

禁毒心得体会(优秀7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。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

禁毒心得体会篇一

人生中，我们会被各种各样的善与恶包围着，我们必须分清哪些是善，哪些是恶，哪些是好人，哪些是坏人。当坏人千方百计诱惑你时，不要被一时的假象蒙骗了。“路遥知马力，日久见人心”。

我们知道：吸毒是不好的，有些人也想戒毒，可沾染容易戒时难啊，大家都在电视里看过，只要毒瘾一来，如果没有在吸毒品，那种痛苦将生不如死，痛不欲生，多少意志坚强的人都忍受不了。

我在各种禁毒宣传画上看到，甚至有的人用各种方法来分散注意力，有的用刀割自己，有的用头撞墙，还有的把牙刷往鼻孔里塞？难道他们不痛吗？他们也是没办法的，有的人就索性不去忍受，去向父母或亲戚骗钱。骗不到了就去偷、抢、去杀人。有些人吸毒不是故意的而是在毒品贩子的煽风点火下，或是在朋友的推荐下：“你就试一下而已，再说你意志力不是很强吗？没事的。”这样就会有人也这么想结果就去试一试。就是因为这么一试出大事了，真是一失足成千古恨。

我们是祖国的未来，所以我们应该杜绝毒品。目前，学校毒品预防教育工作在认识上还存在着一些误区：一是怕学生知道毒品。认为禁毒教育会引发学生的好奇心，促使他们冒险尝试；二是认为禁毒教育是公安部门的事，与学校无关。这些认识误区的一个前提，就是目前在校学生吸毒者罕见。事实上，毒品蔓延的速度相当快，若等到毒品在校园时再来教育，

则为时已晚。由此可见加强禁毒教育，做好超前预防工作，是解决青少年吸毒问题的根本途径和出路。

至于如何搞好学校禁毒教育，还有待于大家在具体实践中进一步探索，但有一点必须肯定，目前毒品虽尚未在学校出现，但“防患于未然”总比“亡羊补牢”为好。加强毒品预防教育仍然是学校德育工作的一个方面，我提议，今后学校将从以下几方面开展禁毒工作的实践探索：

一. 统一思想，提高认识，全面开展预防毒品犯罪宣传教育工作。

二. 领导到位，加强对学校禁毒工作的组织领导，多渠道开展形式多样的毒品预防教育活动。

三. 加强教育，增强青少年拒毒防毒能力。

四、开展丰富多彩的文化体育活动。

毒品是会化了装出现的。据说，有些毒品换上了名为“减肥药”的外衣来迷惑爱美的少男少女，他们为了迷人的身材，大量吞食，却不知自己的生命正慢慢开始亮起红灯。

毒品，是让人走向无底深渊的陷阱；毒品，是让人走向犯罪的道路。有人竟然为了买那些昂贵的毒品，去打劫、拐骗、无恶不作。值得吗？生命，因为短暂，所以显得是那么的珍贵；又因为美好，所以我们珍爱它。而毒品是吞食生命的罪魁祸首之一，我们一定要时刻警惕，防止上当受骗，远离毒品。我们要“珍爱生命，拒绝毒品！”

因为我们珍爱那美好的生命，所以要拒绝可恶的毒品!!!

学校禁毒心得体会(五)

禁毒心得体会篇二

近年来，禁毒工作在我国取得了显著的成果，然而禁毒形势依然严峻。为了加强禁毒宣传教育和打击禁毒工作，我参加了一次禁毒心得体会活动。通过这次活动，我深刻认识到了毒品的危害，增强了禁毒意识和自我保护意识。以下是对此次活动的体会心得的总结。

首先，了解毒品的危害非常重要。在禁毒心得体会活动中，我们观看了大量的禁毒宣传教育片和案例分析，了解了各类毒品的成分、作用和危害。从这些片段中，我清楚地看到了各类毒品对人体和社会的危害之大。毒品的进入会对身体造成极大的伤害，损害内脏器官、破坏神经系统、造成精神失常等。同时，毒品也给社会带来了严重的犯罪问题，不仅破碎了家庭、收割了生命，还产生了各种社会问题，使整个社会秩序遭到了破坏。了解毒品的危害，让我深深明白，禁毒工作的重要性和紧迫性。

