# 世界无烟日体会心得数 世界无烟日心得体会(精选11篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-12

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。世界无烟日体会心得数篇一202\_...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**世界无烟日体会心得数篇一**

202\_年5月31日，是世界卫生组织发起的第35个“世界无烟日”，为营造一个健康、清洁、禁烟的良好社会环境，我院特对全院职工开展“拒绝烟草，从我做起”为主题的动员大会。

控烟用品。医务人员要自觉为控烟工作做表率，吸烟者要积极戒烟。吸烟有害，全社会都应积极参与到控制吸烟，创建无烟环境的活动中来。

一、组织了围绕此次无烟日主题的宣传文字和图片资料，制作成展板，在医院的对外宣传橱窗展出。

二、专门印刷了本次世界无烟日的宣传材料，介绍了此次世界无烟日的有关情况、烟草对健康和身体的危害、戒烟的方法等等。

三、开展义诊宣传：5月31日，中心在闹市区悬挂了醒目的大型横幅宣传标语：“劝阻吸烟——卫生工作者的职责”。并组织慢病所与健康教育所有关专业技术人员共12名，在街头举行了声势浩大的社会宣传、技术咨询、义务测量血压、散发宣传材料等宣传活动。据不完全统计：此次宣传咨询活动共咨询人数超过6000人，散发宣传材料和宣传画1000多份，测量血压近1000余人次，得到了广大群众的`赞誉，尤其是接受咨询者称：通过此次宣传，我们对烟草的危害认识更加清楚，对我国加入wto《烟草控制框架公约》的意义有初步的了解，纷纷承诺一定要戒烟或劝阻家人吸烟。此次世界无烟日宣传活动取得了良好的社会效果，达到了宣传的目的。

通过这次世界无烟日活动动员大会，让全院职工和广大群众了解到吸烟有害健康并掌握了正确指导患者戒烟及控烟的方法。拒绝烟草!减少疾病!共创一个没有烟草危害的xx环境!

**世界无烟日体会心得数篇二**

学生自我教育自我管理，这是一个长期的、反复的、螺旋上升的过程，需要教师不断探索、不断实践、不断总结。我在本学期的班主任工作中，做了有益的探索，现将自己的心得体会浅谈如下。

一、树立主体教育管理观。

主体教育管理观是一种把受教育者培养成教育活动的主体和社会活动的主体的教育观，它在强调严格管理的同时，注重创设和谐、宽松、民主的教育环境，注重发挥管理者、施教者的创造性，通过启发、引导受教育者内在的教育需要，把他们培养成自主地、能动地、创造性地进行实践活动的社会主体。

树立主体教育管理观，一方面要求班级管理者克服“管理学生就是对学生进行管制和压服”的传统思想，推倒“我管”观念，教师要从“前台的操纵”转向“后台的推动”，把对学生的“管、盯、压”该为“教、扶、放”，把发挥学生主体性、能动性作为管理工作的根本。另一方面，由于过去忽视学生主体性的发挥，大部分学生习惯于依赖老师的指挥。班级管理者要善于唤醒学生主体意识，引导学生积极参与管理目标的制定与实施，参与管理效果的检查与评定工作，并形成习惯，感到自我教育的乐趣。总之，主体教育管理观，要求我们必须把教师和学生进行角色重新定位，教师由教育的主导者、操作者转变为引导者、激励者、指导者和合作者，学生由被动者转变为主动参与者和能动实践者。

二、建立新型的师生关系。

建立民主和平等的新型师生关系是实施学生主体参与班级管理的必要条件之一。建立良好的师生关系，需师生双方共同努力，但起主导作用的是教师对待学生的态度。首先，必须了解学生，不了解学生就提不出切合实际的教育目标。教师应当亲近学生，细心体察，全面、深入、细致地了解学生的内心世界，才能有的放矢，把教育落到实处。这正如古人所说的“知其心，然后能救其失也。”其次，教师要尊重学生的人格。挖苦、讽刺、侮辱学生，用体罚或变相体罚的手段处罚学生，是无视学生人格的典型表现，也是教师本身素质低劣的反映。创设民主平等的师生关系，要求教师尊重学生，信任每一位学生，尤其要以一颗真挚的爱心去对待那些后进生，学生在与老师和同学交往中体验到平等、民主、尊重、信任、友善、理解、亲情与友情，同时受到激励、鼓舞、感化、召唤和指导，就能形成积极的人生态度和情感体验，从而充分发挥自主性和创造性。最后，教师要对学生严格要求。即老师要对学生的思想、行为和学业等方面提出建议和规范。一个对学生品行不闻不问、放任自流的老师，只是一个不负责任的老师，也可以说是教师的失职行为。所以，在班级管理中，了解学生、尊重学生与严格要求是有机联系、不可分割的三个环节，了解是前提，尊重是关键，严格要求是保证，三者缺一不可。

