

邪教危害心得体会(优质5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

邪教危害心得体会篇一

烟，是大家日常生活中常见的东西。吸烟有害健康，更是众所周知的事。大多烟民却不在意，报有一种“我都吸几年烟了，不还是挺好的？”下面，我来解说一下烟的危害。

据相关医学报道：烟中毒性最大的是烟碱，又叫尼古丁。一支香烟的尼古丁为6至8毫克；二十支香烟的尼古丁就可以毒死一头牛。使人至死的尼古丁剂量为50毫克至75毫克，一个人每天吸20至25支烟，便可以达到这个剂量。

那是由于尼古丁逐渐进入人体，并逐渐排毒，才没有至死。到这，烟民们或许会舒一口气。那么，就大错特错了！因为人体在这个过程中，也会受到很大伤害。

吸烟的人和不吸烟的相比，肺癌发病率增加10至50倍，冠心病发病率增加3倍，慢性气管炎发病率增加2至8倍，口腔癌发病率增加3倍！

吸烟，不仅对自身有极大危害，对他人也有极大危害。二手烟就是个典型的例子。二手烟，亦称非自愿性吸烟。环境烟草烟雾，即在室内吸取点燃烟草时随着烟雾释放的物质。其也是危害最广泛、最严重的室内污染，是全球重大死亡原因。下面，请看一组数据：20__年5月29日，中国卫生部发布的《20__年中国控制吸烟报告》指出，中国有5.4亿人遭受被动吸烟之害，其中15岁以下儿童竟有1.8亿，每年死于被动吸烟的人数超过10万，而被动吸烟危害的知晓率却仅仅只有35%！

截止到20__年末，中国约有3.5亿吸烟者，每年死于吸烟相关疾病的人数近100万。中国参与的“全球青少年烟草调查”结果显示：青少年在家中和公共场所受二手烟危害的比例分别为43.9%和55.8%。中国吸烟人数为3.5亿，居世界各国之首！

吸烟时你直接吸进去的烟雾中的有害物质仅仅占烟雾总有害物质的百分之十以下，剩下的都被排放到空气中去了，且二手烟持续的时间远远要比一手烟长。一般吸一支烟顶多也用不了半个小时，但在室内，你所制造的二手烟一般要经过数小时，甚至数天或者数月的时间才能扩散到没有危害的程度！这也就是二手烟比一手烟危害大的原因。

烟，不仅对个人和他人有危害，还对环境有莫大的影响。

燃烧一支烟产生的烟雾分为“主烟气”（经纸烟圆柱体直接吸入口腔的烟气）和“侧烟气”（由锥形燃烧带四周弥散入空气的烟气）。“主烟气”中一氧化碳约为20毫克，二氧化碳约为65毫克；“侧烟气”中一氧化碳约为80毫克，二氧化碳约为100毫克。而吸烟者将吐出一部分“主烟气”，因此燃烧一支香烟最终进入空气的一氧化碳约为90毫克，二氧化碳约为135毫克。20__年我国卷烟消费量为19328亿支，因此由于吸烟进入空气的一氧化碳约为17.4万吨、二氧化碳约为26.1万吨！

设想一下，若全中国3.5亿个烟民每天少吸一根烟，一年则可以少排二氧化碳整整64750吨！

保护自己，保护他人，保护环境，从我做起，从不吸烟做起！

邪教危害心得体会篇二

邪教危害是一个日益增长的严重问题。不仅会对追求真理的人产生负面影响，也可能作为某些人进行犯罪活动的合法借口。邪教会逃避监管，利用自己创造的“道德伦理”来剥夺

教徒的自由和财产，给社会造成极大的安全隐患。本文将从个人经历和社会角度出发，探讨邪教危害的心得体会。

第二段：个人经历

我曾在一时间内加入了一家邪教组织。在这期间，我接触了一些类似于冥想、讲道和交流的活动。我不知不觉地开始对这个普通组织的信仰产生了严重的依赖。但当我开始进一步参加邪教组织的活动时，我才意识到自己已经掉入了一个危险的陷阱。这个组织强制要求教徒进行捐款，并要求跟随教义外出做卖艺、摆地摊和募捐。如果不去完成这些任务，你将被视为背叛组织的教义。这种困境让我真正意识到了邪教组织的危害。

