

2023年控烟心得体会(模板18篇)

教学反思是在进行教学活动后，对自己的教学进行思考和总结的过程。它可以帮助教师发现问题、改进教学方法，提高教学效果。现在是时候进行一次教学反思了吧。下面是一些写实习心得的范文，供大家参考和学习如何撰写一篇优秀的实习总结。

控烟心得体会篇一

20xx年5月31日是第xx个“世界无烟日”。本次无烟日的主题是“承诺戒烟，共享无烟环境”。我校根据县卫生局、教育局文件精神，开展了形式多样、富有实效的学习、宣传活动。使青少年群体远离烟草烟雾危害，提高自觉抵制吸烟与被动吸烟意识，积极参与营造学校、家庭、社会无烟环境。学校已经在全校范围内开展了丰富多彩形式多样的教育活动，现将本次活动总结如下：

围绕本次世界无烟日的主题，我校利用周一的升旗仪式、主题班会、周五的教职工大会向全校师生传达文件精神，学习了解烟草的基本内容和吸烟的危害。

1. 由少先队牵头，组织学生通过课间的广播学习吸烟的危害相关知识。通过学习，同学们了解到：烟是人类第一杀手，自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。

2. 利用健康教育课对全校师生进行控烟知识的宣传教育。再通过小手拉大手的形式向家长宣传烟草、烟雾的危害，以及对青少年的危害。

1. 我校利用“我要健康成长、我爱无烟环境”主题班队会，让班主任对本班学生进行了“拒吸第一支烟”、“争做无烟青少年”等知识的讲解和教育。在班主任带领下，队员们进

行宣誓，同学们一致决定要严格遵守学校有关规定，自觉养成不吸烟的良好个人卫生习惯，并积极投入到小手拉大手帮助亲人远离香烟危害的活动之中。

2. 利用周一升旗仪式大张旗鼓地开展“拒吸第一支烟，做不吸烟新一代”签名仪式活动。活动中，大队辅导员向全体师生发出倡议，号召大家小手拉大手，从自己做起，从身边做起，积极营造控烟、健康、文明的家庭、校园、社会的良好环境，还青少年一个无烟的健康成长环境。

学生们用钢笔、圆珠笔，在签名横额上庄重签字，通过这次活动，大家不仅了解了香烟的危害，更重要的是要投入到禁烟的活动中去，写信劝亲人戒烟，并在签字活动上郑重签下了自己的名字，以实际行动来表明，愿做一个“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”。表达了各自反吸烟，远离香烟的决心。在全校师生的共同努力下已我校的“世界无烟日”学习、宣传、实践活动圆满结束了。

学校结合学生的学习生活，结合学校的特点和实际情况，采取多种多样的形式，学习有收获，宣传有特色，实践有成效，得到社会各界的一致好评。但是我们小手拉大手帮助家人远离香烟危害的活动还在进行着，相信在队员们的共同努力下广大家长和孩子都能远离香烟危害，愿健康永远与你我相伴。

控烟心得体会篇二

近日，在北京市内举办了一场控烟大课堂活动。我有幸参加了这场活动，深深地受到了启发和感悟。在这篇文章中，我将分享我的心得和体会，阐述控烟对个人和社会的重要性。

第一段：课堂启发

在课堂上，专业的医生为我们科普了很多关于吸烟对健康的危害。同时，还介绍了各种戒烟的方法及注意事项。这让我

意识到：吸烟不仅仅对人的健康有害，还可能对生活带来许多负面影响。控烟不仅仅是为了个人健康，也是对家庭和社会的负责。

第二段：控烟意义

控烟对个人和社会都有着重要的意义。个人控烟可以保护自己健康，降低罹患疾病的风险。例如，吸烟与肺癌、口腔癌、冠心病等许多重大疾病都有密切的关联，戒烟可以有效降低患这些疾病的可能性。而社会控烟则可以缓解医疗资源的压力，减少社会矛盾，提高人民生活质量。戒烟不仅仅是个人行为，也是一种社会责任。

第三段：掌控自己的身体

当人的身体感受到吸烟带来的伤害时，大多已经无法挽回。戒烟的初衷应该是为了掌控自己的身体，让自己的健康处于一种良好的状态。戒烟是一个长久的过程，需要逐渐的调整生活习惯，以及避免与吸烟相关的生活方式。倘若我们能够始终坚持健康的生活方式，相信我们可以防止各种疾病的发生，让自己能够更长久地保持健康。

第四段：社会角度控烟

除了个体主体控烟，社会、国家也需要从立法上对烟草行业实行更严格的管理，加大控烟的力度，力求让每一位国民都能够健康、安全地生活。在这方面，中国政府已经制定了一系列的相关法规，并且不断对监管力度进行加强。同时，各地也积极组织各种形式的控烟活动，引导更多的人关注吸烟对健康的危害，并不断提高公众对于控烟的认识。