三、依法完善学生主体参与的管理机制。

学生主体参与的管理机制就是在班主任指导下，依法建立班干部和同学共同负责班级每一项工作的制度，尽可能让同学们在实践中去锻炼，使主体性得到充分发挥。

1、班规共定，民主集中。

一个班级的管理首先要有一个合理的管理制度，即“班规”。如果班规由老师制定，同学们只是被动接受，就容易产生消极心理和抵制情绪。为了同学们的主体参与意识，我出了“假如我是班长”一文要学生去完成，从而了解到同学们的一些基本想法，初定“班级管理制度”，并通过班会课，让同学们展开讨论，提出意见和建议，谈谈看法和设想。经过大多数同学的认同，最后再由班干部把方案制定下来。以后，班级各项新的制度的颁布、开展活动的计划等“大事”，都要先收集同学们的意见和建议，再让同学们展开讨论，确定下来后，最后再按章依法实施。这一做法持之以恒，使同学们逐渐形成一种习惯，同学们主体参与意识明显增加，班级各种制度制定的过程，既是学生主体参与的一个过程，又是学生依法进行自我教育的一个过程，“班规”体现了“民意”，有意违反的人自然减少。

2、班干轮换，“竞争上岗”。

为了让每位同学都有公平竞争的机会，我班采用了“班干部轮换制”，在新学期一开始，采取同学自荐和民主投票选举相结合的方式，竞选产生新的班干部，新的班委成员要拿出新学期的“工作计划”，在平时的班会课中要定期作班级工作汇报，到期末，要对本学期工作进行全面总结汇报，同学们根据班干部“服务”的水平和质量评选出优秀班干部。这样做，不但体现了教育的民主和平等，也让学生在竞争和工作中得到很好的锻炼。此外，在指导班干部工作中，依照班规明确各自职责的同时，还培养他们的合作精神，我班从同学们的考勤、早读、作业登记、两操、值日、班费支出、公物保管、班级宣传、组织活动等，都由班干部专人负责，分工合作，班主任一般不出面干涉，只对他们的工作进行指导和提出建议。通过一年多的锻炼，我班班干部的工作能力大大提高。

3、值日班长，人人参与。

为了让同学们体验到“治班我有权，管理我有责”，增强主人翁责任感，我班实行了“值日班长制”，让每一位同学轮流当班长，在值日班长当值的一天中，要对班级进行常规管理，包括学习、卫生、纪律等方面，管得好的同学，老师给予加分奖励。值日班长每天要写出班级日志向班主任汇报。这样一来，即锻炼了学生的表达能力，观察、分析和处理问题的能力，又增加了同学的集体责任感。

4、小组合作，自我加压。

为了培养同学们合作和竞争的精神，我把全班同学分成九个小组，每个小组5-6人，其中包括1-2名优秀生，1-2名中等生，1-2名后进生，一个小组就是一个自我管理的小集体，他们既是一个值日小组，又是一个学习互助组，也是班级开展各种活动的基本单位，每小组成员座位前后挨在一起，以方便小组成员的活动。我把一个小组作为一个评比单位，把小组的值日、课堂纪律、考试平均分等加在一起，每周累计，作为先进小组的评比依据。小组成员相互学习、相互督促，一些自控能力和意志力差的同学，平时很难改变自己，但是，外界有了同学的真诚帮助，有了同学的竞争压力和舆论监督，同学们就会不知不觉的\'改变自己。你追我赶的学习氛围在班级中逐步形成。

