

# 2023年抽烟心得体会 拒谈抽烟心得体会(大全6篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 抽烟心得体会篇一

如今，抽烟已成为一种不健康的生活习惯。然而，在现实生活中，仍有很多人热衷于抽烟，不仅危害自身身体健康，还会影响到他人的身体健康。因此，拒谈抽烟已成为一种很重要的行为。在这篇文章中，我们将探讨一些拒谈抽烟的心得体会。

### 第二段：了解抽烟危害

在进行拒谈抽烟之前，了解抽烟危害是非常有必要的。研究表明，抽烟会导致多种疾病，包括肺癌、慢性阻塞性肺病、心血管疾病等。此外，吸二手烟也会影响到他人的身体健康。因此，我们要对这些危害深深地认识，才能更好地拒谈抽烟。

### 第三段：寻找拒谈抽烟的理由

面对抽烟的人，我们需要找到一些令人信服的理由来拒绝他们。这些理由可以是对身体健康的考虑，也可以是对他人健康的考虑。此外，还可以涉及到其它的方面，如礼仪、法律等。寻找合适的理由能够让我们更加自信地拒绝抽烟行为。

### 第四段：如何拒绝抽烟

拒绝抽烟是一种非常微妙的行为。在拒绝的同时，我们需要

尽可能避免伤害抽烟者的面子，并且表现出我们的真诚和礼貌。我们可以提出一些实际解决方案，如建议他们到室外抽烟或者使用电子烟等。当然，在不同的情况下，我们需要采用不同的策略。总之，拒绝抽烟需要我们有一定的智慧和技巧。

## 第五段：总结

拒谈抽烟不仅是一种个人的健康理念，更是一种社会责任。拒绝抽烟需要我们有良好的心态和行为表现。我们要对抽烟危害的了解更深入，寻找合理的拒绝理由，并且适时使用妥善的拒绝策略。只有这样，我们才能让自己更健康、更自信，同时也能帮助他人远离抽烟的危害。

## 抽烟心得体会篇二

尊敬的班主任老师：

对于我在学校寝室吸烟的事情，相信您已经调查得很清楚了。面对错误，我感到很懊悔很羞愧，我觉得自己是一名不合格的中学生。

在此我不得不老老实实、一五一十得向您坦白我的吸烟历史□20xx年6月我在一次暑假旅游当中第一次接触香烟，从此慢慢就开始了吸烟，开始一次吸一两根，后来就烟不离嘴了。直到现在我共计在学校吸烟23次，最后一次就是这第23次遭到了您的发现。前几次都是在学校实验楼厕所里偷偷摸摸地进行，期间几次都是在宿舍里。

面对错误我感到羞愧不已，我已经幡然醒悟。彻底地觉得了吸烟是很不好的，吸烟有害健康不说，我这样的未成年人(只有17岁周岁)是禁止吸烟的。而且我在宿舍吸烟更加玷污了宿舍清洁的环境，同时也是损害了寝室其他同学的利益。

现如今我已经深深懊悔，愧疚之情难以言喻。不管怎么样，在今后很长时间里我都要认真反省错误，积极戒除吸烟恶习，并且向从前受我不良影响的宿舍同学道歉。

此致！

XXX

XXXX年XX月XX日

## 抽烟心得体会篇三

抽烟作为一个长期以来的争议话题，既因其不良健康影响而被禁止，也因其成瘾特性而被大量人群所接受。作为一名长期抽烟者，我深刻地认识到了“烟雾四起，我自沉缅”的严重性以及其给个人和周围环境带来的种种负面影响。在此，我想分享我的心得体会，并呼吁大家对于抽烟保持警惕。

### 第一段：从初试时便迷恋于烟草的传统

回想起我最初开始抽烟的那一天，这已经成为了我日常生活不可缺少的一部分。父亲是我抽烟的第一位引路人，他传授给我一些关于抽烟的基本知识与技巧，让我知道了各种品牌烟的价值和区别。我记得当时只是为了模仿父亲的样子才去买了支烟，直到我从呼吸中感受到的满足感才慢慢地变成了一名吸烟者。当然，那时候我不会考虑到抽烟可能会对健康产生影响，对我而言抽烟已经成为了稀有的成年生活方式。

### 第二段：慢慢的，由着它走成为了日常习惯

很快，我意识到自己抽烟已经不再是单纯为了模仿或独处时打发时间而做的事情。时间的推移和年龄的增长，也让我逐渐陷入了烟草的诱惑之中。每次我想办法过紧张的考试、缓解疲劳的身体，或者是在心灵上寻找慰藉时，我就会去烟草店

