

# 戒烟讲座心得体会 戒烟心得体会(模板5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 戒烟讲座心得体会篇一

戒烟心得体会

我今年25岁，男，职业：教师，身高□173cm,体重□60kg,烟龄8年，如今，已成功戒烟176天，现将自己在戒烟中遇到的问题，困惑，及解决的方法告诉大家，祝大家都早日远离烟草！给自己一口清新的空气！

1. 在您有戒烟的想法后，找一个好记的日子，开始您的'洁净之旅'，比如：什么结婚纪念日啊！（这个lp肯定会大大支持的）呵呵！您的生日；或者月份的第一天啊；等等…且不要随便找一天，就开始戒烟，姑且咱们不说记自己天数不好记吧，您得给自己戒烟加上一些额外的心理'砝码'啊比如：嘿！您看，哥们儿过生日的时候做了一件多么有意义的事啊！或者，为了lp和全家人的身体健康，咱特意在结婚纪念日的时候做了一件这么有意义的事！不挺好吗？月份的第一天其实主要是为了好记，您肯定得说：嗨！我有信心！不管什么时候也能戒，不需要选日子！我也相信您能，但只是选个好日子，给您的戒烟成功率加大了不少！我有一同事，我戒烟之后，他也选择戒烟，但他就属于那种'逮哪天是哪天'型的，随便就开始了，没十天吧！我看又抽上了，我问他：您不是戒了吗？怎的？放弃了！'他说：'嘿！难得记！麻烦！算了！'呵呵！就这样完了！唉！

2. 这戒烟的日子选好了，咱就开始吧！不！这还得找个‘情感激励’吧！什么意思呢？就是能有别人给您做一个见证，看着您宣布戒烟了，最后再激励您！鼓励您！帮助您！监督您！呵呵！这最好的方法就是‘在这’戒烟吧’，发一个您自己的帖子，让众网友们，哦！不！朋友们！激励，帮助，鼓励，监督您，有些人肯定会说啦：‘嘿！这些人又没有在我身边，都是见不着的，这能起到效果吗？万一我偷着抽了，他们又不知道！’呵呵！其实总有一个人知道，那就是您自己！这其实也就是一种‘情感激励’吧！完全靠您‘自觉’，您要是骗大家，也就是骗您自己！当然您也可以找一帮身边要好的朋友！呵呵！最好是不抽烟的，要是抽烟的，呵呵！没准！把您又带回‘烟草世界’了！

3. 戒烟最重要，也是最最难熬的就是前三星期至二个月，这个根据每个人烟龄的长短而定，像我吧！最最难熬的就是前二星期，后面时间依次递减，但是有的时候蛮奇怪的，都一两月没抽了，有那么几天或几次！特别想！就像最最难熬的前二星期感觉一样！但是，不要怕！我观察，这种感觉持续时间不长，大概每次就在十几分钟以内，坚持！挺过去就好了！有些朋友肯定会说：‘这十几分钟，几十分钟我可以坚持！挺过去，但是最最难熬的就是前二星期怎么办呢？’我也知道大多数朋友都是在前面这段时间‘缴械投降’的！那么，有什么好方法吗？第一：就是要有坚定的信心！您想！您连戒烟这么有挑战的任务都完成了，这世上还有什么事儿不能完成！自己个激励自己！（想追女朋友的！呵呵！烟都能戒！我把你追不上），（公司里，老板交给您棘手的任务，呵呵！烟都能戒！我把你这个小事儿搞不定），等等……自己想象吧！呵呵；第二：‘戒烟吧’有朋友给我说的，我就是这样做的，自己买一些小零食，口香糖，等等……没事，想抽的时候就吃一些糖，最好是口香糖，为什么不选一些咸的，麻辣的呢？呵呵！其实往往吃完那些东西，您还更想抽烟，为什么？您把它当成饭了，您想，饭后一只烟！多刺激啊！

