

# 上班喝酒心得体会(通用6篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很难吧。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。

## 上班喝酒心得体会篇一

老师，我是一个好学生，好学生有很多要素，有好好学习，孝敬师长，尊老爱幼，还有很多等等等的东西，其中，最关键的就是遵守学生最应该遵守的守则，那就是不抽烟不喝酒，我作为一个好学生，怎么会去抽烟喝酒呢？抽烟要钱，一包红南京就20，一包里面才20根，我哪有这个钱呢？就连红塔山啊阿里山黄山泰山都要好几块钱一包，别说什么进口烟了，抽烟要钱，打火机要钱，抽烟其实不仅要钱，还要命，一天抽5根，4天20，一个月就好几百。一年就好几千，一辈子就好几十万，都可以买车了老师，吸烟危害健康已是众所周知的事实。不同的香烟点燃时所释放的化学物质有所不同，但主要数焦油和一氧化碳等化学物质。香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：(1)醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。(2)尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。(3)胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质(4)苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚、其他放射性物质。这些物质均有致癌作用(5)酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用(6)一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。既然吸烟有那么多危害，我干嘛还要吸烟呢，我这不是找死吗，我又不是兔子。

再说喝酒，那你就更不用担心了，酒更贵，喝了还会胀肚子，啤酒还好，一杯两杯，十杯八杯的下肚顶多是涨，要是白酒，什么二锅头，什么浏阳河女儿红什么的，喝了要撒酒疯，被

别人看见了形象不好，再说红酒鸡尾酒什么的，我是喝不起的，你看啊，我是穷孩子出身，哪有那范儿去喝红酒呢，就不仅贵，也伤身体。喝酒对人的危害，可以以酒的路线来说，首先就是胃，酒精会对胃粘膜产生刺激，常喝酒的人，胃病的发病率很高，其次是肝脏，酒中很多有害物资，直接对肝脏产生危害，还有对血压、对心脏、对脑细胞也都有影响，很对常年和酒的人记忆力、反映力都不好，刺激胃黏膜，伤胃；那么多危害，我是绝对不会喝酒的。

你看，我是绝对绝对不会喝酒抽烟的，您放心吧。

保证人：

日期□20xx年xx月xx日

## 上班喝酒心得体会篇二

第一，针对我思想觉悟上存在的严重不足。从今日起我必须认真学习一遍机车乘务员安全工作规范，从根本上提升自己对于工作职责与规范的思想觉悟。

其二，针对我工作责任心不强，问题的暴露往往是一次尽心改正的开始，通过如上对我此次前饮酒错误的全面认识，我深刻意识到作为一名机车乘务员所肩负的职责与义务，今后一定要严格端正自己思想，加深自己的思想觉悟，决不再违反机车前饮酒等违反机车工作安全规范。

其三，针对我的工作生活习惯没有很好的调节。须知如我这样一名机车乘务员，工作的特殊性需要我掌握一定的生活工作调节能力。此项能力的锻炼与培养是我今后长期安全无误工作的保障之一，我必须极大重视起来。今后的工作生活中，我要牢记此次错误，通过认真努力的工作。在生活方面，我也须认真地调节生活习惯，极力避免与改善生活习惯，尤其是饮酒、槟榔等不良饮食饮酒习惯。

以下是我对班前饮酒错误的个人感触：

承认错误对于任何人来说都是一次经历磨练与痛心的过程，而作为一名肩负重责的机车乘务员，我的工作非常重要。我此次的错误已然犯下，我就必须承认错误，勇敢、积极地去面对和解决。在此，我发誓今后我一定要积极努力地改正错误，以正确端正的工作态度投身于自己工作当中，踏踏实实地做好工作，履行自己的工作职责，切实地遵守各项安全工作规范。

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

## 上班喝酒心得体会篇三

工作就要认真负责，不能喝酒，工作中喝酒那真的是大忌，下面是整理的关于上班时喝酒检讨书，欢迎阅读参考！

尊敬的经理：

第一，针对我思想觉悟上存在的严重不足。从今日起我必须认真学习一遍机车乘务员安全工作规范，从根本上提升自己对于工作职责与规范的思想觉悟。

其二，针对我工作责任心不强，问题的暴露往往是一次尽心改正的开始，通过如上对我此次前饮酒错误的全面认识，我深刻意识到作为一名机车乘务员所肩负的职责与义务，今后一定要严格端正自己思想，加深自己的思想觉悟，决不再违反机车前饮酒等违反机车工作安全规范。