购买更贵的香烟试图找到自己的“解药”。我认为自己已经找到了一种有效的应对压力与困境的方法，然而，这种潜移默化的改变也同时让我陷入了无法控制的习惯。

### 第三段：悔恨与转变的决心

随着时间的推移，我逐渐意识到了吸烟对健康的影响，不仅仅是身体上的，还包括心理上的波动和道德上的负面影响。我开始发现自己的长期抽烟已经对我的身体造成了无法挽回的伤害，肺部逐渐失去功能，感觉身体越来越难受。我甚至担心自己会因此患上严重的疾病。同时，我也发现我的个人形象不断缩小，抽烟给人留下的形象更像是一位弱者、消极者和不负责任的人。于是我逐渐下定决心，减少抽烟的频率，以期恢复身体的健康和重构我自己的形象。

### 第四段：寻找替代品的尝试

为了摆脱烟草的诱惑，我尝试了各种尝试，例如口香糖、水果、茶等来代替吸烟。然而，我发现这些替代物并不能与烟草相比，因为我已经对烟草的味道和气味产生了难以割舍的情感依赖。所以唯一的解决方案是戒烟。

### 第五段：戒烟的决定与行动

尽管戒烟很困难，但我坚信必须坚定地执行。我开始从小事做起，比如抽烟变成更健康的活动，如去健身房锻炼或跑步。每当我感到烟草的诱惑，我就会告诉自己这不仅仅是一个没必要的习惯，同时还是一个危险的东西。我也加入了戒烟的俱乐部，在其中寻找同学和教授的支持，从中获得了更多的信息和认识。在经过长时间和艰苦的努力后，我戒烟成功了。现在，每当我见到别人抽烟时，我都能够想到自己曾经的经历，并坚定地立下“不再吸烟”的决心。

总之，抽烟是一种危险的行为，它对人体的危害也是显而易

见的。以坚强的意志和耐心去克制这种不健康依赖，是我们每个人所需要做的。为了我们自己的未来，为了我们的家人和朋友，为了我们的社会和环境，戒烟是有必要而迫切的。

## 抽烟心得体会篇四

尊敬的领导：

您好！

公司严格意义上来讲，是一个公共场所，大家都是在同一个地方上班，如果破坏了这个环境的和谐，那么所有人都会收到影响的，前几天我就做了这样不道德的事情，我在上班的时候抽烟，吞云吐雾，沉浸在自己的享受中，却严重影响了同事们的正常工作，也污染了工作环境，我这样做实在是太可恶了，我应该检讨自己。

在抽烟之前，我其实都有着这样一个错误的观念：大家都是成年人，或多或少都会抽烟，因此我不必顾忌他们的感受，只需要注意领导您的动向，只要您有事外出不在公司，那么我就可以抽烟。这样的逻辑很明显是错误的，且不提公司本来就规定了上班的时候不能抽烟，我是知道这一条规定的，况且难道我的自制力就这么差吗？难道我就不能够忍到下班的时候抽烟吗？也正因为我这样的肆无忌惮，才导致影响到了大家的正常工作。试想一下，本来在专心致志的工作，突然出现了一阵呛鼻的烟雾，不管是谁都会因此而咳嗽吧。

我们员工应该要维护公司的利益，像抽烟这种行为是坚决不行的，不但严重污染了工作的环境，而且还损害了公司的形象，一个优秀的公司，自然旗下的员工都是有着很高的修养的，可我为什么要做出这样损人不利己的事情呢，再怎么抽烟对身体是没有好处的。想来想去，可能是我的自制力太差，平时我的表现就不好，整天想着早点下班，现在又做出了这样的事情，我可真算得上是公司坏的典型和榜样了，为

什么我就不能够下班再抽烟呢？我在检讨自己的时候一直在反思，毕竟在上班的时候抽烟的确是太过分了。

在这件事情中，我应该向同事们道歉，我没想到有的人是不能够抽烟的，而且不管是谁都会对这样的事情反感吧，大家都在努力工作，就我一个人在上班的时候抽烟，也不知道是哪里来的自信和胆量，这让大家会怎样看我，可能此时此刻大家都还有些愤愤不平吧，毕竟上班抽烟是不被允许的，也破坏了我们美好的工作环境，想到这里，我感到非常后悔，我不该做出这样的事情。

这件事情或许会成为我心中永远的一个痛吧，事情已经发生好几天了，可我总是忘不了这件事，仿佛已经将我刻在柱子上一般，洗刷不掉了，我以后再也不会是在上班的时候抽烟了。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

## 抽烟心得体会篇五

作为一名身处现代社会的人，我们不难发现，各类危害健康的生活习惯、行为虽然给人带来一时的“快感”或者“满足”，却也会在不知不觉中危及自身和他人的健康。其中，吸烟这种生活习惯是我们经常提到的。为了强化大家对于吸烟行为的认识和觉悟，近日，某社区开展了一场“抽烟讲座”，并有幸参加了其中的某一场次。在这场讲座后，我有一些自己的收获和感悟，现在想写下来分享一下。

