

2023年杜绝吸烟的演讲稿 拒绝吸烟的演讲稿(大全6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。

杜绝吸烟的演讲稿篇一

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。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。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%;死于支气管炎的，吸烟的占75%;死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%;父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%;每天吸烟10支以上的.比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%;每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。吸烟损害大脑，使智

力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高。吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携氧的功能。此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度又比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退。这样，必然会影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时甚至会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！

杜绝吸烟的演讲稿篇二

大家好，我是xx□

众所周知，烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，全球每年因吸烟致死的人高达600万人，但是如果你指望我提

醒你，吸烟是多么有害健康，多么浪费金钱，多么肮脏下流，多么愚蠢，多么不可救药，那我恐怕要让你失望了。因为在咱们国家控烟的宣传并不少，铺天盖地的广告，和何种形式的公益活动，至今也没有停下过。但是吸烟的情况还是不见衰减，所以说如果这些话就能帮吸烟者摆脱烟瘾的话，也许咱们国家早就戒烟成功了。但是我还是希望我今天的演讲能过为我国控烟贡献出一点力量，真正能让吸烟者戒烟。所以说今天我演讲题目是《拒绝吸烟，还生命一份明净》跟大多数人认为的不一样，吸烟者并不是自主选择吸烟的，正如酗酒者不是自主选择酗酒，吸毒者不是自主选择吸毒一样。你最初的选择，只不过是尝试一下吸烟的感觉而已。

许多人都会尝试去电影院的感觉，却从来没有人一辈子泡在电影院里。所以说其实所有吸烟者掉进了一个险恶的陷阱，这个陷阱是由人类和大自然共同构建的。我们为什么会在青少年时代掉进陷阱？因为有无数的成年人已经掉了进去。他们不是没有警告过我们，吸烟是一种恶心的习惯，不仅浪费金钱，最后还会要了我们的命；然而我们却把这样的警告当成耳边风，认为他们一定是把吸烟当成一种享受。吸烟的荒谬处之一就在于，要“学会”吸烟、染上烟瘾，其实并不是一件容易的事。这个陷阱里并没有任何诱饵，我们并不是因为吸烟感觉良好才掉进去的，事实上第一支烟的感觉必然十分糟糕。如果第一支烟感觉良好，或许我们头脑里就会响起警钟，我们会意识到陷阱的存在。然而正因为第一支烟的感觉无比糟糕，我们才会以为自己绝不会染上烟瘾，在不知不觉中一步步走进陷阱。吸烟这件事情仿佛是一座巨大的迷宫，我们一进入迷宫内，头脑就会变得糊里糊涂，尽管努力寻找，却总也找不到迷宫的出口。有些人幸运地找到了出口，却莫名其妙地再次误入。寻找出口的过程有人花了5年有人花了10年有人则花了30年。

所以说，如果你现在是一个非吸烟者，请不要去尝试吸烟，因为社会风气正在转变，所有的吸烟者都感到迷茫。越来越多的人讨厌吸烟，包括吸烟者自己。数百万吸烟者已经成功

戒烟，所有的吸烟者都在考虑戒烟。每当一个吸烟者脱离陷阱，剩下的吸烟者就会更加痛苦。他们心里很清楚，用来之不易的金钱购买卷在纸筒里的干烟叶，点燃之后塞在嘴里，把致癌性的焦油和其他剧毒物质吸入肺部，这一切是多么荒唐。吸烟者无法为吸烟行为做出理性的解释，吸烟者总会为他们的“习惯”而说谎，不仅欺骗他人，也欺骗自己。他们不得不这样做。如果他们仍然想保留自尊，就必须对自己进行洗脑，必须为吸烟这种肮脏的“习惯”找寻借口。他们要欺骗的不仅仅是自己，还有所有的非吸烟者。所以，他们总是在宣扬吸烟的“好处”。但是他们本身还是希望尽早脱离吸烟行列。

所以说，中国控烟的大环境在改变。我们知道吸烟会导致死亡，但也知道仅仅一支烟不会。社会上还有那么多吸烟的人，而青少年的模仿能力又是如此之强。我们作为现当代大学生，一定要认清局势，这个陷阱千万不要跳进去。跳进去几年之后，痛苦我也许不单单是你自己，所以说从今天开始拒绝吸烟，还生命一份明净。我的演讲到此结束，谢谢大家。

杜绝吸烟的演讲稿篇三

大家早上好！

今天我演讲的主题是“香烟随风飘，戒烟莫忘掉”。

亲爱的同学们，你们找出原因自己真正吸烟的原因吗？有些是出于社交的需要，有些是为了减轻心理压力，现在我们青少年正在追求时尚。而这种所谓的时尚是无形的杀手，时刻伤害着自己，影响着他人。

小小一支烟，危害万万千。大家知道吗？吸烟已经被列为世界迄今所面临的公共卫生威胁之一。那些看似惬意放松的“吞云吐雾”，其实正悄悄地吞噬着抽烟者和身边人的身体健康。

你知道吗？那一根香烟是用金钱做成的，点燃时，灰色的烟雾就像炙热的太阳在燃烧，浅灰色的灰烬就像父母汗流浹背的在工作岗位上努力拼搏。他们夜以继日地背对着阳光工作了好几个小时才换来你的一包香烟啊！

