

世界无烟日心得体会 世界无烟日个人心得体会(实用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

世界无烟日心得体会篇一

记忆中，熟悉的一张灰白照片渐渐染上了看不清的烟尘，上面最最熟悉的你的灿烂的笑容慢慢变得看不清，那些云烟雾绕遮住了似曾相识的容颜，侵蚀了你叫做健康的東西。

那张灰白的老照片上的年轻小伙笑的那样灿烂，看上去强壮而有活力，那个人就是爷爷。而小时候的我是在爷爷的家中度过，当时小小的我总是和爷爷腻在一起，总爱听爷爷谈古论今，说那些个曾经年少轻狂、意气风发的日子。偶尔爷爷会种种花，喝喝酒，每每饭后还会抽上几口烟。一次不经意间翻到了这张照片，便缠着爷爷说那些照片背后的故事。那时候的爷爷有着和其他老人一样的安详温暖的的笑容，甚至和那张照片的笑容一样，脸上闪着健康红润的光泽。爷爷从不像其他的老人那样总是有些病痛缠身，爷爷的身子一直很硬朗，中气很足，偶尔闪了神甚至还会被他的声音吓到。所以我从来没想到过，会有一天，爷爷也会病得如此严重。

就是在今年七月刚过，夏蝉还刚刚开始鸣叫，暑气开始驻足在小小的房间内。爷爷一直所有的咳嗽突然加重，高烧猝不及防的袭来。开始并不觉得什么，以为只是吃药就能够好起来。为了让爷爷休息，我被接回家里，开始了坐卧不安的日子。可是没几天，刚刚退下去的烧又一次抬头，几天后再见到爷爷的时候，爷爷已经清减了许多，连嘴唇都开始开裂。此时家里人都开始帮着找医生，而爷爷一向都是不爱上医院

的，我就帮着劝。本以为也是马上就能回来，不想却住了院。几番折腾，却不见爷爷好转，医生所说的病理我都听不太懂，却只是听进了一句“肺部已经纤维化了，不会好了，只会越来越坏。”我知道这都是爷爷抽烟所引起的，直到这一刻，我才真正看到了抽烟的危害。

烟之乐，不过弹指之间尔，然而当你点燃这支烟，燃烧的却是你的明天。的确，吸烟并不会100%导致各种疾病，可是我们又为什么要拿仅仅只有一次的生命做赌注呢？我们的明天还有很多很多，我们也有很多点烟的时间，可是当你点燃香烟的一刹那，你也点燃了死亡的导火索。吸烟还是不吸烟，答案显而易见。而现在的我们就要从自己做起，拒吸第一支烟，让烟在我们周围断绝，不要让更多这样的照片出现，不要让更多年轻的笑脸迷蒙在如此烟雾间，我想要看清你年轻的脸庞。

世界无烟日心得体会篇二

烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危险因素，世界卫生组织发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手，吸烟产生的破坏比非典和海啸还要严重，如果维持当前的趋势不变，到2020年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉。另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。

研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻；11-13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试；15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志。由此可见，11-15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的生长发育。青少年正处在身体发育阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深。吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

世界无烟日心得体会篇三

根据xx市爱卫会下发的《关于开展世界无烟日活动的通知》精神，我局要求各科室、各二级机构开展形式多样、内容丰富的宣传活动，取得较好效果，现总结汇报如下：

我局领导十分重视世界无烟日宣传活动，为营造无烟、清洁、健康的工作环境，局党委对开展第xx个世界无烟日活动进行了周密的部署，要求各各科室、各二级机构高度重视、密切配合，积极参与活动。

1、5.31无烟日活动中，通过我局组织的各类宣传教育活动，印制了今年世界无烟日主题的宣传画xx张，宣传页xx张。形成“控烟人人参与，自觉远离烟草”的社会氛围，努力提高自我保健能力。

2、认真贯彻执行各有关控烟的法律法规，组织各科室，各二级机构认真学习两个《条例》和世界卫生组织《烟草框架公约》，要加大公共场所禁烟力度。广泛动员和鼓励干部职工

积极参与控烟工作，积极开展公共场所禁止吸烟工作，进一步倡导讲文明、讲卫生、改陋习、树新风的良好社会风尚。

3、号召全体职工在5.31日这天拒绝购买香烟，并在办公场所设置禁烟标志，摆放禁烟牌，彻底遏止在公共场所吸烟的势头。

4、建立健全公共场所吸烟劝阻员队伍建设，尤其是在青屏广场组织专人负责吸烟劝阻工作，效果良好。

今后，我们将在市政府和爱卫会的指导下，充分发挥建设系统集体观念强的优势，努力做好健康教育和烟草控制工作，希望爱卫会能加强对我局的支持力度，加强对我局职工健康专业知识的培训，以提高全局开展健康教育和控烟工作的广度和深度。使全局上下都积极主动做“控烟的表率”，真正做到对社会、对自己负责，摒弃烟草，参与到禁烟中来，为建设健康而和谐的社会贡献自己的一份力。

