

# 2023年抄作业的演讲稿 禁止吸烟演讲稿(精选5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 抄作业的演讲稿篇一

大家好，今天我们要给大家介绍的是《吸烟有害健康》。

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，主要导致哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病和生殖发育等。其中，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对少年儿童的危害尤其严重。愈早开始抽烟的人，其患病的机率愈大。吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高。吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携氧的功能。此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度又比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退。这样，必然会影影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时甚至会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

对人的生命来说，新鲜空气、食物、水是最重要的因素。从大气污染的角度看，在一般通见不良而吸烟者又较多的地方，那里每一毫升烟雾里含有50亿个烟尘颗粒，它是平常空气中

所含尘埃微粒的5万倍。那里一氧化碳的浓度超过工业允许阈值的840倍。大量的一氧化碳存在使人精神疲惫，劳动效率降低，血液中碳氧血红蛋白浓度可上升到中等中毒程度。说了这么多，大家也一定也了解到吸烟的危害了，所以我们建议大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！

## 抄作业的演讲稿篇二

大家好！

我们每个人在生活中都有所偏爱。有的人喜欢喝酒，有的人爱花。但有喜欢吸烟的人更是数不胜数。

据世界卫生组织统计，目前全球每年约有500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号“杀手”。如果不加以控制，到20xx年每年吸烟致死的人数有可能增加一倍。同时，吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、以及慢性支气管炎等。就算知道这些，相信很多人也会找出各种理由抽烟的。

您看过《一支燃着的烟》的文章吗？全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是的直观教具，说明抽烟会缩短生命。’”各位，生命的长度好比您手中烟的长度，您贪婪的吸食正在加速火苗燃尽您和您周围的人的生命。相信所有的烟民都知道“吸烟有害您和他人健康”，那么他们为什么还要吸呢？吸烟人都会说烟瘾难耐呀！有些人在没有香烟的时候，甚至捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。其实很多尝试过戒烟的人可能都会有这样的想法，“不是不想戒，可是这戒烟很难”。

各位，如果你还爱自己，那么请你放下你手中的烟，因为它正在燃尽你的生命；如果你还爱你的家人，请灭掉你手中的

香烟，因为它正在侵蚀她们的生命；如果您还爱你身边的人，请你熄掉你手中的烟，因为它让我们的健康饱受煎熬；如果你还爱这个世界，请你大声说：为了健康，远离香烟。

### 抄作业的演讲稿篇三

饭桌上一杯酒是感情的催化剂；然而，在高速公路上，是爪子夺走了生命。生命的珍贵在于再也不回来，血腥的事故时刻警告我们：酒后千万不要开车！在此，古浪县公安局交警大队向全县机动车驾驶员发出倡议：珍爱生命，拒绝酒驾！

5、应提倡文明驾车，遵守交通规则，不超速、不违章。

生命是宝贵的，家庭是幸福的，生活是美好的，所有这一切对我们每一个人都是无价的！让我们共同行动起来，学会自律，提高车德，远离酒驾，珍爱生命！

### 抄作业的演讲稿篇四

早上好！

我是xx班xx□我今天演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护校园环境》。

小商贩们赚了钱，眉开眼笑，可是环卫工人辛辛苦苦创造出来的干净环境，我们的同学辛辛苦苦打扫好的整洁校园，一下子又变得乱糟糟的了。

购买食用伪劣食品影响我们的身心健康；让我们养成乱花钱的坏习惯；使我们放学的道路拥挤不堪；让我们的城市变得脏乱不已！

所以，在此，我向在场的每一位同学倡议：为了我们身心的健康，为了养成良好的卫生饮食习惯，为了维护学校周边整

洁的环境，请大家尽量在家吃饭，不乱花零用钱，不购买食用路边的垃圾食品，做一个有自制力的三中好少年！

谢谢！

## 抄作业的演讲稿篇五

老师布置你们写演讲稿?不知道怎么写吗，下面是本站小编为大家整理的几篇高中的作业演讲稿，希望你能用上。

雏鹰经历生死的磨练得以展翅翱翔，花蕾经历风雨的磨练得以竞相开放，柳条经历寒冬的磨练得以抽出新芽，人生也因经历磨练而更加精彩！

假如你选择了天空，就不要渴望风和日丽；假如你选择了大海，就不要渴望风平浪静；假如你选择了道路，就不要渴望一路平坦。

翻开历史的卷轴，徜徉于字里行间，你会看到无数伟人行走的痕迹。磨练正是这些伟人的根基，因为有了磨练，他们变得更加坚强；因为有了磨练，他变得更加充实；因为有了磨练，他们才能成灿烂银河中的璀璨明星。

