

# 2023年吸烟违反规定检讨书 吸烟的危害 心得体会(汇总5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 吸烟违反规定检讨书篇一

也许“吸烟”这个词，在两三个世纪前，对中华民族来说还是一个未知的世界。而对现在的中国来说，却已经是家常便饭了。

在1884年，中国与美国爆发了鸦片战争，但是这场战争的意义却不一样。既不是枪碰枪也不是嘴杠嘴。而就是这样，这一场战争的到来，使得我们中国出现了一种新的物质——毒品。

毒品的出现对于当时退后没落的中国来说，无疑是“一击致命”。当地一个吸毒者出现在中国之后，越来越多的吸毒者又出现在了中国的各个角落，两个，三个，四个，五个……越来越多，人满为患。就在这危急的时刻，林则徐出现了。他的出现必定是为了解决这场永不妥协的战争。他通过了万种手段，终于捕获了全中国绝大部分的毒品，并在虎门关之下用大火连烧了三天三夜，终于把这些毒品给毁灭殆尽。这也被后人称为历史上有名的“虎门销烟”事件。之后，人们好像看到了胜利的曙光，好像毒品离我们渐行渐远了，这真是一件可喜可贺的事。

我曾经听我的一个叔叔说过这样的一个故事。他说他有一个朋友，好抽烟，久而久之便患上了瘾。这一旦上了瘾，随之

而来的就是肺出现了各种问题疾病，然后住进了医院。进了医院之后呢？他的那个朋友意识到烟瘾的危害，再不戒掉就会危及自己的性命。他就开始戒烟，采取“突然戒烟”的方式戒烟，想在短时间内，急速戒烟。这不干不知道，一干吓一跳。就在过了几天之后，他的这位朋友突然抽搐，被送进急救室，经抢救无效而死亡，而原因就是——他戒得太快了，身体机能一下子受损严重，危及性命。

这是一个真实的故事，病入膏肓的他最终躲不过死亡的劫难，最后只有悲剧收场。这是多么痛的经历啊！我深深地领悟到：“你一旦患上了毒瘾，想再戒掉就很难了。”所以，我恳请大家一定要珍惜自己的生命，保护现在的光阴，千万不要走上吸毒那种不归路。朋友们，好好爱惜自己吧！让光明与道德在我们成长的路上一路挥洒，让我们的未来更加美好！

## 吸烟违反规定检讨书篇二

按照段关于《贯彻落实部、局领导电视电话会议精神“安全大检查大反思”活动安排》，我们工区进行了认真研究，于4月28日、29日、30日召开了全工区职工会，进行了记名传达，提高全体职工的思想认识，强化责任意识和忧患意识，牢固树立安全第一思想。并结合工区安全生产实际制定出开展活动的安排、充分利用板报等宣传阵地广泛宣传营造气氛，掀起深入开展安全大检查、大反思活动高潮。我们又于5月4日召开了工区全体职工会议进行了认真座谈反思，深入开展了“大检查、大反思”活动，重点查了工区职工思想、管理、作风等方面的问题。其中重点情况如下：

### 一、安全生产意识不强。

1、安全说起来重要干起来不要。我们天天都在喊安全，月月也在抓安全教育，大会小会讲安全，布置工作重点布置安全，考核工作也重点考核安全。可就是干起活来不想安全，不能正确摆正安全与生产的关系。甚至工作一忙不要安全自己带

头违章。

2、盯安全控违章力度不足。遇有重点施工我也是细定安全措施，施工前也是组织职工认真学习，施工中明确分工盯重点控关键，但是工作一忙起来就放松标准降低要求，甚至在施工领导和车间干部的眼皮底下出现严重违章问题。虽然我发现后组织采取了有效的补救措施，没有针对问题提出严肃批评及考核，但这件事情却反映了我安全意识淡薄，盯安全控重点力度不强，有漏洞。落实措施态度不坚决使违章问题有空子可钻。

3、对安全大检查活动有厌烦抵触的情绪。由于总是搞安全大检查活动，职工都普遍不同程度存在厌烦情绪，也就有了活动照搞，工作照旧，违章问题也时常出现。其突出的表现是有些班组的惯性违章问题时有发生。这种思想上的认识不端正，认识上的不足为违章问题的存在提供了生存的土壤。

