酒，花是美人酒是愁。
- 4、男人不喝酒，枉在世上走。
- 5、拟把疏狂图一醉。对酒当歌，强乐还无味。衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。
- 6、感情深，一口闷；感情浅，舔一舔；感情厚，喝不够；感情铁，喝出血。

7、__一抬，喝了重来；__一动，表示尊重；两腿一站，喝了不算。

8、今日酒，今日醉，不要活得太疲惫；好也过，歹也过，只求心情还不错。

9、酒逢知己饮，诗向会人吟。

10、一般的女人不喝酒；女人不喝一般的酒；喝酒的女人不一般。

11、我不喜欢和不会喝酒的人喝酒，因为妳永远不知道他喝醉，会是什么样子，酒醒了，又会是什么样的神情。

12、回忆是一杯酒却有苦又有甜。

13、用酒精麻痹自己直到伤口不再疼痛。纯度再高的酒精，也麻痹不了我爱你的心。

14、这么多年，我是不是那个你喝醉酒喊出的名字。

15、有人问，为什么你不喜欢吸烟而喜欢喝酒。我说因为喝酒伤的是自己，吸烟还会伤害到别人。

16、说什么喝酒是为了彻底放纵一次全是扯蛋，其实只是想给自己一次哭的借口。

17、朋友来了有好酒，若是色狼来了迎接他的要靠女色狼。

18、满酌香含北砌花，盈尊色泛南轩竹。

19、一个人喝酒是孤独，一群人喝酒是寂寞找开心。啤酒五六杯，想一个人已是醉。等天亮的夜跟寂寞干杯。

20、别人眼里也许我是海量，或许说我喝酒很痛快，可其中

的酸辛也只有自己心理在打鼓掂量。

心得体会最后署名篇九

第一段：导语

近年来，随着社会的飞速发展和人们生活水平的提高，人们的娱乐方式也在不断多样化。而醉酒作为其中的一种方式，早已深入人心，不少人也都有过这样的经历。然而，在酒精的影响下，我们的情绪和行为也会发生一些变化。通过亲身经历醉酒，我深感到了醉酒的危害和需要保持理智的重要性。

第二段：对于醉酒的追寻与无奈

第三段：醉酒的后果与反思

我亲身经历过一次酒后醉酒的事件。那天晚上，我与朋友们相聚在一起，畅所欲言。随着酒量的增加，我们渐渐地感到兴奋起来，不再能控制自己的情绪。一位朋友因为醉酒而摔倒，导致脑部受伤，需要住院治疗。这个事件让我深刻地认识到，醉酒不仅可能危害到自己的身体健康，还可能对他人造成伤害。我们不能仅仅追求醉酒带来的短暂快感，而忽视了其背后潜藏的危险。

第四段：保持理智的重要性

适度的饮酒可以带来愉悦和放松，但一定要保持理智。人们在醉酒的状态下往往容易失控，言语不慎引发争吵甚至冲突。此外，醉酒还可能导致意外事故，威胁到人们的生命安全。因此，了解自己的酒量，适当调整饮酒量，不要过量饮酒，保持理智是非常重要的。同时，也应该拒绝喝酒驾驶，避免给他人和自己带来伤害。

第五段：找到健康的解压方式

醉酒是一种暂时的解压方式，但它并不是永远都有效的方法。当我们面临压力和烦恼的时候，还有很多其他方式可以帮助我们缓解情绪，例如运动、听音乐、读书等等。这些方式不仅可以帮助我们放松身心，还可以提升我们的身体素质和智力水平。通过寻找健康的解压方式，我们可以更好地处理生活中的困境和挫折。因此，我们应该尽量避免依赖于醉酒这样的方式。

总结：

通过对醉酒的体验，我深感到酒精带来的危害和持久的快感背后隐藏的风险。保持理智，避免过量饮酒，是我们每个人的责任。而找到健康的解压方式，可以帮助我们更好地面对生活中的困扰。只有如此，我们才能真正享受到生活带来的美好，远离醉酒带来的麻烦和隐患。

