

# 2023年控烟禁毒演讲稿 禁毒控烟心得体会 (精选9篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 控烟禁毒演讲稿篇一

青少年正是长身材，长知识的时代，是祖国未来的花朵，毒品这个大恶魔头正无时无刻地损害着这些充满期望的年轻人的生命。难道咱们就不应当拒绝毒品，珍新生命吗？况且，毒品还正在残酷地销蚀着人的灵魂，人们一旦染上了毒品，肉体就会末尾蜕化，吸毒次数越多，毒瘾越大，肉体就蜕化越深。梦想正是这样，吸毒者完整损失了事业心和权利感，更谈不上什么梦想、品格，统统被抛到无影无踪，终日焦躁不安，人格曲解，严酷者还会出现重症肉体病一类的梦想，行为不当…此外，毒品还有情地破坏着咱们的家庭和社会，导致多少家庭流离失所、妻离子散，国家财产严酷损失…结果不堪想象。由件件的事例可见，毒品是严酷损害人类社会的，是人类必须看法的朋友，所以咱们就应当慎重地防范它，战胜它。

这个世上没有真正的神灵，却的确存在着恶魔。毒品就是这魔鬼的化身。如果你了解这种白色瘟疫诞生至今所酿成的惨剧，你就会明白这绝不仅是一个比喻。因为吸食毒品者被毒品所剥夺的也绝不仅是金钱和健康，他们所要付出的代价是灵魂沦丧，家破人亡至生命消逝。这绝不是危言耸听，因为每年为这白色恶魔所害的是无数的生命。

至今，我国青少年吸毒的人数在吸毒总人数中比例达85.1%。85.1%，一个令人惊讶的数字，已经家喻户晓了。

使人有着双重依赖，唯有八个字应该紧记：珍爱生命，拒绝毒品。因此我们该做的很多，而且必须从小做起。然而认清毒品的真面目并彻底与其化清界限不仅仅需要无数的禁毒知识，更加需要的是有意识地培养健康的心理和良好的生活习惯：是谨慎地择交朋友和高度的警觉和自制；是树立正确的人生观、世界观、价值观……也唯有将预防毒品从意识转化为行动，再由行动上的拒绝升华为精神上的排斥，从生命的高度去抵制这中食人瘟疫的诱惑，才有可能做到远离毒品而不受侵害。

一个为了吸毒，把家里的经济财产全部好光的人，还有人帮他吗？

一个为了吸毒的钱，到处贩卖毒品的人，还有人帮他吗？

没有，无能为力。

人生有的一次生命是无价的，也是脆弱的。它承载着你的亲人，朋友和整个社会赋予你的责任，所以它绝不仅仅是你一个人的。它承受不起任何不负责任的冒险，所以请珍惜你的生命——为自己，也为所有人——永远拒绝毒品！

禁毒控烟心得体会4

## 控烟禁毒演讲稿篇二

早上好！

6月26日，是“国际禁毒日”。

讲到禁毒，有同学就会想：毒品与我很遥远，跟我无关。其实不然，现实中，青少年吸毒已成为一个触目惊心的问题。

来自国家禁毒委员会办公室的数字表明，我国最近几年青少年吸毒的比例始终在吸毒人数的 80%左右。公安机关登记在册的吸毒人数累计超过105万，其中35岁以下的青少年占了77%，据不完全统计，16岁以下的少年吸毒人数比前两年又有所增加，初次吸毒者中甚至已经出现了六七岁的儿童。

青少年吸毒严重摧残身心健康，会导致记忆力衰退，抵抗力下降，多种疾病发生。吸毒不仅给自身带来了极大的危害，而且会对家庭、社会产生严重的危害，可谓是“一人吸毒，社会遭难”。

而我们应该如何拒绝毒品呢？

- 1、我们应该了解毒品的危害，懂得“吸毒一口，入虎口”的道理；
- 2、我们应该不盲目追求享受，寻求刺激，赶时髦；
- 4、我们还不应该结交有吸毒、贩毒行为的人。如发现亲朋好友中有吸、贩毒行为的人，一定要劝阻，二要远离。

