# 202\_年禁酒的心得(优质10篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2025-03-08

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。禁酒的心得篇一酒精饮品在社交、...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**禁酒的心得篇一**

酒精饮品在社交、聚会以及庆祝等场合中一度被视作不可或缺的伴侣。然而，在近年来，越来越多的人开始意识到酒精对健康与社会的负面影响。为了改善生活质量，越来越多的人选择禁酒。我也是其中之一。在禁酒的过程中，我深刻体会到了许多心得体会，下面我将分享这些体会。

第一段：明确目标。

禁酒的第一步是明确目标。每个人停酒的初衷可能都有所不同，比如为了保护身体健康、提升生活质量、改善人际关系等等。我认为明确目标是禁酒成功的关键所在。要想坚持住，就必须清晰地知道自己为什么要禁酒，并且不断回顾这个目标，时刻提醒自己。

第二段：改变生活方式。

禁酒不仅仅意味着停止饮酒，更意味着改变生活方式。对于习惯了饮酒的人来说，酒精已经成为生活的一部分，现在却必须学会重新安排自己的生活。我认识到，我需要找到其他的替代品来填补以前喝酒的空缺。我开始培养兴趣爱好，比如读书、运动、学习新技能等，让自己充实起来。同时，我还要和身边的人沟通，告诉他们我的决定，并寻求他们的理解和支持。

第三段：挑战诱惑。

禁酒过程中最大的挑战之一就是诱惑。无论是工作中的压力还是朋友聚会中的干杯，酒精的诱惑随时都可能出现。我意识到，要想禁酒成功，就必须学会面对这些诱惑。我开始学会拒绝他人的劝酒，坚守自己的原则。对于那些无可避免的场合，我选择喝非酒精饮品或者果汁，既满足了自己的渴望，又避免了酒精的摄入。

第四段：享受健康生活。

禁酒后，我发现自己的体重逐渐下降，皮肤变得更加健康有光泽，头脑也更加清醒。我开始享受健康生活的种种好处。对于酒精曾经给我带来的种种不利影响，我不再为之烦恼。同时，我也发现禁酒过程中，我更容易与人交流，更有自信地面对挑战。这种改变让我更愿意坚持下去，享受禁酒带来的种种好处。

第五段：鼓励他人。

禁酒是一项艰巨的任务，需要坚持和毅力。在这个过程中，我遇到了许多和我有着相同想法的人。我意识到，我可以成为他们的榜样，鼓励他们坚持下去。我分享了自己的心得体会，让他们明白禁酒对自己的好处，并提供支持和帮助。通过帮助他人，我不仅得到了成就感，还更加坚定了自己的决心。

通过这段时间的禁酒，我深刻体会到了坚持不懈的重要性、目标明确的重要性以及生活方式的重构。我也更加珍惜自己的身体健康和追求更高质量的生活。尽管禁酒的过程并不容易，但是只要心存决心，我们都能够成功战胜酒精，重新迎接美好的人生。

**禁酒的心得篇二**

xxx在xx下发《xxx》之后，xx迅速组织进行了学习，在我听到xx发生醉酒驾车案后，非常令我震惊和不解，xx仍然是没有深刻体会到酒驾的危害，还想尽力隐瞒事实，逃避责任。时至今日，“酒驾，醉驾”几乎可以算是一个老生常谈的问题了，酒驾也已经入刑了，但是就在这样一个全民抵制酒驾醉驾的大背景下，我们看到了很多人还存在侥幸心理，有政府干部，有明星，也有老百姓，还有我们亲自处理“酒驾”的民警，在酒驾入刑之后，通过一个个专项行动和我们全市公安民警的努力，全市的酒驾、醉驾率及发案率明显下降，但仍然有少部分同志，不顾自身和他人生命和家庭的安危。

作为一名xxx，面对这样的事件，除了震惊之余也从中切实的体会到了“酒驾”的严重性，也让时间本身时刻警醒我，那将是万万不能触及的底线，也丝毫不能抱有侥幸的心理，严格遵守五条禁令及xx市10条铁规的要求，用自己的一言一行去维护警察队伍的庄严形象，同时也绝不姑息任何违法乱纪行为，更要根据此次事件由此及彼的推出和防范其它有违正义和有损警队形象的.行为，坚决履行自己的职责，为广大人民群众树立起一个良好的正面形象，为创造出一个和谐美好的社会环境奉献出自己的一份力量。

**禁酒的心得篇三**

酒精是一种常见的社交饮品，也是许多人放松身心的方式之一。然而，酒精的过度摄入会对个人健康、家庭和社会产生严重的危害。基于这个原因，我决定采取禁酒的生活方式，并在经历了一段时间后得到了许多的心得体会。禁酒的经历使我意识到健康的重要性，提升了自我控制能力，改善了人际关系，并让我更加享受生活。

首先，禁酒的经历让我更加意识到了健康的重要性。酒精摄入过量会对肝脏、心血管系统等器官产生负面影响。曾经我是一个经常饮酒的人，而且从不限制自己的饮酒量，由此给我的身体带来了许多隐患。然而，禁酒后，我开始更加关注自己的饮食和锻炼习惯，喜欢上了健康的生活方式。我开始运动，每天规律的锻炼不仅可以帮助我维持体型，还让我的身体更加强壮。我注意饮食营养均衡，多食用蔬菜水果和低脂肪的食物。禁酒不仅仅改善了我的身体状况，更让我体会到了健康生活对于个人的重要意义。

其次，禁酒的经历让我逐渐提升了自我控制的能力。过去，我常常感到无法摆脱酒精的诱惑，导致我无法按时完成工作、无法好好与家人相处。禁酒后，我逐渐获得了对自己的控制能力，变得更加理智和冷静。每当面对他人的劝酒或者身边的酒水时，我能够坚决地对自己说不，坚守自己的原则。禁酒的过程并不容易，但正是这种坚持让我学会了控制自己的欲望，变得更加坚强。

另外，禁酒还让我改善了人际关系。过去，因为酒精而导致的一系列问题使我的人际关系受到了不同程度的影响。我常常因为酒后言行冲动而得罪了他人，对感情产生了伤害。然而，禁酒后我变得更加理智冷静，能够更好地与他人沟通。我不再需要借助酒精来放松自己，而是寻找其他的方式，例如与朋友一起聚餐、看电影、运动等等。禁酒使我能够更加珍惜和关爱身边的人，提升了我与他人之间的信任和亲密度。

最后，禁酒的经历让我更加享受生活。过去，我认为酒精是生活中不可或缺的一部分，离开了酒精就无法享受生活。然而，禁酒后我发现我错了。生活中有许多其他的美好事物，例如美食、旅行、音乐等等。我开始尝试各种新的爱好和兴趣，发现了许多让我快乐和满足的事情。与此同时，禁酒也使我对自己有了更强烈的自信，我相信自己可以摆脱酒精的束缚，拥有一个更加有价值和有意义的生活。

总之，禁酒的心得体会是一篇关于我个人在禁酒过程中的心得和体会。通过禁酒，我意识到了健康的重要性，提升了自我控制能力，改善了人际关系，并且更加享受了生活。禁酒并不容易，但是它为我带来了许多的好处，让我对自己和生活有了新的认识。我将继续保持禁酒的生活方式，并期待未来的成长和进步。

**禁酒的心得篇四**

8月15日是集中整治酒后驾驶活动的启动仪式。新丰大队按照部交管局、省总队、市支队的统一部署和要求，结合五进宣传活动的需要，围绕上级公安部门确定的宣传重点，采取灵活多样的形式，认真组织开展宣传活动，营造浓厚的宣传氛围，形成强大的宣传势头。同日，大队出动警力168人，出动警车56辆，悬挂宣传横幅40条，发放交通安全宣传材料1份\_\_受教育人数超过16000人。

