# 2024年世界无烟日心得体会 世界无烟日控烟心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-05-17

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。世界无烟日心得体会篇一世...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**世界无烟日心得体会篇一**

世界无烟日是每年的5月31日，旨在提高公众对吸烟危害的认识，并推动各国采取措施控制烟草使用。作为全球盛行的健康问题，吸烟对个人和社会的危害不可小觑。我通过参与世界无烟日活动，提高了对吸烟危害的认识，并且逐渐改变了自己的控烟态度与行为。

第二段：认识吸烟危害

在世界无烟日的活动中，我通过相关展览和宣传品，深入了解了吸烟对健康的巨大危害。吸烟不仅直接致癌，还会导致心脑血管疾病等多种疾病的发生。而且，吸烟不仅对个人有害，也对家人和社会造成了不良影响。这些信息让我充分认识到吸烟对自己和他人的不负责任，也让我产生了强烈的控烟意识。

第三段：改变控烟态度

在世界无烟日的活动中，我和一些戒烟的志愿者参加了座谈会和康复讲座，了解了戒烟的方法和经验。通过听取他们的故事和分享，我逐渐改变了自己对吸烟的态度。我开始明白吸烟只是一种对身心健康造成伤害的行为，不管是从健康还是社交角度，吸烟都是不值得的。因此，我决定彻底戒烟，坚定了自己的控烟态度。

第四段：采取措施控制烟草使用

世界无烟日不仅仅是一个提高公众意识的活动，也是推动政府和社会采取措施控制烟草使用的契机。通过活动，我了解到一些国家已经实施了严格的烟草控制政策，包括加大烟草税收、禁止在公共场所吸烟以及限制烟草广告等。这些措施不仅能够降低吸烟率，还能保护非吸烟者的健康，从而有效减少吸烟的危害。作为个人，我也会积极宣传无烟环境，并鼓励身边的人戒烟，以推动社会控烟进程。

第五段：总结

通过参与世界无烟日活动，我深刻认识到吸烟对健康的危害，并改变了自己的控烟态度与行为。虽然戒烟是一个挑战性的过程，但控制烟草使用不仅关乎个人的健康，也是对他人负责任的体现。我希望通过我的努力，能够影响更多的人加入控烟的行列，为打造无烟的健康环境贡献自己的力量。世界无烟日让我们明白，控制烟草使用需要全社会共同努力，只有大家携手合作，才能实现无烟的美好未来。

**世界无烟日心得体会篇二**

20xx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!

**世界无烟日心得体会篇三**

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。”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。

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！

**世界无烟日心得体会篇四**

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6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。

**世界无烟日心得体会篇五**

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！

**世界无烟日心得体会篇六**

一年一度的升学季又将来临，招生热与择校热也愈演愈烈。而这种拼尽财力人脉竞相往名校，尤其是私立学校钻的现象可谓是不知凡几，虽然对这种做法不置可否，但家长对孩子的教育的重视程度可见一斑。

无独有偶，对名校的追逐热潮，在印度也不容小觑，《起跑线》这一影片就是这股热潮的真实写照。这部影片通过描写一对男女主人公入学难的波折经历突出了对教育最本真的东西的见解、分析和追求。

《起跑线》中女主人公的爸爸是一位富甲一方的大亨，虽然财力雄厚，但是因为经营的是时装店而被所谓的“贵族”嫌弃，即使搬到了市区的市中心，拥有一栋豪宅，为了女主人公能够顺利融入“贵族”群体，交到朋友，还特地迎合“贵族”的各种生活习惯，小到穿什么衣服，摆放什么家电，聚会时喝什么酒，怎么喝，甚至将自己的日常语言——印地语，硬生生改成了高大上的英语。用“贵族”的语言来解释，即最顶尖的学校不允许说印地语，只能说英语。只有贵族才会说英语，只有会说英语才能有机会进入外企，机关单位，出人头地。否则，即使有再多的金钱，也只是低人一等，长大后只能止步于服务行业。看着女儿被同龄伙伴排斥，女主人公的妈妈二话不说，不惜在一所知名的培训机构投入重金，旨在让女儿在短时间内全方面提升。除此之外，父母也进入了特训，为升学的家长面试临阵磨枪。

只不过千算万算不如天算，虽然做了很多仿真演练，也灌输了很多所谓的“先进教育理念”，如当问到该如何向孩子介绍“贫困”一词时，标准答案是“sharingiscaring.”(分享即关爱)，正式面试时，却因为父亲标准答案的卡顿、颠倒等显而易见的“差错”致使女主人公在排名前五位的名校中都名落孙山。实在不忍放弃就读名校的机会，一个偶然的契机，女主人公的父母得知每所名校都会有5%的名额分配给贫困生，于是，为了孩子不输在起跑线，使出浑身解数搬到贫困区，伪装成贫困家庭，一开始，生活处处碰壁，且随时都有陷入穿帮的境地，幸运的是，得到了好心邻居的种.种帮助，使得在“贫困生”的核查阶段顺利通过。

戏剧性的是，女主人公偷来的入学机会，恰恰是这位一起玩耍，学习的小伙伴——男主人公的，男主人公的爸爸甚至为了帮助女孩“筹课外活动费”，冒着生命危险冲向马路上的汽车，为的就是用那撞得鲜血淋漓的双臂所换来的抚恤金来挽回女孩的读书机会。后来，女主人公的爸爸幡然醒悟，真正的教育，不是看学校是否像五星级酒店般设施豪华，也不是这所学校是否出过多少政客名人，而是这个学校的老师和同学是否保持一颗赤子之心，把同伴当成家人，即使生活再困难，也不放弃对生活的热爱，对未来的美好期待，用光明正大的方式勇闯出一片属于自己的天地。

本部影片以女主人公为明线，男主人公为暗线，通过男女主人公的入学波折，讽刺了社会上的所谓教育公平，已经沦为权钱交易的牺牲品，最后女主人公一家被男主人公一家的行为所感染，其实感染的并非只是女主人公一家，而是每一位为人父母和关心教育的人，花言巧语，阴谋诡计总会被人不耻和遗弃，勇敢与爱心才是立足之本。让我们怀揣赤子之心追梦!

**世界无烟日心得体会篇七**

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。

**世界无烟日心得体会篇八**

20xx年5月31日是世界卫生组织发起的第xx个世界无烟日。为加强烟草危害健康宣传，提高公众对烟草危害知识的认识，xx市健康教育中心通知全市各基层单位在5月x日同时开展形式多样的宣传活动。

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。

**世界无烟日心得体会篇九**

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！

**世界无烟日心得体会篇十**

5月31日为我国传统佳节—端午节，同时，也是“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;健康压力“吸烟有害健康”;经济压力每天都得有此项开销;家庭压力老婆孩子反对吸烟;社会压力公共场所吸烟罚款;心理压力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……。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn