

# 戒烟的英语演讲稿 学生戒烟活动演讲稿(精选8篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

## 戒烟的英语演讲稿篇一

大家好！

那么烟草究竟有多大危害呢？

据研究，一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50-70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生的约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

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，很潇洒的事情。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。

为了积极响应政府的号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学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！

## 戒烟的英语演讲稿篇二

你们好！

在我演讲之前，我想先问大家一个问题：你们喜欢抽烟吗？是不是觉得抽烟是一种享受？答案是错误的，吸烟不但不是享受，而是一种慢性自杀。

有人曾做过这样一个实验，把一只小白鼠，放进一个密闭的容器中，点上一支香烟，过一会，只见刚刚还是活蹦乱跳的小白鼠，就成了一只死的小白鼠。

香烟为什么会把小白鼠给毒死呢？原来，香烟产生的烟雾中，有1200多种化合物，其中有300多种对人体有害。尼古丁、焦油、一氧化碳等40多种物质都可以使吸烟者致癌。长期吸烟也是引发多种疾病发作和死亡的重要原因。大量事实证明：吸烟人患肺癌的要比不吸烟的高14到20倍！吸烟者患肺癌死亡的，约为不吸烟的8到15倍！

某个国家统计：每年因吸烟死亡的人数高达三万四千二百四十多人，是机动车死亡人数的十六倍。据科学家研究证明吸一支烟要少活十一秒，每天吸两包烟的人寿命要减少八年，吸二手烟的人会比吸一手烟的人危害更大，吸烟者呼出来的毒烟，会使小孩记忆力下降，会得头疼等疾病。

吸烟还会造成巨大的浪费：一盒烟按10元钱计算，每天20元，一年就是7300元，一生吸60年的话，就要吸掉438000元啊！

广大的烟民们，为了您的生命，为了家人的健康，请戒烟吧！

## 戒烟的英语演讲稿篇三

尊敬的老师、同学，大家好！

我是07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传因性先天不健康……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。

## 戒烟的英语演讲稿篇四

大家好！

我的爷爷吸烟已经有几十年的历史了，所以导致他老是咳嗽，看上去也比其他与他同龄的人老了许多我们也成了受害者，每天都要吸入一点他吐出来的烟，这是太痛苦了。所以，在我们的强烈要求下，爷爷走上了戒烟的道路。

听奶奶说，爷爷在年轻的时候也戒过烟，不错还能坚持住一个星期不吸，可是他有一个缺点，禁不起别人的诱惑。这个缺点让他一个星期后，就又开始吸了。他还有一个非常不好的思想：戒不掉算了，反正也没什么不好。就是这个思想，让他从中年到现在的老年都没戒过，要知道，老年人戒烟是非常困难的。

我认为，爷爷戒烟应该要有一个榜样——一个老年人成功戒烟的榜样，这样才能让他觉得自己还是有希望的。于是，我串通了奶奶，对爷爷说：“乡下的外老太爷已经把烟戒掉了，他都那么老了你也一定行的。其实爷爷不知道，老太爷是因为生了一场病，不能吸烟才戒掉的。

现在爷爷好像没怎么在我们吸过烟，最近奶奶告诉我们，爷爷快有一个月没吸过烟了，这个结果令我们很满意希望爷爷

能坚持下去，这样就能彻底戒烟了。

我相信，只要爷爷想戒烟，就一定可以成功，因为世上无难事，只怕有心人嘛。

## 戒烟的英语演讲稿篇五

大家下午好！

胡：踏着轻快的脚步，沐浴着柔和的阳光，\_\_县解放路小学红领巾广播站第15期“解小之声”又和我们相聚在这美好的时刻。

胡：本期“解小之声”的《知识百科》主题是“世界无烟日您知多少”）

胡：每年的5月31日是世界无烟日，我们身边有很多人都在受到烟草的侵害。

徐：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。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%；吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女。

