

# 2023年违章吸烟心得体会200字(实用5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 违章吸烟心得体会200字篇一

吸烟作为一种不健康的生活方式，已经被社会各界广泛地进行了禁止。然而，仍然有许多人不屑这些规定，而在公共场所秉持着我行我素的理念。近日，我亲身经历了在禁烟场所吸烟这一违章行为，深有体会地认识到禁烟之规定的重要性。以下将从违章的原因、后果以及自身的反思与体会等方面展开记述。

违章行为可能导致的后果相当严重。在我的亲身经历中，我在公共场所吸烟被民警发现，结果被处以500元的罚款。这笔可观的金钱损失引发了我对自己的反思和社会观念的提升。此外，我也为自己的行为给他人带来了健康危害而深感愧疚。那时，我一瞬间明白了为何吸烟在公共场所是严重违法的。

同时，吸烟违章也会引起他人的不满和抵触。在我引起民警注意的那一刻，周围的人纷纷投来不友好的目光，有的人甚至发表了声音，表达了我对我的违章行为的不满。这种社会羞辱使我感到很难堪，并加深了我对吸烟行为的反思。吸烟违章不仅仅是对自己健康的无视，更是对他人权益的侵犯，也是对社会公序良俗的挑战。

接下来，我对自己的违法行为深感愧疚与反思。吸烟已成为我生活的一部分，无论是无聊时的消磨，还是在压力下的发泄，都少不了手中的香烟。然而我没有及时认识到吸烟在公

公共场所违法的事实，这次违法行为成为了我思想觉悟的一次解放。我意识到自己需要改变这种不良的习惯，也应该以身作则，为他人树立正确的榜样。

通过这次违章行为的惩罚以及周围人们的反应，我深刻认识到吸烟的违法性。从此刻起，我坚决决定戒烟，并倡导健康的生活方式。戒烟是一个艰难的过程，烟草成瘾的束缚不可轻易地割舍。但是，为了自己的健康，也为了周围人的幸福，我将努力克服这个难题。通过在公共场合遵守规定，我将追求健康的生活方式，为社会建设贡献自己的一份力量。

总结来看，吸烟违章行为的后果严重，既可能引发经济损失，也可能给自己带来心理压力。此外，吸烟违章也会引起他人的不满和抵触，对他人权益的侵犯不仅会影响社会秩序，还容易伤害他人的健康。作为一个经过这次违章行为的惩罚，我深刻明白了吸烟违章的错误性，并将积极地改变自己的习惯。吸烟违章不仅应该得到制止，更应该树立更多的正面榜样。只有我们将消除吸烟违法行为的观念融入心中，才能真正实现健康、和谐的社会。

## 违章吸烟心得体会200字篇二

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 即用含用微量尼古丁的产品，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

### **违章吸烟心得体会200字篇三**

在，我们地电系统发生了六起人身触电死亡事故，事故发生的时间、地点、县局，以及事故的原因和暴露出的问题，我想，只要是地电系统的职工，都应该是十分地清楚。每一起事故的发生，就是一次血的教训，每一次教训都是用生命换来的，教训的代价确实是昂贵的。这六起事故令人深思、催人反思，每一起事故都是祸起违章，而且都是习惯性违章。六起事故里有五起是无票工作，即使是有票，也存在不严格执行《两票》制度的现象；非工作班成员参与工作；未验电就

挂接地线;单人操作、监护不到位;事故巡线直接违反巡线规程;不履行审批手续,相关负责人不能到位工作现场。

对于每一起事故,我们都不堪回首。因为每一起事故的发生,都不是因为技术难度太高、工作条件太差而发生的,都是在普通的、常规的、一般性的工作中发生的。而且这六起事故中的违章都是习惯性违章,有的甚至是一个小小的违章。我们好象感觉到,这六起事故的发生是有点太容易,这六起事故的发生的原因是太简单。相反,留给我们的遗憾太多,留给家人们的是痛苦太沉重,“10.17”事故中死亡的职工年仅23岁,“8.19”事故中死亡的职工年仅27岁,他们还没有成家啊!回顾六起事故,是为了痛定思痛、警钟长鸣、牢记安全;反思六起事故,是为了查找问题、制定措施、抓好安全。

现在,每位领导干部书写“杜绝违章、从我做起”心得体会,我认为,这是十分及时,而且是十分必要的,这一活动有着现实意义。通过我认真的回顾和分析六起事故,和深刻地反思六起事故,同时我结合自己的工作实际,谈谈以下几点意见,与大家共勉。