磨练是激发潜能的“催化剂”。因为磨练，司马迁忍受宫刑的痛楚，奋笔写下了“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》；因为磨练，孔子踏遍祖国的山山水水，布惧烈日煎熬，寒冬侵袭，流传下“韦编三绝”的佳话，因为磨练，那位“采菊东篱下”的“五柳先生”不愿同流合污，而独具“不为五斗米折腰”的襟怀。

磨练是催人奋进的营养品。著名作曲家贝多芬丧失了听力，这对他来说是人生中莫大的挫折。原本五彩的世界瞬间悄然无声，那跳动的音符似乎在瞬间变得沉默。然而，他以百折

不挠的精神去战胜了失聪给他带来的重重阻碍，从痛苦地坚岩中发掘出无限的灵感，引导出快乐的甘泉，就是这样，身残而志坚，不懈的磨练让他走出了内心的阴霾，成为一位举世闻名的乐坛骄子。

如果人生比作高山，那么磨练是弯曲的河道；如果把人生比作大海，那么磨练便是催生浪花的礁石；如果把人生比作高山，那么磨练便是涌向顶峰的步步石阶。没有严寒的磨砺，哪来梅花扑鼻香。选择磨练，你便选择了成功；逃避他，你便选择了懦弱；背弃了他，你便选择了失败！

有这样一份履历表：35岁竞选参议员失败，37岁再次失败，39岁竞选国会议员失败，43岁当选国会议员，47岁连任国会议员失败，51岁当选美国总统。他，就是林肯。生活的磨难给他带去的是更加坚定的信念，因为困难，他努力、执着地前行；因为磨练，他成功了！

张海迪，这个曾在生活的舞台上跌倒，而今又重新站起的坚强女子。我们不忍想象，她是以一种怎样的心态面对生活，以超乎常人多少倍的力量去完成自己的梦想！感恩于生活中的磨难，使我们更加积极地面对生活。张海迪不正是这样，在她看来，天空是蓝的，云是白的，生活的阴云早已驱散，人当以微笑去面对磨难！

中华民族，这个拥有五千年历史的文明古国，在历史长河中；独具特色的语言文字，浩如烟海的文学典籍，新奇独特的创造智慧，名言世界的科技工艺，异彩纷呈的文学艺术……这些都不足以撑起它的脊梁，在困难面前所爆发出的冲天的火焰，才使这个民族昂首挺胸走到了今天！

孟子云：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身！”这该是怎样的一种磨难？苦、劳、饿、空乏……然而，面对磨难，是该感激还是抱怨？不可否认，一切成功的事业，一切事业的成功者都是以感激、积极的心态

去面对磨难。

朋友，面对磨难，你是否也有一颗积极的心态？此岸苦难重重，彼岸便是“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的灿然一笑！

暑假里的一天，我大喊：“无聊，真没意思！”爸爸听见了，把头探进门说：“无聊吗？那就看书吧！它既休养，又可提高你的修养。”什么“休养”、“修养”，听着好似绕口令，我听了不免有些好奇，但无论如何爸爸让我找到了事做，于是我随手拿起了《小学生魅力阅读》看起来。

更为奇妙的是它让我在不知不觉中学到了许多。

合上书本，我回想爸爸说的话，终于明白了：读书不仅可以丰富我的生活，让我得到休养；更有意义的是它能帮助我多思考，让我在阅读受到熏陶，提高了自我修养。

休养，修养，读书真是一件受益匪浅的事，我何乐而不为呢！