

2023年学生吸烟心得体会(实用5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

学生吸烟心得体会篇一

如果同学溺水了，先别慌张，大声呼救，也可以找大人们帮忙，也可以用木板，塑料瓶等可以浮起来的東西扔给受难者可自救，如果受难者被救上来了，要大人们迅速拨打120，在救护车来的路上，先观察一下受难者的心跳和脉搏，在救护车来的路上，可采用人工呼吸，胸部按摩去救人，直到救护车来了的时候才可以停止。

同学们，生命只有一次，生命不可以重来，你们是祖国的花朵，不要让悲剧重演!重要的事情说三遍，不要让悲剧重演!!!不要让悲剧重演!!!不要让悲剧重演!!!

学生防溺水心得体会2

一、游泳安全要点

- 1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。
- 2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水。
- 3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳。
- 4、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳。

5、不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全。

6、跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全。

7、在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

游泳前一定要做好热身运动。

游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。

游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

三、夏季游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生?对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅。

(2)溺者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另一腿屈膝，将溺者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另一手压在背部，使水排出。

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理后，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。

吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

四、溺水急救

溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”这一分类以病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。

急救方法

1、将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行倒水。

2、呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。急救者位于伤员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气。反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行，直至恢复呼吸为止。

3、心跳停止者应先进进行胸外心脏按摩。让伤员仰卧，背部垫一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员一侧，面对伤员，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原，反复有节律地(每分钟60~80次)进行，直到心跳恢复为止。

五、游泳时耳朵进水怎么办

由于水又有一定的张力，进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段，又由于水的重力作用，使水屏障与鼓膜之间产生副压，维持着水屏障两边压力的平衡，使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞，则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。

耳内进水后会出现耳内闭闷，听力下降，头昏，十分不舒服，因此人们往往非常迫切想把水排出来。有人甚至用不干净的夹子、火柴棒、小钥匙等掏耳，这样虽然可侥幸将水屏障掏破，使水流出，但也易损伤外耳道甚至鼓膜，而导致耳部疾病。

耳内进水后应及时将水排出，最常见的方法是：

1、单足跳跃法：患耳向下，借用水的重力作用，使水向下从外耳道流出。

2、活动外耳道法：可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓；或反复地做张口动作，活动颞颌关节，均可使外耳道皮肤

不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳，使水向外从外耳道流出。

3、外耳道清理法：用干净的细棉签轻轻探入外耳道，一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

由于游泳池或河水不干净，污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染，或耳内进水后处理不当，如不洁挖耳等，常可引起以下几种耳病：外耳道炎，外耳道疔肿，耵聍阻塞，鼓膜炎，化脓性中耳炎。

如果耳内进水后出现以上症状，应暂时停止游泳，并去医院检查，对症治疗。

同学们，今天我们学习了这么多知识，希望同学们学以致用。

学生防溺水心得体会3

每当夏季来临时，总能看见一些儿童在水中嬉戏、打闹，可一下不注意就可能造成溺水事故发生。每年因溺水死亡的儿童多如牛毛，以下几个事件更是引起了我们的熟虑：1. 跟爷爷刚学会游泳的小孩，擅自下河洗澡，其中一个游到河中心，因体力不支而活活淹死；两名小学一、二年级的学生，暑期到外婆家度假，暗地里瞒着外公、外婆去河里摸鱼，结果淹死在河里，无一生还……这一串串惊人的数据足以令人深省，而这些死亡的背后，更多的是对防溺水知识的缺乏。

学生防溺水心得体会4

人最宝贵的是生命，生命对于任何一个人来说都十分重要，正如长篇小说《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基一样，虽然是生活中的强者，伟大的战士但在人生的旅途中，他却遇到了诸多的不幸：双目失明，全身瘫痪即使这样他也没有放弃对生命的追求，对健康身体的渴望，也许正是因为

