

2023年拒绝浮躁演讲稿 拒绝吸烟的演讲稿 (汇总10篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

拒绝浮躁演讲稿篇一

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸形的比率为0.8%；父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%；每天吸烟10支以上的，比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少，也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如，每天吸烟不足一包的，婴儿死亡危险率为20%；每天吸烟一包以上的，婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为，也有一定的精神卫生问题。男性：烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性：烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高。吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋

白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携氧的功能。此外，一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍，而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度又比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此，吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝，记忆力减退。这样，必然会影响学习和工作，使学生的学习成绩下降。烟草中的尼古丁是一种神经毒素，主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等，这是神经系统的一过性兴奋，实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以，吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

有些人吸烟会引起头晕，恶心，面色发黄等症状，严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点，尼古丁中毒，缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致，通常是老烟枪面对的问题，情况严重时甚至会猝死或引发心脏病等；而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳，从而引起大脑缺氧，应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧；而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应，就算吸入量不是很大也会有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！

拒绝浮躁演讲稿篇二

是否还曾记得一个耳熟能详的故事，从前有一条小鱼问大鱼：“妈妈，听说吊钩上的食物是最美味的，就是有点儿危险。怎样才能尝到这种美味而又保证安全呢？”大鱼无奈的摇头道：“当你面对美味与生命的抉择时，你必须学会拒绝各种钓钩上的美食诱惑，倘若你无法在这些缠满免费食物的钓钩上自拔，那你也许坠入一个无止尽的深渊”。

拒绝是人们一生难以摆脱的难题，有些人早已懂得了它的规律，在遇到拒绝时便能轻松拜托，而有些人在半途中却被这道难题带向不归路。高晓松应拒绝不了美酒的诱惑而造成四车连撞，在看守所里后悔不已。陈光标拒绝了眼前数不清的财富，生活简朴，使许多人记之于心。张正祥用牺牲整个家庭的惨重代价，换来了滇池自然保护区内34个大、中型开矿、采石场和所有采砂、取土点的胜利封停。

拒绝，就是走向成功的方法。拒绝，他也许不是一时对许多事物的占有和贪图。但可能是任何成功的有效途径。在生活中，我们也许不能太过于贪图，应将许多不该有的事情和感情抛在脑后，这也许是成功的必要前提。

我们拒绝成为窗台上惧怕风雨的温柔花。因为不经过风雨的洗礼，怎能见到最美的彩虹。

我们拒绝用美好的青春去成为明天的赌注，因为我们的青春如此短暂，为何不用这黄金般的时间去努力奋斗。

我们拒绝成为荣华富贵的祭品，因为金钱只具有价值尺度和流通手段两种基本功能，而不能操纵人生。

我们拒绝自己盲目模仿他人的性格，因为当我们过分的去模仿他人时，同时也失去了一个最真实的自己。

我们拒绝拥有潘多拉的神奇盒子，因为我们不想让这个世界充满着的都是邪恶，而找不到希望。

我们拒绝虚荣，因为虚荣会让人感到无限的满足，而失去了荣誉的本质。

我们拒绝像龙头上的滴水一样虚度人生，因为时间会在闲适中流逝，自己也会在寂寥中苍老。

学会拒绝，不代表你失去了太多，相反，当你选择了一条正确的路途而抛弃了另一条黑暗的路线时。你将会有更多的收获。学会拒绝，你会像故事中的小鱼一样不会成为诱饵的祭品。会像陶渊明一样拥有独立的人格。会像周敦颐一样，洁身自好。会像王冕，陈光标一样，在平淡的生活中寻找到真正的价值。正因为有了世间的种种拒绝，我们的人生，才会大放异彩！

拒绝浮躁演讲稿篇三

大家好！

今天我演讲的题目是：拒绝野味，从我做起。

现在有许多人喜爱吃野味，例如果子狸、刺猬、豪猪、蝙蝠等等不同种类的野生动物。它们都被人们从野外捕猎回来，做成一道道的店铺招牌菜，而且都价格不菲。我不知道为什么这些人这么爱吃野生动物，好像价格越贵，就越能显示出自己的地位似的。