除了吸毒，吸烟也成为危害我们健康的又一杀手。烟草对我们身体的危害也不亚于毒品。

同学们，为了美好的明天，为了所有关心你的人，请珍惜生命，永远对毒品大声说“不”！

我的发言就到这里，谢谢大家！

### **控烟禁毒演讲稿篇三**

河北某少年因好奇染上毒瘾，从此偷同学的钱；偷家里的钱；到大街上去抢钱，一发不可收，走上了一条不归路。

天津某青年自信自己有很强的自制力，从偶尝一口到静脉注射，却一直没有控制住自己，一步一步走向深渊。

我家的一位亲戚长得瘦骨嶙峋，身躯佝偻，靠着他妻子一把汗换来的钱苟活着。毒瘾发作时，他像一头发疯的野兽，最后因不堪忍受痛苦而自杀。

.....

一桩桩，一件件沾满了血和泪。这些都是因毒品而起的。

毒品，祸国殃民。它不仅给国家带来了损失，也给人民带来了灾难。杀人放火，坑蒙拐骗……这一切一切，吸毒者为了它，不惜失掉了宝贵的生命，还连累了亲朋好友。到后来，变得人不成人，家不成家，一片凄惨。从19世纪开始，英国人为了自己本身的利益，向中国进口了大量的毒品，用毒品来控制我们。自从它进入我们美丽富饶的中国以后，它就开始一步步地迷惑我们，让我们国家一步一步走向半殖民地半封建社会。它毁灭了我们的国家，毁灭了我们的家园，毁灭了我们的一切。

我无法原谅那些毒品，但我更不会原谅的是那些制造毒品出来的人。他们明知道毒品的危害世人，却还要去制造，去贩卖。为了金钱，为了利益，他们不惜出卖自己的良心，把自己陷于无情无义、铁石心肠。当一声声悲惨的哭声响起，他们不会脸红，且当作没事发生；当一幕幕惨剧发生时，他们不会心软，不会停止贩毒。我对他们的行为及态度表示愤怒，但现在我却不能做些什么，我感到抱歉。但我知道，总会有一天，我会让他们为他们的所作所为得到应有的惩罚。

人死不能复生，过去的事发生了也不能挽回。现在重要的是，让新一代的青少年们意识到：吸毒不但会严重摧残身心的健康，传染和导致各种疾病，甚至死亡，而且，对家庭而言，往往“一个吸毒，全家遭殃”。会使自己倾家荡产，到最后

走上犯罪道路，败坏社会风气，危害社会治安。所以，我们一定要坚持做到：有毒必禁，毒害必除，让万恶不赦的毒销声匿迹。

## 控烟禁毒演讲稿篇四

大家好！

一个看似离我们很遥远，却让生活不断演绎着一桩桩悲痛惨案的瘾君子，让有些人既割舍不下，又痛恨不已，因为它夺走了属于这些人的正常生活，让他们的生命从此不再有阳光。从起初的好奇，到最后的上瘾，此过程的变换之快让人始料不及。人们都在谩骂的始作俑者，可我们扪心自问一下，难道与我们自己就一点关系也没有吗？在职校这个大家庭里，同学们来自不同的地方，不同的家庭，习惯自然不同。有些同学在踏入职校校门时，也把他的抽烟习惯带进来了。

同学们，勇敢的对递过来的烟说“不”，勇敢的扔掉手中的烟，从最熟悉的事做起，学会拒绝，我们才有信心相信自己不会经不起那些糖丸的诱惑，不会在那些糖丸的面前改变我们的初衷。世界上没有“后悔”药，要想不后悔，拥有美好的人生，就必需远离，千万不要抱着好奇的心理去尝试那些东西，要为自己的身体健康着想，要为辛苦养育自己的父母着想，不要做出既伤害别人，又伤害自己的事。

同学们，谁都没有权利剥夺我们的健康，就让我们远离，拥抱健康生活吧！

## 控烟禁毒演讲稿篇五

大家早上好！我是来自初二9班的王\_\_。今天我发言的题目是《健康人生，绿色无毒》。

今年的6月26日，是第\_\_个国际禁毒日。如果你还不知道毒品

为何物，那么让时间倒流到1840年的鸦片战争。鸦片，俗称大烟，正是它，依附在昔日西方列强身上，砸开了腐朽的清政府的大门，中华民族被迫开始了一场无法用语言描述的悲壮浩劫。因为吸食鸦片，多少人形如枯槁，多少人妻离子散，最终国破家亡。