二、工作标准低，基础管理差。

2、工作对付应付职能作用差。这种现象个别职工身上更为突出，例如工区在安全生产管理中布置多检查的少，看过程多查效果少，提的标准高，追踪考核松，使安全问题不能全面杜绝。而表现在我身上的普遍现象是嘴上说得好，实际工作总有偏差，例如早点名预想讲得头头是道，可是安排上道时就是做不到，检修、巡视有时几遍下来病害还是不能彻底消灭，说白了就是工作标准低。

3、管理制度不能得到很好落实。比较突出是工区组织每天回检，工作一忙活一紧，往往就是做不到位，工区的安全预想和班后对规会也是时有时无，这种现象既降低了安全管理制度的严肃性、连续性、时效性，同时也使的基础管理工作逐渐问题增多，相对比较薄弱，必定会消弱对安全生产的管理。

三、作风飘浮，好人主义严重。

1、我自己存在对别人要求严对自己管理松，有时跟班作业少，现场职能作用差，造成现场工时利用底，劳动效率不高。

2、存在好人主义严重的问题，表现在对违章问题批评多，严格考核少。搞下不为例多，叫真分析少。对违章违纪职工有时处理起来，瞻前顾后怕伤感情，怕撕破脸皮不好管理，避重就轻。其结果使本人不能受到应有的教育，其他职工也不能跟着吸取教训。

四、设备问题多。

1、sf1信号机c灯外玻璃被人砸。

2、部分电缆盒进潮气、防尘不良。

3、测试卡片填写不注意单位的变化。

4、设备大量存在图物不符现象

以上这些设备问题严重制约着设备质量的整体提高。

四、整改措施

1、加强全员安全教育牢固树立安全第一的思想，认真落实各项安全管理机制和岗位负责制，强化责任意识和使命感，遵章守纪按章作业，确保安全生产。

2、解决好职工安全思想麻木，不能正确摆正安全与生产的关系的问题。要通过大讨论、引导大家弄清保安全与实现铁路跨越式发展关系，弄清保安全与提高铁路经济效益的关系，弄清保安全与个人家庭幸福及经济利益的关系，必须让大家明白违章就是违法、违章严重了就是犯罪。必须从思想的灵魂深处牢固树立安全第一思想，正确摆正安全与生产的关系，积极主动抓好安全管理。

3、解决好职工思想上的低标准问题。要通过案例分析，形势教育，现状对比，考核论证，使我们全体职工清楚看到班组安全管理现状，设备质量问题，整体工作差距，工作低标准的现实。教育和引导职工认清形势，提高标准，两纪从严，齐心协力，努力工作实现整体工作全面提高。

4、解决好职工对安全大检查厌烦情绪问题。要通过列举安全大检查以来解决的安全生产管理，设备隐患，思想认识等方面问题，使有厌烦情绪的职工清楚看到安全大检查活动的作用和效果，看到安全大检查真能解决一些安全生产上的关键问题。同时要坚决杜绝安全大检查走形式，走过场的现象，使全体职工对安全大检查活动感兴趣，真信服，积极主动克服麻痹思想开展安全大检查活动。

5、加强设备的检查整修力度，对超临修制的病害和各级设备隐患克服不过夜，对不能及时整修的隐患要列入问题库逐步解决。保证设备良好使用，确保行车安全。

## 吸烟违反规定检讨书篇三

其机动车驾驶证。

机动车驾驶人应当在十五日内到机动车驾驶证核发地或者违法行为地公安机关交通管理部门

驶技能考试。接受道路驾驶技能考试的，按照本人机动车驾驶证载明的最高准驾车型考试。

由此可知，驾照扣分符合上述相应规定的情况下，机动车驾驶人是需要学习相关知识并参加

考试。

相关内容链接：

## 驾驶证的积分周期

道路交通安全违法行为累积记分周期(即记分周期)为12个月，满分为12分，从机动车

识到作为一名驾驶员的重要性。我认为作为一名汽车驾驶员，首先要做到“五勤”——即眼勤、耳勤、脑勤、手勤、腿勤，勤检查车辆，防隐患于未然。下面就安全行车工作，谈一点自己的体会：

