

2023年远离手机演讲稿(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

远离手机演讲稿篇一

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，你都知道了，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。

远离手机演讲稿篇二

大家好！

今天，我演讲的题目是认识安全，从我做起。

我们辛勤地劳作着，生活着，我们的家庭和睦，美满幸福。但是，亲爱的同志，您想过吗？如果有那么一天“安全生产责任事故”发生在我们身上，无论是人身的还是设备，我们的事业就会毁于一旦，我们的心就会流血，我们的家人就会流泪，并永远笼罩着散不去的阴霾。

《电业安全工作规程》是每一个电业工人的护身符。谁违反了，就等于飞蛾扑火。违章导致如此严重的后果，不能说大家没有认识。那么为什么又常有违章的事发生呢？我想有一个关键的问题长困扰着我们。那就是：我们总是相信自己所谓的经验，原谅自己的疏忽，甚至放纵自己不遵规守纪的行为，最终，一足失成千古恨！！

从小在电建公司长大，总听父母在茶余饭后说：有人不慎从

水塔上掉了下来，有人不小心被电弧烧伤，有人操作机械时被切断了手指，每每听到这些，我总想，电力行业的业绩难道是在血与泪的铺垫中完成的吗?!后来，我到电力系统工作了，并在实际工作中深深体会到：许多事故本来可以完全避免，但是，违章、疏忽、经验主义甚至纯粹是违法行为，导致发生了一次又一次悲惨的事故。

就在我刚上班的那一年底，公司在深圳妈湾电厂安装机组时锅炉出了一件特大事故。11月6日早上，锅炉本体班的同志在吊装几十吨重的大构件时，由于道链断裂，重物带着六名工人从几十米的高空坠落下来。听到一声巨响，所有在现场的人都跑了过去，一时间，我不能相信眼前的景象：早上还和我们一起上班有说有笑的六位同事，瞬时像树叶一样从空中落了地，静静的躺在地上，寂然了无声息。他们面目全非，甚至大家都无法把他们抬到车上，我的生龙活虎般的工友啊，此刻像玻璃样地碎了。面对如此场景，我的心一阵一阵地绞痛!痛得无法呼吸。

这就是1993年特大群亡事故。事后事故分析中，我才知道，他们把安全带拴在了吊动的物件上，而《电业安全工作规程》第586条明确规定，安全带禁止挂在移动或不牢固的物件上。因为违章，六个年轻的生命还未绽放青春的绚丽，就这样凋谢了，因为违章，六家年迈的双亲白发送黑发，寸断肝肠!

安全这把双刃剑，你遵守它的规则，他就会保护你，违背它的规则，你就会付出血的代价。安全生产是我们工作的基石，更是我们生活的保障。许多时候，不少警句往往我们耳熟能详，也可以默写。比如“安全生产预防为主，安全第一以人为本”等等，但我们需要的并不完全是这些啊，最重要的莫过于把慎密的思想落实到严谨的行为中，谨于思慎于行，才是我们搞好安全工作极为需要的哪。

我是一名普通的水汽值班员，**凡凡的岗位，**凡凡的工作。
*凡但不*庸。也许，有人觉得我的工作*淡无*关重要，其实不

然。在电厂中，正是这些*凡岗位的人，丝丝相连，环环相扣，才有了安全纪录的一再刷新，才有了一流的韩电。

我们要拥有一颗爱岗敬业的心，要有始终如一的勇气和踏踏实实的工作。不管是你选择了这份工作还是这份工作选择了你，在工作中，不要放过任何一个小小的异常，不做任何一次小小的违章，精益求精的学习，对每天工作中碰到的问题务必搞懂，才能做到“天天清、日日高”，从现在做起，从自身做起，扎扎实实做好每一项安全工作。

亲爱的朋友们，生命是宝贵而美丽的，让我们珍爱生命，远离事故，把安全这个话题深深印在每个职工的脑海里，扎扎实实贯彻于我们的工作中，让生命绽放更绚丽的色彩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

远离手机演讲稿篇三

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，完全取缔在校内使用传呼机和手机。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，努力去实现我们的人生价值吧！

谢谢！

远离手机演讲稿篇四

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。

远离手机演讲稿篇五

大家早上好！

今天我演讲的题目是《手机的危害》。

手机，现在似乎成了一钟生活必需品，他拉近了人与人之间的距离，为人们的生活带了极大方便。手机也是一把双刃剑，带来方便的同时，也带来了种种危害，尤其是对我们中学生。影响心理健康。手机短信，是通讯领域的科技创新，为人们相互交流信息，传递情感提供了快捷而简便的现代手段。然而，这又是一个缺乏行为规范且隐秘性很高的灰色地带，人们在享受自由交流的同时，私欲放纵和道德失范等人性的弱点也由此显露。

影响良好品德的形成。近年来各类考试学生用手机作弊已经不是什么新鲜事。无论是作弊，还是发虚假短信都是不诚信的表现，如不及时制止和加以正确引导，会对学生良好品质的形成带来严重危害。

总之，对于青少年来说，手机是弊大于利的，所以我们应该远离手机，新学期我们更要严格要求自己，各科利用整体建构，知识树学会系统归纳知识，做到举一反三，也要从各种小事做起，培养良好的行为和学习习惯。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。