

最新抽烟心得体会(实用9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。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？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

抽烟心得体会篇一

亲爱的老婆：

在最近几天里我犯了个错误，错误性质是恶劣的，情节是严重，对老婆的伤害是巨大，我自己的反思是深刻的，对错误的认识是诚恳的，改正错误的态度是坚决的，希望得到老婆原谅的想法是明确的。

这些天经过自己在犯下错误的苦闷和懊悔中的深刻思考和认真查摆问题，努力发掘自身存在的问题和不足，在灵魂深处深刻剖析自己，现在对自己的问题有了较为清晰的认识，以下是我对错误的深刻认识和诚恳检讨：

对抽烟问题的认识

(一)存在错误的原因

我偶尔吸烟的问题由来已久，长期以来，一直麻痹大意，没有把这个严重的错误深刻认识上去，主要的原因有：

一是认识上存在盲区。

一直把吸烟当成一个消遣的方式，没有深刻领会它的害处，没有把老婆的话记在心上。存在不正确的价值观念，思想中有资产阶级享乐主义和散漫自由主义的成分。存在不正确的

荣辱观念，没有把以老婆高兴为荣，以老婆反对为耻真正的落实下去。

二是具体行动上误区。

一直采用避重就轻的办法，以为只要不经常抽，偶尔为之是无所谓的，现在认识到了，无论从健康的角度还是老婆对此的态度上，都是不应该的，犯了这样的错误即伤身体又伤了和老婆的感情真是得不偿失。

三是改正错误的态度又红灯区。

对老婆明确指出我的错误以后，采取敷衍了事，漫不经心的不正确的态度和做法，是老婆很伤心，没有马上及时反思，认真查摆，把用实际行动去改正错误，没有马上下定决心，排除万难地戒掉陋习。

(二)改正错误的决心和方法

犯了这样严重的错误，愧对了组织对我多年的培养，愧对了领导的殷切希望，更愧对了老婆长期以来对我的关心和爱护。我下定决心痛改前非，远离陋习，用实际行动去践行自己的诺言。

具体方法上：

一是认真学习有关材料，从科学的角度，深刻认识到吸烟的对自己、对环境的坏处，从政治的高度把远离烟草的行动同建设和谐社会，和谐家庭紧密联系起来。

二是在具体行动上，以珍爱生命，远离香烟为口号，真正远离烟草，无论在任何场合，自己都绝对不去沾染，时刻牢记自己的诺言，做到言必信、行必果。

在任何情况下得到的香烟，都要第一时间交给老婆，统一保管，具体管理上做到专人、专柜、专锁。

你是我一生的依靠和所有，今后，我一定好好珍惜你给我的这份关爱和浓浓的情意，将我们的爱情进行到底！我总是在感伤往事的时候模糊自己，天空本可以像你的眼睛一样纯真，可就是被我的无知，牵引出你的泪水，噙在你眼里，氤氲掉了希冀的明媚。

年花轰隆的车，踏过一卷陈旧的画册般的公路，把泥泞拧得粉碎，我的一年欢喜和忧伤随着对你的伤害，滑到了消瘦的指间，即将在春节第一声爆竹声里罄涅。

我悄无声息的在你被爆竹声震得暂时耳鸣的刹那说我爱你。如果冬天算是很冷，我就把你抱得很暖，如果检讨算是无效，我就把誓言算是有效，守着一厢情愿，相伴昨天到老。

检讨人□xxx

日期□20xx年x月xx日

抽烟心得体会篇二

抽烟是一种常见的社交行为，但它也是一种有害健康的习惯。我曾经尝试过抽烟，但在经历了一段时间的心理和身体痛苦后，我终于下定决心戒烟。在这个过程中，我痛苦地认识到了抽烟的危害，并得出了一些重要的心得体会。

首先，抽烟给我带来了身体上的不适。当我开始抽烟时，我并没有意识到烟草中的有害物质对身体的伤害。然而，很快我就开始感觉到嗓子疼痛、咳嗽和气短等身体不适。这些症状并非偶尔出现，而是变得越来越频繁和严重。我开始意识到这些问题与抽烟有关。经过医生的诊断，我得知这些身体不适都是由于抽烟引起的。这个事实让我深深地警醒，我决

