最新拒绝焦虑的演讲稿 学会拒绝演讲稿(优质10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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

拒绝焦虑的演讲稿篇一

大家好！

那么，“生活”是什么？“快乐”又是什么？它们之间有什么内在联系？

也许有人会说有钱就快乐，也许有人会说好好工作就会快乐，也许有人会说成为了研究生博士生就会快乐，也许还有人会说有一个幸福的家庭就会快乐，各种各样的说法都有。真是这样吗？柏拉图曾说过：“生活从不简单容易、即使生活在愉悦顺遂的境遇中，你也会遇到需要克服的困难。”有的人就因为不懂得“生活”、无法走出困境。我们不妨看一看这样的报道：钢铁公司总经理死于银行倒闭，死前五年靠借钱度日；广州某大学三名大学生因不堪学业重负竟在同一周内从高楼坠下身亡；香港著名艺人“哥哥”也是从高楼坠下身亡至今仍是一个迷……够了，这样的报道几乎天天都有。所以我说，凡是单纯从金钱、工作、学业、家庭的单一方面来看等生活的快乐，都是错误的。

生活的含义深刻，内容丰富多彩。会生活的人，生命才会更有意义。因此，每个人都应学会生活。

生活，就是平凡。你得不断面对乏味的日子，保持心灵的宁静。现代化的喧闹打破了田园牧歌式的生活，人心渐渐变得

浮躁。做一个快乐的人，关键是保持内心的恬静。追求绝对的完美是不现实的。理想主义的完美是不存在的，过分追求完美是痛苦的。随遇而安，却永远不迷失自我，学会平静，理解平凡，也就学会了生活。

生活，就是理智。你得不断抵制各种诱惑。人生中有许多要拒绝的东西，该拒绝而不拒绝，必受其乱。今天的金链子，明天可能是吊死你的绳索。吃别人的嘴软，拿别人的手短。礼节太多必有诈，好处来得太突然也必然有诈。感情发展太迅猛，就要提高警惕。要洁身自好，常在河边走，也要不湿鞋。要想不湿鞋，遇事多慎思；要想不湿鞋，私欲要常戒；要想不湿鞋，静夜多反思，自己给自己找借口，终将导致小洞不补、大洞吃苦。

生活，就是烦恼。你得不断解烦去忧。人生有顺境，也有逆境，但不可能处处是逆境。人生有巅峰，也有谷底，不可能处处谷底。如果因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而灰心丧气，那便是浅薄的人生。所以，当你处于谷底时，你要多学习，多思考，失意不失志，勇敢地走出谷底书写大写的人生。生活本身就是烦恼，只是烦恼大小而已。不知足的人多烦恼，苛求的人多烦恼，贪婪的人多烦恼，野心勃勃的人更是烦恼不尽。寻求没有烦恼的仙境，那是痴人的童话。若把烦恼当作覆盖快乐的尘埃轻轻抹去，岂不多了一份生活的情趣。天下人皆烦恼，但不要自寻烦恼。

生活，就是宽容。你得不断理解和谅解。人若想得到快乐，就要宽容。人生的种种烦恼，多是因为恕己而不恕人。一味贬人，无处不是荆天棘地，一味损人，无时不是阴云淫雨。宽以待人，无处不是光风霁月。一个善意的称赞，给人以温暖的阳光。一个不经意的赞许，给人以难忘的印象。一个优雅的赞赏，可以带来信任与希望。人生舞台上，人人都有可笑之处，愿你笑话别人之前，最好先笑话自己。

拒绝焦虑的演讲稿篇二

大家早上好！我是初84班的李思洁，今天我讲话的主题是《反对暴力，共建和谐校园》！“蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。

老师和父母的心一样，希望孩子健康成长。

花开的日子，我们走进校园这个快乐的地方，在平安校园愉快歌唱；花开的日子，我们遨游在校园这个知识的海洋，和老师一起编织梦想；花开的日子，我们愿意用心情的音符，去谱写和谐校园的欢快乐章。

1、语言暴力。有的同学喜欢耍派头，总是盛气凌人、目空一切，一副很了不起的样子，一开口就是“老子”、“我儿子”，把脏话都变成了口头禅，一说话就扯开嗓子喊，生怕别人不知道自己的存在。殊不知这些表现都显得很没有素质、很没有教养。