4. 要勇于在朋友，同事，领导面前，说：对不起，我戒了！

其实知道的人越多越好，有些朋友可能不解：‘嘿！那有些人知道你戒烟后，才故意多给你发，还发好烟！故意让您闻这烟味儿，受不了！’对！您想的没错！就有一些这样的人，但是，您别怕，我也遇到过，反正，您就别接，要不就到别处避一避，实在不行，就谎称自己嗓子有咽炎啊！医生说不让抽！你多拒绝几次就好了，为什么说要勇于在朋友，同事，领导面前，说：‘对不起，我戒了！’第一：因为知道的人越多，以后别人见了你给你发烟的机会就越少，到最后有的人可能就当你不会抽烟呢！慢慢的朋友们发烟时也就把你给‘忽略’了，第二：以后你见了朋友，人家和你聊天，像往常，人家会拿出一只给您，自己再点一只，而现在呢！人家已经知道您不抽烟了，自己点燃一只，无视您的存在，自己抽着，这个时候您如果也特想来一只的话，您想您好意思对人家说：‘呵呵呵！我也想抽！您给我一只吧！’所以，碍于面子，您打死也不能向知道您戒烟消息的人要烟抽啊！

5. 尽量不去抽烟人多的地方，这是着重针对最最难熬的前二星期的朋友们，您想，您自己都一天想抽的很，您还主动跑到抽烟人多的地方去找刺激，呵呵！想试试自己的抵抗力吗！多半是失败的，您要说，那我的工作情况不允许啊！就得到那些‘烟雾缭绕’的环境中去啊！怎么办呢？支您一招：想想前面咱们说的：第一：要有信心，第二：带点口香糖；其三：不认识的人，就忍着对别人说自己不会抽！呵呵！太残忍了！哼！男人！就得对自己狠一些！第四：说自己嗓子有问题，实在不能抽；第五：找机会多去呼吸些清新空气，再来对比‘烟雾缭绕’的空气，看哪个好？自己说服自己！第六：根据情况，自己即兴发挥，想一些妙招，呵呵，最后记得上来和大家分享下啊！

6. 吃饭和领导坐一起，或者搞什么接待工作时，领导给发烟怎么办？接还是不接，这个问题确实不好解决，支您一招：一般情况，能不接还是不接，诸位，这得根据当时现场情况而定，记得，实在不行，您就接着，通常，别人给您发烟后，还有要给您点着的习惯，这个时候您得强忍着说：‘呵呵！刚

抽过一只，等会儿点，谢谢！’或者：’今天嗓子难受的很，等会儿点，谢谢’，这些要都不行，他非要给您点着，那您也就顺从吧！但是，点着，不意味着抽啊！你可以把它一直拿在手上，别人不可能提醒您说：’哎！您怎么不抽呢？是不是我的烟不好！’或者是，他就一直看着你把那只烟抽完，呵呵！只要你不抽，没人会把烟放您嘴里的，况且，人家也没这么’无聊’！您说呢？我就遇到过这么一回，领导非要给点着，没办法，点着后，我就有一种十足的’罪恶感’！心里难受，想着自己戒烟就这么一下就结束了，自己还发的帖子，网友们监督着，亲戚朋友，同事，都知道我戒了，现在又抽了，心里不甘啊！但是，我又是一想，我可以不抽啊！我拿到手上，不一会儿，趁他们都不注意，把大半只烟扔了，后面再发的，依次类推，出了酒桌，我就轻松了，终于抵抗住了烟草诱惑。

7. 不要相信所谓的’肺腑之言’，因为我们这儿是地震区，当时停课了1个多月，在那个时候，我发现很多以前戒烟的朋友，又抽上了，为什么呢？其中一个朋友给我这样说的，’哎！人活一世，没意思！该享受的就要享受，不然，象这种大灾大难来临时，一下就’呜呼’了，所以，烟还得抽，还要抽好烟！得享受！我觉得这样绝对是错误的，抽烟抽得最后没有一个好身体了，更没法去好好’享受’了，您说呢？还有过去听到的什么’谬论’——少抽烟！抽好烟！废话！好烟就没危害了！真是笑话！

8. 算一算您一年抽烟的费用，然后用这些费用给自己买件好衣服，或收藏品，等等……不要买吃的，或者那种几个月就用完的东西！为什么呢？您得有信心相信您能戒烟一年，然后把您这一年的烟钱先期预支了，建立自己戒烟的恒心！我当时就是买了一件我平时不想买，有些嫌贵的收藏’汽车模型’，花了460元，回来，女友不太高兴，这么贵，有什么用啊！我说：’这可是我一年的烟钱买的，您想，我现在不抽烟了，这钱不是省下来嘛！提前把它预支了，我绝对能戒，以后每每看看这辆’车模’时，就想到自己戒烟一年的成果！呵呵！