第三段：社会角度

邪教不仅会对个人产生危害，也会对整个社会产生影响。一些邪教组织利用传销、诈骗和洗脑手段，令一些人掏空家底甚至负债累累。同时，他们还会对外发扬其组织的“正义性”“公益性”，塑造自身的良好形象，打着宗教的旗号向社会搜刮钱财。这种行为不仅侵犯了正常人的合法权益，也会损害整个社会的正义和公平。

第四段：对邪教的处理

公安机关应该发挥其应有的作用，对那些非法的邪教组织进行严格监管和反制。同时，我们每个人也应该从自身做起，增强辨别和警觉意识。像那些声称会“普及幸福知识”或许可“净化灵魂”的“机构”要保持警觉，避免成为其陷阱里的一员。此外，我们还可以加强对于宗教、哲学的学习，增强对真理和假象的辨别能力，不轻易被邪教组织所欺骗。

第五段：结语

邪教危害不容小觑。无论是个人还是整个社会，都需要加强对该问题的认识。我们需要懂得如何保护自己，避免深入到邪教组织的控制之下。同时，我们也需要行动起来，保护那些可能被邪教组织欺骗的人。只有这样，我们才能更好地面对、预防和制止邪教危害。

邪教危害心得体会篇三

为了不让人遭受邪教毒害，树立正确的人生观、价值观和科学观为目的，积极主动开展“崇尚科学、反对邪教”教育活动。今日小编就为大家整理了关于反邪教心得体会范文，欢迎借阅学习，一起来看看吧！

一、指导思想

本阶段反邪教警示教育以“三个代表”重要思想和党的十六届三中、四中全会精神为指导，深入学习贯彻中央和省、州、县关于同“_功”等邪教组织斗争的方针政策和国家关于防范、惩治邪教活动的法律、法规，以“崇尚科学、关爱家庭、珍惜生命、反对邪教”为主题，通过反对邪教警示教育活动，增强广大师生识别邪教、抵制邪教的能力，充分认识邪教、有害气功、迷信等活动的本质及危害性。防止“_功”等邪教和迷信活动毒害青少年一代，进一步净化校园，为培养“四有”新人创造良好的育人环境，并通过“小手牵大手”的形式，向广大农村群众辐射，以推动全社会反邪教警示教育活动的深入开展。

二、具体做法

1、提高思想认识，确保领导到位

我局党委及下属有关单位领导高度重视反邪教警示教育第三阶段的教育工作，深刻认识到在农村及中小学校进一步进行警示教育是与邪教组织进行的更深入的斗争，进一步增强了

政治责任感和工作主动性。为了教育广大党员干部职工提高警惕，提高防范和抵制歪理邪说的意识，提高反邪教斗争的能力。我局党委及下属有关部门组织全体干部职工就文件精神进行认真学习，广大干部职工进一步认识了“_功”邪教组织对国家、对社会、对人民的严重危害，形成了崇尚科学文明，拒绝邪教侵蚀的良好氛围，从根本上铲除“_功”等邪教组织赖以生存的社会基础和土壤。

2、落实工作责任，确保措施到位

为了认真贯彻落实文件精神，充分发挥党组织的政治核心作用，监督作用和督促保证作用。我局党委按照与基层签订包保目标责任书的内容，广泛深入基层，督促检查包保责任工作开展，确保包保责任制落到实处，从根本上杜绝了“_功”等邪教进入中小学校。

