

2023年演讲稿结构 戒烟禁烟的演讲稿(优秀5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

演讲稿结构篇一

开展戒烟宣传活动，在台上演讲，需要准备哪些演讲稿呢？下面是关于戒烟的演讲稿，希望能给大家带来启发。

尊敬的老师, 同学们:

大家好!

在我们青少年的生活中，吸烟已经屡见不鲜的事情了。

既然烟草有如此可怕的危害, 为什么有众多的人吸烟呢? 分析其原因主要有两个: 一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾, 使人对它产生依赖, 不容易戒掉; 另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的, 既害人又害己的恶习, 相反, 认为这是一件很有派头, 很潇洒的事, 因此, 吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大, 人们对它的依赖也越来越强。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸, 而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流, 吸出品牌, 追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷, 同学虽然你家里是有不匪的经济财富, 但你有否想过你的父母亲, 为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊! 赚来的钱多不容易呢!

而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身心健康。

吸烟对本人自身健康有害，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。。。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大得多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育，这是因为青少年正处于身体迅速成长发育的阶段，身体的各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质的抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，甚至可以导致早衰。吸烟还可能使青少年养成不良的生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。。

为了我们自己的健康，为了我们祖国的未来，我们呼，青少年都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟，毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

吸烟就是一个慢性自杀，在此我向大家呼吁！

众所周知，烟草的公共卫生灾难，已经被世界所公认□□20xx年中国《吸烟与健康 报告》所揭示的中国烟草危害，更是触目惊心□who估计全世界有500万人死于吸烟导致的肺癌，其中有100万人发生在中国，远远超过中国矿难死亡人口的总和。烟草已经成为中国人民健康的主要杀手。可以毫不夸张的说，烟草已经成为全球最大的卫生灾难，在中国这一灾难还在加剧！

5月31日是第20个世界无烟日，可是无烟的日子仍然遥不可及。卫生部履行《烟草控制框架公约》领导小组办公室今天公布

的数据显示，我国是世界上烟民最多的国家，有3.5亿人喜好享受吞云吐雾的感觉，并因此制造了5.4亿被动吸烟者，其中15岁以下儿童有1.8亿。履约办提供的 20xx年中国控制吸烟报告 说，我国每年死于被动吸烟的人数超过10万，每一个凋零的生命就是一条拒绝被动吸烟的重要理由。因此卫生部呼吁立法控烟。

这一系列数字确实让人感到触目惊心，同时也让我们意识到亟待立法控烟！

控烟，在中国遇到的阻力，也不仅仅来自烟草生产厂家，更多的来自当前的控烟体制。我国市场经济尚不发达，在国民经济和财政收入中，烟草是块肥肉，烟草行业举足轻重，烟草维持着数以百万计的烟农的生计，并在卷烟生产和流通过程中为社会提供了大量的就业机会。因此在控烟的过程中，许多地方政府及其相关部门，也确实面临着两难的选择。一方面，政府充当着控烟者的角色；另一方面，又充当着鼓励扩大烟草生产的角色！还有政府官员在公开场合说禁烟影响社会稳定之类危言耸听的话！

从这一点可以看出，没有足够的经费支持和强有力的法律保障，单靠道德和良知的控烟结果是完全可以预见的。虽然说控烟在我国有困境和阻力，但是也有好的转机。

第四，美国巨富身份的纽约市市长县布鲁格捐出了1.25亿美金巨款，用于推动全球控烟工作。该款的首要使用地区便是中国，这对中国开展控烟工作而言可说是至关重要的大力投入和及时甘雨了。

从这四点来看，目前我国控烟工作还是有着良好的契机的，这时候我们要是再出台相关的法律法规，加强控烟的立法和行政措施，为削减烟害拟定方案，付诸实施，控烟工作一定会有很大的进展。

抽烟带了的疾病和死亡，正一步一步威胁着我们人类，因此控烟刻不容缓!强烈支持卫生部立法控烟的呼吁!

