

远离手机的演讲稿学生 让手机远离校园 演讲稿(汇总9篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很难吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

远离手机的演讲稿学生篇一

大家好！

“小麦面包饺，喜色上眉梢……”在喧嚣的爆竹声中，新年的脚步也慢慢近了。但是，随着时代的发展，年味却越来越淡，慢慢的被以手机为首的电子产品淹没、吞噬。

在很多人看来，过年的几天假期是劳累了一年的自己放松休息的时间。于是便心安理得的把自己扔进电子产品的漩涡中，便再也无法自拔。走到哪都随身带着部手机，不知道自己依恋手机，还是手机控制了自己。

而他们不知道的是，在老家的父母在他们没能回来看望自己的时候，就盼望着，子女们能腾出点时间来多陪陪自己。好不容易才过个年，盼来的却是充满冷漠的手机与ipad这样的年，还有曾经属于她的意义与年味吗？答案肯定是否定的。

在我看来，手机也只是人们生活中的助手罢了。它不是我们的全部，在过年这个团聚的时候更不能让它冲淡了年味。不要自以为是手机的主人就自作聪明，最后被手机控制，散了亲情，疏了关系，得不偿失。

所以，听一句劝告吧。在这辞旧迎新的佳节里，放下手机，多陪陪爱的人。

远离手机的演讲稿学生篇二

当我们有事情要做而推到以后再做时，我们清楚这会积攒问题。对“着手”的抵抗，这种显然的懒惰，我跟所有人都一样。

问题的症结在哪？

首先困难并非来自于缺少毅力和意志，只是一个动力的问题。有些事我们必须做，比如打几个电话，发几个邮件之类的，没有任何乐趣。如果我们等待太久，我们很可能在最后时刻忙的不可开交，甚至造成错误，太快做的决定很难会是好的。

我只能说我是思想斗争的高手，而且胜负乃兵家常事，时间长了，尤其是因为耽误了许多重要的事情或者经历几次最后时刻的疯狂之后，我对我的“决定动手”的能力失去了信心，我决定找一个方法帮助我，最后我找到了“时间盒”(timeboxing)□它没有让我变的不懒惰，但是却让我效率提高。

那时间盒怎么玩呢？

从字面上看，好像是要把时间放到盒子里。这个方法最初是编程人员发明的，跟许多同类的方法一样，并不是编程人员比别人更懒，只是他们的工作太烦琐枯燥。随后这个方法就被那些想在生活中更加有效率的人当成宝贝。要玩这个游戏，我们只需要有一个计时器，表或者闹钟。

假设现在你的爱人让你统计你们家一个月的支出状况，因为这个工作确实没有意思，那么很自然地，你总是推迟拿起计算器的时间。现在你做在所有帐单收据的前面，问问你自己

你能在这种无聊的活动上坚持多久?10分钟?20分钟?还是半个小时?不要高估自己。目的并不是完成这个活，而是让你开始动手。不要给自己压力。最后，假如说你觉得自己最多只能坚持10分钟。在开始前，清楚地想好，如果你能成功地坚持10分钟后你将给自己什么奖励，很重要。来瓶啤酒?睡一会?你选择好奖励后，给你的计时器定好10分钟，然后什么也不要想，立刻开始做账，告诉自己，就10分钟而已，之后有奖励。

开始的时候还是挺难的。但是经常在10分钟后你会感觉到，你的耐力也没那么差，做账也不是那么可怕，可以再坚持一会。没问题，别犹豫，给计时器上再加10分钟。

新的一个10分钟过去后，你可能说“我快弄完了，还不如全部了解”，那么不需要太大的努力，你就把整个账弄完了。然后你就按照事先讲好的条件享受你的奖励去吧，千万别耍自己。

被广泛使用的时间盒的原理就是欺骗你的思想。当你面对一个无法让你产生动力的或者是很费力很费时间才能完成的事的时候，确实挺可怕的。如果说你需要写一篇文章，不管是要交稿还是发到自己的博客上，有时候确实很难下决心动笔的。通过时间盒，恐惧就不见了，你不是面对几个小时在办公桌上的奋笔疾书，而是最多15分钟，你的精神可以接受的量。时间盒的目的就是绕过我们思想中的抗拒，完成必要的却枯燥的工作。

