

最新莫做低头族演讲稿(大全10篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

莫做低头族演讲稿篇一

1. 专注，打造“无手机”课堂。优良的学风是高校永恒的追求，更是大学生学业有成的重要保证。让我们在上课时果断关机，聚精会神的听讲、如饥似渴的求知，坚守内心对学业的崇敬，抵制五光十色的诱惑，还课堂一方宁静。
2. 交流，虚拟和现实理性划分。“世界上最遥远的距离不是生与死，而是我在你身边，你却在刷屏。”我们希望这句玩笑话不要成为现实。
3. 阅读，走进图书馆改变人生。网上快餐式的浏览永远代替不了阅读书籍对人的性情陶冶和成长进步的作用，想成为一个有魅力有气场的大学生吗？那么，让我们从今天起抬起头来，放下手机，走进图书馆，品味书香。
4. 文体公益，健康幸福生活一辈子。把脚步从宿舍楼迈出去，从校园迈出去，少一些宅男宅女，多一些活力活气，少一些手机游戏，多一些篮羽乒足，少一些网上购物，多一些文艺活动，少一些浮躁骄奢，多一些扶贫助困，依靠扎扎实实的实践，把自己的意志品质磨砺、素质能力练硬、身体健康保障。
5. 榜样，发挥模范作用，引领清新风气。学生党员和学生干部应率先垂范，以身作则、自觉发挥学生骨干的榜样示范作用。

同学们，让我们一起行动起来吧，从自己做起，从身边做起，善用手机，摆脱对手机的依赖，让我们“告别手机控，拒做低头族”，抬起头来，放下手机，呼吸新鲜空气，积极面对学习，微笑与人交往，体验美好大学生活。

倡议人□xxx

xxxx年xx月xx日

莫做低头族演讲稿篇二

科学技术日新月异，当手机从一种奢侈品变为人们日常生活中的普通工具的时候，已经越来越成为你我生活中的一部分，而手机的智能化也让手机这一原本只是通讯工具的载体变为娱乐消遣的工具。它就像是一把锋利的双刃剑，在带给我们便利和喜悦的同时，也给我们的成长带来了许多烦恼。

如今的课堂已渐渐没有了琅琅的读书声，消失了笔尖摩挲纸面的沙沙声，不见了师生互动的讨论声。取而代之的是电话铃声、短信、微博、微信□qq□手机游戏等……让我们的精神倦怠，心里牵挂，沉迷其中。此起彼伏的声音让我们神游四海，心不在焉；让上课认真听讲的同学备受干扰，无法聚精会神；让辛勤授课的老师深受影响，让丰富的课堂内容悄然消逝。

为进一步净化校园课堂环境，校团委特向全体同学发出以下倡议：

一、上课前请自觉关闭手机或将手机调为静音。专心致志听课，提高课堂学习效率，遵守课堂纪律，不影响他人学习，维持良好的课堂秩序。

二、课堂上，同学们应该相互监督，认真学习，紧随教师授课内容，提高自己的听课质量，活跃课堂气氛。让我们的课堂变成真正知识的海洋。

三、养成合理使用手机的良好习惯，做到以学习为主，娱乐为辅，以理智的态度对待手机。不沉迷于手机聊天、手机游戏等，坚决抵制不良信息的干扰和诱惑。同时对迷恋手机的同学进行劝阻，同学之间互相督促，共同提高。

四、校团委、校学生会、各系(分院)、各班学生干部应率先垂范，以身作则，自觉接受老师和同学的监督，带头上课关闭手机或者不使用手机，积极配合老师的教学活动。

同学们，我们正年轻，风华正茂，我们充满朝气，我们积极进取。为了自己的理想与未来，让我们行动起来，从我做起，从现在做起，让手机休息，让课堂回归。这样，我们才能在知识的海洋里中流击水、浪遏飞舟！