吃野味不仅带来不必要的杀戮伤害，同时会破坏生态系统的平衡，而且真可怕的是，吃野味已经给人类带来了致命的病毒！大家知道20_年的非典吗，那是由一种冠状病毒引起的，给全世界的人们带来了极大的灾难和影响。据专家研究，病毒的源头，应该是人类食用果子狸引起的，果子狸可以携带这种病毒但不发病，如果不是人类食用了野生果子狸，人类也不会被感染的。

而到了20_年，武汉又爆发了比17年前更可怕，传染性更强的冠状病毒——新冠疫情病毒，目前它已经席卷全球，造成了将近一百多万人死亡，而且目前这个数字仍在不停地增加。这一切都是因为人们吃野生动物而造成的。

大自然在不停地警告人类，而人们总是好了伤疤忘了疼，不

停地在上次摔倒的地方再次摔倒。吃野味既不能让人们永葆青春，也不能治疗疾病，只会带给人类疾病与痛苦。为了人类的生存与大自然的平衡，让我们共同努力，拒绝野味，从我做起！

拒绝浮躁演讲稿篇四

大家好！今天我演讲的题目是《抵制诱惑，专注学习》。

期中考试刚刚过去，一些同学考得不好，当然也又在分析前段时间学习中的得失，总结影响学习的种种原因。通过调查，我们发现，影响成绩很重要的一个原因就是“存在各种干扰学习的因素”。

冯校长常说，“学习需要的是单纯幼稚，而不是成熟多虑”。我们也能观察到，凡是成绩好的学生，我们往往认为这些同学好象很“自私”（当然是加引号的），他们好象对什么也不关心，其实这是一种学习中的“专注”。而哪些成绩差的同学则是小事、杂事、多余事，事事关心。

在众多的干扰源中我们发现，一些同学抵制不住诱惑，身陷“网络”，他们迷恋于网络游戏，沉浸在虚幻世界。曾几何时，忻中校园的上网吧的现象几近绝迹。学校每周都要到城区内的大小网吧进行检查，据说曾有的学生为了逃避检查打的到定襄上网，结果也被抓了回来。可是在近三周的时间中，政教处却接连发现了“五名”上网的学生。这五名同学骗取了家长和老师的信任，置严格的校规于不顾，将学校的教诲抛之脑后，在周末悄悄溜进了网吧。可见这几位同学的网瘾何其深也。也许有的同学说，或许他们是进网吧查找学习资料吧，或许是为了学习吧；是这样吗？我要告诉大家，政教处在查网吧时，这几位无一例外地都在玩网络游戏。作为高中学生，他们不能担当肩上的责任，不能直面当下的任务，不在学习中寻找成功的喜悦，却象作贼一样偷偷潜入到网络世界中寻求虚无的快乐。这样的行为真是可悲！可叹！

经过我们调查，干扰学习的重要因素中还有一个很重要的问题就是带手机。虽然学校三令五申，明令忻中学生校园内禁止带手机，可是我们仍能发现个别同学偷偷把手机带入了校园，每当夜深人静时，他们象是“特工”一样，把经过里三层、外三层臭袜子包裹中的手机取出来，潜伏在被子或聊天、或上网。真是枉费了一片苦心呀！如果你把这样的“聪明”用在学习上，估计名次早就前进了几百名。可是“聪明反被聪明误”，你的这点小聪明实则是掩耳盗铃。“手机之祸猛于虎”，中学生玩手机严重后果你我皆知，再不要找任何借口了，我想把网上的一段资料告诉大家：英国政府向全国中小学发出警示，指出未成年人玩手机的危害，教育大臣督促所有中小学校长严格限制学生使用移动电话；20xx年芬兰法院规定，禁止无线通讯公司向青少年提供通讯服务，违者将处以最高十万欧元的罚款；意大利颁布法令，禁止学生在校园使用手机，如果违规并产生一定严重的法律后果，将采取更严厉的惩罚措施；20xx年，日本文部科学省致函全国中小学，要求禁止学生携带手机上学，并要求高中制定严禁学生在校园内使用手机的规定；早在20xx年，美国各州的学区纷纷制定规则，完全禁止学生在校使用传呼机和手机；20xx年，美国200多所公立学校联合禁止学生使用手机；韩国政府颁布法律，对青少年使用手机严格进行监管。发达国家这样做的的原因无非是为了他们的下一代健康的成长，所以我想奉劝那些对玩手机心存侥幸并振振有词的同学，不要再充“土豪”了，不让你带手机是为了你好，逆潮流是会被淘汰的。