其次，了解自己的自我保护能力也是非常重要的。在禁毒心得体会活动中，我们接触到了各类禁毒武器和防范方法，学习到了如何保护自己远离毒品。通过这些学习，我了解到了自己在面对危险时应该如何保护自己。比如，我学会了如何辨别毒品，如何识别危险环境，如何与吸毒人员保持距离等。这些都是保护自己的有效手段，可以帮助我远离毒品的侵害。通过学习和实践，我觉得自己的自我保护能力得到了提升，这将极大地增加我拒绝毒品的能力。

此外，我还深感到禁毒宣传教育的重要性。通过此次活动，我意识到禁毒宣传教育不仅需要在学校和社会中普及，还需要家庭和社区的共同参与。只有各方的积极参与，才能达到预防毒品滋生和传播的目的。因此，我将积极参加周边的禁毒宣传教育活动，帮助传递更多禁毒知识，增强大众的禁毒意识。同时，我还要将所学所知传授给家人和朋友，帮助他们增强对毒品的警惕，共同维护良好的社会环境。

最后，我认识到禁毒工作是一个综合性的工作，需要多方面的合作。在禁毒心得体会活动中，我了解到了禁毒工作背后的广大警察和禁毒志愿者的努力和付出。没有他们的默默奉献，禁毒事业的推进是无法想像的。因此，我决心将来也要积极参与到禁毒工作中去，用自己的努力为禁毒事业贡献一份力量。同时，要加强与警察和禁毒志愿者的合作，形成合力，为禁毒事业的进步做出更多贡献。

总之，在禁毒心得体会活动中，我从各个方面深刻认识到了毒品的危害，增强了自我保护意识，意识到禁毒宣传教育的重要性以及禁毒工作的综合性。我将把这些深刻体会转化为实际行动，积极参与禁毒工作，为创造一个无毒的社会贡献自己的力量。同时，我也希望更多的人能够加入到禁毒行列中来，共同守护我们的健康、家庭和社会。

禁毒心得体会篇三

修山镇中心幼儿园 张娟娟

人的生命是宝贵的。

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，多少个支离破碎的家庭，多少个沦为犯罪的青年，多少个令人心痛的悲剧，都是因为那罪恶之源——毒品。毒品，这个吞噬人心的恶魔，这个把人捉向地狱的魔爪，正在毒害着那些迷失方向的人们。100多年前的英吉利人，带着贪婪的欲望，用鸦片敲开了中国的大门，继而发动了两次鸦片战争，曾经以五千年文明而自豪的中华民族，解开了中国近代史上屈辱的一页。

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%。青少年吸毒已成为一个触目惊心的严重问题。来自国家禁毒委员会办公室的数字表明，我国最近几年青少年吸毒的比例始终在吸毒人口中占80%左右。据不完全统计，16岁以下的少年吸毒人数有所增加，青少年已成为最易受到毒品侵害的“高危人群”。

至今，我国青少年吸毒的人数在吸毒总人数中比例达85.1%。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。

禁毒，是每一位学生应尽的责任！做为青少年一定要做到洁身自重，树立正确的人生观，追求健康的生活情趣，识破毒品诱惑，坚决抵制毒品的侵略。

人的生命是无价的，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！

禁毒心得体会篇四

2、毒沁肺腑，染片刻逍遥，毁一世安康。毒漫心间，得一时之快，灭远见豪爽。残肉体，蚀精气，毁家庭，摧梦想。珍爱生命，远离毒品。下面是本站小编为大家收集关于20xx最新禁毒心得体会，欢迎借鉴参考。

在观看防治艾滋病的视频后，感触颇多，受益匪浅，让我深

深的体会到了防治艾滋病的重要，从那一幕幕触目惊心的画面，给我的不仅仅是震撼更多的是同情是痛苦，同时，让我深深的感受到防治艾滋病是一个多么重要的话题。

从1982年中国发现第一例艾滋病后，短短十几年光阴，就发展到几千万例这不得不令人大吃一惊，从这令人吃惊的数字中，让我们清晰的认识到，清楚的指导应该怎样去避免去减少艾滋病的传播，众所周知，防艾滋病有三个传播途径，血液传播，母婴传播，性传播，而这三条传播途径中，占主要地位的是性传播，在我们这个越来越开放的社会中，青年男女之间在有肌肤之亲时，大多会忽视妨碍措施，麻痹大意，最后结果被感染艾滋病威胁自身。