倡议人□xxx

xxxx年xx月xx日

莫做低头族演讲稿篇三

一只蝴蝶从敞开的窗户飞进来，在房间内一圈一圈地飞舞，有些惊慌失措，显然，它迷路了。左突右闪好几次都没有飞出房子。

这只蝴蝶之所以无法从原路飞出去，是因为它总是在房间顶部的空间寻找出路，总不肯往低处飞——那低一点的位置就有敞开的窗户。甚至有好几次，他都飞到高于窗户至多两三寸的位置。可就是不肯再飞低点！最终，这只蝴蝶耗尽了力气，奄奄一息的落在桌子上，就象一片毫无生气的叶子。

再说这个“不食嗟来之食”。齐国闹饥荒，别人好心好意让你吃东西，不过就是态度不好。但你也不能仅凭这一点而不肯低头接受，最终饿死。这有什么好，对你有什么利益？一个人生命是最终要的，没有了生命就什么都没有了。恰恰在

这时，低下头可以保全自己的生命，也没有损失多少东西，而挺胸抬头则会失去一切，包括生命。

韩信，古代时一位风云人物，智勇双全，更熟读兵书，乃刘邦帐下不可多得的一位帅才。曾过胯下之辱，但他后来得到刘邦赏识，一雪前耻。正是因为他低头受胯下之辱，才有机会活下来，最后报仇雪恨。

富兰克林把这次拜访所得到的教训看成是一生最大的收获，并把它们列为一生的生活准则之一。富兰克林从这一准则中受益终生。后来，他功勋卓越，成为一代伟人。

做人不可无骨气，但做事不可能总是昂着高贵的头，该低头时就低头！

莫做低头族演讲稿篇四

慢慢的，我长大了。生命并没有给予我参天耸立的枝干，也没有茂盛的叶子和甜美的果实，只有一根近似枯萎的枝干。望着周围粗如碗口的大树我低下了头。

春天，春雨潇潇，滋润着我，为生存的我拼命的吸收着甜蜜的乳汁；夏天，阳光普照，而我被遮挡的光泽都没有，只有在余光之下偷生着；秋天，仅有的几片稀疏的残叶也随风飘零，我更加光秃秃的；冬天，厚重的大雪将我包围着，那枯瘦的树枝似乎也要被压断。于是，我没有了信心，对于生命毫无斗志，那棵本来就不怎么坚挺的头垂下了。

又是一个炎热的夏天，烈日当头，我垂头丧气的。耷拉的脑袋听着趴在树上的蝉鸣。突然，乌云密布，闷雷轰轰，豆大的雨点径直砸下来，风呼呼大作。那些高挺的大树毫无遮拦，被风吹得东倒西歪。卡擦卡擦，几株树折了，硕大的叶子被摧残着，撒落了一地。

我紧紧地抓着大地，当如此之大的风又岂是我能左右的。慢慢的，我放松了，无情的狂风肆虐的摧残着我，我就要被连根拔起。猛然间：他们是在抵挡不住的情况下才被刮断，他们在生命的最后一刻还在拼搏，即使死也没放弃，而我怎能……再一次，我捉住大地，抬起头挺立在那儿，原来我的根如此之深。雷声隆隆闪似剑，为我鸣锣欢庆；柔软的雨点，为我捶打按摩，丝丝清风，又把我轻轻我轻轻抚摸。原来，天晴了。

从此，我站起来了；从此，我不再低头，不再向命运低头。

莫做低头族演讲稿篇五

目前，越来越多的同学沦为上课“低头族”，养成无时无刻不看手机的坏习惯，手机逐渐沦为影响课堂教学秩序的“第一杀手”。昔日课堂是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今课堂是“短信声□qq声，游戏声，声声不息”。此起彼伏的手机声让玩手机者神游四海，心不在焉；让上课认真听讲者倍受干扰，无法聚精会神；让辛勤授课的老师失去原有的尊重；让活跃的课堂氛围悄然消逝。

一、专心致志，打造“无手机课堂”。上课前请自觉关闭手机或将手机放在班级指定的收纳袋(盒)中，抬头听讲。

二、加强交流，活跃课堂气氛，让课堂变成真正知识的海洋。

三、学生党员、入党积极分子、学生干部要以身作则，做出表率，并对其他同学做好监督和劝导工作。

四、应理智对待手机，养成合理使用手机的良好习惯，以学习为主，娱乐为辅。不沉迷于手机聊天、手机阅读、手机游戏等。

亲爱的同学们，拇指滑动的一瞬，你遗失了生命中最美好的

两样东西：无价的知识 and 无法复得的时间。让我们一起行动起来吧，从我做起，从现在做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、进取的心走进课堂，勿让手机干扰我们的思绪，还课堂以宁静，不做“低头族”，让手机休息一会吧！

莫做低头族演讲稿篇六

在低头族横行霸道的二十一世纪，你会时常看到他们和手机和谐相处的画面，地铁上，饭馆里，电梯上，马路边，甚至生活的各个角落。可不，最近网上火热的一部短片《低头人生》生动形象地向人们描绘了他们充满节奏的低头生活：医生光看手机，导致医死患者；美女很嗨的自拍，对车祸伤者无动于衷；父亲低头玩手机，从而丢掉了自己的孩子；最终整个世界成为荒漠，只剩下了玩手机的人-----可见低头一族，足以产生“毁灭世界”的力量。

面对低头大军的来势汹汹，有网友吐槽，世界上最遥远的距离，不是生与死的距离，而是我站在你面前，你却在玩手机。低头一族的来临，宛若一道铁幕在人们的心岸升起，人与人之间充斥着冷漠与无礼。手机控制了人们的行为，情感甚至是社交，就连社会的基本道德都降低了，有人说，现在尊重人的最高级别，就是在一起的时候不玩手机。本崭新的二十一世纪，似乎成了一个高科技，低人文的时代。

但是随着医院颈椎病患者增多，眼镜度数的升高，低头玩手机逼停火车这种爆炸性新闻的产生，低头一族逐渐意识到这种变化，感觉这头一低啊，整个人生都下了一个档次。于是，他们便将罪魁祸首归于信息革命的产物-----高科技-----手机。一时间，关于手机的种种危害充斥于各大报纸传媒间，这个本是人类文明进步的象征，结果成了危害社会的“倒霉蛋”。

高科技，真的该承受如此冤屈吗？

贵州民族学院大三学生杨艾菁，通过微博接力，用一对价值200元的戒指，为贵州山区的孩子换来了一栋教学楼。现在这所名为“梦想小学”的教学楼已在贵州开工。

科技是一把双刃剑，我们都希望用它锋利的一面，劈开人与人之间的隔阂，让低头族的朋友们，抬起头，看看湛蓝的天空吧。

莫做低头族演讲稿篇七

尽显你的与众不同，就可以不用一直羡慕你仰视的人。

——题记

生活告诉我们，一直活在别人阴影下的人，是真正不幸的人。或许埋怨过你的出身，你的家庭，你的父母；或许很自卑的生活在集体中，很羡慕那些才华横溢家世显赫的人；很崇拜那些备受瞩目的人。时常在想：为什么我不是那个人？后来开始变得很自卑，甚至自暴自弃，在你眼里，永远认为自己不会成功，不会出众，认为别人的一切是最好的。

牛，一种普通平凡再不过的动物。它没有像老虎一样，享有森林之王的称号，没有猴子那般机智，没有兔子那般惹人怜爱。它有的只是与生俱来的勤劳和淳朴，勤恳劳作出力流汗，实实在在，面朝黄土背朝天，它的一生注定是农民的助手，可它从没有羡慕过其他动物。

在你出众的那一瞬间，你会明白脱离别人的阴影，你也是幸福的人，会因为一次竞赛获奖成为备受瞩目的人。或许应该在那个时候，应赢得掌声，能享受别人投来羡慕的目光，也不再自卑，不再埋怨，也明白自己能够播下梦想的种子，浇灌自己辛勤的汗水，最终收获胜利的果实。

是活在别人的阴影下，才成就最终成功的你吗？只有自己的心里最清楚，在饱受别人有意无意或许带有轻视嘲笑的目光之后，要知道你也是一个有自尊的人，只有用实际行动来结束这一切，大概也会很得意享受面对别人居高临下的感觉吧。

