

珍爱生命远离电子烟心得 珍爱生命远离死亡心得体会(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

珍爱生命远离电子烟心得篇一

珍爱生命，远离死亡，这是我们每个人都应该具备的心理素质。无论是在生活还是在工作中，我们都必须意识到生命的可贵和脆弱。下面，我将分享我对于珍爱生命，远离死亡的心得和体会。

第一段：认识到生命的可贵

生命只有一次，它的可贵程度是无法计量的。我们必须认识到：自己是多么的幸运，能够拥有这个宝贵的生命。在这个多元化而瞬息万变的世界中，不同的生命都有其独特的人生价值。人们要学会尊重生命，不能把任何一个生命看作是无足轻重的。只有真正意识到了生命的重要性，才会更好地珍惜它。

第二段：保护生命的责任

珍爱生命，远离死亡，这不仅仅是个人责任，也是社会责任。爱护生命需要我们从很多方面去做，如保护自己的安全，遵守法律法规，不冒险驾车等等。同时，我们也应该在遇到他人生命受到威胁时，毫不犹豫地伸出援手。拯救一个人的生命是对人类文明的贡献，这种贡献与金钱无关，而是我们每个人的义务。

第三段：认识死亡

珍爱生命，远离死亡，也需要我们认识死亡。人生短暂，我们不能一直呆在舒适区，总有离别的时候。远离死亡的意义并不是拼命躲避，而是认真学习、思考，将生死放在正确的位置上。我们需要明白，生命最终会有一个尽头，而我们应该抓住当下，活出真实想要的生活。

第四段：见证生命的奇妙之处

生命的奇妙表现在很多方面。我们可以从自然的角度的去审视生命的力量，在不存在人的石头、花草、鸟兽中也能看到自然的灵动。我们也可以从社会与人际角度的去审视生命的神奇，在生活与工作中与各种人产生交互，留下各种珍贵的回忆和共同创造的智慧。人类社会就是不断挑战生命极限的进化过程，与它共同见证着生命的奇妙与不可思议。

第五段：感悟生命的真谛

在珍爱生命，远离死亡的过程中，我们不断倾听生命的声音，认真感悟生命的内涵。生命的真谛是什么？我想它不止可用一个标准去衡量和评价。生命是神奇的，它也是懂得尊重和包容的。生命更是充满希望和激情的，它需要我们心安如止水地步入其中，感受生命的力量和生命的美好。珍惜生命，远离死亡，唯有这样，才能真正刻画出生命的精彩和感悟到它的真谛。

珍爱生命，远离死亡。这不仅仅是一个口号，也不是一句干巴巴的废话。它是人类共同的责任，是我们必须承担的使命。珍爱生命，爱惜生命，让我们一起为自己，为他人，为整个人类社会努力。只有在珍惜生命的道路上脚踏实地，才能感悟生命的真谛，收获生命的春天。

珍爱生命远离电子烟心得篇二

烟”这个名词在现在的生活中随处可听见，抽烟的人也是数不胜数。当你走在大街上，遇见十个人，最起码有四个人是抽烟的。正是因为这样烟也如此“流行”。

但是，烟对人体健康是有害的，调查资料显示：我国平均有100万人死于吸烟！烟对人体的害处数不胜数，下面列举的就是烟对人体最致命的两大害出！

医生曾经调查过吸烟人的肺部与普通人的肺部有什么不同。调查结果不仅令人难以想象，而且触目惊心：当护士把一个因吸烟过多而身亡的人的肺取出来的时候，让任何人都倒抽一口凉气，吸烟者的肺全黑了！肺部的表面简直就像是煤炭！经过仔细研究，发现：吸烟者的肺上布满了癌细胞！这到底是怎么回事？为什么好端端的一个人在吸烟之后肺部会发生如此大的变化？原来，又是烟中含有的另外几种化学成分在作怪！烟中含有部分氨，导致肺泡严重受损！另外，烟中还含有大量砷，是吸烟者的肺部与其他内脏中毒，部分形成癌细胞，使人患上癌症！不止这些，烟中还含有其他大量有毒或化学物质，令人的内脏严重受损，甚至失去功能！而烟又像毒品一样吸引人，一旦吸过，就想再吸一次，越吸越多，身体也越来越脆弱，烟就像毒品般蚕食着吸烟者的身体，令人们越来越不健康。然而，千万不要以为不吸烟的人就不会得这类病！经研究发现，烟给吸入烟发出的气体者带来的危害，毫不亚于吸烟者！！所以，为了自己的健康，为了他人的健康，千万不要再吸烟了！