这样，他在文章中呼喊：“生命之火万岁”！

在学习中一些专业人士为我们讲述了如何进行溺水自救救他人，以及一些游泳，防溺水的常识，这些方法让我们的日常安全知识增长了许多，也让我们认识到了日常生活的危害。

例如：他人溺水怎么办？

一、未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救。

二、应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳索等物件营救。

还有中小学生学习游泳四不要：

一、不要单独游泳要和大人同行。

二、不要到无救生人员的水域游泳。

三、不要在海江等不熟悉的水域游泳，游泳前先要了解水下的环境。

四、不要马上下水应先做准备活动适应水温。

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。中国传统称60岁为花甲，70岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到x-x岁担任也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧！

炎热的夏天，游泳是最热门的活动，除了室内室外游泳池，还有迷人的河滨，沙滩和小溪但欢乐享受之余，也请留意其中所潜藏的危机。因为随时有一只恶魔之手将你拉入深渊，由你下水的那一刻起，它就一步一步地向你逼近，只是你没有察觉而已。事前多一份预备和考量就可以带给我们无限的

欢笑，减少悲伤和遗憾。

水就像一只凶残的老虎，一不小心就会成为它的“猎物”。

还有数不清这样的“意外”，所以请同学们珍爱生命，这就如同孝顺父母。

假如要想游泳，必须在家长的陪同下，到有救生员，安全设施完善的游泳池进行活动，不独自一人或和朋友成群结队地到河边游泳。上学路途中要多加留神，留意安全，不要被一时的凉快所吸引，而到路旁的池塘去玩耍。下水前先活动活动筋骨，清楚水的深度，才进行游泳，避免游泳时抽筋。身体弱的同学，不应到深水区游泳。有镶牙的同学，应先除下假牙，避免游泳时卡住呼吸道。

假如我们在游泳时抽筋，应用力蹬腿或拉扯抽筋部分，同时头向上仰，并用手紧紧抓住岸上的东西，如树枝石头等，然后立即向旁边的人呼救。

让我们吸取血的教训，敲响长鸣的警钟，预防溺水事故，共建一个和谐美好的社会吧！

学生防溺水心得体会5

今天的语文课上老师给我们看了一组关于防溺水知识的图片和视频，看了那些触目惊心的图片，同学们都感慨万分。那些揪心的画面，悲痛欲绝的哭泣声，萦绕在我的耳边，使我的心情久久不能平静。

俗话说的好“不怕一万，就怕万一”。在前几年，在我们村里就发生了一件令人悲伤的事。一群孩子在无防护措施，没人看管的情况下下河游泳。

突然一个孩子，慢慢的沉下去，当岸上的孩子找来大人施救

的时候，那个孩子已经奄奄一息了。不管怎么摇动，怎么做人工呼吸，孩子就是不醒。孩子的父母伤心欲绝，在一旁的我忍不住哭了。

这不是天灾！是人祸！是他们自己缺乏安全知识，最终造成了不可挽回的惨痛。

同学们，有时候危险总在我们不经意的時候发生，所以酿成了一个惨不忍睹的事件。现在处于青春期的我们，有无比美好的未来。

所以我们必须珍惜自己的生命，认真听老师和父母的教诲，减少悲剧的发生。我们不愿意看到一个个的生命被无情的流水带去，我们更不愿意看到那悲痛欲绝的一幕幕。

同学们，让我们行动起来：珍爱生命！让我们的世界充满欢笑！

学生吸烟心得体会篇二

吸烟对青少年健康的危害不言而喻，然而，仍有不少学生沉迷于烟草，无法自拔。作为一名担任班主任工作多年的老师，我深刻认识到教育学生远比惩罚他们更为有效。在处理吸烟学生的过程中，我尝试了不同的方法，逐渐总结出一套适合我班级的处理吸烟学生的经验。在这篇文章中，将分享我在处理吸烟学生方面的心得体会。