故此，在防治艾滋病着一块里，首先，作为青年人的意愿，我们应该要学会自爱，即使是你最要好的朋友，在某些环节上也要做到这一点，这一点非常重要，其次，养成一个良好的卫生习惯是必须的，也是必要的。因为个人卫生关系到我们的身体健康，只要平时养成好习惯，我们就可以避免或减少一些病毒的传染，第三就是在献血方面，如果要献血的话一定要选择正规安全可靠的献血点而且在其他方面譬如穿耳洞时，就要非常注意，检查工具是否消毒，还有不能与其他人共用一些器具只要做到这些，再加上平时我们多锻炼身体，注意自身身体素质的提高，我们应该就可以减少一些不必要的病毒感染，只要我们自己保护好了自己，相当于也保护好了别人。

近日，我校在派出所的大力支持和关注下，请来了一位警-察给我们详细地讲了一堂生动的禁毒课，让我们拥有了一本健康的宝书，正确地认识了吞噬着人类宝贵生命的魔头——毒品。

毒品，致命的恶魔，吸毒是人类赶上地狱的快车，是人类慢性自杀的行为。这些年由于国际毒品的泛滥，毒品像一头张开血盆大嘴的猛兽，正飞快地吞蚀着年轻一代。从近年来资

料发现：吸 毒的人中青少年就占了80%以上。这些年，青少年学生吸毒分子被毒品诱-惑上瘾，一步步走向罪恶的泥坑，成为人类特级的恐怖组织。

此外，毒品还无情地破坏着我们的家庭和社会，导致多少家庭家破人亡、妻离子散，国家财富严重流失……后果不堪设想。由件件的事例可见，毒品是严重危害人类社会的，是人类必须认识的敌人，所以我们就应该谨慎地防备它，战胜它。

第一、青少年一定要做到洁身自重，树立正确的人生观，追求健康的生活情趣，识破毒品诱-惑，坚决抵制毒品的侵略。

第二、要慎重交友，不能义气用事，发现朋友吸毒要及时劝阻，当无计可施时就该远离他(她)。

第三、多参加禁毒活动，让自己彻底地认识毒品的危害性，增强防毒意识和拒毒信心。

第四、加强学习，让知识来充实自己，优化自己的心

中华民族曾经受鸦片烟害，今天又成了世界三大公害之一，面对毒品，我们唯一要做出的选择就是：拒绝毒品！远离毒品！

生命对于每个人只有一次，选择毒品就意味着选择了通向地狱之路。是生活当中的好奇与无知，让我们踏上了这条不归之路。每个孩子呱呱坠地的时候，父母都是喜笑颜开的。这样的结局，怎么能不让人痛惜！

是啊，他们因吸毒众叛亲离，被亲人和朋友抛弃，时常受到自身后悔内疚感的折磨；时常受到戒断症状的折磨；时时为如何获得下一次毒品而谋划和忧虑；时时忍受因吸毒引起并发症的痛苦。我们知道他们是痛苦的，所以我们要必须远离毒品，更要伸出援助之手，让我们的世界变的更加美好！

当我第一次看到戒毒员的那一瞬间，我彻底震惊了！为什么都是如花似玉的青春女孩？她们美丽而又纯洁，怎么会和毒品染上关系？当我看到男戒毒员的时候，我的心忍不住的打颤！有的老老实实，有的像是个有知识有文化的人，有的像是个有钱有出息的人，有的像是不务正业的人，有的。。。。。。太多的问题都出现在我脑海中！

后来，我听了他们的报告，才发现每位戒毒员背后都有一个辛酸而又无奈的故事！有的受朋友的出卖，有的是年幼无知受好奇心的趋势，有的是生活的压迫而放纵堕落，有的是。。。。。。种种原因也让他们聚在一起，让他们感受人世间的沧桑！

