

禁烟控烟心得体会(实用8篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

禁烟控烟心得体会篇一

近年来，随着人们健康意识的提高，控烟成为社会关注的焦点之一。为了进一步推动控烟工作的开展，我参加了一场关于控烟的讲座。在讲座中，讲师结合大量数据和实例，深入浅出地让我们了解了控烟的重要性以及控烟的具体措施，让我深感受益匪浅。

首先，控烟讲座让我认识到控烟的重要性。在讲座中，讲师引用了许多科学研究的结果，向我们展示了吸烟对人体健康的危害。据统计，每年有数以百万计的人因吸烟而患上严重呼吸系统疾病，甚至导致癌症和心脏病的发生。在我们身边，吸烟也给被动吸烟者带来了巨大的健康威胁。这些事实让我深刻认识到，控烟对于个人和社会的健康是至关重要的。

其次，控烟讲座让我了解到控烟的具体措施。讲座中，讲师详细介绍了一系列控烟政策和措施，包括加强宣传教育、设立禁烟区域、提高烟草税收等。这些措施旨在从多个层面、多个角度来推动控烟工作的开展。比如，通过加强宣传教育，能够提高公众对吸烟危害的认识，增加戒烟的意愿；设立禁烟区域，则能有效减少被动吸烟的风险等。这些措施的科学性和针对性让我深为赞赏。

再次，控烟讲座让我深刻认识到控烟工作的困难和挑战。在讲座中，讲师提到了吸烟的成瘾性以及烟草工业的强大利益

集团。吸烟并非是一种人们可以轻易戒断的行为，而是形成了许多人的生活习惯。同时，烟草工业利益庞大，对于烟草制品的销售也有着强烈的利益诉求。这些因素的存在，给控烟工作带来了一定的困难和挑战。然而，我也相信，只要有有力的政策法规和坚定的决心，就可以战胜这些困难和挑战。

最后，控烟讲座让我明白了每个人都应该积极参与到控烟工作中。作为一个学生，我能够传播正确的吸烟知识和态度，帮助身边的同学提高拒绝诱惑的能力；作为一名公民，我可以积极支持和参与各种控烟活动，推动控烟工作向前发展。在控烟讲座中，我意识到每个人都应该为控烟工作贡献自己的力量，共同营造一个清新、健康的环境。

总之，在这场控烟讲座中，我不仅了解了控烟的重要性和具体措施，还了解了控烟工作的困难和每个人的责任。通过这场讲座，我深刻认识到控烟对个人和社会健康的重要性，也为自己在未来的生活中能够更好地参与到控烟工作中充满了信心。我相信，只要我们共同努力，控烟工作一定能够取得更大的成果，让我们的生活更加美好。

禁烟控烟心得体会篇二

根据《上海市教育委员会、中国教育工会上海市委员会关于进一步做好寒假期间学校禁烟控烟工作的通知》（沪教委〔〕3号）的文件精神，结合学校实际，制定了学校控烟工作方案，通过健教课、主题班队会、教职工大会，校园广播电视、校园网等多种形式，向全体师生宣传吸烟有害健康等知识，帮助全校师生员工充分认识到吸烟的危害和控烟的意义，使师生控烟、控烟意识增强。归纳起来我们主要做了以下几项工作。

首先成立控烟工作领导小组，在领导小组的统一组织下，校长亲自负责活动方案的制定和组织实施，制定了《控烟规章》

明确了奖惩办法，并责成办公室派专人负责不定期的巡视、检查。

充分利用健教课、班队活动、主题班会、板报、广播、校园网等多种形式，对师生开展吸烟有害健康的宣传教育，提高师生的控烟知识，培养师生不吸烟行为的好习惯，增强师生自我保健意识和能力。同时，学校还利用周一例会时间，开展教职工的控烟、戒烟、控烟教育，进一步提高教职工的控烟能力。

学校的教室、实验室、图书馆、多功能厅、会议室、办公室等公共场所，禁止吸烟，并设醒目标志，不设烟具，校内教职工如有违反控烟规章现象，校内予以通报批评。

学校领导带头控烟，我校上至校长，下至普通教职员，自开展控烟活动以来，原来有吸烟习惯的男教师，现在基本的都戒除了烟瘾。全体教职工和全体学生共同参与控烟活动，人人争做控烟的主人，相互监督。有力地提高了师生员工的控烟责任感，增强了控烟能力。

我校以少先队为主要阵地，开展了主题为吸烟有害健康的一系列活动：利用周一升旗时间，想全校师生发出“校园控烟”的倡议，号召全体师生拒绝香烟，爱护身体。使全体师生充分认识到烟草对人类的危害，以创建无吸烟学校为目标，积极开展禁烟工作，进一步倡导讲文明、讲卫生、讲科学、改陋习、树新风的良好社会风尚。

