

2023年网络暴力演讲(实用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

网络暴力演讲篇一

拖延症是指在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。

这种行为深深毒害着我。

晚上8点钟的时候，我感觉床正在低声呼唤我，可我之前一直在看小说，还没完成我的作业。算了吧，反正我写得快，明早起来一样能写完。于是，我倒在床上就睡着了。

第2天早上，我突然睁开眼睛，想起作业还没写。我刚要伸手去拿作业，床就把我吸了回来，我不自觉地眯上了眼睛，却见作业卷摊在床上，我马上拿起笔刷刷地写了起来。2分钟过去了，我写完了所有的作业，我心里暗暗高兴，简直不敢相信我居然能写的那么快。既然写完了，那就再睡一会儿吧，我把作业放在了床头，便又睡着了。

当我睡得正香的时候，只听妈妈大吼一声：“小兔崽子快起床！”这一声，吓得我一机灵，我撇了撇嘴，不满意地说道：“我作业都写完了，就不能再睡一会儿吗？”说着，我还用手往床头划了划，可令我惊讶的是，床头空荡荡的，什么东西都没有！我睁开了眼睛，瞧了瞧床头，真的什么都没有，我看向书包，发现作业卷还在书包里静静地躺着，翻开一看，作业一页都没写！这是什么情况？我傻眼了，我刚才明明把作业都写完了呀。原来，我在想象中写完了作业。看来，没完

成作业睡觉也不安心呀。

拖延时间是最省力的事情，但后果不堪设想。我希望我能尽快地克服拖延症，变成一个守时的人、一个有生活规律的人、一个身边的朋友都信赖的人。

网络暴力演讲篇二

大家好！

美好发展的人像一颗种子，只有在和谐的校园里才能孕育出来。那么，如何建设美好的校园呢？如果把和谐的校园比作一棵参天大树，那么我认为，美好的环境就是这棵大树的根本，良好的校园人际关系就是它的枝叶，而丰富的校园文化，就是它的精髓所在，灵魂所在。优美的校园环境是和谐的根本。首先，校园的自然环境应是和谐优美的。如果孩子跨进校园所看到的一切，所接触的一切，处处是俯拾不完的美丽，身心自会有言说不尽的愉悦，思想也会无止境地翱翔。唐人有诗云：“山光悦鸟性，潭影空人心。”回首我国古代书院大多依山傍水，就是为了“借山光以悦人性，假湖水以静心情”。在绿草如茵、鸟语花香、亭榭交错、山水相映的校园环境里，学生会潜移默化地受到美的熏陶，放飞美的心灵。我们附中校园虽然不大，但各种花草树木构成了一道独特的校园风景线。教室窗外令人沉醉的绿意，不仅能给人以美的陶冶，也能给人以智慧的启迪，以及由此感受到的无穷的希望和力量。

当然，校园环境不仅包括自然环境，还应当包括师生创造的人文环境。一帧帧醒目的优秀学生照片、一篇篇精心挑选的佳作都可以融入校园环境的建设。尤其当校园环境浸透着每个师生的汗水，凝聚了每个师生的智慧，就更能激发每颗心灵的自豪感和对学校的热爱之情。“景美则心旷，心旷则神怡，神怡则智清，智清则学佳。”一个净化了的环境，会使人的心灵美化，并激起一种奋发向上的自尊自爱的意识。所以，一个和谐的校园首先应该拥有优美和谐的环境。

一个美好的校园，还应有千姿百态、意蕴丰赡的校园文化。没有丰富的校园文化，学生的精神世界就是空虚的，毫无生气的。学生不是流水线上的产品，而是活生生的有血有肉的人；学生不是学习的机器，考试成绩不应成为衡量学生的唯一标准。新课程标准提倡多元化评价，我们就应该看到每个学生的长处，让学生的个性如春天的枝叶一样无拘无束地伸展。在以人为本的教育理念下，我们附中处处为学生创造展现个性和特长的舞台。热爱运动的同学能在“体育节”上一展矫健的身姿，喜欢书画的同学能在“文化节”中尽情挥毫泼墨，擅长表演的同学能在“艺术节”里赢得阵阵掌声。和谐的校园文化是一种巨大的无声的力量，是最优秀的隐性课程。它如“润物细无声”的春雨，能以最深刻最微妙的方式进入学生的心灵深处并产生深远影响。