定要尽快戒烟，保护自己的身体健康。

其次，抽烟给我带来了心理上的困扰。抽烟不仅对身体有害，还给我的心理健康造成了负面影响。每次抽烟后，我会感到内心的焦虑和不安。这种焦虑不仅来自于对烟草中有害物质的担忧，还来自于我对自己的无力感。抽烟成了我逃避现实和压力的方式，但这个逃避并没有真正解决问题，只是让我感到更加焦虑和沮丧。当我意识到这一点时，我感到非常无奈和懊悔。我明白，真正解决问题的方法不是通过抽烟来逃避，而是勇敢面对现实，寻找更好的解决办法。

然后，我开始寻找戒烟的方法。戒烟并不是一件容易的事，但我明白它对我是非常重要的。我尝试了各种方法，包括使用尼古丁替代疗法、参加戒烟辅导班和寻求亲人朋友的支持等。这个过程让我明白，戒烟不仅仅是一个行为上的改变，更是一个心理上的转变。我需要改变我对抽烟的态度和观念，要意识到抽烟对我身体和心理健康的危害，并且坚持下去。

最后，我成功地戒烟了，这对我来说是一个巨大的胜利。在戒烟的过程中，我经历了许多艰辛和挫折，但我坚持了下来。我发现，戒烟不仅是对身体健康的负责，更是对自己的一种成全。戒烟后，我体会到了健康和清爽的感觉，不再受到烟草的束缚。我拥有了更多的时间和精力去追求更有意义的事情，同时也避免了因为抽烟而带来的潜在风险和负面影响。戒烟对于我来说是一种解脱和重生的体验，我深刻地体会到了抽烟的危害，以及戒烟对我个人的重要性。

总结起来，抽烟并没有给我带来任何好处，反而给我身体和心理上带来了诸多困扰。在经历了一段时间的抽烟和戒烟的过程后，我深刻地认识到了抽烟的危害，并成功地戒烟。这个过程让我意识到，我们应该珍惜自己的身体和健康，远离烟草的害处。同时，也要勇敢面对现实，不再逃避和依赖于不健康的习惯来解决问题。只有如此，我们才能拥有一个更健康、更美好的生活。

抽烟心得体会篇三

尊敬的领导：

您好！

xxxx那天活干完了，我心理很开心，一放松下来，烟瘾就上来了，于是耐不住心里痒痒就抽了一根。当被矿长发现的时候，我心理一阵羞愧。第一感觉是，我真不应该，居然给队长脸上抹黑了。所以当这件事到您跟前的时候，我心理是很愧疚的。

一个人犯错误，有可能造成团队的纪律问题。每一个团队都希望自己的队员能够兢兢业业，全面发展，树立一个良好的形象。每一个队员也都希望自己能给团队做出贡献，能够得到团队的认可。但是，一个好的团队工作氛围是靠大家共同维护建立起来的，而我这次却犯了错误，破坏了团队的良好环境，是很不应该的，每一个队员都这样犯错，那么是不会有良好的工作氛围形成，对于违反纪律的队员给予惩罚也是应该的。

我不想像许多人那样写虚伪的检讨，检讨只是一份死物，改正错误不是靠写检讨，而是靠实际行动！只有真真切切认识到自己的错误，才能改正错误。任何事情都有一个过程，改正错误也有一个过程，而这份检讨将是我一个监督，一个警钟，监督我一步一步踏踏实实地改正所犯的 error！同时也感谢领导给我机会，我一定用自己的行动来证明自己的决心。

相信领导看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心，我的行为不是向团队的纪律进行挑战，是自己的一时失足，希望领导可以原谅我的错误，再给我一次机会。

xxx

20xx年xx月xx日

抽烟心得体会篇四

在当今社会，抽烟被视为不合法的行为。除了致癌物质含量高，烟草燃烧产生的二手烟对人体健康的危害也越来越被普遍认知。为了保护公众的健康，许多国家和地区开始出台相关政策，对于违反公共场所禁烟规定的个人和企业进行罚款等处罚。本文旨在探讨抽烟被罚的心得体会。