第一，隆重举行启动仪式。以珍爱生命，拒绝酒后驾驶为宣传主题，大队在大队门前举行了启动仪式。大队领导小组亲临现场，传达了公安交管部门集中整治酒后驾驶专项行动的目的\'、措施和具体部署，以及酒后驾驶的危害和后果，引导社会关注预防酒后驾驶的相关工作。

第二，邀请新闻媒体进行集中宣传报道。启动日，大队邀请县电视台、县报记者跟踪报道活动，并在县电视台进行字幕散步宣传，进一步扩大宣传覆盖面，形成新闻媒体宣传高潮。

第三，深入公共场所开展宣传活动。启动仪式结束后，大队组织民警深入运输企业、广场、餐饮酒店集中路段，通过发放《致驾驶员的信》、悬挂主题宣传标语、展示宣传板、播放宣传视频、发放宣传资料、展示查处酒后驾驶执法设备等方式大力宣传。同时，大队自行制作了禁止酒后驾驶等温馨提醒牌，放置餐饮、酒店前台或张贴在大门醒目的地方，提醒司机酒后不开车，酒后不开车。

第四，积极开展五进宣传活动。为了大力营造专项整治的社会势头，大队组织宣传警察深入105国道、343、341省道沿线公路客运专项整治检查点，向广大驾驶员、乘客及路过群众通报当前交通安全形势，传达“酒后驾驶”集中整治工作的工作部署和措施，提醒广大驶、乘人员拒绝酒后驾驶，确保安全行车，收到良好宣传效果!

**禁酒的心得篇五**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

全国大事，与我直接有关联的，无非是我国实施了更严格的严禁酒后驾车行动。而孙伟铭张明宝醉驾案，杭州飙车案，则是“戒酒令”中一具又一具顶风违纪的插曲。在络、电视、报章等媒体长篇累牍的报道下，凄惨的车祸时间敲打着公众的神经，醉酒驾驶，超速行驶的危害，把人们对尊重生命的意识慢慢地唤醒，激昂愤慨的情绪完全点燃，要求对肇事者加于严惩的呼声一浪高过一浪，以至于一些法律专业人士理智的声音，也在大众盲目过激的喊杀声中淹没。

重大的交通恶性事故都有一具显著的特征，算是肇事者事前都有较多的违纪违章行为，由于种种原因没有获得严厉的处罚。试想一下，一具司机，从驾车的第一天开始，一有违章，立刻被惩罚，别管什么地位什么权力，拘留，罚款，通报，曝光，让违规别再是特权的象征，而是无知无能的表现，也许，不少的恶性事故可不能再发生，那个世界上就少了许多别明别白的冤魂。

固然，对肇事者的制裁是必要的。应当坚持罪行法定原则，而别是建立在公众的“民愤”之上，刑罚针对的是事实之罪，罪的大小别随着“民愤”的大小而改变。“民愤”只能说明人们对交通事故的危害由麻木变得重视。

斯人已逝，生者犹存，我们活着的人，还在参与交通的人，要做点什么，才能够告慰这些逝去的亡魂？也许我们自己也说别清晰。别要超速飙车，别要酒后驾驶，文明礼让，遵守交通法规，至少，是为了我们自己的生命，使自己别要沦为下一具孙伟民或张明宝。

为进一步改进机关作风,提高工作效率,严肃工作纪律，树立机关干部职工文明、高效、廉洁、勤政的良好形象，近日，谢通门县委书记旦增同志作出重要指示，在全县范围内实施“禁酒令”:全县干部职工在工作日及非工作日执行公务期间严禁饮酒。以此推动全县干部职工以昂扬的精神、踏实的态度、务实的作风，开创全县工作新局面。

一、明确对象，严格禁酒要求。

动时原则上别得饮酒，乡（镇）干部别得劝酒、逼酒；六是节假日及双休日无值班或工作任务时可适量饮酒，但必须保证别妨碍工作日正常工作。

二、强化监督，严格贯彻降实。

为保证“禁酒令”降到实处，县里特意成立了由县委办、政府办、纪检委、组织部组成的督查领导小组。督查小组经过明察暗访、定期别定期抽查、专项检查等方式，对“禁酒令”执行事情进行督查，并向社会发布了禁酒监督电话，积极发挥群众监督作用。对违反“禁酒令”规定的人员，情节较轻的，在全县范围内通报批判，对本人进行诫勉谈话；情节严峻并造成违纪后果的，将按相关规定进行纪律处分。对顶风违反“禁酒令”的，严惩别怠，绝别手软，以确保“禁酒令”令行禁止、令行长久、降实到位。

三、降实责任，建立长效机制。

“禁酒令”采取“一把手”负责制，各乡镇、县直各单位“一把手”负总责，带头执行，全权负责本单位、本部门的禁酒工作；纪检委、组织部负责全面履行监督职能，形成了一级抓一级、一级带一级、一级负责一级的格局，职责清楚、监督有力，从而确保执行“禁酒令”的常态化、长效化。

**禁酒的心得篇六**

。

中华酒文化源远流长，最早可追溯至夏朝，传说中酒的两个始作佣者杜康和仪狄，大概都是这个时代的人物，距今约4000多年历史。在那个物质生活不是十分丰富的时代，酒的发明究竟是缘于一种怎样的灵感和机缘，我们不得而知，不过，这种看似简单的发明却影响和贯穿了整个中华民族的发展史，上至皇亲国戚王公贵族下至山野村夫贩夫走卒对此都有所钟爱，某种程度上，它的影响力要超过令国人骄傲的四大发明!如果你问一个目不识丁的人印刷术是怎么回事，他不一定清楚，但如果你问他酒是什么东西，他或许会反讥你:“你白痴啊!”

酒对人影响力之大之深，我们无法用语言来描述，也没有能力穿越时光隧道，因此也无法真切地感受古人对酒的态度，不过查阅一下史志典籍，我们还是能够窥视一二。

早在2500年前，佛教的创始人释伽牟尼就在《佛说优婆塞五戒相经》中，将“不饮酒”做为在家优婆塞、优婆夷应持守的戒律，时至今日，广大信众仍信守奉行。

《战国策》中说:“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹钦而甘之，遂疏仪狄，绝旨酒，曰:“后世必有以酒亡其国者”。仪狄制作美酒去拍马屁，没想到大禹不仅不领情，还下了个“后世必有以酒亡其国者”的批语，这大概可以视为最早的“禁酒令”。

古人倡导禁酒，对于文人却好像不起什么作用，该喝还喝，该醉还醉。但是，几位嗜酒的文人是不能够代言所有古人的，“李白斗酒诗百篇”，对于文人的醉酒国人在感情上一直持宽容的态度。然而醉酒毕竟不是一件什么光彩的事，尤其是醉酒后乱说乱骂不知东南西北尿床吐秽者，更是丢人显眼。至于酒后乱性或借醉酒之名行违法之事，则更是害人害己、误国误民。这大概正是古圣先贤们对酒持以抵制态度的原因了。

古人饮酒倡导“温克”教人不做“三爵不识”。所谓“温克”，即是说虽然多饮，也要能自持，要保证不失言、不失态。所谓“三爵不识”，指不懂以三爵为限的礼仪。《礼记玉藻》提及三爵之礼云:“君子之饮酒也，受一爵而色洒如也，二爵而言言斯，礼已三爵而油油，以退，退则坐。”就是说，正人君子饮酒，三爵而止，饮过三爵，就该自觉放下杯子，退出酒筵。所谓三爵，指的是适量，量足为止，这也就是《论语乡党》所说的“惟酒无量不及乱”的意思。

大概从宋代才开始，人们比较强调节饮和礼饮。至清代时，文人们著书将礼饮的规矩一条条陈述出来，约束自己，也劝诫世人，如:《酒箴》、《酒政》、《觞政》、《酒评》等。清人张晋寿《酒德》中有这样的句子:“量小随意，客各尽欢，宽严并济。各适其意，勿强所难”。由此可以看到清代奉行的礼饮规范的具体内容。

