# 戒烟成功者心得分享(3篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-09-13

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。戒烟成...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**戒烟成功者心得分享篇一**

三是不想烟。所谓烟瘾易戒，心瘾难除。多年的抽烟历史，形成了一定的抽烟习惯，每天到了一定的时候，就会想到要抽烟，否则就会浑身不自在，象丢了什么东西似的。因此，戒烟最难的也是戒心瘾、戒习惯。戒心瘾和戒习惯的唯一办法就是转移注意力，当想到要抽烟的时候，就立即毫不犹豫地把思想转移到其它地方，决不再想抽烟的事。

在做到这“三不”的同时，我还特别注意时刻保持平和的心态，尽量控制着自己的情绪，既不因高兴的事情而激动，也不因不快的事情而沮丧。同时保持着有规律的生活。这样，在平静而又有规律的生活中一天一天地坚持，一周一周地坚持，一月一月地坚持，渐渐地，我发觉我对于香烟的依赖性正在逐渐减小，以至于连续好几天都可以不再想抽烟的事了。这时，当看到别人抽烟的时候，我就对自己说：“我总算把烟戒掉了”，“我庆幸我能把烟戒掉”，“我是好样的”，这样来进一步强化我戒烟的信心。经过了一段时间的平静的日子以后，我终于把抽了20多年的烟戒掉了。我自己都觉得这是一个奇迹。

如今，我已经有整整三年没有抽烟了，这期间虽然身体发了一点胖，同时也少了一些吸烟的朋友，但我一点也不后悔。因为戒烟以后，我的感觉好多了，呼吸流畅，头脑清醒，心态平和，精神饱满，真可谓神清气爽，通体舒畅。尤其值得一提的是，我不仅戒掉了烟，更重要的是战胜了自我，使自己真正成了自己的主人，增强了克服一切困难的决心和勇气。而这是我在戒烟以前所没有想到的。

在成功戒烟三周年之际，我写上这些文字，并将它们传到我的博客网页上，公之于众，这样做是希望能够与那些还在吸烟的网友们交流，希望各位能够从我的戒烟经验中得到一些启发，尽快加入到戒烟的行列，尽快摆脱吸烟所带来的危害。如果大家能够从我的身上得到一点点启发，把烟戒掉的话，这就是我写此文的最大的心愿了。

我今年25岁,男,职业:教师,身高:173cm,体重:60kg,烟龄8年,如今,已成功戒烟176天,现将自己在戒烟中遇到的问题,困惑,及解决的方法告诉大家,祝大家都早日远离烟草!给自己一口清新的空气!

1.在您有戒烟的想法后,找一个好记的日子,开始您的”洁净之旅”,比如:什么结婚纪念日啊!(这个lp肯定会大大支持的)呵呵!您的生日;或者月份的第一天啊;等等….且不要随便找一天,就开始戒烟,姑且咱们不说记自己天数不好记吧,您得给自己戒烟加上一些额外的心理”砝码”啊比如:嘿!您看,哥们儿过生日的时候做了一件多么有意义的事啊!或者,为了lp和全家人的身体健康,咱特意在结婚纪念日的时候做了一件这么有意义的事!不挺好吗?月份的第一天其实主要是为了好记,您肯定得说:嗨!我有信心!不管什么时候也能戒,不需要选日子!我也相信您能,但只是选个好日子,给您的戒烟成功率加大了不少!我有一同事,我戒烟之后,他也选择戒烟,但他就属于那种”逮哪天是哪天”型的,随便就开始了,没十天吧!我看又抽上了,我问他:您不是戒了吗?怎的?放弃了!”他说:”嘿!难得记!麻烦!算了!”呵呵!就这样完了!唉!