现在你会说，如果10分钟后，你立刻就想要你的奖励，再也不想听到算账这个工作，怎么办?没问题，你总算是进展了一点，根据你剩下的时间，比如3个小时后老婆就要回来检查了，你还会回来再来一两个10分钟，顺便再来一两个奖励，哪怕最后还是没有弄完，你可以告诉她，弄的差不多了。

也就是说要提前，时间盒可无法在最后关头来帮你完成必须

完成的工作。但是假如你从接到任务的时候就开始对它用时间盒，任务可能自己就完成了，我说是可能。

从这时开始，懒惰对你来说就已经不存在了，除了日常琐事和工作，时间盒还可以在很多领域帮到你，看你自己如何利用了。事实上，懒惰并没有消失，只是被你绕了过去，其实完全没有必要战胜懒惰，懒惰是人类天性，也可以说是人类发展进步的动力，消除懒惰不合理也不可能。就像我之前的帖子中说毅力的坏话一样。

远离手机的演讲稿学生篇三

大家好！

我的爸爸有一大特点——那就是“手机控”。

我的爸爸每天早晨起床，要做的第一件事就是拿手机，一上厕所，就进去很久，而且把手机也带进去，可以说是机不离手。你看，他是不是手机控？如果你认为不是，就请你继续听下面的故事吧！晚上，爸爸一回家，鞋子一换，换完了就坐在沙发打开手机，看起了小说，不一会儿，就看得津津有味的，谁叫都不搭理。你们看，现在你们还觉得他不是手机控吗？各位，你们看他完全享受着，沉浸在手机的世界里。我的爸爸每周每刻每分每秒手上都拿着手机，无时无刻，仿佛害怕他的手机会被偷走似的。

当然了，我爸爸拿手机也是有那么一点好处的，比如：有一次，有一个单词我不会读，也不知道它的意思，可以用两个词儿来说——无能为力和一头雾水。爸爸就拿起手机，二话不说，帮我查单词。

当然，我的爸爸也经常给我和妹妹或者全家人拍照，给我们记录了欢笑、快乐，也记录了我们的成长。从这来看，我的手机控老爷也做了不少好事呢！

远离手机的演讲稿学生篇四

这篇作文有一个很成功的构思。懒惰是一棵树，这棵树上的果实就是懒惰的根源，用这个形象而巧妙的比喻，找到了他和他周围的人失败的原因，并下决心改掉这个坏毛病。谈懒惰说勤奋的文章很多，而这位小作者独特别致的想象，让我们记住了它。一个好点子就是一篇好文章的灵魂，而好文章就是思想在熠熠闪光。

远离手机的演讲稿学生篇五

大家好！

今年，我的运气值蹭蹭蹭地往下掉，做什么事情都不顺——爷爷因为生病而住进了医院。这已是爷爷住院的好几天了，没有他和我一起打闹真的很不习惯。在这几天里，我天天想着他，想着他和我那段美好的时光。爷爷的存在让我的生活变得丰富多彩，意义非凡。就在这个礼拜，我终于空出了一天，而我的安排就只有去看爷爷！

于是我急切地来到妈妈房间，推醒正在熟睡的她，我急切的问妈妈：“我礼拜六能不能去看爷爷？”说着，我做出渴望的神情，一脸渴求。妈妈睡眼朦胧的回答道：“还是别去了，医院病毒太多，更何况是血液科，很容易感染的。而且每个病人只能有一个人陪，探视也是有时间的。”听了这些，我失望的嘟了嘟嘴后就踏着沉重的步伐回到了自己的房间。

第一次乞求，我以失败告终……

我依靠在自己的座椅上，望着窗外的白云，一股力量告诉我我不能放弃，一定要争取到看爷爷的机会！

所以，我又奔向妈妈房间，再次重重地推了她一下，我露出强颜欢笑，期待着妈妈的答复。妈妈眯着眼睛望着我，她似

乎是懂了我的意思，便回答道：“真的，医院病毒太多了，家里已经有一个人生病了，就不要再有其他人有事了。”而我确实没有一丝收回刚才的话的意思，而是态度坚硬地回答了一句：“不要！我就要去看爷爷，我已经很久没见到他了！”说这句话时，我的眼睛露出了血丝。