3、加强宣传教育，提高防腐拒变的能力

为防止“_功”等邪教渗透到校园之中，我局党委及下属有关单位还开展一系列深入持久的具有针对性的教育活动。进一步通过法制宣讲、宣传橱窗、黑板报、广播标语、班级上课、报告会、书写心得体会等形式进行宣传教育，认真组织学习，促进师生员工进一步树立正确的世界观、人生观和价值观，增强对“_功”危害性的认识，提高防腐拒变的能力，净化了校园，为培养“四有”新人创造良好的育人环境。

4、大手牵小手，使警示教育辐射社会

在教育局党委的统一领导下，各基层学校开展了“小手拉大手”活动，组织学生做好家长的宣传教育工作，组织教育学生当好反邪教警示教育的宣传员，让学生不但自己要搞好教育活动，还要向家庭、亲友和社会进行宣传教育，以推动全社会特别是农村基层及中小学校反邪教警示教育活动的深入开展。

由于领导高度重视，宣传有力，措施贯彻落实到位，顺利地完成了第三阶段的教育活动。我们将进一步加强思想教育，尽力克服问题和困难，把工作做得更好，为教育改革发展，为社会稳定和国家政权的稳固做出新的、更大的贡献。

通过反邪教的学习，我深深的体会到：邪教是伪科学、反科学的，永远也改变不了其骗人、害人的实质。功就是邪教，这已经被无数事实证明。但是，在现代文明社会中，为什么会有那么多善良的人们被功欺骗了呢？原来，功包装得特别好，功以“文化”、“科学”“气功”“健身”等外衣出现，披上了伪装，玩弄了骗术，因而很多不知情的群众以及少数思想堕落的干部相信功，练起了功。

功是在我国曾一度出现的气功热的社会大背景下，打着气功名义“出山”的，_把其歪理邪说用中国传统的“气功”_包装起来，以“功”混“法”、以“功”传“法”，通过人为的恶意诱导使痴迷者产生精神幻觉，从而实现其精神控制。正是这一“邪”征，将无数追求强身健体的人引入歧途。又如，_用所谓“超科学说”来唬人。_以目前科学尚未认知的问题为借口，以科学认识世界的不完全性、相对性和过程性大肆抵毁科学，说“现在的科学不算科学，因为用这个科学永远都探测不到宇宙的奥妙”，散布“科学无用论”。另一方面却用大量的现代科学术语和中国传统文化的概念包装自己，鼓吹“”是“世界上一切学说中最玄奥、超常的科学”，使得一些不明_的人拜倒在其脚下，沦为牺牲品。这说明，功之所以有市场，很重要的一点，就在于一些群众没有透过现象看本质，被功的“科学”假象所迷惑。要打破这种迷惑，需要提高科学素质，用先进文化和科学来揭穿“伪科学”的面目。

功不仅只是一种伪科学，不只是邪教，而且对社会、对人类有很大的危害。功通过实行精神控制，诱导练习者“放下生死”、“升入天国”，操纵他们与政府对抗，既践踏人权、残害生命，同时也破坏了正常的社会生活秩序。这是与宗教

界要求信徒在现实世界中为他人、为社会、为人类作贡献完全违背的。“功”与世界上形形色色的邪教一样，是破坏人类文明进步的毒瘤。

对于功的反动本质，如果用“三个代表”重要思想作为理论武器，来观察，来解剖，认识就更深刻了。“三个代表”重要思想要求发展中国先进生产力，把发展作为执政兴国的第一要务，解放、发展生产力，而功邪教组织则与此背道而驰，极力破坏先进生产力的发展，阻碍经济建设的顺利进行；“三个代表”重要思想要求按照中国先进文化前进的方向，大力发展先进文化，努力改造落后文化，坚决抵制腐朽文化，而功邪教的歪理邪说则宣扬迷信、伪科学和腐朽文化；“三个代表”重要思想要求实现维护和发展中国最广大人民的根本利益，全面建设小康社会，让人民群众过上富裕幸福的生活，而“功”邪教组织则骗夺群众钱财，破坏家庭和睦，危害人民健康，甚至残害生命，严重损害人民群众的根本利益。因此，深刻认识功邪教的反动本质和严重危害，坚决与功邪教进行斗争，是贯彻落实“三个代表”重要思想的必然要求。这也启示我们，自觉地以“三个代表”重要思想为指针，是不断夺取反邪教斗争新胜利的根本保证。