首先，我认为了解学生的家庭背景对处理吸烟学生至关重要。在班级中，我记录了学生的家庭情况，包括父母职业、家庭关系以及父母对孩子的教育方式等。通过这些信息，我能够更准确地了解学生吸烟的原因和动机。例如，某个学生吸烟是因为他的父亲也是吸烟者，这样我可以采取一种引导方式，让学生认识到吸烟对健康的危害，并争取到父母的支持。了解学生的家庭背景不仅可以更好地处理吸烟问题，还能改善

班级氛围，促进学生之间的理解与团结。

其次，我坚持采取积极的引导和教育方式来处理吸烟学生。过去，许多老师和家长采用严厉的批评和惩罚，这种方法往往使学生产生反感，不会有什么积极的效果。因此，在处理吸烟学生时，我尽量避免使用责骂和打击学生的方式，而是通过引导学生深入了解吸烟的危害和对未来的影响。我邀请专业人士来班级开展健康教育讲座，向学生传递正确的吸烟知识和方法。我还组织学生参与健康生活俱乐部，鼓励他们参与各类体育锻炼和健康活动。这些积极的引导和教育方式在潜移默化中改变了学生的观念和行为习惯，有效帮助他们摆脱吸烟的困扰。

同时，引导和教育也需要与家长之间的合作和支持。家庭教育扮演着至关重要的角色，孩子在家庭中接收到的教育和观念往往决定了他们的态度和行为。因此，我积极与学生的家长沟通合作，将教育的范围延伸到家庭中。我组织家长会，向他们介绍学生在学校中的表现和问题，尤其是吸烟问题。我鼓励家长与学生亲密合作，共同关注和引导学生的行为。在我处理吸烟学生问题中，我发现家长的支持和理解起到了至关重要的作用，帮助学生克服困难，找回健康的生活方式。

除了积极引导和教育以外，我还鼓励学生之间互相帮助和支持。在班级中，我经常组织学生互相分享自己戒烟的心得和经验，这种互助和支持的氛围有助于学生彼此之间的成长和改变。例如，曾经有一个吸烟学生向我求助，说他想戒烟，但无法控制住自己的欲望。我在班级中组织了一个小组，由一些已经成功戒烟的学生来帮助这个学生。这个小组定期举行讨论会，分享各自戒烟的经验和困扰，并相互支持和监督。通过这种互助和支持的方式，这个学生逐渐戒除了吸烟习惯，重新获得了健康的生活。

最后，我认为处理吸烟学生需要一定的耐心和时间。戒烟并不是一蹴而就的事情，学生们可能会经历很多次的失败和挫

折。我们不能因为学生曾经重新吸烟就丧失信心，而是要积极鼓励并提供支持，让学生明白戒烟是一个长期的过程，会有困难和挑战。只有通过不断地努力和耐心，学生才能最终戒除吸烟习惯，远离烟草的伤害。

在处理吸烟学生的过程中，我坚信教育是最有效的方法，通过了解学生的家庭背景、采取积极引导和教育方式、与家长的合作和支持、学生之间的互相帮助和支持，以及耐心和时间，我成功地帮助了许多学生摆脱了吸烟的困扰，帮助他们找回了健康的生活。我希望通过我的经验和体会能够对其他老师和家长处理吸烟学生问题时提供一些参考和帮助。只有通过我们共同的努力和关心，我们才能帮助学生们过上健康、美好的生活。

学生吸烟心得体会篇三

为了满足广大人民的需求，为了适应时代发展的潮流，为了迎接奥运建设无烟城市，中国开始禁烟了。

纷纷摘下眼罩很郁闷的说“这烟抽的这么跟烧纸一样啊”“这烟怎么越抽越恶心啊”“怎么我一点抽烟的欲望都没有了啊”等等。像这样的产品以后肯定会有很大的市场，肯定会被人们所接受的。所以说那些从事烟草行业的人可以想想改做戒烟的行业了啊，毕竟得跟着时代的潮流走啊！