第五段：总结

通过这次控烟大课堂，我亲身体会到了吸烟对健康造成的危

害。我们不仅仅需要对于个人自身进行控烟，还需要从社会和公共环境的角度，采取更为全面的控烟措施。这其中当然要加强法规建设，对于违法行为进行惩罚；同时也需要广大市民的积极参与，推广控烟的各种活动，让更多人加入到控烟的队伍中来。让我们一起努力，让我们的身边没有烟草，让健康成为我们的“烟草管家”。

控烟心得体会篇三

孩童时期，我们都听过“三人行必有我师”这个成语。但是，有多少人真正效仿贵财有道、志存高远的拔山盖世的伟人？作为一个普通人，我也深感自身的不足。然而在北京市控烟大课堂学习了之后，有一点我是真正感受到的，就是人只要愿意去学习，不断地练习，不断地吸收新知识，是一定可以有所提升的。在以后的日子里，我会倍加努力，从小事做起，践行公德心，做一个好榜样。

“戒烟不单单是个人的行为，更是一种公共卫生责任。”控烟大课堂的第一堂课就是如此强调。这让我感同深受。相信很多人在半个小时前，可能还会为烟酒的味道而赞叹不已，但是，当你深入思考它们对个人健康甚至家庭健康和社会影响的时候，不禁暗自叹息那些被奉为神品的烟酒，是如此的有害。烟草烟雾中含有40多种成千上万种化学物质，其中70多种致癌物质，所以烟草烟雾对人类健康危害极大，可以说烟草是人类最伟大的杀手，每年都会给公共卫生造成巨大的负担。因此，作为一个人，戒烟不单单是为了自身健康着想，也是在帮助社会公共卫生事业有所贡献。

同时，控烟大课堂也给我科普了一些有关吸烟行为的最基本的科学常识。比如，对于有人宣称“抽烟可以消除疲劳”这种痴妄言论，课堂就有了详尽的解析。现代科学发现，烟草烟雾不仅含有大量毒素，其中的尼古丁等物质，能够刺激中枢神经系统，使人的大脑皮层处于兴奋状态，从而抑制疲劳感。但是这种情况只是暂时的，随着烟草的作用不断消减，

加之烟草的毒性效果开始出现，“减轻疲劳感”所带来的休息和身体机能的恢复，往往被最后的“残毒”所折扣。这充分证明，吸烟是不能减轻疲劳的，人们要正确对待吸烟行为，不要盲从。

此外，课堂上也详细介绍了各种不同的吸烟方式，从直吸和间接吸到电子烟和新型口味烟等。通过归纳研究，课堂告诉我们，无论怎样的吸烟方式，都带毒，对个人健康都有危害。而最可怕的是电子烟和口味烟，它们的烟雾少，微量甚至没有烟雾，然而这并不代表没有后遗症。化学成分多，因为没有烟雾，各种化学成分在呼吸道停留的时间也更长，从而对身体造成更长期的损害。这教会了我要坚持从自己身边的环境做起，如果朋友吸电子烟，我应该主动提醒，接地气地告诉他们真相。改善周边环境，也是维护公共卫生的一项职责。

课堂还提到了国家对吸烟行为的法律监管规定，并告诉了我们在这方面的权利和义务。课堂让我了解到，每个人都有在保护自己的同时，为维护法律做出的贡献的权利。如果在公共场所发现吸烟者没有按照规定吸烟，我们应该通过口头警告、举报和规范行为等方式，维护我们的公共卫生环境。除此之外，我们也应该增强自己的公共卫生责任感，引领身边的人从细节做起，从而营造和谐良好的社会环境。

在反复的听课过程中，我感到自己的思考很大程度上是想到自身为个体，想到了自己为一个社会的一份子所承担的公共卫生责任。如果每个人都能认识到自己是公共卫生事业的一份子，只要从我做起，我们一定可以让社会变得更加美好，让自己也成为一个人对社会作出贡献的人。也许，一个人的行动看似不起眼，但是这些细节的调节，会长时间的推动社会的发展和变化，这是感性理解，也是理性思考。

在以后的还要，我也应该时刻将这些精神内化5化，并且应该将它发扬光大。如果每个人都能树立这种公共卫生责任感，我们的社会将会变得更加美好，我们的生活也将会更加健康

和充实。这是控制吸烟行为的必要性对于我们的启发和影响。我们需要解除自以为是的害人贼心态，养成感性考虑后合理化和理性思考的良好习惯，从而最终成为负责任的公共卫生人士。

控烟心得体会篇四

吸烟是一种有碍身体健康的习惯，会导致许多不文明现象的发生，对学生的身体健康，对环境卫生产生许多负面影响，杜绝学生吸烟，体现了一种文明，一种秩序，一种进步。为了创造良好的无烟环境，教育教职工养成良好的不吸烟习惯，促进学生身心健康发展，我们特地举办了这次禁烟主题班会活动。

