

2023年拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿(模板8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇一

大家好！

5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地

向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子！

谢谢大家！

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇二

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!

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇三

你们这里有多少人吸烟的?今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。

吸烟的危害

吸烟不仅给本人带来危害，而且殃及子女。有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现，父亲不吸烟的，子女先天畸形比率约为0.8%。父亲每天吸烟1—10支，这个比率增加到1.4%，每天吸烟10支以上，比率增加到2.1%。孕妇本人吸烟也会影响婴儿的死亡率。每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。吸烟会使人变笨吗?根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会加速大脑的老化，而超重和高血

压等和记忆力下降有关。

吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%—30%，肺癌风险提高20%—30%；根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告，我国有540,000,000人受二手烟的危害，其中15岁以下的儿童占1/3，每年死于被动吸烟的人数超过100,000人。

一，这是一个长期形成的习惯，很多人短时间内摆脱不了。调查显示，86%的人在25岁之前就开始吸烟，而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

二，社交需要。比如，生意或者聚会的时候别人递给你香烟，你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去。

注吸烟产生什么危害。

如何戒烟

其次，有计划地减少每天吸烟的次数。比如，现在每天抽两包，一个月后每天抽一包，两个月后半包。

总结

以上就是我今天要说的了。吸烟的危害，一些人吸烟的理由，最后是一些戒烟建议。谢谢大家的聆听。

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇四

早上好！

“吸烟有害健康”在这个话题一直被人们关注着，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。近50多年来，世界各国特别是工业发达国家，肺癌的发病率和病死率均迅速上升，死于癌病的男性病人中肺癌已居首位。大量流行病学研究证实，吸烟是导致肺癌的首要危险因素。为了引起国际社会对烟草危害人类健康的重视，世界卫生组织建议将每年的5月31日定为世界无烟日。

香烟中的尼古丁、一氧化碳和多种其它金属化合物对人体危害很大，对青少年的影响更甚。据医学研究表明，青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对外界环境的有害因素的抵抗力比成人弱，易于吸收毒物。据调查，吸烟开始年龄与肺癌死亡率直接相关20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇。15岁以下开始吸烟者死亡率为19.68%;20~24岁为10.08%;25岁以上为4.08%。这说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。同时，吸烟还会损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。心理研究结果表明，吸烟者的智力效能比不吸烟者低了10.6%。

我们也常听人说“饭后一支烟，快乐像神仙”，可事实并非如此吸烟的坏处就像繁星点点，数也数不完。烟草里有三种危险化学物质：焦油，尼古丁和一氧化碳。焦油是由好几种物质混合成的物质，在肺中会浓缩成一种粘性物质；尼古丁是一种会使人成瘾的药物，由肺部吸收，主要是对神经系统发生作用；一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去的能力。其实烟也是一种毒品，只是没有那么剧烈，国家没有禁止而已。

这一根根烟头，就像一只只毒药，徐徐的向我们逼近，给我们的生活和工作也带来了极大的威胁20xx年世界无烟日演讲稿优秀3篇演讲稿。假如你每天都处在烟雾中，你的身体会越来越虚弱，病魔会时时侵害你，甚至危及你的生命。可怕的是：一个每天吸15到20支香烟的人，极易患肺癌、口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大14倍；极易患食道癌致死

的机率比不吸烟的人大4倍；比死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

现在，我郑重的呼吁大家，积极宣传吸烟有害健康的科学知识，让你的亲人、朋友放下手中的烟，形成禁烟的良好氛围，把禁烟纳入精神文明建设的轨道。

我们都要做“无烟青少年” 做文明的主人！

让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧！

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇五

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！

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇六

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，使我有很大触动和羡慕。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。

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇七

好的演讲稿可以引导听众，使听众能更好地理解演讲的内容。在现实社会中，演讲稿与我们的生活息息相关，相信许多人会觉得演讲稿很难写吧，以下是小编为大家收集的有关吸烟的优秀演讲稿范文，希望能够帮助到大家。

尊敬的老师、同学：

大家好！我是（2）班的同学：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。

拒绝吸烟做无烟青少年演讲稿篇八

大家好！我是专业的，5月31日是“世界无烟日”。今天我讲话的题目是：青少年应远离烟草的危害。

据日前中国吸烟与健康协会的有关数据显示：我国吸烟人口呈低龄化，青少年吸烟率上升，吸烟人数达5000万。吸烟的危害很多，这已是公认的。世界卫生组织192个成员已在20xx年5月31日一致签署了一个为全球减少烟草使用、降低烟草危害和死亡的世界性公约。我国的青少年吸烟情况是严重的，在世界上处于突出的地位。“少年难过吸烟关”，很少有人25岁以后才开始学吸烟。在庞大的吸烟人口背后，我国吸烟人群年轻化趋势开始加剧，与20世纪80年代相比，开始吸烟的平均年龄由22.4岁降为19.7岁。通常，开始吸烟的年龄

在15岁以下。据统计，目前我国9-12岁小学生约有10%-15%吸烟；12-15岁的初中生约有35%以上的吸烟；16岁以上的高中生、大学生吸烟者则占75%。“小烟民”队伍正在日益“壮大”。

那么，是什么原因造成青少年过早地接触香烟，染上烟瘾的呢？

专家指出，青少年吸烟是多方面原因促成的，其中青少年对吸烟的危害性认识不足是最主要的一个原因。很多青少年在刚开始吸烟时有些是由于好奇，还有一些是受同伴影响。同时，青少年对于吸烟的危害基本不考虑，他们觉得吸烟的成年人身体照样健康，因而也很不在乎地吸起烟来。另外，社会对青少年吸烟监管力度不严，也是促成他们敢于过早接触香烟的重要原因。

学校和家长应该联手为青少年禁烟努力。一方面，学校应该加强对学生的思想道德的教育，大力宣传吸烟的坏处，并且严肃整治在学校吸烟的行为，让学生们尽量减少和香烟接触的机会。而另一方面，家长也要密切观察孩子的变化，一旦发现孩子吸烟，要耐心、积极地进行引导。而家长更要以身作则，为孩子表率，尽量戒烟或在孩子面前少抽烟。

正在吸烟的青少年们，我想要告诉你们的是：远离香烟！决不能轻易让烟雾里的尼古丁来损害你们的学习能力！让我们在这人生的黄金时间，一起远离烟草的危害，努力学习，做一个对社会、对家庭有用的人才！