对于烟民来说，没烟抽那可谓生不如死啊，有些人半夜都得起来抽支烟才能睡得着啊。从烟民的结构来看，老年人居多，但是年轻人抽烟的比率越来越大，有些人为了应酬，有些人为了显酷等很多原因。其实在众多烟民当中还有一部分人，他们只是抽着玩的，没有烟瘾。那么当国家发出禁烟令的时候这一部分人就会很快从中解脱出来。

全国禁烟乃大势所趋，未来的中国将是一无烟国，我们期待这一天早一些到来。

学生吸烟心得体会篇四

吸烟是一种不良的习惯，对身体健康有着严重的危害。然而，仍有许多学生陷入了吸烟的泥潭。作为一名曾经沉迷于吸烟的学生，我有幸能够摆脱这个坏习惯，并积累了一些处理吸烟问题的心得体会。在此，我希望能够与大家分享一些有效的方法和经验，以帮助那些希望戒烟的学生。

第一段：认识吸烟的危害

吸烟对身体健康有着严重的危害，这是大家皆知的事实。然而，作为一个吸烟者，我曾经因为无法意识到这个问题的严重性而放任自己陷入了吸烟的泥潭。直到有一天，我读到了一篇关于吸烟危害的文章，其中详细描述了吸烟对肺部、心脏和呼吸系统等方面的伤害，同时还提及了吸烟导致癌症和早逝的风险。从那一刻起，我意识到了吸烟所带来的严重后果，决定要戒烟。

第二段：坚定戒烟的决心

戒烟并不是一件容易的事情，需要坚定的决心和毅力。在开始戒烟的过程中，我意识到了打造坚定戒烟决心的重要性。我清楚地知道，只有掌握了正确的心态，我才能够戒掉吸烟这个坏习惯。因此，我在心里反复告诉自己，我要戒烟，我要过上一个健康的生活。我将这个目标写在了一个纸条上，贴在了自己的房间墙上，每天早晚都会看到它，提醒自己坚守初心。

第三段：寻找替代品

在戒烟的过程中，想要成功，除了坚定的决心外，还需要寻找替代品。对于我来说，咀嚼口香糖和吃蔬果成为了不错的替代选择。每次想要吸烟时，我就会拿出一块口香糖咀嚼，或者吃一些水果或蔬菜，以满足嘴巴的需要。这种方法能够

有效地帮助我抵抗吸烟的冲动，缓解烟瘾，并逐渐减少对于烟草的渴望。

第四段：寻求支持

实现戒烟的目标不是一件容易的事情，很多时候我们需要外界的支持。在我的戒烟过程中，我向身边的朋友和家人坦诚了自己的想法，并请求他们的帮助和支持。他们对我进行了鼓励和理解，与我共同制定了戒烟计划，定期监督和检查我的进度。在遇到挫折和困难时，他们的支持和鼓励成为了我坚持下去的力量源泉。

第五段：培养健康生活习惯

戒烟只是过上健康生活的起点，为了彻底摆脱吸烟的诱惑，我还培养了一些健康的生活习惯。我开始定期进行身体锻炼，这不仅能够帮助我释放压力，还能够转移注意力，远离吸烟的念头。此外，我还注重饮食和作息的调整，避免过度疲劳和应激，以保持身体和心理的健康。

总结：

吸烟是一种不良的习惯，对身体健康有着严重的危害。对于陷入吸烟的学生来说，戒烟并非易事。然而，通过坚定的决心、寻找替代品、寻求支持以及培养健康生活习惯，我们仍然可以战胜吸烟的诱惑，摆脱这个坏习惯，过上一个健康的生活。希望通过我的经验和心得，能够帮助更多希望戒烟的学生找到适合自己的戒烟方法，重拾健康的身心。

学生吸烟心得体会篇五

各位老师同学，大家好！我我演讲的题目是：香烟，请从我的身边，走开！

人生在世，常常有所偏爱。有的人好酒，有的人爱花。在蹉跎的岁月里，对烟情有独钟的人更是数不胜数。列宁也曾是吸烟者，据说他从17岁就染上这种习惯。伟大领袖毛泽东更是烟不离手，一天可以抽到5包之多。