其三，针对我的工作生活习惯没有很好的调节。须知如我这样一名机车乘务员，工作的特殊性需要我掌握一定的生活工

作调节能力。此项能力的锻炼与培养是我今后长期安全无误工作的保障之一，我必须极大重视起来。今后的工作生活中，我要牢记此次错误，通过认真努力的工作。在生活方面，我也须认真地调节生活习惯，极力避免与改善生活习惯，尤其是饮酒、槟榔等不良饮食饮酒习惯。

以下是我对班前饮酒错误的个人感触：

承认错误对于任何人来说都是一次经历磨练与痛心的过程，而作为一名肩负重责的机车乘务员，我的工作非常重要。我此次的错误已然犯下，我就必须承认错误，勇敢、积极地去面对和解决。在此，我发誓今后我一定要积极努力地改正错误，以正确端正的工作态度投身于自己工作当中，脚踏实地地做好工作，履行自己的工作职责，切实地遵守各项安全工作规范。

此致

尊敬的：

x月x日，在工作中，我不仅没有认真投入工作，还在下面偷偷喝酒，并被领导发现。几天来，我认真反思，深刻自剖，为自己的行为感到了深深地愧疚和不安，在此，我谨向各位领导做出深刻检讨，并将我几天来的思想反思结果向领导汇报如下：通过这件事，我感到这虽然是一件偶然发生的事情，但同时也是长期以来对自己放松要求，工作做风涣散的必然结果，也是与我们时代要求——树新风，讲文明，背道而行。经过几天的反思，我对自己这些年的工作成长经历进行了详细回忆和分析。记得刚上班的时候，我对自己的要求还是比较高的，时时处处也都能遵守相关规章制度，从而努力完成各项工作。但近年来，由于工作逐渐走上了轨道，而自己对单位的一切也比较熟悉了，尤其是领导对我的关怀和帮助使我感到温暖的同时，也慢慢开始放松了对自己的要求，反而认为自己已经做得很好了。因此，这次发生的事使我不仅感

到是自己的耻辱，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心。同时，在这件事中，我还感到，自己在工作责任心上仍就非常欠缺。众所周知，服务行业一定要有规范的行为准则，工作时间我却吃起瓜子，这充分说明，我从思想上没有把工作的方式方法重视起来，这也说明，我对自己的工作没有足够的责任心，也没有把自己的工作做得更好，也没给自己注入走上新台阶的思想动力。在自己的思想中，仍就存在得过且过，混日子的应付思想。现在，我深深感到，这是一个非常危险的倾向，也是一个极其不好的苗头，如果不是领导及时发现，并要求自己深刻反省，而放任自己继续放纵和发展，那么，后果是极其严重的，甚至都无法想象会发生怎样的工作失误。因此，通过这件事，在深感痛心的同时，我也感到了幸运，感到了自己觉醒的及时，这在我今后的人生成长道路上，无疑是一次关键的转折。所以，在此，我在向领导做出检讨的同时，也向你们表示发自内心的感谢。此外，我也看到了这件事的恶劣影响，如果在工作中，大家都像我一样自由散漫，漫不经心，那怎么能及时把工作落实好、做好呢。同时，如果在我们这个集体中形成了这种目无组织纪律观念，不良风气、不文明表现，我们工作的提高将无从谈起，服务也只是纸上谈。因此，这件事的后果是严重的，影响是恶劣的。发生这件事后，我知道无论怎样都不足以弥补自己的过错。因此，无论领导怎样从严从重处分我，我都不会有任何意见。同时，我请求领导再给我一次机会，使我可以通过自己的行动来表示自己的觉醒，以加倍努力的工作来为我单位的工作做出积极的贡献，请领导相信我。

