

最新宿舍禁烟心得体会 禁烟控烟班会心得体会(通用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

宿舍禁烟心得体会篇一

为树立和展现我校学生良好的精神面貌，养成良好文明的生活习惯，创造文明、洁净、优美的校园环境。学校向全校同学发出倡议——“打造无烟校园”！让我们一起行动，让教室、宿舍、公共场所不再乌烟瘴气，让烟蒂、烟盒在校园销声匿迹。

长期以来，我校领导一直高度重视保护环境和环境教育的工作，坚持把保护环境和环境教育列到学校的日常工作中，学校提出并长期坚持校园禁烟，并开展了《创造无烟校园》主题班会。

学校是文明场所，是我们健康成长的摇篮，我们应该坚决摒弃吸烟这种不文明行为！为此，向同学发出以下倡议：

- 一、自觉遵守公共场所禁止吸烟的规定，从自身做起。
- 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、禁止在教学区、寝室、走廊等校园公共场所吸烟。

四、如发现在禁止吸烟的场所内吸烟者，及时主动劝阻。

为了自己和身边同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美的和谐校园环境，让我们远离烟草，争创良好的校风和学风，营造健康、文明、和谐的校园环境，我们一起努力吧！

宿舍禁烟心得体会篇二

近年来，禁烟运动在全球范围内持续升温。为了提高大学生的健康意识和减少吸烟行为对他们的危害，许多大学开始推行禁烟宿舍政策。作为一名大学生，在禁烟宿舍中度过了一年的时光，我深刻体会到了这一政策的重要性和积极作用。以下是我对禁烟宿舍的心得体会。

首先，在禁烟宿舍中，空气质量得到了显著的提高。吸烟是一种有毒有害的行为，烟草燃烧会释放出大量的有害物质，如一氧化碳、尼古丁等。这些有害物质不仅对吸烟者本人造成健康威胁，还会对周围的非吸烟者造成二手烟的危害。在过去，我住的宿舍是允许吸烟的，每天晚上我都能闻到烟味，很多时候甚至都能看到浓烟从其他房间中飘出，给我带来了很大的困扰。而在禁烟宿舍中，我再也不用忍受烟味和二手烟的侵害，呼吸的空气更加清新，不再让我感到窒息。

其次，禁烟宿舍对于培养健康的生活方式也起到了积极的推动作用。吸烟是一种不良的生活习惯，会对身体健康产生负面影响。烟草中的成分会导致心脏病、肺癌等各种疾病的发生。在以前的宿舍中，我经常看到室友们抽烟，有的同学甚至房间里放满了香烟盒。有时候，当我周围都是吸烟的人时，我也会不知不觉地被带动去尝试抽烟。然而，在禁烟宿舍中，吸烟者被限制在某个区域内，我用不再沉浸在吸烟氛围中，也就不会被诱导去尝试这种不健康的行为。这让我更能够专注于自己的学业和生活，养成良好的生活习惯。

再次，禁烟宿舍能够有效地减少宿舍内的火灾风险。吸烟是

导致火灾的主要原因之一，吸烟不慎引燃物品会导致大火蔓延。我曾经亲眼目睹过有人在室内吸烟，烟蒂被不慎引燃床上的纸张，结果整个床都被烧毁了，幸亏及时扑灭了火并没有造成太大的损失。然而，在禁烟宿舍中，这样的情况就大大减少了。吸烟者被限制在室外区域，有效地减少了火灾的风险，保障了宿舍内的安全。

最后，禁烟宿舍促进了宿舍成员之间的和谐关系。吸烟行为常常会引起纷争和矛盾，其中一方对吸烟行为的不满情绪很容易引起摩擦和冲突。在我曾经居住过的宿舍中，有一次因为吸烟引发了严重的争吵，最终导致了室友之间的关系破裂，一个同学还选择了更换宿舍。然而，在禁烟宿舍中，大家不再为吸烟问题争执不休，相互之间的关系更加和谐。这样的宿舍环境为大家提供了更好的学习和生活氛围，增进了宿舍成员之间的友谊。

总之，禁烟宿舍给大学生带来了空气质量、生活方式、火灾风险和人际关系方面的积极改变。尽管有些人可能认为这种政策限制了个人自由，然而，禁烟宿舍正是从整体的健康和安全的角度出发，保护了广大学生的权益。对于我来说，禁烟宿舍不仅提供了良好的学习和生活环境，更让我更加关注自己的身体健康和培养健康的生活方式。我相信，禁烟宿舍将会越来越普及，为更多的大学生带来更好的住宿条件和更健康的生活。

宿舍禁烟心得体会篇三

开学的第一天，学校把管理学生宿舍的重任交给了我，我是既高兴又担心。高兴的是我得到了一次锻炼自己，提高自己管理能力的机会，担心的是，我一点管理宿舍的经验都没有，还怕不能胜任。但是心里想一下，人一出生，哪有什么都会的呢，所以我下定决心，一定要把管理工作做好。