2、以大欺小，以众欺寡。有的同学喜欢欺负弱小的同学，将自己的快乐建立在别人的痛苦之上。就在初二75班，很多同学常常辱骂、欺负本班的张玉龙。

3、为了一点小事，大打出手。常常因为“鸡毛蒜皮”的小纠纷，由口语辱骂升级到拳脚相加。

4、讲所谓的“义气”，用暴力手段争论长短。这类事件，往往由上述两种形式引发的，由个人与个人之间，升级到群体。如最近学校处分的那些同学。

5、有的同学喜欢耍派头、逞威风。他们总喜欢找别人的麻烦，看别人不顺眼，甚至是自己错了还摆出一副你奈我何的姿态，仗着自己有一帮所谓的“哥们”就横行霸道，一点点小事就打群架，甚至叫校外的人打架。

校园暴力不仅给同学们造成了身体上的伤害，更给他们的心灵烙下了深深的伤痕，也不可避免的影响了我们的学习，影响了我们的健康成长。同学们，面对校园暴力，我们该做些什么呢？我们应该行动起来，反对暴力，远离暴力，共建和谐校园，让每一个同学都能健康成长。

一、培养健全的人格、做一个文明的学生。做事不能冲动，说话不能盛气凌人；得饶人处且饶人，凡事要考虑后果；发生矛盾时不要抓住对方的错误不放，而应该检讨自己错在哪里；总之我们要严于律己，宽以待人！

二、提高社会交往能力。正确处理好自己的人际关系，交友要谨慎，不与行为不端的人联系，不与社会上的人交朋友，不要上网交友，更不要网恋；多参加各种有意义的文体活动，远离不良文化。

三、提高自我保护意识。遇事要及时告诉家长和老师，少去情况复杂的场所，不要单独外出，身上也不要携带太多的钱物；受到暴力侵害时，采取灵活的应急措施，要及时报警。

每当我在校园里往返时，总会看到这样的景象：总有同学成群结队的聚在一起，或是耀武扬威的在校园里晃荡；他们总摆出一副自以为“很酷”的姿势，说话也总带着蛮横的腔调；有的手上还叼着烟头。他们的这些表现正游走在暴力的边缘，却离文明越来越远！他们遗忘得太多，忘了自己的祖国曾经千疮百孔，忘了自己曾是日本人眼中的“东亚病夫”，忘了他们那顶着烈日还在挥汗如雨的辛劳父母，最可悲的是，他们竟忘了自己还是一个学生，忘了我们的今天正是祖国的明天！

恰同学少年，我们应该满腔热血！在这花样的年华里，我们怎能荒废了美好的时光！同学们，让我们远离暴力，共建和谐的校园！

和谐是一幅精美的画卷，令人惊艳，令人回味！和谐的校园——会给空虚的心灵带来希望；会给弯曲的脊梁带来挺拔；会给卑微的灵魂带来自信。让我们创造和谐的学习氛围；让我们建立和谐的人际关系；我希望看到奋发有为的同学；我希望看到充满活力的校园！

花开的日子，让我们在和谐的氛围中愉快学习；花开的日子，让我们在和谐的乐园中陶冶情操；花开的日子，让我们在和谐的人际关系中健康成长。

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

拒绝焦虑的演讲稿篇三

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，才能全身心地去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!

拒绝焦虑的演讲稿篇四

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，才能全身心地去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！

拒绝焦虑的演讲稿篇五

大家好！

现在越来越多的人开始喜欢吃野味。原来销售安全食品的店铺一家家倒闭，而野味店的数量却与日俱增。不同种类的野味成为一道道招牌菜，不论多贵，人们都舍得买。

我不明白，为什么人们会喜欢吃野味。他们在享受野味，给他们带来美味的同时，又何曾想到过杀害野生动物的残忍。吃野味，实际上是一种残害生灵的行为。

你知道20_年的非典吗？那是由sars冠状病毒感染而引起的疾病，它曾给许多人的生命造成威胁。经调查，这可怕且传染性极强的疾病，竟是由广东一带的人食用了果子狸这一野生动物引起的。果子狸本身就携带这种病毒，但由于部分人喜欢吃所谓的野味儿，残忍的将果子狸杀害并食用，导致了这种病毒出现了跨物种之间的传播。

而如今，中国再次面临比非典更加严重的新型肺炎，它比非典更可怕，患病人数最高达到了数10万人。让人惊讶的是，导致这种病毒爆发的原因竟也是由于人们吃野味儿。病毒_海鲜市场销售的野生动物，有人食用了携带新冠病毒的野生动物，病毒再一次爆发，中国人再次受到吃野味的惩罚。