不仅如此，毒品还诱发犯罪，使国民素质下降，造成国家财产流失和经济衰退。

凡此种种是社会的险恶，还是人性的贪婪，还是毒品魔鬼般的诱惑？

国家有不可推脱的责任！国家确定了“四禁”并举，堵源截流，严格执法的方针。每年都加大了惩治力度，与国际社会积极配合，尽最大努力消除毒品！

我们是毒品的直接受害者啊！爱惜自己的生命就要知道毒品，杜绝毒品，远离毒品！及时的了解国家发布的禁毒信息，做好防范！

青少年占吸毒人数的百分之八十，这是一个多么可怕的数字啊！我是祖国的未来啊，怎么能陷入毒品的旋涡？！那些可恶的毒贩子又怎么忍心摧残我们的青春啊？！社会的责任感在哪里？！

年轻的朋友们，从现在开始认清毒品的真面目吧！让我们手拉手，肩并肩，把毒品一网打尽！“生命诚可贵，爱情价更高。

”为了自己的理想，为了我们的亲人和朋友，为了祖国的明天，勇往直前吧！

1、全面开展毒品宣传预防教育工作

我积极响应有关部门的号召，把“禁毒、防艾”教育列入教学工作计划，将“禁毒教育”与学生思想教育结合起来，与学生日常行为规范结合起来，与学校法制教育结合起来，与培养青少年树立正确的道德观结合起来。

毒品，就是指海洛因、k粉、冰毒、大麻、鸦片等有害的精神性(或麻醉性)药品。

1840年时，清朝正在统治中国，可是自1842年起，中国沦为半殖民地国家。是什么事使曾经的中国这个泱泱大国沦落到了如此地步？答案是毒品！1840年(道光20xx年)，英吉利国(现在的英国)对古老封闭的中国大举贩卖鸦片，使中国国力大衰，不少人为了“福寿膏”妻离子散，家破人亡，道光皇帝进行反击，英国人发动侵略战争，清军大败，被迫签订《马关条约》，让中国一度成为半殖民地国家。英国人则获取暴利。可见毒品那巨大的危害呀！

毒品含有大量可卡因，一开始服用时感到精神十足，但毒品会慢慢侵入你的身体，半年后便会面黄肌瘦，没有食欲，还会上瘾，如毒瘾发作会痛不欲生。吸食毒品不仅害了自己，害了家庭，还危害祖国！真是“一失足成千古恨”呀！

毒品一旦上瘾，如同蛇缠身，想走也走不了了。许多人为了缓解发作时的痛苦，用切手、刮脚、上吊、跳楼、牙刷插鼻孔等极端方式。为了吸毒家破人亡，这样不值！！这真是“打开了毒品的大门，挖好了自己的坟”呀！

2、认真分析学生、学生家庭及所处的地理位置，青少年的身心尚未成熟，世界观、人身观尚未形成，可塑性强，也容易

受环境的不良影响。“近朱者赤、近墨者黑”。就是对青少年来说的。青少年本身具有很强的模仿力，也有比较强的猎奇心理，有时髦心理，还有自我炫耀的心理，这些都是青少年的特点。所以，青少年对毒品的预防意识十分薄弱，是一个易感高发人群。已经染毒的青少年，其中有很大一部分都是由于无知而引起的，如果说他事先就能知道毒品的严重危害性，那么他们染毒的可能性就会少得多。所以，了解到自己的身心特点，了解到自己的无知，就可以最大程度的减少染毒的可能性。青少年作为毒品预防教育的重点，我们国家党和政府以及有关部门想了许许多多的对策，也设定了许多的防线。未成年人都处在求学的年龄，所以从现实角度来说，预防未成年人染毒，家庭、学校和社会应该组成一个立体的、联合的防线。

3、加强宣传教育，增强学生预防毒品的意识。“禁毒教育”关键在于预防，预防关键在于教育。青少年之所以成为最易受到毒品侵害的“高危人群”，其主要的原因是缺乏对毒品的认识，缺乏对毒品危害性的了解，往往受到环境的影响，被居心不良者误导而走上不归路。我们针对学生的心理、生理和认知特点，切实做好超前预防工作，让学生“识毒、明毒、拒毒”。

4、与心理健康教育整合。我们分析青少年吸毒的原因，可以发现许多青少年吸毒是因在心情烦闷、彷徨无助等情况下被社会不良分子利用而吸毒。心理健康教育不但能帮助少数学生解决心理问题，而且能提高学生的心理健康水平，培养学生的健康人格。