知道自己经验不足，责任重大，我主动向老师和家人请教，

他们给了我很多很好的建议和意见，我总结了一下：

1、学生出勤问题。做好检查学生人数是否到齐和做好学生请假工作，请假必须争取班长的同意，在家长知晓和同意的情况下同意请假。

2、学生安全问题。杜绝和处理突发事情的发生。如：打架，生病，着火。

3、学生纪律问题。制定宿舍纪律制度，强调宿舍纪律问题，严格要求作息时间，不能大声喧哗，杜绝在宿舍玩火，聚赌等。

4、学生宿舍卫生问题。严格正规摆放生活用品，定时清理宿舍垃圾。

5、宿舍管理员做好每天的记录。

我相信，经过不断地总结反思，我一定能够把工作做好，把宿舍管理的有条理。

宿舍禁烟心得体会篇四

随着社会的进步和人们健康意识的提高，禁烟运动在我国的大学校园也得到了广泛推行。作为大学生活的一部分，宿舍划定禁烟区域可以有效改善室内空气质量，保护学生的健康。我校从今年起实行宿舍禁烟政策，恰巧我所居住的宿舍也纳入其中。经过几个月的实践和体会，我得到了一些心得和体会。

首先，宿舍禁烟政策有效改善了室内空气质量。烟草燃烧释放的有害物质，如一氧化碳、二氧化碳等，对人体健康有着直接的危害。在宿舍内吸烟不仅会令有烟草烟雾的学生受到影响，还会通过空气传播到其他无烟者身上，对其产生影响。

而宿舍禁烟政策的推行，使得宿舍成为了一个真正的“清净地”，不再有浓烟弥漫的情况出现，呼吸到的是新鲜的空气，让人们感到宁静和舒适。

其次，宿舍禁烟政策调整了室友之间的相处方式。在过去，宿舍里有人吸烟的时候，烟雾会扩散到整个房间，对其他烟民的室友造成很大的困扰。吸烟者在吸烟过程中会发出呛人的烟雾和异味，而禁烟政策的实行能够消除这些问题。宿舍里没有了烟雾的干扰，室友们可以更加愉快地相处，不再为二手烟引发的矛盾和争吵而困扰。室友之间更多了一份理解和尊重，宿舍成为了学生交流学习的和谐地。

再次，宿舍禁烟政策加强了学生的自我约束和规范意识。宿舍本应是大家休息和学习的地方，不应该成为吸烟的场所。通过宿舍禁烟政策的推行，学生在宿舍内不再能随意吸烟，需要更加自觉地遵守规定。同时，宿舍限制了室内吸烟的条件，学生也不再轻易地选择吸烟，而是能够主动地约束自己，让大家共同遵守禁烟规定。这样，不仅有助于保护学生的健康，也培养了学生的自律意识和规范执行能力。

最后，宿舍禁烟政策提高了学生的生活幸福感。宿舍是我们大学生生活的重要组成部分，宿舍的环境和氛围直接影响着我们的心情和生活品质。宿舍禁烟政策净化了室内空气，消除了烟雾和异味的干扰，让宿舍成为一个干净、舒适、健康的居住环境。在这样的环境中，我们可以更好地放松和休息，更专注地投入到学习和生活中。禁烟政策的实施为我们提供了一个更加宜居的校园生活环境，增加了我们的幸福指数。

总之，宿舍禁烟政策的推行对改善室内环境、加强室友之间的相处方式、提高学生自我规范意识以及提高生活幸福感都起到了积极的作用。通过几个月的实践和体会，我深刻地感受到了宿舍禁烟政策带来的好处。我相信，只要我们共同遵守规定，同心协力，我们的宿舍生活将变得更加美好和健康。

宿舍禁烟心得体会篇五

开学的第一天，学校把管理学生宿舍的重任交给了我，我是既高兴又担心。高兴的是我得到了一次锻炼自己，提高自己管理能力的机会，担心的是，我一点管理宿舍的经验都没有，还怕不能胜任。但是心里想一下，人一出生，哪有什么都会的呢，所以我下定决心，一定要把管理工作做好。

知道自己经验不足，责任重大，我主动向老师和家人请教，他们给了我很多很好的建议和意见，我总结了一下：

1. 学生出勤问题。做好检查学生人数是否到齐和做好学生请假工作，请假必须争取家长的同意，在家长知晓和同意的情况下同意请假。
2. 学生安全问题。杜绝和处理突发事情的发生。如：打架，生病，着火。
3. 学生纪律问题。制定宿舍纪律制度，强调宿舍纪律问题，严格要求作息时间，不能大声喧哗，杜绝在宿舍玩火，聚赌等。
4. 学生宿舍卫生问题。严格正规摆放生活用品，定时清理宿舍垃圾。
5. 宿舍管理员做好每天的记录。

我相信，经过不断地总结反思，我一定能够把工作做好，把宿舍管理的有条理。