

最新禁烟的体会 禁烟心得体会(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

禁烟的体会篇一

为了我们青少年的身体健康，为了适应时代发展的潮流，为了使我们的家乡鲅鱼圈更加美丽可爱，我们学校组织召开了禁烟主题班会。

通过这次班会的学习，我的体会很多。吸烟的现象在现在这个时代已经是非常正常的事了，在几乎所有的场所都能看到烟迷正吸着烟。然而只要你留心去观察，很多场所的墙壁上挂着禁烟的标志，而人们却视而不见，我认为我们还应该加大宣传的力度，特别是在我们这样的青少年中间。

吸烟是一种享受，不吸者难以领会到的一种发泄和享受的行为。但吸烟无可否认是对人不好的，通过这次班会我看到了一些关于吸烟而危害到人健康的真实例子，如孕妇吸烟，不但损害到自己的健康，而更重要的是间接影响到婴儿的正常发育，还有一些更可叹可悲的便是父母中一个因染上癌症，致使孩童失去正常的照顾，导致误入歧途，最后一种便是吸烟所产生的空气污染，直接损害到市民的健康，因而吸烟不但影响到自己，而且也损到他人。

老师告诉我们：现在鲅鱼圈区政府正大力推行反吸烟运动，举办有关反吸烟运动的项目，在大厦这样的商业街附近派发小册子，还有区电视台，报纸等宣传媒介也大力提倡反吸烟，形成一种反烟风气，民众的力量是不可估量的到那时吸烟者因受到指责，定可戒烟。

通过班会我意识到：彻底推行反吸烟运动。它的好处不只是身体健康那么简单，而是可以省回不少金钱，及时戒烟，为时不晚。

禁烟的体会篇二

第一段：引言和问题提出（200字）

我们都知道，烟草对人体健康产生了巨大的伤害，然而，戒烟对于很多人来说却是一件极具挑战性的事情。我曾经也是一个长期吸烟的人，但经过一段时间的努力和坚持，我成功戒烟，并从中获得了一些宝贵的体会和心得。今天，我将分享我禁烟心得体会，并希望能够鼓励更多的人加入戒烟行列。

第二段：心理战胜（200字）

戒烟的第一个挑战来源于心理。当我决定戒烟时，我知道我需要调整自己的心理状态。我时刻提醒自己烟草对身体的危害，并为自己设立了明确的目标和奖励机制。在戒烟的过程中，我遭遇到了不少的烟瘾，但我通过坚定的决心和积极的心态克服了它们。禁烟让我更加自信，也让我认识到自己的意志力和毅力。

第三段：建立健康生活习惯（200字）

戒烟让我有意识地去关注自己的生活习惯和健康状况。我开始注重饮食均衡和规律作息，每天都会进行适量的运动，提高自己的身体素质。同时，我也开始远离那些不健康的休闲娱乐活动，像是过度饮酒和熬夜。这些积极的生活习惯不仅有利于我的身体健康，也给我带来了更加充实和快乐的生活。

第四段：对家庭的影响（200字）

戒烟对我的家庭和亲人也产生了重要的影响。过去，我的吸

烟习惯给家庭带来了许多担忧和疾病风险。但自从我戒烟以后，我感受到了家人对我的更多关心和支持。家庭成员们的身体健康也逐渐改善，我们之间的沟通也变得更加融洽。我意识到，戒烟不仅关乎我自己的健康，更关乎我爱的人。

第五段：影响社会（200字）

除了对自己和家庭的影响，戒烟还能对社会健康产生积极的影响。作为一个戒烟者，我愿意与他人分享自己的经验和鼓励。我参与了一些禁烟宣传活动，通过分享自己的戒烟心得，鼓励吸烟者改变他们不良的习惯。我认为，禁烟不仅仅是一个个体的选择，也是一个责任，是我们对社会的贡献。

总结：在这篇文章中，我分享了自己的禁烟心得体会。通过戒烟，我不仅战胜了自己的烟瘾，建立了健康的生活习惯，提升了我的身体和心理素质，而且影响了我的家庭和社会。我希望通过我自己的经历，能够鼓励更多的人迈出戒烟的第一步，摆脱烟草的伤害，享受一个更加健康和美满的生活。

禁烟的体会篇三

这天晚上，爸爸突然来到我房间，整理着衣服，悄悄地问我：“你要不要带点什么，我下去买点东西。”我马上就会意了爸爸的想法，大叫着：“爸爸又要买烟了！”不久，耳畔传来妈妈不厌其烦的念叨和爸爸的讪笑，我知道，爸爸的计划再次泡了汤。

确实，在我们家，爸爸作为唯一的烟民，被我和妈妈严厉抵制，每次爸爸习惯性地摸出香烟，熟练地准备点上一根时，我总是告诫他：“放下或者去阳台，你选一个吧！”而爸爸迫于妈妈的威压之下，也只能悻悻地投入阳台自由的空气。一来二去，爸爸居然养成了习惯，经常流连于阳台。

