

最新戒烟演讲稿 戒烟的演讲稿(优质5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

戒烟演讲稿篇一

尊敬的老师，同学们：

大家好！

在我们青少年的生活中，吸烟已经屡见不鲜的事情了。

世界卫生组织曾发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大杀手.吸烟所产生的破坏比非典和最近的海啸还要严重.如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”

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！

戒烟演讲稿篇二

请珍惜生命！（700字演讲稿）

同学们：

大家好！

最近，在校园内外发生的事故有多宗。我特别分析下面的一

件事，你们可能听说过这样一件事，前不久，一名医生冲入一所小学，刺伤了好几名学生。其实，这一切都是因为他们的好奇心上前围观才会发生这样的事情，如果那些学生不去围观的话，就不会发生这样的事了。至于那名医生为什么会去杀人呢？他有可能是工作压力大，什么事都憋在心里所造成精神病。当然，这只是校园外的恶性事件之一。

我们再来谈谈校园内的恶性事件：平沙一中有一名学生因为贪玩，摔死在楼梯内。该名同学若不是贪玩，又怎么会摔死，他呢，没有任何人推他，就是因为贪玩。

同学们，你们有没有替你们的父母想过，如果你们出了事，你们的父母肯定会很伤心的。你们有没有替自己想过，如果你们死了，就什么都不知道。如果你们在家里是独生子女的人，更要注意安全了，将来你们的父母老了，谁来照顾你们的父母。可怜天下父母心，同学们，一定要珍惜自己的生命！

生命对于我们来说只有一次，谁也不会多，一旦失去就没有了。同学们，你们想想，为什么现在会这么多意外？往往有很多“意外”都是我们自己制造的。例如：有的同学上楼梯的时候推推撞撞；有的同学放学有路不走，偏要爬墙；有的同学走廊追逐、奔跑；还有的同学在下雨天玩水。这些事是多么危险啊！只要稍微不小心，摔了下来，小命就会随时不保了。

我有一些好方法可供同学们参考：遇到突发事件，一定要镇定处理。若是看见持刀者，不要上前围观，避免受不必要的伤害，做好防范措施。

“天有不测风云，人有旦夕祸福。”虽然我十分认可这句话，但是，其实有许多意外都是我们自己制造的。同学们，珍惜生命做好自己的本份，自己的生命就掌握在自己的手中，大家一定要珍惜生命！

谢谢大家!

戒烟演讲稿篇三

在这个世界上，什么是最宝贵的呢?有人说是金钱;有人说是玉瓶;有人说是珍珠……而我认为人的时间与生命是最宝贵的，因为浪费时间等于浪费金钱。

伟大的作家——鲁迅先生曾说过“时间就像海绵，只要你去挤，总是会有的。”是啊，时间是公平的，只要你支争分夺秒地与时间比赛，你将会过得很快乐。

啊!请珍惜生命吧!别让生命白白地从你身边流失。

戒烟演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好!

我今天国旗下讲话的题目是“请迫不及待吧”

曾经有位老师给了我一篇文章，书名叫做《有一种书叫——迫不及待》，文章中介绍了欧洲的一类限时阅读的书，如果在3个月内没把这本书阅读完，字迹就会消失，成为一本无字天书，书的末尾还有这么一段文字：“如果你还没有看完，不是书的错，因为它已经等了你3个月。”我一开始看到时，真的很惊讶。我从来只知道时间不等人，却没想到知识也有限定时间。

望望周围的环境，往往我们生活的世界，才发现迫不及待原来真的是物竞天择，适者生存的真理。春天，花儿们迫不及待地萌芽，嗅着春天的芬芳——开花，到了秋天，才有丰收的喜悦。夏天，绿树迫不及待的成荫，创造一片凉爽，到了

冬天，才有冬眠的惬意。

也许，迫不及待是朵花，只有用心去浇灌，才有迷人的芳香。

对七年级的学弟学妹们来说，也许你们认为迫不及待并不是什么，因为对于你们来说你们还有三年，三年的时间足以拼搏，但并不一定是现在。但是，请别忘了，三年的日日夜夜也是一天天累积起来的，也许到了最后，你们真的站在了路口想要迫不及待时，回首一望，才发现之前的路途漫游的太过于悠闲，以至于让你们忘了如何的冲刺。