一、绝违章,首先领导层要做好表率。我们在抓习惯性违章是,注重的是生产一线的违章,而往往忽视了领导层的习惯性违章。安全工作的成与败,与领导层是分不开的。在一些的领导身上存在着这样的现象:发生事故包庇,或是大事化小,小事化了;一文件落实文件、会议落实会议,抓安全搞形式、走过场;抓安全上有政策、下有对策,政令不畅、执行不力,等等。如果领导层出了问题,那么安全工作是不可能抓好的。只有领导层思想重视,敬业负责,讲信用,办实事,从细节抓起,从小事做起,以身作则,才能带出一个全局上下齐抓安全的良好局面。在非常时期,必须要有非常措施,有必要加大管理监督力度。安全工作是“以成败论英雄”,谁出了事故谁负责,切实提高执行力。执行力高不高,执行到位不到位,关键在领导,因此,“杜绝违章、从我做起”,对于领导层来说,就是一个执行力的问题。

二、杜绝违章，管理层要从细节处抓好制度措施的落实。管理层既是领导层的参谋助手，又是领导层决策的具体执行者，发挥着承上启下的桥梁作用。如果管理层也效法领导层的主观主义、好人主义、官僚主义，那么，安全工作是抓不起来的。管理层说的多、做的少；纸上谈兵多、实际调查少；发现事故多、处理事故少；等等，久而久之，注定安全工作基础薄弱，隐患丛生，事故会随时一触即发。偶然中包含着必然，每一起事故的发生都有它的必然性习惯性违章抓得好不好本文来自文秘之音网，主要作用在与管理层。管理层一身正气，敢说真话，敢于监察，实事求是，加大反违章的处罚力度，把一项安规及政策措施贯彻落实到生产一线，注重抓好细节管理，安全工作被动局面一定会扭转过来。管理层还有区别关键性细节和非关键性细节，不能脚痛医脚、头痛医头，不能眉毛胡子一把抓。特别是对于关键性细节不仅要狠抓强抓，而且要长抓不懈，建立健全工作审批、现场管理、工作许可、监护、安全监察、两票管理、工作班成员变更、领导到位等制度，形成规范的作业流程和管理流程，达到有章可循。

三、杜绝违章，生产层要从自身的一举一动中坚决纠正习惯性违章。违章不一定出事故，但事故一定是因违章而发生的。由于电力作业及操作集中在生产层，形成习惯性违章在生产层存在的最多，导致事故在生产层发生的也最多。因此，生产层人员的一举一动，都是反习惯性违章的重点。无票工作、单人操作、单人巡线、无人监护、不戴安全帽、不戴绝缘手套、不穿绝缘靴、不验电就挂接地线、不勘察作业现场、不进行“两交底”、不核票不唱票，等等，这些习惯性违章，在生产层中普遍地存在着。小违章大事故，六起人身触电死亡事故就是例证。因此，我们要下大力气，要坚决地纠正习惯性违章：一是要加强教育，纠正侥幸、麻痹、大意等思想；二是要加强培训，纠正习惯成自然、习以为常等不符合规程要求的行为；三是要加大处罚力度，纠正有令不行、有禁不止等现象。生产层是反违章工作的重点地带，我们必须要结合各单位的具体情况，形式灵活，创新方法，讲究实效，一点一滴，循序渐进，这样才能改变生产层薄弱的安

“没有规矩、不成方圆”，规矩定好之后，关键在于执行。如果是无章可循，那就制定规章。如果是有章而不执行，那就是再好的规矩，也画不出一个方圆来。因此，“杜绝违章、从我做起”，贵在执行。不论是领导层、管理层，还是生产层，反违章工作的核心是执行。六起事故已经明确地告诉了我们：谁违章谁就要出事故，谁不按规矩办事谁就要付出生命代价。总之，一切按规矩办和持之以恒地与习惯性违章作坚决斗争，是安全工作的一把“双刃剑”，是殊途同归，我们要以此为导向，团结奋斗，共创地电系统安全工作新局面。

## 违章吸烟心得体会200字篇四

毒品”一个可怕的名词，只要一个不小心就会落入它的魔掌。

多少鲜活的生命，因为被它妖艳的外表所诱惑，从此踏上了一条不归路。这是一条充满了精神和肉体的痛苦，充满了妻离子散的痛苦，充满了“坚强的生存还是懦弱的灭亡？”的不归路。

在我们眼中“爱”这个神圣而又纯洁的感情，而在吸毒者的眼里却是一个发财的工具，一个利用友爱，父爱，母爱谋取金钱的工具。曾经一位戒毒者在接受访问，回想他当初吸毒的情形时说：“当初我在家也曾经想戒毒，但是毒隐一旦上来了就什么也不想了。只想着怎么弄到毒品。”并且他说吸毒者六亲不认，为了有足够的钱来买毒品，说谎、打劫、杀人……只要是能够获得钱的方法吸毒者都会用。因为此时的吸毒者已经抛下了自尊，他们的脑中只有一个信念“只要有钱买毒管他会不会被抓。”

我曾在报纸上看到一个人吸毒，他的儿子患病没钱治疗去世了；他的妻子因为心中感到悲愤而自杀，吸毒者不久也因吸毒过量而死亡，真是一人吸毒，家破人亡。

所以说，毒品碰不得。它就像是一个电脑黑客，一旦进入你

的脑中，目的只有一个——控制你的思维，让原本你主宰的大脑转变为它驾驭的领地。

“远离毒品，关爱未来”，这不仅仅是一句简单的口号，更像是一口警钟。时时刻刻在你的耳边响起。提醒你那些五颜六色药丸后的隐患；提高你自我保护的意识；帮助你重新认识自己的生命。