上面讲了上网吧和玩手机这两个对学习最大的干扰因素，这不是危言耸听，而是的确确在我们同学中存在的现象，如果你不能清醒的认识到其中的危害，只能是贻害终身，因为手机和网络提供给你的虚拟世界中的短暂快乐，换来的只能是现实生活的无尽烦恼和自甘堕落，你永远无法获得真正的尊严与荣誉。如果在忻州一中这样的环境中你不能专注于学习，你只能是愧对人生。

希望我的讲话能对这些同学有所警示!希望全校同学引以为戒!谢谢大家。

拒绝浮躁演讲稿篇五

大家好，我是五（3）班的何晞琳，今天我演讲的题目是：拒绝垃圾食品，打响健康的“保胃战”。金秋九月，同学们又从温馨的老家，多姿多彩的`旅游城市回到了珠海，走进了学校。此时，流动摊贩售卖的各式各样的“美味佳肴”，犹如拿到了“入学通知书”一样，跟随着同学们的步伐，也准时来到了校园周边“报到”。但实际上，我们不得不因为这些“美味佳肴”的到来，为我们自己打一场关于健康的“保胃战”。“炸鸡翅、烤香肠、烤肉串……”摊贩老板的叫卖声此起彼伏。这些看上去鲜美多汁，闻起来芳香四溢，吃起来回味无穷的垃圾食品，是不少同学的最爱，一出校门他们就争先恐后地涌现在路边摊贩前，正是这些让人欲罢不能的垃圾食品，正像毒品一样侵害着我们的健康。

老师和家长天天教育我们要远离这些路边摊贩，拒绝来历不明的食品，但是不少同学依旧认为这些零食并不会有太大的危害。其实，这些零食很多都是三无食品，什么香的、辣的、甜的、酸的、冷的一起吃，吃坏了肚子，上厕所的时间比上课的时间还长；因为常吃油炸类垃圾食品，学校的小胖墩也越来越多了；因为常吃各种零食，一日三餐吃不饱吃不好，长时间营养不良，豆芽型同学也多了。现如今，还有一些商家为了小食品在色泽和口感上更加吸引人，往往违规甚至违法使用各种香精和色素，一是学校方面。在放学期间，是小摊小贩流动最频繁的时间。我认为学校应该请家长义工加强巡逻监督，劝离停留在摊贩车附近的孩子们。同时，可以借助食品卫生监督和城市管理执法部门的力量，从外界“支援”来打好“保胃战”。

二是自身方面。历次大战的经验告诉我们，如果只有外部的支援，而没有内部的配合，战斗必败。所以，希望同学们能

从自身入手，自觉主动拒绝垃圾食品，同时也要宣传引导其他同学远离诱惑，我们才能打赢“保胃战”。

我们是祖国的花朵，祖国的未来，正在长身体的我们必须要有健康的体魄才有资本为中国梦的实现而奋斗。同学们，让我们一起努力，拒绝垃圾食品，远离垃圾食品，从你我做起。

谢谢大家！

拒绝浮躁演讲稿篇六

大家好！

俄国寓言家克雷洛夫写过这样一则寓言：一个叫杰米扬的人，做汤鲜美无比，深受客人好评。一次，他又用拿手的好汤招待客人，在他的力劝下，客人把汤直灌到嗓子眼，可这位杰米扬先生还是无休止地劝客人再喝一盆，客人只好逃走。