由此看来，古人饮酒是以不违反礼制和不影响健康为原则的，这一点从古代的酒具“爵”的型制上可见一斑。古代的“爵”即是我们现在的酒杯，不同的是，“爵”口处有两根直立的小柱名曰“止酒”，喝酒时恰好挡在嘴的两边，防止一次性喝得过多，从这一点可以看出，古人为了防止饮酒过量和倡导理性。

中华酒文化源远流长，最早可追溯至夏朝，传说中酒的两个始作佣者杜康和仪狄，大概都是这个时代的人物，距今约4000多年历史。在那个物质生活不是十分丰富的时代，酒的发明究竟是缘于一种怎样的灵感和机缘，我们不得而知，不过，这种看似简单的发明却影响和贯穿了整个中华民族的发展史，上至皇亲国戚王公贵族下至山野村夫贩夫走卒对此都有所钟爱，某种程度上，它的影响力要超过令国人骄傲的四大发明!如果你问一个目不识丁的人印刷术是怎么回事，他不一定清楚，但如果你问他酒是什么东西，他或许会反讥你:“你白痴啊!”

酒对人影响力之大之深，我们无法用语言来描述，也没有能力穿越时光隧道，因此也无法真切地感受古人对酒的态度，不过查阅一下史志典籍，我们还是能够窥视一二。

早在2500年前，佛教的创始人释伽牟尼就在《佛说优婆塞五戒相经》中，将“不饮酒”做为在家优婆塞、优婆夷应持守的戒律，时至今日，广大信众仍信守奉行。

《战国策》中说:“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹钦而甘之，遂疏仪狄，绝旨酒，曰:“后世必有以酒亡其国者”。仪狄制作美酒去拍马屁，没想到大禹不仅不领情，还下了个“后世必有以酒亡其国者”的批语，这大概可以视为最早的“禁酒令”。

古人倡导禁酒，对于文人却好像不起什么作用，该喝还喝，该醉还醉。但是，几位嗜酒的文人是不能够代言所有古人的，“李白斗酒诗百篇”，对于文人的醉酒国人在感情上一直持宽容的态度。然而醉酒毕竟不是一件什么光彩的事，尤其是醉酒后乱说乱骂不知东南西北尿床吐秽者，更是丢人显眼。至于酒后乱性或借醉酒之名行违法之事，则更是害人害己、误国误民。这大概正是古圣先贤们对酒持以抵制态度的原因了。

古人饮酒倡导“温克”教人不做“三爵不识”。所谓“温克”，即是说虽然多饮，也要能自持，要保证不失言、不失态。所谓“三爵不识”，指不懂以三爵为限的礼仪。《礼记·玉藻》提及三爵之礼云:“君子之饮酒也，受一爵而色洒如也，二爵而言言斯，礼已三爵而油油，以退，退则坐。”就是说，正人君子饮酒，三爵而止，饮过三爵，就该自觉放下杯子，退出酒筵。所谓三爵，指的是适量，量足为止，这也就是《论语·乡党》所说的“惟酒无量不及乱”的意思。

大概从宋代开始，人们比较强调节饮和礼饮。至清代时，文人们著书将礼饮的规矩一条条陈述出来，约束自己，也劝诫世人，如:《酒箴》、《酒政》、《觞政》、《酒评》等。清人张晋寿《酒德》中有这样的句子:“量小随意，客各尽欢，宽严并济。各适其意，勿强所难”。由此可以看到清代奉行的礼饮规范的具体内容。

由此看来，古人饮酒是以不违反礼制和不影响健康为原则的，这一点从古代的酒具“爵”的型制上可见一斑。古代的“爵”即是我们现在的酒杯，不同的是，“爵”口处有两根直立的小柱名曰“止酒”，喝酒时恰好挡在嘴的两边，防止一次性喝得过多，从这一点可以看出，古人为了防止饮酒过量和倡导理性。

中华酒文化源远流长，最早可追溯至夏朝，传说中酒的两个始作佣者杜康和仪狄，大概都是这个时代的人物，距今约4000多年历史。在那个物质生活不是十分丰富的时代，酒的发明究竟是缘于一种怎样的灵感和机缘，我们不得而知，不过，这种看似简单的发明却影响和贯穿了整个中华民族的发展史，上至皇亲国戚王公贵族下至山野村夫贩夫走卒对此都有所钟爱，某种程度上，它的影响力要超过令国人骄傲的四大发明!如果你问一个目不识丁的人印刷术是怎么回事，他不一定清楚，但如果你问他酒是什么东西，他或许会反讥你:“你白痴啊!”

酒对人影响力之大之深，我们无法用语言来描述，也没有能力穿越时光隧道，因此也无法真切地感受古人对酒的态度，不过查阅一下史志典籍，我们还是能够窥视一二。

早在2500年前，佛教的创始人释伽牟尼就在《佛说优婆塞五戒相经》中，将“不饮酒”做为在家优婆塞、优婆夷应持守的戒律，时至今日，广大信众仍信守奉行。

《战国策》中说:“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹钦而甘之，遂疏仪狄，绝旨酒，曰:“后世必有以酒亡其国者”。仪狄制作美酒去拍马屁，没想到大禹不仅不领情，还下了个“后世必有以酒亡其国者”的批语，这大概可以视为最早的“禁酒令”。

古人倡导禁酒，对于文人却好像不起什么作用，该喝还喝，该醉还醉。但是，几位嗜酒的文人是不能够代言所有古人的，“李白斗酒诗百篇”，对于文人的醉酒国人在感情上一直持宽容的态度。然而醉酒毕竟不是一件什么光彩的事，尤其是醉酒后乱说乱骂不知东南西北尿床吐秽者，更是丢人显眼。至于酒后乱性或借醉酒之名行违法之事，则更是害人害己、误国误民。这大概正是古圣先贤们对酒持以抵制态度的原因了。

古人饮酒倡导“温克”教人不做“三爵不识”。所谓“温克”，即是说虽然多饮，也要能自持，要保证不失言、不失态。所谓“三爵不识”，指不懂以三爵为限的礼仪。《礼记玉藻》提及三爵之礼云:“君子之饮酒也，受一爵而色洒如也，二爵而言言斯，礼已三爵而油油，以退，退则坐。”就是说，正人君子饮酒，三爵而止，饮过三爵，就该自觉放下杯子，退出酒筵。所谓三爵，指的是适量，量足为止，这也就是《论语乡党》所说的“惟酒无量不及乱”的意思。

大概从宋代开始，人们比较强调节饮和礼饮。至清代时，文人们著书将礼饮的规矩一条条陈述出来，约束自己，也劝诫世人，如:《酒箴》、《酒政》、《觞政》、《酒评》等。清人张晋寿《酒德》中有这样的句子:“量小随意，客各尽欢，宽严并济。各适其意，勿强所难”。由此可以看到清代奉行的礼饮规范的具体内容。

由此看来，古人饮酒是以不违反礼制和不影响健康为原则的，这一点从古代的酒具“爵”的型制上可见一斑。

古代的“爵”即是我们现在的酒杯，不同的是，“爵”口处有两根直立的小柱名曰“止酒”，喝酒时恰好挡在嘴的两边，防止一次性喝得过多，从这一点可以看出，古人为了防止饮酒过量和倡导理性。

中华酒文化源远流长，最早可追溯至夏朝，传说中酒的两个始作佣者杜康和仪狄，大概都是这个时代的人物，距今约4000多年历史。在那个物质生活不是十分丰富的时代，酒的发明究竟是缘于一种怎样的灵感和机缘，我们不得而知，不过，这种看似简单的发明却影响和贯穿了整个中华民族的发展史，上至皇亲国戚王公贵族下至山野村夫贩夫走卒对此都有所钟爱，某种程度上，它的影响力要超过令国人骄傲的四大发明!如果你问一个目不识丁的人印刷术是怎么回事，他不一定清楚，但如果你问他酒是什么东西，他或许会反讥你:“你白痴啊!”