让我们一起创建无烟环境，享受健康生活。迅速离开吸烟的统治，摆脱烟这个病魔。

烟里有一种对人身体不好的东西 尼古丁。

一枝香烟中的尼古丁可以毒死一只小白鼠[25g的香烟里的尼古丁可 毒死几头牛，40至60毫克纯尼古丁可以毒死一个人。

尼古丁的危害也是相当的大，它可以引起胃痛或其它胃病;还会使人引起心律不正诱发心脏病;严重的还可能引起癌症的爆发。

香烟是隐藏在我们身边的隐形杀手，是大家所应警惕的。

据科学家测定，烟草中含有数百种复杂的化学成分，大部分对人体有害，其中焦油、尼古丁、酚类、醇类、酸类、醛类等40种是有毒和有致癌作用的物质。烟在点燃后，所产生的烟雾，包含了烟草中所有的化学成分，同时比烟草本身又增加了一些有害物质，如一氧化碳和烟焦油等。这是因为除烟草本身外，在制成卷烟的过程中，要在原料中加入一些可可、甘草、糖、甘油、乙二醇等调味、湿润、产香、助燃物质。这些添加剂虽然本身无害，但在燃烧过程中却起了变化。例如，在鼠背涂上可可燃烧后产生的烟油，可长出皮肤瘤。甘草中的甘草酸在燃烧后，与其他成分化合，可生成有致癌作用的多环芳烃。糖与烟草一起燃烧后增加了焦油量，而糖燃烧后的产物是烟中的一个重要致癌物。甘油和乙二醇在燃烧后的物质，不但可能使吸烟者患膀胱癌，而且所产生的丙烯醛可抑制气管和纤毛分泌物从肺内排出，从而增加患气管炎和肺气肿的机会，并使患有这两种病的人病情加重。

烟对人的危害是多么大啊!所以我们不能吸烟。杜绝吸烟，造

福后人。

一支香烟燃烧完，周围几平方米都是烟味了。抽烟者是习惯了，享受了，可受害的还有旁边无辜的人啊。据医学资料显示，吸二手烟比抽烟的危害更大。《科技日报》也曾报道二手烟也称为环境烟草烟。二手烟既包括吸烟者吐出的主流烟雾，也包括从纸烟、雪茄或烟斗中直接冒出的侧流烟。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质。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！有资料显示，近年来，由于被动吸烟导致患肺癌和儿童哮喘的人群增加，这是一种不可忽略的社会问题！

现在好多人都说，在外面应酬，不抽烟、不喝酒就没法和人交往，言外之意是混不开。那倒也是，往往一根烟就拉近了感情，中国人所言的 有共同爱好 就有共同的语言。大家都抽，你不抽，别人会说你假清高或是不平易近人，和大家的人际关系处不好，工作没法开展嘛。说这些话，我们从心理学的角度来看，也是深表理解和同情的。正因为大家都抱有这一想法，所谓 近朱者赤、近墨者黑 ，在社会这个大染缸里吗，想 出于淤泥而不染 确实很难，但是，如果有能深刻认识到 抽的是香烟，燃烧的是生命 的危害，从自身做起，戒掉香烟，起个带头作用，不就好了。第一个吃螃蟹的人很勇敢，在生活圈里，第一个戒烟的人也让人敬佩！

生命是美好的，每个人的生命只有一次，没法复制。在岁月的长河里，还会有许多风光旖旎的风景在前方等待着我们去欣赏，前提是，你能迈着矫健的步伐，放弃危害健康的诱惑。

中国是一个人口大国，人民的健康是全社会都关注的话题。21世纪的今天，健康是所有和谐、幸福生活的基石！中国是一个文明古国，关注健康也是文明的体现。从你我他做起，

关注健康，珍爱生命，请远离香烟。

演讲稿结构篇二

大家好！

5月15日下午，我们在教室举行了一场别开生面的中队主题会。队会以“无烟的青少年”为主题，开展健康教育活动。活动中形式多样，内容丰富，有队员自制的图文并茂的ppt□精彩的小品表演，知识竞答，禁烟标语设计展示……最后学生与到会老师一起在“无烟的青春年华，无烟的美好人生”的横幅上签下了自己的名字，以此来表达参与禁烟，创建美好生活的决心。此次中队主题会不仅让队员们知道了世界无烟日是每年的5月31日，今年世界无烟日的主题是“拒绝香烟让肺自由呼吸——5.31世界无烟日主题活动”，还让大家了解了许多吸烟的危害及很多国家制定的禁烟条例，采取的有效禁烟措施。

学校是教书育人和青少年健康成长的重要场所，约束和禁止吸烟行为是学校精神文明教育和增强学生身体、心理、行为全面健康发展的重要内容，作为我们在校老师更应该自觉带头响应国家的号召，紧密围绕今年世界无烟日主题活动，教育学生认识吸烟的危害，使更多的学生拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代。

中队主题会结束后，很多同学纷纷表示以后还要力劝家长和亲戚戒烟，力求不吸烟，把吸烟的钱节约下来为孩子买一样有价值的学习用品。

让清新的空气常伴你我身旁，愿人人都拥有一个无烟的青春年华，无烟的美好人生。

演讲稿结构篇三

吸烟就是一个慢性自杀，在此我向大家呼吁！

众所周知，烟草的公共卫生灾难，已经被世界所公认。《20xx年中国吸烟与健康报告》所揭示的中国烟草危害，更是触目惊心。WHO估计全世界有500万人死于吸烟导致的肺癌，其中有100万人发生在中国，远远超过中国矿难死亡人口的总和。烟草已经成为中国人民健康的主要杀手。可以毫不夸张的说，烟草已经成为全球最大的卫生灾难，在中国这一灾难还在加剧！