5、专项承包，责任到人。

专项承包是指班级的一些比较具体的事务让个别同学承包管理。如，班级的卫生区，以及花盆、自行车停放等的管理，都明确责任承包人，由专人负责，并逐渐完善一套规章制度。班主任有意识地鼓励一些后进生来承包项目，给后进生一个充分展示自己和锻炼自己的机会，管理工作做得好的同学。老师给予充分肯定和嘉奖。

经过不断努力，我班形成了由常务班委、值日班长、各科代表、小组长、以及专项责任承包人共同负责管理班级的制度，这样层层管理、层层落实、层层监督的方法，构成了班级同学自主管理网络，班级的奋斗目标一步步得以实现，培养了学生自我管理，自我教育的能力，从而极大地调动同学们的主体参与意识，发挥了同学们的主动性和创造性。使班级的面貌焕然一新。

实践证明，发挥学生主体性作用，依法参与班级管理，让每个同学都认识到自己是班集体的主人，调动了全体同学的积极性，培养和提高他们自我管理能力和自我教育的能力，从而提高了学生的综合素质。

**世界无烟日体会心得数篇三**

吸烟的危害，人尽皆知。有数据表明，全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手，香烟里含有尼古丁、焦油和一氧化碳。一支烟里的尼古丁含量可毒死一只老鼠，20支烟里的尼古丁含量可毒死一头牛。

另外，吸烟对我们的机体也有损害，抽一支烟就会短活12分钟。按照一个人一天抽15支烟来说，这个人就会比不吸烟的人少活6年多。而且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。在中国3亿多烟民中，青少年的吸烟率达到了男生20%，女生10.5%。而且这一数据还在飞速上升。

多么可怕而又真实的事实啊，虽然有这么多血淋淋的例子，可还是有很多人在吸烟，比如说我的爸爸，他天天吸烟，有几次还在空调间里吸烟，弄得满房间都是烟味，我和妈妈实在受不了了，便让爸爸戒烟，一开始爸爸挺有毅力，可过了一个星期爸爸就坚持不住了，又开始吸烟，而且吸得比以前更猛了。

为此，妈妈已经和爸爸吵过几次架了，可爸爸就是不听。最近，外公查出了有高血压，医生劝他戒烟，于是，外婆对外公下达了禁烟令，还好外公凭着他坚强的毅力戒掉了烟瘾，戒掉烟后，外公的高血压降下去了，人也精神了许多。

我们青少年要拒绝第一支烟的诱惑，面对第一支烟的诱惑时，我们应该学会说：“不！”我们拒烟要坚决、果断，面对同学和家长吸烟，我们应该积极劝阻，并且给他们讲述关于吸烟有害健康的数据资料。学生吸烟是违反校规的`，而且我们初中生是在长身体的时候，如果我们吸烟，则会对我们的成长造成很大的危害。所以在我们各方面思想还不成熟的时候，我们一定要听父母、老师、长辈们的话，为了自己为了家人，也为了社会，珍爱生命，拒绝吸烟。

**世界无烟日体会心得数篇四**

自1977年起，每年的5月31日被定为世界无烟日，旨在引起全球对烟草危害的关注。作为一个全球性的倡议活动，无烟日的举办不仅有助于宣传控制吸烟的重要性，还为吸烟者提供了一个戒烟的机会。今年，我参加了世界无烟日的活动，并获得了一些关于控烟的心得体会。

第二段：认识控烟的重要性。

通过参加世界无烟日活动，我更加深刻地认识到控烟的重要性。吸烟对健康的危害是无法忽视的，它与多种疾病的发生直接相关。我了解到，吸烟不仅会导致肺癌、心脏病和中风等慢性病，还会降低生育能力、引起视力下降等问题。此外，被动吸烟也会对周围人的健康产生负面影响，特别是对儿童和孕妇来说。因此，控烟不仅是个人健康的追求，也是社会公众的义务。

第三段：控烟的有效途径。

为了控制吸烟，我们需要采取一系列的有效途径。首先是提高公众对吸烟危害的认识，这是改变人们吸烟行为的基础。政府应该加大对烟草利益集团的监管力度，提高烟草税收以减少吸烟者，同时加强对烟草广告的限制。此外，我们也可以通过在学校和社区开展健康教育活动，加强青少年对吸烟的认知。对吸烟者来说，戒烟辅导和替代疗法可以帮助他们戒除烟瘾。总之，控烟需要全社会的共同努力，以建立一个无烟的环境。