胡：你能让大家多了解一些“世界无烟日”的知识吗？

徐：好！我就介绍一下世界无烟日的由来吧。

烟草是生长在南美洲的一种野生植物，最初印第安人将烟叶口嚼或做成卷烟吸吮。烟草在全球盛行了200多年，直到20世纪，人类才开始认识到烟草对人类的危害。1977年，美国癌肿协会首先提出了控制吸烟的一种宣传教育方式——无烟日。这天，在美国全国范围内进行“吸烟危害健康”的宣传，劝阻吸烟者在当天不吸烟，商店停售烟草制品一天。美国把每

年11月第3周的星期四定为本国的无烟日。以后，英国、马来西亚、香港等国家和地区也相继制定了无烟日。

胡：1987年11月，联合国世界卫生组织建议将每年的4月7日定为“世界无烟日”，并于1988年开始执行。但因4月7日是世界卫生组织成立的纪念日，每年的这一天，世界卫生组织都要提出一项保健要求的主题。为了不干扰其卫生主题的提出，世界卫生组织决定从1989年起将每年的5月31日定为世界无烟日，中国也将该日作为中国的无烟日。胡：每一年，“世界无烟日”都有不同的主题，像1988年的主题是：要烟草还是要健康，请您选择；1998年的主题是：在无烟草环境中成长；20\_\_年的主题是：创建无烟环境；而今年的主题就是：两性与烟草——抵制针对女性的市场营销”。

胡：目前我国吸烟现状却不容乐观：烟民人数不断增加，达3.5亿人，烟民平均年龄在降低，女烟民及青少年吸烟的数量在不断增加。我们国家直接吸烟对女性的威胁并不大，真正的威胁更多是来自于他人吸烟，尤其是男性吸烟。譬如，在中国97%以上的吸烟者都是男性，而半数以上的中国生育年龄女性常常暴露于二手烟当中。

吸烟不仅严重危害人类健康，同时严重污染环境，并造成巨大的经济损失，成为社会的一大公害。世界卫生组织指出，烟草是造成人类死亡的第二大原因。大约有一半吸烟者(全球约6.5亿人)最终会死于吸烟所导致的疾病。在物质生活富足的今天，我们的健康更加值得关注。我们需要无烟的环境，为自己，也为他人。

徐：小小一支烟，危害万万千。香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生的烟雾里有40多种致癌物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240~300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，使血液凝结加快，容易引起心肌梗塞、中风、

心肌缺氧等心血管疾病。而其中的醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。

很多人都了解吸烟与肺癌有着密切的联系，殊不知，吸烟与其他很多的疾病都有着密切的联系。有关医学研究表明，吸烟是心脑血管疾病、癌症、慢性阻塞性肺病等多种疾患的危害因素，吸烟已成为继高血压之后的第二号全球杀手。据统计，一个每天吸15到20支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；其易患食道癌致死的几率比不吸烟的人大4倍；死于膀胱癌的机率要大2倍；死于心脏病的机率也要大2倍。吸烟还是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

胡：同时，更为严重的是：被动吸烟的危害更大，每天平均1小时的被动吸烟就足以破坏动脉血管。一些与吸烟者共同生活的人，患肺癌的几率比常人多出6倍。在我国被动吸烟的受害者主要是妇女和儿童，尽管她们自己并不吸烟，但经常在家庭、公共场所遭受他人吸烟的危害。所以我们强烈迫切的需要无烟的环境，让我们每个人从自身做起，吸烟者尽量避免在公共场所或他人面前抽烟，不吸烟者也要有自我防护意识，远离二手烟的迫害。还世界一片清新，我们需要一个无烟的环境，让我们为了共同的健康努力吧！

胡：吸烟有害健康，这句话人人会讲，但是如何付诸行动，就不一定能做到了。让我们行动起来，减少吸烟，远离烟草，爱护自己，爱护他人，保护女性免受烟草营销与烟草烟雾的危害，保护大家的健康。！

