

2023年请你远离手机演讲稿(通用5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

请你远离手机演讲稿篇一

你们好！

在正式演讲前，我想先提两个问题：请问在座有没有手机的吗？请举手。那有没有随身携带的呢？（有，很少：看来还是有几个不太正常的嘛，开个玩笑哈；没有：看来大家都是我的托儿啊）这结果还是很符合我的猜想，由此可见，手机对于我们的重要性啊。

众所周知，手机的发展历史十分短暂，从砖头般的大哥大到手掌厚的智能机，仅用了30几年，其功能的强大简直令人咋舌，什么电话短信□qq微信、小说电视、字典游戏、时钟日历等等等等，真要数，还真有点根本停不下来的感觉。是的，不可否认，我们已经离不开手机了，它就是我们的好朋友、贤内助，夸张一点的说，它甚至已经成为我们身体的一部分了。据调查表明，如今大多数的人出门必带三件物件（你们要不要猜猜），钥匙、钱包以及手机，而且在调查中，居然有很多人是宁愿丢钱包也不愿丢手机的（当然，这是相对来说的）。不知道你们有没有看过一则新闻，说的是温州某大学发起了“暂别手机24小时”活动，有30名同学参加，可是有29名同学自我禁锢没有超过3小时，这结果真是让人难以置信，要是换做是我，我觉得我肯定和他们也差不了多少。

其实手机对于我们是有很大危害的，就像辐射啊、细菌啊、不良信息等等，可总归是利大于弊的，所以才让我们欲罢不

能，但是我们应该明白，手机只是一个工具，并不真是你身上的一块肉，没必要时刻与它形影不离，而是应该放下它。

当然，我所说的放下并不是说让你和它永别，因为你根本做不到嘛，是不，反正我是做不到的，只是希望你能在某些时候暂时放下它，与它小别而已。比如现在，大家是不是就应该放下手机，认真倾听呢，即使我讲的还真是屁话。（大家就应该继续保持这种认真倾听状态）不过这才更能表现出大家对他人的尊重以及自我的高素质呀。比如上厕所，在调查中，有很多人都有带着手机入厕的习惯，如此只能让本来十分钟搞定的出恭，变为与马桶奋战的马拉松，这不仅对自己的健康不利，如果在公共场所也影响他人，关键是居然还有很多人曾经在如厕时，把手机连同大便一起送到了太*洋，这才更得不偿失呢。比如聚餐时，不管是和同学朋友，还是家人，都应该放下手机，不能顾此失彼呀，这才是真正的珍惜眼前人啊。我倒是觉得我们可以效仿西方，以后在和朋友聚餐时把手机垒起来，谁先碰谁买单（大家觉得呢）还有，在床上时，白天已经和手机腻腻歪歪那么久了，晚上还是把它扔远点吧，距离产生美嘛。这是如果能捧着一本书，拥书而眠，是件多么美好的事儿啊。

我们需要手机，但是在某些时候还是应该放下它，让它能得到休息，也还自己一片*静吧！

谢谢大家！

请你远离手机演讲稿篇二

大家上午好！

很高兴能够站在*下与大家分享，也很高兴在这里给大家讲一讲我们的大自然，讲一讲我们的野生小动物们！

我x年级x班的xx□我是一个小动物爱好者，不管是家养的动物

还是野生的动物，它们都是我的好朋友，是陪伴我从小长到大的好朋友！现在我的野生动物朋友们落难了，我想我有必要站出来给大家讲一讲野生动物朋友们与我们的关系了。

从前，我们人类还是一个不怎么庞大的集体的时候，那些野生的小动物才是森林的主人。正是因为它们的存在，我们的森林，我们的大自然，我的世界才能够变得如此美丽。它们在听到我们人类要建设城市的时候，给它们所有的同胞们都说了这样一段话：“我们的人类朋友们，他们要去改变世界了，他们要去建设美丽的城市了，希望我们大家能够一起支持他们，让他们的发展进程更加显著！”就这样，野生动物朋友们还为了我们人类的城市建设，贡献出了它们那份也许我们人类都没有见着的那份力。

可我们人类不能因为没有见着就否认它们的付出啊！现在我们人类的城市已经建得非常好了，却开始以杀害野生动物朋友们，以吃它们为城市生活的潮流了。这怎么能行呢？不管我们人类有没有把野生小动物们当做我们的朋友，但野生小动物却一直是把我们人类当做朋友的啊！