第四段：个人戒烟的体会。

在世界无烟日的活动中，我认识了一些成功戒烟的人，并向他们请教了一些戒烟的方法。他们告诉我，戒烟需要坚定的意志和毅力。而戒烟的关键是要对自己有清醒的认识，意识到吸烟对身体的伤害，并确定戒烟的目标。此外，采取一些替代策略也是戒烟的关键。例如，运动可以帮助分散戒烟时的焦虑和不适感，逐渐减少吸烟的频率。戒烟期间，应该避免接触吸烟的场所和物品，以防止诱发吸烟的欲望。最重要的一点是，得到家人和朋友的支持和理解，以克服戒烟的困难。

第五段：展望未来。

世界无烟日的活动给我留下了深刻的印象，也让我明白了控烟的重要性。借此机会，我决定成为一个活跃的控烟倡导者，不仅通过自己的行动戒烟，还会鼓励周围的人改变吸烟行为。同时，我也呼吁社会各界加强对吸烟的监管，提高广大公众对吸烟危害的认识。希望将来我们能够建立一个无烟的社会，让每一个人都能够享受健康的生活。

通过参加世界无烟日的活动，我不仅获得了关于控烟的知识和经验，更深刻地认识到吸烟的危害性。控烟对个人健康和社会公众的福祉至关重要，需要政府、各界人士以及每个人的共同努力。让我们立足于自己的行动，积极参与到控烟的事业中，努力营造一个无烟的环境，让我们和后代能够拥有健康、美好的未来。

**世界无烟日体会心得数篇五**

20xx年5月31日是世界第xx个世界无烟日，为进一步提高我校学生对吸浈烟有害健康的认识，远离烟草，养成科学健康的生活方式和习惯，根据东莞市健康其教育所的指导教育方向，我校举行了“拒满绝第一支烟，做不吸烟新一代”系列活动。

5月29日早上，我校举行了“5月31日世界无烟日”签名活动，活动之前磐，学校向全体学生派发了“拒绝第一支烟，做不吸烟新一代”倡议书，并让学生阅咬读，知道吸烟的危害，并给他们发出“拒绝第一支烟，做不吸烟新一代”的倡议。

活动的由谭老师主持，首先介绍了本次签名活动的意义，接着xx老师阅读活动倡错议书，再接着由学校代表xxx同学作“拒绝第一支烟，做不吸烟新一代”的宣誓呈仪式，最后是全校同学参加的“拒绝第一商支烟，做不吸烟新一代”签名活动。

本次活动，非常成功和有意义，实现了教育巫的目的。为了孩子的未来和他人的健康，让我们行动起来，拒绝吸烟，做不吸烟的新一代，做一名积极向上、活泼乐观、健康快乐的好少年！

**世界无烟日体会心得数篇六**

5月31日是“世界无烟日”，吸烟问题一直在我们身边存在。作为一名文明的小学生，你想到了些什么，又能够做些什么呢？鼓励孩子们拿起手中的画笔以自己特有的的方式展现特有的思维！漫画大赛主题“珍爱生命，拒绝吸烟，清新校园”，题目自拟。围绕身边的“吸烟有害”的故事、青少年拒绝吸烟、对烟草危害的认识、对学校控烟的看法、对无烟家庭的看法、对戒烟的建议等多方面、多角度进行创作，突出主题，内容要健康向上，有创意作。

组织各班开展“小手牵大手，共同创建无烟环境——致亲人戒烟一封信”活动。以“小手牵大手”的方式，鼓励学生写“致亲人戒烟的一封信”，以写信的方式劝阻家人戒烟，同时动员家长以回信的方式予以承诺，小手牵大手，共同创建无烟环境，承诺不吸烟。在活动中，共同创建家庭、学校、社会的无烟环境。

