

拒绝吸烟演讲稿件 拒绝吸烟的国旗下演讲稿(模板5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

拒绝吸烟演讲稿件篇一

各位老师、同学们：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，其中对人体危害最大的是尼古丁、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！

拒绝吸烟演讲稿二

尊敬的校领导、老师、同学们：大家晚上好！

我是xx电子电器班学生，名叫xxx□今天，在这里，作为控烟个人代表向大家作报告，我本人深感荣兴和自豪。

我汇报的题目是“要戒烟，态度决定一切”

怎样戒烟呢？

我在中学吸烟是出于年少无知，一开始看到周围的同学和朋友吸烟，“吞云吐雾”，一根接着一根，自由自在，别有一股情趣，我出于好奇，渐渐地就成了与烟打交道的坏习惯。当吸上了第一根烟时，觉得味道很有意思，很新鲜，朋友们说，这才像男子汉的样子，于是整天跟着他们一起混，把“学习”的事情置之度外。就这样我的烟一天比一天多，烟瘾越来越重，由于受到中学环境的影响。吸烟根本不知道烟的危害有多大，在家时爸妈经常教育我不要吸烟，但我很难做到。从此，烟瘾一直伴随着我进入工校。

自从进入工校以来，我看到工校的大环境特别好，工校是“无吸烟学校”，又是全国控烟先进单位。工校人文明守纪的优良作风，使我有了很大的触动和羡慕。特别是学校学生管理和严格的控烟工作，加上我又是一个纪律委员，让我产生了控烟的想法。是学校给了我重新悔改、重新做人的机会，班主任也经常耐心指导帮助我，给我做了大量的控烟工作。还多次与我的父母联系汇报我在校的控烟情况。通过学校、家庭、社会三位一体的教育，使我的思想彻底的改变了，每当我手里叨着一根烟时，就想到自己花了不该花的钱，“吞云吐雾”不断地折磨自己身体时，我的心像刀刺一样的镇痛。不仅如此，还给班集体，给学校带来影响，想到作为纪律委员，应该处处以身作则，起带头作用才是。于是我下定决心要戒烟，一段时间内多次难以戒掉。但这个学期来，我信心十足，坚定态度，非戒不可，也正因为受学校大环境的渲染，不知不觉的终于把烟戒掉了。而且我还说服了我的亲人戒烟。是的，很多人明知吸烟对自己健康有害，可是戒掉却很不容易。怎样才能戒掉呢？简单说就是要有戒烟的决心和坚强的毅力。

拒绝吸烟演讲稿件篇三

尊敬的领导，各位老师，亲爱的同学们：

大家好!

“烟”，这个名词在现在的生活中随处可听见，抽烟的人也是数不胜数。当你走在大街上，遇见十个人，最起码有四个人是抽烟的。正是因为这样烟也如此“流行”。

但是，烟对人体健康是有害的，调查资料显示：我国平均有100万人死于吸烟!烟对人体的害处数不胜数，下面列举的就是烟对人体最致命的两大害出!

医生曾经调查过吸烟人的肺部与普通人的肺部有什么不同。调查结果不仅令人难以想象，而且触目惊心：当护士把一个因吸烟过多而身亡的人的肺取出来的时候，让任何人都倒抽一口凉气，吸烟者的肺全黑了!肺部的表面简直就像是煤炭!经过仔细研究，发现：吸烟者的肺上布满了癌细胞!这到底是怎么回事?为什么好端端的`一个人在吸烟之后肺部会发生如此大的变化?原来，又是烟中含有的另外几种化学成分在作怪!烟中含有部分氨，导致肺泡严重受损!另外，烟中还含有大量砷，是吸烟者的肺部与其他内脏中毒，部分形成癌细胞，使人患上癌症!不止这些，烟中还含有其他大量有毒或化学物质，令人的内脏严重受损，甚至失去功能!