在学生中开展吸烟危害健康的. 作文竞赛、绘画比赛、板报评比。利用广播宣讲《吸烟、控烟小知识》，让学生深入了解关于世界无烟日烟草中的有害物质，吸烟对身体的危害等知识。从这些生动活泼、贴近生活、意义深远的活动中，同学们懂得了吸烟危害身体、污染环境，庄严承诺拒绝烟草，珍爱生命。并主动规劝亲人、朋友戒烟、禁烟。同学们纷纷表示拒绝烟草，从我做起，共同营造绿色健康环境。

总之，在活动中全校师生员工进一步明确了控烟的意义，为创造良好的无烟环境，培养学生良好的健康习惯，促进师生员工的身心健康作出了一定努力。我们将继续作好控烟工作，努力创建文明校园。

禁烟控烟心得体会篇三

三是：以创建无烟医院为重点，组织开展无吸烟医疗卫生单位等多种形式的控烟活动，并作为精神文明建设的重点内容来抓；四是：继续开展创建无烟草广告活动，进一步加强法制建设，加强群众与媒体监督，杜绝公共场所，尤其是中小学周围的烟草广告和变相烟草广告；五是：尽力阻止在大型体育赛事、公益活动中出现任何形式的烟草广告。

卫生工作者要勇于承担劝阻吸烟者的责任和义务卫生工作者要勇于承担劝阻吸烟者的责任和义务卫生工作者要勇于承担劝阻吸烟者的责任和义务卫生工作者要勇于承担劝阻吸烟者的责任和义务，让烟让烟让烟让烟草的危害草的.危害草的危害草的危害远离人们的健康远离人们的健康远离人们的健康远离人们的健康。

禁烟控烟心得体会篇四

控烟是当代社会中非常重要的一个问题，为了提高公众对于控烟的认识和意识，我所在的社区举办了一场控烟讲座。今天，我将分享我在这场讲座中所学到的一些知识和体会。

首先，讲座开始时，讲师向我们介绍了控烟的重要性。他提到，吸烟可以导致许多健康问题，如心脏病、肺癌和中风等等。控烟不仅可以保护吸烟者自己的健康，还可以保护他人的健康，特别是那些被动吸烟的人。此外，吸烟还会给个人和社会带来许多经济负担，因为医疗费用和吸烟相关的损失都是巨大的。通过这些信息，我们更加清晰地认识到控烟的重要性，也更加坚定了控烟的决心。

接下来，讲师向我们介绍了吸烟的影响和后果。他详细阐述了吸烟对呼吸系统和心血管系统的损害，以及对于儿童和孕妇的危害。他给我们展示了各种吸烟相关疾病的图片，让我们看到了吸烟对人体的直接伤害。这些图像让我心生恐惧，也更加增强了我对于控烟的认识和意识。在讲座中，我了解到，吸烟不仅对吸烟者本人有害，也对周围的人造成危害。尤其是那些熏烟的家人和同事，他们也会因此而面临健康风险。这些信息真正让我意识到吸烟不仅是个人行为，更是一个社会问题。

然后，讲师向我们介绍了一些控烟的方法和措施。他提到，戒烟并不容易，但并非不可能。他给我们提供了一些戒烟的建议，如逐渐减少吸烟量，寻求医生或心理咨询的帮助，加入戒烟支持小组等等。此外，他还强调了家庭和社会对于控烟的支持的重要性。家人的支持和理解可以给予吸烟者更多的勇气和动力去戒烟。而社会的支持可以通过法律 and 政策的制定来限制吸烟行为。这些方法和措施让我深思，也让我意识到控烟是一个复杂的问题，需要个人和社会共同努力。

最后，讲座的总结部分，讲师对我们进行了控烟知识的总结，并鼓励我们积极传播控烟的意义和知识。他指出，一个人的影响力可能有限，但每个人都可以成为控烟行动中的关键角色。他鼓励我们在家庭、工作场所和社区中推广控烟的意识，与人分享讲座中所学到的知识，帮助更多的人认识到吸烟的危害。听完讲座，我更加清楚自己在推动控烟方面所扮演的角色，也更加有信心去宣传和倡导控烟行动。

总的来说，这场控烟讲座让我对控烟有了更深入的了解。我认识到吸烟对健康的危害不容忽视，同时也明白只有个人和社会共同努力，才能达到控烟的目标。我相信，通过这样的讲座，我们能够唤起更多人对于控烟的关注和行动，从而创造一个更健康、更干净的社会。

