

戒烟的演讲稿(优质5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

戒烟的演讲稿篇一

尊敬的老师、同学：

大家好！我是07工民建（2）班的学生，何新福。很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识为大家讲述一篇说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

吸烟在中专的校园里可说是屡见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗传因性先天不健康。

从而致使可避免的事件发生。

吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒染上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲响！大家携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！谢谢。

戒烟的演讲稿篇二

尊敬的老师、同学们：

上午好！我叫xx很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识为各位讲述一篇说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

吸烟在中专的校园里可说是缕见不鲜的事了，不再像我家乡那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟

的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康……从而致使可避免的事件发生。

吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒柒上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲响！各位携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！

我的演讲完毕，谢谢。

戒烟的演讲稿篇三

各位先生、女士们：

你们好！

在我演讲之前，我想先问大家一个问题：你们喜欢抽烟吗？是不是觉得抽烟是一种享受？答案是错误的，吸烟不但不是享受，而是一种慢性自杀。

有人曾做过这样一个实验，把一只小白鼠，放进一个密闭的容器中，点上一支香烟，过一会，只见刚刚还是活蹦乱跳的小白鼠，就成了一只死的小白鼠。

香烟为什么会把小白鼠给毒死呢？原来，香烟产生的烟雾中，有1200多种化合物，其中有300多种对人体有害。尼古丁、焦油、一氧化碳等40多种物质都可以使吸烟者致癌。长期吸烟也是引发多种疾病发作和死亡的重要原因。大量事实证明：吸烟人患肺癌的要比不吸烟的高14到20倍！吸烟者患肺癌死亡的，约为不吸烟的8到15倍！

某个国家统计：每年因吸烟死亡的人数高达三万四千二百四十多人，是机动车死亡人数的十六倍。据科学家研究证明吸一支烟要少活十一秒，每天吸两包烟的人寿命要减少八年，吸二手烟的人会比吸一手烟的人危害更大，吸烟者呼出来的毒烟，会使小孩记忆力下降，会得头疼等疾病。

吸烟还会照成巨大的浪费：一盒烟按10元钱计算，每天20元，一年就是7300元，一生吸60年的话，就要吸掉438000元啊！

广大的烟民们，为了您的生命，为了家人的健康，请戒烟吧！

戒烟的演讲稿篇四

多年来，中国烟草一直保持着七个“世界第一”：烟叶种植面积第一；烟叶收购量第一；卷烟产量第一；卷烟消费量第一；吸烟人数第一；烟草利税第一；死于吸烟相关疾病人数第一。根据世界卫生组织《烟草控制框架公约》的要求，自20xx年1月起，中国应当在所有室内公共场所完全禁止吸烟。

有资料统计，目前中国受二手烟危害的人数巨大，有超过50%的公共场所，30%~40%的家庭，正经历着烟草的危害。中国要跟上世界各国禁烟的步伐，必须立法。如果不立法，就保护不了这些人的正当权益。以法律形式固定下来，每个人就可以理直气壮的保护自己的权益。

今天是我国履行《烟草控制框架公约》5周年的日子。但时至今日，我国仍无一部国家级的无烟立法，且囿于相关部门政企不分、烟草涨税不涨价、烟草文化难以改变等原因，禁烟道路依旧任重道远。专家指出，我国烟草使用率居高不下，二手烟暴露问题突出，目前我国已有7.38亿不吸烟人群遭受二手烟的危害；公共场所禁烟法规缺位，我国目前没有一部专门针对公共场所禁止吸烟的全国性法律法规。专家的提案建议，尽快制定全国性的防止接触烟草烟雾的法律，让所有人在所有室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具和其他可能的公共场所免于接触烟草烟雾。据中国疾控中心20xx年最新报告显示，烟草流行时我国慢性病快速上升的主要危险因素，目前我国有3.5亿烟民，近8亿人每天生活在烟草环境中，每年死于吸烟相关疾病者超过120万人。

专家认为，全国及地方人大代表、政协委员要率先垂范，带头戒烟，不在公共场所吸烟，不互相敬烟。建议今年起，全国及地方人大、政协会议期间，所有室内公共场所、工作场所、公共交通工具全面禁烟。