5月30日，在第x个“世界无烟日”来临之际，广饶县大码头镇西刘桥小学开展了以“拒绝烟草的危害”为主题的“世界无烟日”宣传教育活动。

在活动中，学校利用国旗下讲话向全校师生发出了“建文明校园，创无烟环境”的倡议，将“校园禁烟”进行到底，呼吁全体师生，珍爱生命，远离烟草。

各年级结合实际，围绕活动主题，开展了主题班、队会活动，通过主题演讲、知识问答、开展“拒绝烟草、珍爱生命”签名活动、观看主题宣传片、创作“无烟日”宣传标语等形式，加强对学生进行健康教育。同时，各班还充分利用黑板报、宣传栏、led电子屏等载体大力宣传吸烟对个人健康的危害以及二手烟对他人健康造成危害的知识，积极营造“无烟日”良好氛围。

通过以上活动的开展，全校师生对吸烟有害健康的认识进一步提升，自我健康保护意识进一步加强，学校健康教育工作得到有效巩固，为创建“无烟校园”奠定了良好基础。

**世界无烟日体会心得数篇七**

5月31日是世界卫生组织发起的第x个世界无烟日。青岛东胜路小学以开展创建“无烟学校”为契机，在师生中开展了吸烟有害健康的宣传教育活动，进一步做好控烟工作，提高全社会对吸烟危害青少年健康的认识，保护未成年人我校无烟日系列活动旨在为青少年的健康成长营造一个良好清新的环境，促进青少年全面发展、健康成长。

学校将控烟纳入工作计划，落实控烟规章制度。学校不设吸烟室、吸烟区。学校领导、教师以身作则，不在校园内吸烟，为学生创造清洁的环境。其次，学校结合今年世界无烟日的主题，利用校园广播、电子屏幕和健康教育宣传栏等多种形式宣传吸烟有害健康和危害环境的知识，营造“无烟花季，健康成长”的\'良好氛围。积极在学生中开展演讲比赛等控烟宣传教育活动。

另外，在健康教育课上做了一次主题为“吸烟的危害”、“青少年不吸第一支烟”的活动，加强了对中小学生进行了吸烟危害健康的教育，使学生受益非浅。开展了专题宣传板报展评活动。板报主题鲜明，内容生动活泼，通过板报的展示，青少年学生了解了许多关于禁烟的知识。

**世界无烟日体会心得数篇八**

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。

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专业知识的培训，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、对自我负责，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。

**世界无烟日体会心得数篇九**

善良是一种美丽，奉献是一种绚丽。今天，读完《快乐王子》，我也明白了什么是善良，什么是奉献。

听到“快乐王子”这个名字时，我在想：他是不是一个很快乐的王子呢?但他并不是一直快乐的。

从前，住在无忧宫中的王子很快乐。他死后，成了一个雕塑。他看到许多穷人在受苦，这个冬天飞来一只小燕子。原本要去埃及的它，在这个寒冷而温暖的冬天，与快乐王子共同帮助了许多需要帮助的人。而最后，那只小燕子为了帮助别人却沉睡在了冬天的城市里。

哪怕最后被扔进火炉里经受火和高温的考验;哪怕永远沉睡在冰冷的地方长眠，小燕子与快乐王子永远是快乐的。他们用自己内心真诚的善良与爱心，帮助了那么多人。让我们知道了善良、爱心是一种美德;是一种能让别人快乐的魔力;也是一种能让自己感到温暖的心灯。同时这也反映了故事中的市长、官员等人物的品质：只追求外表，华而不实、贪婪自私。

最让我开心的地方是后来善良的小燕子与快乐王子一起在上帝那里过上了幸福、快乐的生活。

或许，他们会在那儿帮助更多的人，和他们一同快乐、一同幸福。

这也让我明白了：奉献是一种多么动人的旋律;是一篇多么感人的诗篇;虽是一个小小的帮助，却能让别人一直感激你。

难怕是在严冬、盛夏，在你最无助的时候，或许那双援助之手给予了你太大的帮助。

奉献吧，让他人得到你传递快乐的同时也能快乐自己;善良吧，真诚的善良才能让别人感动;播洒爱心吧，让你的爱心帮助更多人，让他人知道你是真诚的。

现在回想起以前的那个我，比起会奉献的人还远了许多。所以我会去奉献、去帮助他人。

**世界无烟日体会心得数篇十**

世界卫生组织于1987年做出决定，将每年的5月31日定为世界无烟日。此举告诫人们吸烟有害健康，呼吁世界“烟民”在该日停止吸烟或从此戒烟，并呼吁这一天所有商人不卖烟。