禁烟控烟心得体会篇五

作为一名智能AI助手，我没有感受和经历，但可以帮您撰写与北京控烟大讲堂主题相关的文章。具体如下：

第一段，引言：

近年来，烟草已成为全球重大公共健康问题和社会问题，当前，我国正面临着控制吸烟、防止二手烟伤害、减少烟草对疾病的贡献等挑战，为此，北京市控烟大讲堂于2013年开始启动，旨在深入推进控烟工作，提高公众对烟草危害的认识，促进社会各界加强对烟草控制的支持。在本次北京控烟大讲堂上，我学到了不少有关于控烟的信息和知识，下面，我与大家分享一下我的心得体会。

第二段，认识烟草危害：

在控烟大讲堂上，我从专家讲师口中清晰认识到吸烟的危害。据介绍，吸烟与多种疾病存在密切关系，包括肺癌、心血管疾病、呼吸系统疾病等，长期吸烟的人更有可能在50岁左右患上这些疾病。同时，吸烟者还有可能对周围人造成二手烟伤害，甚至成为世界上成年人中死亡原因排名第二的危险因素。这些消息给我带来了深刻的震撼，让我进一步认识到吸烟的危害，也更加坚信控烟行动的必要性。

第三段，控烟的紧要性：

在控烟大讲堂上，专家讲师明确指出，控烟是一项必要的行动，只有通过控烟，才能减少因吸烟带来的社会和经济成本。同时，控烟也能够保护公民的健康，减少二手烟对他人的危害，并且，通过控烟，也能够帮助吸烟者更加理智和健康地生活。控烟的意义不仅仅在于行动本身，更在于影响社会，提高人们的健康意识，推动全民进行更加健康的生活方式。

第四段，参与控烟行动：

控烟不是一项简单的行动，它需要全社会的支持和参与，我深入地理解了这句话。在大讲堂上，讲师们提到了控烟行动的各种形式，包括政府、社会组织、个人和企业甚至考试机构的参与。我们作为普通公民，也可以从三个方面参与控烟行动：坚决抵制烟草产品，参与烟草行业反对活动，推广健康生活方式。这些参与行动，让我进一步明白，控烟不是政府、专家和行业的事情，更是全民的事情。

第五段，总结：

通过参与北京控烟大讲堂，我对烟草危害、控烟的紧要性以及参与控烟行动有了更加深入的了解。控烟不是一项行动，也不是一项任务，而是一项全民的责任。作为公民，我们应该深入理解并且坚定参与控烟行动，推动构建健康和谐的社会生态。

禁烟控烟心得体会篇六

为扎实地开展控制工作，办事处领导高度重视，成立了控烟领导小组，组长由书记亲自挂帅，由于领导班子的确立，把此项工作纳入议事日程，做到了有重点、有计划、有组织的开展控烟工作，在开展控烟工作中，我们始终对辖区公共场所、单位、社区居委会进行了认真组织宣传。

- 1、辖区各公共场所禁人员禁止在礼堂会议厅(室)吸烟。
- 2、禁止在学校内教学场所、礼堂、图书阅览室、幼托机构的幼儿活动专场及其室内儿童活动场所吸烟。
- 3、医疗机构的候诊室、诊疗室、病房等禁止吸烟。
- 4、禁止在音乐茶座厅(室)、歌舞厅、电子娱乐室、录像放映

厅吸烟。

我办在此项活动中，通过社区控烟宣传，教育和亲人的劝告、督促，严格控制子女吸烟，在家庭内部形成吸烟有害的观念及政府部门开展禁烟活动和无烟家庭等活动，提高居民的控烟意识。

总之，在控烟教育中心的健康教育仍然须加大宣传吸烟对身体的危害及烟民对烟认识，要改变传统观念中吸烟作为一种显示地位和经济地位的方式。

禁烟控烟心得体会篇七

2021年3月21日，我参加了北京控烟大讲堂的活动。活动邀请了专业的医师、教授和政府官员，旨在进一步推动控烟工作，倡导烟民戒烟。我作为一名普通市民，亲身参与了这一活动，并在现场学习和分享心得。在此，我想分享我在讲堂上的所思所感，以及我对控烟工作的认识与体会。

第二段：深度解读

首先，我想说控烟工作是一项大事业，也是我们每个人都应该参与的事业。据统计，我国每年因吸烟而死亡的人数已经超过100万，给家庭和社会带来了极大的负担。而在此次活动中，专家通过一系列的数据和案例，呼吁大家关注吸烟对身体带来的危害，加强烟草控制，推动社会禁烟的普及。他们还指出，如今科技发展日新月异，替代吸烟的健康方式已经越来越丰富，我们应该积极尝试。比如说，去健身房锻炼、多吃水果蔬菜、喝茶或者其他替代品，这些都是有效的方式。同时，我们还要积极宣传禁烟的理念，促进吸烟人群的戒烟。