需要指出的，同功作坚决的斗争，是一个长期的过程，不能一劳永逸。当前，与功邪教组织的斗争出现了许多新变化、新特点。一是_及其功邪教组织进一步投靠国际反华势力，成为西方反华势力的政治打手和别动队，力图使功问题国际化、政治化、人权化；二是功邪教组织在国内的活动呈现地下化、特务化的特点；三是功邪教组织在不放弃其传统_、“弘法”方式的同时，更多地利用现代科技手段，通过干扰卫星、有线、无线广播、电视插播、打ip电话、群发短信息、互联网等进行非法宣传，其手段更加极端化；四是功地下组织“反转化”活动猖獗，极少数已转化人员出现反复，教育转化工作和巩固教育转化成果工作难度加大。形势表明，与“功”邪教组织的斗争将是尖锐的、复杂的。这表明，铲除功毒瘤，与功邪教作坚决的斗争，不是哪一个部门、哪一级组织或哪

一个专业队伍的任务，而是全党、全社会和每一个公民的共同职责。

作为一名人民教师，我们要主动通过网络、电视、报刊等方式进行反邪教的学习，我深深的体会到：邪教组织是指冒用宗教、气功或者其他名义建立、神化首要分子，利用制造、散布迷信邪说等手段蛊惑、蒙骗他人，发展、控制成员，危害社会的非法组织。邪教是伪科学、反科学的，永远也改变不了其骗人、害人的实质。

在今后的教育教学中，我将继续加强理论学习，提高科学人文素质，培养科学精神，邪教利用未成年人识别能力较低的弱点，极力在未成年人中发展成员，给他们的身心健康和成长造成难以挽回的损害。让学生和家长知道邪教的危害，让学生和家长清楚的认识邪教组织反科学、_的本质和意图，让每位幼儿家长自觉拒绝邪教、反对邪教。除此之外，树立正确的人生观、价值观以及树立教师职业一切为了幼儿发展服务的职业价值观。

坚决拥护党的领导，在思想上，行动上跟上党的步伐。不断提高自己的觉悟，不断提高自己的政治素质、业务素质和工作能力，影响和带动周围的人不信邪教，拒绝邪教;多读好书，多学科学知识，大力弘扬科学精神，带头实行文明健康的生活方式，积极参加健康向上的文体活动。用现代科学文化知识武装自己，用实际行动崇尚科学，提倡文明，抵制邪教。

作为21世纪的知识传播者，在这个和谐的社会中，科学是战胜邪教的大的武器。相信科学才是人类认识和改造世界的成果。尊重科学、相信科学，运用科学解决现实生活中的各种问题，面对未来，我们要信心百倍，我们要积极响应党的号召，反对邪教。要树立正确的人生观和无神论思想，让我们用科学来揭开邪教背后的虚伪，用生命控诉罪行，用知识揭示愚昧，用行动实践文明，用科学揭批邪教本质，让邪教组织毁于一旦。社会才能进步，人类才有希望。

学校又要我们写反邪教心得体会，我说一个人要有骨气，一个军队要有士气，一个国家要有正气，这就叫正道。邪教就是依附在我们身上的力量，如果我们不加以防范，他就会吞噬我们的灵魂，吞噬我们的生命。

