2023年珍爱生命远离烟草感悟(通用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。我们想要好好写一篇心得感悟，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。

珍爱生命远离烟草感悟篇一

“看，它死了！”“不，它还没死！”教室里一片喧闹，同学们有的大声喊，有的小声辩，还有的轻声叹。

你要问我怎么回事？嘘，悄悄告诉你，我们在做一个实验…——检测香烟的毒性。

首先，班岳老师拿出一杯清澈无比的水，一盒香烟和一只活泼可爱的小金鱼。岳老师抽出两根香烟，把卷烟纸轻轻撕开，再慢慢地将烟丝抖进水里。不一会儿，水就慢慢变成了淡黄色。岳老师拿出一根筷子小心翼翼的轻轻搅拌着，水的颜色变得越来越深，最后变成了深褐色。我用眼角余光瞄了一眼小金鱼，暗暗地为它捏了一把汗。

接着，岳老师轻轻将小金鱼放进了浑浊的烟水里。在那一刹那，有的同学大喊：“杀生啦！”“死了就不能吃了！”而我的心却怦怦直跳，为它的生命担忧。

小金鱼一进入烟水，就兴奋的上蹿下跳，想参观一下这全新的环境。然而好景不长，它刚游了一会儿，便觉察到了不对，开始紧张了起来。然后，它吸入了太多的毒液，嘴张合的速度越来越快，它害怕了，害怕自己会死，我和桌子隔了十万八千里都能清楚的看到那颤抖着的鱼鳍。接着，它开始焦急的游来游去，一直用头在撞杯壁，寻找着出路，想逃离这杯“致命水”。它的双眼睁得大大的，眼里的恐惧仿佛溢了

出来。它还是上蹿下跳，蹦来蹦去像个小丑，但还是无济于事。它越来越急切，不停的撞这坚硬的杯壁。我的心越来越沉重，默默祈祷这小金鱼一定要平安无事。渐渐地，它失望了，百般无奈放弃了挣扎，侧着身等待着死神的降临。它的腮不张了，嘴不开了，原本鲜艳红润的腮变成了深黑色，但是，它并没有放弃那一丝希望，一直都在蓄力。过了一会儿，它又神奇的活了过来，又开始上蹿下跳。不可思议的还在后头，它一会儿躺一会儿动，垂死挣扎着。但是到了最后，它心灰意冷了，慢悠悠地侧着身子漂浮在水面上。无论我们怎么摇旗助威，它还是躺在了水面上，一动不动。经过了22分钟的挣扎，它还是死在了烟水里，香烟的毒性真大呀！

此时同学们不禁哀叹着，看着那浮在水面上的小金鱼。老师告诉我们，2012年，世界卫生组织公布了一组惊人的数据：全球每6秒就会有一个人因为吸烟而死亡。由此可见，香烟对人的危害又多大。所以，为了自己和他人的健康，请远离香烟！

珍爱生命远离烟草感悟篇二

爸爸喜欢抽烟，口袋中总是放着一盒香烟与一个银灰色的zippo打火机。他时常坐在窗边，“嚓嚓”几下，燃起暗红色的火苗，上下蹿动着，直到将烟头完全烧着，然后含入嘴中，闭上眼，深吸一口，随后吐出一口青烟，‘圈一圈，使我不禁想伸出手抓住它们。

那烟草味，也因此弥漫在空气中。那时的我，不懂得吸烟对身体有害，反而迷恋上了那诱人的味道。如空气般、无处不在的烟草味道陪伴我度过了童年。

不知从什么时候起，那味道不再，那熟悉的感觉不再。爸爸的工作越来越忙，每天早出晚归。家，变得冷清，那熟悉感也日益远去。连难得回来的一次，也是与母亲无尽地争吵。每次争吵结束，他总会不耐烦地从口袋里拿出一支烟，点燃，