且不说杰米扬怎么，我只是觉得客人为什么被灌到嗓子眼还不拒绝这盛情。

现时，社会上出现各种各样的新事物，都有着和这汤一样的诱惑，使人眼花缭乱。特别是年轻人心理上还不成熟，又对新事物有极大的好奇心，因此往往容易盲目接受，或超量接受。

当人们接受常规安排而去面对种种新狂潮时，拒绝则表现了难得的勇气和信念。拒绝是一种抑制欲念、自我清醒的表现，是对世事的深刻洞察，亦是张扬个性。

拒绝，是因为不适合，不喜欢，不需要和不感兴趣。

一件时髦衣服，无论多少靓姐倩妹驻足观望，在衣店的橱窗

里闪耀着荣光，你依旧可以目不斜视的擦肩而过。一首流行歌曲不论它多么红遍大江南北，被传唱得沸沸扬扬，你依旧可以两耳不闻窗外喧嚣，清清静静地读书。

我刚读时，感觉很新颖。平时我们到商场去买东西，对于赠送的东西，我们似乎都会照拿不误。我们从来没有想过这些东西是不是我们所需要的。我们不懂，贪小便宜只会吃亏。

最近，校园里流行一股上网聊天风，同学碰到时，第一句话便是：“你qq多少？”风势必会吹到每一角落，但你完全可以泰然处之，对此淡淡一笑，依旧沉浸在书海中，因为你对此不感兴趣。

因此，我们要选择拒绝，学会拒绝。

拒绝浮躁演讲稿篇七

大家好！

我叫张栋，是一位小学生。我们今天今天说一说《拒绝浪费，节约资源》。

听到这个话题你们想说的也不少吧！

- 1、我的同学把父母准备的早餐，吃不了的就扔了。
- 2、在学校食堂里吃不掉的水果随手扔掉。
- 3、在水管上开开了就关不紧。

在学校我就发现了这三种情况。你们可别小看这三种情况。它们可会带来不堪设想的结果。

最后再说说浪费水资源的，同学们明明知道我们中国是缺水

的国家，就在离我们不远的地方都很缺水，甚至没有水，只能靠老天来生活。可是我们不知道水龙头如果一滴一滴的流有10000个流1年那就会给5000人缺水的人带来吃水的困难啊。

所以，我们还要继续浪费吗？

同学们，醒悟吧！拒绝浪费，节约资源。共建和平，幸福的家园。

拒绝浮躁演讲稿篇八

生活是一望无际的大海，人便是大海上的一叶小舟。大海没有风平浪静的时候，所以，人也总是有欢乐也有忧愁。当无名的烦恼袭来，失意与彷徨燃烧着每一根神经。但是，朋友，别忘了守住一颗宁静的心，痛苦将不再有。

每个人的前面，都有一条通向远方的路，崎岖但充满希望。不是人人都能走到远方，因为总有人因为没倒掉鞋里的沙子而疲惫不堪半途而废。所以，主宰人的感受的并非欢乐和痛苦的本身，而是心情。

当生活的困扰袭来，请丢下负担，仰头遥望明丽、湛蓝跳跃，让微风拂过没有褶皱的心。

当层层失意包围，请打开窗户，让沁人心脾的新鲜空气走进来，在芬芳甘甜的泥土气息中寻找一丝的宁静，就像儿时，拿起蒲公英的细须，鼓起两腮吹开一把又一把的小伞，带着惊喜闭上眼睛，许下一个心愿。于是，心中便多了一份慰藉与欣喜。

当无奈的惆怅涌来，请擦亮眼睛，看夕阳的沉落，听虫鸣鸟叫。就像儿时在小院里听蛐蛐的叫声，抬头数天上闪烁的星星。于是，一切令人烦恼的嘈杂渐渐隐去，拥有的是一颗宁静的心。

守住一颗宁静的心，你会明白博大可以稀释忧愁，宁静可以驱散困惑。是的，没有人知道远方究竟有多远，但是打开心灵之窗，让快乐的阳光和月光涌进来，宁静之心便有一支永不熄灭的快乐之歌。

守住一颗宁静的心，你便可以不断超越，不断向自我挑战。即使远方是永远的远方，也会诞生一种东西——奇迹。

拒绝浮躁演讲稿篇九

大家早上好！我是初84班的李思洁，今天我讲话的主题是《反对暴力，共建和谐校园》！“蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。