徐：希望大家重视烟草的危害，做一个无烟青少年，。同时也要向家长、亲友宣传：少抽一根烟，多一份健康！

胡：下面就请大家听一个关于负责的小故事——《选派官员为民负责》。

胡：《选派官员为民负责》魏国的宰相罕虎打算把自己的亲信尹何派到封地去做长官，子产不同意。一天，子产对罕虎说：“选派官员，一定要为民负责。大人派尹何当长官，就好比让一个不会做衣服的人去裁制一匹精美的绸缎。大人封地上的百姓利益要比绸缎重要得多，怎么能轻易地交给一个只知玩乐却没有一点管理经验的人呢？不会做衣服的人只能把绸缎毁坏了，只知玩乐的尹何必然会把事情办糟啊。”罕虎认为子产说得有道理，便选派了一位有经验的人去封地做长官。

胡：相信大家听了这个故事，一定会有一些启发吧！

徐：我们这儿还有很多关于责任的名言，希望和大家一起共勉：

1、一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任心。

2、这个社会尊重那些为它尽到责任的人。”

一. 自觉遵守公共场所禁止吸烟的规定，从自身做起，在有“禁止吸烟”标志的场所不吸烟。

二. 增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，提倡不吸烟，提倡互不敬烟。

三. 老师们带头戒烟，并力劝身边吸烟的同学戒烟。

四. 禁止在教学区、教室、走廊等校园公共场所吸烟。

五. 如发现在禁止吸烟的场所内吸烟者，及时主动劝阻。

胡、徐：尊敬的老师们，亲爱的同学们，请响应我们的倡议，为了自己和身边人的身体健康，为了创造洁净、文明、优美



的和谐校园环境，让我们远离烟草，做爱护健康、节制吸烟的健康公民，为了争创良好的校风和学风，营造健康、文明、和谐的校园环境，我们一起努力！

胡：相聚的时光总是那么短暂。

徐：小小广播站，心系你我他，希望广播站能得到同学们更多的支持，也希望广播站能很好的为大家服务。

胡：各位老师，各位同学，本期“解小之声”到此结束。

徐：感谢大家的收听，我们下期同一时间再见！

胡：下期同一时间再见！

## 戒烟的英语演讲稿篇六

今年的5月31日是第30个世界无烟日，尽管全世界都在关注吸烟有害健康这一重大公共卫生问题，但目前全球仍然有十一亿吸烟者，其中有八亿人生活在发展中国家，每年因吸烟死亡的人口近五百万。

据以往的资料调查表明，我国现有烟民3亿多人，有63%的男性和4%的女性在吸烟，占世界总吸烟人数的1/4，被动吸烟率高达39.7%，这样算来直接或间接受到烟草危害的共网有7亿人之多。同学们是否知道，吸烟，是一种能导致多种慢性、致死性疾病的不良行为。

香烟燃烧时会释放4000多种化学物质，其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁和刺激性烟雾。烟雾中的有害物质，可在几年和几十年里缓慢破坏肌体组织，引起支气管炎、肺气肿、心脑血管病和肺癌等疾病。据统计，吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为47%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这是一个触目惊心的数字。曾有人计算过，

吸一只烟的代价是付出宝贵生命的两分钟。吸烟危害健康已为大量的科学研究所证实，其危害，已到了不可等闲视之的地步。

如今我国吸烟族年龄已日趋年轻化，青少年在其中占了很大的比例。1992年4月至6月，根据山东临沂地区教育部门对沂蒙山地区3667名中学生中吸烟情况的调查，其总吸烟率为24.46%，男生吸烟率为42.5%，女生吸烟率为7.3%。男女生吸烟率均随年龄增长而提高。他们中出于好奇和好玩而吸烟者占59.7%。吸烟已成为影响我国青少年健康成长的一大杀手，引起了全社会的广泛关注。

1991年6月29日，第七届全国人大常委会第20次会议通过了《中华人民共和国烟草专卖法》，将“劝阻青少年吸烟，禁止中小学生吸烟”，突出地写在了第一章总则第五条之内。3月，在教育部修订的《中学生日常行为规范》中明确规定中学生要做到“珍爱生命，不吸烟，不喝网酒，不滥用药物，拒绝毒品”。据此，许多中小学校都拿出了相应的措施严禁学生吸烟，并给以适当的处罚。