在这次活动中，我们的中心思想是给烟民们介绍一些关于抽烟危害身体健康的常识，同时也是要让烟民们明白以下几个问题：

首先让我们给同学们通过举例子的方法来说明吸烟的坏处

烟草燃烧后冒的严重含有xx多种毒素，对生命危害最大的要算尼古丁了。仅就这一点来说，吸烟有三大危害：

- 1、可以直接毒杀生命
- 2、可以破坏人体的营养成分

吸烟可以阻止人体对维生素丙的吸收，尼古丁对维生素丙有直接的破坏作用。人体如果长期缺乏维生素丙，就有的坏血病的可能。

- 3、可以诱发多种疾病

由于吸入体内的烟对呼吸道、消化道等器官有恶性刺激作用，

因而有人认为它是胃及十二指肠溃疡、呼吸道感染甚至为口、唇、舌、食道、呼吸道费等癌症的诱发因素。

由此看来，吸烟对人体健康来说有百害而无一利。所以要尽量戒除或少吸，不吸烟的人最好不要染上这个嗜好。

为了创造良好的育人环境，保证教师员工特别是学生的身心健康，积极响应上级的创建无吸烟学校活动的号召，认真学习对照“无吸烟学校标准”，争取年内实现“无吸烟学校”。
措施：

1、领导重视，制度健全。

学校成立禁烟领导小组，建立健全网络组织，建立严格的禁烟规章制度，制定专门的学校禁烟规定。

2、公共场所禁止吸烟。

进入学校，禁止吸烟，并设有醒目的禁烟标志。进入学校的大门，一律不得吸烟，包括外来来访人员。

3、人人参与控烟活动。

学校领导带头不吸烟，全体教职工共同参与禁烟活动，人人争做禁烟主人。

4、积极开展禁烟教育。

充分利用宣传海报、主题班会、板报、广播等各种形式对全院师生开展吸烟有害健康的宣传教育，提高他们对禁烟的认识。

最后我们给同学们宣传了创建一个无烟的校园以及向全校师生发出倡议：

学校是健康场所，是我们健康成长的摇篮，我们应该坚决摒弃吸烟这种不文明行为！创建一个无烟的校园。

为此，我们向全校师生发出以下倡议：

- 1、增强自我控制能力，自觉抵制诱惑，提倡不吸烟，提倡互不敬烟。
- 2、老师们带头戒烟，并力劝身边吸烟的同学戒烟。
- 3、禁止在教学区、寝室等校园任何场所吸烟。

为了自己和身边老师、同学的身体健康，为了创造洁净、文明、优美和谐的校园环境，让我们远离烟草，做文明健康的公民。

虽然这次活动的时间比较短，但是这次活动意义却很大，让这些烟民多少也有了一些关于吸烟危害身体健康的概念了。

控烟心得体会篇五

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2017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。

控烟心得体会篇六

控烟是当今社会中的一个十分重要的话题。吸烟不仅仅是一项有害健康的行为，而且还会对周围的人和环境造成很大的

影响。作为现代人，我们应该意识到控烟的重要性，并且采取一系列的措施来防止吸烟的危害。

第二段（200字）：控烟的方法

控烟有很多方法，其中最基本的方法是教育。对年轻人进行健康知识的教育，以引导他们避免吸烟的误区，对未成年人进行教育，让他们意识到吸烟的危害，从而不会轻易尝试吸烟。另外一个基本的控烟方法是宣传。在社会上宣传吸烟的危害，以及吸烟对周围环境的影响，可以让更多的人了解到控烟的重要性。此外，国家和相关机构应该通过立法措施来对吸烟行为进行限制，从而更好地控制吸烟的影响。

第三段（200字）：控烟的好处

控烟有很多好处。首先，控烟可以减少有害物质对人体的毒害。控烟还可以保护空气质量，降低空气污染，对特别是儿童和环保人士更为重要。此外，控烟对社会发展也有着重要的影响。吸烟可以导致健康问题，从而使国家和社会为医疗费用付出更多的代价。控烟可以减少这种费用的支出，从而使社会资源能够更加合理地分配。

第四段（200字）：自己对控烟的做法

在我个人对控烟的实践中，我更倾向于通过个人的力量来控制它。我避免在公共场所吸烟，不在自己公共场所内吸烟，并劝说周围的人也不要吸烟。我也会选择不买香烟，即使在与朋友一起的时间，我也会选择不吸烟。因为自身的控制力量是最基本和重要的。

第五段（400字）：未来的展望

在未来，控烟的局面会得到更为大规模和有效的控制。另一方面，由于吸烟行为既不仅仅对个体有害，还伤害社会的整

体利益，政府将制定更多的立法措施限制控烟。未来，相关部门可以制定一个公共反烟的政策，这种政策不仅仅是对烟草公司和游说团体的一个挑战，也是对社会整体的一个挑战，政策的执行离不开所有人的支持，似乎这也是最终的结局。

控烟心得体会篇七

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，庄严承诺拒绝烟草，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。

控烟心得体会篇八

近年来，控烟成为了全球关注的重要问题，特别是在中国，控烟工作愈发得到人们的重视，其中最重要的就是加大文化宣传力度，让公众逐渐认识到吸烟给健康造成的危害，知道如何控制烟草对健康的影响。控烟的心得体会如下：