首先，讲座中，讲解员向我们全面简单地介绍了吸烟的危害。

心里暗想：我早已知道吸烟的危害了，就算你再多说几遍，我的认识也不会因此有太大的提高。然而，当讲解员罗列出了那些大肆影响人们的吸烟数据、那些被吸烟“礼物”殃及的各个器官的图片和影像的时候，我才真正意识到吸烟对身体带来的巨大威胁和隐患。在这一点上，我想说：我们不仅要知其危害，还要更深刻地认识到其危害，牢记这个危害与自身健康息息相关的事实，方可从根源上增强自身的拒烟意识。

接着，讲座中，讲解员讲解了“吸烟不仅仅危害个人，也危害他人”的主题。在这个环节，她特别强调了自己身为女性，特别厌恶在公共场合的吸烟行为的危害，同时也向我们重申了国家相关措施的指引（比如在公共场合吸烟被明令禁止等）。同样的，这个环节对我的启发是：我们要不仅仅看到吸烟对自身的危害，还应认识到吸烟对于他人的伤害。我们应该不断强化自己的社会责任感，尽量避免长此以往的对他人的危害。人人都做到这一点，也才有可能使世界变得更加美好和健康。

再次，讲座中，讲解员在讲解的时候还针对吸烟对于环境的危害做了详尽的分析。她告诉我们吸烟产生的二手烟对环境的危害是非常大的，特别是在封闭的室内场合，由于空气流通不良，轻则引起气味难忍，重则危及人的健康。我的收获是，我们要提高自己对于环境卫生的意识，而这个过程是紧密联系在我们自身健康的大环境下的。有良好的环境卫生，有爱惜自然资源，才能有更好的健康和生活。

第四，讲座中，讲解员再次通过这次抽烟讲座把一个关于公众健康和自身健康的热点问题我们的视线关联起来：即现在的电子烟是否更安全？她认为这只是把危险分散到了长期无法判定的时间段内。我的感受是：在这个“科技改变生活”的时代，人们应该借助高科技的手段，更多地去了解卫生情况和卫生常识。要把自己放在现实的环境中去看待现实的事物，不要轻信某些所谓的新技术或新产品，要注重对于

已有的技术和产品做好持续的科普教育。

最后，讲座中，讲解员还用实例告诉我们如何更好的减缓吸烟的危害以及更好的戒烟方法。听了这一段的讲解，我才发现戒烟并不像我想象的那么难，只要我们有意愿，有恰当的支持，必定会短时间内能够获得显著的依赖性改变和身体状态的转变。同时，这一部分讲解也是让我看到了更多的信心和希望。我知道，只有踏实学习抛开坚持，才会在身体和心灵上能够获得更利于发展的状态。

总之，这次抽烟讲座给了我一个非常好的启示，不仅仅是让我更加深刻的认识到危害，还让我有了更好的应对策略和思想支持。所以，我们要记住，凡事切记慎重考虑，不要轻易被其他人的行为方式而影响自己的人生，保持自己的健康本能。

## 抽烟心得体会篇六

尊敬的妈妈：

您好！

今天我怀着愧疚和懊悔给您写下这份检讨书，以向您表示我对吸烟这种不良行为的深刻认识以及再也不吸烟的决心。早在我踏进校门，妈妈就已三申五令，一再强调，全校同学不得吸烟，我觉得有必要而且也是应该向妈妈做出这份书面检讨，让我自己深深的反省一下自己的错误。我犯的是一个严重的原则性的问题。我也知道，对于学生，不吸烟是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。

事后，我冷静的想了很久，我渐渐的认识到自己将要为自己的冲动付出代价了。妈妈反复教导言犹在耳，严肃认真的表情犹在眼前，我深为震撼，也已经深刻的认识到事已至此的

重要性。这种行为，即使是并没有给同学和妈妈带来损失，此举本身就是违背了做合格学生的原则、我只是顾着自己的便利，和一时的想法，这也是不对的，人是社会的人，大家不应该只是想着自己，我这么做，损害了全班同学的上课和学习风气，我这样做，同时也是妈妈全心为同学们服务的不尊重。

如今，大错既成，自己的错误需要自己来承担。我的错误让妈妈失望了，让家长失望了。我会以此为戒，作为教训，我会改正抽烟的坏习惯，对自己要求严格，对自身提高标准，不让妈妈再为我操心，不再让你们失望了。

俗话说：再一再二不再三。真心的希望妈妈能够给我一个改正的机会。我保证以后再不抽烟。

检讨人：

20xx年xx月xx日