

最新裸课的心得体会(模板6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

禁烟演讲稿篇一

作

尊敬的各位领导、亲爱的战友们：

大家好

我是一派出所民警。今天，我有幸站在这里，很高兴能与各位领导、战友一起交流，学习。

高山伟岸，因为它选择了坚毅；太阳燃烧，因为它选择了辉煌。为实现人生的理想我走进了人民警察队伍，警徽的熠熠光彩照我走上演讲台，今天我演讲的题目是《认真学习核心价值观，全力以赴做好本职工作》。

期公安工作的本质，是人民警察价值观的核心体现。忠诚是我们的建警之本、立警之魂，忠诚的要义要求我们忠于党、忠于祖国、忠于人民、忠于法律；为民就是全心全意为人民服务。这不仅是我党的根本宗旨，也是人民警察核心价值观的体现，我们的职责就是为人民的生命财产安全保驾护航；公正是法律的要求更是人民的要求，我们的队伍是一支执法队伍，肩负着依据国家法律维护社会秩序的重任；廉洁和奉献是克己奉公、服务社会。我们警察之所以冠名人民在前，是因为人民警察来自于人民，植根于人民，服务于人民。这就要求我

们每一名公安民警要：权为民所用，情为民所系，利为民所谋。

一是真心做人。做人是做事的基础，没有一个好的品格品质，不论从事哪个行业，都将失去起码的条件，更遑论做一名民警。我们一定要树立正确的世界观，人生观，价值观和道德观，坚定共产主义信念，为人民办好事、办实事。这样，我们做人才会有充足的“底气”，做事才硬气。

二是精心做事。我们要树立起“群众所需无小事”的思想，哪怕是鸡毛蒜皮、于己无关的事，我们都要以和蔼的态度认真对待，将群众所需之事处理好。我们要善于化解群众的矛盾，善于处理大大小小的事情和纠纷，属于我们自己管辖的，绝对不推诿，敢担待。我们要通过具体扎实有效的工作和做法，用真心赢人心，只有赢得了群众的理解信任，我们才能实现“从群众中来，到群众中去”，才能把“走群众路线”这个公安工作的根本路线走得更实、更稳、更远。因此，我们要立足本职，努力地完成各项工作任务。

众的利益就是第一考虑，人民群众的满意就是第一标准。我们不但要说的好的，而且要做的好。怎么做？只要一条，就是全力以赴把自己的本职工作做好！如果每个人都把本职工作做好了，全局的工作就一定会取得全面的进步和胜利。

作为一名普通的人民警察，我决心：用科学发展来武装，用学习来成长，用实干来发展，用品德来成就！

同事们！风潮汹涌，自当扬帆破浪；任重道远，更需策马加鞭。在前进的道路上，我们迎来了难得的发展机遇，同时也面临着严峻的挑战。新的形势催使我们加速丰富自己，新的任务更需要我们真抓实干，让我们共同努力促进烈山公安事业又好又快发展！

我的演讲完了，谢谢大家！

禁烟演讲稿篇二

大家中午好!今天我讲座的题目是: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”,很少有人会在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224岁降为197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。

专家呼吁:让青少年远离烟草危害。

一、吸烟易导致肺部疾病。香烟燃烧时释放4000多种化学物质,其中有害成分主要有焦油、一氧化碳、尼古丁和刺激性烟雾。焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。据统计,吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为47%,而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%,这是一个触目惊心的数字。

二、吸烟易患心血管疾病。香烟中的一氧化碳使血液中的氧

气含量减少，可使肾上腺素分泌增加，引起心跳加快，心脏负荷加重，影响血液循环而导致高血压、心脏病、中风等。

三、吸烟可引起癌症。据统计，吸烟与口腔癌、鼻咽癌、肺癌、胃癌、肠癌、膀胱癌、乳腺癌等有关。吸烟还损伤人的免疫功能，为什么吸烟的人容易感冒，是因为人体的淋巴细胞象卫兵一样保卫人体不受侵害，而吸烟会导致淋巴细胞活性降低，导致癌症。

四、吸烟还会导致骨质疏松，更年期提早来临。吸烟可使男性丧失性功能和生育能力。孕妇吸烟可导致胎儿早产及体重不足、流产机率增高。吸烟使牙齿变黄，容易口臭。

五、吸烟使人的注意力受到影响。有的人认为吸烟可以提神、消除疲劳、触发灵感，这都是毫无科学道理的。实验证明，吸烟严重影响人的智力、记忆力，从而降低工作和学习的效率。为什么会出现这种情况呢？因为香烟中尼古丁进入体内刺激植物神经系统，引起血管痉挛，影响大脑皮层的神经活动，使人的智力减退。

有一个16岁的少年得了肺癌，小小年纪的中学生怎么会得这种要命的疾病呢？原来，他是个烟民，吸烟史已有两年多，从偷偷地吸到公开吸，直到一个月需要吸3条香烟。据肿瘤专家介绍，吸烟时，烟雾大部分经气管、支气管进入肺里，小部分随唾液进入消化道。烟中有害物质部分留在肺里，部分进入血液循环，流向全身。在致癌物和促癌物协同作用下，正常细胞受到损伤，变成癌细胞。年龄越小，人体细胞对致癌物越敏感，吸烟危害就越大。这位青少年之所以患癌，是他过早、过多吸烟与其他促癌因素协同作用的结果。如今，经过医生精湛的手术而死里逃生的他不仅表示“再也不吸烟了”，而且准备劝说他的同学、朋友也赶快戒烟。