## 戒烟讲座心得体会篇二

近来，为了帮助吸烟者摆脱烟草的困扰，某市举办了一场戒烟讲座。我有幸参加了这一讲座，并从中收获了许多关于戒烟的信息和启示。下面，我将分享我在戒烟讲座上的所思所感。

首先，戒烟讲座帮助我深入了解了吸烟对健康的危害。在讲座中，医生详细阐述了烟草中的有害物质对身体的伤害。我了解到，烟草中的尼古丁会造成血压升高、动脉硬化等心血管系统问题，长期吸烟还会导致肺癌、慢性支气管炎等呼吸系统疾病。这些恶劣的健康影响让我深受触动，我意识到戒烟对于我个人的健康意义重大。

其次，戒烟讲座开拓了我的认知。在讲座中，专家还介绍了吸烟者戒烟的方法和技巧。我了解到戒烟是一个过程，需要慢慢地调整心理和生理习惯。专家提醒我们，要增加运动和体育锻炼，健康的生活方式对戒烟至关重要。此外，讲座还强调了戒烟的重要性，特别是对周围家人和他人健康的影响。这些知识拓宽了我的眼界，让我明白戒烟是一项真正意义上的自我管理和健康行为。

第三，戒烟讲座激励了我下定决心戒烟。讲座中，有几位成功戒烟者分享了他们克服戒烟困难的经历和感受。他们的故事令我深受感动，看到他们戒烟后身体好转、心情愉快的变化，令我对戒烟充满了信心。此外，讲座还介绍了一些戒烟的辅助疗法和产品，如尼古丁贴片、口香糖等，这些工具和方法为我戒烟提供了有益的参考。在讲座后的几天，我深思熟虑，决定戒烟并坚持下去。

第四，戒烟讲座唤醒了我对吸烟文化的反思。在讲座中，专家还涉及了吸烟文化背后的社会问题。烟民往往在各类集体活动中频繁出现，吸烟甚至成为表达自我的标志。吸烟文化深深影响了我个人以及整个社会的观念和行爲，导致烟草成

为了困扰全球健康的问题之一。在听完这些分析后，我深感吸烟文化对健康的危害，对烟草的态度发生了彻底转变。我决定不再为吸烟文化买单，坚决和烟草划清界限。

最后，戒烟讲座让我认识到，戒烟不仅仅是一个个人的行为，也是一个社会责任。在讲座中，专家提醒我们关注烟草控制政策的进展和制定。我明白到，我们需要发声，要求政府采取更加强力的措施来限制吸烟的宣传和传播。作为一个社会成员，戒烟不仅关乎个人的身心健康，也关系到整个社会的福祉。通过主动参与与推动相关政策，我相信我们可以共同为烟草问题做出有力的回应。

戒烟讲座让我深入理解了吸烟对健康的危害，拓宽了自己的认知，激励了我下定决心戒烟，唤醒了我对吸烟文化的反思，同时让我认识到戒烟是一个个人与社会的责任。我深感受益匪浅，决心将这些所得转化为行动，告别烟草，追求更健康的生活方式。

## 戒烟讲座心得体会篇三

近年来，烟草危害的意识逐渐增强，越来越多的人开始认识到吸烟对健康的巨大危害。为了帮助更多的人摆脱烟草的束缚，最近我参加了一场专门的戒烟讲座。在这次讲座中，我获得了许多宝贵的经验和知识，也深深体会到戒烟的重要性和困难性。下面是我对这次讲座的心得体会。

首先，讲座从吸烟对健康的危害入手，通过直观图片和真实的案例，让我深刻认识到吸烟对身体的伤害。在最初的阶段，很多人吸烟只是出于兴趣、好奇或逃避现实，没有意识到烟草对身体的摧残。但是，随着时间的推移，烟草的有害成分开始在身体内积累，引发各种疾病，如心脏病、肺癌等。讲座通过详细的解释和科学的数据，让我深刻了解到吸烟是对自己 and 他人负责任的行为。这种正面的影响使我下定决心要戒烟，保护自己的生命健康。