后来妈妈在我不断的纠缠下，看我可怜兮兮的样子，便勉强的答应了。那一刻，我就像中了彩票一样高兴极了！

到了星期六，我早早的起了床，迅速利索地洗漱完以后，赶忙整理东西。不久后我和妈妈拎上大包小包，飞速赶往地铁站。一个小时的路程中，我联想了很多，我在想象爷爷见到我时的情景，或许是灿烂的笑容，亦或是一句问候的话语。不管怎样，那都是许久未见后的第一个问候！

不知不觉，地铁到站了。徒步五分钟后，我终于到达了住院大楼，别说，还真有点紧张，我的心砰砰直跳！

我静静地通过走道，但是内心的澎湃是挡不住的。不久，爷爷住的病房到了，我小心翼翼地打开大门，只见爷爷住在最里面。还是那个熟悉的面孔，还是那个与实时年龄不符的“年轻人”。我激动地走进病房，突然出现在爷爷的面前，为他带来了一个大惊喜！他望着我，高兴的像朵花一样，就像一个小孩，见到许久未见的伙伴似的。那一刻，我们彼此都没说什么，他只是满脸慈祥，高兴地望着我，而我并没有实现原来的设想，也是静静地望着他，仔细端详他的模样。

在来之前，我已经计划好了来到医院要为爷爷做什么，就等实施了……

要知道爷爷最大的兴趣爱好，就是读报纸！我懂他，我知道他在医院肯定很无聊，于是我就从包中拿出当天现出的报纸。哎，经过这么多艰难险阻，我终于可以给爷爷带来关心了，也许这只是微不足道的一点。准备好后我便装出一个知识分

子的样子，清了清嗓子，端正地抬着报纸，享受着爷爷看我那期待的神情。我“嗯哼”了一声后，准备给爷爷解解闷，读读报纸。

但是顷刻间，我口袋中的手机响了起来，许多的“滴滴”声在我耳边想起。我只得无奈的切断刚才的动作，羞愧地拿出手机打开微信。只见别人发给了我二十几条微信。我看了看内容，说是让我打印作文什么的，而此刻的我完全没这个精力去完成，于是我便回了一句不好意思，我现在做不了后继续拿起报纸，依靠在爷爷旁边，开始读报纸给爷爷听。

就在五分钟后，我的手机又想起了声音，这不嘛，又把沉迷于读报纸的我拉回了现实。我实在不想打断，但爷爷却慈祥的对我说了一句：“没事，你先去接吧，待会儿再读，没事的！”尽管爷爷这样说，我还是对他很羞愧的，我觉得作为一个孙女，我没有尽到该有的责任。但是，我还是迫不得已的拿着电话走到楼道接听了它。

接了个电话就接了大概十分钟，本以为这下总可以安心会儿了吧，可没想到，在接下来的半个小时里，不是同学找我有事，就是他们要找我练舞蹈。就这样，短暂的可以和爷爷相处的时间，都被手机霸占了。手机不断地影响着我，让我原本计划好的东西，全都扑了空。

远离手机的演讲稿学生篇六

大家好！

从前有个有趣的假设：倘若朱自清生活在21世纪，用手机拍照记录下了荷塘月色，将会变得怎么样？《荷塘月色》里优美、细腻传神的语言是大家有目共睹的。我最喜欢这样一句：“薄薄的轻雾浮起在荷塘里。叶子和花仿佛在牛乳里洗过一样；又像笼着轻纱的梦。”这样的语言似乎有一种魔力，那由内而外的感动，只有慢慢地朗读，潜心地感受才能被挖

掘。若是以现在人的阅读方式，这潜藏在美妙文字中意味深长的意境，怕是要被切割得支离破碎，荡然无存了。若朱自清生活在现代，当时这样感动全中国的散文便可能转变成现代人匆忙、庸俗又琐碎的产物：或是无味的心灵鸡汤、浅陋无趣的网络小说，或是朋友圈上的一张照片附上一句：“今夜的荷塘很美。”便简而了之。相信拥有良知的人一定能体会其中的差距，这便是碎片化带来的。

据统计，现在人平均每周都有数十万字的阅读量，而中国人年均读书只有0.7本。碎片化的生活致使我们没有完整的时间，即使有，也因自己习惯的怠惰和不安分，变得零零散散，连一本书也无法完整地读完。扪心自问一下，那些利用碎片时间汲取的信息又有多少遗留在脑海里了呢？由于碎片化，我们成为了生活的匆匆过客，得过且过，不能沉下心思索和感受，也没能做好任何一件事，逐渐变得愚笨、无情、一事无成。