什么是邪教？国家法律命名的清清楚楚：邪教是指冒用宗教、气功或者其他名义建立的组织，是一种社会的力量，他们不仅编造歪理邪说，制造思想混乱，而且构筑“秘密王国”，制造恐怖事件，危害群众生命财产安全，不仅盘剥信徒钱财，非法牟取暴利，扰乱国家经济秩序，而且制造敌对政治势力，伺机乱政夺权，严重危害国家安全。

邪教组织有什么特征呢？法律上说：

一、邪教有一套反科学的歪理邪说。人活在世上，不可避免会碰到一些困难、一些疑惑，有些人会感到无助、孤独、失去方向。这时，邪教就以它的蛊惑性理论趁虚而入。它通常宣称，只有它，才具有最“科学”的理论和观念，只有它，拥有使一切问题迎刃而解的方法，只有它才能最终可以控制思想和肉体，可以使精神战胜物质，获得超能力以及最终的目标——人的完善，使得一些是非判断力不强的人昏昏沉沉上了当。

二、邪教有一个无所不能的“救世主”。一般情况下，这个所谓的救世主就是邪教的教主，他们通常自封为大师、先知、教主、偶像、使者、首领等身份。虽然名称各异，但都无所不知，无所不能，能洞晓过去、现在和未来。而且，教主拥有绝对的威严，信徒们必须不存任何杂念，对他要虔诚信仰，绝对服从。

三、邪教教徒必须无私奉献。他们应该遵从教主的命令，抛弃原来所有的社会关系，如父子、夫妻、朋友以及工作等等。

作为一名教师，我将加强理论学习，提高科学人文素质，培

养科学精神，不仅揭批邪教的反动本质，而且让学生知道邪教的危害。要让学生知道邪教的危害，让学生清楚地认识到邪教组织反科学的本质和意图，让学生自觉拒绝邪教、反对邪教。除此之外，还要站在讲正气、讲科学的高度，树立先进知识分子的形象，树立正确的人生观、价值观以及一切为了学生发展服务的职业价值观。

通过反邪教的学习，我深深的体会到：邪教是伪科学、反科学的，永远也改变不了其骗人、害人的实质。。

他把其歪理邪说用中国传统的“气功”包装起来，以“功”混“法”、以“功”传“法”，通过人为的恶意诱导使痴迷者产生精神幻觉，从而实现其精神控制。功就是邪教，这已经被无数事实证明了。但是，在现代文明社会中，为什么会有那么多善良的人们被功欺骗了呢？原来，功包装得非常好，功以“文化”、“科学”“气功”“健身”等外衣出现，披上了伪装，玩弄了骗术，因而很多不知情的群众相信功，练起了功。

功不仅只是一种伪科学，不只是邪教，而且对社会、对人类有很大的危害。功通过实行精神控制，诱导练习者“放下生死”、“升入天国”，操纵他们与政府对抗，既践踏人权、残害生命，同时也破坏了正常的社会生活秩序。

毋庸置疑，科学是破除迷信、反对邪教最有力的武器。科学的进展，新科技的萌发，都是我们新时代的标志。所以，我们应该崇尚科学，反对邪教。我们应该倡导“学科学、爱科学、用科学”，用已有的科学知识做基础，学习更多、更广的新科技，用科学来把我们的祖国建设得更加繁荣昌盛，把我们的祖国装点得更美好。

对于功的反动本质，如果用“三个代表”重要思想作为理论武器，来观察，来解剖，认识就更深刻了。“三个代表”重要思想要求发展中国先进生产力，把发展作为执政兴国的第

一要务，解放、发展生产力，而功邪教组织则与此背道而驰，极力破坏先进生产力的发展，阻碍经济建设的顺利进行；“三个代表”重要思想要求按照中国先进文化前进的方向，大力发展先进文化，努力改造落后文化，坚决抵制腐朽文化，而功邪教的歪理邪说则宣扬迷信、伪科学和腐朽文化；“三个代表”重要思想要求实现维护和发展中国最广大人民的根本利益，全面建设小康社会，让人民群众过上富裕幸福的生活，而“功”邪教组织则骗夺群众钱财，破坏家庭和睦，危害人民健康，甚至残害生命，严重损害人民群众的根本利益。因此，深刻认识功邪教的反动本质和严重危害，坚决与功邪教进行斗争，是贯彻落实“三个代表”重要思想的必然要求。这也启示我们，自觉地以“三个代表”重要思想为指针，是不断夺取反邪教斗争新胜利的根本保证。