酒对人影响力之大之深，我们无法用语言来描述，也没有能力穿越时光隧道，因此也无法真切地感受古人对酒的态度，不过查阅一下史志典籍，我们还是能够窥视一二。

早在2500年前，佛教的创始人释伽牟尼就在《佛说优婆塞五戒相经》中，将“不饮酒”做为在家优婆塞、优婆夷应持守的戒律，时至今日，广大信众仍信守奉行。

《战国策》中说:“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹钦而甘之，遂疏仪狄，绝旨酒，曰:“后世必有以酒亡其国者”。仪狄制作美酒去拍马屁，没想到大禹不仅不领情，还下了个“后世必有以酒亡其国者”的批语，这大概可以视为最早的“禁酒令”。

古人倡导禁酒，对于文人却好像不起什么作用，该喝还喝，该醉还醉。但是，几位嗜酒的文人是不能够代言所有古人的，“李白斗酒诗百篇”，对于文人的醉酒国人在感情上一直持宽容的态度。然而醉酒毕竟不是一件什么光彩的事，尤其是醉酒后乱说乱骂不知东南西北尿床吐秽者，更是丢人显眼。至于酒后乱性或借醉酒之名行违法之事，则更是害人害己、误国误民。这大概正是古圣先贤们对酒持以抵制态度的原因了。

古人饮酒倡导“温克”教人不做“三爵不识”。所谓“温克”，即是说虽然多饮，也要能自持，要保证不失言、不失态。所谓“三爵不识”，指不懂以三爵为限的礼仪。《礼记玉藻》提及三爵之礼云:“君子之饮酒也，受一爵而色洒如也，二爵而言言斯，礼已三爵而油油，以退，退则坐。”就是说，正人君子饮酒，三爵而止，饮过三爵，就该自觉放下杯子，退出酒筵。所谓三爵，指的是适量，量足为止，这也就是《论语乡党》所说的“惟酒无量不及乱”的意思。

大概从宋代才开始，人们比较强调节饮和礼饮。至清代时，文人们著书将礼饮的规矩一条条陈述出来，约束自己，也劝诫世人，如:《酒箴》、《酒政》、《觞政》、《酒评》等。清人张晋寿《酒德》中有这样的句子:“量小随意，客各尽欢，宽严并济。各适其意，勿强所难”。由此可以看到清代奉行的礼饮规范的具体内容。

由此看来，古人饮酒是以不违反礼制和不影响健康为原则的，这一点从古代的酒具“爵”的型制上可见一斑。古代的“爵”即是我们现在的酒杯，不同的是，“爵”口处有两根直立的小柱名曰“止酒”，喝酒时恰好挡在嘴的两边，防止一次性喝得过多，从这一点可以看出，古人为了防止饮酒过量和倡导理性。

为进一步改进机关作风,提高工作效率,严肃工作纪律，树立机关干部职工文明、高效、廉洁、勤政的良好形象，近日，谢通门县委书记旦增同志作出重要指示，在全县范围内实施“禁酒令”:全县干部职工在工作日及非工作日执行公务期间严禁饮酒。以此推动全县干部职工以昂扬的精神、踏实的态度、务实的作风，开创全县工作新局面。

此次“禁酒令”的颁布，主要是针对全县干部职工，并提出了6项禁酒要求：一是严禁在工作日（周一至周五）饮酒；二是严禁在值班和执行公务时饮酒；三是严禁单位之间用公款相互宴请；四是各单位有公务接待活动时，一律在县机关食堂安排自助餐，除特殊情况经主要领导批准外，原则上不安排饮酒；五是县处级领导及县直机关工作人员到基层进行公务活动时原则上不得饮酒，乡（镇）干部不得劝酒、逼酒；六是节假日及双休日无值班或工作任务时可适量饮酒，但必须保证不影响工作日正常工作。

为保证“禁酒令”落到实处，县里专门成立了由县委办、政府办、纪检委、组织部组成的督查领导小组。督查小组通过明察暗访、定期不定期抽查、专项检查等方式，对“禁酒令”执行情况进行督查，并向社会公布了禁酒监督电话，积极发挥群众监督作用。对违反“禁酒令”规定的人员，情节较轻的，在全县范围内通报批评，对本人进行诫勉谈话；情节严重并造成违纪后果的，将按相关规定进行纪律处分。对顶风违反“禁酒令”的，严惩不怠，绝不手软，以确保“禁酒令”令行禁止、令行长久、落实到位。

“禁酒令”采取“一把手”负责制，各乡镇、县直各单位“一把手”负总责，带头执行，全权负责本单位、本部门的禁酒工作；纪检委、组织部负责全面履行监督职能，形成了一级抓一级、一级带一级、一级负责一级的格局，职责清晰、监督有力，从而确保执行“禁酒令”的常态化、长效化。

全国大事，与我直接有关联的，无非是我国实施了更严格的严禁酒后驾车行动。而孙伟铭张明宝醉驾案，杭州飙车案，则是“戒酒令”中一个又一个顶风违纪的插曲。在网络、电视、报章等媒体长篇累牍的报道下，凄惨的车祸时刻敲打着公众的神经，醉酒驾驶，超速行驶的危害，把人们对尊重生命的意识渐渐地唤醒，激昂愤怒的情绪彻底点燃，要求对肇事者加于严惩的呼声一浪高过一浪，以至于一些法律专业人士理智的声音，也在大众盲目过激的喊杀声中淹没。

重大的交通恶性事故都有一个显著的特征，就是肇事者事前都有较多的违纪违章行为，由于种种原因没有获得严厉的处罚。试想一下，一个司机，从驾车的第一天开始，一有违章，立刻被惩处，不管什么地位什么权力，拘留，罚款，通报，曝光，让违规不再是特权的象征，而是无知无能的表现，也许，很多的恶性事故不会再发生，这个世界上就少了许多不明不白的冤魂。

当然，对肇事者的制裁是必要的。应当坚持罪行法定原则，而不是建立在公众的“民愤”之上，刑罚针对的是事实之罪，罪的大小不随着“民愤”的大小而改变。“民愤”只能说明人们对交通事故的危害由麻木变得重视。

斯人已逝，生者犹存，我们活着的人，还在参与交通的人，要做点什么，才可以告慰这些逝去的亡魂？也许我们自己也说不清楚。不要超速飙车，不要酒后驾驶，文明礼让，遵守交通法规，至少，是为了我们自己的生命，使自己不要沦为下一个孙伟民或张明宝。

为进一步改进机关作风,提高工作效率,严肃工作纪律，树立机关干部职工文明、高效、廉洁、勤政的良好形象，近日，谢通门县委书记旦增同志作出重要指示，在全县范围内实施“禁酒令”:全县干部职工在工作日及非工作日执行公务期间严禁饮酒。以此推动全县干部职工以昂扬的精神、踏实的态度、务实的作风，开创全县工作新局面。

一、明确对象，严格禁酒要求。

此次“禁酒令”的颁布，主要是针对全县干部职工，并提出了6项禁酒要求：一是严禁在工作日（周一至周五）饮酒；二是严禁在值班和执行公务时饮酒；三是严禁单位之间用公款相互宴请；四是各单位有公务接待活动时，一律在县机关食堂安排自助餐，除特殊情况经主要领导批准外，原则上不安排饮酒；五是县处级领导及县直机关工作人员到基层进行公务活动时原则上不得饮酒，乡（镇）干部不得劝酒、逼酒；六是节假日及双休日无值班或工作任务时可适量饮酒，但必须保证不影响工作日正常工作。