远离手机的演讲稿学生篇七

大家好！

永远是头顶对着别人的我是一个十足的“手机控”。为什么说我是一名“手机控”呢？那自然是因为我和手机结下了不解之缘，成了形影不离的好朋友，不信，你看。

假期的到来，爸爸送了一款我心仪的手机，拿到手机的那一刻，我的双眼都闪着“光”，眼睛瞪得大大的。终于，我立马把手机打开，迫不及待地打开微信□qq……聊起天来，这一聊就是个把小时。妈妈见状，大喊道：“快点起来走路去！”我一听，毫不犹豫地回答道：“不去！”“那你是不是想让我没收你的手机啊？”妈妈脸上露出了一丝无奈的表情。“没收手机！”这才玩多少时间呀，现在就没收，太不值了。经过一番思想斗争，我还是无可奈何地答应了妈妈的要求。

我扭扭捏捏地走出家门，但我的眼睛却依然没有离开过我的手机，手指在屏幕上不停地滑动着，双眼死死地盯着，生怕错过什么好玩的信息。妈妈看了看我说：“走路还看手机，不怕被车撞？”可妈妈再怎么讲，再怎么叮嘱却也没有打断我对手机的着迷——电视剧一集又一集，聊天信息也是一条接一条地回。总觉得有太多东西等着我去看，这也使得我对手机的好奇心越来越重，无时无刻地都在玩手机！在妈妈的眼里这叫做：“不把眼睛看‘瞎’是不会停止的！”没错，我知道这样不好，可是我发现我已经陷进去了，并且无法自拔。

记得那天一放学，我就又偷偷地从妈妈口袋里掏出手机来看，我边走边看，妈妈突然朝我喊道：“这有水坑，别踩啊！”可戴着耳机的我哪里听得到啊，一脚踩了进去，正在看喜剧片的我的脸上那笑容一下子僵住了，冰凉的水“涌”进了我的鞋子里，整双鞋子踩在了水坑之中，这种感觉真的是糟透了。我小心翼翼地抬头看向了妈妈，只见她一筹莫展地看向我，看着那盛满泥水的鞋子，并帮我连忙倒去这涌进的水，而我穿回鞋子便又低头看起了视频，就当刚才什么事情也没有发生过。

就这样一位痴迷的“手机控”，长此以往，视力也开始下降了，戴上眼镜的我后悔不已。希望大家且玩且珍惜，懂得扬长避短，让高科技的产物熠熠生辉，且勿玩物丧志！

远离手机的演讲稿学生篇八

大家上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《拒绝手机进校园，营造良好氛围》。

随着科技的日益进步，手机功能越来越多、价格越来越便宜。在我们身边，不知节制的使用手机的现象很令人担忧。有些同学把手机带入了课堂，调到振动状态，在桌子下面偷偷地

玩，看电子书，上网玩游戏，有同学还对发信息上瘾，甚至交头接耳地交流各自收到的有趣的消息。自己没有认真地学习，还严重地影响到身边同学的学习。

对中学生来说，将手机带进校园，百害而无一利。

1、中学生正处在生长发育期，身体机能还不健全，手机辐射危害学生发育，影响身体健康，造成理解力、反应力、记忆力的明显下降，听觉受损，免疫功能失调。

2、手机上网、聊天、网络游戏、电子书等功能，以及不良短信，造成许多不符合中学生身份的思潮通过手机蜂拥而入，毒害青少年。

3、学生使用手机晚上躲在被窝里收发短信，看小说，玩游戏，深夜不睡，手机成为娱乐品，干扰他人休息，降低学习效率，造成学习成绩下降，严重影响学业。

4、课堂上手机铃响，课上听音乐，收发短信，扰乱教学秩序，影响自己听课效率，成绩一落千丈。

5、利用手机考试作弊，严重败坏考风，破坏学风，影响了应有的考试评价。

在我们的近邻日本，多数中学禁止学生携带手机入校。最近，日本大阪中学还致信20xx余名家长，指出中学生原则上不应拥有手机，并呼吁家长立即与电话公司解约。

美国则是为校园手机立法的国家之一。大约在十几年前，美国各州州议会或地方政府纷纷制定规则或立法，完全取缔在校学生使用传呼机和手机。在美国，反对在校园使用手机的力量很强。目前美国大部分学校不允许学生使用手机。佐治亚州在下午3时放学之前严禁学生使用手机。一旦学生违反规定，老师可以将手机没收，并对当事者进行违纪处理。