入都是空谈。因而，我认为只有在安全学习上一丝不苟，积累行车经验，才能做到随机应变，及时处理突发事件。

二、要中速行车，谨慎驾驶。

部位，如轮胎螺丝、轮胎气压、传动轴螺丝、马鞍螺丝及刹车系统各部件是否安全可靠等，这样的检查在收车后再重复一次，以确保下次行车的安全。

驶员，应特别注意这一点，当感到身体疲倦时，应及时寻找安全地带靠边停车，下车放松一

## 学习心得体会

被深深的触动。分析一桩桩交通事故发生的原因，大多数都是因为违章行驶，而导致车毁人

驶人员。最后，希望我们所有的驾驶人员都能多一份小心，多一份警惕，这样就会多一份安

一、机动车驾驶人有下列违法行为之一，一次记

(一) 驾驶与准驾车型不符的机动车的；(二) 饮酒后驾驶机动车的；12分：

(三) 驾驶营运客车（不包括公共汽车）、校车载人超过核定人数20%以上的；

(四) 造成交通事故后逃逸，尚不构成犯罪的；

(五) 上道路行驶的机动车未悬挂机动车号牌的，或者故意遮挡、污损、不按规定安装

机动车号牌的；

(六) 使用伪造、变造的机动车号牌、行驶证、驾驶证、校车标牌或者使用其他机动车

号牌、行驶证的；

(九) 驾驶中型以上载客载货汽车、校车、危险物品运输车辆在高速公路、城市快速路

50%以上，以及驾驶其他机动车行驶超过规定时速50%以上的；

(十) 连续驾驶中型以上载客汽车、危险物品运输车辆超过4小时未停车休息或者停车

休息时间少于20分钟的；(十一) 未取得校车驾驶资格驾驶校车的。

二、机动车驾驶人有下列违法行为之一，一次记

(一) 机动车驾驶证被暂扣期间驾驶机动车的；

(二) 驾驶机动车违反道路交通信号灯通行的； 6分：

(三) 驾驶营运客车（不包括公共汽车）、校车载人超过核定人数未达20%的，或者驾

驶其他载客汽车载人超过核定人数20%以上的；

（四）驾驶中型以上载客载货汽车、校车、危险物品运输车辆在高速公路、城市快速路

上行驶超过规定时速未达20%的；

（五）驾驶中型以上载客载货汽车、校车、危险物品运输车辆在高速公路、城市快速路

以外的道路上行驶或者驾驶其他机动车行驶超过规定时速20%以上未达到50%的；

（七）驾驶营运客车以外的机动车在高速公路车道内停车的；

（八）驾驶机动车在高速公路或者城市快速路上违法占用应急车道行驶的；

（十）驾驶机动车运载超限的不可解体的物品，未按指定的时间、路线、速度行驶或者

（一）驾驶营运客车（不包括公共汽车）、校车3分：以外的载客汽车载人超过核定人

数未达20%的；

（三）驾驶货车载物超过核定载质量未达30%的；

（四）驾驶机动车在高速公路上行驶低于规定最低时速的；

（五）驾驶禁止驶入高速公路的机动车驶入高速公路的；

（六）驾驶机动车在高速公路或者城市快速路上未按规定车道行驶的；



（七）驾驶机动车行经人行横道，不按规定减速、停车、避让行人的；

（八）驾驶机动车违反禁令标志、禁止 标线指示的；

（九）驾驶机动车不按规定超车、让行的，或者逆向行驶的；

（十）驾驶机动车违反规定牵引挂车的；（十一）在道路上车辆发生故障、事故停车后，不按规定使用灯光和设置警告标志的；（十二）上道路行驶的机动车未按规定定期进行安全技术检验的。

