

2023年远离手机的演讲稿(实用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

远离手机的演讲稿篇一

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？”可妈妈再怎么怎么说，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！

远离手机的演讲稿篇二

大家好！我今天演讲的题目是“远离手机，捍卫课堂纪律”。

手机作为现代通讯工具，为人们的生活带来了很多的便利。一方面可以方便我们与家人的联系，另一方面，由于现在学习任务和压力日益沉重，不少同学陷于课业负担，在紧张的学习之余，与同龄人通过手机进行跨空间的交流，有助于压力的释放，排解一些不愿与家长、老师沟通的苦恼，还可以增加对社会信息的掌握。

但是，很多同学在休息期间，甚至在课堂上发短信，更有甚者，有些同学在上课的时候用手机听音乐、看电影、玩游戏。这些行为不但影响了自己正常的学习和休息，也影响了其他同学的生活和学习。而且考试期间使用手机作弊的现象时有发生。

对于很多同学来说，使用手机多半是一种炫耀，容易引发攀比心理，对家庭经济不是太好的同学造成思想负担。并且，话费的居高不下，也增加了家庭的经济负担。

同学们，我们应该始终记得我们是学生，我们的任务是学习，而不是贪图享乐，我们肩负着国家的希望，不能因为一个小小的手机，磨灭了我们雄心壮志，不想因为一个小小的手机，打碎了父母的期望。

同学们，当你在课堂上听音乐的时候不要忘了父母的沧桑的脸庞；当你在课堂上看电影的时候不要忘了父母劳累的身影；在不恰当使用手机的时候不要忘了父母为你付出的艰辛和汗水。

远离手机的演讲稿篇三

大家好！

随着科技的发达，手机成为了市场上热销的商品。全国人均大约拥有0.945部手机，可见，手机与我们已经变成了十分普遍的通讯工具，对于大多数人来说手机已经变成了必不可少的娱乐及生活设备。

前段时间，有一条网络新闻，是关于三个人和手机，描述了他们在过马路时都目不转睛的看着手机，没有一个人注意观察信号灯的变化和来往车辆的情况。结果三人均被正常行驶的汽车撞飞，一人当场死亡，一人重伤，另一人抢救无效身亡。这是一起因沉迷于手机而忽略了安全的事故，令人感到痛心，同时也为逝去的两位年轻的生命感到惋惜。

目前，有相当一部分人像上面的年轻人一样，沉迷于手机，无法自拔，主要表现为：只要有时间就拿出手机，睡觉前要看手机，早上一睁眼就要玩儿手机，无论何时、何地，都会不自觉的拿出手机，好像微信朋友圈里总是有看不完的消息。

这其实并不是一种正常现象，而是一种病，这种人就是我们俗称的“手机控”。我有时“机不离手”，偶尔闲暇在家，我也会打打游戏消磨时间，可手机的用途不止如此，手机对我的吸引力也不止如此。我每周末都要去打一次篮球，手机刚好派上用场，我一边打篮球一边听音乐，十分惬意，音乐也多种多样，或伤心忧郁的、或自由奔放的、或摇滚暴躁的、或舒缓欢快的……可我的好奇心还是没有得到满足，继续在手机的茫茫大海里遨游，微信使我认识了很多朋友；qq使我知道了同学们的课余生活；微博使我成为了许多明星的粉丝……但我有时会在打游戏的时候时间过度，虽然没有他们那么严重，但也可以称得上是“手机控”。

“手机控”的危害很大，很多人就是因为手机视力急剧下降，并且颈椎严重变形，有瘫痪的危险，并且有很多虚假信息在网上流传，很容易误导他人，而且长时间看这种碎片化的信息很容易使人注意力不集中，有些人沉迷于手机游戏无法自拔，甚至有猝死的现象。

远离手机的演讲稿篇四

大家好！

我是来自xxx班的xxx[]今天，能在这个讲台上为大家带来我的演讲，我真的`感到无比的荣幸。今天我要给大家说的是我们大家都熟悉，且非常了解的一样东西——“手机”！