世界无烟日，一个为了地球的健康而存在的节日，一个为了人类的利益而存在的节日。在五月三十一日这个特殊的日子，让大家的身体做一次健康操吧！

珍爱生命远离电子烟心得篇三

生命是无价之宝，珍视生命、远离死亡是每个人都应有的责任和义务。面对现实生活中时常发生的意外事故、疾病等情况，我们需要具备基本的安全意识，并且时刻关注自身健康状况和生活环境，不断调整自己的心态和行为，以保障自身的安全。在我多年的生活中，我深刻地体会到了珍爱生命远离死亡的重要性，下面我将从安全意识、生活习惯、心态调整、危险知识和紧急处理等方面，分享我的一些感悟和体会。

一、安全意识是最基本的

珍爱生命、远离死亡，首先要具备安全意识。我们不仅要关注自身安全问题，还要注意身边的安全环境。无论是在家中、上下班、外出旅游等场合，我们都应当时刻保持警觉，防止出现一些小意外。在我们的生活中，很多人都曾经经历过家中漏电引发火灾的惨痛经历，身边也时常会有朋友因为不注意交通安全遭遇意外。因此，如何提高安全意识、了解与安全相关的知识就显得尤为重要。同时，我们还需要培养预防意识，及时采取预防措施，避免不必要的风险，减少意外事件的发生。

二、养成好的生活习惯

良好的生活习惯也是珍爱生命、远离死亡的重要保障。我们要“养成好习惯”，如勤洗手、饮食注意健康等，这些小事情看似微不足道，但长期养成可以有效预防如病毒感染、肠胃疾病等疾病的发生。同时，我们也应该注意保持身材，避免过度肥胖造成的慢性病，并定期关注自己身体的健康状况。

三、调整心态，保持心境舒畅

珍爱生命、远离死亡还需要合理调整心态。在经历人生的大大小小的困难和挑战后，我们往往容易产生情绪波动，出现

思想上的压抑和消极，如长期处于这种状态，会对身体产生严重影响。因此，我认为，我们应该积极调整好心态，保持心境舒畅，以充满活力的心态应对人生中的挑战，从而更好地保护自己的身体健康。

四、了解危险知识，提高自我防范能力

了解危险知识、提高自我防范能力是珍爱生命、远离死亡的重要手段。我们可以通过参加安全知识培训、自行阅读相关书籍、咨询专业机构等途径，了解更多的危险知识，提高自身防范能力。了解常见的食品中毒原因、火灾防范措施、以及预防疾病等知识，都能有效地避免生活中的危险。

五、学会紧急处理，对待突发状况冷静应对

当意外事件发生时，如火灾、车祸、心脏骤停等，我们需要及时做出正确的应对。在这种情况下，我们要坚守冷静，采取有效的措施，从而更好地保障自身的安全。了解紧急处理的方法和技能，也是珍爱生命、远离死亡必不可少的一环。

珍爱生命、远离死亡是我们每个人都应有的责任和义务。通过加强安全意识、养成良好的生活习惯、调整心态、提高危险知识和学会紧急处理等方式，我们可以更好地保护好自己，并让我们的生命变得更加健康、充盈、美好。

珍爱生命远离电子烟心得篇四

我们班这次的团日活动是到海珠区的大塘进行禁毒活动的宣传，我觉得本次活动真的是很有意义。

在此次活动中，我们大学生禁毒宣传队更是为此树起了一道独特的风景，大家知道，毒品是危害人类的杀手，一场鸦片战争让整个清王朝瘫痪，在当代，禁毒工作更是刻不容

缓，98年5月20日，曾对此说到：“拒绝毒品，功在当代，利在千秋”为此我们深感自己肩头的分量，在禁毒活动中，更是兢兢业业，不敢有丝毫马虎，在活动开展过程中，我们和海珠区青协取得联系，同时，我们和大塘街道办也取得了联系，得到了他们的大力支持和帮助，为我们活动的顺利开展提供了便利。