那青少年应该如何远离香烟呢？

一、青少年应提高认识，抵御诱惑，不要主动购烟。

二、禁止向未成年人售烟。商业部门和个体烟贩应该遵照国家相关的法律规定，不要向青少年出售香烟。

三、无烟环境的创造更需要家长和学校的支持。因此有关社会学专家建议，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，如果你们还不觉悟的话，那就会和那个16岁的花季少年一样，最终导致癌症之神的来临，但都不会那么幸运，晚戒不如早戒，远离香烟是对的，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、对家庭有用的人才吧！

禁烟演讲稿篇三

第三，年轻化因吸烟者易患各种疾病、癌症、寿命不长。

烟碱(nicotine)是烟草中的主要成分之一，具有很强的毒性。据报道，一支香烟中的尼古丁可毒死10只小白鼠，25支香烟中的尼古丁能毒死一头牛，40~60毫克尼古丁可使人致死。尼古丁损害脑细胞，使吸烟者出现中枢神经系统症状；引起血压升高、心跳加快，甚至造成心律不齐、诱发心脏病；引起胃痛及其它胃病；损害支气管粘膜，引发慢性支气管炎；还有致癌作用等。据英国皇家癌症研究基金会对34400名英国男性吸烟者追踪40年的资料分析，吸烟造成的致命性疾病约有40多种，其中仅癌症一类疾病就有多种，如口腔癌、食道

癌、喉癌、肺癌、胰腺癌、胆囊癌和子宫内膜癌等等。许多吸烟者辩解说抽烟也有好处，但专家认为，好处只有1%，而死亡的可能性却增加了100倍。比如吸烟20年的人得肺癌死亡的危险性比不吸烟者增加了20倍，吸烟者中年死亡的可能性是不吸烟者的3倍。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习。相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。

同学们，我们在校就要像一个学生，懂礼貌、守纪律、遵守中学生守则，中学生日常行为规范，做一个不吸烟、不喝酒、不的好学生，这样父母会放心，师长也会赞许的。为了我们的环境，为了我们的身体，为了我们的青春请大家远离香烟，珍爱生命，让世界天天都是无烟日。

禁烟演讲稿篇四

创无烟环境，过健康美好的生活——是我们每个人的理想。“吸烟有害健康”在这个世纪流传广泛，大家都知道吸烟对我们的健康有着极大的伤害。我想，同学们的爸爸大多有吸烟这个坏习惯吧。同学们可能都想脱离这个云雾缭绕的环境吧，可我们不但没有脱离，也许还会越陷越深哪！所以，同学们都应该奉劝亲人，远离危害！

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，何况很多人都爱抽烟呢。

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。敬爱的叔叔阿姨们，你们在抽烟时想过后果么？吸烟不仅对自己的身体造成威胁，还对你身边那些被动吸烟的人也造成了极大的危害。

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。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。

所以奉劝那些有烟瘾的朋友们好好的想一想吸烟的危害，及时戒烟吧！

为了防止越来越多的人吸烟，仅仅靠一个人的力量是不够的，我们大家应该团结起来，去掉这一大不良习惯和危害。

现在，我郑重的呼吁大家，放下手中的烟吧！让我们一起和家人幸福的生活，一起创造美好的未来吧！

禁烟演讲稿篇五

大家早上好！5月31日是世界无烟日，今天我们就先来了解一下，烟草的危害。

香烟燃烧时所产生的烟雾中至少含有2000余种有害成分，其中许多成分有致癌作用。吸烟能损害人体的各种组织器官，引起癌症、高血压、冠心病、脑中风、消化性溃疡、慢性支气管炎、肺气肿等多种疾病。世界卫生组织估计，全世界每天死于吸烟的达8000人。在我国19xx年烟草造成60万人死亡，到20xx年达到80万，如按目前的吸烟情况，到21世纪中叶每年将有约300万人死于烟草。同学们，你们知道吗？据美国科学家研究，吸烟者比不吸烟者平均要缩短寿命20年左右。如果家庭中有人吸烟，家里的孩子容易得支气管炎和肺炎。青少年若吸烟危害更大，这是由于青少年在生长发育时期，毒物容易被吸收，人体组织受损害较严重。如果小于15岁就开始吸烟，肺癌的发生率比非吸烟者大17倍，开始吸烟的年龄越早到成年后因吸烟所致疾病的死亡率越高。青少年吸烟还可使学习成绩下降。

中国是世界第一烟草大国，烟草的产销量均居世界之首。据统计，全世界每3个吸烟人中就有一个是中国人，中国拥有烟民3.2亿，消耗着全世界烟草总量的三分之一。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”。

为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要争做禁烟宣传员，我们要对吸烟者说：“吸烟有害，为了您和他人的健康，请您不要吸烟！”谢谢大家！