

2023年拒绝诱惑成就自我演讲稿(实用5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

拒绝诱惑成就自我演讲稿篇一

各位老师，各位同学，大家好！我是高一(1)班的杨子彦。

今天，我演讲的主题是“拒绝零食，珍爱健康”。

首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现！

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢？你是否曾经看到别人在吃零食时自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光？同学们，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

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，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！

拒绝诱惑成就自我演讲稿篇二

大家好！今天我演讲的题目是《抵制诱惑，专注学习》。

期中考试刚刚过去，一些同学考得不好，当然也又在分析前段时间学习中的得失，总结影响学习的种种原因。通过调查，我们发现，影响成绩很重要的一个原因就是“存在各种干扰学习的因素”。

冯校长常说，“学习需要的是单纯幼稚，而不是成熟多虑”。我们也能观察到，凡是成绩好的学生，我们往往认为这些同学好象很“自私”（当然是加引号的），他们好象对什么也不关心，其实这是一种学习中的“专注”。而哪些成绩差的同学则是小事、杂事、多余事，事事关心。

在众多的干扰源中我们发现，一些同学抵制不住诱惑，身陷“网络”，他们迷恋于网络游戏，沉浸在虚幻世界。曾几何时，忻中校园的上网吧的现象几近绝迹。学校每周都要到城区内的大小网吧进行检查，据说曾有的学生为了逃避检查打的到定襄上网，结果也被抓了回来。可是在近三周的时间中，政教处却接连发现了“五名”上网的学生。这五名同学骗取了家长和老师的信任，置严格的校规于不顾，将学校的教诲抛之脑后，在周末悄悄溜进了网吧。可见这几位同学的网瘾何其深也。也许有的同学说，或许他们是进网吧查找学习资料吧，或许是为了学习吧；是这样吗？我要告诉大家，政教处在查网吧时，这几位无一例外地都在玩网络游戏。作为高中学生，他们不能担当肩上的责任，不能直面当下的任务，

不在学习中寻找成功的喜悦，却象作贼一样偷偷潜入到网络世界中寻求虚无的快乐。这样的行为真是可悲!可叹!

经过我们调查，干扰学习的重要因素中还有一个很重要的问题就是带手机。虽然学校三令五申，明令忻中学生校园内禁止带手机，可是我们仍能发现个别同学偷偷把手机带入了校园，每当夜深人静时，他们象是“特工”一样，把经过里三层、外三层臭袜子包裹中的手机取出来，潜伏在被子或聊天、或上网。真是枉费了一片苦心呀!如果你把这样的“聪明”用在学习上，估计名次早就前进了几百名。可是“聪明反被聪明误”，你的这点小聪明实则是掩耳盗铃。“手机之祸猛于虎”，中学生玩手机严重后果你我皆知，再不要找任何借口了，我想把网上的一段资料告诉大家：英国政府向全国中小学发出警示，指出未成年人玩手机的危害，教育大臣督促所有中小学校长严格限制学生使用移动电话;20xx年芬兰法院规定，禁止无线通讯公司向青少年提供通讯服务，违者将处以最高十万欧元的罚款;意大利颁布法令，禁止学生在校园使用手机，如果违规并产生一定严重的法律后果，将采取更严厉的惩罚措施;20xx年，日本文部科学省致函全国中小学，要求禁止学生携带手机上学，并要求高中制定严禁学生在校园内使用手机的规定;早在20xx年，美国各州的学区纷纷制定规则，完全禁止学生在校使用传呼机和手机[]20xx年，美国200多所公立学校联合禁止学生使用手机;韩国政府颁布法律，对青少年使用手机严格进行监管。发达国家这样做的的原因无非是为了他们的下一代健康的成长，所以我想奉劝那些对玩手机心存侥幸并振振有词的同学，不要再充“土豪”了，不让你带手机是为了你好，逆潮流是会被淘汰的。

上面讲了上网吧和玩手机这两个对学习最大的干扰因素，这不是危言耸听，而是的的确确在我们同学中存在的现象，如果你不能清醒的认识到其中的危害，只能是贻害终身，因为手机和网络提供给你的虚拟世界中的短暂快乐，换来的只能是现实生活的无尽烦恼和自甘堕落，你永远无法获得真正的

尊严与荣誉。如果在忻州一中这样的环境中你不能专注于学习，你只能是愧对人生。

希望我的讲话能对这些同学有所警示！希望全校同学引以为戒！谢谢大家。

拒绝诱惑成就自我演讲稿篇三

是否还曾记得一个耳熟能详的故事，从前有一条小鱼问大鱼：“妈妈，听说吊钩上的食物是最美味的，就是有点儿危险。怎样才能尝到这种美味而又保证安全呢？”大鱼无奈的摇头道：“当你面对美味与生命的抉择时，你必须学会拒绝各种钓钩上的美食诱惑，倘若你无法在这些缠满免费食物的钓钩上自拔，那你也许坠入一个无止尽的深渊”。

拒绝是人们一生难以摆脱的难题，有些人早已懂得了它的规律，在遇到拒绝时便能轻松拜托，而有些人在半途中却被这道难题带向不归路。高晓松应拒绝不了美酒的诱惑而造成四车连撞，在看守所里后悔不已。陈光标拒绝了眼前数不清的财富，生活简朴，使许多人记之于心。张正祥用牺牲整个家庭的惨重代价，换来了滇池自然保护区内34个大、中型开矿、采石场和所有采砂、取土点的胜利封停。

拒绝，就是走向成功的方法。拒绝，他也许不是一时对许多事物的占有和贪图。但可能是任何成功的有效途径。在生活中，我们也许不能太过于贪图，应将许多不该有的事情和感情抛在脑后，这也许是成功的必要前提。