二、强化监督，严格贯彻落实。

为保证“禁酒令”落到实处，县里专门成立了由县委办、政府办、纪检委、组织部组成的督查领导小组。督查小组通过明察暗访、定期不定期抽查、专项检查等方式，对“禁酒令”执行情况进行督查，并向社会公布了禁酒监督电话，积极发挥群众监督作用。对违反“禁酒令”规定的人员，情节较轻的，在全县范围内通报批评，对本人进行诫勉谈话；情节严重并造成违纪后果的，将按相关规定进行纪律处分。对顶风违反“禁酒令”的，严惩不怠，绝不手软，以确保“禁酒令”令行禁止、令行长久、落实到位。

三、落实责任，建立长效机制。

“禁酒令”采取“一把手”负责制，各乡镇、县直各单位“一把手”负总责，带头执行，全权负责本单位、本部门的禁酒工作；纪检委、组织部负责全面履行监督职能，形成了一级抓一级、一级带一级、一级负责一级的格局，职责清晰、监督有力，从而确保执行“禁酒令”的常态化、长效化。

浅谈如何贯彻落实公安部“五条禁令”

公安部实施“五条禁令”，这是严肃公安队伍纪律作风，加强内部管理工作，坚决制止少数民警涉枪、酒、车、赌重大恶性案件，有效解决少数民警中存在的突出问题，进一步纯洁公安队伍、推进公安队伍建设的迫切需要，是深入贯彻十六大精神，从“三个代表”的高度，加大依法从严治警力度，促进公安机关履行巩固共产党的执政地位，维护国家长治久安，保障人民安居乐业神圣使命，顺利完成各项公安保卫任务的重大举措。那么，如何贯彻落实好“五条禁令”，通过近日的学习、领会，我认为当前应从如下八个方面入手：

一是领导重视，率先士卒。常言道：火车靠头带，上梁不正下梁歪。因此，抓“五条禁令”的落实，领导非常重要，如果作为一个单位的领导不能从自身做好、率先士卒，把落实“五条禁令”看成是多此一举的话，就无法落实好“本文来自公务员在线，转载请保留此标记。五条禁令”，其单位的个别人违反“五条禁令”也只是见怪不怪了。

二是加强教育，警钟长鸣。政治思想工作是一切工作的生命线。作为教育，必须常抓不懈，要通过正反典型，开展好教育活动，使民警自觉长鸣自律这根弦，确保“五条禁令”常在耳边回想，规范自己的行为。

自学校开展学习六条禁令活动以来,我进一步认识到“六条禁令”是规范学校办学、校长履职、教师从教的“高压线”。同时作为一名普通教师加强师德修养是多么的重要。通过认真学习，我反思了自己的行为，我对师德师风及工作作风建设有了更清晰、更深刻的认识。

下面就谈谈我对这“六条禁令”的几点体会。

爱教育和热爱学生结合起来，他就是一个完美的教师。”反过来说，如果我们只知道教书而不知道育人，那么，只能称其为“教书匠”，所谓“人类灵魂工程师”也是空有其名。由此看来，“德”是赋予人灵魂的基石。道德的培养和提高，不管是对教师自身还是对学生都是尤为重要的。在思想上崇尚、遵守师德，在行为上，体现师德。做到将“六条禁令”的内容熟记于心、铭记于脑、落实于行。

其次,“六条禁令”规范了教师的工作行为。俗话说：“没有规矩，无以成方圆”。大至一个国家，需要制订法律、法规来规范国民的行为;小至一个单位，需要制订规章制度，来约束成员的举止。我们教师的行为更应该受到规范的约束，因为我们承担着教书育人的重任，因此需要更加严格地要求自己。教育部颁布的“六条禁令”，无疑正是我们教师的行为之“规矩”，是对我们广大教师行为的更深一层的约束。我认为颁布“六条禁令”，是对广大教师真正的关心、爱护。因为，我们教师也是人，也存在着人性的弱点，也有可能会犯错。与其犯错后惩罚、整顿，不如未雨绸缪，加强教育、约束。

因此我们要认真钻研和探索教育教学的新理念,新方法.随时随地以六条禁令告诉自己什么可以做,什么不能做,以《教育法》,《教师法》的标准严格要求自己,以严谨的态度对待工作,对待每一个人.教书育人是教师的天职,教书是手段,育人是目的.育好人是师德的归宿.因此,教师在任何时候都不能忘记,自己不单单是为教书而教书的教书匠,而是在学生心灵上精心施工的.这样才能完成传道授业解惑这一光荣的任务,托起明天的太阳.

最后,认真落实“六条禁令”是教师的职责。“一失足成千古恨”，正是缘于非分之想，存侥幸之心才会因小失大。我们要时刻保持清醒头脑，常怀律已之心。矢志不懈，严守禁令，做到自重自省、自警自励，不论是何时何地都能管得往身手，抗得住诱惑，经得起考验。同时要善于总结工作上的得与失，及时发现存在的问题和不足，牢记自己的岗位职责，多做工作、少说空话、多干实事、尽职尽责，忠于职守，踏踏实实、勤勤恳恳地认真做好本职工作，不断提出改进工作的新办法、新思路，努力把自己的工作推上一个新台阶。

通过六条禁令的学习,我将从思想上严格要求自己,在业务上刻苦钻研,在行动上提高工作责任心,时时处处为学生做出榜样,凡是要求学生要做到的,自己首先做到;凡是要求学生不能做的,自己坚决不做.严于律已,以身作则,这样才能让学生心服口服,把自己当成良师益友。

全国大事，与我直接有关联的，无非是我国实施了更严格的严禁酒后驾车行动。而孙伟铭张明宝醉驾案，杭州飙车案，则是“戒酒令”中一个又一个顶风违纪的插曲。在网络、电视、报章等媒体长篇累牍的报道下，凄惨的车祸时刻敲打着公众的神经，醉酒驾驶，超速行驶的危害，把人们对尊重生命的意识渐渐地唤醒，激昂愤怒的情绪彻底点燃，要求对肇事者加于严惩的呼声一浪高过一浪，以至于一些法律专业人士理智的声音，也在大众盲目过激的喊杀声中淹没。

重大的交通恶性事故都有一个显著的特征，就是肇事者事前都有较多的违纪违章行为，由于种种原因没有获得严厉的处罚。试想一下，一个司机，从驾车的第一天开始，一有违章，立刻被惩处，不管什么地位什么权力，拘留，罚款，通报，曝光，让违规不再是特权的象征，而是无知无能的表现，也许，很多的恶性事故不会再发生，这个世界上就少了许多不明不白的冤魂。

当然，对肇事者的制裁是必要的。应当坚持罪行法定原则，而不是建立在公众的“民愤”之上，刑罚针对的是事实之罪，罪的大小不随着“民愤”的大小而改变。“民愤”只能说明人们对交通事故的危害由麻木变得重视。

斯人已逝，生者犹存，我们活着的人，还在参与交通的人，要做点什么，才可以告慰这些逝去的亡魂?也许我们自己也说不清楚。不要超速飙车，不要酒后驾驶，文明礼让，遵守交通法规，至少，是为了我们自己的生命，使自己不要沦为下一个孙伟民或张明宝。

根据上级有关部门的统一部署和《通知》要求，我校高度重视，多措并举，认真落实禁酒令有关规定。通过严格执行禁酒令，我校无违规违纪现象发生，作风建设和党风廉政建设得到进一步加强。现将有关情况汇报如下：

一、加强领导。学校领导班子高度重视此项工作，成立了以校长为组长的专项治理领导小组，多次召开会议部署有关工作，并组织全体教职工学习《通知》内容；学校领导在执行中以身作则，严于律己，模范带头遵守禁酒令，为全体教职工做出表率。在日常管理中，形成了以校领导班子亲自抓，各办公室负责人具体抓，班子成员负责监督的工作格局。