2.这戒烟的日子选好了,咱就开始吧!不!这还得找个”情感激励”吧!什么意思呢?就是能有别人给您做一个见证,看着您宣布戒烟了,最后再激励您!鼓励您!帮助您!监督您!呵呵!这最好的方法就是”在这”戒烟吧”,发一个您自己的帖子,让众网友们,哦!不!朋友们!激励,帮助,鼓励,监督您,有些人肯定会说啦:”嘿!这些人又没有在我身边,都是见不着的,这能起到效果吗?万一我偷着抽了,他们又不知道!”呵呵!其实总有一个人知道,那就是您自己!这其实也就是一种”情感激励”吧!完全靠您”自觉”,您要是骗大家,也就是骗您自己!当然您也可以找一帮身边要好的朋友!呵呵!最好是不抽烟的,要是抽烟的,呵呵!没准!把您又带回”烟草世界”了!

3.戒烟最重要,也是最最难熬的就是前三星期至二个月,这个根据每个人烟龄的长短而定,像我吧!最最难熬的就是前二星期,后面时间依次递减,但是有的时候蛮奇怪的,都一两月没抽了,有那么几天或几次!特别想!就像最最难熬的前二星期感觉一样!但是,不要怕!我观察,这种感觉持续时间不长,大概每次就在十几分钟以内,坚持!挺过去就好了!有些朋友肯定会说:”这十几分钟,几十分钟我可以坚持!挺过去,但是最最难熬的就是前二星期怎么办呢?”我也知道大多数朋友都是在前面这段时间”缴械投降”的!那么,有什么好方法吗?第一:就是要有坚定的信心!您想!您连戒烟这么有挑战的任务都完成了,这世上还有什么事儿不能完成!自己个激励自己!(想追女朋友的!呵呵!烟都能戒!我把你追不上),(公司里,老板交给您棘手的任务,呵呵!烟都能戒!我把你这个小事搞不定),等等…….自己想象吧!呵呵;第二:”戒烟吧”有朋友给我说的,我就是这样做的,自己买一些小零食,口香糖,等等…..没事,想抽的时候就吃一些糖,最好是口香糖,为什么不选一些咸的,麻辣的呢?呵呵!其实往往吃完那些东西,您还更想抽烟,为什么?您把它当成饭了,您想,饭后一只烟!多刺激啊!

4.要勇于在朋友,同事,领导面前,说:对不起,我戒了!其实知道的人越多越好,有些朋友可能不解:”嘿!那有些人知道你戒烟后,才故意多给你发,还发好烟!故意让您闻这烟味儿,受不了!”对!您想的没错!就有一些这样的人,但是,您别怕,我也遇到过,反正,您就别接,要不就到别处避一避,实在不行,就谎称自己嗓子有咽炎啊!医生说不让抽!你多拒绝几次就好了,为什么说要勇于在朋友,同事,领导面前,说:”对不起,我戒了!”第一:因为知道的人越多,以后别人见了你给你发烟的机会就越少,到最后有的人可能就当你不会抽烟呢!慢慢的朋友们发烟时也就把你给”忽略”了,第二:以后你见了朋友,人家和你聊天,像往常,人家会拿出一只给您,自己再点一只,而现在呢!人家已经知道您不抽烟了,自己点燃一只,无视您的存在,自己抽着,这个时候您如果也特想来一只的话,您想您好意思对人家说:”呵呵呵!我也想抽!您给我一只吧!”所以,碍于面子,您打死也不能向知道您戒烟消息的人要烟抽啊!

5.尽量不去抽烟人多的地方,这是着重针对最最难熬的前二星期的朋友们,您想,您自己都一天想抽的很,您还主动跑到抽烟人多的地方去找刺激,呵呵!想试试自己的抵抗力吗!多半是失败的,您要说,那我的工作情况不允许啊!就得到那些”烟雾缭绕”的环境中去啊!怎么办呢?支您一招:想想前面咱们说的:第一:要有信心,第二:带点口香糖;其三:不认识的人,就忍着对别人说自己不会抽!呵呵!太残忍了!哼!男人!就得对自己狠一些!第四:说自己嗓子有问题,实在不能抽;第五:找机会多去呼吸些清新空气,再来对比”烟雾缭绕”的空气,看哪个好?自己说服自己!第六:根据情况,自己即兴发挥,想一些妙招,呵呵,最后记得上来和大家分享下啊!