八年级的学弟学妹们，你们听得最多的一句应是“八年级是个承上启下的阶段，只需保持。”但我还想说，请迫不及待吧，初中只有三年，八年级只有一年，一年的迫不及待很难吗？不难！一年的迫不及待很累吗？不累！当你们学会迫不及待的尝试，迫不及待的阅读，一年到头，你们会发现你们真的收获了很多。

九年级的同学们，我们已站在中考的边缘，我们更需迫不及待的汲取我们所需的知识，迫不及待的弥补我们的疏漏之处，让自己以百分百的状态面对中考。

怎样才能迫不及待呢？只要你们学会去尝试。但说起来容易做起来难，懒惰是人的天性，人之常情，没有人是不会不松懈的，但我们应尝试着将迫不及待作为习惯。首先，你可以尝试一些新的事物，你可以学着多10分钟的阅读，多10分钟的锻炼。慢慢的，你的视野才能开阔，才能认识到世界的广大与我们的渺小。其次你也可以为自己定一张计划表，将自己所做的事罗列出来，抓紧时间，迫不及待的去完成，你会发现时间是这样挤出来的。

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。少壮不努力老大徒伤悲。一句句的名言警句都在告诉我们。捉紧每一分每一秒，别让时间白白浪费。

那篇文章最后这样写道：人这一辈子的林林总总，其实都是被限时的。它们不需要放到未来，而应该回归到当下，无论是想看的书、想做的事、或是想尝试的新生活，迫不及待地要把它们实施在每一个今天，而不是留到那些不确定的明天。

我的国旗下讲话完了，谢谢大家。

戒烟演讲稿篇五

吸烟就是一个慢性自杀，在此我向大家呼吁！

众所周知，烟草的公共卫生灾难，已经被世界所公认。20xx年中国《吸烟与健康报告》所揭示的中国烟草危害，更是触目惊心。WHO估计全世界有500万人死于吸烟导致的肺癌，其中有100万人发生在中国，远远超过中国矿难死亡人口的总和。烟草已经成为中国人民健康的主要杀手。可以毫不夸张的说，烟草已经成为全球最大的卫生灾难，在中国这一灾难还在加剧！

5月31日是第20个世界无烟日，可是无烟的日子仍然遥不可及。卫生部履行《烟草控制框架公约》领导小组办公室今天公布的数据显示，我国是世界上烟民最多的国家，有3.5亿人喜好享受吞云吐雾的感觉，并因此制造了5.4亿被动吸烟者，其中15岁以下儿童有1.8亿。履约办提供的20xx年中国控制吸烟报告说，我国每年死于被动吸烟的人数超过10万，每一个凋零的生命就是一条拒绝被动吸烟的重要理由。因此卫生部呼吁立法控烟。

这一系列数字确实让人感到触目惊心，同时也让我们意识到亟待立法控烟！

控烟，在中国遇到的阻力，也不仅仅来自烟草生产厂家，更多的来自当前的控烟体制。我国市场经济尚不发达，在国民经济和财政收入中，烟草是块肥肉，烟草行业举足轻重，烟

草维持着数以百万计的烟农的生计，并在卷烟生产和流通过程中为社会提供了大量的就业机会。因此在控烟的过程中，许多地方政府及其相关部门，也确实面临着两难的选择。一方面，政府充当着控烟者的角色；另一方面，又充当着鼓励扩大烟草生产的角色！还有政府官员在公开场合说禁烟影响社会稳定之类危言耸听的话！

从这一点可以看出，没有足够的经费支持和强有力的法律保障，单靠道德和良知的控烟结果是完全可以预见的。虽然说控烟在我国有困境和阻力，但是也有好的转机。

第四，美国巨富身份的纽约市市长县布鲁格捐出了1.25亿美金巨款，用于推动全球控烟工作。该款的首要使用地区便是中国，这对中国开展控烟工作而言可说是至关重要的大力投入和及时甘雨了。

从这四点来看，目前我国控烟工作还是有着良好的契机的，这时候我们要是再出台相关的法律法规，加强控烟的立法和行政措施，为削减烟害拟定方案，付诸实施，控烟工作一定会有很大的进展。

抽烟带了的疾病和死亡，正一步一步威胁着我们人类，因此控烟刻不容缓！强烈支持卫生部立法控烟的呼吁！

让我们一起创建无烟环境，享受健康生活。迅速离开吸烟的统治，摆脱烟这个病魔。