二、制定措施。在实行禁酒令的过程中，我们主要采取三条措施确保“禁酒令”的贯彻落实。一是全体教职工集体承诺自觉执行禁酒令，如做不到则自动辞职。二是制作警示牌。在学校醒目位置摆放了“禁酒令”警示牌，将禁酒令内容在警示牌上标注，做到了警钟长鸣、常抓不懈。三是建立领导责任制。凡是违反“禁酒令”规定的，不仅严肃追究当事人的责任，还将追究负责人的责任。形成了一级管一级，一级抓一级，一级负责一级的责任体系。

三是严格督查。学校对各办公室的执行情况进行了明察暗访，并将检查情况及时向上级汇报。通过检查，没有发现违规违纪现象，全体教职工在工作日期间的禁酒意识明显增强，切实维护了教育行业的良好形象。

。

**禁酒的心得篇七**

禁酒是一次心灵的洗礼，也是一次对自我意志的挑战。刚开始的时候，我发现自己对酒精有着强烈的依赖和渴望，每天下班后都会不由自主地买瓶酒来放松自己。然而，酒精在我体内的积累逐渐带来了痛苦的后果。头痛、恶心、焦虑……这些症状让我深刻地认识到，我需要采取行动来解决这个问题。

第二段：战胜内心的挣扎。

开始戒酒的过程并不容易，每天都像战胜一个内心的敌人一样。每当酒精的幻觉在脑海中浮现，我都会坚定地告诉自己：我有更重要的事情需要去做，酒精只是暂时的逃避，无法解决问题。在这个过程中，我与战胜自己的内心进行了无数次的搏斗，有过泪水，也有过无尽的自责。然而，每次成功戒掉酒精，我都会这想起这是一次对自己意志的胜利。

第三段：慢慢找回生活的乐趣。

渐渐地，我开始逐渐找回生活中失去的乐趣。过去，酒精是我与朋友交流的工具，是放松的途径。而现在，我学会了用其他方式去面对生活的压力。我重新开始关注健康的饮食，每天运动来释放压力。同时，我也学会了用更多的时间与家人相处，重建了与他们的紧密关系。这些经历让我慢慢找回生活的乐趣，也看到了戒酒所带来的积极影响。

第四段：感受到自由的滋味。

禁酒并不仅仅是排斥酒精，更是一个重新认识自己并解放自我的过程。在戒酒的过程中，我体验到了脱身的喜悦和解脱的自由。不再依赖于酒精让我从消极的情绪中解放出来，我开始以全新的眼光看待世界，变得更加积极主动。我发现，自己真正拥有了思考问题并解决问题的能力，不再被酒精束缚住。

通过这段心路历程，我认识到禁酒不仅是一种行为，更是一种心态的转变。戒酒需要坚定的意志力和毅力，但最重要的是内心的改变。我学会了珍惜和体验生活中更有意义和真实的东西，不再逃避现实和困难。戒酒让我变得更加自信和成熟，也让我更加珍惜自己的身体和生命。我希望能够通过自己的经历，去影响更多的人，让他们意识到戒酒的重要性并找回自己的内心自由和快乐。

**禁酒的心得篇八**

xxx年，同样有着许多美好的回忆和诸多的感慨。20xx年对于白酒界来讲是个多事之秋，虽然10年的全球性金融危机的影响在逐渐减弱，但整体经济的回暖尚需一段时间的过度。国家对白酒消费税的调整，也在业界引起了一段时间的骚动，紧接着又是全国性的严打酒驾和地方性的禁酒令，对于白酒界来说更是雪上加霜。在这样坎坷的一年里，我们蹒跚着一路走来，其中的喜悦和忧伤、激情和无奈、困惑和感动，真的是无限感慨：

（一）、业绩回顾。

1、年度总现金回款110万，超额完成公司规定的任务；

2、成功开发了四个新客户；

3、奠定了公司在鲁西南，以济宁为中心的重点区域市场的运作的基础工作；

（二）、业绩分析。

1、虽然完成了公司规定的现金回款的任务，但距我自己制定的200万的目标，相差甚远。主要原因有：

市场基础还是很好的，只是经销商投入意识和公司管理太差，以致我们人撤走后，市场严重下滑。这个市场我的失误有几点：

（1）、没有能够引导经销商按照我们的思路自己运作市场，对厂家过于依赖；

（2）、没有在适当的时候寻找合适的其他潜在优质客户作补充；

4、整个09年我走访的新客户中，有10多个意向都很强烈，且有大部分都来公司考察了。但最终落实很少，其原因在于后期跟踪不到位，自己信心也不足，浪费了大好的资源！

c、公司服务滞后，特别是发货，这样不但影响了市场，同时也影响了经销商的销售信心；

2、新客户开放面，虽然落实了4个新客户，但离我本人制定的6个的目标还差两个，且这4个客户中有3个是小客户，销量也很一般。这主要在于我本人主观上造成的，为了回款而不太注重客户质量。俗话说“选择比努力重要”,经销商的“实力、网络、配送能力、配合度、投入意识”等，直接决定了市场运作的质量。

份决定以金乡为核心运作济宁市场，通过两个月的市场运作也摸索了一部分经验，为明年的运作奠定了基础。

在公司领导和各位同事关心和支持下，09年我个人无论是在业务拓展、组织协调、管理等各方面都有了很大的提升，同时也存在着许多不足之处。

1、心态的自我调整能力增强了；

2、学习能力、对市场的预见性和控制力能力增强了；

3、处理应急问题、对他人的心理状态的把握能力增强了；

4、对整体市场认识的高度有待提升；

5、团队的管理经验和整体区域市场的运作能力有待提升。

1、平邑市场。

虽然地方保护严重些，但我们通过关系的协调，再加上市场运作上低调些，还是有一定市场的，况且通过一段时间的市场证明，经销商开发的特曲还是非常迎合农村市场消费的。在淡季来临前，由于我没有能够同经销商做好有效沟通，再加上服务不到位，最终经销商把精力大都偏向到啤酒上了。更为失误的就是，代理商又接了一款白酒--沂蒙老乡，而且厂家支持力度挺大的，对我们更是淡化了。

2、泗水市场。

虽然经销商的人品有问题，但市场环境确实很好的（无地方强势品牌，无地方保护----）且十里酒巷一年多的酒店运作，在市场上也有一定的积极因素，后来又拓展了流通市场，并且市场反应很好。失误之处在于没有提前在费用上压住经销商，以至后来管控失衡，最终导致合作失败，功亏一篑。关键在于我个人的手腕不够硬，对事情的预见性不足，反映不够快。

部分老市场的工作开展和问题处理。

由于以前我们对市场的把握和费用的管控不力，导致10年以前的市场都遗留有费用矛盾的问题。经同公司领导协商，以“和谐发展”为原则，采取“一地一策”的方针，针对不同市场各个解决。

2、微山：自己做包装和瓶子，公司的费用作为酒水款使用，自行销售；

3、泗水：同滕州。

4、峄城：尚未解决。

通过以上方式对各市场问题逐一解决，虽然前期有些阻力，后来也都接受了且运行较平稳，彻底解决了以前那种对厂家过于依赖的心理。

根据公司实际情况和近年来的市场状况，我们一直都在摸索着一条运作市场的捷径，真正体现“办事处加经销商”运作的功效，但必须符合以下条件：

1、市场环境要好，即使不是太好但也不能太差，比如地方保护过于严重、地方就太强等；

2、经销商的质量一定要好，比如“实力、网络、配送、配合度”等；

办事处运作的具体事宜：

1、管理办事处化，人员本土化；

2、产品大众化，主要定位为中档消费人群；

3、运作渠道化、个性化，以流通渠道为主，重点操作大客户；

4、重点扶持一级商，办事处真正体现到协销的作用；

2、完善各种规章制度和薪酬体制，使之更能充分发挥人员的主观能动性；

3、集中优势资源聚焦样板市场；

4、注重品牌形象的塑造。

**禁酒的心得篇九**

禁酒对于一些人来说可能是一个艰难的决定，禁酒意味着放弃对于酒精的依赖和享受。然而，经过一段时间的禁酒后，我深刻体会到了禁酒的好处，我的健康和生活质量得到了极大的改善。下面我将分享我在禁酒过程中的心得体会。