7.不要相信所谓的”肺腑之言”,因为我们这儿是地震区,当时停课了1个多月,在那个时候,我发现很多以前戒烟的朋友,又抽上了,为什么呢?其中一个朋友给我这样说的,”哎!人活一世,没意思!该享受的就要享受,不然,象这种大灾大难来临时,一下就”呜呼”了,所以,烟还得抽,还要抽好烟!得享受!我觉得这样绝对是错误的,抽烟抽得最后没有一个好身体了,更没法去好好”享受”了,您说呢?还有过去听到的什么”谬论”-----少抽烟!抽好烟!废话!好烟就没危害了!真是笑话!

8.算一算您一年抽烟的费用,然后用这些费用给自己买件好衣服,或收藏品,等等……不要买吃的,或者那种几个月就用完的东西!为什么呢?您得有信心相信您能戒烟一年,然后把您这一年的烟钱先期预支了,建立自己戒烟的恒心!我当时就是买了一件我平时不想买,有些嫌贵的收藏”汽车模型”,花了460元,回来,女友不太高兴,这么贵,有什么用啊!我说:”这可是我一年的烟钱买的,您想,我现在不抽烟了,这钱不是省下来嘛!提前把它预支了,我绝对能戒,以后每每看看这辆”车模”时,就想到自己戒烟一年的成果!呵呵!

共

2

页，当前第

2

页

1

2

**戒烟成功者心得分享篇二**

我今年25岁,男,职业:教师,身高:173cm,体重:60kg,烟龄8年,如今,已成功戒烟176天,现将自己在戒烟中遇到的问题,困惑,及解决的方法告诉大家,祝大家都早日远离烟草!给自己一口清新的空气!

1.在您有戒烟的想法后,找一个好记的日子,开始您的”洁净之旅”,比如:什么结婚纪念日啊!(这个lp肯定会大大支持的)呵呵!您的生日;或者月份的第一天啊;等等….且不要随便找一天,就开始戒烟,姑且咱们不说记自己天数不好记吧,您得给自己戒烟加上一些额外的心理”砝码”啊比如:嘿!您看,哥们儿过生日的时候做了一件多么有意义的事啊!或者,为了lp和全家人的身体健康,咱特意在结婚纪念日的时候做了一件这么有意义的事!不挺好吗?月份的第一天其实主要是为了好记,您肯定得说:嗨!我有信心!不管什么时候也能戒,不需要选日子!我也相信您能,但只是选个好日子,给您的戒烟成功率加大了不少!我有一同事,我戒烟之后,他也选择戒烟,但他就属于那种”逮哪天是哪天”型的,随便就开始了,没十天吧!我看又抽上了,我问他:您不是戒了吗?怎的?放弃了!”他说:”嘿!难得记!麻烦!算了!”呵呵!就这样完了!唉!

2.这戒烟的日子选好了,咱就开始吧!不!这还得找个”情感激励”吧!什么意思呢?就是能有别人给您做一个见证,看着您宣布戒烟了,最后再激励您!鼓励您!帮助您!监督您!呵呵!这最好的方法就是”在这”戒烟吧”,发一个您自己的帖子,让众网友们,哦!不!朋友们!激励,帮助,鼓励,监督您,有些人肯定会说啦:”嘿!这些人又没有在我身边,都是见不着的,这能起到效果吗?万一我偷着抽了,他们又不知道!”呵呵!其实总有一个人知道,那就是您自己!这其实也就是一种”情感激励”吧!完全靠您”自觉”,您要是骗大家,也就是骗您自己!当然您也可以找一帮身边要好的朋友!呵呵!最好是不抽烟的,要是抽烟的,呵呵!没准!把您又带回”烟草世界”了!