“给无助的心灵带来希望，给稚嫩的手带来力量，给蒙昧的双眼带来清明，给弯曲的脊梁带来挺拔，给卑微的人们带来自信。”让你我携起手来，努力创建一个美好的校园吧！

谢谢大家！

网络暴力演讲篇三

今天，我想和大家来说一说在现代社会中，十分普遍的一种“绝症”——拖延症。

拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。

相信大家在平时生活中都有这样的体验：下周要月考，英语单词还没有背熟，但还是不能翻开英语书好好地背单词，总想着“还有一个礼拜”、早着呢；或者语文要看的古文字词义还没记牢，明明手上没有什么事，宁可翻开小说看几眼，或者拿起手机玩一会儿游戏，都不愿意翻开课本。总要拖到最后几天、甚至最后一天才翻开书，嘴里念叨着“来不及了来

不及了”、一边后悔为什么没有提前复习。这样临时抱佛脚、很有可能被佛一脚踢开。考试结束之后，痛定思痛、下定决心，下次考试一定要好好复习；然后呢？然后下一次还是被拖延症扯断了后腿。如此循环、周而复始。

对于这样的事我深有体会。就比如这次演讲，在半个月前我就开始想讲什么，但是总想着这周是男生讲，有一个周末的时间来准备，没有关系；或者就算这周是女生讲，但是轮不到我，还有时间。就这样一直拖拖拖，直到昨天我才决定，用自己血淋淋的教训，作为今天演讲的话题。

我们都知道拖延症有多么严重的后果，那有什么解决的方法呢？一位心理学家尼尔·菲奥里有一本书叫《战胜拖拉》，书中提到这样一个方法，叫“逆向日程表”法。简单来说，就是从最终完成任务的那个日期算起，往前推，到哪一天该完成哪一阶段，一直逆推到当下。这样就不会没有紧迫感；同样，一个巨大的任务被分割成小部分，看起来也会轻松一些、人的畏难心理也会减轻。

还有一种方法被叫做“番茄工作法”，这个方法来源于一个番茄计时器，这个计时器每30分钟会报一次时。实验者在这30分钟内分配休息和工作的时间，每30分钟被称为一个“番茄时间”。经过很多次实验后，人们发现，25分钟工作和5分钟休息是比较合理、容易被人接受的；也可以让人专心工作、不被诱惑分散注意力。

那到现在，我的演讲也基本结束了。希望可以给大家、同样也是给自己一些克服拖延症的好的建议；也希望下次轮到我演讲时，别再准备得如此仓促。谢谢。

网络暴力演讲篇四

您好！

还记得在以前看到的一篇新闻；在野生动物园中有一头长颈鹿因患了肠胃溃烂而不治身亡，在人类解剖长颈鹿的尸体后发现它的肚子里有许多五色缤纷的塑料袋。而这些塑料带便是使长颈鹿患病的元凶。

在现实生活中，这种矛盾的事情是经常发生的。比如说：我们总在呼吁人们应该保护动物，爱护动物。却又在利益的冲突下而残害它们。再比如说：人们都知道吸烟有害健康，应尽早戒烟。但还在止不住地生产售卖香烟；人们总呼吁我们要保护环境，却在另一方面破坏环境。这些不都是相互矛盾的吗？所以。尽管我们天天在呼吁提倡人们保护自然。爱护动物，却始终没有减小环境被破坏。污染环境。危害生灵。使动物们遭受苦难的事情还在不时的发生。

真些令人矛盾的事情在我看来只是因为每个人只顾得看见和批评别人在污染环境却没有发现其实自己也在破坏环境，所以人们在提倡别人保护的同时应加上从我做起。让自己以良好的榜样展现在别人的面前。不要再让更多的动物因人类的肆意而处于危险之中。让保护动物。爱护环境的这个意识深深的在我们每个人的脑海里生根。发芽。最终长成一棵茁壮的大树。

让人类和动物们和平相处，让我们这个世界变得更加的和睦。

此致

敬礼

网络暴力演讲篇五

大家好！我今天演讲的题目是《青春》。

青春如行云流水，淌指而过，抓不住也握不稳，因此青春也显得格外珍贵，容不得半点浪费，但亲爱的朋友，请不必感

叹青春的柔弱易逝，她是如此富有生机与精彩。她能够支持你站稳岗位，负好己责，拼搏出你要的生活。那么正值青春的我们，就应该乘青春正值旺季，草长莺飞之时，怀揣着激情，勇敢的面对生活，燃放自己，用流逝的青春去换一个我们要的明天。