每一个人都是与众不同的，都是独一无二的，都会让你成为别人羡慕的资本。这或许是在羡慕别人的基础上获得领悟之后，而后才明白你也可以成为别人仰慕的对象。

莫做低头族演讲稿篇八

综合实践活动小组由20xx级应用电子一班中的六名同学组成：张景亭，李恒，蔡波，王帅，谭泳涛，陈帅奇。

经过推选选举出一名小组长，由小组长带领本组的同学完成本次社会实践调查。经过小组的讨论研究决定选当今社会热点有关“低头一族”进行调查研究。在调查中我们要学习调查问卷的设计与发放，活动需要集体的力量，加强合作精神。

此次社会调查的主要目的是调查“低头一族”在我们生活中的普遍性和产生“低头一族”的原因以及为什么产生“低头一族”最后对“低头一族”的建议。呼吁大家远离“低头”，愿大家有一个美好的大学生活。

俗话说“技术是把双刃剑”随着科技的发展，智能手机成为了人们生活中的一个不可或缺的重要通讯工具。智能手机令人们的生活越来越丰富，但是随之出现的问题也越来越多，不管是在聚会中，交通工具上，大街上，随处可见低头玩手机的人。这种被称为“低头族”的人在社会中随处可见。长期“低头”不仅影响身心健康，也会对日常学习生活带来负面影响。针对本校学生进行调查研究。

有关“低头一族”的产生原因及社会普遍现象

本小组通过问卷调查的方式对本校学生展开调查，以及通过网上查阅资料，最后将调查结果进行了统计和分析。

(1) 有86%的人觉得自己是“低头族”，另一些觉得自己不是低头一族，其中大多数觉得自己身边的“低头一族”很多。

(3) 很大一部分人觉得上课玩手机对课堂学习影响很大，但是上课依然会玩手机。调查显示95%的人上课会玩手机，其中比重最多的37%的人觉得上课玩手机的原因是：反正听不懂，不如直接不听。玩手机时聊天、玩游戏、浏览网页、看小说的人占了绝大多数。

(4) 绝大多数人觉得手机是生活必需品，但也有部分人觉得手机在生活中是弊大于利。其中带来的负面影响主要为：身体带来不适，人际关系变化，表达能力，语言能力变差等。所以当手机严重影响生活和学习时会有50%的人选择改变目前使用手机的方式。

(5) 娱乐休闲是吸引“低头族”的主要原因。在调查低头原因时30%由于娱乐休闲低头。另外由于资讯信息，通讯工具，网络小说，工作学习而引起低头的各占13%。

(6) “低头族”现象对人际关系有较大影响，多数同学都有因为玩手机而忽略了身边朋友的现象。在与朋友聚会，工作会议，集体活动，乘坐交通工具时都是“低头”的高峰期。

(7) 多数同学都知道自己低头的原因，并且当“低头”严重影响了他们的生活和学习时选择抬起自己的头来。70%的同学觉得自己没有患上手机依赖症，当手机影响了他们的生活和学习时他们会选择改变目前的使用手机方式。

2、调查分析：

手机的普及及功能的日渐强大使大学生“低头”现象在我们

身边越来越普遍。同时出现了一系列安全健康问题，与人交往问题，学生对学习失去兴趣，上课注意力不集中问题。

3、调查危害：

马路上低头看手机极易发生意外情况。低头看手机，不注意周围人行车流的情况，发生交通事故的可能性很大。即使马路上车流较少也会发生其他情况，据报道，某人在路上低头看手机时，没有注意到地面的井盖丢失，结果掉入地下水道中。还有人因为看手机过于投入，导致撞到路灯的立杆上。

与朋友和家人的交流变少，使得人与人之间的感情变淡。朋友聚会，本来大家应该高高兴兴的大谈阔论，好长时间不见该有多少话要说呀，偏偏有人这时候掏出手机看看微博上有没有人@自己，看看空间有没有新的访客，说说有没有被人评论，或者直接打开游戏，偷偷菜，打打游戏。好好的加深感情的氛围被手机无情的破坏无遗。在家庭中，丈夫拿手机看新闻，妻子拿手机读小说，儿子拿手机玩游戏，爷爷奶奶不会玩智能手机只能选择看电视了。家庭中的那种和谐温馨的感觉淡然无存，每个人都存在自己的虚拟空间中。

