

抽烟危害演讲稿(精选5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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

抽烟危害演讲稿篇一

大家好！

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“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？

原来，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。

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。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。明智的人，应该用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

现在，国家、社会，都在大力呼吁拒绝吸烟，可我们有些同学却都没有意识到吸烟危害健康的严重性，仍处于好奇，虚荣等心理躲在厕所、宿舍等地在偷偷地吸烟，甚至以吸烟为荣。殊不知，这是在摧残自身的健康啊。所以，同学们，我们面对这种行为，一定要坚决说“不”！

作为新时代的青年，作为文明的文澜高中人，我们不仅要劝自己的家长、身边的亲戚、朋友，尽量不抽烟或少抽烟；更要严格要求自己，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代！

谢谢大家！

抽烟危害演讲稿篇二

尽管电子游戏受到很多人的反对，但是许多学生不能克制自己去远离这些游戏。这似乎越禁止他们玩游戏，他们更希望这样做。

许多学生沉迷玩这些游戏。视频游戏是有害的，无论对个人和社会的许多方面。

首先，它们危害青少年的身体健康。坐在电脑前几个小时就结束是不好的玩家的眼力，以及他的整个身形。

其次，会从他们的工作和学习分散他们的注意力。沉浸在游戏中，玩家经常忘记去工作或学习。有时，即使他们是在工作还是在课堂上，他们仍然想他们玩的游戏或下班后或下课后要玩。因此，他们很快就落后于他人在自己的工作和学习。

第三，导致年轻人道德沦丧。有些年轻人特别感兴趣的，充满了暴力。

如果他们玩这些游戏很长一段时间，他们也可以解决分歧，通过暴力，这可能会导致更高的犯罪率。因此，我们必须采取有效的措施来解决这个问题。

一方面，年轻人要充分认识到视频游戏的危险性。

在其他的非法视频游戏的房子应该被淘汰，并应鼓励在未来做出更多的视频游戏软件生产商。

抽烟危害演讲稿篇三

你们这里有多少人吸烟的？今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。

吸烟的危害

吸烟不仅给本人带来危害，而且殃及子女。有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现，父亲不吸烟的，子女先天畸形比率约为0.8%。父亲每天吸烟1-10支，这个比率增加到1.4%，每天吸烟10支以上，比率增加到2.1%。孕妇本人吸

烟也会影响婴儿的死亡率。每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。吸烟会使人变笨吗？根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会加速大脑的老化，而超重和高血压等和记忆力下降有关。

吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%-30%，肺癌风险提高20%-30%；根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告，我国有540,000,000人受二手烟的危害，其中15岁以下的儿童占1/3，每年死于被动吸烟的人数超过100,000人。

一，这是一个长期形成的习惯，很多人短时间内摆脱不了。调查显示，86%的人在25岁之前就开始吸烟，而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

二，社交需要。比如，生意或者聚会的时候别人递给你香烟，你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去。

注吸烟产生什么危害。

如何戒烟

其次，有计划地减少每天吸烟的次数。比如，现在每天抽两包，一个月后每天抽一包，两个月后半包。

总结

以上就是我今天要说的了。吸烟的危害，一些人吸烟的理由，最后是一些戒烟建议。谢谢大家的聆听。

抽烟危害演讲稿篇四

演讲稿具有宣传、鼓动、教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点、主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。下面是小编为大家收集关于吸烟的危害演讲稿，欢迎借鉴参考。

大家下午好！

“清洁空气，拒吸二手烟”是21世纪的第一个“世界无烟日”的主题，值得令人深思。

二手烟，也称为环境烟草烟，也就是指吸烟的人所呼出的气体和香烟本身燃烧时的烟雾的俗称。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种致癌物质，吸进体内，亦可能和氡气的衰变产物混合一起，对人体健康造成更大的伤害。美国最新一份研究报告指出，被动吸烟即吸“二手烟”比原先外界所知道的还要危险，在吸烟者吐出来的烟雾中，烟焦油和烟碱的含量，比吸烟者本人吸入的有害物质多出1-50倍。