20xx年5月产生的世界卫生组织《烟草控制框架公约》，是医药卫生领域第一部具有法律约束力的多边条约。

1、普遍保护原则：应确保在所有室内公共场所、室内工作场所、公共交通工具和其它可能的(室外或准室外)公共场所免于接触二手烟草烟雾。

2、普遍保护原则：所有人都应受到保护，以免接触烟草烟雾。所有室内工作场所和室内公共场所都应是无烟的。

3、100%室内无烟原则：不存在符合安全标准的二手烟雾。

4、立法原则：必须立法以防止公众接触烟草烟雾。自愿的无烟政策一再表明是无效的，不能提供适当保护。法律要想行之有效，应当简单，明了，便于执行。

5、尽快的原则：每一缔约方都应在“公约”对其生效之后五年内提供普遍保护等。

许多国内立法中对违反的企业或场所罚款的规定，以及建立投诉机制，以举报违反情况的规定比较软弱。国内20xx年以前的禁烟立法基本上是罚款10-50元，并且先教育、后罚款。对企业违法罚款额度在1000-5000元范围内。并且真正实施罚款的案例极少。基本没有投诉机制和违反举报机制。

1、缺乏国家统一立法；尤其是履行《公约》后，国内尚无配套法规出台。

2、法律覆盖的禁烟场所很少，全面无烟场所只有1个；

3、地方立法比例不足一半：45.69%，使用概念混乱，法规名称有禁烟，也有控烟，但控烟应指和mpower的政策相关的综合立法。

- 4、公民遵守率低，不足以保护人民健康；
- 5、立法语言不清楚，缺乏执法机制设计，
- 6、几乎所有的城市立法都缺乏管理机构和监督执法队伍，故难以实施处罚。

全国公共场所禁止吸烟问题已经不能再等待，国内的吸烟危害也急迫需要一个单独的法律文本来解决禁烟倡议书禁烟倡议书。“中国的控烟效果微弱，很大原因在于：国家层面上尚无控烟的独立法律。”专家说，中国一些城市如上海等地已经出台地方性控烟法规，但由于缺乏国家层面的立法参照依据，各城市在禁烟场所、禁烟范围、执法力度等方面参差不齐，法规的效力有限。

专家认为，国外香烟包装都印着显眼的警示图片，但中国的烟包依然“美丽”，香烟的直接和间接广告更是无孔不入，导致控烟效果不理想。同时，烟草业政企分开是国际大趋势，中国烟草行业应将行政管理职能与烟草生产经营管理职能剥离。

中国立法禁烟任重道远需要我们大家的共同努力，让我们携起手来nosing

戒烟的演讲稿篇五

尊敬的老师、同学们：

上午好！我叫xxx很荣幸能就读在同一个学室。希望我们在不久的将来毕业后我们还能成为工作合作伙伴。下面我将于个人的浅识为各位讲述一篇说明文，《烟的危害》，烟的危害甚多。

吸烟在中专的校园里可说是屡见不鲜的事了，不再像我家乡

那般学生，尊规守纪。做到少吸烟、甚至见不到校园内吸烟的现象。在当今社会物质科技生活水平不断奔向富足奢侈，一部份懵懂的青少年学生，甚至、稚嫩的小学生、跟着社会倾向的趋势，懵懂的虚荣好奇、和贪婪欲望，跟着点燃了。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身胸。如计生委栏常示：在育龄期的中青年，因吸烟因系导至不育的比例占一大部份。其生育的子女也会遭遗因性先天不健康……从而致使可避免的事件发生。

吸烟对本人自身不健康，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。更是带来社会环境影响，吸烟患者太多数都有有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

更大的的是潜在安全隐患，众多火灾的罪魁祸首，都是出自于一个不起眼的一点烟头。世界上每年因小小一滴烟头之火而发生火灾，财产遭到不计其数损失，吞喽不计其数人民的性命，是多么惨重的损失、多么惨重的代价啊！

在我们学校近来也有好几起因学生吸烟、因烟头产生险象环生。虽然没有造成重大财产损失、但我们能否深入想想、如果发现不及时，处理不够妥当，这几起校园火灾后果可想而知会有何等的惨重损失啊！我们都应该对它，寥寥一滴烟火、引于为戒，提醒染上吸烟同学。要处处提防为是，时刻警钟敲响！各位携起手来做一个文明礼貌无烟房校一员。

我们都应对吸烟的危害能够有正确的认识。为创建无烟房校、作出我们中专生应有的遵循。同学、你能做到吗！

我的演讲完毕，谢谢。