而我和妈妈一致认为吸烟实在无益于爸爸，纷纷要求他戒烟。

我们母子齐上阵，爸爸自然是满口答应，头几天爸爸表现在良好，确实烟瘾难耐时便摸出一把瓜子，看着烟灰缸缓缓的嗑瓜子，与烟瘾苦苦抗衡。但时间一长，爸爸还是本性难移，趁着我不注意时偷偷地点上一根，在厕所偷偷地抽完后溜出来，但他嘴里浓烈的焦油味出卖了他，爸爸的执着使我和妈妈意识到了事态的严重性，让爸爸戒烟势在必行。

夜晚，我在墙根静静地聆听，捕捉着爸爸任何地风吹草动。忽而，打火机在空中迸发出危险的火舌，我三步并作两步，一把握住了爸爸的手腕：“不许抽烟！和我一起下去散步！”爸爸无奈跟我来，在小公园中，四周环合着鳞次栉比又飒爽的银杏树，脚边的采采的青草中隐匿着嬉闹的夏虫，天色渐晚，石雕的`喷泉中涌动着汨汨的水流，渐变的天幕在水面上飘拂，周围阵阵梔子花的甜美香气令人心旷神怡。“真舒服啊！”我感叹到，爸爸愧疚地点点头，说到：“是啊，我应该坚持戒烟啊！”

逐渐沉淀的天空下，我和爸爸慢慢走着，享受着这没有尼古丁的美好时光。禁烟多么重要！让我们大手牵小手，共同禁烟，共享健康生活！

禁烟的体会篇四

第一段：引言

禁烟是一个对身体和健康有着深远影响的重要决定，它可以改善健康状况，减少疾病风险，并为更健康的生活方式铺平道路。经历了禁烟后，我深刻领悟到了许多关于烟草和禁烟的事实，也收获了一些关于持久健康的重要心得体会。

第二段：决心的力量

要成功禁烟，首先要有坚定的决心。我充分认识到吸烟对健康的危害，而这种意识是我保持决心不再吸烟的动力。我告

诉自己，我有能力战胜烟草的控制，摆脱对它的依赖。每当我陷入渴望吸烟的时候，我会深呼吸，告诉自己：“我不再需要它。”这种坚定的决心使我能够抵制住诱惑，真正改变自己的行为方式。

第三段：养成替代习惯

戒烟的过程中，最重要的一点是要寻找并养成替代习惯。我意识到，我抽烟的大部分时间都是出于习惯性的需求，而不是出于真正的需求。所以，我开始寻找其他的替代品，以满足身体和心理上的需求。我尝试了许多方法，例如用口香糖或坚果代替烟草，或者通过锻炼来分散注意力。渐渐地，我培养了一些健康的习惯，帮助我战胜了烟草的诱惑。

第四段：环境的改变

在禁烟的过程中，我也认识到了环境的改变是非常重要的。我把烟盒、打火机等与烟草有关的物品都丢掉了，以避免诱发吸烟欲望。我改变了房间的布置，保持空气清新，远离烟雾的污染。此外，我还与吸烟的朋友保持距离，避免接触到任何烟草的气味。通过这些环境上的改变，我成功地远离了诱惑，真正走上了禁烟的道路。

第五段：健康的收获

禁烟后，我收获了许多健康上的好处，这也是我坚持下去的动力所在。我体验到了味觉和嗅觉的改善，食物的味道更加鲜美，花草的香气更加清新，这给了我更多的快乐和满足感。我的体力也得到了明显的提升，我可以更好地应对日常生活的各种挑战。此外，我发现自己的皮肤变得更加有光泽，呼吸道问题也有所减轻。这些实实在在的好处让我坚信禁烟对健康的积极影响，也使我更加坚定地走上了禁烟的道路。

总结：

禁烟并非一蹴而就的过程，它需要决心、替代习惯和环境改变的支持。然而，禁烟所带来的好处远远超过了困难和挑战。我的禁烟之路给了我深刻的体会，让我明白健康是多么重要，也提醒我要坚持健康的生活方式。我相信，只要对自己的身体负责，保持决心和耐心，每个人都能成功戒烟，并迎接更健康的未来。

禁烟的体会篇五

第一段：介绍禁烟的意义和目的（200字）

禁烟是当代社会中越来越受到重视的话题。吸烟不仅对个人身体健康有害，还对公共环境和他人造成不良影响。禁烟旨在保护人们的健康，减少吸烟行为对整个社会的负面影响。我自己也是一个吸烟多年的人，但在禁烟中有了一些心得体会，也慢慢改变了自己的生活习惯。

第二段：禁烟的挑战和突破（200字）

禁烟并不容易，特别是对于长期抽烟的人来说更是如此。我开始尝试戒烟时，遇到了许多挑战。烟瘾的折磨让我有时感到异常焦虑，甚至无法集中精力。然而，我解决这些困难的关键是意志力和坚持。我告诉自己，戒烟是为了追求健康而做出的重要改变。逐渐地，我通过忍耐和自律战胜了自己的瘾，成功戒掉了烟瘾。

