

# 最新禁止吸烟演讲稿(优秀6篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 禁止吸烟演讲稿篇一

各位领导、各位同事：

大家晚上好！

今天我演讲的题目是——感恩的心。——有感于5.12汶川地震

历史将永远铭记地球的这一个坐标：北纬31度，东经103.4度。人类将永远铭记历史的这一个时刻：公元2008年5月12日，北京时间14时28分。一场8.0级的强烈地震，突然袭击了中国西部的四川省汶川县，强大的地震波震动全川，摇撼全国，在瞬间夺去了成千上万人的生命。这是自1976年唐山大地震以来，中国遭受的伤亡最重的自然灾害，举世为之震惊，无数国人为死难同胞落泪。

13亿中华儿女在这一刻为战胜巨大的灾难而握紧拳头，凝聚力量。一方有难，八方支援，举国上下，全体动员。在应对这场突如其来的自然灾害的过程中，我们悲痛着、牵挂着、同时我们又感动着、振奋着、自豪着。党和国家领导人与人民同呼吸，共患难，他们穿行在灾区，决策在前线，英明指挥，鼓舞斗志，领导全党全军全体中华儿女万众一心、众志成城、迎难而上、不屈不挠；那些忘我救援的人们，激励着经历灾难的人。他们用生命挽救生命，用顽强回报顽强，用泪

水抚慰泪水，用爱心书写爱心；“大灾有大爱”的呐喊激荡着每个人的心胸。同胞有难，每一位中华儿女都是志愿者，有钱出钱，有力出力，13亿中国人顷刻间汇聚起巨大爱的暖流，给受灾的亲人们以莫大的慰藉。

我们杰克公司的领导和员工也以最快的速度在震灾的第二天就向灾区伸出了援手，总裁阮积祥首先带头捐款，全体员工积极响应踊跃捐款。并对受灾严重的四川籍员工提供了资金的支持，使他们以最快的速度得以回家看望受灾家人。

这就是中华民族万众一心、众志成城的力量，这力量来自于我们心底的真爱。

说到爱，下面的这个故事，可以为我们勾勒出一幅大爱的图像。

5月13号，救援人员在一片废墟瓦砾中发现了一名遇难者，当救援人员确认她已经停止心跳以后，余震又开始了，救援人员不得不迅速撤离了救援现场，就在这个时候，救援队的队长以特有的职业敏感又回到了那片废墟中。因为他看到：一名妇女双膝跪地，上身呈匍匐状，他确认这样的姿势一定有特殊的含义，于是又一次仔细的观察，这时候才发现这名妇女的身下，紧紧地护着一个才三、四个月大的婴儿。经过努力，婴儿得救了。因为母亲的呵护，这个婴儿毫发未损，在给孩子检查的时候，发现在他的襁褓当中，有一个手机，上面有一封没有发出的短信。信是这样写的：孩子，如果你能幸免于难的话，你要记住：妈妈爱你。

今天我想告诉我们所有的人，也让我们给这位母亲发一封短信，如果天堂能够收到的话，我想告诉她：我们所有的人都会像她一样，爱她的孩子。

我想听了这个故事的人，无不为之动容，潸然泪下。但是我也想到了许多网友的留言：不哭、不哭、祖国母亲不哭，灾

区人民不哭，就让我们一同努力，让这个因为爱而幸存的生命能够在未来的日子里健康成长。

定了演讲的成功与失败。

演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻辑性强，但它又不是一般的议论文。它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。

演讲未必都使用演讲稿，不少著名的演讲都是即兴之作，由别人经过记录流传开来的。但重要的演讲最好还是事先准备好演讲稿，因为演讲稿至少有两个方面的作用：其一，通过对思路的精心梳理，对材料的精心组织，使演讲内容更加深刻和富有条理。其二，可帮助演讲者消除临场紧张、恐惧的心理，增强演讲者的自信心。

主要区别

演讲和表演、作文有很大的区别。

见的一种社会活动。

主要特点

第一、针对性。演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想、感情、事例和理论来晓喻听众，打动听众，“征服”群众，必须要有现实的针对性。所谓针对性，首先是作者提出的问题是听众所关心的问题，评论和论辩要有雄辩的逻辑力量，要能为听众所接受并心悦诚服，这样，才能起到应有的社会效果；其次是要懂得听众有不同的对象和不同的层次，而“公众场合”也有不同的类型，如党团集会、专业性会议、服务性俱乐部、学校、社会团体、宗教团体、各类竞赛场合，写作时要根据不同场合和不同对象，为听众设计不同的演讲内容。