一、废除吸烟的陋习

我所在的公司是一家国有企业，在公司办公区内严禁烟草，但是卫生间、走廊等地方的吸烟者也不少。为了帮助同事们树立健康的生活理念，我主动约请同事和烟民一起去步行、登山等健身活动中心。

二、宣传健康知识，关注他人的烟瘾

我将宣传健康知识作为控烟活动的重要内容。通过张贴海报、发放宣传单，让更多的人了解吸烟的对健康的潜在危害。同时，对于已经烟瘾难以摆脱的人，我也着重关注。每次在看到吸烟者时，我都会和他谈话，让他了解自己损害了自己的健康。从而大大降低烟民的烟瘾，在健康的道路上一步一步走到底。

三、倡导健康生活方式

烟草中的尼古丁已经成为很多人戒烟的绊脚石，这也说明了将健康生活方式带给大家是多么重要。这不仅能够让人们感受到健康生活的愉悦，还能减少吸烟的内心冲动。我所在的办公小区，还开展了“不抽烟，爱生活”的主题活动，希望更多的人了解健康生活方式的重要性，自觉拥抱健康生活。

四、利用科技手段，监督控烟

科技是控烟的强大后盾，它不仅节约了劳动力，而且在节约资源的同时还提高了控烟的质量。比如，运用视频监控系统，让官方能够方便、及时地监控烟民的活动，对吸烟者及时进行劝阻；在开展各种控烟活动时，也可以利用网络和短信等手段，宣传吸烟对健康的危害。

五、加强社会协作，共建健康中国

众所周知，控烟只是一个小而齐整的环节，要真正做好控烟工作，更需要每一个人的参与。因此，在控烟的过程中，需要加强和社会各界的合作，广泛宣传控烟知识，同时要挖掘出各类控烟资源。在这个基础上，进一步加强社会协同合作，旨在达到更好地控制全社会的烟草耗用量的目标，为全民健康贡献一份心力。

总之，控烟不仅要依靠完善的法规法制，还要靠每一个人的自觉行为，并且需要每一个人的参与，只有这样，才能逐渐形成一个共同呼吁拥抱健康生活方式的社区，建立一个真正意义上的健康中国。

控烟心得体会篇九

吸烟就是一个慢性自杀，在此我向大家呼吁！

众所周知，烟草的公共卫生灾难，已经被世界所公认。

《2006年中国“吸烟与健康”报告》所揭示的中国烟草危害，更是触目惊心。WHO估计全世界有500万人死于吸烟导致的肺癌，其中有100万人发生在中国，远远超过中国矿难死亡人口的总和。烟草已经成为中国人民健康的主要杀手。可以毫不夸张的说，烟草已经成为全球最大的卫生灾难，在中国这一灾难还在加剧！

5月31日是第20个世界无烟日，可是无烟的日子仍然遥不可及。卫生部履行《烟草控制框架公约》领导小组办公室今天公布的数据显示，我国是世界上烟民最多的国家，有3.5亿人喜好享受吞云吐雾的感觉，并因此制造了5.4亿被动吸烟者，其中15岁以下儿童有1.8亿。履约办提供的“2007年中国控制吸烟报告”说，我国每年死于被动吸烟的人数超过10万，每一个凋零的生命就是一条拒绝被动吸烟的重要理由。因此卫生部呼吁立法控烟。

这一系列数字确实让人感到触目惊心，同时也让我们意识到亟待立法控烟！

控烟，在中国遇到的阻力，也不仅仅来自烟草生产厂家，更多的来自当前的控烟体制。我国市场经济尚不发达，在国民经济和财政收入中，烟草是块肥肉，烟草行业举足轻重，烟草维持着数以百万计的烟农的生计，并在卷烟生产和流通过程中为社会提供了大量的就业机会。因此在控烟的过程中，

许多地方政府及其相关部门，也确实面临着两难的选择。一方面，政府充当着控烟者的角色；另一方面，又充当着鼓励扩大了烟草生产的角色！还有政府官员在公开场合说禁烟影响社会稳定之类危言耸听的话！

从这一点可以看出，没有足够的经费支持和强有力的法律保障，单靠道德和良知的控烟结果是完全可以预见的。虽然说控烟在我国有困境和阻力，但是也有好的转机。

第四，美国巨富身份的纽约市市长县布鲁格捐出了1.25亿美金巨款，用于推动全球控烟工作。该款的首要使用地区便是中国，这对中国开展控烟工作而言可说是至关重要的大力投入和及时甘雨了。

从这四点来看，目前我国控烟工作还是有着良好的契机的，这时候我们要是再出台相关的法律法规，加强控烟的立法和行政措施，为削减烟害拟定方案，付诸实施，控烟工作一定会有很大的进展。