作为一名教育工作者，更应崇尚真理，反对邪教，树立正确的世界观、人生观、价值观，以正面教育引导为主，在全社会大力开展反邪教科普宣传活动，弘扬科学精神，传播科学思想，倡导科学方法、普及科学知识，把反邪教知识融入其中，及时普及到广大青少年学生当中，努力提高同学们识别防范抵御邪教的能力，提高学生的科学文化素质，引导学生建立科学、健康、文明的生活方式，旗帜鲜明地把反对邪教的斗争进行到底。以“三个代表”重要思想和党的十七大精神为指导，深入学习、贯彻落实关于邪教组织斗争的方针、政策和国家关于防范惩治邪教活动的法律、法规，使我们充分认识邪教活动的现状和危害。通过开展各种警示教育，倡导科学健康的生活方式，增强我们识别邪教、抵制邪教的能力，促进社会主义科学发展观的健康发展，为社会稳定和国家政权的稳固做出自己应有的贡献。

1. 本站

邪教危害心得体会篇四

毒品会让人失去理智，人格扭曲，变得贪婪堕落，给社会带

来许多不安定的因素；让和谐的社会蒙上了一层灰色的阴影；让成千上万的家庭支离破碎。染上毒瘾的人，对毒品就抱有依赖性，想再次戒掉它就成了比登天还难的事。

许多人在他们毒瘾为发作前，和平常人没什么两样，但当他们的毒瘾上来时，就会不顾一切代价，去买毒品来止住毒瘾。没钱的时候更会想到去偷钱甚至去杀人。而其原因只为了得到一小包白粉状的毒品，等待他们的最终是一副冰冷的手铐。许多有钱人和一些及富声望的官员，只为了尝试一下毒品对人体的吸引力，而越发堕落。最终成为了遭人唾弃的千古罪人。

国家领导人曾强调计算机要从娃娃抓起，足球等体育项目也要从娃娃抓起。我认为禁毒防艾正如生活读本所提倡的一样从青少年抓起。而凉山州是毒品、艾滋病的重灾区，青少年是从儿童期到成人期的过度时期。虽然在生理上趋于成熟，但在心理和社会方面尚处在发展之中。他们充满好奇，喜欢新鲜事物，甚至与艾滋病病毒感染有密切相关的吸毒和安全性行为。另外，由于特殊的风俗习惯和落后的思想意识，以及艾滋病、性病相关知识的缺乏，很多青少年并未意识到危险就在身边，使青少年有可能成为艾滋病的牺牲品。

结合青少年身心发育的特点，针对中学生生活中可能遇到的情景和中学的实际需要，教给了学生艾滋病预防知识、选择正确的生活技能、与人的正确相处、寻求别人对自己的帮助、以及自己如何帮助别人、认识青春期、树立正确的人生之路。提高了自我保护意识和抵御毒品及艾滋病侵袭的能力，对他们的身心发育和健康很有益处。

我校在学生通过读本知识、宣传板报、红领巾广播站、知识竞赛、演讲比赛、文艺表演。目的是积极开展毒品、艾滋病预防教育，使大家远离毒品、艾滋病，拒绝毒品，向毒品说“不”，真正实现‘‘师生不吸毒，校园无毒品’’的远大目标。并利用学生向社会、家庭宣传远离毒品、艾滋病工作。