1、不要携带手机进入校园，以不带手机为荣，以不互相攀比为优良品质。

2、学校学生会成员及各班班委、班团干部应率先以身作则，做出表率，不携带手机进入校园。

3、不向父母提过分要求，以各种理由索要手机加重父母和家庭的经济负担。

4、讲正气，树新风，敢于对身边的不良现象说“不”，对影响我们学习的同学，不姑息，不迁就。

同学们，哈佛大学图书馆的墙上有这样的训言：谁也不能随随便便地成功，它来自彻底的自我管理和毅力。是呀，让我们加强我们的自制力，全心全意地投入到学习中，在学校和老师的带领下，努力地去实现我们的人生价值吧！

谢谢！

远离手机的演讲稿学生篇九

平庸很简单，一分一秒就能做到。而想成为人上人，就得花费千倍万倍的辛苦努力。成长奋斗的路上不要害怕失败，此刻的你完成不了的事，并不代表通过自己努力后也完成不了。

别再为自己的不努力找理由了，这些只会让你越来越甘于平庸。你不知道，你在为完成不了一项任务找理由、想懈怠时，其实很多聪明又努力的人在面对同样的任务时，他们懂得找方法，而不是冠冕堂皇地找各种理由。

“找理由”哥们儿是我的同事，会计专业，毕业于武汉某高校。刚去上班时，“找理由”哥们儿问我是不是有关系走后门进来的，我说没有，我们都一样，都是通过人事局发布通知报名进来的。

说着说着，“找理由”哥们儿便提到“我一个农村来的，在武汉读大学时，班上同学为了奖学金争得头破血流，为什么那么现实”，我说这的确是大学里的残酷。但是你说大学里到处是钩心斗角，是因为你自己没有捞到好处，如果你得到好处，自己就不会这么认为了。而后，“找理由”哥们儿便说并不是自己没有捞到好处，是不想使尽浑身解数去争取，所以大学毕业时，就混得一个党员荣誉，一次院级奖学金。

工作中，“找理由”哥们儿总喜欢埋怨领导不重视自己，专业不对口，机会少，所以他每天上班都是浑浑噩噩地度过。他说自己的目标是考公务员，可每天上班听到他说的话是“昨晚我因为烦躁失眠到凌晨才睡着”，下班时听见他说的是“又过了烦躁的一天”，每天都这样无所事事。

我说，如果你把心态放好，少找理由，而为工作找机会，就不会觉得烦躁了。你此刻在这里上班，就得先安心，既要做好工作，也要背书不耽误自己考试。他听了后，笑着说知道了，明天开始学着写新闻。

第二天，“找理由”哥们儿来上班，仍然是戴着耳机无所事事地闲逛。我说你不是准备学写新闻吗，他又会找很多理由说明自己不想写新闻的原因，比如他说过自己从来没有写过文章，脑海里没墨水。他会说新闻都是模板式的套话，如果老同事能教自己就好了，却没有见过他请教老同事。他会说自己在网上看过别人写的新闻，可总是会因为没有灵感而放弃。总之，“找理由”哥们儿会因为这样那样的理由而推托。

其实，“找理由”哥们儿总是喜欢给自己能够做好却不敢挑战尝试的事情找理由。而一次又一次地找理由无外乎是弱者的表现。因为真正的强者只会在别人找理由时自己找方法，能够在失败中看见自己的不足，弥补缺失，而不是像弱者那样为逃避而找理由。

很多时候，你的各种理由只会让你愈来愈逃避问题，不敢正

视问题，不敢面对现实。

除了更新电子版新闻，“找理由”哥们儿基本上就没什么事情可做了。很多时候我想让他帮忙，他嘴巴上倒是说得好，马上做。等过了一会儿再问他时，他却懒散地说好，我马上做，不忙不忙。每当听到他这么一说，我就自己解决问题了。等我工作忙完了，“找理由”哥们儿才说你需要什么，我帮你。我说我已经做完了，他会惊讶地说这么快呀，那我继续看电视了。所以，“找理由”哥们儿大部分时间都在上网聊天，看电影，听歌。