曾经我也在跟着爸爸妈妈出去吃饭的时候，在餐桌上见到过那些野生小动物们，我无法理解大人们吃下它们时的心情，那一次，我从饭桌上逃跑了，一边哭一边跑，跑到了一棵大树下，在大树下，我见到了一条正好也看见了我的小蛇，我一点儿也不怕它，它却看了我一眼，就吓得逃走了。这让我想到饭桌上的那些野生小动物们，大概那条小蛇也以为我会把它抓到饭桌上吃掉吧！

同学们，老师们，让我们把野生小动物们保护起来吧！它们远没有我们人类更可怕，只要我们不去伤害它们，它们不会伤害我们的！

请你远离手机演讲稿篇三

大家好！

从前有个有趣的假设：倘若朱自清生活在21世纪，用手机拍照记录下了荷塘月色，将会变得怎么样？《荷塘月色》里优美、细腻传神的语言是大家有目共睹的。我最喜欢这样一句：“薄薄的轻雾浮起在荷塘里。叶子和花仿佛在牛乳里洗过一样；又像笼着轻纱的梦。”这样的语言似乎有一种魔力，那由内而外的感动，只有慢慢地朗读，潜心地感受才能被挖掘。若是以现在人的阅读方式，这潜藏在美妙文字中意味深长的意境，怕是要被切割得支离破碎，荡然无存了。若朱自清生活在现代，当时这样感动全中国的散文便可能转变成现代人匆忙、庸俗又琐碎的产物：或是无味的心灵鸡汤、浅陋无趣的网络小说，或是朋友圈上的一张照片附上一句：“今夜的荷塘很美。”便简而了之。相信拥有良知的人一定能体会其中的差距，这便是碎片化带来的。

据统计，现在人平均每周都有数十万字的阅读量，而中国人年均读书只有0.7本。碎片化的生活致使我们没有完整的时间，即使有，也因自己习惯的怠惰和不安分，变得零零散散，连一本书也无法完整地读完。扪心自问一下，那些利用碎片时间汲取的信息又有多少遗留在脑海里了呢？由于碎片化，我们成为了生活的匆匆过客，得过且过，不能沉下心思索和感受，也没能做好任何一件事，逐渐变得愚笨、无情、一事无成。

请你远离手机演讲稿篇四

今年，我的运气值蹭蹭蹭地往下掉，做什么事情都不顺——爷爷因为生病而住进了医院。这已是爷爷住院的好几天了，没有他和我一起打闹真的很不习惯。在这几天里，我天天想着他，想着他和我那段美好的时光。爷爷的存在让我的生活变得丰富多彩，意义非凡。就在这个礼拜，我终于空出了一

天，而我的安排就只有去看爷爷！

于是我急切地来到妈妈房间，推醒正在熟睡的她，我急切的问妈妈：“我礼拜六能不能去看爷爷？”说着，我做出渴望的神情，一脸渴求。妈妈睡眼朦胧的回答道：“还是别去了，医院病毒太多，更何况是血液科，很容易感染的。而且每个病人只能有一个人陪，探视也是有时间的。”听了这些，我失望的嘟了嘟嘴后就踏着沉重的步伐回到了自己的房间。

第一次乞求，我以失败告终……

我依靠在自己的座椅上，望着窗外的白云，一股力量告诉我我不能放弃，一定要争取到看爷爷的机会！所以，我又奔向妈妈房间，再次重重地推了她一下，我露出强颜欢笑，期待着妈妈的答复。妈妈眯着眼睛望着我，她似乎是懂了我的意思，便回答道：“真的，医院病毒太多了，家里已经有一个人生病了，就不要再有其他人有事了。”而我确实没有一丝收回刚才的话的意思，而是态度坚硬的回答了一句：“不要！我就要去看爷爷，我已经很久没见到他了！”说这句话时，我的眼睛露出了血丝。

后来妈妈在我不断的纠缠下，看我可怜兮兮的样子，便勉强的答应了。那一刻，我就像中了彩票一样高兴极了！

到了星期六，我早早的起了床，迅速利索地洗漱完以后，赶忙整理东西。不久后我和妈妈拎上大包小包，飞速赶往地铁站。一个小时的路程中，我联想了很多，我在想象爷爷见到我时的情景，或许是灿烂的笑容，亦或是一句问候的话语。不管怎样，那都是许久没见后的第一个问候！

