# 关于大学生戒烟的倡议书-作文

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-01-12

*关于大学生戒烟的倡议书　　各位同学:在我们的校园、我们的周围可以看到有许多学生在抽烟，大学生成了烟民中的重要组成部分，其中男生比例远远大于女生。　　因此，我认为大学生抽烟现象成了社会关注的焦点之一，也是学校领导、老师和众家长关心孩子们健康成...*

关于大学生戒烟的倡议书

　　各位同学:在我们的校园、我们的周围可以看到有许多学生在抽烟，大学生成了烟民中的重要组成部分，其中男生比例远远大于女生。

　　因此，我认为大学生抽烟现象成了社会关注的焦点之一，也是学校领导、老师和众家长关心孩子们健康成长的焦点。

　　从自我说起，我认为有那么多的大学生抽烟，抽烟的动机无非有以下几点：、追逐潮流，盲目跟风。

　　看着别人抽烟，感觉很帅、很酷，认为这是一种潮流，于是也跟着抽烟，久而久之便上瘾了。

　　大学生正处在踏上社会的过渡时期，接触的东西比一般人多，也比一般人更喜欢追求流行时尚，所以追求潮流，盲目跟风可能是大学生抽烟的主要原因。

　　、遭遇挫折失败时以吸烟解除烦恼。

　　大学生正一步步走向社会，走向独立，必然会遭遇很多的挫折，比如最常见的失恋、与同学发生矛盾、求职实践的失败等等。

　　大学生如果不能很好的处理这些问题，便会开始颓废、偏激，于是有许多人选择抽烟来排解心中的烦恼，这些人也成为了烟民中的一部分。

　　、受其他人的怂恿。

　　大学生周围有许多吸烟的人：父母、亲人、朋友。

　　随着年龄的增长，周围的人开始认同大学生已经成年，于是，在许多的场合下他们会向大学生递烟。

　　不论这中行为是否真的出于恶意，但是这的确是极具影响力的怂恿，怂恿大学生开始吸烟。

　　烟中的有害物质：吸烟危害健康已是众所周知的事实。

　　不同的香烟点燃时所释放的化学物质有所不同，但主要数焦油和一氧化碳等化学物质。

　　香烟点燃后产生对人体有害的物质大致分为六大类：（）醛类、氮化物、烯烃类，这些物质对呼吸道有刺激作用。

　　（）尼古丁类，可刺激交感神经，引起血管内膜损害。

　　（）胺类、氰化物和重金属，这些均属毒性物质。

　　（）苯丙芘、砷、镉、甲基肼、氨基酚、其他放射性物质。

　　这些物质均有致癌作用。

　　（）酚类化合物和甲醛等，这些物质具有加速癌变的作用。

　　（）一氧化碳能减低红血球将氧输送到全身去能力。

　　吸烟虽可短暂让精神振奋一下，但会上瘾，有害健康，而且二手烟还会殃及身边的人。

　　抽烟对身体健康的危害主要有：、心脏血管：与冠状动脉心脏病、主动脉瘤、心律不整、下肢静脉梗塞有关。

　　、癌症：会导致肺癌、咽喉癌、口腔癌、食道癌等。

　　抽烟者得癌症的机会为不抽烟者的倍。

　　、肺部疾病：与慢性阻塞性肺病、肺炎、气喘、气管炎、气胸等有关。

　　％的抽烟者会有慢性阻塞性肺部(肺气肿、慢性支气管炎)。

　　、其他：会引发中风、消化性溃疡、骨质疏松症、牙周病、白内障等疾病。

　　吸烟的危害远不止这些。

　　那么，我们该如何解决大学生抽烟这个问题呢？本人不才，认为应从三个角度着手：社会，学校和个人。

　　从社会角度来讲：、虽不能禁止向大学生出售香烟，但是应该要对在校学生购买香烟作出一定的规定限制。

　　、利用社会舆论的力量，引导大学生远离香烟。

　　从学校角度来讲：、重在治本：学校除了对违者给予处理外，更重要的是在心理上加以疏导，纠正找准病因，对症下药。

　　否则，只会煞一时之风，而不能持久，无法达到治本的目的。

　　、以身作则：学校应提高全体教师对吸烟危害严重性的认识，要求他们当学生面不吸烟，并动员教导，政教，团委、学生会等部门，组织力量，共同治理，形成一种反吸烟教育的氛围。

　　从个人角度来讲：、应当学好吸烟危害的有关知识，形成一种反对吸烟的习惯，努力做好不沾烟，不吸烟的良好习惯。

　　、树立真确的人生观、价值观，培养良好的生活习惯和心态，提高自己面对挫折的能力。

　　、应当适当交际，交际看对象，交往选方式，不交损友，只交善友，不因任何不良因素而吸烟，特别是哥们气，保持上进心理。

　　、应当听从学校有关戒烟或反吸烟组织的建议或宣传戒烟知识，保证有高度的吸烟警惕。

　　大学生是即将上任的社会建设者，担负着民族复兴的重任，但是吸烟这一不良行为正摧残着无数的大学生，让我们携起手来，共同创建无烟校园、无烟社会。

　　从自我做起，从现在做起，让我们彻底的认清吸烟的危害和弊端，远离烟区，远离尼古丁！！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找