

站军姿的心得体会 练军姿心得体会(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学会拒绝演讲篇一

大家早上好！我是xx年（3）班的代表xx□今天，我演讲的题目是：《少吃零食，不吃零食》。

还有，我知道部分同学很喜欢喝饮料，通过调查，我也了解到一些状况：比如色水，酸酸甜甜的口感不错，但有些人却因为喝色水，出现了呕吐、拉肚子的情况，影响了肠胃。而大家最喜欢的可乐，喝多了会导致骨质疏松，容易出现骨折、掉牙等等。

说实话，我也喜欢吃零食，但越去了解，我就越觉得恐怖。为了我们的健康，我们必须克制自己，同学们，让我们少吃零食，不吃零食吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

学会拒绝演讲篇二

吸烟有害健康，不管是任何年纪的人，吸烟，都是在为自己减寿的行为。下面是本站小编为你整理的几篇拒绝吸烟的演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的xx□

吸烟的危害，尽人皆知。全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍。

有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10-20倍，喉癌发病率高6-10倍，冠心病发病率高2-3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2-8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状。吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。大家能够关注消防安全，珍爱生命，不要玩火，学会保护自己。世界上什么东西最宝贵？毫无疑问，是人的生命！每个人来到这个美丽的地球上，都是幸运的。短短的一生，只要生命不息，都可以尽情享受新鲜的空气、温暖的阳光，享受到亲人的关爱、老师的呵护，享受到日新月异的生活，憧憬一个又一个美好的希望。

谢谢大家！

各位老师、同学们：

大家好！

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗？那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号杀手。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240—300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

谢谢大家！

尊敬的老师、同学们：

大家好！

5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世界无烟日呀！亲爱的同学，你知道吸烟对人体的危害吗？大量的科学研究资料早就证明，吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素；吸烟者患癌症，尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而，就在去年的今天，一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示，中国有20%以上的初中生尝试过吸烟，近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康，但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里，烟蒂满是，可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了，中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言，烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品，烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难，千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时，我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害，各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”，我国就有禁止香烟广告的规定，联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”，让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

提神不妨清茶；消愁不如朋友；若吸烟，又何苦？我坚信少年强则国强，少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子，为了我们的健康成长，我们要大声呐喊：从我做起、从身边做起，不要让烟雾笼罩我们高都学子！

谢谢大家！

学会拒绝演讲篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

吃零食容易养成铺张浪费的坏习惯。有的同学，为了吃零食，就编造了各种各样的谎言来骗取父母对他的信任，浪费大量的钱财来满足自己的贪欲，如果我们把吃零食的钱攒起来，买点学习用书，帮助一些贫困的同学，不是更好吗？同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢？

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

学会拒绝演讲篇四

大家好！

在小学生的生活中，面对困难，我选择了信念。面对失败、痛苦，我选择了坚强。可是，令我难以忘怀的是“选择拒绝”。

我还记得，我在面对诱惑的时候选择了拒绝。那是一个夏天，我骑着自行车去网吧打游戏。我在路边买了一本杂志，坐在车上看。忽然，我在书上看到了这样一则故事：有一个孩子到网吧打游戏，孩子的母亲拼命赚钱，赚的钱刚好可以把孩子去打游戏用的钱补上。后来，他因为打游戏太久，猝死了。而他妈妈全然不知，只是一如既往的朝卡里打钱。她只知道孩子一个月会拿一次钱。

而这一个月，孩子没来拿钱，她知道孩子出事了，就一刻不停地去找孩子，最后饿倒在路边，卡里的钱一分也没用过……这个故事给我很大的启发，刚走到网吧的门口，老板就赶紧出来，请我就去。我犹豫了一会儿，向他摆了个no的手势，便扭转车头，朝外面走去。

我很高兴，因为我在网吧的诱惑、网络游戏的诱惑中选择了拒绝。这次的拒绝给我开辟了一条生活的道路。让我原本要走向生活终点的思想又有了新的道路。这次的拒绝，使我在失望的心上又有了新的亮点，新的起点。

选择拒绝，我有了希望；选择拒绝，我有了信心。选择拒绝，使我在网魔之手中脱离了出来。所以，选择拒绝，就是为我选择了生存的希望，就是为我自己增加了信心，就是为自己有了新的起点。选择拒绝，可以说是挽救了我的生命啊！现在我是个活泼、开朗的孩子，比起以前，我有了很大的改变。所以，选择拒绝，我选对了！

学会拒绝演讲篇五

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《拒绝诱惑，成就人生》。

商业巨富李嘉诚曾说：人的价值，在遭受诱惑的一瞬间就被决定。也有人曾经这样比喻：经不起诱惑的人如流星，只在划过天际的那一刹发出光芒，然后便黯然消失；经得起诱惑的人是恒星，即使光芒微弱也会永远发亮！而对于我们这些正处于人生冲刺阶段的高中学子来说，要想成就非凡人生，就要时刻拒绝各种诱惑。

在我们的身边，时时刻刻面临诸多诱惑——电脑游戏是诱惑，手机上网是诱惑，追看韩剧是诱惑，谈情说爱是诱惑，就连淘宝店里琳琅满目的热销商品也可能成为一种诱惑……生活本身就充满了形形色色的诱惑，犹如甜美的鱼饵里藏着钓钩，鲜艳的花丛中盘着毒蛇。诱惑是蘸着蜂蜜的毒药，让人享受短暂的甜蜜，付出生命的代价。要走好人生这条路，我们必须学会拒绝诱惑。

只有懂得拒绝诱惑，我们才能享受更美好的生活。鱼儿拒绝诱饵的诱惑，才能在大海中长久地自在遨游；小草拒绝母亲怀抱里短暂舒适的诱惑，才能享受阳光雨露的滋润；小鸟拒绝鸟窝里安逸生活的诱惑，才能享受展翅高飞的快乐；而人，只有懂得拒绝诱惑，才能全身心地追求属于自己的生活，才能浇灌出真正的生活之花，才能使你的人生之路香花弥漫，才

能使你最终读到人生的真谛，享受生活的美好。

其实，高中的学习真的是一件很单纯的事，高考也真的是一个很公平的擂台。永远不要天真地认为世上存在这样一群高智商的群体：他们每天玩着网游、打着瞌睡、谈着恋爱就能轻轻松松地应对你觉得不可能完成的学习任务。你只是看不见，他们解题时坚定的甚至放亮的眼神；你只是看不见，他们深夜里点至凌晨还不愿熄灭的灯火；你只是看不见，他们的内心深处早已执着一念，心无旁骛，朝着自己的人生目标不断奋进！

同学们，我们眼前的诱惑所能带给我们的，只是暂时的享乐和欢愉，它会使我们在人生最重要的关头丧失斗志，迷失方向。只有意志坚定地拒绝诱惑，脚踏实地地奋力拼搏，我们才能享受更充实的生活，实现更灿烂的理想，成就更美好的人生！

我的讲话到此结束，谢谢大家！