

拒绝拖拉的演讲稿 远离垃圾食品演讲稿(通用5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

拒绝拖拉的演讲稿篇一

大家好！

我最后悔的一件事，就是那天我在去上学的路上买了垃圾食品，不幸就此开始。

那是一个春光明媚的早晨，我从家里出来走在上学的路上，兜里装着妈妈给的两元零花钱，心情也格外的好。走到一个小卖铺时，我一眼就看到了同学们经常吃的辣条，忍不住上前买了两包。我以为大家都在吃，我吃了这东西应该也没事。可是当我吃到嘴里时才知道它是那么的辣，我心想：吃到嘴里辣，到胃里应该就没事了，我就又接着吃起来，一口气吃完了一包。这时感觉胃里有点难受，我也没太在意，又打开第二包，飞快的吃了下去。当我把这第二包吃完的时候，不幸的事情发生了。不仅胃很难受，而且浑身没力气，口也感觉很渴，很想喝水，还感觉很困，像个病人一样浑身都不舒服。我真后悔自己为什么没管住自己要去买那种垃圾食品吃。

上课的时候，我也打不起精神，什么都听不进去，大脑就像定格了一样，感觉身体的能量正在一点点被什么吸走，浑身没力气，还口干舌燥，怎么办呢？我趁下课的时候赶紧去外面买水喝，水一到手就“咕咚咕咚”喝了下去，喝完之后，虽然还是有些不舒服但总算感觉好一点了。

这件事我没敢告诉妈妈，但我每次想起这件事就感觉好后悔，后悔自己不听爸爸妈妈和老师的话，买了垃圾食品。这件事给我留下了深刻的印象，在以后的日子里，我常常提醒自己也提醒身边的同学：远离垃圾食品！

拒绝拖拉的演讲稿篇二

大家好！

我是一个手机控。

我虽然算不上是一个很厉害手机控，但我每天的生活都和手机离不开。我每天都会玩游戏，但前提是不能被我爸爸发现，不然又会说‘你就知道玩手机，不看看书。’诶，我能说什么呢？只能听我爸爸的了，但我还是跟爸爸反着来，表面上我是在看书，但实际上是在打游戏。但有时只要我爸爸允许我就可以光明正大的玩手机。但前提就是必须要在放假的时候才能玩手机。

现在放假了，我终于可以光明正大的玩手机啦！心里想想都要开心到晕倒。

在放假的这段时间里，我每天都玩着我最爱的游戏，王者荣耀，穿越火线。王者荣耀虽然只能玩1到2个小时，但我还是沉浸在这两款游戏给我带来的喜悦与快乐中。

虽然有时候我不能玩但我心里还是一直想着这两款游戏。

我有时候还会帮助爸爸妈妈修手机，我说的修手机并非真的是修手机，而是修复手机系统上的问题。有时爸爸妈妈还夸我是他们的“手机管家”听了这句话我的心里甜滋滋的。

如果我长大以后，要选什么职业那么我应该会选择计算机专业。

并且我还是一个有理想的手机控。

拒绝拖拉的演讲稿篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，肛门糜烂了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

拒绝拖拉的演讲稿篇四

大家好！

在一个读书活动中，我读了美国作家威尔·鲍温写的一本心灵励志书《不抱怨的世界》，它的内容丰富精彩，语言优美幽默，简洁的`话语中透露出一种人生哲学。

作者回去想了好多，第二天作者就尝试着去找这位同事友好

的谈话，刚开始这位同事也觉得很奇怪，但是后来发现作者是抱着友好的态度，于是也开始畅所欲言，他们越聊越起劲，聊到了他们的工作，这次谈话非常愉快，从此以后两人的关系就发生了很大转变。这个故事就告诉我，当你对某个人或某些人有偏见，并且你们的关系比较糟糕的时候，一定要学会换位思考，你不喜欢的这个人或许就是别人的好朋友，为什么他们可以相处得这么好自己就不能？多思考思考，然后改变自己对他的意见，脑子里想着这个人的优点与其相处，这样会好很多。其实我们的郁闷与不开心大多来自于关系，由于这些问题，我们会去郁闷抱怨，我们要积极地想办法主动地去解决这个问题。能够让自己幸福的人只有自己，矛盾无处不在、无可避免，我们换个方式来解决，事情就有不一样的结果。

怎样做到不抱怨呢？唯有自我的改变。

如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。

拒绝拖拉的演讲稿篇五

《远离香烟 亲近健康》

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的最大危险因素。目前全球烟民的总数已突破13亿人。

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个，一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还

没有把吸烟看成是一个害人又害己的恶习。因此，吸烟的人群像滚雪球那样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。我国是世界上最大的香烟生产国，也是最大的香烟消费国。全世界三分之一以上的香烟是由中国人一口一口吸掉的。为此，我国政府提出了在今后的20年中将我国的烟民总数减少1.1亿的总体目标。

亲爱的同学们，为了积极响应政府的号召，更为了我们自己的健康，我们呼吁，全体同学都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟。因为香烟对我们有害无益；更因为没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂。