

# 2023年戒烟演讲稿(优秀8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 戒烟演讲稿篇一

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。

吸烟还会照成巨大的浪费：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！

## 戒烟演讲稿篇三

半夜时分，城市陷入沉睡，纵目远观，只有零星几盏灯亮着。漆黑的屋中，突然传来细微的声响，而后能看见一丝微弱的光亮。那光似是滚，点燃了什么，留下一点红光。

突然，灯亮了起来，可以看到一个男人叼着根烟，一脸惊慌的模样。“报告长官！”我“哒哒”跑到老妈面前，行了一个军礼。“‘敌人’正在进行‘反抗’运动！”老妈坐在沙发上，面无表情，眼中暗含着火苗。

“将他身上所有‘武器’搜出来。”

“遵命！”我领命，连忙跑过去将老爸身上的烟都搜了出来，在老爸绝望的目光中回去复命。

“很好。”老妈给我一个眼神，我立马领悟，知道接下来会发生儿童不宜的暴力场面，连忙跑回了房里。

于是那天我们家惨叫声络绎不绝。

“我对我的行为深表歉意，决定以后……”我捂嘴偷笑，看着老爸脸上的青紫，深表同情。

“女儿，把我让你写的东西拿出来。”老妈抿了一口茶，语气淡然。“喳。”我掏出一卷写满字的纸，将它展开，让老爸看。

“这是？”老爸小心翼翼地问。

“以后您要执行的命令，简称——戒烟令！”我解释，老爸一下子焉了，看上去好不可怜。“老爸，谁让你偷吸烟被老妈发现了呢。”我说完，不意外地感受到了老爸更悲伤的气息。

您有本事偷吸烟，你就给我藏好点啊！

内心不断吐槽的我。

戒烟令内容较简单。

早上早起做运动，然后吃早餐，自行活动。中午吃饭，或外出，或在家。晚上吃饭，洗澡看电视或自己活动，十点一到准时被老妈拖去睡觉。

“女儿啊快开门！我要上厕所啊嗷嗷！”

打开门后在风中凌乱的我看着老爸狂奔去厕所。

其实老妈和我的严厉监管都不能阻止老爸吸烟，真正让老爸下定决心戒烟是某次乌龙体检。

那天早上老爸外出“溜达”，看见公园有免费体检，于是就去检查了一翻，后来去医院拍了个\_光。这一检查，就出了问题，老爸拿着一张肺部有阴影的\_光片回了家，家里一度变得异常沉默。后来老妈陪老爸又去了一趟医院，才发现\_光片拿错了，真是虚惊一场！不过也正因为这场虚惊，让老爸害怕了起来，于是他坚定地表示戒烟，并且烟瘾一到就吃香肠。

每次回想起那段烟瘾一上就吃香肠的日子，老爸总是泪光闪闪，各种委屈。不过，幸好烟戒了。

## 戒烟演讲稿篇四

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伤，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!



## 戒烟演讲稿篇五

各位领导，同学们：

大家好！

今天，我非常高兴，能够站在这里为大家讲述我自己的故事，我是一个胆小的人，因为在这以前我是不会将自己的秘密与别人分享的，哪怕是一滴一点，因为我觉的我的内心还不够强大，还没有真正面对自己的勇气，但今天我却站在了这儿，说明我已经拥有了足够的自信来迎接这次挑战。

我今天所讲的主题是《小小的我》，其实这个题目原本是中共河北省委宣传部副部长——吴晓林同志写的一篇励志长篇小说。故事讲述了一个叫栗欣的小女孩在一次车祸中不幸失去了自己的双手和双腿，那年她六岁，本该已经到了上学的年龄，但是因为肢体残疾而被学校拒收，站在门外的小女孩，看着同龄的孩子，只有羡慕的份，她的不幸已经让她失去了健康，快乐，淘气，美丽的童年，即使在这种打击之下，在她小小的心灵中也没有失去对生活美好生活的向往，她凭着自己的毅力上了学，她虽然没有手，但她却画出了画，他虽然没有双腿，但却依然的走着，她用自己的努力感化着身边的人，正所谓身残志不残，她用信念知足的过着每一天，然而他终究没有逃过死神的魔爪………但她的生命就像一只萤火虫，用她那短暂的生命照亮着怕黑的人们。

这是属于那个女孩的故事，并不是我的故事，只是通过这个故事我懂得了：如果我们执著生命的痛苦，我们的生命就会痛苦不堪。如果我们专注于生命的喜悦，我们的生命生命可能就会充满愉悦。重要的不是我们的生命中经受多少痛苦和喜悦，而是我们对待生命的态度。

世间无时无刻的降临着灾难，或亲人离世，或早年丧子，或发生车祸，或得了不治之症等等，然而上天却选择了我，让

我也试了这种离别的痛苦。

1995年的五月份，1995年的七月份，在这一年里，我经受了双亲的双双离世，五月父亲因车祸而逝，我当时只有七个月大，正处于嗷嗷待哺的年纪，我还小什么都不记得，听奶奶说，我时常哭，或许还小的我只有用哭的这种方式表达了父亲离世的感情。七月，我的母亲投水而死，抛下了了九个月大的我和两岁的哥哥，她这种一走了之的决绝，结束了她内心的害怕，或许她是对的，因为她面对不了事实。

听到这里，我想大家也知道了，对，我是一个孤儿，一个由爷爷奶奶抚养长大的孤儿。

我家在农村，那时候家里只能以种地来养活家人，虽然爷爷和奶奶也伤心，但我和我哥还要吃饭，因此只能下地干活，起早贪黑。爷爷骑着自行车带着我和吃的去地里，奶奶领着我哥去地里。我的爷爷奶奶是坚强的，他俩扛起了重担，扛起了抚养我俩的责任。

就这样日复一日的，我平平安安的`长大了，我上了学，我的小学没有什么让我记忆犹新的事儿，因为那时的玩伴都是一个村的，感觉大家都一样。

我的初中是在我们村附近新建的一所中学上的，也正是这段时间我感觉到了自己和别人的不同，因为我是一个没有父母的孩子，我当时最害怕的一件事儿就是开家长会，因为我怕同学们发现我的秘密，我害怕他们用异样的眼光来看我，所以我开始胆怯了，每次以这种理由不让爷爷奶奶参加家长会。这时的某个夜晚我会一个人在被子里偷偷哭泣，我会幻想：如果我的父母还在那该多好，我想我也会向他们一样，向他们分享我的喜悦，和他们一起玩耍，一家四口坐在一个桌子上温馨的吃饭，我知道这只是奢望，我也想拥有一份自己的父爱母爱，可惜我不会拥有。

我在爷爷奶奶的鼓励之下考上了高中，本来以当时的成绩我可以去市区读书的，但是我没有，因为我害怕，所以也是选择了一所附近的高中就读。每当我在学校遇到一点点困难时，就是生出退学的念头，可是当我想起爷爷奶奶期盼的眼神是我就放弃了，因为他们相信知识能改命运，然而在每个夜晚我依旧会幻想，不切实际的幻想，如果我的父母还在，或许我已经不读书了吧！或许我已经跟着他们开始赚钱了吧！但每每想起奶奶，我就有种愧疚感，因为她已经七十多岁，而她依旧坚持每天早上给我做做早饭，一个煎蛋，一碗馍馍，很简单，但她每个早晨都做到了，我想我是幸福的，因为我还有爷爷奶奶，那是的我就想，上大学，给他俩一个精神上的回报，就这样我有了目标，而他俩的鼓励就是我的鼓励就是我的动力。

去年的七月份我知道了自己的成绩，告诉了他俩，看着他俩脸上的微笑，我知道，我做对了，去年的八月份我接到了青海大学的录取通知书，他俩的脸上依旧是微笑的，还有那掩饰不住的激动，我想我是对的。

我很欣慰，因为他二老依然还健在，依然还陪伴在我的身边，我想说：您二老幸苦了。

圆梦，我圆了我小小的大学梦，在社会各界人士，在政府的帮助下，让我没有在经济上负担，也是你们的一路陪伴，让我走到了这里，谢谢你们！

梦虽虚幻，却是自己的梦想；位虽低微，却是自己的岗位；屋虽简陋，却是自己的家；志虽渺小，却是自己的追求。

谢谢大家！

2015年5月26日

## 戒烟演讲稿篇六

大家好！

今天，很荣幸能参加这次隆重的竞选，感谢大家给了我这次宝贵的机会，我竞选的是xxxx□

拿破仑说过：“不想当元帅的士兵不是一个好士兵。”今天，我作为同学们推荐的候选人，我想说：我不仅想做元帅，而且希望成为一名出色成功的能为大家谋利益的元帅——xx委员。我自信在同学们的帮助下，能够胜任这项工作，正是由于这种内驱力，当我走向这个讲台的时候，跨步格外高远！

假如我竞选上了xx委员，首先要致力于自身素质的进一步完善。对于我自身来说，首先要提高对工作的热情度，使自己始终以一种积极的心态面对各种工作。其次，要提高责任心，认真负责搞好每一项工作，举个例子来说，我们班级的某些干部，几乎每天都参与值日，很让我感动。他们这种强烈的责任心，使我钦佩不已，因此我也要努力做到他们那样。

此外，我们还应进一步改善学习与工作之间的矛盾，努力使之发挥作用。如果我当选xx委员会成员，我想成为一名会议，总结同学们留下的宝贵经验，优良传统继续发扬，同时也找出缺乏力度，正确的，例如，在学生的思维训练，与学校领导的帮助下，我将努力提高产品质量，加强意识类的，有时间去发现他们更多的交谈，更多的交流，推动成员，共同撑起一个新的天空。

黄金是闪光的，敢说它不正是法官对新成员的期望吗？请相信我，支持我，投票给你！

谢谢大家！

## 戒烟演讲稿篇七

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。

## 戒烟演讲稿篇八

大家好！

我是大（3）班的曹xx□一个快乐自信的阳光男孩。乐观向上

的我成了小朋友眼中的“举手大王”，老师心中的快乐智多星，爸爸妈妈的开心果，我的成长宣言是：快乐学习、快乐生活、快乐成长。我的兴趣爱好广泛：如绘画、弹琴、剪纸等。

小小的我对生活充满了好奇，小脑袋瓜里每天总是想着很多稀奇古怪的事，妈妈说我就是十万个为什么。爱幻想的我也是一个小书迷哦！我的书橱里装满了各种各样的书籍，《木偶奇遇记》、《小猪唏哩呼噜》等十多本长篇童话，另外还有《科学家的故事》、《十万个为什么》、《三字经》等等，现在的我能认识20xx多个汉字呢！在书里我学到了很多知识。

在这里，我要真诚的说一声，感谢艺幼，感谢老师，是你们给了我挑战自己的舞台，让我在艺术的殿堂里展翅翱翔，放飞梦想！两年来我荣获过“故事大王”称号、亲子制作大赛“智慧宝贝”荣誉称号、运动会“踢毽子比赛”二等奖，另外在乐天玛特儿童绘画比赛中荣获二等奖。去年我还光荣的成为一名小小的升旗手！这些成绩的取得离不开老师的帮助和鼓励。

今天我再一次站在小主持人的挑战舞台上，向大家展示自己。能当主持人是我的梦想，我愿把所有的快乐带给你们，谢谢大家！