冠状病毒的再次爆发已向人类敲响警钟，让我们共同努力，严厉打击食用野生动物的行为，拒绝野味。

拒绝焦虑的演讲稿篇六

尊敬的各位领导、各位同仁，大家上午好！

我叫xxx□来自xxxx□我今天演讲的题目是《立足平凡拒绝平庸》

有这样一则故事，说的是杜鲁门当选总统后不久，有一位记者前来采访他的母亲。记者称赞道：“有杜鲁门这样的儿子，您一定感到十分自豪吧。”杜鲁门的母亲赞同地说：“是的，但是我也为我另外一个儿子感到骄傲。”记者问：“您的另外一个儿子在干什么？”老太太十分自豪地回答：“他正在地里刨土豆！”这是一位伟大的母亲！对她来说，两个儿子都值得骄傲。其实，生活原本也是这样，红花绿叶，各有其妙。只要不平庸，平凡和伟大一样令人自豪。

平凡是人生的常态，功盖古今、彪炳史册的人是少数，大奸大恶、遗臭万年的人也是少数。平凡的岗位，普通的角色，平淡的生活。我们大多数人大多数时候都是平凡的，每天还得“为了生活而奔波”。然而，平凡不等于平庸。平凡人不一定有惊天动地的壮举，却完全可以在平凡的岗位上，凭着满腔热忱、矢志不渝，“秀”出自己的精彩。也正是这些高度敬业、不断进取的平凡人在很多领域有所创造，才能不断地推动社会的文明与进步。

平凡的人，一颗平常心，兢兢业业工作；平凡的人，定下目标，自加压力，执着追求；平凡的人，做人有张有弛，做事有板有眼，汇小流而成江河，积小功终成大业。平庸的人，一无理想，二无追求，随波逐流；平庸的人，没有奋斗的勇气，也没有改变生活状况的渴望，只知躺在床上幻想天上掉馅儿饼；平庸的人，只知埋怨，大事做不了，小事不想做，到头来一事无成。

平凡的人，竭尽所能，正如鲤鱼跳龙门，历尽千辛万苦，终于横空出世；平庸的人，得过且过，就像河蚌里拒绝成为珍珠的沙子，自甘埋没。

立足平凡拒绝平庸，就必须坚定自己的理想与追求；就必须脚踏实地、全力以赴；就必须拒绝懒惰与懈怠，浅薄与浮躁。

毛主席说过，做一件好事容易，难的是一辈子只做好事不做坏事。平凡的人日复一日，年复一年，立足本职工作，勤勤恳恳，就很不平凡。在我们信用社，每天的接库盘库，记账打表，收款付款，礼貌问答，流水线似的工作，很简单，很平凡，认真做一天很容易，能够坚持认真做几十年将很不容易。

现实生活中，平凡的人常把平凡的工作做成伟大，平庸的人却使崇高的工作变得卑下。平凡的人安于平凡，却因不断努力而成绩斐然，而平庸的人也因放弃努力，最终将一事无成。

让我们埋下头去，保有一颗平常心，善待自己，珍爱生命，努力从平凡的小事做起，平凡如我们依然可以让平凡的生命绽放出灿烂之花。

拒绝焦虑的演讲稿篇七

大家好！

现在越来越多的人经常出入野味店，大街上，一家家安全食品店相继倒闭，一家家野味店却接二连三地建立起来。

我不知道野味有什么好吃的，我也不知道人们为什么喜欢吃野味，是为了显富吗？还是要面子？答案，深藏在人们的内心。但是，我知道，野味会给人们带来疾病！

吃野味不仅是死亡，还会造成生态失衡。想一想，每一家野味店的成立都等于一大批动物的死亡。这样下去，生态失衡，最终危及到人类。

据某个地方记录得知，有一段时间，金钱豹泛滥成灾，牲畜大批死亡，政府抓了一大批金钱豹放进动物园。谁知，没过几个月，狒狒泛滥成灾，导致玉米颗粒无收。原来，金钱豹是控制狒狒生长的有效工具。政府只好调了一部分金钱豹回

去。

朋友，请伸出双手，请管好嘴巴，让我们一起努力，让野味从我们的生活中消失！

谢谢。

拒绝焦虑的演讲稿篇八

我今天将要给大家的演讲是《远离网络游戏》。

网络带给我们生活太大的益处了，它在无形中为我们大大打开了一扇方便之门。且不谈网上购物、网上学习、网上聊天，就连我们写的作文都可以通过网上e—mail发给老师。网络对我们来说实在有太多的益处了！网络为我们提供了无限的创造空间，丰富了我们生活的内容，改变了我们生活的方式，加快了我们迈向进步的速度。

但是，在网络技术还未完善的情况下，不少不法分子乘机找空子钻，网上诈骗花样百出，使人们不禁头晕目眩。还有许多学生由于沉迷与网络游戏而不能自拔，甚至为此而走上犯罪的道路。祖国的花朵就这样凋零了。网络有时候就像一个无形的大黑洞，向我们伸出邪恶的大手。