性格内向的人自闭倾向会更加严重。有些小学生和中学生，他们性格比较内向，在某次偶然的境况中，接触到了手机里那个神秘而又充满诱惑的世界。

莫做低头族演讲稿篇九

随着社会的发展，手机已走进校园，走进了你我的生活。如今的大学校园，同学们几乎人手一部手机，这给大学生生活带来了方便、增添了乐趣，但是手机等电子产品就像一把双刃剑，给我们的学习和生活带来方便的同时，也带来一系列的问题。

目前，课堂上有的同学用手机上网□qq□短信、微信、玩游戏、

听音乐、看小说，甚至接听电话等现象。老师在课堂上认真授课，而不少同学却低头玩手机，心不在焉！昔日是“风声，雨声，读书声，声声入耳”，如今是“短信声□qq声，游戏声，声声不息”。这种现象不仅影响到了正常的课堂教学秩序，而且严重影响了同学们课堂的学习质量，破坏了良好的班风与学风。

- 1、上课前，自觉将手机放进各班的手机收纳袋——手机“安全岛”。(按学号存放，任课教师考勤参考)
- 2、手机收纳袋由各班专人负责保管，同学们下课后自行取回自己的手机。
- 3、学生党员、入党积极分子、学生干部要以身作则，做出表率，并对其他同学做好监督和劝导工作。
- 4、上课专心听讲，认真做好听课笔记；自觉遵守课堂纪律，不影响他人的学习，维持良好的课堂秩序，保证课堂学习质量。

亲爱的同学们，让我们一起行动起来吧，从我做起，从现在做起，从每一节课做起，让我们带着一颗求知、进取的心走进课堂，勿让手机干扰我们的思绪，还课堂以宁静，拒绝“低头族”，让手机休息一会吧！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

莫做低头族演讲稿篇十

您好！我们是中南民族大学的学生，现在请您参与这个调查。在我们的周围，时常可以看到“低头一族”的身影，他们的特征大多时候都是在低着头看自己的手机，比如上课的时候，

自习的时候等等，低头玩手机似乎已成为生活的一部分了。玩手机对我们的影响到底有多大？本次我们调查的目的就是为研究大学生“低头一族”由于玩手机而对其生活学习产生的影响。希望您能诚实回答以下问题，由衷感谢您的参与！

1、 您的性别：

a男 b女

2、 你的专业年级

a大一b大二c大三d大四 e研究生

3、 您每天玩手机的总时间大致

a1-2小时b3-5小时 c5-7小时 d7小时以上

4、 你上课会玩手机吗

a必玩 b经常玩c偶尔玩 d很少玩 e根本不玩

5玩手机时，有人叫你，你会

a正常应答 b会儿才知道是叫自己 c直接无视

6没有手机会觉得煎熬吗，上课玩手机已经成为一种习惯？

a是的难以忍受b是的勉强接受 c不是的觉得无所谓

7、 你上课玩手机的原因？

a觉得上课的内容很简单 b上课听不懂，就不听了 c不想学

8、上课玩手机最长花时间做什么？可多选

9、你觉得上课玩手机对课堂学习的影响大吗

a□没影响 b□有一点影响 c□影响很大 d□不清楚

10、你觉得你对手机的依赖性大吗？

a□大 b□不大 c□不清楚

11、你觉得手机是你大学生活的必备品吗？

a□是的 b□不是的，可有可无 c□不清楚

12、你觉得手机对你的影响是？

a□利大于弊 b□弊大于利 c□不清楚

13、如果你发现手机严重影响到你的生活和学习，你会？

a□改变目前使用手机的方式 b□依然如旧

14你身边的“低头一族”多吗？

a□很多 b□一般 c□很少

15您对“低头一族”有什么看法？ / （可就现状，产生原因，影响等方面说说您的想法）