3.戒烟最重要,也是最最难熬的就是前三星期至二个月,这个根据每个人烟龄的长短而定,像我吧!最最难熬的就是前二星期,后面时间依次递减,但是有的时候蛮奇怪的,都一两月没抽了,有那么几天或几次!特别想!就像最最难熬的前二星期感觉一样!但是,不要怕!我观察,这种感觉持续时间不长,大概每次就在十几分钟以内,坚持!挺过去就好了!有些朋友肯定会说:”这十几分钟,几十分钟我可以坚持!挺过去,但是最最难熬的就是前二星期怎么办呢?”我也知道大多数朋友都是在前面这段时间”缴械投降”的!那么,有什么好方法吗?第一:就是要有坚定的信心!您想!您连戒烟这么有挑战的任务都完成了,这世上还有什么事儿不能完成!自己个激励自己!(想追女朋友的!呵呵!烟都能戒!我把你追不上),(公司里,老板交给您棘手的任务,呵呵!烟都能戒!我把你这个小事搞不定),等等…….自己想象吧!呵呵;第二:”戒烟吧”有朋友给我说的,我就是这样做的,自己买一些小零食,口香糖,等等…..没事,想抽的时候就吃一些糖,最好是口香糖,为什么不选一些咸的,麻辣的呢?呵呵!其实往往吃完那些东西,您还更想抽烟,为什么?您把它当成饭了,您想,饭后一只烟!多刺激啊!

4.要勇于在朋友,同事,领导面前,说:对不起,我戒了!其实知道的人越多越好,有些朋友可能不解:”嘿!那有些人知道你戒烟后,才故意多给你发,还发好烟!故意让您闻这烟味儿,受不了!”对!您想的没错!就有一些这样的人,但是,您别怕,我也遇到过,反正,您就别接,要不就到别处避一避,实在不行,就谎称自己嗓子有咽炎啊!医生说不让抽!你多拒绝几次就好了,为什么说要勇于在朋友,同事,领导面前,说:”对不起,我戒了!”第一:因为知道的人越多,以后别人见了你给你发烟的机会就越少,到最后有的人可能就当你不会抽烟呢!慢慢的朋友们发烟时也就把你给”忽略”了,第二:以后你见了朋友,人家和你聊天,像往常,人家会拿出一只给您,自己再点一只,而现在呢!人家已经知道您不抽烟了,自己点燃一只,无视您的存在,自己抽着,这个时候您如果也特想来一只的话,您想您好意思对人家说:”呵呵呵!我也想抽!您给我一只吧!”所以,碍于面子,您打死也不能向知道您戒烟消息的人要烟抽啊!

5.尽量不去抽烟人多的地方,这是着重针对最最难熬的前二星期的朋友们,您想,您自己都一天想抽的很,您还主动跑到抽烟人多的地方去找刺激,呵呵!想试试自己的抵抗力吗!多半是失败的,您要说,那我的工作情况不允许啊!就得到那些”烟雾缭绕”的环境中去啊!怎么办呢?支您一招:想想前面咱们说的:第一:要有信心,第二:带点口香糖;其三:不认识的人,就忍着对别人说自己不会抽!呵呵!太残忍了!哼!男人!就得对自己狠一些!第四:说自己嗓子有问题,实在不能抽;第五:找机会多去呼吸些清新空气,再来对比”烟雾缭绕”的空气,看哪个好?自己说服自己!第六:根据情况,自己即兴发挥,想一些妙招,呵呵,最后记得上来和大家分享下啊!

7.不要相信所谓的”肺腑之言”,因为我们这儿是地震区,当时停课了1个多月,在那个时候,我发现很多以前戒烟的朋友,又抽上了,为什么呢?其中一个朋友给我这样说的,”哎!人活一世,没意思!该享受的就要享受,不然,象这种大灾大难来临时,一下就”呜呼”了,所以,烟还得抽,还要抽好烟!得享受!我觉得这样绝对是错误的,抽烟抽得最后没有一个好身体了,更没法去好好”享受”了,您说呢?还有过去听到的什么”谬论”-----少抽烟!抽好烟!废话!好烟就没危害了!真是笑话!