“四个意识”是：一是积极参与各种形式的宣传教育活动，认清毒品及其危害。呼吁吸毒者自爱自重，也呼吁社会对戒毒人员多一份宽容，多一份关爱，多一份支持。毒品的危害罄竹难书！二是让大家明白毒品具有生理和心理的双重依赖性。牢固树立“一日吸毒，十年戒毒，终生想毒”。毒品是一条恶魔之蛇。它可以毁灭一个家庭，毁灭人类；能把人变成一头畜牲！还有毒品是一条看不见的铁链，把你像狗一样拴起来，让你活得没自尊，没人性。千万别碰。三是积极学习有关法律知识教育，树立“吸毒违法，贩毒犯罪”的意识。四是积极开展珍爱生命的教育，懂得生命属于你的父母、亲人、国家和社会，只有一次，是极其珍贵的。

“四道防线”是：一是心理防线。养成良好的心理品质，把握好奇心，避免空虚无聊，不要以吸毒为时髦等错误认识，抵抗毒品的诱惑。二是行为防线。养成良好的生活习惯，不进歌舞厅、游戏厅、酒吧等地方。三是思想防线。树立正确的人生观、价值观、审美观、努力学习，正确把握自己的行动与交友，以免走上歧途、误入毒海。四是风俗防线。相信科学，有病就医，不要以伤风感冒，吸两口海洛因就能治病。有了艾滋病，不要以毕摩治疗，并要注意家人的防范，避免传染。

为了抓好全民禁毒工作，中央和地方有关部门近些年来开展了各种各样的群众性进毒活动，如创建“无毒校园”、“不让毒品进我家”、“禁毒志愿者行动”等等。我们应该积极参加。

毒品理当被人唾弃、遗忘。它会让一个人失去家人，失去一切人间美好的事物，让他觉得人间已无值得他留念的了，从而结束了自己宝贵的生命。会让一个和睦的家庭，充满硝烟的战火。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。吸毒和犯罪是一对孪生兄弟。吸毒者成瘾后，摆脱不了毒瘾的煎熬，

为了满足毒瘾，铤而走险，进行偷扒强窃、贪污，甚至杀人的犯罪活动。吸毒损害本人健康，造成乙型肝炎、丙型肝炎、性病的传播等问题，其中最严重的是艾滋病的感染和传播。

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。

毒品会让人意志消沉，会促进一个民族的兴亡。为防止毒品的猖獗，让我们做好准备。

禁毒，是每一位合法公民的责任！

邪教危害心得体会篇五

吸烟，是一种危害，更是一种慢性自杀。烟草中含有烟碱，也叫尼古丁，一克重的烟碱，可以毒死300只兔子或500只老鼠，若在人体内注入50毫克烟碱，人会直接致死。

据系统表明，因癌症而病死的人员中，有90%是由吸烟致成的。另外，吸烟还容易引发冠心病、心脏病等多种疾病。

吸烟对呼吸道危害最大，很容易引起喉头炎、气管炎、肺气肿等咳嗽病。吸烟的时候，烟从口入，经过喉咙，气管、支气管，进入血液里。吸烟的人与不吸烟的人相比，吸烟的人得癌症的风险要比不吸烟的人得癌症的风险要大15倍！

任何有组织生物体只要还有生命迹象就必须呼吸，呼出体内的二氧化碳，吸入空气中的氧气进行新陈代谢，以维持正常的生命活动。不吸烟的人，每天都能吸入大量的新鲜空气，而经常吸烟的人，吸入的不是新鲜的空气，而是被烟雾污染的有毒气体。

吸烟不仅危害自己，也会危害别人。吸烟过程中，口中喷出

的烟雾，含有大量毒物，烟雾被喷出后，会迅速散发，四处污染空气，使别人吸不到新鲜空气。吸烟的人喷出的烟雾还会呛到别人，影响别人的健康。

说了这么多，你知道吸烟的危害了吗？为了大家的健康，请大家不要吸烟，让我们携起手来，一起共建健康无烟的环境。