不知不觉，地铁到站了。徒步五分钟后，我终于到达了住院大楼，别说，还真有点紧张，我的心砰砰直跳！

在来之前，我已经计划好了来到医院要为爷爷做什么，就等

实施了……

要知道爷爷最大的兴趣爱好，就是读报纸！我懂他，我知道他在医院肯定很无聊，于是我就从包中拿出当天现出的报纸。哎，经过这么多艰难险阻，我终于可以给爷爷带来关心了，也许这只是微不足道的一点。准备好后我便装出一个知识分子的样子，清了清嗓子，端正地抬着报纸，享受着爷爷看我那期待的神情。我“嗯哼”了一声后，准备给爷爷解解闷，读读报纸。

但是顷刻间，我口袋中的手机响了起来，许多的“滴滴”声在我耳边想起。我只得无奈的切断刚才的动作，羞愧地拿出手机打开微信。只见别人发给了我二十几条微信。我看了看内容，说是让我打印作文什么的，而此刻的我完全没这个精力去完成，于是我便回了一句不好意思，我现在做不了后继续拿起报纸，依靠在爷爷旁边，开始读报纸给爷爷听。

就在五分钟后，我的手机又想起了声音，这不嘛，又把沉迷于读报纸的我拉回了现实。我实在不想打断，但爷爷却慈祥的对我说了一句：“没事，你先去接吧，待会儿再读，没事的！”尽管爷爷这样说，我还是对他很羞愧的，我觉得作为一个孙女，我没有尽到该有的责任。但是，我还是迫不得已的拿着电话走到楼道接听了它。

接了个电话就接了大概十分钟，本以为这下总可以安心会儿了吧，可没想到，在接下来的半个小时里，不是同学找我有事，就是他们要找我练舞蹈。就这样，短暂的可以和爷爷相处的时间，都被手机霸占了。手机不断地影响着我，让我原本计划好的东西，全都扑了空。

请你远离手机演讲稿篇五

大家好！

我是来自x年级x班的'xxx'今天我演讲的主题是“远离手机，努力学习”。

我为什么会选择用这八个字来作为我今天演讲的主题呢？我想原因同学们应该也非常的清楚。随着网络的越来越发达，社会的越来越进步，对我们的学习，既有好处，也有坏处。好处就是我们能够通过网络获取更多的知识，不止是学习上的，也有一些其他方面的知识。坏处就是很多的同学会沉迷于网络，从而耽误了学习或者无心学习，我也是其中一个。

我有一个姐姐，只比我大了七岁。但只是这七年的差距，我们的生活环境就大不一样。我姐姐上学的时候网络还没有现在这么的发达，也可能是我爸妈管她管的严，反正我姐姐是高中毕业之后才有了第一个手机。我姐姐毕业时候也才16年，离现在也只有四年而已。在座的很多同学到高中毕业的时候估计手机都换了很多个了。我姐姐那时候的娱乐活动就是看电视，所以她学习是非常的认真的，因为干扰的因素比较少。我并没有觉得自己就比我姐姐笨了，但是我学习就是比不上我姐姐，我觉得主要的原因就在于我姐姐回家是先写作业，而我是先玩手机或者看电视。

肯定会有同学觉得你自己都这样又怎么能够来做我们的榜样，上台来演讲呢？我之所以能够站在这里，给同学们做演讲，是因为我已经意识到了手机对我的危害，所以现在除了上网搜题目之外，都不会去碰手机了。我也是以我姐姐为榜样，在我眼里她学习是很好的，我作为她的妹妹，自然不会比她差到哪里去。我成绩之所以比她差了很多，就是因为我喜欢玩手机。所以我现在下定决心要远离手机了，努力的学习。

同学们其实自己心里也非常的清楚，手机对我们的危害是很大的，但因为手机对我们的诱惑非常的大，所以一直都没有改变自己这样不好的行为。我们学习的每一天都是非常的宝贵的，你多玩了一分钟的手机，就少学习了一分钟，浪费了一分钟的时间。虽然说我们在玩手机的时候能够获取到很多

的知识，但我们现在最重要的还是要掌握好课本的知识，所以主次要分清楚了。

希望同学们能够早一点想清楚手机对我们学习的危害，远离手机，努力的学习，取得进步。希望同学们以后都能够获得一个好的成绩。

谢谢大家！