第三段：戒烟带来的改变和收获（200字）

戒烟后，我深刻体验到健康和生活的改变。在戒烟的第一个月里，我感觉自己的味觉和嗅觉明显增强，对食物的享受也更加深刻。我再也没有肺部不适的感觉，身体也更加轻盈。与此同时，我注意到我变得更加有耐心和放松，没有吸烟的天空下，我开始慢慢重建自己的生活方式。

第四段：吸烟对个人和社会的影响（200字）

吸烟不仅影响个人的健康，还对社会造成了许多不良影响。首先，吸烟会增加个人患上许多疾病的风险，例如肺癌、心脏病和中风等。其次，吸烟会造成二手烟的危害，对他人的健康构成威胁，尤其是对孩子和孕妇。此外，吸烟也会导致环境污染和火灾等不良问题。禁烟势在必行，不仅需要个人的努力，也需要社会的共同参与和支持。

第五段：倡导禁烟的重要性（200字）

禁烟是每个人的责任和义务。在我成功戒烟的道路上，我深刻意识到禁烟的重要性。通过我个人的努力，我希望能够影响身边的人，让更多的人意识到吸烟的危害，并加入到禁烟的行列中。政府、学校、媒体等机构也应该加大禁烟宣传力度，通过教育和法律手段，提高人们的禁烟意识，推动全社会形成健康无烟的环境。

总结：

禁烟是保护个人和整个社会健康的重要措施。尽管戒烟带来的挑战不小，但通过坚持和自律，我们可以克服困难，享受到禁烟带来的改变和收获。吸烟对个人和社会的影响不可忽视，禁烟是每个人应尽的责任。我们应该积极倡导禁烟，为自己和他人的健康贡献一份力量。

禁烟的体会篇六

国家作为一个民族精神集中的载体，如果我们不爱祖国，我们就没有任何值得爱的东西。

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20xx年寒假期间学校禁烟控烟工作的通知》（沪教委〔20xx〕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，下至普通教职员工，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，向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。

一年来，我们按照学校制定的控烟工作计划，通过健康教育、晨会课、师生大会、校园广播等多种形式，向全体师生宣传吸烟有害健康等知识，认真学习有关卫生常识和健康促进知识，全校师生员工充分认识到吸烟的危害和控烟的意义，严格执行学校控烟规定。做到校内公共场所无人吸烟，师生禁烟、控烟意识明显增强。为了更好地做好控烟工作，我们对所做工作作以回顾和总结。

我校设立控烟工作监督管理网络。以校长、书记为组长，副书记分管实施，指导、管理学校的控烟工作。建立控烟工作志愿者队伍，班主任、年级组长、少先队辅导员、卫生保健教师、教师代表、学生代表担任控烟志愿者（控烟卫士），加强对校园吸烟的监督。

- 1、加强宣传，创造良好的控烟氛围。认真做好《条例》海报、禁烟标识及监督电话等宣传品的校园张贴工作。为了提高师生对吸烟有害健康的认识，组织师生学习《公共场所控制吸烟条例》有关内容，通过学习，提高师生对控烟的认识，人人参与控烟活动，自觉抵制烟害，创造良好的控烟氛围。

- 2、坚持开设健康教育课、举办健康教育讲座、办健康教育专

栏、利用黑板报、“校园之声”广播宣传禁烟法规，通报吸烟状况，介绍吸烟对健康的危害，对社会的不良影响。抓住契机“531”世界无烟日活动契机，开展形式多样的“健康生活与你同行”控烟宣传和控烟活动。

3、加强培训工作。培训班主任，提高班主任对控烟工作的认识，班主任是教育学生最直接的实施者，提高班主任对控烟工作的认识是搞好控烟工作的有力保证，提高班主任对控烟工作的认识，增强责任感，使命感。

4、建立学校、家庭、社会三结合的控烟网络，学校在净化学校环境的同时，将控烟活动逐步延伸到家庭、社会，形成携手控烟的合力。

1、分工明确，形成合力。学校控烟领导小组负责制定学校控烟工作计划，负责落实学校控烟日常工作，经常宣传和检查学校的控烟情况。控烟志愿者（控烟卫士）负责学校控烟的执行情况，经常提醒教职工、来宾自觉禁烟。

2、禁烟标志醒目，撤销烟具。学校内所有地方不得摆放烟具，室内外不准吸烟。不向来宾敬烟，不接受来宾敬烟。

3、建立专项检查制度。定期检查和随机抽查相结合，检查结果与文明组室评比、教职工考核相结合。

总之，经过努力，全校师生员工进一步明确了控烟的意义，加强了自我教育与约束，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的成绩。我们将继续作好控烟工作，努力创建和谐、文明的校园。