2. 深入分析罚款抽烟的原因与意义

对于抽烟者而言，罚款的结果是必然的。但这样的处罚措施，其实旨在维护整个社会的环境与公共卫生，对抽烟者本身，也有一定的触动力。尤其是在公共场所抽烟，不仅会影响广大市民的健康，也是一种对他人基本尊重和关注的不负责任行为。因此，罚款不仅是一种治理手段，还是对着抽烟行为的警示，对于疏远合理的心理，可以尝试从自身做思考。

3. 从罚款抽烟的体验中受到启示

罚款可能会给抽烟者带来一定的不愉快感，但是我们可以从这个经历中汲取人生的智慧。如果我们能够从罚款的背后意义中获得教训，那么在以后的生活中，也能够更好地遵循社会规则，服从公共好处大于个人和公司利益的原则，提高自身道德素质。同时，更好地意识到自己身为公民的责任感，更好地理解社会的悲剧，也可以更好的遵守相关政策，在自己的行为中积累社会贡献，享受和谐的生活。

4. 总结体会和启示

通过本文对罚款抽烟的体验反思，我们可以得到这样的结论：政策是为社会发展而制定的，并不是为所欲为而存在。作为市民，我们有自己的责任，必须要有自觉的遵守社会公约，

而不是乱撕社会契约。我们必须认识到自己的行为对环境 and 他人造成的影响，尊重科学，尊重法律规定，接受罚款抽烟的严格行动，建立健康生活方式，对社会做出贡献。

5. 告诫与号召

抽烟被罚只是一个例子，更重要的是我们理解社会规则的意义。作为有良知和品质的公民，我们应该不断发现问题，及时将自己所知道的正确信息整合出来，贡献给社会，引领更多人行为合理，习惯优美，以此改善人民的生活、提高公众的生活品质。通过结合个人和社会的发展，有意识地做出自己的贡献，从而将集体意识与共同目标结合起来，分享这个成功果实。大家要自律，共同撑起安全、有序、规范的社会秩序，这是我们每个公民群体的职责，我们应该以积极的态度支持和服从政策，也要用行动，不断增强个人的责任感，成为更美好社会的建设者和守卫者。

抽烟心得体会篇五

尊敬的领导：

您好！

当这篇检查递交到您手上的时候，我已经认识到自己的错误了。今天我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书早在我站在这个岗位上，您就三令五申，一再强调，要遵纪守法，恪守岗位，那天活干完了，我心理很开心，一放松下来，烟瘾就上来了，于是耐不住心里痒痒就抽了一根。当被矿长发现的时候，我心理一阵羞愧。第一感觉是，我真不应该，居然给队长脸上抹黑了。所以当这件事到您跟前的时候，我心理是很愧疚的。

一个人犯错误，有可能造成团队的纪律问题。每一个团队都希望自己的队员能够兢兢业业，全面发展，树立一个良好的

形象。每一个队员也都希望自己能给团队做出贡献，能够得到团队的认可。但是，一个好的团队工作氛围是靠大家共同维护建立起来的，而我这次却犯了错误，破坏了团队的良好环境，是很不应该的，每一个队员都这样犯错，那么是不会有良好的工作氛围形成，对于违反纪律的队员给予惩罚也是应该的。

我不想像许多人那样写虚伪的检讨，检讨只是一份死物，改正错误不是靠写检讨，而是靠实际行动！只有真真切切认识到自己的错误，才能改正错误。任何事情都有一个过程，改正错误也有一个过程，而这份检讨将是我的一个监督，一个警钟，监督我一步一步踏踏实实地改正所犯的错误！同时也感谢领导给我机会，我一定用自己的行动来证明自己的决心。

相信领导看到我这个态度也可以知道我对这次事件有很深刻的悔过态度，相信我的悔过之心，我的行为不是向团队的纪律进行挑战，是自己的一时失足，希望领导可以原谅我的错误，再给我一次机会。