5、与学生的日常行为规范教育整合。“毒品预防教育”是学校行为规范教育的重要内容，其根本目的是要培养学生良好的生活方式和行为规范。因此，在行为规范教育中要加大教育的力度，并同培养学生正确的“三观”，提高学生是非观念和审美情趣结合起来，同引导学生交友谨慎，不盲目猎奇，不涉足电脑网吧等未成年人禁入场所，养成健康、文明的生

活习惯结合起来。

各位青少年朋友，我们是祖国的花朵，我们是祖国的栋梁，我们是祖国的未来，我们决不做罪恶的牺牲品，让我们斩断魔爪，远离毒品，远离“白色恶魔”，远离那“万紫千红的”罂粟花，迎接那光辉而又灿烂的明天吧！让我们珍惜生命，远离毒品，我相信，当魔鬼不再着附其身，离我们远去的时候，我相信，世界会更美好！

在衡阳市禁毒教育师资培训班上，现年40岁的禁毒志愿者胡新刚现身说法：他读初二时，在朋友生日聚会上，他第一次吸食了毒品，从此过上了暗无天日的日子，他曾因毒瘾而吞食三根十几厘米的铁丝，他曾因吸毒产生幻觉而从五楼跳下……那一年，他才读初二，他还是一个孩子！

有一吸毒少年，为了毒资，竟丧心病狂砍死了抚养他长大的奶奶……他还有人性吗？可他吸毒时，还只是一个孩子！

一年轻的男子哭着、跪着在心力交瘁年迈的母亲面前，厚颜无耻地索要毒资，他还是人吗？他好意思吗？可是，他还是一个孩子！

无奈伤心的父母不堪忍受吸毒儿子的折磨，将孩子捆绑致死。这又是人间何等的悲剧、惨剧！可死去的他，还是一个孩子！

在市戒毒所，一群如花似玉的戒毒女孩，唱着感恩的歌曲，“救救迷失的孩子”“用汗水洗涤灵魂的污垢”。让学员老师，为之震撼，热泪盈眶，只是，因为她们还只是孩子！

有人说，这只是极少数孩子，不！不！不！

据相关统计，近年来，青少年成为我国毒品消费的主要群体，呈猛烈增长势头，已达224.5万人，占整体吸毒人群的比例87%以上！且吸毒人群呈低龄化趋势！

因为我们的孩子，好奇心强；

因为我们的孩子，自我防范意识差；

因为我们的孩子，有着叛逆的性格！

一旦交友不慎，一旦知识缺乏，一旦心存侥幸，一旦染上毒品，吸一口，掉入虎口；一人吸毒，全家遭殃；一旦我们的孩子没有得到有效的预防、抵制，那么我们的孩子，我们民族的希望则危矣！

救救迷失的孩子！

国家重视了！

国家禁毒办、中宣部、教育部等14个部门联合制定了《全国青少年毒品预防教育工作规划(20xx-20xx)》青少年毒品预防教育“6.27”工程将以10岁至25岁的青少年为重点，以学校为主要阵地，力争通过三年努力，构建完善的青少年毒品预防教育工作体系，使青少年禁毒意识明显增强，新滋生吸毒人数明显下降，使青少年的防毒、拒毒能力提升！

衡阳市行动起来了，开展了富有特色的禁毒教育“五个一”行动，向全市人民呼吁：珍爱生命，拒绝毒品，救救迷失的孩子！

在市二十三中，1435名学生集体诵唱禁毒三字经，“少年强，则国强；为中华，献力量；炎黄子孙当自强，防毒拒毒为中华”，响亮的声音，铿锵有力，响彻云霄，久久回荡！学生坚定的神情发出内心的坚定：远离毒品，不沾一口，珍爱生命，抵制毒品，享受温暖，阳光生活！

那一刻，作为老师，我们看到了教育的力量，积极行动，无毒世界，青少年健康成长！我们的孩子不再迷失，在康庄的大

道上昂首前行！

禁毒心得体会篇五

这堂禁毒课让我深刻认识到毒品对个人、家庭和社会造成的严重危害。在上课之前，我认为毒品只是一种让人上瘾的兴奋剂，但通过这节课，我了解到毒品对人的身体和心理健康造成了极大的损害。