四、机动车驾驶人有下列违法行为之一，一次记2分：

（一）驾驶机动车行经交叉路口不按规定行车或者停车的；

（二）驾驶机动车有拨打、接听手持电话等妨碍安全驾驶的行为的；

（三）驾驶二轮摩托车，不戴安全头盔的；

（四）驾驶机动车在高速公路或者城市快速路上行驶时，驾驶人未按规定系安全带的；

（六）不按照规定为校车配备安全设备，或者不按照规定对校车进行安全维护的；

（七）驾驶校车运载学生，不按照规定放置校车标牌、开启校车标志灯，或者不按照经

审核确定的线路行驶的；

（十）驾驶校车上道路行驶前，未对校车车况是否符合安全技术要求进行检查，或者驾

驶存在安全隐患的校车上道路行驶的；（十一）在校车载有学生时给车辆加油，或者在校车发动机引擎熄灭前离开驾驶座位的。

五、机动车驾驶人有下列违法行为之一，一次记

（一）驾驶机动车不按规定使用灯光的； 1分：

（二）驾驶机动车不按规定会车的；

（三）驾驶机动车载货长度、宽度、高度超过规定的；

（四）上道路行驶的机动车未放置检验合格标志、保险标志，未随车携带行驶证、机动

车驾驶证的。

道路交通安全法规学习心得体会

交通安全关乎生命，生命没有彩排。全世界过6分钟就有一人死于车祸，全世界每一分钟就有人伤于车祸，全世界死于车祸比世界大战死的还要多，而我国交通死亡事故是全世界第一，每天，都会有人命丧于那无情的飞奔车轮底下，成为交通安全路上又一个警示灯。车祸，让许许多多温暖的家庭支离破碎，让幸福在车祸中断送。一个个鲜活的生命在车祸中转瞬即逝，许许多多肇事司机在一失足间铸就了千古恨。触目惊心的数字，成千上万的亲人就在车祸的转眼间中沉浸在悲痛之中。

当因超速超载而引出的惨重的车祸；当想象他们丧失亲人时那悲痛欲绝的情景，谁还会不真真切切的感受到生命的可贵无处不在？违法超载（员），为了一点蝇头小利和一时的方便便漠视了自己和他人的人身安全；超速行驶无视法律法规的要求结果酿成了大祸，酒后驾车，害人又害己，“杯中一滴酒，亲

人两行泪”，连无辜的小学生都不能幸免遇难；由于法律意识淡薄，安全知识匮乏，无证驾车、违法超车会车、疲劳驾驶、操作不当、肇事逃逸等等交通违法行为导致的接二连三的交通事故一个个向我们涌来，一张张团圆的景象灰飞烟灭。

在血的教训的照映下，让我感到生命如此地脆弱，如此地不堪一击。多一份小心，多一份关心，就会少一份灾难，少一份失望。珍惜生命，从我做起，为不再让亲友生离死别的场面再一次出现，不让交通事故无情地吞噬我们无辜的生命。从现在开始我一定严格遵守各项交通道路交通安全法规法律，时刻以清醒的头脑掌握好手中的方向盘，控制好脚下飞旋的车轮，守好道路交通安全的第一道防线，不开霸王车、不违规超车会车、不无证驾驶、不疲劳驾驶、不酒后驾驶，不超载、超速，避免心存侥幸而给自己和他人留下终生的痛苦和遗憾。毕竟，命大于天！安全教育学习人：

## 吸烟违反规定检讨书篇四

每一起事故的发生，都是一次血的教训，都要付出惨重的代价；发生事故后令人深思、催人泪下。思想上的放松、安全意识差、违反安全规章制度及安全操作规程都是造成每一起事故祸端的主要根源。

在今年2月份我车间发生了一起由于违章操作（6kv设备带负荷分、合闸）使高压隔离开关因弧光短路烧毁而导致全厂停车的事故。虽然没有造成人员身体上的伤害，但是设备安全受到了威胁，给经济造成了一定损失。

作为电仪车间主任这次事故给我敲响了警钟：事故发生原因时，大多数违章都会用“没想到”、“不知道”等字眼，也就是说，在事故发生前做出判断时，大多数人都相信了自己的“经验”，而放弃了规章制度。一些职工认为自己运气好，不可能出事。再者就是省事心理在作祟，总是希望以最小的劳动消耗获得最大效果，甚至还会被作为小聪明而津津乐

道……这是人们在长期生活中形成的一种心理习惯，也就为以后的事故埋下隐患；一旦出事了那将后悔莫及。无数事实证明：习惯性违章行为比偶然违章行为造成事故的概率更大，因而危害更大、后果更严重。习惯性违章行为的一再出现，会使职工习以为常，就很难把它当回事儿，渐渐地失去了警惕性，久而久之，纠正起来也十分困难。因此，习惯性违章就是危及安全生产的“瘟疫”！

对于我们无论是维修还是值班人员，都应该认真遵守《电器安全操作规程》，杜绝习惯性违章，保持良好的精神状态，去完成每一项工作。在安全生产中，防止类似事故的发生。通过反思，我认为在今后工作中应抓好以下具体工作：

- 1、严格执行电器安全操作规程，杜绝违章作业
- 2、定期组织全体职工进行电器安全操作规程培训
- 3、积极组织职工进行安全思想教育，加强职工安全思想意识
- 4、不断加强业务学习，提高操作技能。杜绝类似事故的发生。