抽烟带了的疾病和死亡，正一步一步威胁着我们人类，因此控烟刻不容缓！强烈支持卫生部立法控烟的呼吁！

让我们一起创建无烟环境，享受健康生活。迅速离开吸烟的统治，摆脱烟这个病魔。

控烟心得体会篇十

根据xx市爱卫会下发的《关于开展世界无烟日活动的通知》精神，我局要求各科室、各二级机构开展形式多样、内容丰富的宣传活动，取得较好效果，现总结汇报如下：

我局领导十分重视世界无烟日宣传活动，为营造无烟、清洁、健康的工作环境，局党委对开展第xx个世界无烟日活动进行了周密的部署，要求各各科室、各二级机构高度重视、密切

配合，积极参与活动。

1、5.31无烟日活动中，通过我局组织的各类宣传教育活动，印制了今年世界无烟日主题的宣传画xx张，宣传页xx张。形成“控烟人人参与，自觉远离烟草”的社会氛围，努力提高自我保健能力。

2、认真贯彻执行各有关控烟的法律法规，组织各科室，各二级机构认真学习两个《条例》和世界卫生组织《烟草框架公约》，要加大公共场所禁烟力度。广泛动员和鼓励干部职工积极参与控烟工作，积极开展公共场所禁止吸烟工作，进一步倡导讲文明、讲卫生、改陋习、树新风的良好社会风尚。

3、号召全体职工在5.31日这天拒绝购买香烟，并在办公场所设置禁烟标志，摆放禁烟牌，彻底遏止在公共场所吸烟的势头。

4、建立健全公共场所吸烟劝阻员队伍建设，尤其是在青屏广场组织专人负责吸烟劝阻工作，效果良好。

今后，我们将在市政府和爱卫会的指导下，充分发挥建设系统集体观念强的优势，努力做好健康教育和烟草控制工作，希望爱卫会能加强对我局的支持力度，加强对我局职工健康知识培训，以提高全局开展健康教育和控烟工作的广度和深度。使全局上下都积极主动做“控烟的表率”，真正做到对社会、对自己负责，摒弃烟草，参与到禁烟中来，为建设健康而和谐的社会贡献自己的一份力。

控烟心得体会篇十一

近年来，随着人们的生活水平和健康意识的提高，越来越多的人开始关注自己的健康问题。但是，与此同时，吸烟这一不良习惯在一些人中仍然盛行。为了让同学们更加了解控烟禁烟的重要性和意义，本班于近日召开了一次主题班会。通

过参加这次班会，我深刻感受到了控烟禁烟的重要性，并产生了一些感悟，接下来，我将分享一下我的心得体会。

第一段：控烟禁烟的重要性

吸烟是现代社会中一个十分严重的问题，其对健康的危害不言而喻。烟草中含有的尼古丁等成分是强烈的神经毒物，会影响神经系统的运作，引起许多不良反应。吸烟还会导致人体内的气体交换不正常，引起呼吸系统、心脏血管系统等一系列疾病。而且，吸烟还会对身边的人造成被动吸烟的危害，进一步加重了吸烟的危害性。在这种情况下，控烟禁烟变得异常重要。

第二段：班会内容

在班会中，我们了解了吸烟的种种危害，以及国家在控烟禁烟方面的政策。在介绍这些内容的同时，我们还参与了一些互动游戏，增进了对控烟禁烟的理解和认识。在这个过程中，我感受到了班级的凝聚力和奋斗精神，深感控烟禁烟是我们应该努力的方向。

第三段：我对班会的反思

通过参与班会，我意识到，控烟禁烟只是一个细节，我们每个人都应该从现在做起，改掉那些不良习惯，生活才能更美好。同时，我们也应该向具有革命传统的老一辈学习，他们为了民族繁荣发展，舍生忘死，献出了自己的一切，而我们现在的责任则是将自己的生活过得更加精彩，让社会更加美好。

第四段：控烟禁烟需要我们大家共同努力

控烟禁烟是我们应该坚决执行的政策，只有通过大家的共同努力，才能真正实现禁烟。因此，我们应该从自己做起，充

分发挥个人的影响力，利用身边的人去影响更多的人加入控烟禁烟的行列，让这个世界更加美好。

第五段：总结

控烟禁烟，是我们应该坚决执行的责任和义务。通过参加班会，我进一步了解了吸烟的危害，加深了对控烟禁烟的理解和认识，也产生了一些改变自己的想法。作为青年人，我们应该放弃不良的嗜好，增强健康意识，为自己和家庭、为社会做自己应该做的事，让世界变得更加美好。

控烟心得体会篇十二

控烟禁烟是现代社会的重要问题，而班会是学校重要的教育活动之一，能够促进学生的全面发展和思想品德的提高。本文主要探讨我所参加的主题班会之心得体会，以及我对控烟禁烟的看法和态度。

第二段：主体部分1，控烟禁烟的重要性

控烟禁烟不仅是对人类健康负责的一种表现，更是一种公德责任。吸烟可以造成众多的危害，如肺癌、心脏病等等。身为学生，应该树立正确的价值观，加强对于禁烟的认识，遵守禁烟条例，积极宣传控烟禁烟，避免成为吸烟的牺牲品。