心得体会最后署名篇十

酒，作为一种饮料，可给人们带来欢乐，也可危害人身和社会。千百年来，人们对酒众说纷纭，褒贬不一。有的把酒誉为琼浆玉液，说是“香甜美味酒为先”，称酒是“善助英雄壮胆，能添锦绣诗肠”的佳品，也有人把酒当成“烧身的硝烟”、“专惹是非的祸根”。近年来，军营中酒后出丑、酒后失德、酒后闯祸的事情时有发生，造成了很坏的影响。为此，大家一定要认真吸取教训，认清酗酒的危害，自觉地遵守禁酒的有关规定。

一、关于酒的热门话题

话题之一：能喝酒是男子汉的象征吗？

有的同志之所以经常喝酒，是因为脑子里总有个客观理由：大丈夫不能不会喝酒，自古英雄多海量。他们把能否喝酒、酒量大小作为衡量是不是男子汉的标准和象征。然而，在我

们身边有许多战友并不喝酒，但他们刻苦学习，积极工作，在本职岗位上做出了突出成绩，被誉为“军营男子汉”的杰出代表。由此可见，喝不喝酒并不是男子汉的象征。

话题之二：“感情铁”就得“喝吐血”吗？

在一些场合，可听到“感情深、一口闷，感情铁、喝吐血”的劝酒辞，似乎战友之间不喝酒便感情不深。应该说，战友之间、朋友之间，靠喝酒是喝不出感情的，喝酒多少并不能代表感情深浅。只有建立在相互尊重、相互帮助、共同进步的原则基础之上，才能增进感情。

话题之三：不抽烟，不喝酒，白来世上走吗？

经常听到有的同志讲：“人生在世，吃喝二字，不抽烟、不喝酒，白来世上走。”听似一句顺口溜，但也道出当今社会存在的一种不健康心态。虽然烟酒已经成为生活中的一种消费品或调剂品，但是人一旦被其左右了正常理念和生理需求，必将对身心健康和社会进步带来不可估量的危害。作为革命军人，爱军习武是本职，保家卫国为所愿，岂能被烟、酒身外之物所丧志失神。

话题之四：酒真的能助兴解愁吗？

有的同志很欣赏“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的诗句，往往在入党、提干、考上军校之日，或战友同乡相聚之时以酒庆贺。也有的遇到诸如家庭涉法纠纷、个人进步受挫等实际问题时，便借酒解闷，以酒消愁。甚至失去自我控制，铸成终身大错。实践证明，酒不但不能解忧愁，还可能更加悲观失望，沉沦失志。正如古人所讲的：“抽刀断水水更流，举杯浇愁愁更愁。”希望能给我们一些启示。

二、酗酒贪杯危害无穷

危害一：贪杯酗酒易诱发违法犯罪。酗酒与赌气滋事往往是派生关系，也是流氓犯罪行为发生的原因之一。据某军事法院统计：近年来，部队中因打架斗殴被拘役、劳教或判刑的，与酗酒有直接或间接关系的就占63%；约38%的流氓犯罪与酗酒有关。有的人在醉酒状态缺乏自制力，容易发生犯罪行为。经常酗酒的人，很容易产生错误的需求心理，采用不正当的手段去搞钱，这就派生出偷摸、盗窃、抢劫等一系列的违法犯罪行为。

危害二：贪杯酗酒断送美好前程。酗酒是有志者成就事业的一大天敌。现实生活中，把事业或生命葬送在酒杯之中的大有人在。某部战士朴方贵，入伍一年，就立了三等功，当了班长，还填了入党志愿书，真是三喜临门。由于一时高兴，便邀了几位同乡好友，喝酒庆贺，一个人暴饮一斤半，造成酒精中毒死亡的悲剧。我国著名“诗神”李白，终身饮酒赋诗，对酒当歌。然而中年以后，不仅损坏了身体，而且作诗的水平也大大下降，现在被人称颂的作品大都是中年以前的诗篇。古今中外的大量事实充分说明，酗酒确是人生旅途上的重要障碍。