5月31日是第20个世界无烟日，可是无烟的日子仍然遥不可及。卫生部履行《烟草控制框架公约》领导小组办公室今天公布的数据显示，我国是世界上烟民最多的国家，有3.5亿人喜好享受吞云吐雾的感觉，并因此制造了5.4亿被动吸烟者，其中15岁以下儿童有1.8亿。履约办提供的20xx年中国控制吸烟报告说，我国每年死于被动吸烟的人数超过10万，每一个凋零的生命就是一条拒绝被动吸烟的重要理由。因此卫生部呼吁立法控烟。

这一系列数字确实让人感到触目惊心，同时也让我们意识到亟待立法控烟！

控烟，在中国遇到的阻力，也不仅仅来自烟草生产厂家，更多的来自当前的控烟体制。我国市场经济尚不发达，在国民经济和财政收入中，烟草是块肥肉，烟草行业举足轻重，烟草维持着数以百万计的烟农的生计，并在卷烟生产和流通过程中为社会提供了大量的就业机会。因此在控烟的过程中，许多地方政府及其相关部门，也确实面临着两难的选择。一方面，政府充当着控烟者的角色；另一方面，又充当着鼓励扩大烟草生产的角色！还有政府官员在公开场合说禁烟影响社会稳定之类危言耸听的话！

从这一点可以看出，没有足够的经费支持和强有力的法律保障，单靠道德和良知的控烟结果是完全可以预见的。虽然说控烟在我国有困境和阻力，但是也有好的转机。

第四，美国巨富身份的纽约市市长县布鲁格捐出了1.25亿美金巨款，用于推动全球控烟工作。该款的首要使用地区便是中国，这对中国开展控烟工作而言可说是至关重要的大力投入和及时甘雨了。

从这四点来看，目前我国控烟工作还是有着良好的契机的，这时候我们要是再出台相关的法律法规，加强控烟的立法和行政措施，为削减烟害拟定方案，付诸实施，控烟工作一定会有很大的进展。

抽烟带了的疾病和死亡，正一步一步威胁着我们人类，因此控烟刻不容缓！强烈支持卫生部立法控烟的呼吁！

让我们一起创建无烟环境，享受健康生活。迅速离开吸烟的统治，摆脱烟这个病魔。

演讲稿结构篇四

本文目录

1. 戒烟演讲稿
2. 学生关于戒烟演讲稿
3. 关于戒烟的演讲稿

尊敬的老师、同学们：

上午好！我叫。很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识为各位讲述一篇说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

吸烟在中专的校园里可说是屡见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康……从而致使可避免的事件发生。

吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒柒上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟

敲醒！各位携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！

我的演讲完毕，谢谢。

戒烟演讲稿（2） | 返回目录

吸烟在中专的校园里可说是屡见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康。。。。。。从而致使可避免的事件发生。

吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。。。更是带来社会环境影响，吸烟患者太多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于

一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒染上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲响！大家携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！谢谢。

戒烟演讲稿（3） | 返回目录

尊敬的老师, 同学们:

大家好!

既然烟草有如此可怕的危害, 为什么有众多的人吸烟呢? 分析其原因主要有两个: 一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾, 使人对它产生依赖, 不容易戒掉; 另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的, 既害人又害己的恶习, 相反, 认为这是一件很有派头, 很潇洒的事, 因此, 吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大, 人们对它的依赖也越来越强。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸, 而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流, 吸出品牌, 追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷, 同学虽然你家里是有不匪的经济财富, 但你有否想过你的父母亲, 为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊! 赚来的钱多不容易呢! 而你却如此毫无价值地烧掉, 想想吧! 以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素, 对人

体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身心健康。

吸烟对本人自身健康有害，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。。。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大得多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育，这是因为青少年正处于身体迅速成长发育的阶段，身体的各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质的抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，甚至可以导致早衰。吸烟还可能使青少年养成不良的生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。。

为了我们自己的健康，为了我们祖国的未来，我们呼，青少年都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟，毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

演讲稿结构篇五

大家好！我是工民建（2）班的同学，何新福。很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识为大家讲述一篇说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

吸烟在中专的校园里可说是屡见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康.....从而致使可避免的事件发生。

吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等.....更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒柒上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲醒！大家携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。