第二段：身体健康的改善。

第一次禁酒的时候，我很快就发现了我的身体得到了巨大的改善。长期饮酒会对肝脏、胃和其他器官造成很大的伤害，而禁酒能够使这些器官得到休息和恢复。我逐渐感觉更有活力和精力充沛，睡眠质量也明显提高。禁酒之后，我的肤色也变得更加健康，好像重新回到了年轻的样子。这些体验让我坚信禁酒对身体的健康有着重要的积极影响。

第三段：心理状态的改善。

除了身体上的变化，禁酒还给了我一个机会来重新认识和调整自己的心理状态。过去，我常常通过饮酒来掩盖自己的压力和焦虑。然而，酒精无法解决问题，只会让问题更加严重。通过禁酒，我学会了面对问题和压力，寻找更健康的方式来调整心态。我开始注重身心健康，通过锻炼和冥想来缓解压力。禁酒也让我更加明了自己的目标和价值观，我有更多时间和精力去追求自己的梦想和兴趣爱好。

第四段：家庭关系的改善。

禁酒对于我的家庭关系也起到了积极的影响。曾经，酒精让我经常陷入争吵和冲突之中，它破坏了家庭的和谐和稳定。而通过禁酒，我改变了这种状况。我学会了更多地倾听和理解他人，我变得更加有耐心和包容。禁酒之后，我与家人之间的沟通更加顺畅，我们能够更好地共同解决问题，共同享受快乐。

第五段：总结和展望。

通过禁酒，我深刻体会到了酒精对身心健康和家庭关系的负面影响。禁酒不仅仅是戒酒，更是一种积极的生活态度和选择。我认识到禁酒给我带来了许多好处：身体更健康，心理更稳定，家庭更幸福，生活更有意义。我希望通过我自己的经历，能够鼓励更多的人选择禁酒，拥抱更健康、更快乐的生活。禁酒不仅仅是个人的决定，它也是对自己和家人负责任的表现。让我们用自己的行动去传递禁酒的正能量，让禁酒成为一种新的时尚，一种追求健康和幸福的生活方式。

**禁酒的心得篇十**

。

浅谈如何贯彻落实公安部“五条禁令”

公安部实施“五条禁令”，这是严肃公安队伍纪律作风，加强内部管理工作，坚决制止少数民警涉枪、酒、车、赌重大恶性案件，有效解决少数民警中存在的突出问题，进一步纯洁公安队伍、推进公安队伍建设的迫切需要，是深入贯彻十六大精神，从“三个代表”的高度，加大依法从严治警力度，促进公安机关履行巩固共产党的执政地位，维护国家长治久安，保障人民安居乐业神圣使命，顺利完成各项公安保卫任务的重大举措。那么，如何贯彻落实好“五条禁令”，通过近日的学习、领会，我认为当前应从如下八个方面入手：

一是领导重视，率先士卒。常言道：火车靠头带，上梁不正下梁歪。因此，抓“五条禁令”的落实，领导非常重要，如果作为一个单位的领导不能从自身做好、率先士卒，把落实“五条禁令”看成是多此一举的话，就无法落实好“本文来自公务员在线，转载请保留此标记。五条禁令”，其单位的个别人违反“五条禁令”也只是见怪不怪了。

二是加强教育，警钟长鸣。政治思想工作是一切工作的生命线。作为教育，必须常抓不懈，要通过正反典型，开展好教育活动，使民警自觉长鸣自律这根弦，确保“五条禁令”常在耳边回想，规范自己的行为。

全国大事，与我直接有关联的，无非是我国实施了更严格的严禁酒后驾车行动。而孙伟铭张明宝醉驾案，杭州飙车案，则是“戒酒令”中一个又一个顶风违纪的插曲。在网络、电视、报章等媒体长篇累牍的报道下，凄惨的车祸时刻敲打着公众的神经，醉酒驾驶，超速行驶的危害，把人们对尊重生命的意识渐渐地唤醒，激昂愤怒的情绪彻底点燃，要求对肇事者加于严惩的呼声一浪高过一浪，以至于一些法律专业人士理智的声音，也在大众盲目过激的喊杀声中淹没。

重大的交通恶性事故都有一个显著的特征，就是肇事者事前都有较多的违纪违章行为，由于种种原因没有获得严厉的处罚。试想一下，一个司机，从驾车的第一天开始，一有违章，立刻被惩处，不管什么地位什么权力，拘留，罚款，通报，曝光，让违规不再是特权的象征，而是无知无能的表现，也许，很多的恶性事故不会再发生，这个世界上就少了许多不明不白的冤魂。

当然，对肇事者的.制裁是必要的。应当坚持罪行法定原则，而不是建立在公众的“民愤”之上，刑罚针对的是事实之罪，罪的大小不随着“民愤”的大小而改变。“民愤”只能说明人们对交通事故的危害由麻木变得重视。

斯人已逝，生者犹存，我们活着的人，还在参与交通的人，要做点什么，才可以告慰这些逝去的亡魂？也许我们自己也说不清楚。不要超速飙车，不要酒后驾驶，文明礼让，遵守交通法规，至少，是为了我们自己的生命，使自己不要沦为下一个孙伟民或张明宝。

中华酒文化源远流长，最早可追溯至夏朝，传说中酒的两个始作佣者杜康和仪狄，大概都是这个时代的人物，距今约4000多年历史。在那个物质生活不是十分丰富的时代，酒的发明究竟是缘于一种怎样的灵感和机缘，我们不得而知，不过，这种看似简单的发明却影响和贯穿了整个中华民族的发展史，上至皇亲国戚王公贵族下至山野村夫贩夫走卒对此都有所钟爱，某种程度上，它的影响力要超过令国人骄傲的四大发明!如果你问一个目不识丁的人印刷术是怎么回事，他不一定清楚，但如果你问他酒是什么东西，他或许会反讥你:“你白痴啊!”

酒对人影响力之大之深，我们无法用语言来描述，也没有能力穿越时光隧道，因此也无法真切地感受古人对酒的态度，不过查阅一下史志典籍，我们还是能够窥视一二。

早在2500年前，佛教的创始人释伽牟尼就在《佛说优婆塞五戒相经》中，将“不饮酒”做为在家优婆塞、优婆夷应持守的戒律，时至今日，广大信众仍信守奉行。

《战国策》中说:“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹钦而甘之，遂疏仪狄，绝旨酒，曰:“后世必有以酒亡其国者”。仪狄制作美酒去拍马屁，没想到大禹不仅不领情，还下了个“后世必有以酒亡其国者”的批语，这大概可以视为最早的“禁酒令”。

古人倡导禁酒，对于文人却好像不起什么作用，该喝还喝，该醉还醉。但是，几位嗜酒的文人是不能够代言所有古人的，“李白斗酒诗百篇”，对于文人的醉酒国人在感情上一直持宽容的态度。然而醉酒毕竟不是一件什么光彩的事，尤其是醉酒后乱说乱骂不知东南西北尿床吐秽者，更是丢人显眼。至于酒后乱性或借醉酒之名行违法之事，则更是害人害己、误国误民。这大概正是古圣先贤们对酒持以抵制态度的原因了。