今天，我们为了爸爸妈妈，为了别人，也为了自己，像一个男子汉一样坚强，从现在开始，戒烟吧！记住今天。从现在开始戒烟。

让香烟随风飘去，穿过我们的校园，从现在开始，和香烟说再见！弘扬爱国、崇德、团结、奋进的个人精神。

爱国——为祖国栋梁打下基础，让香烟远离祖国。

崇德——念父母，为他人，远离香烟。

团结——手拉手，心连心，共同戒烟。

奋进——建设绿色、文明、健康的校园！

同学们，现在行动起来吧！

我的演讲到此结束。

谢谢大家！

杜绝吸烟的演讲稿篇四

在这世上有的人就是傻，放着新鲜的水果不吃，放着美味的佳肴不吃，放着可口的饮料不喝。偏偏去抽有毒的烟，难道烟的价胜过水果、佳肴、饮料吗？我想不一定吧。

我在一个实验中看到一个这种现象，将60支烟同时点燃，自动吸食5分钟后，再收集烟雾，而在收集瓶有两只活蹦乱跳的

老鼠，2分钟后，老鼠就趴在地上一动不动。实验说明如果人同时抽60支烟，也会当场死亡，所以同理我们知道一根一根的抽，不易于慢性自杀。所以不要小看一支烟带来的危害。

据相关资料报道，二手烟的危害比一手烟还大，那么就是说一个小孩不抽烟，可家人在他旁抽一支烟，意味着他无形之中抽了两支烟。现在青少年吸烟的人也逐年增长，我想如果要批评孩子吸烟，先得批评家长。家里没有吸烟的家长，哪来吸烟的孩子。

吸烟能带来什么?吸烟只能带来对健康的危害!

世界每年因吸烟死亡达250万人之多，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。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍。

有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10-20倍，喉癌发病率高6-10倍，冠心病发病率高2-3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2-8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状。

吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。

但在我们的生活中，有许多人有吸烟的坏习惯，虽然他们知道吸烟对人体的危害，但他们还是要去做，着实令人费解。

在我的身边，虽然在许多地方贴着大大的标语：禁止吸烟，

但是还是有许多人毫无顾忌的吸烟。虽然在所有的香烟盒上，都印着“吸烟有害健康”的字样，但是人们视而不见，继续他们的“爱好”。

“商家既然知道‘吸烟有害健康’，为什么还要生产香烟呢？”

我感到疑惑不解。不知是谁答道：“当然是因为吸烟的人多，生产香烟有钱赚咯。”我想：如果国家增加税，让商家赚不到钱，反而亏本，会不会减少香烟的产量于享受呢？答案是肯定的。当国家像“虎门销烟”一样来对待香烟，吸烟者一定会像吸食鸦片的人一样，变得越来越少，说到香烟危害的人也会越来越少。

吸烟的危害数不胜数，所以我奉劝那些吸烟者：吸烟只有害处，吸烟只是能满足你们的一种欲望罢了，所以你们还是尽早把烟戒掉吧。

杜绝吸烟的演讲稿篇五

大家好！

又看到一条关于校园暴力的新闻，六名未成年女生围殴一名女生，并逼其喝不明液体，这样的新闻看的让人触目惊心。都是同学，还都是未成年，本应该一起课间玩耍，跳绳什么的，不明白为什么会发生这么多校园暴力，什么愁什么怨，谁都是父母的宝贝，不知道是现在时代变了，还是我老了。

我小学初中的时候就只知道读书，课间也会一起玩耍，生气也就是吵几句，从来没遇到过这样的同学，不过现在的小孩已经变了，不像当年的我们，每个小孩都有智能手机，还总会发些矫情和找男女朋友的帖子，在他们眼里，十四岁都是老了的。校园暴力一直都存在，发生的时候都会有人录下视频发到网络上，看着视频里的小孩围着一群，有打人的，有

哈哈大笑的，还有抽烟的，男女生都有，真的不理解录这视频是在炫耀吗，不过也应该谢谢这些录视频的人，让我们都看到她们做了些什么，那些根本就不是什么祖国的花朵，就是一些恶势力。发生校园暴力是我们每个人都不想的，这样的事对当事人是很大的伤害，无论是身体还是心灵，很可能造成孩子的终身心理阴影。虽然我没经历过校园暴力，不过我身边发生过很多，高中的食堂很挤，特价是中午放学，有的人可能碰到了挤到了，便拿起餐盘就砸另一个人的头，可笑的是，身边那些男生没有阻拦的，反而还在看热闹，这都不是未成年了，却依旧这样。

很多明星也都参加了校园反暴力，校园也进行了相应的制度改革，但这件事还是应该从孩子本身进行教育，从根本上杜绝校园暴力的发生，还学校一片净土。

我的演讲结束，谢谢大家！

杜绝吸烟的演讲稿篇六

大家好！今天我演讲的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟”，5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗？那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号杀手。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。长期吸烟者的肺癌发病率

比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量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，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

而且烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。同学们，提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子！

谢谢大家！