

# 戒烟的演讲稿(实用5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 戒烟的演讲稿篇一

大家好！今天我的演讲主题是远离烟草。

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。

我的演讲完毕，谢谢！

## 戒烟的演讲稿篇二

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。

## 戒烟的演讲稿篇三

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。下面是小编为大家收集关于呼吁戒烟的演讲稿，欢迎借鉴参考。

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。

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！

5月31日是世界无烟日，请同学们牢牢地记住烟尘对人们的危害，对社会环境的危害。烟草被称为现代社会最凶恶的杀手，人类要成功地迈向新世纪，必须从烟雾中拯救自己。

世界卫生组织估计：全世界每天平均有8000人死于与吸烟有关的各种疾病，其中中国人占1/3

世界各国的研究表明：吸烟除了致癌以外，还可引发动脉硬化、胃溃疡、白血病、风湿性关节炎、白内障等多种疾病。

如果认为发展烟草业利大于弊，进而迎合这种诱惑，那无异于饮鸩止渴。在人类由野蛮迈向文明的长途中，禁烟应该是不可缺的重要一步。

就在当今如火如荼的禁烟运动中，发现了一种值得注意的现象：历史似乎正在惊人地重演百年前的一幕。当年，发达国家向不发达国家倾销鸦片，在经济上掠夺财富，在精神上毒害灵魂，鸦片成为殖民主义者手中最为有力的武器之一。今天，世界烟草生产大国，利税大国仍然是发达国家，一方面那里的烟草业在大幅度发展，另一方面他们又在本土上大张旗鼓地开展戒烟和劝止戒烟活动。

禁烟不光有着人类摆脱愚昧、战胜自我的重大意义，还有着维护民族、国家利益的现实意义。

只有戒烟，才能把祖国建设得更加美丽！戒烟吧！

## 戒烟的演讲稿篇四

大家好！

我是20xx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。

## 戒烟的演讲稿篇五

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！