8.算一算您一年抽烟的费用,然后用这些费用给自己买件好衣服,或收藏品,等等……不要买吃的,或者那种几个月就用完的东西!为什么呢?您得有信心相信您能戒烟一年,然后把您这一年的烟钱先期预支了,建立自己戒烟的恒心!我当时就是买了一件我平时不想买,有些嫌贵的收藏”汽车模型”,花了460元,回来,女友不太高兴,这么贵,有什么用啊!我说:”这可是我一年的烟钱买的,您想,我现在不抽烟了,这钱不是省下来嘛!提前把它预支了,我绝对能戒,以后每每看看这辆”车模”时,就想到自己戒烟一年的成果!呵呵!

**戒烟成功者心得分享篇三**

我吸烟是从大学时候开始的，当时看到别人吸烟，觉得很有派头很潇洒，于是开始“发扬光大”，慢慢地就上瘾了。我的烟龄并不长，才四年而已，但在这四年当中，却曾经五次发誓戒烟，正可谓是“屡抽屡戒屡屡抽屡屡戒，日戒日抽日日戒日日抽”。

我的戒烟首先是源于大学时听上职业病防治课的教授讲吸烟的危害。他说，吸烟是导致人短命的八大因素之一，由于吸烟引起人的寿命变短的在其中排名第三位，足见其之厉害了。每一口香烟的烟雾中含有3000多种混合物，其中40多种已被证实致癌，而尼古丁还不是这40多种之一。1/3以上的癌症病人与吸烟有关，90%的肺癌由吸烟引起。吸烟会引发肺病、心脏病、哮喘病、中年男性阳萎、女性过早停经等40种致命的疾病。我听了就害怕。教授最后讲得更加恐怖，说道你抽吧，你抽吧，你就上西天去吧。

后来我受有关吸烟的好处之影响又开始吸烟了。邓小平说：“正因为我的健康很好，才抽。听人说，抽烟还有好多好处。”在聂卫平的文章里，曾讲过邓小平说吸烟有十一大好处，我记得其一是说可以增加税收，其二是扩大就业率，后面还有几点说是清除口腔卫生等等，都记不大清楚了。在一个故事中一老头谈到吸烟有四大好处：一、吸烟的人大多晚上咳嗽，小偷听见咳嗽声，以为主人还未睡，所以不敢进来偷东西;二、吸烟的人大多身上有火种，所以晚上在没有灯光的地方或在野外需要煮食物时不用犯愁;三、吸烟可以减肥;四是上厕所可以除臭。后来在一杂志上看过一篇有关戒烟的文章，其中提到吸烟的一些好处：一曰提神，爱迪生说：“灵感来自吸烟的过程。”;二曰催眠，我外公半夜睡不着，起来抽几口水烟就睡着了;三曰解闷，人在烦恼时吸烟比喝烟有作用;四曰消磨时光，无事时吸一两支，以此来打发时间。

大学毕业后，看见人家成双成对，我也有恋爱的冲动，但却一直交上女朋友。我正郁闷时，朋友向我献策：要勾女先戒烟。为了祖国的未来为了我下半生的幸福，我于是下定决心开始戒烟，并发誓从此“改邪归正”。但过了几天又开始吸了，我又狡辩说，我已达到戒烟的最高境界，即在吸与不吸之间可以自由选择，不再受尼古丁的支配。原因是有时没事时静静坐下来，总觉到还有一件事未做似的。看到别人抽烟时觉得非常之香，自己也很想吸，又经朋友们的再三相劝，于是又开始“误入歧途”了。