危害三：贪杯酗酒损害身心健康。对于饮酒，古人早有精辟的论述：“小饮为佳，多饮伤神损寿，易人本性，其毒甚也。”可见，酗酒对身体有害无益。医学研究发现，酒精对身体的危害极大，经常饮酒会引起肝病、精神萎靡、肌肉软弱无力、失去理智等。强健的体魄，良好的精神状态，是我们完成各项工作任务的基础。如果沾染上酗酒恶习，就会象吸食鸦片一样，时刻侵害我们的健康肌体，从而丧失战斗力。

危害四：贪杯酗酒影响部队建设。违规喝酒和酗酒给部队的全面建设和安全稳定也带来很大影响。它背弃我军传统，有损军人形象。饮酒过量还会引起血液循环加快，造成感情失控、忘乎所以，或神经麻醉、酣睡不醒，导致语不择言，动不择行，常常在对外交往中影响军民关系，在内部交往中损害战友情谊，更可能贻误日常工作任务，造成严重后果。此

外，酗酒还易引发一些意想不到的事故或案件，影响部队的安全稳定。

三、官兵要自觉戒除酗酒恶习

近年来，我国舆论界和广大群众反对酗酒的呼声越来越高，甚至还出现了酒店张贴劝酒公约的事。作为部队官兵，更应该自觉同酗酒行为作斗争，防止和戒除酗酒恶习。

第一，要自觉增强法纪观念。目前，世界上多数国家都在禁止酗酒，颁布了明确的法律条文。我国对酗酒闹事者的惩罚也是比较严厉的，《刑法》第15条第3款明确规定，“醉酒的人犯罪，应当负刑事责任”。我军是执行政治任务的武装集团，战时因酗酒犯罪的，要送军事法庭从严惩处。《内务条令》第97条明确规定：“军人严禁酗酒”。《纪律条令》第41条13款规定：“对酗酒滋事的，应当给予处分”。卫戍区针对部队担负的特殊任务、所处的特殊环境，专门作出“禁酒令”，对此大家一定要深入理解，自觉执行。

第二，要树立“矢志、自强、奋进”的事业观念。有些同志在主观愿望没有实现，工作生活遇到挫折时，情绪沉闷，借酒消愁。究其原因，主要是缺乏远大的志向和宽广的胸怀。如果我们只顾眼前，患得患失，终日杯不离手，酒不离口，必将一事无成。人生道路，不可能全是铺满鲜花，还会有挫折和困难。我们应该胸怀大志，矢志不渝，勤奋努力，使自己的生活更加充实，更有意义。

第四，要确立健康向上、适度消费的生活观念。青年人正处在长知识、长身体的时期。既然酗酒对身体无益，对社会有害，对个人的发展是个威胁，又何必花钱买罪受呢？实际上用钱的地方很多，生活水平越是提高，越应当注意节约，提倡适度消费。据调查，有酗酒恶习的人中，绝大多数都逐渐养成了挥霍浪费的不良习惯。大家一定要引以为戒，不沾酗酒恶习。第五，要确立纯洁健康的交往观念。要得到领导的信

任，只能靠自己积极努力，靠遵守纪律、服从命令、尊重和支持领导的工作来争取；要和战友们处好关系，就要严以律己、宽以待人、勇于负责、乐于助人，以真诚换取友谊、用关爱换取关爱，这样交出来的朋友才是亲密无间的挚友。如果抱着“酒桌上好办事”的庸俗观念，试图以“喝酒”为媒介，达到个人目的，只能亵渎同志间的真挚情谊，甚至误入歧途。所以，大家一定要摒弃庸俗的功利思想，培养真诚、纯洁、健康、正当的交往观念。