据世卫组织统计，目前全球每年约有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，到每年吸烟致死的人数有可能增加一倍。同时，吸烟会增加心血管疾病和脑卒中的发病危险。与吸烟有关的疾病还有缺血性心脏病、口腔癌、咽喉癌、食道癌、呼吸道癌症、以及慢性支气管炎等。就算知道这些，相信很多人都会像邓爷爷一样，说：“正因为我的健康很好，才抽。听人说，抽烟还有好多好处。”我记得其中说可以增加税收，扩大就业率，等等。

话虽这样说，但事实是吸烟对邓公健康的损害，愈到晚年的时候愈明显，一九__年，邓公患了慢性气管炎，加上有点哮喘。亲人都劝他戒烟，医疗专家也从医学角度谈了戒烟的必要性。邓公听后说：“好，不抽了！”从此，他就再也没有抽了。邓公是“一国两制”的首创者，曾经多次表示香港回归祖国后要到香港走一走、看一看。他说：“我自己是争取活到一九九七年，要中国收回香港之后，到自己的土地上走一走、看一看。”他还说：“就是坐轮椅也要去，哪怕在香港的土地上站一分钟也好。”

可惜的是，一九九七年二月十九日，距香港回归祖国仅仅一百三十一天之际，他竟溘然长逝。别说不抽烟，只要早戒几年，他就可以到回归后的香港走一走、看一看了。如果当年邓公能去，港人该是多么开心，现在只能成了永远都不能弥补的遗憾。

美国曾组织过一次题为《写给成年人看的童话》的征文，获得第一名的是《一支燃着的烟》，全文仅34个字：“一支冒着袅袅青烟的香烟，指着自已说：‘我是最好的直观教具，

说明抽烟会缩短生命。’ ”各位，生命的长度好比您手中烟的长度，您贪婪的吸食正在加速火苗燃尽您和您周围的人的生命。

相信所有的烟民都知道“吸烟有害您和他人健康”，那么他们为什么还要吸呢？我爸爸说烟瘾难耐呀！其实很多尝试过戒烟的人可能都会有这样的想法，“不是不想戒，可是这烟怎一个戒字了得？”为什么这么说呢？林语堂说戒烟要过两关，哪两关呢？生理关和心理关，生理关容易过，心理关难过。于是，很多人一次次“断奶”，一次次地又捡起来。正如幽默大师马克吐温所说的：“戒烟是很容易的事，大家知道为什么吗？那是因为我已戒过一千次了。”

难道戒烟真的就有那么困难吗？我看过一则关于列宁的故事，说的是列宁上大学时开始吸烟。他的母亲是医生的女儿，懂得吸烟的害处。母亲疼爱儿子，她想了许多办法叫儿子戒烟，可都没有效果。有一天，列宁看到母亲在吃自己的剩饭，十分困惑，于是母亲对列宁说：“孩子，我们是靠你爸爸那一点点的抚恤金过日子，每一样多余的花费都会直接影响到家庭生活。你吸烟虽然花费不多，但日长天久，也是一笔不少的开支，如果妈妈自己不节省，家庭生活会十分困难。”那列宁听到母亲的话，十分愧疚。他对母亲说：“对不起，您说的这些过去我没有考虑到。好！从今天开始，我不吸烟了。”我想，人是需要一点精神的，一种决心的。戒烟也是如此。弗兰克林曾经说energyandpersistenceconquerallthings.意思是说能量加毅力可以征服一切。

各位，如果你还爱自己，那么请你放下你手中的烟，因为它正在燃尽你的生命；如果你还爱你的家人，请灭掉你手中的香烟，因为它正在侵蚀她们的生命；如果您还爱你身边的人，请你熄掉你手中的烟，因为它让我们的健康饱受煎熬；如果你还爱这个世界，请你大声说：

香烟，请从我的身边，走开！