

2023年无烟家庭心得(汇总8篇)

军训心得是对自身军事训练水平和战备能力的全面回顾和总结。以下是小编为大家整理的一些精选军训心得范文，希望对大家在回顾军训经历、总结成长收获时有所帮助。

无烟家庭心得篇一

据世界卫生组织调查：全球每年死于吸烟相关疾病的人达400万，到2020年预计当达到1000万人。在我国至少有3.2亿烟民。当一只只烟被点燃时，一口一口被吸入体内时，你可知道一身白衣的“妖精”正在你的呼吸道里旅游呢！

随着环保意识增强，创造一个无烟环境成为现在的热门话题。

现在，我多么希望爸爸能够摆脱烟瘾，让自己，也让家人过上无烟生活。我更希望所有的烟民们都能醒悟，尽快戒烟。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

无烟家庭心得篇二

“咳咳！”我一推开厨房的门，就有了要窒息的感觉。看着这烟雾弥漫的房间，我不禁耸了耸肩：“老爸，你又抽烟了！”

说实在的，我现在对“烟”这个字眼有种莫名的恐惧，但是面对爸爸这个假烟民我又无计可施！虽说爸爸不经常抽烟，但是积少成多，吸烟迟早会给他带来危害呀！我真的很纳闷，“吸烟有害健康”这句话众所周知，就连烟盒上也有这样的提示语，可为什么大家“明知山有虎，偏向虎山行”呢？就算大家不为自己考虑，也要为别人想想啊！难道大家不知道二手烟的危害吗？，吸烟是害人害己呀！

我为了让爸爸觉醒，特地查阅了一下资料，上面说：

“烟草的烟雾中至少含有三种危险的化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳，焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质。吸食过烟的人，均会上瘾，吸过还想吸。烟草燃烧会产生大量有毒物质，如尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物质如尼古丁、一氧化碳、焦油等有害物质。它们会导致你恶心、眩晕、头痛、使我们的工作效率降低。尼古丁只需10秒钟就可进入你的大脑，使你心跳加快，增加你患上心脏病的危险，同时使你在不吸烟时引发脱瘾症状。香烟中这些物质不但是可引起咽喉炎、支气管炎，而且有致癌的作用。”

让我们看看，吸烟对我们的日常生活产生了多大的影响，吸烟就是在吸毒，就是在慢性自杀啊！大家为什么不睁开惺忪的睡眼，好好的看看事情的真相呢？另外，二手烟的危害比吸烟更可怕：

“根据实验研究结果显示，吸二手烟对身体影响与吸烟者相似。举例说明：一名自己不吸菸，但是配偶吸烟的人的肺癌

发病率，增加20%”50%，在二手烟之乌烟瘴气中生活的无辜者，其获病率是20%“30%。某些特定人群，如女性，因被动吸入二手烟患上上述疾病死亡的数字与吸烟者几乎同等，二零零二年，四万八千四百名中国女性因吸入二手烟导致肺癌和缺血性心脏病死亡，而因主动吸烟引发上述疾病死亡的中国女性人数为四万七千三百人。同年的吸烟男性中，十三万七千人死于肺癌、十九万一千人死于缺血性心脏病。”

请大家仔细端详一下这些惊人的数据吧！当我看到后，心灵上是为之一振，然后满脑子都是“烟、烟、烟”我想：如果大家还爱自己的家人，还爱惜自己的身体，就请大家放掉手中正在燃烧着的烟头，当忍不住的时候，努力克制住自己。

5月31日是世界无烟日，我好希望每天都是无烟日，这样我们就可以称得上是“无烟社会”了。就让我们珍爱生命、远离香烟吧！

无烟家庭心得篇三

“饭后一支烟，赛过活神仙”！相信同学们都听过这句话吧？它出自吸烟者的“名言”中。可是同学们，你们都知道吸烟对人的危害吧？每当我看见爸爸吸着那些对自己百害而无一益的香烟时，还露出一副享受的样子，我就会对爸爸说：“不要再吸烟了，吸烟对人体不好，而且危害家庭”。爸爸总是说：“就一支，下次不吸了……”。“唉！”我和妈妈真是拿他没有办法。

夜幕降临了，我睡在床上，多么希望可以生活在一个没有烟的家庭里；多么希望自己的家人可以健健康康地生活；可以快快乐乐地陪我玩耍；爸爸可以用没有受到烟草污染的嘴巴亲亲我；一起在洁净的空气中打球、跑步、做游戏……可是这都是我梦中的想法，都是我幻想出来的。等到明天，我又将继续受到烟草的危害。