世界无烟日心得体会篇四

世界无烟日(英语[]world no tobacco day[]或译世界无烟草日)，是世界卫生组织在1987年创立的，现在每年的5月31日就是世界无烟日。下面是本站为大家带来的世界无烟日的心得体会，希望可以帮助大家。

看中央电视台《东方时空》才知道今天是禁烟日，了解到中国现有烟民3.5亿，约占世界烟民的三分之一，我也是其中的一员，但是自己的烟瘾不大，偶尔抽两支而已，所以对待禁烟自己还是支持的，毕竟这是关系到国民身体健康的大事。

关于禁烟，东方时空记者说主要是我们国家禁烟力度不够，公共场所可以随便抽烟。实际上，我们国家对烟草行业管理力度不够，许多地方政府都把烟草企业作为重点扶持大户，

因为他们贡献了巨大的利税，《广告法》明明白白规定不准做广告，但是管理部门睁一只眼闭一只眼，任凭烟草企业在各种媒体上大做广告，红塔的“天高云为峰”、“天外有天”，颐中集团的“哈德门一开，好运自燃来”等等，虽然他们标注的是物流、房地产、医药等等，明眼人一看都知道，实际上是挂羊头卖狗肉勾当，最终目的还是宣传他们的主业——香烟。

实际上，不仅仅在电视、报纸上，刚才我看乒超联赛，广告赞助商居然有“特醇将军”，前几天我到北京，看到京沪高速从北京出来那段高速公路两边大广告宣传牌子，许多都是烟草广告，有苏烟、芙蓉王、红双喜、一品黄山等7个牌子香烟广告，我以为这些都是违法的，虽然他们下面也是标注的是物流、房地产、医药等等，国家工商管理部门应该禁止此类广告，以实际行动打响禁烟第一枪。这是我在无烟日一点感想。

昨天是“世界无烟日”，已经成功戒烟近百日的我，很庆幸没有像上两次戒烟一样，经不起诱惑再次复吸。不对，“复吸”两字听起来太刺耳了，应该叫“戒烟失败”更妥一点，“复吸”总会让人联想到“粉”呀、“丸”呀之类的。

说到“粉”呀、“丸”呀之类的，又让我想起了前段时间那位从北京平谷农家走出来的小满同学，以前是多么朴实的一位小伙啊，在这个染缸里一泡，居然有了这个嗜好。他的朴实还真的不是说说的，除了一脸的老实巴交像外，刚出道那会儿，像他这样朴实的角儿还真少见。为什么这么说，1989年，他的那首拿手歌刚唱出来的时候，我和小满同学有过一次近距离接触。那时被小满同学一声一声地唤作“老师”，我还一个劲儿地应得开心。唉哟，这事扯远了，今天讲戒烟，和小满同学的事留到以后的“回忆录”里去说。不过还得提醒小满同学一下，戒烟都这么难，你要把那玩意儿戒了，我看有点儿悬，不洗心革面意志坚定可不行，为了以后能再回到这个圈儿里混，小满同学，努力一把吧！

香烟的危害从宣传的角度讲，主要是“吸烟有害健康”，香烟对身体的危害是毋庸置疑的。从健康的角度出发，我认为戒烟的确需要通过制订“公约”之类的手段，逐步进入到强制戒烟的阶段。为什么这么说，因为，抽烟的人，你对自己的健康不负责任没关系，那是你自个儿的事，但你吐出的烟影响到别人的健康了，那就是你的不对了。

我以为，要把全民戒烟这场战役打成功，关键是要通过宣传，把吸烟人的形象彻底给破坏掉，在全社会营造一种人人讨厌吸烟的氛围。我最初有戒烟的念头，就是因为公共场合吸烟时，周围的人都皱着眉头捂着鼻子躲你，那滋味可不好受，就像是一只过街老鼠。

其实很多抽烟的人，都或多或少地有过戒烟的念头，戒不了是因为戒烟的动力没有大过尼古丁的诱惑而已。我戒了，就是因为我的动力来自于我的儿子，“为什么你让我做到的事我必须去做，而我让你做的事你却可以不做？”儿子的这句“最后通牒”让我成功戒烟，要不然，我怎么去做一个让儿子信服的父亲呢！

最后总结：最有效的戒烟方法是，做一个负责任的人，为你的家人，为了你生存的环境。

5月31日为我国传统佳节一端午节，同时，也是“世界无烟日”。我是不吸烟的非烟民，对无烟日有感而发，公共场所禁止吸烟，严禁吐痰等等，净化环境是社会的进步和社会文明标志之一。