叼住，然后默叹。那味道满是无奈、愁苦与失落，我仿佛有一种不祥的预感。

那一天，终于还是来到了。爸爸很早就回来了。但正当我以为一切都回到从前的时候，爸爸点燃了一支烟，吐出了那久违的烟圈，我同以前一样伸手想要触碰它们。但，它却突然破了，仿佛被什么狠狠地砍断。顿时，空气中的烟草味变得恐怖，诡异，令人窒息。我惊慌地躲到一边，捂住耳朵，我已猜到了结局，只是不忍面对。终于，他还是说出了那两个字，毫无感情的语调，仿佛诉说着一件再也平常不过的事情。他冰冷的手指无情地掐灭那奄奄一息的火苗，然后僵硬地起身，出门，门“轰”的一声关上。

我蹲在角落，两腿蜷缩着，看着烟灰缸中的些许亮光，正在做着最后绝望的挣扎，空气中还残留着那曾几何时我也拥有过的“陌生”的味道。它一波波地袭来，占据了我周围所有的空气。然后，一点点消失，如同要把我的灵魂抽空一般，就像爸爸走时那样，丝毫不留情面。泪水缓缓落下，在地面上形成一个个残缺的圆点。那火苗，灭了。烟草的味道，真的不在了。

珍爱生命远离烟草感悟篇三

大家都知道吸烟有害于健康，20支香烟能毒死1头牛。然而，还有人在吸烟，甚至还有初中生在吸烟。

香烟究竟有什么“魔力”让人们如此痴迷呢?

吸烟引起急性中毒死亡者，我国已早有发生，吸烟多了就醉倒在地，口吐黄水而死亡。为此崇祯皇帝曾下令禁烟。在国外也有报导：苏联有一名青年第一次吸烟，吸一支大雪茄烟后死去。英国一个长期吸烟的40岁的健康男子，因从事一项十分重要的工作;一夜吸了14支雪茄和40支香烟，早晨感到难受，经医生抢救无效死去。每件事例都与香烟里尼古丁有关，

可见尼古丁的威力有多大。那么尼古丁是什么呢?尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色，能迅速溶于水及酒精中，通过口鼻支气管粘膜很容易被机体吸收。粘在皮肤表面的尼古丁亦可被吸收渗入体内。一支香烟所的尼古丁可毒死一只小白鼠，20支香烟中的尼古丁可毒死一头牛。

香烟不但大人喜欢抽，就连初中生也喜欢。我通过上网查询了解到：学生吸烟率为22.5% 具体情况是这样的：北京大学儿童青少年卫生研究所对天津、山东、重庆、广东4个省市的200所中学的11957名13岁~15岁的中学生进行了青少年与烟草使用状况的调查，结果是：现在我国中学生初次吸烟的年龄是10.7岁，比六七十年代的调查结果早了2.3岁。中国20%以上的初中生尝试过吸烟，其中32.5%的男生和13%的女生尝试过吸烟，总吸率为22.5%，其中超过一半的学生说他们在1周内至少有1天会吸烟。

引起初中生抽烟的原因有哪些呢?

1.时髦心理 认为吸烟是一种时髦，不吸烟就会落伍，只有加入吸烟队伍，才能赶上“时代潮流”。

2.好奇心理 青少年好奇心强，许多事都想试一试，体验一下。见别人吞云吐雾，悠游自在样，自己也想体验一下“饭后吸支烟，赛过活神仙”的味道。

3.模仿心理 青少年模仿心理强，见影视剧中正面人物在思考问题、拟定作战计划、制定侦破方案时都在抽烟，自己在模仿抽烟时，心理上使自以为自己也是“英雄人物”。

4.社交心理 “烟酒不分家”、“烟酒铺路”的现象影响着青少年，使他们认为“现在吸烟，是将来社会作准备”。

5.环境心理 近朱者赤，近墨者黑，长期与吸烟者接触、交往，

自己不吸，岂不“寒酸”?老是抽“伸手牌”香烟，岂不小气?只有自己也吸烟，才能体现出彼此“有数”、“有交情”，才能获得对方信任，才会有“共同语言”。于是，你来我往，学会了吸烟。

6.反抗心理 青少年自我意识强，又处于反抗时期，对家长、老师的训斥不敢当面顶撞，心理抵触无处发泄，情绪委曲无处发泄，便用吸烟来作为一种抗拒手段。

7.将烟作为“工具” 有青少年认为两手空空没事，就吸支烟解无聊，手指夹支烟，感到时髦，有男子汉的气派、风度。上厕所吸烟，是为解“臭气”。考试前吸烟，是借助吸烟来“开夜车”、“兴奋提神”、“活跃思维”。

8.侥幸心理 虽然知道吸烟可致瘾，可许多青少年认为“爸爸、爷爷吸了几十年烟也没得癌，我岂会得!”