第二、可讲性。演讲的本质在于“讲”，而不在于“演”，它以“讲”为主、以“演”为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。如果说，有些文章和作品主要通过阅读欣赏，领略其中意义和情味，那么，演讲稿的要求则是“上口入耳”。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲；对听讲者来说应好听。因此，演讲稿写成之后，作者最好能通过试讲或默念加以检查，凡是讲不顺口或听不清楚之处(如句子过长)，均应修改与调整。

第三、鼓动性。演讲是一门艺术。好的演讲自有一种激发听众情绪、赢得好感的鼓动性。要做到这一点，首先要依靠演讲稿思想内容的丰富、深刻，见解精辟，有独到之处，发人深思，语言表达要形象、生动，富有感染力。如果演讲稿写得平淡无味，毫无新意，即使在现场“演”得再卖力，效果也不会好，甚至相反。

首先，要根据听众的文化层次、工作性质、生存环境、品位修养、爱好愿望来确立选题，选择表达方式，以便更好地沟通。

其次，演讲稿不仅要充分体现演讲者独到、深刻的观点和见解，而且还要对声调的高低、语速的快慢、体态语的运用进行设计并加以注释，以达到最佳的传播效果。

另外，还要考虑演讲的时间、空间、现场氛围等因素，以强化演讲的现场效果。

## 第五、口语性

把长句改成适听的短句；

把倒装句改为常规句；

把听不明白的文言词语、成语加以改换或删除；

把单音节词换成双音节词；

把生僻的词换成常用的词；

把容易误听的词换成不易误听的词。

这样，才能保证讲起来朗朗上口，听起来清楚明白。

## 第六、临场性

演讲活动是演讲者与听众面对面的一种交流和沟通。听众会对演讲内容及时作出反应：或表示赞同，或表示反对，或饶有兴趣，或无动于衷。演讲者对听众的各种反映不能置之不顾，因此，写演讲稿时，要充分考虑它的临场性，在保证内容完整的前提下，要注意留有伸缩的余地。要充分考虑到演讲时可能出现的种种问题，以及应付各种情况的对策。总之，演讲稿要具有弹性，要体现出必要的控场技巧。

### 主要功能

第一、“使人知”演讲。这是一种以传达信息、阐明事理为主要功能的演讲。它的目的在于使人知道、明白。如美学家朱光潜的演讲《谈作文》，讲了作文前的准备、文章体裁、构思、选材等，使听众明白了作文的基本知识。它的特点是知识性强，语言准确。

第二、“使人信”演讲。这种演讲的主要目的是使人信赖、相信。它从“使人知”演讲发展而来。如恽代英的演讲《怎样才是好人》，不仅告知人们哪些人不是好人，也提出了三条衡量好人的标准，通过一系列的道理论述，改变了人们以往的旧观念。它的特点是观点独到、正确，论据翔实、确凿，论证合理、严密。

第三、“使人激”演讲。这种演讲意在使听众激动起来，在

思想感情上与你产生共鸣，从而欢呼、雀跃。如美国黑人运动领袖马丁·路德·金的《在林肯纪念堂前的演说》，用他的几个“梦想”激发广大的黑人听众的自尊感、自强感，激励他们为“生而平等”而奋斗。

第四、“使人动”演讲。这比“使人激”演讲进了一步，它可使听众产生一种欲与演讲者一起行动的想法。法国前总统戴高乐在二战期间的英国伦敦作的演讲《告法国人民书》，号召法国人民行动起来，投身反法西斯的行列。它的特点是鼓动性强，多以号召、呼吁式的语言结尾。

第五、“使人乐”演讲。这是一种以活跃气氛、调节情绪，使人快乐为主要功能的演讲，多以幽默、笑话或调侃为材料，一般常出现在喜庆的场合。这种演讲的事例很多，人们大都能听到。它的特点是材料幽默，语言诙谐。

## 禁止吸烟演讲稿篇二

吸烟的危害，尽人皆知。全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍。

有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10-20倍，喉癌发病率高6-10倍，冠心病发病率高2-3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2-8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状。吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。大家能够关注消防安全，珍爱生命，不要玩火，学会保护自己。世界上什么东西最宝贵？毫无疑问，是人的生命！每个人来到这个美丽的地球上，都是幸运的。短短的一生，只要生命不息，都可以尽情享受新鲜空气、温暖的阳光，享受到亲人的关爱、老师的呵护，享受到日新月异的生活，憧憬一个又一个美好的希望。