第三段：我们每个人都有责任

其次，我认为，烟民自身的责任也是非常重要的。吸烟不仅

仅是对自身身体的危害，更是对他人的伤害。吸烟者应该注意到自己的行为对环境和他人的影响，避免在公共场合吸烟。同时还应该注意自己的语言和行为，避免误导或影响未成年人的健康成长。我们每个人都应该从自身做起，心怀感恩、热爱生命，争做健康的榜样，倡导“公共场所不吸烟，健康生活从我做起”的行动。

第四段：控烟工作需要强化各个环节

此外，我还意识到控烟工作需要的强力支持。当前，在控烟方面的法律法规、政策措施尚不足够，底线意识也有待提高。一些人仍未认识到通过宣传、教育和科学调研，利用社会力量保护公众健康的重要性。因此，需要强化国家、企业、个人、家庭四个层面的作用，合力控制烟草危害，为社会营造一个安康、文明的环境。

第五段：结语

在短暂的几小时内，我感受到了控烟的力量和价值。我想说，我们每个人都应该行动起来，为自己、家庭和社会的健康安全做一份力。但愿通过我们的共同努力，控烟工作能够更加深入实质，更广泛地覆盖和认知到每一个烟民的心中，从而为人民群众的美好生活做出更大的贡献。

禁烟控烟心得体会篇八

控烟一直是全球卫生界面对的一个重要问题。为了呼吁人们关注及控制吸烟行为，打造更健康的生活环境，政府、媒体以及各种社会组织等都在积极向社会发声，倡导“控烟三字”：禁、管、教。在这个背景下，北京控烟大讲堂于近期举办，邀请了多位专家以及学者到场进行了广泛的控烟讲座。我也有幸来到现场参加了其中的一次同场体验活动。通过听议，我不仅对于控烟有了更深的认识，也更加清晰地意识到，控烟事业需要社会的广泛参与，才能实现真正意义上的控烟。

第一段，对大讲堂的盛况进行描述。

北京控烟大讲堂是以控制吸烟行为为基础的一项公共计划，旨在向公众提供有关吸烟的科学知识，帮助社会各方群体理解控烟对于个体以及全社会健康的意义。现场人声鼎沸，场内气氛热烈，与前面几次不同，这次大讲堂创新布置，在会场内设置了真实仿制的吸烟房，引得不少观众好奇而进入体验。此外，大讲堂邀请了一些专家、学者亲自到场，面对观众进行现场答复，使得控烟知识的普及和交流更加有效和直观。

第二段，控烟意义的深刻认识。

全球每年有上百万的人因为吸烟而损失时间，同时，吸烟所造成的社会成本也在逐年递增。因此，支持控烟行动，这不仅是为了保护个人健康，更是为了整个社会和大众的幸福生活。广泛宣传吸烟的风险和压力，不仅仅是防止疾病的发生，还能让人们学会珍惜生命的真义，拥有更好的心理状态和更高的人生质量。

第三段，吸烟行为评估与类别。

吸烟不仅仅是对个人的健康有着强大的危害，同时还会严重影响到家庭和社会的正常运作。粗略地评估吸烟行为及其规范有三个层面。第一是社会层面，究竟是要采取“禁、管、教”原则，还是采用宽松的措施；第二是家庭层面，对于青少年来说，家庭环境是关键，若父母是坚决不吸烟，就很难让这些青少年接触到烟草的气味；第三是个人层面，在个人选择吸烟时应该优先考虑自身的健康，过多的抽烟会影响个人的健康，那么如何减少吸烟，这也需要个人自己更多的思考和自控意识。

第四段，控烟需要的社会参与。

在控制吸烟事件中，唯有社会群众的参与才能真正实现吸烟的控制。政府不仅应该贯彻执行各项法规，还应当加强宣传以及各种咨询服务，向群众广泛传递控烟方面的科学知识；家庭也可以通过大人的榜样作用关注孩子的吸烟问题，引导孩子珍惜摆脱烟草的自由生活，同时也要强调对控制吸烟的重视；个人平时通过行为实践，让自己能够更好的践行控烟的理念和行动，这样对身体健康也是有益的。

第五段，控烟目标的实现。

北京控烟大讲堂的召开，促进了控烟工作的推进，也提醒着我们继续关注和控制吸烟行为，只有通过全社会人民的共同努力和掘地三尺，才能实现控烟的大目标！从小自家门口做起，共建绿色社会环境，让生活更加绿色。控烟不是某个人或一家是关注及参与，而是需要大家齐心协力，从事事做起，从点滴作起，用实际行动量化出控烟的意义。人人都能参与，人人都有自己的职责和贡献。控烟大讲堂，不容错过！