古人饮酒倡导“温克”教人不做“三爵不识”。所谓“温克”，即是说虽然多饮，也要能自持，要保证不失言、不失态。所谓“三爵不识”，指不懂以三爵为限的礼仪。《礼记玉藻》提及三爵之礼云:“君子之饮酒也，受一爵而色洒如也，二爵而言言斯，礼已三爵而油油，以退，退则坐。”就是说，正人君子饮酒，三爵而止，饮过三爵，就该自觉放下杯子，退出酒筵。所谓三爵，指的是适量，量足为止，这也就是《论语乡党》所说的“惟酒无量不及乱”的意思。

大概从宋代才开始，人们比较强调节饮和礼饮。至清代时，文人们著书将礼饮的规矩一条条陈述出来，约束自己，也劝诫世人，如:《酒箴》、《酒政》、《觞政》、《酒评》等。清人张晋寿《酒德》中有这样的句子:“量小随意，客各尽欢，宽严并济。各适其意，勿强所难”。由此可以看到清代奉行的礼饮规范的具体内容。

由此看来，古人饮酒是以不违反礼制和不影响健康为原则的，这一点从古代的酒具“爵”的型制上可见一斑。古代的“爵”即是我们现在的酒杯，不同的是，“爵”口处有两根直立的小柱名曰“止酒”，喝酒时恰好挡在嘴的两边，防止一次性喝得过多，从这一点可以看出，古人为了防止饮酒过量和倡导理性。

全国大事，与我直接有关联的，无非是我国实施了更严格的严禁酒后驾车行动。而孙伟铭张明宝醉驾案，杭州飙车案，则是“戒酒令”中一个又一个顶风违纪的插曲。在网络、电视、报章等媒体长篇累牍的报道下，凄惨的车祸时刻敲打着公众的神经，醉酒驾驶，超速行驶的危害，把人们对尊重生命的意识渐渐地唤醒，激昂愤怒的情绪彻底点燃，要求对肇事者加于严惩的呼声一浪高过一浪，以至于一些法律专业人士理智的声音，也在大众盲目过激的喊杀声中淹没。

重大的交通恶性事故都有一个显著的特征，就是肇事者事前都有较多的违纪违章行为，由于种种原因没有获得严厉的处罚。试想一下，一个司机，从驾车的第一天开始，一有违章，立刻被惩处，不管什么地位什么权力，拘留，罚款，通报，曝光，让违规不再是特权的象征，而是无知无能的表现，也许，很多的恶性事故不会再发生，这个世界上就少了许多不明不白的冤魂。

当然，对肇事者的制裁是必要的。应当坚持罪行法定原则，而不是建立在公众的“民愤”之上，刑罚针对的是事实之罪，罪的大小不随着“民愤”的大小而改变。“民愤”只能说明人们对交通事故的危害由麻木变得重视。

斯人已逝，生者犹存，我们活着的人，还在参与交通的人，要做点什么，才可以告慰这些逝去的亡魂?也许我们自己也说不清楚。不要超速飙车，不要酒后驾驶，文明礼让，遵守交通法规，至少，是为了我们自己的生命，使自己不要沦为下一个孙伟民或张明宝。

全国大事，与我直接有关联的，无非是我国实施了更严格的严禁酒后驾车行动。而孙伟铭张明宝醉驾案，杭州飙车案，则是“戒酒令”中一个又一个顶风违纪的插曲。在网络、电视、报章等媒体长篇累牍的报道下，凄惨的车祸时刻敲打着公众的神经，醉酒驾驶，超速行驶的危害，把人们对尊重生命的意识渐渐地唤醒，激昂愤怒的情绪彻底点燃，要求对肇事者加于严惩的呼声一浪高过一浪，以至于一些法律专业人士理智的声音，也在大众盲目过激的喊杀声中淹没。

重大的交通恶性事故都有一个显著的特征，就是肇事者事前都有较多的违纪违章行为，由于种种原因没有获得严厉的处罚。试想一下，一个司机，从驾车的第一天开始，一有违章，立刻被惩处，不管什么地位什么权力，拘留，罚款，通报，曝光，让违规不再是特权的象征，而是无知无能的表现，也许，很多的恶性事故不会再发生，这个世界上就少了许多不明不白的冤魂。

当然，对肇事者的制裁是必要的。应当坚持罪行法定原则，而不是建立在公众的“民愤”之上，刑罚针对的是事实之罪，罪的大小不随着“民愤”的大小而改变。“民愤”只能说明人们对交通事故的危害由麻木变得重视。

斯人已逝，生者犹存，我们活着的人，还在参与交通的人，要做点什么，才可以告慰这些逝去的亡魂？也许我们自己也说不清楚。不要超速飙车，不要酒后驾驶，文明礼让，遵守交通法规，至少，是为了我们自己的生命，使自己不要沦为下一个孙伟民或张明宝。

在公众眼中以喝酒豪迈著称的中国军人们，正在试图改变这个固有印象，比如空军将士将不用再经受“酒精考验”。

本观察员了解的一项新规定是，最近空军司令员许其亮和政委邓昌友签署命令，颁布了《空军部队从严控制饮酒的规定》。

《空军报》在短评中表示，“《规定》既是对无度饮酒者的警示，也是对广大干部在应酬中对酒的困惑的解脱。”要求各级“充分认清空军党委、首长狠刹滥饮、酗酒不良习气的严肃态度和坚定决心”。

这个被军内俗称“禁酒令”的规定对工作日午餐饮酒和工作期间饮酒都明令禁止，且相当严厉：“凡工作期间违规饮酒者，干部给予撤职处分，士官给予取消士官资格，士兵给予记大过处分。”

本观察员了解到，目前空军一些部队营门卫兵和车场值班室配备了如交警般的“酒精测试仪”，抽查出入人员和车辆;一些部队的官兵也拿到了“禁酒令”卡片，以便温习;有部队举行抗震救灾庆功宴也以饮料代酒。

一名空军机关助理告诉本观察员，他现在随工作组下部队检查工作，喝酒的压力“小多了”。《解放军报》一则通讯引用一位空降兵师政委的话说，长期以来，军人饮酒问题困扰着部队管理，但假如基层单位自己禁酒，“哪个基层单位独立这么做，哪个单位就会陷入孤立的境地。”该政委并盛赞该规定“是为基层解了套”。《解放军报》还引述说，某空降兵师机关实施“禁酒令”后，同期接待费比去年下降45.4%，官兵存款上升56.8%。一位军官称，自从实施禁酒令以来，营区周围的大小餐馆逐渐萧条，有几家已经倒闭。

一元后开始，万象更新。今天是1月25日，欢迎大家参加新年的第一个政治学习。

根据中央要求，结合发展争取他们优良的活动，第一次中央委员会决定，在所有的政治和法律警察“发扬传统、坚定信念、执法为民”主题教育实践，努力解决在理想和信念，目的等方面存在的问题意识、执法和司法，努力创建一个公司政治，精通业务，良好的风格，公平执法队伍，让人民政法机关，新的变化和新的气氛。

结合政治和法律的实践，进行三个关键工作。广大政法警察显然认识到工作是我们党的优良传统，和器官政法的政治优势，在任何时间在任何情况下，我们不能放弃党的优良传统，而且不要忘记大众的观点。做群众工作作为一个王牌，努力深入基层，深入群众，与群众血肉联系的人。自觉接受群众监督，听取各方，特别是一些不同的观点，是心灵的宽容、勇气、智慧、政治文化的综合体现。有意识地使用群众监督，理论，社会监督发现问题和纠正错误，提高，进一步加强和改进团队风格的政治和法制建设，建立诚信执法的形象和大有益处。相信的人必须客观、真实、合理评估警察政法，更具建设性的建议和意见，促进执法工作。

最近收到一些来信，内容反映了一些警察在个人问题上的政治和法律必须加强“自律”的意识。问群众，做到第一，群众不做要求，自己坚决不做。坚决抵制第二天没有精神，晚上精神文明。不允许以自己的人格为交易，交易不允许把自己的制服，不允许把自己的政治生活和未来。

。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！