谢谢大家！

## 禁止吸烟演讲稿篇三

大家好！

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗？那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近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年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多

种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害的是尼古丁。一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量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，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。明智的人，应该用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

现在，国家、社会，都在大力呼吁拒绝吸烟，可我们有些同学却都没有意识到吸烟危害健康的严重性，仍处于好奇，虚荣等心理躲在厕所、宿舍等地在偷偷地吸烟，甚至以吸烟为荣。殊不知，这是在摧残自身的健康啊。所以，同学们，我们面对这种行为，一定要坚决说“不”！

作为新时代的青年，作为文明的文澜高中人，我们不仅要劝自己的家长、身边的亲戚、朋友，尽量不抽烟或少抽烟；更要严格要求自己，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代！

谢谢大家！

## 禁止吸烟演讲稿篇四

你们这里有多少人吸烟的？今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。



## 吸烟的危害

吸烟不仅给本人带来危害，而且殃及子女。有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现，父亲不吸烟的，子女先天畸形比率约为0.8%。父亲每天吸烟1—10支，这个比率增加到1.4%，每天吸烟10支以上，比率增加到2.1%。孕妇本人吸烟也会影响婴儿的死亡率。每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。吸烟会使人变笨吗？根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会加速大脑的老化，而超重和高血压等和记忆力下降有关。

吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%—30%，肺癌风险提高20%—30%；根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告，我国有540,000,000人受二手烟的危害，其中15岁以下的儿童占1/3，每年死于被动吸烟的人数超过100,000人。

一，这是一个长期形成的习惯，很多人短时间内摆脱不了。调查显示，86%的人在25岁之前就开始吸烟，而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

二，社交需要。比如，生意或者聚会的时候别人递给你香烟，你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去。

注吸烟产生什么危害。

## 如何戒烟

其次，有计划地减少每天吸烟的次数。比如，现在每天抽两包，一个月后每天抽一包，两个月后半包。

## 总结

以上就是我今天要说的了。吸烟的危害，一些人吸烟的理由，最后是一些戒烟建议。谢谢大家的聆听。

## 禁止吸烟演讲稿篇五

大家好！

5月31日是世界无烟日，今天我的演讲的主题是：世界无烟日——关爱儿童。

同学们，提到“世界无烟日”，你们是否跟我一样，耳边有个声音在喊：吸烟有害健康，请你远离香烟！

嗨，大家好！我的名字是香烟。每个人都认识我，也都很喜欢我。尤其是男人，是我的“粉丝”。

全世界约有13亿人喜欢我，在中国约有3.5亿人！虽然我长得小，看起来很渺小，但我的能力可是很大！

说实话，我体内有4000多种化合物。什么，你不相信吗？我不是自吹自擂。我们香烟都有最好的。

如果吸上一支，就会吸入几十亿个化合物颗粒，顿时就会精神抖擞。不过，你们吸入的颗粒中含有尼古丁、焦油、氨、苯等致癌物，其中仅仅焦油就含有几十种致癌物，尼古丁还会使人成瘾。

我真的没有想到我会给“粉丝”带来这么大的伤害，我听到这个可怕的数字时，我有一种恐慌的感觉。

也许是因为我的伤害，人们选择了5月31日作为世界无烟日。虽然我有点不高兴，但看看我的坏行为，我决定保持沉默。

同学们，听了香烟的自我介绍后，我不知道你们有什么感觉，我想，你们一定像我一样，有一种恐惧感。看看你周围的吸烟者：见面的时候，他们会热情地敬烟，一脸有福同享的表情——他们把这些含有毒物质的香烟当作一种交际工具，优哉游哉地享受着吸烟带来的短暂的快乐。

但是他们从来没有想到，在他们的快乐同时，他的家人、朋友和一些无辜的人周围弥漫着烟雾。在通风不良的房间里抽两支烟，那里的空气污染是室外的20倍。

烟不是个好东西。同学们，请从今天起，将“吸烟自我介绍”讲给身边的吸烟者听，劝他们戒烟，拥有一个健康的身体！

谢谢大家！

## 禁止吸烟演讲稿篇六

好的演讲稿可以引导听众，使听众能更好地理解演讲的内容。在现实社会中，演讲稿与我们的生活息息相关，相信许多人会觉得演讲稿很难写吧，以下是小编为大家收集的有关吸烟的优秀演讲稿范文，希望能够帮助到大家。

尊敬的老师、同学：

大家好！我是（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。