老师和父母的心一样，希望孩子健康成长。

花开的日子，我们走进校园这个快乐的地方，在平安校园愉快歌唱；花开的日子，我们遨游在校园这个知识的海洋，和老师一起编织梦想；花开的日子，我们愿意用心情的音符，去谱写和谐校园的欢快乐章。

1、语言暴力。有的同学喜欢耍派头，总是盛气凌人、目空一切，一副很了不起的样子，一开口就是“老子”、“我儿子”，把脏话都变成了口头禅，一说话就扯开嗓子喊，生怕别人不知道自己的存在。殊不知这些表现都显得很没有素质、很没有教养。

2、以大欺小，以众欺寡。有的同学喜欢欺负弱小的同学，将自己的快乐建立在别人的痛苦之上。就在初二75班，很多同学常常辱骂、欺负本班的张玉龙。

3、为了一点小事，大打出手。常常因为“鸡毛蒜皮”的小纠纷，由口语辱骂升级到拳脚相加。

4、讲所谓的“义气”，用暴力手段争论长短。这类事件，往往由上述两种形式引发的，由个人与个人之间，升级到群体。如最近学校处分的那些同学。

5、有的同学喜欢耍派头、逞威风。他们总喜欢找别人的麻烦，看别人不顺眼，甚至是自己错了还摆出一副你奈我何的姿态，仗着自己有一帮所谓的“哥们”就横行霸道，一点点小事就打群架，甚至叫校外的人打架。

校园暴力不仅给同学们造成了身体上的伤害，更给他们的心灵烙下了深深的伤痕，也不可避免的影响了我们的学习，影响了我们的健康成长。同学们，面对校园暴力，我们该做些什么呢？我们应该行动起来，反对暴力，远离暴力，共建和谐校园，让每一个同学都能健康成长。

一、培养健全的人格、做一个文明的学生。做事不能冲动，说话不能盛气凌人；得饶人处且饶人，凡事要考虑后果；发生矛盾时不要抓住对方的错误不放，而应该检讨自己错在哪里；总之我们要严于律己，宽以待人！

二、提高社会交往能力。正确处理好自己的人际关系，交友要谨慎，不与行为不端的人联系，不与社会上的人交朋友，不要上网交友，更不要网恋；多参加各种有意义的文体活动，远离不良文化。

三、提高自我保护意识。遇事要及时告诉家长和老师，少去情况复杂的场所，不要单独外出，身上也不要携带太多的钱物；受到暴力侵害时，采取灵活的应急措施，要及时报警。

每当我在校园里往返时，总会看到这样的景象：总有同学成群结队的聚在一起，或是耀武扬威的在校园里晃荡；他们总摆出一副自以为“很酷”的姿势，说话也总带着蛮横的腔调；有的手上还叼着烟头。他们的这些表现正游走在暴力的边缘，却离文明越来越远！他们遗忘得太多，忘了自己的祖国曾经

千疮百孔，忘了自己曾是日本人眼中的“东亚病夫”，忘了他们那顶着烈日还在挥汗如雨的辛劳父母，最可悲的是，他们竟忘了自己还是一个学生，忘了我们的今天正是祖国的明天！

恰同学少年，我们应该满腔热血！在这花样的年华里，我们怎能荒废了美好的时光！同学们，让我们远离暴力，共建和谐的校园！

和谐是一幅精美的画卷，令人惊艳，令人回味！和谐的校园——会给空虚的心灵带来希望；会给弯曲的脊梁带来挺拔；会给卑微的灵魂带来自信。让我们创造和谐的学习氛围；让我们建立和谐的人际关系；我希望看到奋发有为的同学；我希望看到充满活力的校园！

花开的日子，让我们在和谐的氛围中愉快学习；花开的日子，让我们在和谐的乐园中陶冶情操；花开的日子，让我们在和谐的人际关系中健康成长。

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

拒绝浮躁演讲稿篇十

大家好！

今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；

我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害

物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

同学们，你们知道吗？

常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了；

因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的“瘦黄瓜”也变多了。

身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

同学们，让我们行动起来!和零食说再见吧!这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮!让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧!

我们的演讲到此结束。谢谢大家!