“二手烟”危害猛于虎。据统计，目前我国被动吸烟的人数已经达到6亿人。其中有2亿人为未成年人。他们尽管自己不吸烟，但却无奈地吸入别人吐出来的、夹有大量卷烟毒性物质的空气。

有人认为只要通风好，在室内吸烟，对别人没什么影响。这种观点是错误的。烟草烟雾是发散、滞留在墙壁、沙发、地毯、家具的有害微粒(可吸入颗粒物)，它包含有重金属、致癌物、放射物质，吸烟者的衣服、皮肤、头发也都有残留。这些可吸入颗粒物可滞留数小时、数天甚至数月，不会随风而散。所以，单纯的开窗通风是没用的。所以请每一位吸烟者，请不要在别人面前吸烟，每一位不吸烟者都要有勇气和责任向吸烟者说：请到室外吸烟。

被动吸烟是一个重大的公共卫生问题，在我们的校园，有个别学生躲在厕所、寝室等地方偷着吸烟的现象也时有发生。学校为大家着想也对这些同学进行了批评教育。希望吸烟的同学到吸烟区吸烟，最好是努力战胜自己，早日戒烟成功。同时也希望大家引以为鉴，杜绝吸烟。

从全球范围看，公共场所禁烟时代已经悄然来临。截至20xx年5月底，《烟草控制框架公约》缔约方共有147个国家，占世界总人口的80%左右。20xx年1月9日，此公约在我国也已正式生效。20xx年，我国已经对公众提供防止接触烟草烟雾的普遍保护。未来，“无烟城市”的打造会让我们生活的环境更加健康。

作为新时代的大学生。我们要时刻警惕吸烟的危害，坚决拒绝吸第一支烟，坚决拒绝吸二手烟，切实做好禁烟的宣传者和实践者，为把我校建设成为无烟学校、和谐校园而努力！

老师们, 同学们:

大家好!

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。”我国是世界上最大的香烟生产国, 也是最大的香烟消费国. 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, 甚至会导致早衰, 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20xx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!

各位评委,各位同学们大家好,我是来自设备工程系供热g132的曹嘉恒。

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20xx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！

抽烟危害演讲稿篇五

中学生早恋现象，在课本上，在师生的公开对话中，好像根

本没这回事。可是，在家庭中、在社会上、在报纸杂志的文章里，畅谈这一所谓神秘的面纱早已被撕的七零八落，叫我们哭也不是、笑也不是。本来是发生在中学生之间的事，可我们反而成了看客和读者，任凭人家去嚼舌。听说外地许多中学开设了“性教育”课，那么有关早恋的讨论也不应是禁区了。

对于中学生早恋，我的看法有两点。第一，早恋现象是正常的，不值得大惊小怪。我们是不是都有这种感觉，随着年龄的增长，我们越来越追求友情的牢固和稳定，越来越以个人爱好来选择朋友，越来越要求友好的双方更加亲密些。早恋无非是友谊发展的必然趋向，也可以说是人生的必然。我还认为这是一种符合生理特点的现象。进入青春期的中学生，在与异性交往中产生了感情并不是可耻的，而是生理发展上天经地义的事。

我说早恋是正常的心理、生理现象，并不是主张把中学校园变成谈恋爱的“金三角”，我是想表达这样一个意思：靠压制和处分的方法是不能解决问题的。当前，早恋问题是“家长怕，老师压，学生在地下”。

关于早恋，我的第二个看法是：要合理，要克制。

我认为，合情的东西不一定合理，早恋早属于这一类。我在上面说过早恋是情感交往的正常现象，但对一个正在学习的中学生来说，是不可能的。我们交际的圈子，只有一个班级、一所学校，你无法做出充分的选择，而这种选择是关系到一辈子的大事，绝不是选择一个游戏伙伴。

先拥有自己吧，只要先拥有自己就会拥有他人，也才能得到最好的一个。