吸烟的危害，尽人皆知，有数据表明全世界每年吸烟死亡的达250万人之多，烟是人类的第一杀手。香烟里含有尼古丁、焦油、一氧化碳、氨、丙、丁烷等69种致癌物。吸烟过多，会引起身体的不适，如：咳嗽、喘气不适……还会引起多种慢性疾病的发生，如肺炎、冠心病、癌症等，而且长期吸烟者肺癌发病率比不吸烟者高10——20倍。而在中国3亿多烟民中，青少年的吸烟率达到了男生20%，女生10。5%，而且这一数据还在飞速上升，多么可怕而又真实的事实啊。所以我们青少年要拒绝第一支烟的诱惑作文，面对第一支烟的诱惑时，我们应该学会说“不”！我们拒烟要坚决果断，面对同学和家长吸烟，我们应该积极劝阻，并且给他们讲述吸烟有害健康的数据资料。学生吸烟是违反校规的，而且青少年是在长身体的时候，如果我们吸烟，则会对我们的成长造成很大的伤害，所以为了我们的成长和健康，树立起“吸烟有害于身体健康”的观念，拒绝吸烟。

吸烟不仅对身体有损健康，还对环境造成污染，而乱丢烟头更容易造成火灾的发生。所以，在一些公共场所都张贴了“禁止吸烟”的广告，医院、车站、机场、公交车等公共场合明令禁止吸烟。

禁烟是一个长期而又艰巨的任务，是一个全民的任务，要人人参与。为了自己为了家人，也为了社会，希望大家共创无烟环境，享受安康生活，为了爱你和你爱的人，请不要吸烟！

**世界无烟日体会心得数篇十一**

昨天是“世界无烟日”，已经成功戒烟近百日的我，很庆幸没有像上两次戒烟一样，经不起诱惑再次复吸。不对，“复吸”两字听起来太刺耳了，应该叫“戒烟失败”更妥一点，“复吸”总会让人联想到“粉”呀、“丸”呀之类的。

说到“粉”呀、“丸”呀之类的，又让我想起了前段时间那位从北京平谷农家走出来的小满同学，以前是多么朴实的一位小伙啊，在这个染缸里一泡，居然有了这个嗜好。他的朴实还真的不是说说的，除了一脸的老实巴交像外，刚出道那会儿，像他这样朴实的角儿还真少见。为什么这么说，1989年，他的那首拿手歌刚唱出来的时候，我和小满同学有过一次近距离接触。那时被小满同学一声一声地唤作“老师”，我还一个劲儿地应得开心。唉哟，这事扯远了，今天讲戒烟，和小满同学的事留到以后的“回忆录”里去说。不过还得提醒小满同学一下，戒烟都这么难，你要把那玩意儿戒了，我看有点儿悬，不洗心革面意志坚定可不行，为了以后能再回到这个圈儿里混，小满同学，努力一把吧!

香烟的危害从宣传的角度讲，主要是“吸烟有害健康”，香烟对身体的危害是勿容置疑的。从健康的角度出发，我认为戒烟的确需要通过制订“公约”之类的手段，逐步进入到强制戒烟的阶段。为什么这么说，因为，抽烟的人，你对自己的健康不负责任没关系，那是你自个儿的事，但你吐出的烟影响到别人的健康了，那就是你的不对了。

我以为，要把全民戒烟这场战役打成功，关键是要通过宣传，把吸烟人的形象彻底给破坏掉，在全社会营造一种人人讨厌吸烟的氛围。我最初有戒烟的念头，就是因为在公共场合吸烟时，周围的人都皱着眉头捂着鼻子躲你，那滋味可不好受，就像是一只过街老鼠。

其实很多抽烟的人，都或多或少地有过戒烟的念头，戒不了是因为戒烟的动力没有大过尼古丁的诱惑而已。我戒了，就是因为我的动力来自于我的儿子，“为什么你让我做到的事我必须去做，而我让你做的事你却可以不做?”儿子的这句“最后通牒”让我成功戒烟，要不然，我怎么去做一个让儿子信服的父亲呢!

最后总结：最有效的戒烟方法是，做一个负责任的人，为你的家人，为了你生存的环境。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！