# 世界无烟日的心得体会5篇

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-05-14

*我们在总结心得体会时，可以与他人进行讨论，获得新视角，很多人在写心得体会时，可能会感到困惑，实际上只需保持真诚与开放的心态，下面是小编为您分享的世界无烟日的心得体会5篇，感谢您的参阅。烟草的危害是当今世界最严重的公众卫生问题之一，是人类健康...*

我们在总结心得体会时，可以与他人进行讨论，获得新视角，很多人在写心得体会时，可能会感到困惑，实际上只需保持真诚与开放的心态，下面是小编为您分享的世界无烟日的心得体会5篇，感谢您的参阅。

烟草的危害是当今世界最严重的公众卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危险因素，世界卫生组织发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球第二大杀手，吸烟产生的破坏比非典和海啸还要严重，如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”世界卫生组织将每年的5月31日定为世界无烟日，目的在于警醒世人，吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么还有众多的人吸烟呢？一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不易戒掉。另外一个原因是大多数人还没有把吸烟看成一个丑陋的行为，相反地，有许多人认为这是一件很有派头，很潇洒的事情。因此，吸烟的人像滚雪球一样，越来越多，人们对它的依赖也越来越强。

研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻；11-13岁得儿童才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试；15岁以后则开始把吸烟作为自己长大的标志。由此可见，11-15岁是中学生最容易染上吸烟嗜好的危险年龄。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大的多，不仅导致很多疾病，还会影响骨骼的`生长发育。青少年正处在身体发育阶段，对各种有毒物质抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深。吸烟还可能使青少年养成不良生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

当你点燃香烟时，看着它慢慢燃尽的时候，不会想到自己的健康吗？不会想到自己的生命吗？不会考虑自己的健康与生命会象这燃烧的香烟一样愈燃愈短，摧枯待尽吗？当你在公共场合吸烟时，你不会考虑一下那些稚气未脱的孩子吗？他们什么都没有做，却因为你所谓的潇洒而要为你承担过错，付出比你更大的代价。你凭什么这样做？这些，你都考虑过吗？

为了我们的健康，为了我们祖国的未来，我呼吁，全体同学自觉远离香烟，没有烟雾缭绕的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

5月31日是“世界无烟日”。我是不吸烟的非烟民，对无烟日有感而发，公共场所禁止吸烟，严禁吐痰等等，净化环境是社会的进步和社会文明标志之一。

我国有3。5亿人吸烟，吸烟虽是个人嗜好，但任何场所都不加以限制吸烟的话，任何时间、任何空间和任何场所都将清风不在，烟蒂、烟灰随地丢弃又造成对地面污染。我有时出差在外，需要两人结伴而行，对嗜烟者你耐于面子忍让，烟民晚上睡前要吸，早上醒来还要吸，因此，两人的空间也要受到污染。据有关资料介绍，卷烟中的尼古丁等有害物质，对吸烟者肺脏器官有很大危害外，对非烟民来说，被动吸烟者的危害不亚于吸烟者的危害，吸烟害己又害人。

几年前，我出差回来在列车上，遇到的一烟民与孕妇吵架的事让我至今记忆犹新。孕妇与烟民座位分别坐在背靠背的长座位上，烟民习惯地开始吞云吐雾，引起孕妇满脸不快。孕妇站着，挺着约有六、七个月身孕的大肚子，劝烟民到列车车箱连接处去吸，在我看来事情本无可厚非。

烟民不但莫视孕妇，反而还辨解并质疑到：“你是车长，还是警察来管我”真是可笑无知至极……明明是烟民在列车箱内吸烟是错误的，为什么烟民就不能说一声“对不起”！是低人一等，还是矮人半截呢如烟民能说一句道歉的话，事情就不会现在这个样子，与此相反还能表现出人的素养不是吗说到底是人的素质决定的。

提到烟自然而然让我想到酒，可能是“烟酒不分家”的缘故吧。一次，我去省城出差，与我一起同行是个新人，但年龄不轻了，他与我不见外吧！他嗜烟如命，到我家来见到好烟一根没吸完又对接另一根接着吸。一天，朋友请吃酒，我们同去赴宴的，在上菜前，递的招待烟放在我的桌前了。因我对他吸烟太了解了，我怕他吸烟不止影响他人，席间被我随手装入衣兜里了。席末，有人在找烟吸，我下意识的.摸口袋摸到了烟在自己兜里。