就我们学校来说，虽然学校三令五申禁止吸烟，但我们有的同学甚至还有个别女同学仍然我行我素，躲在厕所里，躲在寝室里，躲在楼道的阴暗角落里，偷偷摸摸，胆战心惊地过过烟瘾。如果到了学校外面，有些同学就更加嚣张了，吞云吐雾，谈笑风生，如入无人之境，好一副帅哥酷男之状，但我想提醒你们别忘了，当你沉醉于吸烟之“酷”时，是要付出生命的代价的。

同学们，人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，拥有生命本身就是一种幸福。但人的生命又是短暂的，古人云：“人生处一世，去若朝露晞”，人的价值就在于使短暂的生命永恒。如果你渴望健康和美丽，就请珍爱生命中的每一天，只有用心去感悟和体会人生，你才会真正懂得生命的美丽。

## 戒烟的英语演讲稿篇七

大家好！

去年有一件事深深地触动了我。有一天我感冒了，很严重。我嘶哑着嗓子去给学生上课，那天恰巧我穿了件新衣。刚走进教室，初中七年级的学生们就围了上来大呼小叫地说：“miss zhu beautiful beautiful miss zhu”我刚张开嘴让他们安静下来，突然有个声音大声地说：“不要吵了！老师的嗓子哑了！老师的嗓子都哑了！”顿时整个教室安静了下来，学生们都在自己的座位上端正地坐好，安静地看着我。

当我张开嘴让他们跟着我念单词时又有同学举手提议：“老师，我们今天学唱英文歌吧！我们能自己跟着磁带学，那样你的嗓子会好得快些，妈妈说嗓子哑了要少说话！”多懂事的孩子，只知他们平时爱惹我生气，不知他们竟也知道关心我！下课了，孩子们硬要把剥好的橘子塞进我的嘴里，说：“老师吃了它吧！吃了你的嗓子就会好了！”在那一刻我感受到了三十多颗幼小的心灵对我的抚慰，感受到了他们对我的理解和支持，作为一名幼儿教师我心甘情愿了！

去年十二月，我要教四个班的英语、要忙于迎接期末考试、要为教师文艺汇演紧张地排练、要为圣诞节英语晚会准备初中七年级的英语节目。初中生懂的英语比较少，我没法将台词写下来让他们自己去背，只能嘴对嘴的一字一词地教。紧张的排练和不定时的加班几乎压垮了我，我真想甩手不干了。

有一天几遍排练下来后孩子们已经练得气喘吁吁了，我说：“你们累了，就早点休息吧！”可是没有一个孩子离开我，他们围在我身边仰着小脸恳切地说：“老师，咱们再练一会儿吧！我们不累！真的，我们不怕累！”看着孩子们汗津津的小脸，我突然感到自己是那么的软弱。我说，你们不怕，老师也不怕，咱们一起练。排练结束后，我和孩子们一起笑着闹着，心里感受到一种从未有过的轻松，我知道是孩

子们帮助了我，鼓舞了我。当我在台下看着他们成功的表演时，泪水再也忍不住地流了下来，作为一名人民教师爱的奉献是无尽的。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 戒烟的英语演讲稿篇八

我打算买很多泡泡糖。“如果你有钱花的话？我会买泡泡糖工厂。”天真的童年我们的确有一颗善良的心，幸福和快乐是同一首曲子。

慢慢进入小学，课程越来越深，知识越来越多。会感受到压力。现在我有一个梦想。我希望我没有；我每天没有很多作业要做。玩的有点剥夺，而我们40%的日子都禁锢在教室里，很多时间都在学习。但是在学习面前，是一种模糊的知识。俗话说，一种罕见的困惑。对事物的理解，从封建主义到资本主义，越大越觉得自己的观点是正确的。每天放学回家后忙了一天一夜的课，他又困又累，吃不到深夜吃的食物。这样的生活很单调，可能有时候会想念我的很多小学同学，有时候会带着一节课或者一副朦胧的睡相。讨厌死板的校服，我从来不到处穿。周六，周日；时间很短，孩子很想磨练，慢慢了解生活；太难了，努力吧，梦想好了，我会努力让每个人都生活起来，早起晚睡，把握住自己，不再松懈。我也想为他们的梦想而奋斗。

我的演讲结束了，谢谢！