尊敬的\_\_\_\_\_ (公司领导)：

您好！首先非常感谢您百忙之中抽出空看我写的这份千字检讨书！

我不想再一次为自己的错误找任何借口，那只能让我更加羞愧与惭愧。这份检讨书，主要是向您表示我对这种错误行为的深痛恶绝，我下定决心，不再犯类似错误。其时，领导反

复教导一直在耳边回响，严肃认真的表情也犹在眼前，我深为震撼，同时也已经深刻认识到此事的重要性，于是我一再告诉自己要把此事当成头等大事来抓，不能辜负领导和同事对我的一片苦心。自己并没有好好的去考虑我现在的责任，造成了工作的失误。

通过这件事，我感到虽然是一件偶然发生的事情，但同时也是长期以来对自己放松了要求，工作做风涣散的必然结果，也是与我们时代要求——树新风，讲文明，背道而行。经过几天的反思，我对自己这些年的工作成长经历进行了详细回忆和分析。记得刚上班的时候，我对自己的要求还是比较高的，时时处处也都能遵守相关规章制度，从而努力完成各项工作。但近年来，由于工作逐渐走上了轨道，而自己对公司的一切也比较熟悉了，尤其是领导对我的关怀和帮助使我感到温暖的同时，也慢慢开始放松了对自己的要求，反而认为自己已经做得很好了。因此，这次发生的事使我不仅感到是自己的耻辱，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心。

思想觉悟不高，对重要事项认识严重不足。就算是有认识，也没能在行动上真正实行起来。

思想觉悟不高的根本原因是因为本人对他人不尊重。对待工作的思想观念不够深刻、不够负责，没有认识到现在找一份合适的工作是多么的难得。

我决定做出如下整改：

- 1、对自己思想上的错误根源进行深挖细找，并认清其可能造成的严重后果。
- 2、认真克服生活懒散、粗心大意的缺点，努力将工作做好，以优秀的表现来弥补我的过错。

### 3、经常和同事加强沟通，保证不再出现类似错误。

此外，我也看到了这件事的恶劣影响，如果在工作中，大家都像我一样自由散漫，漫不经心，那怎么能及时把工作落实好、做好呢？同时，如果在我们这个集体中形成了这种目无组织纪律观念，不良风气、不文明表现，我们工作的提高将无从谈起，服务也只是纸上谈兵。因此，这件事的后果是严重的，影响是恶劣的。

短短几百字，不能表述我对自己的谴责；更多的责骂，深藏在我的心里。盼望领导能给我改过自新的机会。如果公司能给我改过的机会，我会化悔恨为力量，我绝不在同一地方摔倒，以后我要努力工作，认真负责，争取为公司的发展做出更大的贡献。所以，我要感谢领导让我写了这份检查，是领导让我认识到自己的错误，给了我改过的机会。说真心话，在公司上班认识很多同事，真的很开心很愉悦！

在这件事中，我还感到，自己在工作责任心上仍就非常欠缺。这充分说明，我从思想上没有把工作的方式方法重视起来，这也说明，我对自己的工作没有足够的责任心，也没有把自己的工作做得更好，也没给自己注入走上新台阶的思想动力。在自己的思想中，仍就存在得过且过，混日子的应付思想。现在，我深深感到，这是一个非常危险的倾向，也是一个极其不好的苗头，如果不是领导及时发现，并要求自己深刻反省，而放任自己继续放纵和发展，那么，后果是极其严重的，甚至都无法想象会发生怎样的工作失误。因此，通过这件事，在深感痛心的同时，我也感到了幸运，感到了自己觉醒的及时，这在我今后的人生成长道路上，无疑是一次关键的转折。在此，我向领导做出检讨的同时，也向你们表示发自内心的感谢。

发生这件事后，我知道无论怎样都不足以弥补自己的过错。因此，无论领导怎样从严从重处分我，我都不会有任何意见。同时，我请求领导再给我一次机会，使我可以通过自己的行

动来表示自己的觉醒，以加倍努力的工作来为公司做出积极的贡献，请领导相信我。

检讨人：

时间：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## 上班喝酒心得体会篇四

对于上班前饮酒错误，我觉得我主观的认识不深刻、觉悟不到位，给我犯下如此错误埋下了可能与隐患。这样的认识不深刻、觉悟不到位非常的要不得。而从发展眼光来看待此事，我个人这样的认识不深刻、觉悟不到位，如果不加以改正。如果还不能对班前饮酒错误做深刻认识与反省，任由这样散漫，会对自己今后的工作形成很大的不利因素。