到底什么时候爸爸才能不吸烟呢?什么时候才真正得为了自己、为了家人着想,把烟给戒了呢?到底什么时候,我才可以生活在一个无烟的家庭呢?我想了一个晚上,终于想出了好办法。第二天,我收集了许多有关吸烟对人体危害的资料,对爸爸说:“爸爸,你看看这些都是吸烟对人和家庭有危害的资料,你仔细看看吧。”爸爸看了一眼说:“我知道了,待会看。”我有点生气地说:“好吧,既然你不听我的,你就自己看着办。”爸爸一看我生气了,急忙拿过资料仔细地看起来。事后爸爸答应我不吸烟了,我高兴极了。可是过了不久,我发现爸爸又吸烟了,可真让我伤心呀!爸爸一进门,我假装咳嗽起来。爸爸问:“儿子,你怎么了?”我说:“我能怎么了,闻见烟味受不了。”爸爸不解地说:“我没有在家里吸烟呀。”我一边咳嗽一边说:“我一闻到烟味就受不了,而且咳得肺也疼,可难受了。”爸爸一听急忙说:“儿子,爸爸以后再也不吸烟了。”听了爸爸这句话,我心里高兴极了。

爸爸是个说话算话的男子汉,从那以后就再也没有吸过烟,我的心里比吃蜂蜜还要甜。在这里我也要劝劝那些吸烟的爸爸们,为了您和您的家人,请不要吸烟;无烟世界,清新一片。

无烟家庭心得篇四

那孤单熟悉的身影,那苍老皱纹的面孔,那慈祥希望的眼神,无论年龄的遥远,只因爱在身边。大爱,给我鼓励,让我感动,激励我坚持向前。

那晚,我放下电话,急忙赶赴奶奶家,推开那破旧的木门,锅台上还落着灰尘,太姥姥躺在炕上输液。奶奶说太姥姥年纪大了,经常犯糊涂,身体也不好了昨天还耍了半天疯……我轻轻的走进屋里,太姥姥耳朵不好使,一会儿,她睁开眼睛,皱着眉头看了我许久,才高兴地叫出我的名字:“怎么总也不来了?我前几天还跟你奶奶说等我死前,让你们来看看我,估计也快到了!”我握着太姥姥的手,安慰她:“这

不都来了嘛，您要放开心，您一定能健康长寿！”太姥姥只要看见我就开心，我们聊了很久。

开学那天晚上，太姥姥听说我要走，心里着急起来，身体又不好，却偏不歇着，硬是要出来送送我，我迈出门槛听到太姥姥沙哑的声音，又急着跑回去，太姥姥尽力拄着窗台，弯着腰，手里紧紧地攥着什么。我忙搀扶太姥姥，从她颤抖的粗糙的手里塞给我一张钱。太姥姥低声说：“这几年我一直都攒着钱，自个儿不认得是都少，也不会花，留给你好好上学。”我看着那钱，怔住了。凝望太姥姥的眼睛，带着慈祥的泪水，青紫的嘴唇微微颤动，银白的头发在灯光下发亮，双手紧紧地握着我的手。那饱经风霜的面孔上写满了一个字：爱！我将头转向一边，不敢再正视老人的眼睛，泪水倾泻下来。

任何人都不会知道，这仅仅的十元钱胜得过一百元、一万元……

一路上，我将那十元钱贴在胸口，终于哭出声来。我下定决心一定要努力学习，早点考上大学，因为有爱，因为这深情的爱，时刻提醒自己：“为了爱，坚持下去！”

新戴河初一：蓝色女孩

无烟家庭心得篇五

纵使地在那一瞬间分崩离析，但他们意志永在。流着血，忍着生，纵使身体的剧痛，时时刻刻折磨着他们，他们依然顽强到了现在。

冥冥之中，那个意念，成了他们唯一的支柱。

变成废墟的高楼，是原本华丽的建筑，已然成了祭奠地。哀伤在那里蔓延，恐惧在那里生长，泪水在那里挥洒。

然而，他们没有放弃。只知道，活下去，就算是为了自己。不是贪生怕死，不是眷恋滚滚红尘。

被撕裂灵魂的疼，也怕，只有他们能忍住。那种从身体侵遍身体每个角落的痛。有何人，体会过？又有何人，能忍受？而他们，仅靠意念，便打败了灵魂深处的痛。

曾有人问我，最忍受不了什么痛？我说，精神与肉体的双重折磨的痛。

在黑暗中挣扎，在死亡边际徘徊，在希望中生存。人的意志啊，是那么的强大。即使死神与灾难也磨却不了。

回到那一刹那，又有谁敢说，那时，自己是不恐惧的呢？

即使，心中恐惧布满；纵使，生的机会，已然全无。但是，因为信念，因为那一个隐忍的欲望，承受这着那活生生撕裂肺腑的痛。

眼前，不再有光明，他们，却在心中看见了春色的溢洋。那绚丽斑斓的紫色，在为他们的浴火重生庆祝；那触目惊心的红，在为他们的未来祷告；那夺人眼球的金，在为他们的不放弃赞扬。绿色，重生；蓝色，未来；白色，纯洁；橙色，美好；粉色，温暖。