其次，讲座强调戒烟的方法和技巧。戒烟不仅需要毅力和决心，还需要科学的方法和有效的支持。讲座推荐了一些常用的戒烟方法，如逐渐减少吸烟量、使用尼古丁替代品、与戒烟小组互相支持等。这些方法在理论上确实有一定的效果，但实践起来却并不容易。通过与其他戒烟者的经验分享和专家的指导，我学到了很多处理戒烟困难的技巧。在遇到想要吸烟的时候，我可以尝试转移注意力，做一些其他的事情；或者找到信任的人，和他们一起分享自己的烦恼和困惑。这些方法在实践中可能会遇到反复和困难，但坚持下来，我相信最终能够摆脱烟草的困扰。

此外，讲座也强调戒烟的重要性。吸烟不仅对自己的健康有害，也会对他人造成二手烟的伤害。二手烟中的有害物质同样会增加身体患病的风险，特别是对儿童和孕妇。在这个信息爆炸的时代，吸烟的危害已经得到充分的宣传和传播，越来越多的人开始拥抱健康的生活方式。作为吸烟者，我们必须意识到自己的行为对他人的影响，引导他们摒弃烟草。因此，通过参加戒烟讲座，我深刻认识到戒烟不仅是个人行为，更是社会责任。

最后，讲座还强调戒烟的难度和持久性。烟草对人体的依赖性非常高，戒烟是一个艰巨的过程。成功戒烟的人往往需要多次尝试和长期的坚持，才能戒除烟草的依赖。讲座给我提供了许多成功戒烟者的故事，他们通过坚强的意志和科学的方法成功摆脱了烟草的依赖。这些真实的案例让我相信，只要有决心和信心，坚持走下去，我也一定能突破戒烟的困难，享受戒烟后的健康和自由。

通过参加这场戒烟讲座，我对戒烟有了更深入的了解，也对烟草的危害有了更为清晰的认识。我将积极践行讲座中的建议和方法，用行动告诉身边的人，戒烟不仅对个人健康有利，也是对他人负责任的行为。而且，我相信只要坚持不懈，就一定能摆脱烟草的束缚，过上更健康、更自由的生活。

# 戒烟讲座心得体会篇四

授课人:邓小秦

举例：一个拥有1000000000000000资产的人，“1”代表自己，后面无数个“0”代表财富、成就、事业、地位、名誉、爱情，等等。我们把“1”理解为健康，如果一个人不健康，如果“1”倒下了，后面无数个“0”都没有意义了！为什么财富在健康面前显得如此苍白呢？举个例子，发烧感冒了，是不是不愿吃东西，即使满汉全席摆在面前也吃不下了。因为消化酶不正常工作了，所以没有胃口。一个发烧感冒都吃不下东西，更何况大的不健康了。这个时候有再多的财富也没有意义了！所以，健康对于每一个人来说太重要了，非常非常重要！

正文：

健康既然这么重要，到底什么是健康？我们如何才能拥有健康呢？

讲到这，可能有的嘉宾会说，“你也不是医生，你能讲懂健康吗？想要健康应该找医生。”

针对这样的观点，我要告诉各位嘉宾，想要健康不要找医生，医生不是保证让您健康的。之所以这么说，我的理由有三个：

第一，医生是负责治病的，除了健康体检和治病，没有人会去医院，去看医生的。就像我们开车，除了正常检修和出现故障，没有人会去汽车修理部一个道理！

所以说，想要健康不要找医生！但是我要强调一点，我并不是反对看医生，有病就得上医院，就得找医生，因为医生是专门治病的。反对有病找医生，反对治病的是谁啊？是李洪治呗！



有的嘉宾会说了，想要健康不能找医生，那应该找谁呢？健康是怎么来的呢？

我告诉各位嘉宾，健康是保出来的！保健，保健，只有在健康的时候把健康保住，谈论健康才有意义！打个比方：甲、乙、丙，一个高血压、一个高血脂、一个高血糖，他们在一起大谈健康还有什么意义？不是他们没有追求健康的权利，当务之急，应该是先把“三高”降下来，否则一旦出现并发症，恐怕就没有心思谈论健康了！