有一次我感冒了，咳嗽发烧，吸烟时没有香味，喉咙又痛，我于是想趁此机会将烟彻底戒掉。那次确实整整一个月没有吸烟，可后来感冒一好就又开始慢慢吸起来了。20xx年有权威人士曾提出“抽烟喝酒、透气洗手”预防“非典”的八字方针，为此我于是增加了吸烟量，也找到了吸烟的正当理由。

然而，吸烟确实是弊大于利。有人说吸烟的好处只有1%，而死亡的可能性却增加了100倍。长期吸烟可使寿命缩短5-8年。香烟每10秒钟杀害一个人，全世界每年死于吸烟引起的疾病的人数有800万，我国每年死于与吸烟有关疾病的人数达100多万。吸烟不仅对吸烟者本人有害健康，对周围的人之危害更大。据统计，我国有71%的家庭、32.5%的公共场所和25%的工作场所因为有人“吞云吐雾”而成为被动吸烟场所，有6亿人受二手烟的毒害。另外，吸烟还可带来其它方面的危害，如引起火灾，导致家庭关系破裂，污染环境等等。

除此之外，吸烟还给吸烟者带来一些身心上的折磨与痛苦。凡烟民应该都有这种感觉，那就是不吸烟时浑身不自在，可一旦吸的时候，又相当难受，喉咙痒，嗓子痛，早上起来刷牙时会有呕吐的感觉，极不舒服。在经历了这种“惨无人道”的折磨后，最终我还是下定决心要把它坚决戒掉。通过艰苦努力和顽强拼搏，20xx年我终于戒烟成功，至今已五载有余，受益颇多。

一些朋友听说我戒烟成功，很是惊讶，纷纷向我来取经，问我是不是得了什么祖传秘方。我说就十六个字：下定决心、不怕牺牲、排除万难、坚持胜利。其实，戒烟的方法总体来说不外乎两种，一是食物戒烟法，二是精神戒烟法。两种方法要同时进行，相互作用，才能达到满意的效果。

首先，戒烟的决心一定要大。法国总统戴高乐将军总结戒烟的“秘诀”是三个字：“不妥协!”。列宁在劝告红军同志戒烟时说：“同志，你在战场上能和敌人勇敢作战，为什么不能跟吸烟作斗争?”戒烟一定要有破釜沉舟的决心，要抵得住来自香烟的种种诱惑，要丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸，不能再闹什么只是抽着玩，否则就前功尽弃。

其次，要保持轻松愉快的心情。据本人研究，大凡吸烟者，在心情烦躁、郁闷、孤独、无所事事或压力较大的情况下的烟瘾会比较大。因此，保持轻松愉快的心情，减轻心理压力和负担，对戒烟非常有帮助，这就是精神戒烟法。

三是要有外在的压力。我有一友人系铁杆烟民，但遭夫人坚决反对，每当见他吸烟时，老婆就对其进行强烈的遣责，骂他个狗血淋头。他说不吸烟虽然难受，但是被老婆骂更难受，于是就把烟给戒了。

四是要找到替代品。戒烟就像失恋，烟瘾上来时觉得心里发慌，似乎若有所失。因此必须找到能够代替烟草的东西，目的是转移对烟草的注意力，这就是食物戒烟法。小平同志戒烟时就吃鱼皮花生代替。我刚戒烟时，先是以饮功夫茶代替，但不知咋的越饮越想吸烟，因此效果不佳。后来就改用“金嗓子”代替，效果也不太理想。

最后用的是“水果戒烟法”。林语堂说得好：“饭后一支烟，赛过活神仙。”饭后是吸烟欲望最强烈的时候，特别是酒足饭饱之后，如果不吸烟实在是六神无主，内分泌失调。于是每次吃完饭，我必吃一些水果。这时我发觉饭后吃水果比吸烟的感觉更舒服，慢慢地也就将烟戒掉了，其间虽也有“戒戒抽抽”、“抽抽戒戒”，但总体来说还算一帆风顺。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找