

# 禁烟演讲比赛 校园禁烟演讲稿禁烟演讲(通用6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 禁烟演讲比赛篇一

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2007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。2006年1月9日，此公约在我国也已正式生效，2011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！

## 禁烟演讲比赛篇二

大家好！

我今天要讲的题目是：为了健康，远离香烟！

我们每个人在生活中都有所偏爱。有的人喜欢喝酒，有的人爱花。但有喜欢吸烟的人更是数不胜数。

据世卫组织统计，目前全球每年约有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年每年吸烟致死的人数有可能增加一倍。同时，吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的

疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、以及慢性支气管炎等。就算知道这些，相信很多人也会找出各种理由抽烟的。

您看过《一支燃着的烟》的文章吗?全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是的直观教具，说明抽烟会缩短生命。’”各位，生命的长度好比您手中烟的长度，您贪婪的吸食正在加速火苗燃尽您和您周围的人的生命。相信所有的烟民都知道“吸烟有害您和他人健康”，那么他们为什么还要吸呢?吸烟人都会说烟瘾难耐呀!有些人在没有香烟的时候，甚至捡些树叶用碎纸包起来当烟抽。其实很多尝试过戒烟的人可能都会有这样的想法，“不是不想戒，可是这戒烟很难”。

难道戒烟真的就有那么困难吗?有这样一则关于列宁的故事，说的是列宁上大学时开始吸烟。他的母亲是医生的女儿，懂得吸烟的害处。母亲疼爱儿子，她想了许多办法叫儿子戒烟，可都没有效果。有一天，列宁看到母亲在吃自己的剩饭，十分困惑，于是母亲对列宁说：“孩子，我们是靠你爸爸那一点点的抚恤金过日子，每一样多余的花费都会直接影响到家庭生活。你吸烟虽然花费不多，但日长天久，也是一笔不少的开支，如果妈妈自己不节省，家庭生活会十分困难。”那列宁听到母亲的话，十分愧疚。他对母亲说：“对不起，您说的这些过去我没有考虑到。好!从今天开始，我不吸烟了。”戒烟是需要一点精神和一种决心的，只要能量加毅力可以。

各位，如果你还爱自己，那么请你放下你手中的烟，因为它正在燃尽你的生命;如果你还爱你的家人，请灭掉你手中的香烟，因为它正在侵蚀她们的生命;如果您还爱你身边的人，请你熄掉你手中的烟，因为它让我们的健康饱受煎熬;如果你还爱这个世界，请你大声说：为了健康，远离香烟!

我的演讲就到这里，谢谢大家!

## 禁烟演讲比赛篇三

晚上好!

我演讲的题目是“做一个合格的中学生”。

我们以轻快的步伐进入了21世纪，这是一个充满光明和希望的世纪。科技突飞猛进，知识经济不断崛起，国力竞争激烈。21世纪是科学技术的新时代。要想在这场激烈的竞争中占有一席之地，就要德、智、体全面发展。做一个合格的中学生。

作为一名中学生，我们应该首先强调诚实。“言而有信，言而有信”，也就是说，要守信用，信守承诺。他要求我们每个人都要承诺别人说的话，并且言行一致。孔子说：“人不信，不知道自己能做什么。”蔡锷曰：“诚可破假，实可破假。”不久前，我们了解到一个故事，《期行》，陈泰太的朋友没能按时赴约，被七岁的陈元方反驳。所以，生活中要诚实。偶尔别人可能会原谅你食言，但是你食言很多次，别人会觉得你是个不守信用的人，所以你不能站在社会上。

第三，我们应该学会互相帮助。我们在生活中经常会遇到一些问题。这个时候，我们需要别人帮助你，关心你。在我们的生活中，我们不仅要学会帮助你 and 关心你，还要学会关心我们周围的人。即使是陌生人，只要他需要照顾，我们都会尽力帮助他。不是有这么一句话吗？“关心别人，自己开心。”只要每个人都付出一点爱，世界就会变得更美好。

21世纪是我们的世纪，我们的儿女将以更好的品质走进世界先进国家的森林。我们要积极参与体育锻炼中愉快竞争的刺激和合作的快乐，体验勇敢与坚韧、胜利与失败、挫折与勇气、努力与成功带给你的喜悦与兴奋，你才会真正感受到体育锻炼中各种器官系统的提升。所以要经常锻炼。

作为21世纪的中学生，我们抱着建设祖国的希望。我们需要

为我们的祖国创造一个美好的未来。一定要从小好好学习，诚实守信，学会互相帮助，做一个合格的中学生。

## 禁烟演讲比赛篇四

大家好！

首先问大家一个问题，大家知道为什么我们要反对吸烟吗？现在我就来谈谈吸烟对我们的危害。

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，他们大都牙齿被烟熏黄，并且口臭，常常大声咳嗽，随地吐痰，他们的脸色大都昏暗无光。这些都严重影响了个人形象与社会交往。

其次，如果你一点都不在意，而且你的烟龄很长，下面就更为可怕了，那就是吸烟会导致肺癌、喉癌、口腔癌等多种癌症。也会导致心血管病、慢性支气管炎、肺气肿、肠溃疡等很多疾病。吸烟几乎损害了人体全部的重要器官。全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。

第三，吸烟伤害无辜，为什么要这样说呢？根据美国医学研究人员发表的研究报告指出：被动吸烟俗称二手烟，在人体吸烟所呼出的气体中，含有大量的尼古丁，焦油等物质，据研究，一支香烟所含尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟所含尼古丁能毒死一头牛，而且尼古丁等有毒物质大多处于吸烟所呼出的气体中。所以被动吸烟者的病率比直接吸烟者高出很多。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。大家能够关注消防安全，珍爱生命，不要玩火，学会保护自己。世界上什么东西最宝贵？毫无疑问，是人的生命！每个人来到这个美丽的地球上，都是幸运的。短短的一生，只要生命不息，都可以尽情享受新鲜空气、温暖的阳光，享受到亲人的关爱、老师的呵护，享受到日新月异的生活，憧憬一个又一个美好的希望。

因此，禁止吸烟不仅是一个卫生问题，而且也是一个社会问题。联合国确定每年5月31日为全球戒烟日，世界卫生组织把吸烟看成二十世纪的瘟疫。为了祖国的未来，每一个人都有责任保护下一代的健康；为了祖国的未来，我们青少年应该珍惜自己的身体，珍惜自己的年华，不要再吸烟了。

为了我们自身健康，也为了他人健康，让我们远离香烟，让我们校园的空气更加清新吧！

我的演讲结束，谢谢大家。

## 禁烟演讲比赛篇五

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。

## 禁烟演讲比赛篇六

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。