保健有两层涵义：

动，要购买足额的健康保险，等等。我们只有在保健产业中受益越充分，才有可能越健康！

二十一世纪人类面临严重饮食失衡、环境污染、生存状况恶化，却人人希望更健康、抗老化，预防胜于治疗，而开启保健产业的兆亿商机，这是继第四波网路革命后的明日之星！

第二，我们要学习健康知识。多看健康书籍，书是知识的海洋，二十一世纪是知识经济时代，拥有的知识越多，并且转化为生产力，才意味着竞争力越强！互动问题：世界上哪个国家的人民看书最多？答案：俄罗斯。人家人年均看书五十多本，平均一个星期看一本书。所以说俄罗斯的崛起，指日可待！

有的嘉宾会说，我工作太忙，连晚上睡觉的时候，都要规划第二天的日程，根本没有时间看书，那该怎么办？很简单，听健康知识讲座呗！举个例子，日本是世界上人均寿命最长的国家。人家平均寿命87.6岁，我们平均寿命67.88岁。有人说我们现在涨到70了，人家也快90了，相差20年，这是不可原谅的！日本的先进经验是：人家的社区每月举办健康知识讲座，社区成员必须参加，如果出差等原因落下了，回来还得补上。这就是人家对保健的态度，所以人家寿命最长就不

难理解了！

下面我们看一下健康的科学定义：健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现，而是在生理上、心理上、道德上和社会适应方面的一种完好的状态。

我想强调一下健康定义中的道德指标。道德指标是进入二十一世纪后才加到健康定义中来的。

现在是一个个性化的时代，很多在过去不可思议的现象，现在人们已经习以为常了。比如男的可以变成女的，女的可以变成男的。但是不管我们追求什么样的生活方式，都应该遵守一个前提，那就是不损害他人权益，不损害公共利益，这就是道德。打个比方，我是亿万富翁，钱多了烧的，不知道怎么花好了，只要不侵犯他人权益，不损害公共利益，哪怕我买两架飞机撞着玩，别人也是管不着的！

我们注意一下另一种现象，就在我们身边：公共场所吸烟、随地吐痰、乱丢烟蒂，这些都是司空见惯的现象，但是从道德上讲这是不健康的，因为侵犯了他人的健康，因为污染了公共环境！各位嘉宾同意这样的观点，对吧！

分析完健康的科学定义，我们再讨论一下如何获得健康，这就引出“健康四大基石”，如果把健康比作盖楼，我们应该从四个方面打好地基：

第一，合理膳食。“四六法则”：主食

4、副食6，细粮

4、粗粮6，动物

4、植物6；不偏食、不挑食。食物是最好的医药，李时珍的《本草纲目》里的药材全是食物！

第二，适量运动。细节决定健康：早上不要猛起，活动一下四肢，按摩一下心脏，不得心脏病；早上锻炼以散步、体操、打太极为宜。早上体温高、血压高、肾上腺素比晚上高出4倍，剧烈运动很容易出问题！

第四，心理平衡。心平气和，宽容，忍耐。向邓小平学习。

第三，戒烟限酒。我重点讲一下戒烟的话题。60%以上的疾病是由于不良生活方式引起的，而排在不良生活方式首位的是一一吸烟！

目前全世界每年因吸烟致死的人数已超过艾滋病、结核病、车祸、自杀等因素的总和，被世界卫生组织[who]称为人类的“第五种威胁”（前四种是战争、饥荒、瘟疫、污染）

目前我国平均每天超过2739人死于与吸烟相关的疾病，一年就是100万，相当于一个中等城市没了！肺癌已成为我国第一大癌，占男性癌症死亡的第一位，女性的第二位，吸烟是罪魁祸首！吸烟者有一半死亡发生在中年期，平均损失20至25年生命；一半死亡发生在老年期，平均损失5至8年生命！