大学生禁毒宣传队的活动主体是搞禁毒图片的巡回展出和以游戏的方式宣传禁毒知识，我们大塘客运站附近举办了图片展出，在展出过程中，许多路人都驻足观看，经过仔细观看后，纷纷表示通过看这些图片，能够大体上比较完整的了解毒品的知识，更加深刻的认识到毒品的危害，并表示自己一定会远离毒品，更让我们欣慰的是一些带着孩子的家长看到我们的展出，急忙把小孩带过来，向小孩叙述毒品的危害，告诉他们要远离毒品，要从小拒绝毒品，小家伙也若有所思的点着头，在观看图片的过程中，一些行人对有的地方不是很清楚的时候，我们的禁毒志愿者则会热情的走上前去，为他们做详细的解释，特别是有些老人听不太明白，志愿者们则会不厌其烦的为他们做一便又一便的解释，直到老人们不住点头为止，而在禁毒的活动中，我们的到来似乎为整个小区都带来了一丝亮色，且不说小区居委会对我们工作的大力支持，单是那些居民，在看到我们的展出后，都过来观看，还问了我们好多问题。

我觉得这次团日活动既团结了我们班，也使我们每个人获益良多。

青少年正是长身材，长知识的时代，是祖国未来的花朵，毒品这个大恶魔头正无时无刻地损害着这些充满期望的年轻人的生命。难道咱们就不应当拒绝毒品，珍新生命吗？况且，毒品还正在残酷地销蚀着人的灵魂，人们一旦染上了毒品，肉体就会末尾蜕化，吸毒次数越多，毒瘾越大，肉体就蜕化越深。梦想正是这样，吸毒者完整损失了事业心和权利感，更谈不上什么梦想、品格，统统被抛到无影无踪，终日焦躁不安，

人格曲解，严酷者还会出现重症肉体病一类的梦想，行为不当…此外，毒品还有情地破坏着咱们的家庭和社会，导致多少家庭流离失所、妻离子散，国家财产严酷损失…结果不堪想象。由件件的事例可见，毒品是严酷损害人类社会的，是人类必须看法的朋友，所以咱们就应当慎重地防范它，战胜它。

这个世上没有真正的神灵，却的确存在着恶魔。毒品就是这魔鬼的化身。如果你了解这种白色瘟疫诞生至今所酿成的惨剧，你就会明白这绝不仅是一个比喻。因为吸食毒品者被毒品所剥夺的也绝不仅是金钱和健康，他们所要付出的代价是灵魂沦丧，家破人亡至生命消逝。这绝不是危言耸听，因为每年为这白色恶魔所害的是无数的生命。

至今，我国青少年吸毒的人数在吸毒总人数中比例达85.1%。85.1%，一个令人惊讶的数字，已经家喻户晓了。使人有着双重依赖，唯有八个字应该紧记：珍爱生命，拒绝毒品。因此我们该做的很多，而且必须从小做起。然而认清毒品的真面目并彻底与其化清界限不仅仅需要无数的禁毒知识，更加需要的是有意识地培养健康的心理和良好的生活习惯：是谨慎地择交朋友和高度的警觉和自制；是树立正确的人生观、世界观、价值观……也唯有将预防毒品从意识转化为行动，再由行动上的拒绝升华为精神上的排斥，从生命的高度去抵制这中食人瘟疫的诱惑，才有可能做到远离毒品而不受侵害。

一个为了吸毒，把家里的经济财产全部好光的人，还有人帮他吗？

一个为了吸毒的钱，到处贩卖毒品的人，还有人帮他吗？

没有，无能为力。

人生有的一次生命是无价的，也是脆弱的。它承载着你的亲

人，朋友和整个社会赋予你的责任，所以它绝不仅仅是你一个人的。它承受不起任何不负责任的冒险，所以请珍惜你的生命——为自己，也为所有人——永远拒绝毒品！

吸毒对身体的毒性作用：毒性作用是指用药剂量过大或用药时间过长引起的对身体的一种有害作用，通常伴有机体的功能失调和组织病理变化。中毒主要特征有：嗜睡、感觉迟钝、运动失调、幻觉、妄想、定向障碍等。精神障碍与变态：吸毒所致最突出的精神障碍是幻觉和思维障碍。他们的行为特点围绕毒品转，甚至为吸毒而丧失人性。