我们小学生上网常常选择玩游戏，刚开始只是为了娱乐，用来放松心情，但游戏情节却常常引人入胜，诱使同学们沉溺于虚拟世界里，不能自拔。比如刚才的剧本里说的“偷菜”里的人物，把自己想象成虚拟世界里老公老婆，美女帅哥等等，三更半夜去偷菜，白天上课昏昏欲睡，老师所讲全听不进去，长此以往，学习成绩就会下降，严重影响我们学生的身心健康。长时间玩游戏可以分散学生的精力，致使学生的成绩下降；玩游戏还可以导致学生品行下降，有的游戏需要游戏币，有的同学就会到处筹钱满足自己的欲望，有的甚至走上违法犯罪的道路。零几的一个深夜，一个令所有山西太

原人难以忘却的深夜，16岁的中学生郝某某，为了筹集上网的费用，潜入叔叔家中，几十分钟以后，包括爷爷、奶奶以及叔叔在内的五条鲜活的生命，转瞬便离开了人世，一个花季少年几乎是一夜之间蜕变成了一个杀人恶魔。

说完了这个故事，我的心情异常沉重了。我想，大家的心情也如同我一样。这一幕幕触目惊心的场面，这一个个令人发指的事件，无不带给我们以心灵的震撼，它值得我们每一个青少年进行深刻的反思。

同学们，我们这些祖国未来的接班人，应该好好使用电脑，让电脑成为我们的良师益友，坚决抵制不良诱惑，学会远离不健康的游戏，学会自我管理，绝不做任何违反道德的行为，从我做起，从现在做起——远离不良的网络游戏。

我的演讲完毕，谢谢！

拒绝焦虑的演讲稿篇九

20xx年10月13日，下午5点30分，广东佛山黄岐的广佛五金城里，2岁女童小悦悦在过马路时不慎被一辆面包车撞到并两度碾压，肇事车辆逃逸，随后开来的另一辆车直接从已被碾压过的女童身上再次开了过去。七分钟内在女童身边经过的十八个路人，都对此冷眼漠视，只有最后一名拾荒阿姨上前施以援手。10月21日零时32分，小悦悦带着世人的冷漠安静地离开了人世。

小月月的事件在网络上一度成为热点话题，面对国人事后诸葛亮的行为，我为之沉痛、为之哀叹、为之羞愧！

在我看来，归根结底，这个看似道德的沦丧已经上升为人的问题。自从南京彭宇案与天津许云鹤案发后，世人开始变得冷漠、开始伪装自己，开始相信好人不得好报。我们每个人都可能处在需要被救助的状况，不能等事情发生在自己身上，

才知道路人冷漠可怕。

十八路人为何人人都漠视这个小小的生命在身边流失，为何在悲剧发生时不肯伸出一双温暖的手。我中华民族是一个礼仪之邦、文明强国，在历史上也算得上让别的国家所崇尚的国度。那为何社会越发展、人类越进步，而这种最基本的道德却越走越远、人情越来越冷漠。社会基本道德问题，最终还将转化的扭曲。“事不关己，高高挂起”，这个话题又被重新挂在了人们的口头，人心的隔阂越来越厚。

在针对小月月的事件，有人说身为位家长也有这个责任，两岁的小月月为何会被父母纵容随处乱跑。可我觉得，事情已经发生了，而且结果是惨重的。被心灵摧残的小悦悦父母现在已经是精神极度崩溃状态，我们也就没必要再给他们施加任何不当行为。

与十八路人的冷漠相比，拾荒阿姨的真情让人感动，有人说这是每个人都有的怜悯之心，但我要说那十八个路人呢？是他们没有怜悯还是他们不配做人，在这我并不是骂人而是真实阐述自己内心的看法。拾荒阿姨的行为是值得赞扬的，但从另一个侧面也说明另一个道理“人穷志不短”，一个人穷也就罢了，最可怕的是心灵的空虚与堕落。

古语有之，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”这种崇高的思想道德，在千年以前孔子的师傅李耳就已经提出来了，要是让他老人家知道他的梦想至今还未实现而且越来越远，我想老人家也不会安心吧。在我们现在的社会环境，人与人之间是一个不安全不信任的关系，这也导致了做好事成本高，而且心有余悸。

小悦悦离开我们已经许多天了，因她而引发的社会讨论和思考仍在继续。人们说，每一个降临世上的孩子都是折翼的天使。所以我想，上帝也许不希望小悦悦再受世人的漠视；不希望小月月再忍受俗世的尘染。离开人世也许是对这一份童

心唯一可以安慰的方式。

让我们拒绝冷漠，重树道德！

拒绝焦虑的演讲稿篇十

大家好！

我是来自x年级x班的_x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，也有害处。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。害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的少。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，所以现在我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！