众所周知，随着信息时代的飞速发展，手机从一个只能打电话的机器，乘着这趟发展的潮流一往无前！从只能打电话的“砖式手机”，到后来多功能的“直板手机”，再到如今的“智能手机”！手机在短短的时间里就发生极大的改革变化，尤其是当智能手机问世后，现在的手机已经几乎看不出过去的影子。比起说它是一部打电话的手机，倒不如说是一部可以打电话的电脑！

而随着手机的“疯速”发展，它产生了越来越多的附加能力。摄影、美图、游戏、聊天……这些附加的能力为手机带来了全新的定义，甚至已经开始代替它的主要功能，成为新的“主要能力”。而这些，也正是在吸引着这些学生对手机爱不释手的原因！

作为一台手机，它对我们学生来说，尤其是对我们高中生来说，它实在是太多不必要的功能！这些能力不仅仅掩盖了它本来的作用，甚至会让我们沉浸其中，随之忘记学习，忘记生活！最终荒废了自己！这样可怕的结果并不是随意的举例，而是切切实实发生着的，甚至就发生在我们身边的事情！

同学们，我们现在正处于高中这一特殊的阶段。三年，乃至之前九年来的努力，都是为了能在最后的高考中取得出色的成绩！但是！现在的情况是，我们仍有不少的同学违反了学校的规定，不仅将手机这一“娱乐产品”带进了学校，甚至在课堂和休息时使用！这是多么糟糕的事情啊！我们累积了九年，才终于好不容易来到了高中的校园。可却因为一部手机，因为一时忍不住对游戏的追求，我们放弃了自己的梦想，放弃了今后的未来！这是多么糟糕的事情啊，这是多么让人后悔的事情！

同学们，阳光总在风雨后。让我们控制自己，把握现在，放下手中的手机，用自己的努力和行动去迎接光明的未来吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离手机的演讲稿篇五

大家上午好。

我在同学面前介绍我自己的时候往往会在黑板上写下自己的名字，然后呢，同学们就会发现我的两个缺点，一个是字丑，字如其人么，还有一个呢，就是口齿不清，但是即使这样我

也完全不担心，我担心的是他们不知道真事的我，那么你们呢，多久没看见真实的自己了。

智能手机已经融入我们的生活了，来到教室[nba现场直播比老师讲课精彩，出去吃饭钱包没带，支付宝刷一下还有随机减，回到寝室，无论是远隔千里的父母还是近在咫尺的室友都和他们在手机屏幕前聊得不亦热乎，最后睡觉了还要把耳机放进耳朵，手机仿佛已经成为了我们的器官，然而呢？手机越快捷越方便，我们反而越忙，这个忙不只是忙碌的忙，还是迷茫的茫，不只是迷茫的茫还是盲目的盲。谈事情不用面对面，传文件不用考u盘，看新闻手机点点就好了。但是实际呢？上聊得热火朝天，见面或许只会点头寒暄，文件随时随地都可以传，所以你不知道何时何地会有工作，有那么多的新闻让你眼花缭乱，无所适从，忙碌，迷茫然后盲目。

有一次早上我不小心把手机落在寝室了，那个上午我就感觉特别轻松，无丝竹之乱耳，无案牍之劳形，我真的有更多时间去看看这个世界。我在安徽的一个同学和我说，他在双十一之前卸载了淘宝，后来卸载了qq他说他不想让手机占据他太多时间，我很佩服他，我相信他离他的世界更近一步了。

生活的节奏和社会的要求让我们不得不用手机做很多事，但请记住是我们在用手机，是我们在用手机，是我们在用手机！我从来不相信是手机改变了我们的生活方式，我相信的是，用手机的我们自己改变了自己的生活方式。你知道有人玩手机，手指弯了，你知道有人玩手机，走着走着掉坑里，你还知道有人玩手机错过眼前的风景，浪费美好的时光，你都知道，我还想让你知道的是今天你走出这个教室，外面的天空一定比你手机的高清壁纸要美，要舒服，要自然。

有时候，你想把一个道理讲给一万个人听最后只有一个人听懂了，那也够了，我相信我们和我们的世界隔着一个手机，如果我们把这个手机挪开，我们就能离我们的世界更近一步，然后我们就会看到，我们的世界阳光正好，微风不躁。