这些颜色，都将伴随着他们一生一世。

当钢筋水泥刺入骨骸，沉入心中，他们嘴角那笑不灭，是对死的无惧也是对生希望。为了今生爱的人，为了保护他，即使，立刻死去，也不悔。为了自己的骨肉，宁可自己面目全非。

人，是自私，同时，也是伟大的。两者相结合，却不矛盾。自私，为了自己，为了爱的人；伟大，为了世界，为了不认

识的人。

明明与自己无关，就因自己属于那里，所以，愿意，顶着微笑，在那么危险的地狱，不舍。

是谁说，浓妆是为掩饰罪恶？我说，浓妆是为不让爱自己的人，看见自己的脆弱与无助。他们，是否罪恶，不是你谋定的’。

废墟的黑暗下，国歌明嘹，心中的坚强，身上的绝痛。覆了天下也罢，明月照亮他们的生命之路，有的迷失了，走向了尽头；有的选择了，为爱的人，结束了；有的人，累了，永远安睡了；有的人，身心疲惫，却无倦意，他们活下了。

活着，很好，不是吗？

我们还有那没有用完的精力，我们还有无限的可能，为未来，执著着……

他们，深知这个道理，明白了，活下

，是为了自己，那未完成的心愿。他们舍不得这世间，深深留念。

他们终有一天会垂垂老去。那时，他们留给后人的，便是，当初，他们的执着，不悔，不弃，倔强。他们让后人明白了，人类，即使改变不了自然，但是，他们在自然面前绝不是脆弱的，人类，是不会屈服于这自然的灾难。

不能改变，那么，就试着去面对，用最真实的自己面对。不要害怕受伤，如果这样都会害怕，那么，你永远是懦弱的，永远看不清，人类，到底，可以为生，做到何等地步。

他们，面对死亡时，倔强的像个孩子，却也是理智的。

浴火重生，是因为火焰考验了意志和精神。

无烟家庭心得篇六

据世界卫生组织调查：全球每年死于吸烟相关疾病的人达400万，到预计当达到1000万人。在我国至少有3.2亿烟民。当一只只烟被点燃时，一口一口被吸入体内时，你可知道一身白衣的“妖精”正在你的呼吸道里旅游呢！

随着环保意识增强，创造一个无烟环境成为现在的热门话题。

无烟家庭心得篇七

据世界卫生组织调查：全球每年死于吸烟相关疾病的人达400万，到预计当达到1000万人。在我国至少有3.2亿烟民。当一只只烟被点燃时，一口一口被吸入体内时，你可知道一身白衣的“妖精”正在你的呼吸道里旅游呢！

随着环保意识增强，创造一个无烟环境成为现在的热门话题。

现在，我多么希望爸爸能够摆脱烟瘾，让自己，也让家人过上无烟生活。我更希望所有的烟民们都能醒悟，尽快戒烟。而我们更要远离烟的诱惑，让我们共同努力，创造无烟的美好环境吧！

无烟家庭心得篇八

我校根据区卫生局、教育局文件精神，开展了形式多样、富有实效的.学习、宣传活动。使青少年群体远离烟草烟雾危害，提高自觉抵制吸烟与被动吸烟认识，主动参与营造学校、家庭、社会无烟环境。学校已经在全校范围内开展了丰富多彩形式多样的教育活动，现将本次活动总结如下：

一、学习活动：

围绕本次世界无烟日的主题，我校利用周一的升旗仪式、主题班会、周五的教职工大会向全校师生传达文件精神，学习了解烟草的基本内容和吸烟的危害。

1、由德育处牵头，组织学生通过课间的广播学习吸烟的危害相关知识。通过学习，同学们了解到：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。

2、利用健康教育课对全校师生进行控烟知识的宣传教育。再通过小手拉大手的形式向父母宣传烟草、烟雾的危害，以及对青少年的危害。

二、宣传实践活动：

1、我校利用“我要健康成长、我爱无烟环境”主题班会，让教室领导对本班学生进行了“拒吸第一支烟”、“争做无烟青少年”等知识的讲解和教育。在教室领导带领下，学生们进行宣誓，同学们一致决定要严格遵守学校有关规定，自觉养成不吸烟的优良个人卫生习惯，并主动投入到小手拉大手帮助亲人远离香烟危害的活动之中。

2、利用周一升旗仪式大张旗鼓地开展“拒吸第一支烟，做不吸烟新一代”签名仪式活动。活动中，团队干部向全体师生发出倡议，号召大家小手拉大手，从自己做起，从身边做起，主动营造控烟、健康、文明的校园、社会的优良环境，还青少年一个无烟的健康成长环境。学生们用钢笔、圆珠笔，在签名纸上庄重签字，通过这次活动，大家不仅了解了香烟的危害，更重要的是要投入到禁烟的活动中去，写信劝亲人戒烟，并在签字活动上郑重签下了自己的名字，以实际行动来表明，愿做一个“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”。表达了各自反吸烟，远离香烟的决心。

在全校师生的共同努力下已我校的“世界无烟日”学习、宣

传、实践活动圆满结束了。学校结合学生的学习生活，结合学校的特点和实际情况，采取多种多样的形式，学习有收获，宣传有特色，实践有成效，得到社会各界的一致好评。但是我们小手拉大手帮助家人远离香烟危害的活动还在进行着，相信在同学们的共同努力下广大父母和伙伴们都能远离香烟危害，愿健康永远与你我相伴。