

# 英语戒烟演讲稿(通用8篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 英语戒烟演讲稿篇一

人生像一只蝴蝶，华丽而短暂。

日复一日，年复一年，时间似乎也是按着一成不变的速度向前运动着。而香烟却是一个让生命加速的催化剂。当一支香烟在手中燃尽时，生命也被向前推进了56秒。

1978年11月联合国卫生组织将世界无烟日确立为每年的5月31日，而设立这个节日的目的就是呼吁人们放弃吸烟，共同打造绿色健康的生存环境。

世界上有接近1000万的人因为吸烟而死亡，当烟点燃的时候会有约5000种化合物产生，而这些化合物都是致癌的元凶。有人可能认为这件事情与我们无关，但我们有很大一部分人是被动吸烟，因为我们身边有着不少的吸烟者，也许是你们的父母，亲人，邻居.....他们可能享受了这种逍遥的滋味，但却把危害留给了我们。因为被动吸烟者比主动吸烟者所吸入有害物质多得多，与一个吸烟者生活，患癌症的机会增加1.4倍，与两个吸烟者生活患癌症的机会增加2.9倍。

我们不会忘记，虎门销烟这一伟大的禁烟运动，也不会忘记因为鸦片倾销所带来的生灵涂炭和民不聊生。

罂粟美丽，却制成了鸦片。烟草青青，却危害我们的生命。

人生短暂，不要让烟雾笼罩在这华丽的人生上，也不要让短暂的人生化作泡沫，过早破碎。

## 英语戒烟演讲稿篇二

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理，健康人生》。

近段时间，有关媒体报道了部分学生因心理问题走极端的事件，引起社会很大反响，事件中的主人公不健康心理给他们的家庭、学校、老师带来了巨大的痛苦，造成终身遗憾。同学们，在我们生活中，你可曾为一点小事而气恼过?你是否为学习中遇到的困难而苦恼?你可曾为和同学相处而烦恼呢?如果有，你可要小心，这些不健康的心理状态会让我们逐渐变得内向多疑，难以相处，同时也会影响我们的身体健康，极端的会造成终身遗憾。然而，在日常生活中，我们又常常只重视身体健康，而忽视心理健康。

首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。要正确面对挫折或失败，相信失败是成功之母。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。良好的人际关系来源于对别人的尊重。多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，传递快乐!享受快乐!

再次，要情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，科学地安排好每天的学习、锻炼、休息时间，使生活有规律。

同学们，健康是一种积累，心灵的健康不会从天而降，它需要锻炼，需要在困难面前经受无数次的洗礼。它需要我们不断努力，在学习上积极进取，勇攀高峰，在生活中，尊重他

人，互帮互助。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，做一个有朝气、有灵气、有志气的好学生。

## 英语戒烟演讲稿篇三

大家早上好！5月31日是世界无烟日，今天我们就先来了解一下，烟草的危害。

香烟燃烧时所产生的烟雾中至少含有2000余种有害成分，其中许多成分有致癌作用。吸烟能损害人体的各种组织器官，引起癌症、高血压、冠心病、脑中风、消化性溃疡、慢性支气管炎、肺气肿等多种疾病。世界卫生组织估计，全世界每天死于吸烟的达8000人。在我国19xx年烟草造成60万人死亡，到20xx年达到80万，如按目前的吸烟情况，到21世纪中叶每年将有约300万人死于烟草。同学们，你们知道吗？据美国科学家研究，吸烟者比不吸烟者平均要缩短寿命20年左右。如果家庭中有人吸烟，家里的孩子容易得支气管炎和肺炎。青少年若吸烟危害更大，这是由于青少年在生长发育时期，毒物容易被吸收，人体组织受损害较严重。如果小于15岁就开始吸烟，肺癌的发生率比非吸烟者大17倍，开始吸烟的年龄越早到成年后因吸烟所致疾病的死亡率越高。青少年吸烟还可使学习成绩下降。

中国是世界第一烟草大国，烟草的产销量均居世界之首。据统计，全世界每3个吸烟人中就有一个是中国人，中国拥有烟民3.2亿，消耗着全世界烟草总量的三分之一。当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。

为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要争做禁烟宣传员，我们要对吸烟者说：“吸烟有害，为了您和他人的健康，请您不要吸烟！”谢谢大家！

## 英语戒烟演讲稿篇四

大家好！

中年人，你注意到抽烟喝酒的危害了吗？当你难过和无聊的时候，你经常用抽烟或喝酒来缓解无聊。当你吃饭和接待客人时，你经常抽烟和喝酒。然而，吸烟会导致你呼吸系统的许多疾病，甚至使你的一些器官癌变。喝酒会伤害消化系统和神经系统。尤其是喝醉之后，会做一些傻事和错事，也就是俗话说的“酒疯”。更为严重的是，有些人酒后还要开车，造成交通事故和不必要的重大损失。在中国，每年有数千万人死于吸烟和饮酒，甚至一些著名的艺术家如柯受良也因此而死亡。可见抽烟喝酒危害很大。

尽管如此，中国吸烟者和饮酒者的数量仍在逐年增加。饭桌上，有茅台、五粮液、洋河等名酒的'酒瓶，会客时，还是互赠“南京”“红塔山”。这些人没看过触目惊心的调查报告，没听过触目惊心的数据吗？我想他们一定看到和听到了，但他们没有注意到。他们只想玩得开心。此外，之后就没什么事情可做了，于是他们把数据扔出了云端，继续享受。

瓶瓶白酒换成一杯杯果汁、酸奶或是丰盛富有营养的饭菜，这样也可以交谈。总之，请君远离烟酒，珍爱生命吧！

## 英语戒烟演讲稿篇五

大家好！

据研究，一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50—70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生的约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