此致，

敬礼！

保证人：

__年__月__日

抽烟心得体会篇六

抽烟喝酒，这两个习惯的坏处我们早已知晓，然而，为什么仍有很多人一时没忍住，去品味这种“似乎”带来的快感呢？或许，吸烟喝酒是人们生活中的一种选择，却也是一种人生必经之路。下面，笔者就个人的体会，结合综合性的资料，谈一谈自己在这两个领域中的心得。

第一段：抽烟——轻松的生活感觉

抽烟对于一个初学者来说，是一种学习过程。有些人初学会因为呛口、咳嗽、喉咙难受等问题而产生抗拒，可如果你经得起这种“痛苦”的话，你会慢慢觉得吸烟是一种愉悦的事情。当你在工作或学习中压力大时，抽烟更能够让你感觉到轻松，从而让你释放焦虑。不过，抽烟还有很多危害性，其中最重要的是会损伤呼吸道，使人容易得肺病和肺癌，增加患心脏病的风险。它不仅损害了自身，影响自己的身体健康，同时对他人亦有影响。因此，生活中，笔者也尽量舍弃吸烟这个不良习惯。

第二段：喝酒——交际的通行证

在工作和生活中，喝酒早已成为了很多人之间交流的窗口。人们总说，喝酒能够浓缩友情，助长爱情。一起喝一杯酒，很多事情都能够聊得深入，交流得愉悦。不过，相较于抽烟，酒的危害就要更加隐蔽。喝酒会让人心情愉悦，但过量饮酒会引起中枢神经系统的调节功能障碍，缺氧、中毒等问题亦会随之而来。因此，在与人交往的过程中，注意合理用酒，不必过度纵欲。

第三段：养成健康的生活习惯

其实，慢慢地，我们会发现，健康的身体是生活中最重要的事情。很多人经过吸烟、喝酒而萌生的快感，早晚会被现实的惨痛结局所覆盖。要真正享受生活，应该从养成健康的生活习惯开始。规律作息、常运动、健康饮食等健康生活方式能够更有利于身体的保持。

第四段：在艰难时刻挺身而出

随着年龄增长，人们的生活态度会逐渐改变，对自己和家人的健康会变得越来越有意识。万一出现一些身体问题，草率

的抽烟、饮酒更会增加身体负担，影响康复。有时候，我们应该在艰难时刻挺身而出，将挑战和坎儿化解掉。有些人在面对诱惑或者就想偷懒或者一厢情愿时，那么，我们就应该在坚定的自信和决心面前，抵制生活中的诱惑。

第五段：青春不留遗憾

人生短暂，青春更是短暂。过了这个年龄，就再也回不来了。健康就如同你生命的一部分，不可忽视。不要在短暂的人生经历中遗憾，让生活充满快乐和满足。在过程中提高自己的健康意识，这是我们应该去做的，因为我们珍爱并拥有属于我们的青春和美好。所以，不要让抽烟、喝酒这些无谓的快感，成为我们生命中的遗憾。极致健康、快乐人生，是我们每个人的追求与努力。

综上所述，抽烟、喝酒并非健康生活的代表，应该舍弃这两个坏习惯。青春是人生最美好的时光，值得我们珍惜，只有在走向健康生活的道路上，我们才能创造出更加美好、幸福的未来。

抽烟心得体会篇七

吃完香喷喷的晚饭后，爸爸坐在沙发上悠闲点了一支烟。

那时妈妈正在厨房里洗碗呢，一看到爸爸抽烟，从厨房里冲出来，指责到：“喂！才过一个小时，怎么又抽上了？”

爸爸坐在沙发上，讨好道“老婆，就抽一根！就抽一根！”

妈妈一见得了势，不肯让步，叫到：“在家里一根烟也不能抽！”之后便冲上去直接把烟抢过去扔了。

爸爸被激得火冒三丈：“你想干嘛？让你一下你就不得了啦？啊？”

我从房间里跑出来，帮妈妈打圆场：“爸爸，你要抽也别在这里抽啊！在外面抽就可以了。”

爸爸一脸无奈：“好好好，我出去抽，这下总可以了吧！”