还记得刚来到大学的日子吗？想起来，不远，仿似昨天，可细细想下来，又觉得是好久，好像已经是好久的好久以前了。回味这一路走来，有高考后自己汗水没有白流的欣慰，有考入大学时的兴奋，有离开家遇见她们的悸动。当然，也有过难过与失意，或者悲伤和失落，因为学校的小道没有林荫，食堂大妈的手艺不合我们的胃口，教室桌椅的坐着不舒服等等。可是随着我们携手上课下课，吃饭玩耍，开开玩笑间，多出来的胡茬也悄悄的留下了岁月的痕迹的两年里，逝去的青春，我们渐渐熟悉，拥有了熟悉的笑脸，亲切的言语，可以曰人，可以曰家，可以曰天下。慢慢的那些细小的不满与失意也尽然被图书馆里的书香掩盖，翻阅一页页间，学习充满了我们青春的每一个角落。看似如此简单，琐碎，却也无不在努力勾勒出我们多姿多彩的青春。

此时，那些流年里的光景也忽隐忽现得很好看。原来拥有青春的我们是如此富有，因为年轻，就有资本，我们用来投资明天，投资下一个属于美好的自己。想着梦想，践行着一步两步，越走越远。放弃了叫嚣，学会了低头。放低了身段，学会了静修。看清自己要走的道路，研修我们要有的专业。装几本书，压压包，穿行于向左向右的知识之路，紧紧的身影，只因追求学海的博大。握几只笔，弯弯手，画摆于朝里朝外的锦绣蓝图，沙沙的响声，只为设计美好的明天。没有花前月下的甜蜜，也不羡慕牡丹花下的香醉，尽管单调，但却不会在等到将来有一天，青春一到用时方恨曾经虚度。我们青春，我们简单，我们过季时间，纯酿出自己的舞酒。

亲爱的朋友们，不可否认我们都迷茫过。因为这因为那，放纵过、难过过、冲突过、生气过、莫名过，可是在每一个夜

晚过后，新的一天又如约而至，又有一天的时间来改变改善，那么我们还有什么理由继续生气、放纵…以至于浪费我们如此珍贵的青春。青春是短暂的，但是就是再短暂的时光也没有借口在我们的生命里虚度。我们要尽青春之力，负生命之责，付出自己，馈赠给予，收获人生财富，留着在以后的岁月给我们成长和成熟提供一个契机。那么同学，如果你还在迷茫，抛弃迷茫吧，把握人生的航向，牢记勤字当头，不懈摇桨，搏击涛海大浪，泛舟人生。用我们的青春和生命奏响时代的强音，用我们的聪明和勇气扬起理想的风帆，打开成功的阀门，让美好的下一刻顺流而来，绘画出人生精彩的篇章。

我的演讲完了，谢谢！

网络暴力演讲篇六

大家好！

幸福是每个人都可以拥有的。她就像是一位纯洁的天使，默默地躺在心的角落。只有用纯洁的爱去呼唤她，才会享受到幸福的滋味。

幸福是一种神奇的力量，她会吹散所有的愁云，给人们带来欢乐。

情人节前夕，我们家发生了一件令人非常不愉快的事——爸爸妈妈因为事业上的问题，吵架了！“你怎么这样不可理喻？”“你无理取闹！”从爸妈的房间里传出了一阵阵骂声。“我该怎么办？”我的心里乱极了。对我来说，父母吵架简直是晴天霹雳。无助的我，只能在自己的房间里失声痛哭，滴滴泪水浸湿了衣裳……原本美满的家庭，会因此而破裂吗？爸爸妈妈会离婚吗？那么我不就成了孤儿了？在一阵胡思乱想中，我进入了梦乡。

听到这段话，我差点笑出声来，总之他们能和好真是一件大喜事！突然，门打开了，只听见妈妈惊叫道：“啊！女儿，你……你都听到啦？”我得意地点了点头。这时，爸爸把我和妈妈搂在怀里，说：“这才是个美满的家庭嘛！”顿时，欢笑声响彻了房子的上空。

网络暴力演讲篇七

时间对于每个人都是公平的。一年365天(最多366天)，一天24小时，一小时60分钟，一分钟60秒，对每个人都一样。但由于人们对待时间的态度不同，因此就有不同的结果。珍惜时间的人“留下串串果实”，不仅延长了生命，而且使生命富有意义；浪费时间的人却“两手空空，一事无成”，只有徒伤悲，空叹息。对我们学生来说，也是这样的。经过一学期的学习，有的同学取得了优异的成绩，各方面都有了长进；而有的同学却收效甚微，甚至一天更比一天差。这是因为珍惜和不珍惜时间造成的差别。

时间有一个特点，就是一去不复返。即使是最伟大的科学家，使用最先进的科技手段，也不能把时间挽回。因此，著名科学家富兰克林把时间比作生命；我国现代伟大的文学家鲁迅把浪费别人时间比作“谋财害命”，把浪费自己的时间比作“慢性自杀”。由此可见时间的珍贵。时间虽然一去不再来，但是人对于时间并不是无能为力，无所作为的。