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，很潇洒的事情。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。

然而，烟草商们说：“我们生产的烟是给那些没有知识的人，年轻的人和愚蠢的人吸的。”我国是世界上的香烟生产国，也是的香烟消费国。全世界三分之一以上的香烟是由中国人一口一口吸掉的。而在我国的烟民中，青少年又占了很大一部分。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生长发育的阶段，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，早亡。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。反吸烟已成为我国迫在眉睫的当务之急。为此，我国政府提出了在今后25年中，将我国的烟民总数减少1.1亿的总体目标。所有为了积极响应政府的号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学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！

## 珍爱生命健康成长

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。我们要珍爱生命，珍惜现在的生活，让生命之花绚丽多彩。

深夜，一个大哥哥还坐在电脑前玩游戏，嘴里不停地发出：“真刺激啊————”那神情多么专注，忘记了时间，忘记了明天还要上班，忘记了周围的一切。忽然，一本书掉到了地上，“啪”的一声，把他惊动了，一抬头，发现已经是凌晨

两点，这才恋恋不舍地关掉电脑。

不久前，我听说xx中学有一位大姐姐从楼上跳下来，除此之外，我也经常听到有的人因为一些小事离家出走。事情发生后，他们的亲人伤心欲绝，痛不欲生。据我所知，这些人这样做并不是因为发生了什么事情，只是一些极小的事。让我们来想想看，为什么会这样呢？我想有可能是因为他们平时骄纵惯了，想干什么就干什么，这次没得到满足，或是他们有什么心里话无法向别人诉说，一时想不开才会这样的。同样的，他们也是在摧残生命。

我觉得养成良好的行为习惯非常重要。每个人制定一张作息时间表，按时作息。平时，抽出一定时间进行运动，运动能增强我们的体质，锻炼我们的意志。多看一些好书，书能陶冶我们的情操，开阔我们的视野，让我们健康成长。看见好吃的东西，要适可而止，不图一时之快酿成大错，遇到解决不了的事情，不要憋在心里，可以找同学、爸妈、老师诉说，多与他们谈心，保持快乐的心情。

让我们养成良好的习惯，健康的生活方式，珍爱生命，珍惜生活，健康成长，真正接过上一辈手中的接力棒，担负起建设祖国的重任。

## 英语戒烟演讲稿篇六

大家早上好!我是七年级 班的 同学。明天就是世界无烟日，借此机会我要向大家说：香烟，请从我的身边，走开!

吸烟在校园的厕所里可说是屡见不鲜的事了，在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生，为了满足自己的虚荣心、好奇心和贪婪欲望，也开始加入了吸烟的行列。

吸烟不仅有害身体健康，而且还是一种高昂消费。现阶段虚

荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌。说白了便是耍酷，同学们，也许你家里有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了家庭讨生计，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！众所周知，在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，吸烟达到一定含量，便无形的伤害了你的身体健康。从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等.....更是给社会环境带来影响，吸烟患者大多数都有不良卫生习惯，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。

吸烟还存在着安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，这是多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟，烟头没有熄灭而产生的危险。虽然没有造成财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知！我们应该引以为戒；提醒染上吸烟的同学们，时刻让吸烟有害健康的警钟敲响大家！让我们携起手来争做一个文明礼貌、远离香烟的好学生。

香烟，请从我的身边，走开！我的演讲结束了。谢谢大家！

## 英语戒烟演讲稿篇七

早上好！

每年的5月31日是一年一度的世界无烟日，大家都知道吸烟有害健康，它是我们人类无形的杀手，我们青少年要远离吸烟，还我健康的身体。

对于吸烟的危害，同学们一定了解不少，现在我们就来谈谈

吸烟的危害。首先，吸烟影响个人形象，对于这一点，同学们可以注意观察你身边吸烟的人他们常常大声咳嗽，随便吐痰，他们的脸色晦暗无华，这些都严重影响了个人形象与社会交往，形象是一个人素质的体现，现代文明社会对于人的评价标准吸烟已不是魅力的体现而是一种不良习惯。关注自我形象的人，请你拒绝吸烟。

其次，吸烟致癌。对于这一点很多人不以为然，因为这需要时间证明，那么你愿意牺牲自己来证明吸烟的危害吗？很显然，大家都想健康地好好地活着，那就拒绝吸烟吧。

第三，吸烟伤害无辜，为什么这样说呢？据美国医学医学研究人员最近发表研究报告指出：被动吸烟俗称二手烟，危害更大，前段时间报纸上有一篇报道讲一位外国妇女在工作的几十年中与之朝夕相处的七位办公室男同事都是瘾君子，这位妇女被动吸烟几十年，结果不幸得了肺癌，气愤之余，她所这些同事告上了法庭，要求级予他们制裁，所以为了我们的生活环境，我们不要吸二手烟。

由此看来，吸烟对人体健康有百害而无一利，所以我们要拒绝吸烟，倡导健康文明的生活方式。那么，对于我们小学生来说，我们该做此什么呢？在此，我们号召全校同学都参加到这项活动中来，从身边的小事做起，自己做到不吸烟，看到家长，老师吸烟，有礼貌地制止他们，动员父母亲戚戒烟，创立无烟环境，当然要做的事很多，愿同学们都来做有心人，为我们社会的文明进步作出自己的贡献。

## 英语戒烟演讲稿篇八

大家晚上好！

“香烟随风飘，戒烟莫忘掉”是我今天演讲的主题。侯同锁整理

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——手牵手，心连心，共同戒掉香烟；

奋进——把我们黄埔打下建造成绿色，文明，健康的校园！

同学们，行动吧！我的演讲完毕，谢谢大家。