我国有3.5亿人吸烟，吸烟虽是个人的嗜好，但任何场所都不加以限制吸烟的话，任何时间、任何空间和任何场所都将清风不在，烟蒂、烟灰随地丢弃又造成对地面污染。我有时出差在外，需要两人结伴而行，对嗜烟者你耐于面子忍让，烟民晚上睡前要吸，早上醒来还要吸，因此，两人的空间也要受到污染。据有关资料介绍，卷烟中的尼古丁等有害物质，对

吸烟者肺脏器官有很大危害外，对非烟民来说，被动吸烟者的危害不亚于吸烟者的危害，吸烟害己又害人。

几年前，我出差回来在列车上，遇到的一烟民与孕妇吵架的事让我至今记忆犹新。孕妇与烟民座位分别坐在背靠背的长座位上，烟民习惯地开始吞云吐雾，引起孕妇满脸不快，孕妇站着，挺着约有六、七个月身孕的大肚子，劝烟民到列车车箱连接处去吸，在我看来事情本无可厚非。烟民不但漠视孕妇，反而还辩解并质疑到，“你是车长，还是警察来管我”？真是可笑无知至极……。明明是烟民在列车箱内吸烟是错误的，为什么烟民就不能说一声“对不起”！是低人一等，还是矮人半截呢？如烟民能说一句道歉的话，事情就不会现在这个样子，与此相反还能表现出人的素养不是吗？说到底还是人的素质决定的。

提到烟自然而然让我想到酒，可能是“烟酒不分家”的缘故吧。一次，我去省城出差，与我一起同行是个新人，但年龄不轻了，他与我不见外吧！他嗜烟如命，到我家来见到好烟一根没吸完又对接另一根接着吸。一天，朋友请吃酒，我们同去赴宴的，在上菜前，递的招待烟放在我的桌前了，因我对他吸烟太了解了，我怕他吸烟不止影响他人，席间被我随手装入衣兜里了。席末，有人在找烟吸，我下意识的摸口袋摸到了烟在自己兜里。因朋友相会盛情难却，当时我多喝了几杯，烟的事早被我忘在了脑后，还以为是别人嘲弄了自己，场合不便发火而已……。回到宾馆后，我在他身上发泄了也不该发泄了一通，回想当时场面真叫尴尬。朋友相会也不要多喝，喝多了会失态，人称酒壮“英雄”胆，喝多了人可以得意忘形，甚至说不该说的话，干不该干的事。

人们出门在外不期而至的有晴好天气，也有沙尘天气的时候，人们需要好的环境如佳节一样，不希望与别人无谓的争吵。朋友当你吸烟时，别把自己总不当外人看待，当你行使你自己权利时，不要妨碍他人正当权益。

有吸烟嗜好的朋友，我引用《博客》朋友的文章，稍有改动作为本话题的结束语：综合压力最大的是烟民；健康压力“吸烟有害健康”；经济压力每天都得有此项开销；家庭压力老婆孩子反对吸烟；社会压力公共场所吸烟罚款；心理压力烟友在一起不能掉价丢面子，用高档烟消费，长此以往买不起……。

世界无烟日心得体会篇五

5月31日，是第_个“世界无烟日”。为增强学生远离烟草、珍爱生命的意识，让学生深刻认识到烟草对身体健康的危害，5月26日，曲阜市息陬镇三峪小学启动了为期一周的“我是禁烟小卫士”主题教育活动。

少先队辅导员利用周一升旗时间向学生讲解吸烟有害健康的知识，倡导青少年争做无烟少年，尽享美好青春。

开展“远离烟草、珍爱生命”主题班会，大力宣传控烟知识，提高师生对吸烟以及二手烟危害的重视程度，呼吁吸烟者主动戒烟，号召全体师生一起行动，投入到禁烟以及志愿劝阻吸烟活动中去，营造控烟戒烟良好氛围。

开展“小手拉大手，禁烟一起走”活动，要求一至五年级学生积极向亲友宣传吸烟的危害，劝说、监督身边的大人不吸烟、少吸烟，形成以学生带动家长的浓厚控烟氛围，为每一位孩子营造一个健康、无烟的学习和生活环境。

办一期以“禁止吸烟”为主题的手抄报，让全体同学积极收集烟草对人们有害的材料，呼吁大家一起行动起来，积极投入到禁烟控烟活动中来，为创建无烟环境出一份力。

开展禁烟标语征集活动。如：“健康随烟而灭！有多少生命可以重来？”“健康，随烟而逝；病痛，伴烟而生！”“小小一支烟，危害万万千。”“燃烧的是香烟，消耗的是生

命。……一句句温馨的标语，使学生深刻地认识到了烟草的危害，提高了自我保健的意识。

通过学校在青少年中开展的无烟教育，提高了学生对吸烟危害的认识，培养了学生健康的生活态度，同学们纷纷表示：将积极投入到禁烟控烟活动中来，为创建无烟校园出一份力。