妈妈气还没消，拿起根棍子，追得爸爸满屋跑，还说：“抽抽抽！就知道抽，看我不抽死你！”

爸爸边逃跑边嘲笑道：“跑得太慢了吧，想追上我飞毛腿，你还要等100年呢！哈哈！”

妈妈被激怒了，跑得更快了，然后爸爸仍然是那副样，还喊：“哦，还有两下子嘛，看来我得加把劲了！”之后便飞奔起来了。

我看不过去了，把爸爸拦住，然而爸爸一拐弯，朝大门飞奔而去。

哎，看来今晚是停不住，我便歇了下来。不一会儿妈妈也跑不动了，这次风波终于停下来了。

抽烟心得体会篇八

如今，烟民的数量越来越多，抽烟已经成为一种社会问题。而在公共场合，尤其是室内，抽烟已被禁止，这也为辨认抽烟提出了更高的要求。在促进禁烟工作的同时，我们也应该学会辨认抽烟，以便及时制止烟民的不文明行为。

第二段：抽烟的影响和烟草制品的种类

抽烟不仅影响吸烟者本身的健康，还会危害到旁观者的身体健康。因此，辨认抽烟变得尤为重要。而抽烟者常使用的烟草制品种类各异，包括香烟、雪茄、卷烟、烟斗等。我们应该学会区分不同类型的烟草制品，这将有助于我们更好地辨

认抽烟。

第三段：观察抽烟烟雾的特征

选定特定场所进行辨认时，我们需要注意烟雾的特征。香烟、烟斗产生的烟雾会比较稠密而且容易散发出较浓的烟味，而卷烟则非常轻巧，烟雾较为清淡。除此之外，观察烟雾的颜色和形状也有助于辨识不同的烟草制品。

第四段：辨认抽烟者的行为特征

烟民的行为特征也是辨认抽烟的重要方面之一。如烟民通常会手持烟草制品，摩擦火柴点烟，并且喜欢嘬吸，营造出一种放松的气氛。同时，烟民一般不会对公共场合故意抽烟，所以在辨认抽烟者时，我们应该观察其行为特征。

第五段：结论

在现代社会，抽烟仍然存在诸多问题，因此我们应该学会辨认抽烟者，及时制止不文明行为。若我们能够做到严格的抽烟辨认，无疑会有益于整个社会的环境卫生，让人们在一个更加清新健康的生活空间中生活。除此之外，抽烟的不良影响也应该引起各界的关注，共同创建一个美好的健康生活环境。

抽烟心得体会篇九

作为一名员工，我的任务就是好好工作，遵守项目部的规章制度和纪律。项目部明文规定不允许在生产区域吸烟，可是我还是侥幸希望不被发现，如今我才感觉到我犯下的错误非常严重。

现在，我冷静的想了很久，感到非常后悔，我已深刻的认识到事情的严重性。认识到如果不分场合，随手乱丢烟头，这

是最容易引起火灾较常见的原因之一：有时如果把烟头丢在角落里，而那里却正好堆放了一些乱七八糟的可燃物；如果把烟头丢进废纸篓里，或丢在材料器材旁、如果把烟头丢进生产区的经常出现沼气的深井里、或残留着易燃可燃油品的下水道里，都会引起这些地方的易燃可燃物燃烧，甚至发生爆炸伤人或引发火灾。如今想想都感觉到非常的后怕！

这次我违反了项目部的纪律，侥幸没有发生火灾，但却给项目部抹了黑，使我项目部荣誉受到了严重影响，我现在懊悔不已！真心在此做出深刻检讨：愿意在以后的工作中，一定端正态度，改正抽烟的坏习惯，提高对自身的要求，加强自我约束，严格遵守项目部的纪律。我会以这次违纪事件作为一面镜子时时检点自己，批评和教育自己，自觉接受监督。我要知羞而警醒，知羞而奋进，化羞为动力，努力工作、学习。

俗话说：再一再二不再三。真心的希望领导能够给我一个改正的机会。我保证以后再不抽烟。

检讨人：

年 月 日