由于“习惯性违章”是一种潜伏的、不易觉察，甚至从主观上不愿意改变的不安全行为，使我们一线职工，都淡化了遵章守规的自觉性，甚至把安全规定视为包袱、麻烦、教条、僵化，危害巨大。

信经验而放弃规章制度，否则代价将是沉重的。

## 吸烟违反规定检讨书篇五

一、对身体各器官的重要影响

二、癌症

- 增加儿童患上支气管炎、肺炎、中耳炎的机会
- 引发哮喘病

专家分析说，一下子完全戒烟的方法不但会使戒烟者备受烟瘾的折磨，在生理上不堪忍受，而且容易在精神上瓦解斗志。因为对戒烟者来说，痛下“再也不抽香烟了”这样的决心，已可谓“悲壮至极”。而即便如此，也还是不能坚持多长时间，看来要想彻底戒烟是没有什么希望了。

事实是这样吗？不。戒烟的方法有多种，为什么你要选择最难的一种呢？现在，已有一整套用于减轻戒烟所致痛苦的辅助疗法，具体有以下几种：

一、尼古丁替代疗法 即用含有微量尼古丁的产品，如口香糖、鼻腔喷雾剂或贴在皮肤上的膏药等，来帮助戒烟者缓解戒烟过程中易怒、失眠、焦虑等剧烈症状。这些替代产品中的尼古丁进入血液的速度要比吸烟慢得多，但都能迅速有效地缓解烟瘾。与口香糖和鼻腔喷雾剂相比，皮肤膏药使用更为方便，尤其适用于有鼻窦炎和鼻腔过敏的人。但孕妇和心脏病、高血压患者不可擅自使用这些尼古丁替代品，除非遵照医嘱。

二、药物辅助治疗 有一种名为载班(zyban)的处方药，可通过对大脑的作用减轻戒烟过程的剧烈反应。它可以单独使用或和皮肤膏药一起使用，以增加戒烟成功的概率。然而，倘若你的身心机能失调、头部曾经受创、中风或已在服用抗抑郁药时，就不适合服用“载班”了。

三、针灸 针灸在短时期内对戒烟有一定的帮助，但它的长期效用还有待于进一步研究证实。

四、有用的技巧 在决定实施戒烟计划之前，你必须对戒烟所带来的种种问题有一个全面的考虑和心理准备，并学习一些有用的技巧。这些技巧包括：做操、冥想、慢慢地吸气和呼

气并默数1至10，还有一点必须接受特别培训，就是当别人向你敬烟时，一定要委婉而坚决地说：“不，谢谢。”

无论你采用哪一种戒烟方式，很重要的一点是要能获得来自家人、朋友和社会团体的全力支持，他们能有效地督促你实施戒烟计划，并帮助你减轻身心所承受的压力。当然，成功的关键还在于自己。当你觉得痛苦难忍或即将绝望的时候，请记住这样一句话：“没有人会因戒烟而死”。有人说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”因此有些人，特别是一些青年人经常陶醉于“吞云吐雾”之中。殊不知，就在他们悠悠自得的时候，烟草中的各种毒物便向他们展开了残酷的进攻。据分析，烟草中大约含有一千二百多种化合物，其中大部分对人体有毒，特别是尼古丁，危害尤大。一支香烟里的尼古丁，可以毒死一支老鼠，20支香烟里的尼古丁能够毒死一头牛。一个人如果每天抽20~25支香烟，就将吸入50~70mg尼古丁，这些尼古丁足可以致人于死地，只是由于它们是逐步吸入的，再加上人体有一定的解毒能力，才幸免于难。

青少年正在成长发育时期，对有害有毒物质比成年人更容易吸收，受到毒害也更深。吸烟还会影响青少年品德的培养。控制吸烟问题，在各国都已普遍关注。吸烟在人们心目中，被看作是一种不文明的习惯。越是发达国家，限制吸烟的措施越多，吸烟的人数也在逐渐减少。许多国家政府都宣布了严格的禁烟法令，禁止在公共场所吸烟。1979年，我国国务院批准了卫生部等《关于宣传吸烟有害与控制吸烟的通知》，许多卫生专家也发出强烈呼吁，特别提出青少年的吸烟问题应当引起全社会的重视和关心，认为这是关系到提高民族素质，造成良好社会风气的大事。

秦皇岛市第十六中学