而烟又像毒品一样吸引人，一旦吸过，就想再吸一次，越吸越多，身体也越来越脆弱，烟就像毒品般蚕食着吸烟者的身体，令人们越来越不健康。然而，千万不要以为不吸烟的人就不会得这类病!经研究发现，烟给吸入烟发出的气体者带来的危害，毫不亚于吸烟者!!所以，为了自己的健康，为了他人的健康，千万不要再吸烟了!

世界无烟日，一个为了地球的健康而存在的节日，一个为了人类的利益而存在的节日。在五月三十一日这个特殊的日子，让大家的身体做一次健康操吧!

拒绝吸烟演讲稿件篇四

尊敬的领导，各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天，5月31日是由世界卫生组织发起的世界无烟日。

相信大家都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，也是危害人类健康的危险因素。目前，全球吸烟者总数已超过13亿，每年有近500万人死于吸烟。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年4月7日定为第一个世界无烟日，然后将其固定为每年的5月31日。本次活动旨在警示世界吸烟有害健康，呼吁人们戒烟，为人类创造健康的生活环境。我们的中学生是祖国的未来，是民族的希望，是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德、科学文化素质不仅是当前社会文明的重要体现，而且对我们未来的社会面貌和民族精神有着决定性的影响。中学生吸烟作为一个严重的社会问题，已经引起了人们的关注。

那么烟草的危害有多大呢？

根据研究，香烟中的尼古丁可以杀死一只老鼠，而一包香烟中的尼古丁可以杀死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50-70毫克尼古丁。如果你一次拿走这个数量，人们会被杀死。除了尼古丁，点燃香烟时产生的约5000种化合物是致癌的主要原因。

世界卫生组织在今年发表的一份声明中指出：“如今，烟草已经成为世界上第二大危害。吸烟造成的损害比非典和海啸更严重。如果保持目前的趋势，到20____年，每年将有1000万人因吸烟而过早死亡。”

既然烟草有如此可怕的危害，为什么那么多人吸烟？主要有两

个原因：一是烟草中含有的尼古丁会让人上瘾，使人依赖，不易戒掉；另一个原因是，大多数人没有把吸烟视为一种伤害他人和自己的丑陋的坏习惯。相反，我认为这是一件非常优雅和聪明的事情。所以抽烟的人就像雪球一样越来越大，人们也越来越依赖它。然而，烟草商说：“我们生产的香烟是给那些没有知识的人，年轻人和愚蠢的人。”

拒绝吸烟演讲稿件篇五

尊敬的领导，各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

中年人，你注意到抽烟喝酒的危害了吗？当你难过和无聊的时候，你经常用抽烟或喝酒来缓解无聊。当你吃饭和接待客人时，你经常抽烟和喝酒。然而，吸烟会导致你呼吸系统的许多疾病，甚至使你的一些器官癌变。喝酒会伤害消化系统和神经系统。尤其是喝醉之后，会做一些傻事和错事，也就是俗话说的“酒疯”。更为严重的是，有些人酒后还要开车，造成交通事故和不必要的重大损失。在中国，每年有数千万人死于吸烟和饮酒，甚至一些著名的艺术家如柯受良也因此而死亡。可见抽烟喝酒危害很大。

尽管如此，中国吸烟者和饮酒者的数量仍在逐年增加。饭桌上，有茅台、五粮液、洋河等名酒的酒瓶，会客时，还是互赠“南京”“红塔山”。这些人没看过触目惊心的调查报告，没听过触目惊心的数据吗？我想他们一定看到和听到了，但他们没有注意到。他们只想玩得开心。此外，之后就没什么事情可做了，于是他们把数据扔出了云端，继续享受。

其实，殊不知，在几时快乐的背后，很可能隐藏着早几年甚至十几年的死亡。所以我倡议会客时，把那一根根香烟换成一句句真诚的话语，这样也可以交友；吃饭时，把那一瓶瓶白酒换成一杯杯果汁、酸奶或是丰盛富有营养的饭菜，这样也

可以交谈。总之，请君远离烟酒，珍爱生命吧！