人的生命宝贵，人的青少年时期尤为宝贵，因为青少年时代正是人的一生长最重要的成长时期、打基础时期。所以，勤奋学习不仅是祖国和人民向我们青少年提出的要求，也是我们自身成才的先决条件。民族英雄岳飞在《满江红》这首词里疾呼：“莫等闲，白了少年头，空悲切！”因此我们应该学会做时间的主人，紧紧抓住时间。抓紧时间，就是要科学安排时间，巧妙地利用点滴时间，提高单位时间利用率。抓紧时间还要善于抓住今天。我们要不断总结昨天，设计明天，但最关键的是要牢牢抓住今天。

同学们，我们是21世纪的主人，希望大家都能珍惜时间，科学地分配时间，使每年、每月、每天、每小时、每分钟都过得有意义，让每一秒钟都成为我们创造辉煌人生的基石！

我的演讲完毕，谢谢大家！

网络暴力演讲篇八

自从知道宝贝患有先心病以后，我的生活一下子被打乱。我常常在半夜醒来，然后就开始思虑他的事。到哪里去做手术？手术费怎么筹？手术会成功吗？一想到他可能成为牺牲品，我的心都在颤抖。他已经被捡选在千分之七的范围内了，安知一定能逃脱另外千分之十一严酷的捡选呢？或者说手术成功了，他又怎样在健康的生活之前度过一段艰难的岁月？他做检查时，我总是让他的父亲抱他去，而我只好到外面或强迫自己摆弄他的玩具，才能缓解些许精神压力。他的父亲，从他的' 艰忍的' 脸色中可以看出，也并不比我好多少。

洒脱的，反而是那个还不到两岁五个月的小病号。他除了会因不舒服哭闹以外，其他时候，他想背诗就背诗，想唱歌就唱歌，想跳就跳，想画就画，快乐得象只小猴子，令人忌妒。

曾有过这样一个故事：

一位小姑娘因得了很重的病住进了医院。病房里还住着其他几位病号。小姑娘在这群病人是最轻的，因为其他人得的都是癌症。可是他们刚开始并不知道。有一位阿姨偶然见到了自己的病历，竟在一周之内离开了人世。医生很惋惜，因为她如果配合治疗，至少还可以活几个月，甚至有可能康复。病房里有一位老奶奶，也很想知道自己的病，可是没人对他说。于是有一天，她找机会也拿到了病历。可是她不懂，于是问小姑娘。小姑娘一眼看到了诊断上的ca⁺很难过，知道这是癌的意思但她灵机一动，说，这是您的肺里沉积了钙，清除了就好了。看老奶奶半信半疑，她又拿自己的化学书给她

看，说Ca就是钙，上面写着呢。老奶奶笑得很灿烂，后来竟先于小姑娘康复出院。小姑娘后来听医生说，其实老奶奶的病当时很凶险。

网络暴力演讲篇九

大家好！

在生活中，有许多节日。有团团圆圆的中秋节，举国欢庆的国庆节，热热闹闹的元宵节，还有我们中华民族最重要的春节……但是我想设定一个自律节。

因为在生活中，我看到许多不文明的现象。记得有一天早上，我来到学校门口，只见一位环卫工人正在打扫路面。他满脸皱纹，大约六十多岁，双手戴着手套，认真地不放过任何果皮纸屑。虽然是寒风瑟瑟的冬日，他却满头大汗。当他刚刚扫完最后一枯叶时，只见一位小学生，把刚吃完的早餐袋随手一扔，便跑走了。环卫工人看到了，皱了皱眉头，轻轻地叹口气，将塑料袋轻轻扫起，然后倒进了垃圾桶。看到这个情景，我非常气愤，环卫工人这么辛苦，这位小学生却不珍惜别人的劳动成果。《三国志》里曾经说过“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。所以我想设定一个自律节。

自律节到了。这一天，人们的垃圾不落地；公共场所没有人吸烟；行人、非机动车不再闯红灯；机动车礼让行人；没有人再破坏公共设施、花草树木……我们的天空更蓝，草地更绿，湖水更清澈，城市更美好，社会更和谐，环卫工人也不再辛劳，就像我们的清洁车上写的，“你丢得少，我扫得好”一样。而且还给我们城市减少了许许多多的白色污染，保护我们的生存环境。

大家心里都装着“文明”这两个字，自律和文明是紧紧相关的。希望每天都是自律节，让文明伴随我们每一个人，每一天。