第三段：主体部分2，控烟禁烟的困境和需要解决的问题

然而，现实中，很多人依然无视控烟禁烟的规定，甚至在公共场所吸烟，给他人带来了二手烟的伤害，这已经成为一个普遍存在的问题。因此，我们需要更加严格的执法和加大宣传力度，强化意识形态的教育，帮助更多人明确人的健康和公共卫生优先于个人习惯的价值观念。

第四段：主体部分3，个人的观点和行动

当然，个人的力量也不容小觑。作为一个学生，我应该始终保持一个积极向上、明理的态度，树立好的生活习惯和卫生习惯，如控制饮食、加强体育锻炼等等，让自己和他人都能受益。同时，也要不断强化对控烟禁烟的认识，时刻警醒自己、他人不要沉迷烟草，为身边的人做出榜样，影响身边人，宣传环保意识，真正达到全民禁烟。

第五段：结语，总结全文

总的来说，本次主题班会让我深刻认识到了控烟禁烟的重要性，并进一步加深了我的认识。在今后的学习和生活中，我将进一步提高对控烟禁烟的认识，践行好卫生、环保和公共卫生优先于个人习惯的原则，为营造一个更加健康、美好的校园环境而努力。

控烟心得体会篇十三

在当今社会，吸烟已成为一种普遍现象。然而，烟草中所含的有害物质却在不断地损害我们的身体健康。因此，控烟成为我们必须去做的事情。下面，我将分享我的一些控烟心得和体会。

第一段，认识烟草的危害。我们都知道，烟草中含有许多有害物质，如尼古丁和烟草焦油等。许多疾病都与吸烟有关，比如说肺癌，心脏病等等。因此，我们应该认识到烟草的危害并积极控制吸烟。

第二段，了解控烟的有效手段。控制吸烟是一个系统工程，我们应该采取多种有效手段来帮助自己和身边的人戒烟。这些方法包括戒烟药物、戒烟贴、戒烟咨询等等。在这里，我要特别强调健康生活方式的重要性，如运动、饮食、睡眠等，这些都可以帮助我们减轻戒烟的痛苦。

第三段，控制心理因素。不少人戒烟后会出现情绪波动，甚

至很抑郁。因此，我们要控制自己的心理因素，积极调整心态，摆脱对烟草的依赖。控制自己的情绪，培养兴趣爱好，扩大交际圈子等都是有效的方法。

第四段，强化自我觉悟。戒烟不是一件容易的事情，但我们可以从自己身上找到原因，强化自己的戒烟觉悟。我们应该多了解戒烟常识，让自己明白戒烟对身体的好处，这样我们就会更加自觉地控制自己的吸烟行为。

第五段，建立慢性戒烟的长效机制。最后，我要强调建立慢性戒烟的长效机制，在长期的时间里稳定坚持戒烟，实现生活中的戒烟目标。同时，我们还要注意身边环境和家人的影响，共同努力控制吸烟。

控烟是一个长期的过程，需要我们不断努力和坚持。当然，每个人的情况不同，在控烟的过程中也会遇到各种各样的问题。但控烟的重要性和意义是不言而喻的。希望大家与我一同努力，用实际行动来宣传和推行控烟。

控烟心得体会篇十四

近年来，控烟禁烟的呼声愈加高涨，减少吸烟人数，保护人民健康已成为众多国家的目标。在这样的背景下，我班开展了一次关于控烟禁烟的主题班会，让我们一起来分享一下我的体会和心得。

第一段：主题班会带来的意义

身为中学生的我们，应当时刻保持一个良好的身体和心态。而吸烟所带来的严重危害是我们不能忽略的。举行控烟禁烟主题班会，深入浅出地向我们宣传吸烟对健康的危害，让我们能够更加深入地了解此类信息，真正意识到控烟禁烟的必要性，同时宣传健康的生活方式以及体育锻炼的重要性，使我们掌握了保持健康身体的正确方法，体验了健康生活的乐

趣。

第二段：现实中吸烟的危害

我们常听到，中学生不该吸烟。但如果不重复宣传这一点，他们将面临什么样的危险呢？在主题班会上，我们了解到吸烟对身体的危害十分大。香烟中的尼古丁会让我们上瘾，导致吸烟行为变成一种无法摆脱的习惯。此外，吸烟也会让人体内无法摄取足够的氧气，使肺部受损，身体出现其他的严重疾病。越了解这些危害，越能够意识到控烟禁烟的紧迫性。

第三段：我们应该怎么做？

了解危害，重视保持身体健康，我们更应该付诸行动。建立禁烟意识，不仅仅是班会的宣传，更是我们日常生活中不能忽视的，我们应该贯彻健康生活的理念，忌烟戒酒，饮食清淡，积极参加体育锻炼等等。这些都是有助于保护身体健康的好方法，也是我们应该一直坚持并发扬的正能量。