我们拒绝成为窗台上惧怕风雨的温柔花。因为不经过风雨的洗礼，怎能见到最美的彩虹。

我们拒绝用美好的青春去成为明天的赌注，因为我们的青春如此短暂，为何不用这黄金般的时间去努力奋斗。

我们拒绝成为荣华富贵的祭品，因为金钱只具有价值尺度和流通手段两种基本功能，而不能操纵人生。

我们拒绝自己盲目模仿他人的性格，因为当我们过分的去模仿他人时，同时也失去了一个最真实的自己。

我们拒绝拥有潘多拉的神奇盒子，因为我们不想让这个世界充满着的都是邪恶，而找不到希望。

我们拒绝虚荣，因为虚荣会让人感到无限的满足，而失去了荣誉的本质。

我们拒绝像龙头上的滴水一样虚度人生，因为时间会在闲适中流逝，自己也会在寂寥中苍老。

学会拒绝，不代表你失去了太多，相反，当你选择了一条正确的路途而抛弃了另一条黑暗的路线时。你将会有更多的收获。学会拒绝，你会像故事中的小鱼一样不会成为诱饵的祭品。会像陶渊明一样拥有独立的人格。会像周敦颐一样，洁身自好。会像王冕，陈光标一样，在平淡的生活中寻找到真正的价值。正因为有了世间的种种拒绝，我们的人生，才会大放异彩！

拒绝诱惑成就自我演讲稿篇四

大家好！

人生如梦，梦却不随人愿。岁月如歌，歌，唱得再响亮，也会有冷场。每个人都有自己的难题要解，一些人，想留，留不住；一些事，想躲，躲不开。希望的，常常得不到；失望的，往往能碰到。生活中，理解你的，许多时候，都能给你支持；误解你的，好多时候，还会对你质疑。有些事，已不愿做，因为结果早就苍白；有些路，已不想走，因为尽头没有等待；有些人，已不必见，因为谋面只能伤怀。有些旅途，只适合

一个人的孤独;有些风景，能治愈一颗心的憔悴。路不在于走多久，只有经历过繁华与苍凉，才能慢慢地静默与成熟。

人若为恶，昧心做事，祸虽然未至，福却已渐离。

善行多施，好心为人，生活才轻松，生命才丰厚。

走过一生，难免要越过急流与高山，走过荒芜与沙漠，经历迷茫与彷徨，遇到困难与挫折，经历难免有沟有坎，生活肯定有喜有忧，好的是人生幸运，坏的是生活经历。人生之事很难完满，生活之路很难如意，一生难免会有一些遗憾会留给岁月，更难免带着不舍恋恋不忘离开尘世。

人做事要把握好尺度，守住善心的底线。为人处事也要心存善行，待人接物要真情实意，凡事得有个尺度，做事得出于公心，话不可以说得太尽，事不可以做得太绝，要知道冥冥中会因果轮回，人世间难免福祸相随，生命中往往更是变幻莫测。

善有善终，恶有恶报。人行善，犹如春天之草，入眼虽不见其长，却日有所增;人作恶，好比磨刀之石，短暂不见其损，实为日有所亏。

做事一定要实在，做人应该知足。善于用平视的眼光看世界，世界就会处处显现缤纷;善于用坦荡的方式去生活，生活就会处处充满微笑;善于用平常的心态待得失，人生就会处处轻松愉悦。只有这样，人生才能跨越更远的山川，领略更美的景致，相望更高的抵达，结交更好的知己，收获成功的喜悦，活出多彩的人生。

谢谢大家!

拒绝诱惑成就自我演讲稿篇五

是啊，诱惑的魅力何其大也。芸芸众生，有几人能清心寡欲，不为诱惑所动！

诱惑是个“白骨精”。它看似妖娆可爱，一路含笑向你款款而来，不断地扔出糖衣炮弹，猛烈轰击着你的“司令部”。意志薄弱的人，极有可能意乱情迷，被无情地摧残。紧接着，它穷追猛打，不断地吞噬着你的灵魂。此刻，经不起诱惑的你只能乖乖变成它的俘虏，最终溺死在诱惑的海洋里。

生活中，这样的例子司空见惯，举不胜举。

捧着一部精彩的武侠小说，爱不释手，怎么办？管他三七二十一，作业？放一放，先让我过把瘾！看着花样不断翻新的电视节目，怎么办？管他三七二十一，工作？放一放，先让我过把瘾！慢慢地，你会不知不觉地慢性中毒，迷上那些只有情节没有情味的精神鸦片，自我陶醉，变成一个大“瘾棍”！更有甚者，一些少男少女们沉醉于花前月下，卿卿我我，蓦然回首，才发现学业之洲已变成一片荒原。唉，悔之晚矣！

有些人追时髦，赶潮流，面对诱惑“不言愁”。看到商海的黄金白银，可以不择手段，唯利是图；看到宦海的高官厚禄，可以出卖灵魂，唯命是从……这样的人，永远都只能被不断袭来的诱惑牵着鼻子走，最终注定是一无所有，抱憾终生！

诱惑是个小精灵。它使尽浑身解数让你为之心动。然而，如果你意志坚强，心灵的城堡坚不可摧，这个小精灵就会知难而退，对你敬而远之；反之，你就会心荡神驰，精神颓废，自毁前程。因此，只有自觉抵御诱惑，心清身正，才有一个大写的人生。

抵御诱惑最重要的武器就是坚强的意志。有了坚强的意志，你就能像雷锋那样不为一己之利而患得患失，却能把有限的

生命投入到无限的为人民服务之中去；有了坚强的意志，你就能像张穆然那样死死抓住“圆梦”的信念，而不去计较生命对人最大的诱惑是“活着”；有了坚强的意志，你的意识中将没有名利权位，一切都是那样恬淡自然。