## 违章吸烟心得体会200字篇五

为认真贯彻落实省公司营销工作会议精神，深化供电优质服务“百问百查”活动，进一步规范管理和优质服务水平。我认真地学习了这份文件，该活动内容，建立反违章常态工作机制，落实反违章工作责任制，建立反违章常态工作机制，反违章工作要覆盖与服务工作全员，全过程，全方位做好这四个方面的“对照检查”。各单位要结合本单位工作特点和规律，组织落实反违章工作要求要强化营销稽查监督职能，将反违章工作作为日常稽查的重点内容。加强领导，加大投入，创造性的开展工作。

一、全面督察营销管理中的“量、价、责、损”与优质服务工作情况，重点打击营销与服务环节中的习惯性违章，遏制营销服务违章行为发生，规范营销服务行为。

解决营销环节中的跑、冒、滴、漏的问题，我认为顽固性习惯性违章是受一定的心理支配的，具有顽固性、多发性的特点。如进入施工现场必须戴好安全帽、系好安全帽带这条规定，但实际有一部分员工有章不循，进入施工现场不戴好安全帽，不系好帽带。有不少事故都是没有戴好安全帽或不系好帽带人造成，事实证明，要改变或消除受心理支配的不良习惯并非容易，需要经过长期的努力。

### 1、继承性



有些员工的习惯性违章行为并不是自创发明的，而是在一些老工人师傅身上“学”、“传”下来的。就这样把不良的违章作业习惯传给下一代，从而导致一些违章作业的不良习惯代代相传。

## 2、排它性

有习惯性违章的员工固守不良的传统做法，总认为自己的习惯性工作方式“管用”、“省力”，而不愿意接受新的工艺和操作方法，即使是被动参加过培训，但还是“旧习不改”。

## 二、习惯性违章的心理状态

### 1、缺乏安全知识，不知不觉的违章

对正在进行的工作应该遵守的规章制度根本不了解或一知半解，工作起来凭本能、热情和习惯。对用生命和血的教训换来的安全操作规程知之甚少，因而出事的可能性就大。

### 2、贪图安逸

在工作中不求上进，缺乏积极性，平时不注意学习，技术水平一般，自我保护意识差。与其他人一起工作还可以，一旦自己独立工作，哪怕是从事简单的工作，都有可能发生事故。

### 3、侥幸的心理

明知某种做法属违章行为，可能引起不良后果或事故，但自己认为并非每次违章作业都会有事故发生，以前这样做不会出现问题，这次也不会，于是在侥幸心理的驱使下而走险，一旦环境、设备和人员的变化，就很有可能引发事故发生。

### 4、自以为是

总认为自己有经验、有能力防止事故发生，相信不良的传统

或习惯做法。对未造成事故的习惯性违章经历非但不以为耻，反而引以为荣，这种违章一旦发生事故，必然会造成极其严重的后果。

### 三、简述如何克服习惯性违章

#### 1、找出违章现象，让“习惯”改成习惯

“安全第一，预防为主”是安全生产的总方针，是凡习惯性违章的基本准则。“综合治理，保障平安”是安全生产的一个主题。查看相关资料，很多建筑、施工企业都有习惯性违章现象。我单位结合今年6月安全月，项目部开展以“综合治理、保障平安”为主题的多种宣传及教育活动，将习惯性违章行为整理出来及时公布，组织员工学习，并纳入安全专项考核细则中，加大考核力度，发现习惯性违章行为及时教育并处罚。对一时不能整改的行为制定出防范措施，并下发定期整改通知单。通过了解，摸清习惯性违章的根源，提出防范整改措施，从而有效的防止了各类事故的发生，避免了不必要的事事故损失。

#### 2、大力开展对员工的安全教育

通过查找习惯性违章的危害，使广大职工认识到习惯性违章作业的是违反安全生产客观规律的，其结果必将受到客观规律的惩罚，不但危机自己的安全，而且还会累及他人。项目部针对“习惯性违章”的特点，项目部通过安全月活动，加强了对《安全生产法》、安全生产规章制度及安全操作规程的学习，使员工懂得安全生产规章制度是用血的教训换来的宝贵经验，按安全生产规章制度作业和操作，就是珍惜生命，同时结合项目部实际情况，经常性的开展反事故预案演习，培训和考试，了解掌握规章制度和“习惯性违章”行为，把自觉执行规章制度变成众人的自觉行为，养成遵章作业的习惯，从而大大减少随意作业的机会和条件，从根本上避免了事故的发生。努力提升我局营销管理水准和优质服务水平。我作

为95598的一名座席人员，应以此次活动为契机，争取良好的市场形象。