对家庭的危害：家庭中一旦出现了吸毒者，家便不成其为家了。吸毒者在自我毁灭的同时，也破害自己的家庭，使家庭陷入经济破产、亲属离散、甚至家破人亡的困难境地。

吸毒——这一丑恶现象乘着我国改革开放之机，肆无忌惮闯了进来，带来的危害真是数也数不清！主要对人体与身心的危害在于毒品作用于人体，使其体能产生改变，形成在药物作用下的新的平衡状态。一旦停掉药物，生理功能就会发生紊乱，出现戒断反应，使人感到痛苦万分。许多吸毒者在没有经济来源购毒、吸毒的情况下，或死于严重的身体戒断反应引起的各种病发症，或由于痛苦难忍而自杀身亡。所以这种戒断反应的痛苦，反过来又促使吸毒者为避免这种痛苦而千方百计地维持吸毒状态。也有很多人忍受不了这种强烈的痛苦而不断加大剂量，使吸毒者终日离不开毒品。而毒品进入人体后又作用于人的神经系统，出现精神依赖性，并导致幻觉和思维障碍等一系列的精神障碍。使吸毒者出现一种渴求用药的强烈欲望，驱使吸毒者不顾一切地寻求和使用毒品，甚至为吸毒而丧失人性。吸毒不仅对人体与身心有一定的危害作用，还带给社会与家庭不少的伤痛。家庭中一旦出现了吸毒者，家便不成家了。吸毒者在自我毁灭的同时，也破害自己的家庭，使家庭陷入经济破产、亲属离散、甚至家破人亡的困难境地！并且对社会生产力有巨大的破坏性，还扰乱社会治安，带给人们巨大的威胁，毒品活动造成环境恶化，并

逐年缩小了人类的生存空间。

目前，日趋严重的毒品问题已成为全球性的灾难。毒品的泛滥直接危害人民的身心健康，并给经济发展和社会进步带来巨大的威胁。据联合国的统计表明，全世界每年毒品交易额达5000亿美元以上，毒品蔓延的范围已扩展到五大洲的200多个国家和地区，而且全世界吸食各种毒品的人数已高达2亿多，其中17~35周岁的青壮年占78%。

毒品已成现今困扰社会生活最大的祸患，多少人因这个仅次于军火而高于石油的世界第二大宗买卖失去了学习的机会、工作的能力，出卖了自己的良心，背弃了家人与朋友，甚至失去了活在世上的意义，更为严重的是有人就因这小小的药丸献上了年轻且无价的生命！请人们仔细地想想，你觉得这样值吗？有很多因吸毒或贩卖毒品的人们，就用他们一个又一个的曲折而惨痛的经历告诉我们，毒品的危害是多么的巨大啊！！

毒品带给人类的只会是毁灭。旧中国，我们曾受鸦片的泛滥，而被称为“东亚病夫”，使民穷财尽、国势险危。吸毒于国、于民、于己有百害而无一利！毒品摧毁的不但是人的肉体，也是人的意志。我希望人们要积极宣传毒品的危害，自觉地与吸毒、贩毒等不法行为作斗争，珍爱生命，终身远离毒品、拒绝毒品！

“远离毒品，关爱未来”，对每一个人而言，这决不仅仅是一句简单的口号。无论是出于主观还是客观，有些路，永远不能走；有的错，永远都不能犯！

共2页，当前第2页12

珍爱生命远离电子烟心得篇五

烟草的危害是当今世界最严重的公众卫生问题之一，是人类

健康所面临的最大的危险因素，世界卫生组织近期发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手，吸烟产生的破坏比非典和海啸还要严重，如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉，另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情，因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻，11—13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试，15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志，由此可见11—15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的生长发育，青少年正处在身体发育阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。当你点燃香烟时，看着它慢慢燃尽的时候，不会想到自己的健康吗？不会想到自己的生命吗？不会考虑自己的健康与生命会象这燃烧的香烟一样愈燃愈短，摧枯待尽吗？当你在公共场合吸烟时，你不会考虑一下那些稚气未脱的孩子吗？他们什么都没有做，却因为你所谓的潇洒而要为你承担过错，付出比你更大的代价。你凭什么这样做？这些，你都考虑过吗？为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！