时至今日，毒品经过更新换代，从最早的鸦片、大麻摇身一变成了拥有时髦名称的摇头丸、k粉等。纪录片中那些瘦骨嶙峋、面无人色，双眼空洞的吸毒者，让人触目惊心。如果时光可以倒流，未曾沾染毒品的他们也曾经是一条条鲜活的生命，和我们一样，阳光下，欢声笑语。每每想到看到这些，我的内心久久不能平静。

第一，我们需要正确科学的认识毒品，需要了解毒品的种类、成分，明白为什么毒品会令人上瘾是非常重要的，很多无辜的青少年都是在不知情的情况下，误吸或是误食了毒品，才慢慢上瘾变成瘾君子的，令人深感痛心。

第二，对于毒品我们要树立正确的态度，坚决远离，决不能存有任何侥幸心理。很多青少年吸毒之前都只是觉得好玩，以为它不会让人上瘾。殊不知，毒品经过代代改良，已经足以在生理上达到摧毁人体神经的抵抗力，从而控制人的心理，让人欲罢不能，最终落得伤健康伤心智，甚至失去生命的悲惨结局。

第三，青少年要从小树立正确的人生观和价值观，阳光下，我们学而时习，我们天天向上，我们身心健康。放学之后完成作业之余，我们可以读好书，可以锻炼身体，可以参与家庭劳动，可以培养有益于身心健康的兴趣和爱好，树立一个健康积极的人生观。

也许我们无法根除毒品的生产，但我们一定可以让它不因为我们的需要而生产；也许我们无法根除毒品的流通，但我们一定可以让它不因为我们的需要而流通；也许我们无法拯救

更多陷入毒品魔抓的灵魂，但我们一定可以不让自己成为一个被毒品腐蚀的空洞躯壳。

让我们牢记：青春无价，远离毒品！

## 控烟禁毒演讲稿篇六

自儿时起，我们就被教导“珍爱生命，远离毒品”这八个大字。这不仅仅是一句口号，而是需要全世界人民都响应的号召。有多少人只是带着好奇的态度去吸食毒品，却一不小心走上了一道不归路。这是人们对毒品的无知导致的。

毒品是指鸦片、\*、\*、吗啡、\*、\*以及国家规定管制的其它能够使人形成瘾癖的\*品和精神药品。它严重危害人的身心健康此外毒品问题还会诱发其他违法犯罪，破坏正常的社会和经济秩序，给社会造成巨大的经济损失。

毒品是我们小时候所惧怕的对象，然而从何时起，那曾经正值花一般年龄的少年已不存在，取而代之的是憔悴的面孔；曾经挺拔魁梧的身躯，取而代之的是根根瘦如枯槁突起的骨头。

看着照片上瘦骨嶙峋的人们，我的心像被一双手掀起，犹如针扎般的痛。“毒品”多么可怕的字眼，又是多么令人痛恨的字眼！因为它，人们被夺去宝贵的生命；因为它，无数个幸福的家庭被拆散；因为它，社会治安被破坏。然而，却还有无数人，抱着是试一试的心态去吸食毒品。毒品，正严重危害着我们的社会和谐。

176年前，英国用鸦片敲开了中国的大门，既而发动了两次鸦片战争，幸而还有一部分爱国人士意识到鸦片的恐怖。犹记得1839年6月3日那天，广州虎门海滩上浓烟滚滚。这是个令人难忘的日子，民族英雄林则徐在广州虎门一举销毁了从外商手中收缴的二百多万斤鸦片。在这之前，有多少的百姓受

尽了鸦片的折磨，有许许多多的家庭因鸦片而破碎了。可恨的鸦片，不仅严重损害了中国人的身体，还使中国的白银大量外流。中国因此渐渐衰落，人民更是苦不堪言。由于中国人吸食了大量的鸦片，导致身体一天不如一天，最后只剩下皮包骨，因此外国人戏称中国人为“东亚病夫”这屈辱的历史我们要铭记在心。

正所谓“一朝吸毒，十年戒毒，终生想毒。”生命只有一次，它承受不起任何不负责任的冒险，所以请珍惜你的生命，让我们携起手来，一同抵制毒品的侵害，不再让历史重演，不要因贪求一时的快感，而丧失了原本属于你幸福生活。珍惜自己宝贵的生命，向毒品说“不”！