第四段：社会的关注与作用

吸烟不仅仅影响了自己的健康，也会危及到身边环境，包括他人的健康和习惯。可是，经常有人视吸烟为种种理由，认为吸烟并无太大的害处，这是一种非常错误的观念。政府也在大力推行整治吸烟，保护人民的空气环境，进而保护民众的健康。希望我们能积极响应，配合行动。

第五段：作为中学生，我们的责任

控烟禁烟是一件关乎我们每一个人的大事，而我们是处在身体成长的关键的青少年时期，也是决定未来社会的建设者和推动者。我们应该树立积极的健康意识，培养良好的生活习惯，配合社会治理，不但是保护自身的健康，更是为祖国未来的发展、人民的幸福，贡献自己的一份努力。

总之，控烟禁烟是一个长期的、反复的工程，只有不断地加强宣传、强化教育、创造良好的环境，才能达到预期的目标。我们应该依靠我们自己，有计划地向周围的人宣传吸烟对健康的危害，传播健康文明的观念，共同为自己和全人类的健康大业，贡献自己最大的力量。

控烟心得体会篇十五

目前已把烟草危害的控制列为社会公共卫生问题，逐步制定法规加大力度予以落实。当前的控烟工作还应继续坚持以正确引导为方向、积极宣传为措施、普及烟草危害知识，提高公众主动参与为目标，继续开展了大量的宣传工作，以取得了控烟工作的最终胜利。

20xx年5月31日在xx市疾控中心楼下开展控烟宣传活动，介绍了此次世界无烟日的有关情况，烟草对身体危害、戒烟方法等。设置咨询台为百姓免费测量血压、摆放宣传展板宣传烟草的危害、悬挂条幅进行宣传无烟日的主题及口号、发放宣传折页及宣传手册。为百姓现场咨询答疑，举行声势浩大的社会宣传、控烟咨询、同时对向广大市民进行烟草危害和控烟方面知识以及健康生活方式方面知识的测验，使广大市民认识到烟草带来的严重危害。散发宣传材料等活动，发放吸烟的危害等宣传折页xx份，各种宣传手册xx份，精神卫生报xx份，受到广大群众的欢迎，尤其是接受咨询者称通过此次宣传活动，他们对烟草的危害更加了解，纷纷承诺要戒烟或者要劝阻家人吸烟。

5月x日，活动当天在xx市疾控中心一楼大厅利用dvd播放光碟进行宣传，在xx市电视台的《xx行时》健康栏目开展吸烟危害健康的知识讲座，通过新闻媒体进行宣传报道，从而加强对广大市民控烟宣传，营造良好的控烟氛围。

通过此次世界无烟日的宣传活动，取得了良好的社会效果，

提高了公众控烟知识，达到了本次宣传的目的，改善了生活陋习，提高了生活质量，促进了健康生活方式。

控烟心得体会篇十六

控烟工作是国家大力推行的一项重要举措，旨在保护人民健康、改善环境质量。经过一段时间的努力，我们可以看到控烟工作初步取得了成效。下面我将从减少吸烟人数、改善室内空气质量、提高公众对禁烟法律意识、推动社会风气改变和加强宣传教育五个方面来谈一下我的体会与感悟。

首先，我们已经看到了明显减少的吸烟人数。随着各种吸烟限制措施的实施，许多人开始意识到吸烟对身体的危害，逐渐放弃了这个不健康的习惯。在工作场所、公共场所以及家庭，我们都能看到越来越少的人在吸烟。这一现象不仅显示了人们健康意识的提高，也反映了控烟工作的成效。

其次，室内空气质量得到了明显改善。过去，吸烟者在室内吸烟的烟雾会导致空气中的有害物质增加，损害他人的健康。但现在，随着室内禁烟政策的实施，室内的空气质量得到了极大的改善。这让人们在工作、学习和生活中都能呼吸到更加清新的空气，增加了人们的工作效率和生活质量。

再次，公众对禁烟法律意识的提高也是控烟工作初步成效的一个重要方面。通过不断加强对禁烟法律的宣传和教育，人们对禁烟的法律规定有了更加深入的了解。越来越多的人明白吸烟不仅是对自己健康的一种伤害，也是对他人权益的侵犯。因此，他们开始自觉地遵守禁烟规定，为公共空间的清洁和卫生做出了贡献。

此外，控烟工作还推动着社会风气的改变。吸烟在过去是被认为是一种时尚和潮流的象征，很多人为了追求个性和炫耀自己的身份地位而开始吸烟。但随着社会对吸烟危害的认识不断提高，人们开始意识到吸烟并不是什么值得炫耀和向往

的行为。因此，越来越多的人开始摒弃吸烟，逐渐改变了社会对吸烟的看法，形成了拒绝吸烟的新风尚。

最后，宣传教育在控烟工作中的作用不可忽视。通过各种媒体渠道、宣传活动以及健康教育课程，人们对吸烟危害的认识不断深化。越来越多的人明白，吸烟除了对自己的健康造成损害，还会危害到他人的健康，甚至威胁到社会的发展和稳定。因此，宣传教育对于增强公众对吸烟危害的认识和提高控烟工作成效起到了至关重要的作用。