在此，针对我思想觉悟方面的巨大不足，造成了此次班前饮酒错误的发生，我郑重地向单位领导表示深深地歉意。并郑重地向领导表示抱歉！

我思想觉悟不足，对安全工作规范没有极力恪守，此次错误也令自己感到心痛的错误。错误的发生，充分地暴露出我工作意识还需极大培养，工作方面还需认真刻苦努力。

检讨人：

x年xx月xx日

## 上班喝酒心得体会篇五

您好！

对于此次我在办公室喝酒的行为，我表示非常强烈的自责和



愧疚。我知道自己做出的这个行为已经无法再收回来了，所以此次我也不想给自己找过多的借口，只想在这封检讨书里认真的和您道个歉，也认真的去检讨和反省自己一番。

昨天是部门一位同事的生日，所以我们中午的时候在办公室搞了一个小型的庆祝会，刚开始有人提议喝酒我是反对的，因为我觉得毕竟是在公司里，喝酒还是一件不太好的事情，但是后面大家兴致都很高，想着中午休息的时候稍微喝一点也不会有什么大的后果，所以大家就去买了一些酒。中午大家一起吃完了生日蛋糕之后，我们就每个人喝了一小点酒，没有想到的是，我喝酒真的不太行，还没几口就有点晕晕醉了。我当时想着离上班还有半个小时，所以我就在座位上趴了一会，结果当我醒来的时候，直面相对的就是领导您了。

我当时确实也有一点懵了，我一开始忘记自己做了什么事情，只是醒来的时候已经下午三四点了，您这时候问我是不是喝酒了我才想起来，我中午差不多是把自己喝醉了吧。所以才睡的这么死，起床铃响的时候也没有注意到，给我们整个公司环境都带来了恶劣的一些影响。您把我叫到办公室去之后，严厉的指责了我的这个问题，明明知道是在公司，是上班的时间里，我还去喝酒，还因为喝酒耽误了工作。

这样的行为出现在一个公司，会给这个公司带来多大的影响呢？这些问题我都没有怎么去想过，只是顾着当下的喜怒哀乐去了。被你批评之后，我自己也多加去反思了一些，也深深的厌恶了自己的这种不负责的态度。对此我也真的羞愧不已，更是感到无地自容了。

通过这一件事情，我也逐渐认识到自己的一些方面上缺失了很多。比如说没有重视纪律，没有重视个人行为给整个集体带来的影响，更是没有注意到自己是作为一名员工在上班，而不是说在自己家里随意的玩耍。这么想一下，我真的还是太幼稚了，还是没有成长起来。所以通过这一次，我也会在思想方面上多做一些工作，不让自己再犯这样低级且好笑的

事情了。也请领导您一定要原谅我这一次，我一定会表现的更好，让您对我感到满意的！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 上班喝酒心得体会篇六

您好！

其一，针对我思想觉悟上存在的严重不足。从今日起我必须认真学习一遍员工工作守则，从根本上提升自己对于工作职责与规范的思想觉悟。

其二，针对我工作责任心不强，问题的暴露往往是一次尽心改正的开始，通过如上对我此次前饮酒错误的全面认识，我深刻意识到遵守员工工作守则的. 职责与义务，今后一定要严格端正自己思想，加深自己的思想觉悟，决不再违反机上班饮酒等违反工作规范的事情。

其三，针对我的工作生活习惯没有很好的调节。须知如我这样一名员工，工作需要我保持清醒。今后的工作生活中，我要牢记此次错误，通过认真努力的工作。在生活方面，我也须认真地调节生活习惯，极力避免与改善生活习惯，尤其是饮酒、槟榔等不良饮食饮酒习惯。

以下是我对上班饮酒错误的个人感触：

承认错误对于任何人来说都是一次经历磨练与痛心的过程。

我此次的错误已然犯下，我就必须承认错误，勇敢、积极地去面对和解决。在此，我发誓今后我一定要积极努力地改正错误，以正确端正的工作态度投身于自己工作当中，脚踏实地做好工作，履行自己的工作职责，切实地遵守各项工作规范。

检讨书□xxx

20xx年xx月xx日