经常吸入“二手烟”在15分钟以上，就是被动吸烟者。被动吸烟危害更大！我国现有3.5亿烟民，5.4亿被动烟民，可以说是全民吸烟，全民受害！

那么被动吸烟和主动吸烟是什么关系呢？处于被动吸烟环境达到1小时，便相当于自己抽了一支烟，也就是下面的公式：

被动吸烟1小时=主动吸烟1支

英国科学家已经证实：吸一支烟可折寿11分钟！

举个例子：一个人20岁开始抽烟，吸烟量为每天一盒（20支），当他70岁时，也就是烟龄达到50年，他因为吸烟折损

的寿命为：

$11*20*365*50/60/24/365=7.6$ (年)

“勃氏吸烟指数”：

每天吸烟的支数乘上吸烟的历史年数，结果如大于400支年，这个人便是肺癌的高危对象。例如，如果一位吸烟者的吸烟量为一包每天，那么在吸烟的历史年数超过二十年后，他便成为肺癌的高危对象；如果吸烟量达到两包每天，那么吸烟历史年数只需超过十年，便成为肺癌的高危对象了！

最后我告诉各位嘉宾，我的父亲烟龄30年，戒了；我的岳父烟龄40年，戒了；我的烟龄10年，也戒了！如果我有机会为美国大选投票，我一定投希拉里，因为她在克林顿就任阿肯色州州长时，下令州长官邸内禁止吸烟；在克林顿入主白宫后，她宣布健康是最重要的，不允许任何人在白宫内吸烟，从而结束了白宫200年有烟的历史！

总结：愿我们生存的公共环境早日无烟！

## 戒烟讲座心得体会篇五

戒烟讲座是一个普及戒烟知识、帮助烟民戒烟的宣传活动。近日我参加了一场戒烟讲座，让我对戒烟有了更深入的了解，并对自己的烟瘾和健康问题有了新的认识。在这次讲座中，我学到了很多关于戒烟的方法和技巧，也深刻地体会到戒烟对生活、对健康的重要性。

首先，讲座让我了解到吸烟对人体健康的危害。根据讲座的介绍，烟草中的尼古丁是一种强烈的神经毒素，吸烟会导致各种严重疾病，如肺癌、心脏病等。这些疾病是非常严重且致命的，对家庭和社会都会带来巨大的负担。同时，吸烟也会降低免疫力、影响生育能力，甚至还可能对宝宝的健康产

生不良影响。通过讲座，我深刻意识到吸烟对健康的危害是不可忽视的，决心要戒烟。

其次，讲座给我介绍了戒烟的方法和技巧。我了解到戒烟不仅仅是一时的决心，更需要持之以恒的行动。为了戒烟成功，我需要逐步减少吸烟量，最终完全停止吸烟。在减少吸烟量的过程中，我可以采用一些方法来缓解烟瘾，如咀嚼口香糖、喝水、进行深呼吸等。此外，我还学会通过运动来分散注意力，减少对烟的渴望。讲座强调了戒烟的重要性和方法的可行性，让我对成功戒烟充满信心。

再次，讲座给我提供了戒烟的动力和动力的重要性。讲座中，讲师介绍了一位成功戒烟的个案，通过听他的经历，我体会到戒烟的好处是多方面的，不仅是健康问题，还包括经济问题和家庭问题等。讲座还提到了戒烟的意义，如提高自我价值感、改善人际关系等。这些都是我戒烟的动力，让我坚定了戒烟的决心。我相信只要我坚持努力，戒烟一定会取得成功。

此外，讲座还介绍了戒烟的注意事项和注意事项的重要性。我学到了戒烟的过程中需要注意事项，比如要避免和烟民接触、避免喝酒等。这些注意事项的目的是为了预防复吸，让戒烟的效果更加持久。戒烟是一个全面的过程，不仅需要身体上的戒断，更需要心理上的抵抗。通过讲座的介绍，我认识到戒烟是一个长期的挑战，需要坚持不懈的努力，不断提醒自己不要复吸。

最后，参加这场戒烟讲座让我意识到戒烟是一项艰巨的任务，但也是一个值得努力追求的目标。戒烟不仅是为了自己的健康，更是为了家庭的幸福和社会的进步。通过讲座，我深刻地认识到了吸烟的危害和戒烟的重要性，也学到了戒烟的方法和技巧。我决心要从现在开始，告别吸烟的习惯，迈向健康和富有活力的生活。我相信只要坚持努力，我一定能够成功戒烟，享受健康和自由的生活。