总之，控烟工作初见成效，这是多方努力的结果。我们不仅看到了吸烟人数的减少，室内空气质量的改善，禁烟法律意识的提高，社会风气的改变，还体会到了宣传教育的重要作用。然而，我们也要清醒地认识到，控烟工作任重道远，需要更加深入的推进和落实。只有坚持不懈地努力，才能实现烟草对人类健康和社会发展造成的负面影响的最大限度的减少。

控烟心得体会篇十七

一支香烟燃烧完，周围几平方米都是烟味了。抽烟者是习惯了，享受了，可受害的还有旁边无辜的人啊。据医学资料显示，吸二手烟比抽烟的危害更大。《科技日报》也曾报道二手烟也称为环境烟草烟。二手烟既包括吸烟者吐出的主流烟雾，也包括从纸烟、雪茄或烟斗中直接冒出的侧流烟。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质。世界卫生组织的报告表明，吸烟对人类的危害是多方面的，主要导致哮喘、肺炎、肺癌、高血压、心脏病和生殖发育等。其中，二手烟对被动吸烟者的危害一点也不比主动吸烟者轻，特别是对少年儿童的危害尤其严重！有资料显示，近年来，由于被动吸烟导致患肺癌和儿童哮喘的人群增加，这是一种不可忽略的社会问题！

现在好多人都说，在外面应酬，不抽烟、不喝酒就没法和人

交往，言外之意是混不开。那倒也是，往往一根烟就拉近了感情，中国人所言的“有共同爱好”就有共同的语言。大家都抽，你不抽，别人会说你假清高或是不平易近人，和大家的人际关系处不好，工作没法开展嘛。说这些话，我们从心理学的角度来看，也是深表理解和同情的。正因为大家都抱有这一想法，所谓“近朱者赤、近墨者黑”，在社会这个大染缸里吗，想“出于淤泥而不染”确实很难，但是，如果有个人能深刻认识到“抽的是香烟，燃烧的是生命”的危害，从自身做起，戒掉香烟，起个带头作用，不就好了。第一个吃螃蟹的人很勇敢，在生活圈里，第一个戒烟的人也让人敬佩！

生命是美好的，每个人的生命只有一次，没法复制。在岁月的长河里，还会有许多风光旖旎的风景在前方等待着我们去欣赏，前提是，你能迈着矫健的步伐，放弃危害健康的诱惑。

中国是一个人口大国，人民的健康是全社会都关注的话题。21世纪的今天，健康是所有和谐、幸福生活的基石！中国是一个文明古国，关注健康也是文明的体现。从你我他做起，关注健康，珍爱生命，请远离香烟。

控烟心得体会篇十八

吸烟作为应酬社会交往的方式之一，所以到处看到那些出来工作的人手上都夹着一支烟，已不觉得是什么新鲜事了，也早已司空见惯了，他们认为，大家初次见面，敬一支烟就表示对别人的尊重与礼貌，就有可能缩短心与心的距离。然而，有的人吸烟，却是一种炫耀的表现，他们在别人面前拿出拿出一盒高档次的香烟，然后得意洋洋的在别人面前如痴如醉得大口大口吸着，那样子实在让人看不惯。无可否认，烟会让人产生灵感，马克·吐温曾经也说过：“差不多所有的作家都是“瘾君子”。确实，那些著名的作家曾经都迷上过香烟，他们在虚无缥缈的烟雾中激发出灵感，创造出一番令人惊叹的辉煌成就。可是，烟真的有那么大的威力吗？恐怕不然。

我们不得不承认，由于吸烟而导致的各种疾病，已经成了人类健康的一大威胁。烟草燃烧时释放的烟雾中含有3800多种已知的化学物质，绝大部分对人体有害，其中危害性最大的就是尼古丁、一氧化碳和焦油。一支香烟中的尼古丁可毒死1只小白鼠，25支香烟中的尼古丁可以毒死一头牛，40~60毫克尼古丁足以使人致死。曾经在法国举行的一次吸烟比赛中，有人连续吸了60支烟就当场死亡了。人在吸烟时，香烟中的尼古丁瞬间就能进入血液，使大脑内神经系统产生一种快乐激素，它能够缓解人紧张、抑郁、烦躁等精神状态，人体持续长期的摄入尼古丁，大脑内神经系统会逐渐对尼古丁的刺激产生依赖，这就是吸烟者对香烟上瘾的主要原因，也是香烟难以戒断的根本原因。而且，被动吸烟的人比主动吸烟的人受到的伤害就更为剧烈了。

吸烟，既害人又害己。因此，作为一个有良知的人，为了他人和自己的健康，应当主动放弃这种不良行为。联合国为此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。就让我们期待能在这个真正无烟的日子里快活的活一天吧。

作为被动吸烟的我们，应该大胆主动地向周围的亲朋戚友呼吁：爱我，应从控烟做起。