首先，毒品会破坏人的家庭。毒品让人沉迷其中，无法自拔，而且毒品交易会耗尽家庭的所有财产，甚至会让家庭成员走向犯罪的道路。其次，毒品对社会造成了巨大的危害。毒品贩子和瘾君子会破坏社会的和谐，引发各种社会问题，而且毒品还会引发各种犯罪行为，对社会的安全和稳定造成了极大的威胁。

在课堂上，老师还给我们讲解了毒品的种类和禁毒的意义。老师告诉我们，毒品有海洛因、甲基苯丙胺、大麻等，这些毒品会对人的身体和心理健康造成极大的损害，而且毒品很容易被年轻人所接受，因此我们必须要有强烈的禁毒意识，不能让毒品侵蚀我们的社会。

通过这堂禁毒课，我深刻认识到毒品对个人、家庭和社会造成的严重危害，也明白了禁毒的意义。我们要从自己做起，坚决抵制毒品，保护自己、家人和社会的安全和稳定。同时，我也深刻认识到禁毒的重要性，我将努力学习和宣传禁毒知识，为禁毒事业贡献自己的力量。

禁毒心得体会篇六

第一段：引言（150字）

禁毒是一个全社会都应该重视的问题，毒品的泛滥给人们的

生活带来了极大的危害。作为一名大学生，我深知禁毒的重要性，近年来我参加了一系列针对青少年的禁毒宣传活动，从中积累了许多心得体会。在这篇文章中，我将与大家分享我对禁毒的理解和体悟。

第二段：认识毒品的危害并引发预防的重要性（250字）

要充分认识毒品的危害，这是禁毒工作的基础。毒品以其强烈的致瘾性，迅速摧毁人的身心健康，使一个本来有潜力的人沦为社会的废物。通过参与禁毒宣传活动，我逐渐了解到不同毒品的性质和危害，以及吸毒者生活的恶性循环。同时，我也认识到预防毒品滋生的重要性。父母、学校、社会都应当共同努力，加强对青少年的教育和引导，让他们从小树立正确的价值观和抵制毒品的意识。

第三段：人人参与禁毒，形成强大的社会合力（250字）

禁毒需要所有人的参与，造福全民。社会的力量是巨大的，只有我们每个人都肩负起禁毒责任，才能形成强大的社会合力。作为大学生，我积极参与学校组织的禁毒活动，帮助宣传禁毒知识，引导同学们树立正确的人生观和价值观。此外，我还积极参加社区禁毒宣传活动，与社区居民交流经验，共同筑牢禁毒防线。每个人的一点点滴都能为禁毒事业贡献力量，最终形成社会的普遍共识。

第四段：坚强意志是抵御毒品的关键（250字）

在禁毒工作中，坚强的意志是抵御毒品的关键。毒品并不仅仅是一种物质，它更是一种心理的依赖。我们要始终保持清醒的头脑和冷静的思维，时刻提醒自己不要接触和接近毒品。作为青年学生，要远离诱惑，树立远离毒品的战胜意愿。我从禁毒宣传活动中学到了许多有关药物成瘾的知识和心理辅导技巧，这些对我自身的毒品预防具有积极的帮助。

第五段：禁毒是永恒的责任和义务（300字）

禁毒是一个长期的战斗，它需要每个人长期的投入和努力。我们不能仅仅满足于参加一次或是几次的禁毒宣传活动，而是要将禁毒理念深植于自己的内心。作为大学生，我坚信只有与社会保持紧密联系，并不断深化对毒品危害的认识，我们才能不断提高自身的禁毒意识和能力，更好地参与到禁毒工作当中。同时，我们也要努力传播禁毒知识，劝说身边的人摆脱毒品的诱惑，为建设一个无毒品的美好社会贡献自己的力量。

总结（100字）

禁毒是一项无休止的责任和义务，每个人都应该以行动支持禁毒事业。通过参与禁毒宣传活动，我不仅对毒品有了更深刻的认识，也提升了自己的防范意识。我将继续努力，积极投身禁毒工作，为创造一个无毒品的美好社会贡献自己的力量。

禁毒心得体会篇七

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！