侥幸的心里去抽一支烟，要知道烟是会上瘾的。

珍爱生命远离烟草感悟篇四

时间的流逝，淡涤旧迹，仅留下微漠的平淡与悲哀。濮水之边，你翩然而去，仅留下楚使的瞠目与叹息。

或喜甜甘之味，或爱亦苦亦甜的刺激，谁人如你————庄子，淡泊一切，与道合而为一，只偏执着那淡淡的清白。

当一种美，美得让人无所适从，也只好手之舞之，足之蹈之;当一种平淡，淡得让人无从品味，也只好叹之惜之，赞之赏之。你甘于淡泊，乐于平淡，自得于平淡，只愿在梦中化蝶而逍遥，只愿随那盘旋而上的鹏者浮游于天地，不愿累于国事，不愿牵绊于尘世，你就如同那甘之如饴的淡淡而香的矿泉之水，给人以绝境逢生，给人以平静致远，给人以超脱外物，我想要触及你的衣襟，却在指尖碰触了清而澈，凉而柔

的泉水，原是这般滋味。

无奈我摆脱不了那甜的诱惑，忘却不了那或苦或甜的香醇，只好在无路可走之时，望见你那平静如水的双眸，澄澈至极，悠悠远远，望断天涯路。

我以为你是孤独的，你却告诉我“君子之交淡如水”的友谊，惠子的离去并未换来你的嗥啕此类，原来你早已看透了生死，望穿了红尘。何以赞美你的平淡，我早已词穷。

念往昔，繁华竞逐。你依旧逍遥游于世外，参透大自然的无穷。世界不过是你的主观产物，甚至你了解了河鱼之乐，蝶舞之愉，螳螂之负，摇曳而去，穿梭于泥潭之中，何去在乎那权势之争，谁言非要承受那生命不能承受之重。

氤氲之间，明月可掇，你在清风夜唳之中独自守望那明月，以至于在人们高枕无忧之时那皓白之月不会迷失———只因你这颗平淡的心相追逐。世人笑你疯癫，你淡漠的眼神却摄人无语，恍然大悟你淡淡的泉水般的哲理如此深邃，你却早已悠然飘远。

对你唯有惊鸿一瞥，却窥见了一种平淡致远的处世态度，淡罢，淡罢，绝不为万物所主宰，我独逍遥于濯浊之外，蝉蜕去拖累，只愿抱明月而长终。江边一蓑烟草，一片缟素。

教我如何追寻你的步伐，那美至于无所适从的精髓;教我如何触及你的衣襟，那平淡而超然的态度。

珍爱生命远离烟草感悟篇五

烟草，怒号着，如锋利的宝剑，刺穿人们的心房；烟草，狂啸着，如放肆的癌变，侵蚀着人们的思想。

一旦不小心染上它，就会毁了一生的幸福。然而有些人开始

并不想吸烟，只是抱着好奇的心态去试一试，坏就坏在这个试一试上，一旦染上了，便上了瘾，这样害人害己，毁了自己的幸福，也毁了家人的幸福。也有的人在别人的陷害中染上了烟瘾，从此不可自拔。

有一名大学生，出身于一个知识分子家庭，从小受过良好教育，原有一份令人羡慕的工作，由于交友不慎染上烟瘾。因为吸烟她多次被戒烟，因为吸烟她曾失去了5次出国深造机会，因为吸烟男友离她而去，因为吸烟家中花去了数元。这就是一个活生生的例子，吸烟让我们失去青春，失去亲人，失去生命。吸烟让我们失去的东西实在太多太多了。

烟草，我向你求饶，不要再吞噬人们的`生命了吧！请你快速消失吧！有你的世界，是烟雾飘腾的天空，是生命涂炭的地方，是失去青春理想的未来，请你收手吧！