## 控烟禁毒演讲稿篇七

大家好！

同学们：今天让我们来谈一谈的危害性。目前，我国吸毒人数呈上升趋势。虽然警方在查禁、打击贩毒方面加大了力度，但禁毒形势依然十分严峻。更为严重的是，青少年在吸毒者中的比例居高不下，并已成为一个日益突出的社会问题。

禁毒——迫在眉睫的任务

云南省艺术学校一名19岁的女生，以跳孔雀舞而在娱乐圈里小有名气。她第一次吸毒是因为胃疼，听人说吸了马上就不疼。第二次还想找点感觉，第三次就什么都不想了。吃饭、穿衣都成了额外的负担，更何况起早练功、晚上演出了。直到有一天她在排练厅犯了毒瘾，人们才得出这样的结论：扼杀了孔雀，埋葬了她的艺术青春。

北京市某中学生何某从小到大在班上一一直是第一名。然而班上转来的新同学，成绩优秀，“威胁”了他第一名的地位，于是他自尊心受挫。在期末考试时，他孤注一掷，采取作弊



的方式，结果名誉扫地，检讨、处分接踵而来。由于无法承受和面对这一切，他逃遁在的虚幻梦境中，又演绎了一幕一失足成千古恨的悲剧！

现实中，青少年吸毒已成为一个触目惊心的严重问题。来自国家禁毒委员会办公室的数字表明，我国最近几年青少年吸毒的比例始终在吸毒人口中占80%左右。截至去年底，我国公安机关登记在册的吸毒人数为90万，其中35岁以下的青少年占了77%，据不完全统计，16岁以下的少年吸毒人数比去年又有所增加，初次吸毒者中甚至已经出现了六七岁的儿童。此外，许多青少年对、等苯丙胺类的成瘾性和严重后果缺乏了解，导致吸食、等苯丙胺类人员数量明显上升。在盗窃、抢劫、抢夺等多发性刑事治安案件中，由吸毒引起的已经占到30%左右，一些侵害严重的地区，这个数字甚至高达60%以上。

毫无疑问，青少年已成为最易受到侵害的“高危人群”，我国青少年禁毒的形势十分严峻。

预防——社会共同的行动

## 控烟禁毒演讲稿篇八

大家好！

再过几天就是“6月26日”，同学们知道这是一个什么日子吗？好让刘老师告诉大家，这一天是国际禁毒日。

“珍爱生命远离\*品”，已成为全人类的共同呼声。

据统计，全世界每年有 10万人被\*品夺去生命，100万人因\*品丧失工作能力。

毒患，正以迅疾的发展速度，威胁着人类社会，吞噬着人类

文明。

人一旦吸食\*品，人体的正常机能受到严重的损害。

整个人变得目光呆滞、反应迟钝再过几天就是“6月26日”，同学们知道这是一个什么日子吗？好让刘老师告诉大家，这一天是国际禁毒日。

“珍爱生命远离\*品”，已成为全人类的`共同呼声。

、爱惜世间万物的生命？

我们应该爱惜生命，世间万物的生命都只有一次，我们应该好好地把握，热爱生命，热爱生活，让我们五一路小学的全体同学们携起手来，珍爱生命，远离\*品，让我们美丽的家园永不受\*品的侵害与污染，让我们的生活更加和谐美满。

## 控烟禁毒演讲稿篇九

毒品是指国家依法管制的能够使人上瘾的麻醉和精神药品。无论是毒品家族的哪一位成员，它们都会对人造成肉体上的损害和精神上的摧残。

下面，让我们听一个大学生在戒毒所里叙述的自己的故事——

我原来是一个受尽宠爱的孩子。从小学开始，因为品学兼优、成绩优秀，升高中时被保送读重点中学，后来又考上了自己理想的大学。我一直认为生活是那么美好，青春是那么快乐，幸运女神也总是眷顾我。

可是，在大学第一年时，我在朋友那儿，试了试毒品的味道。第一次没有什么感觉，但却吸引着我再去尝试。渐渐地，我发现我已经陷入了毒品的魔掌。

坐在戒毒所里，我的思绪又回到从前……

听了这个故事，我想起告诉所有人，毒品一定不能试！一旦被它控制，就会踏上不归之路，失去一切！