因朋友相会盛情难却，当时我多喝了几杯，烟的事早被我忘在了脑后，还以为是别人嘲弄了自己，场合不便发火而己……回到宾馆后，我在他身上发泄了也不该发泄了一通，回想当时场面真叫尴尬。朋友相会也不要多喝，喝多了会失态，人称酒壮“英雄”胆，喝多了人可以得意忘形，甚至说不该说的话，干不该干的事。

人们出门在外不期而至的有晴好天气，也有沙尘天气的时候，人们需要好的环境如佳节一样，不希望与别人无谓的争吵。朋友当你吸烟时，别把自己总不当外人看待，当你行使你自己权利时，不要妨碍他人正当权益。

有吸烟嗜好的朋友，我引用《博客》朋友的文章，稍有改动作为本话题的结束语：综合压力最大的是烟民。第一，有健康压力，因为“吸烟有害健康”；第二，有经济压力，因为每天都得有此项开销；第三，有家庭压力，因为老婆孩子反对吸烟；第四，有社会压力，因为公共场所吸烟罚款；第五，有心理压力，因为烟友在一起不能掉价丢面子，用高档烟消费，长此以往买不起……

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。

接到教育局关于做好世界无烟日活动的通知，我校认真学习通知要求，做了如下工作：

一、学校完善了控烟工作计划

对控烟制度的落实进行了检查。学校不设吸烟室、吸烟区，无烟具，无抽烟现象。学校领导、教师以身作则，不在校园内吸烟，积极倡导吸烟的教职员工戒烟，为学生创造清洁的环境。

二、开展“世界无烟日”宣传教育活动

学校利用升旗仪式，进行宣传吸烟有害健康的讲话，并布置开展“世界无烟日”活动计划。

1、学校利用晨会课向学生解读《禁烟条例》，积极开展吸烟有害健康的宣传教育，让学生知晓哪些场合禁止吸烟，监督身边的大人不在公共场所吸烟，引导学生积极参与“我劝父母戒烟”的家校联系活动。

2、同时组织学生观看禁烟宣传片，观看禁烟展板，加深禁烟意识。教育学生从现在起要“拒吸人生第一只烟”，举行“拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代”全校学生签名活动。

3、向全校师生发出倡议：自觉遵守公共场所禁止吸烟的法规。自觉做一名控烟活动的宣传员和监督员。自觉地做控烟的践行者。教师要作控烟的表率。学生不学吸烟，拒绝吸二手烟，积极向家人劝阻吸烟。宣传吸烟的危害。

4、教师以身作则加大宣传。学校充分利用广播、宣传栏、黑板报、校园网等进行吸烟有害健康宣传，教育学生不要吸烟，同时这项活动作为学校卫生教育工作的重要内容来检查、考核。为了推动宣传教育工作，在“5.31世界无烟日”举行了全校教职工控烟承诺签名活动。

5、开展控烟志愿者行动，巡查校园角落。

6、把无烟日活动与创建全国文明城区活动结合起来，让全校师生树立健康意识。明白关爱健康，保护生命是环境保护的最高目标、是幸福的基石。

通过本次活动，让学生知晓了本次无烟日的主题是“世界卫生组织《烟草控制框架公约》”，口号是“烟草致命如水火无情，控烟履约可挽救生命”。教育青少年更加深刻地了解烟草的危害，拒吸第一支烟，从而控制新一代烟民的产生源头，逐渐降低人群吸烟率。明白了烟草危害是当今年世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大的危险因素。

我校以开展创建“无吸烟学校”为契机，在师生中开展了吸烟有害健康的宣传教育活动。这对促进学校的管理、增强教师和青少年的控烟意识，约束吸烟行为、均起到了积极的作用，这次的“无烟日活动”为创无烟学校做出了很好的推动，学校将长期做好此项工作，为青少年营造一个良好清新的社会环境，促进青少年全面、健康成长。

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x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，x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x分钟。按照一个人一天抽x支烟来说，这个人就会比不吸烟的人少活x年多。而且长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高x倍，喉癌发病率高x倍，冠心病发病率高x倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高x倍。在中国3亿多烟民中，青少年的吸烟率达到了男生x%，女生x%。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。

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！