

解毒的演讲稿(大全6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

解毒的演讲稿篇一

无论是身处学校还是步入社会，应该很少人不知道随笔吧？随笔是散文的一种，可以不受体裁的限制，灵活多样，不拘一格。想看看大家都在写什么样的随笔吗？以下是小编精心整理的泪，解毒_初中随笔，仅供参考，希望能够帮助到大家。

泪水，对于大多数人来说，应该是最不值钱的一种水了。它没有纯净水的甘甜和维持生命的能量；它没有海水的浩瀚无垠，和狂风怒吼激起的惊涛拍岸。它不够壮观，也无法得到人们的依赖，只因为它是在宣泄一种悲伤的情绪。

我不知道世界上有没有人是从来不会流泪的，但是我知道一个人至少是先会哭然后才会笑，不经历悲伤中的挣扎，是永远也体会不到快乐、幸福的真谛。

两年前，我跨越了自己生命中第一个十年，我的行为却好象比以前稚气了。我以前是憎恨眼泪的，它好象是倾诉软弱的源泉，我一直很坚强，至少在别人眼中是这样一个小姑娘。现在，我的双眼有点象坏掉的水龙头一样，隔三岔五地流出点泪水。有时候是因为想念，有时候是因为不忍离别，有时候，仅是因为读到书中某个感人片段，便不由自主地潸然泪下。十几岁的年龄，正从一个小姑娘蜕变成一个小女孩的过程，隐隐令我觉得在捅破一层昧知的茧，在这段朦胧又惊讶的`岁月中，我不仅身体在变化，连心都在变化。我的心变得比以前更柔软，好像轻微的触动就会让我身心本能地生出一

种震撼。原以为我的变化会让我朝夕相处的朋友很不习惯，却不曾想我的朋友甚至我的家人都觉得我比以前更象一个女生了。

听同学说爱哭的人长寿，因为眼泪里积存了体内的毒素，而这些毒素只有靠眼泪才能排出。我对于这种眼泪排毒的说法半信半疑。不过从另外一个方面去想，这个说法真的也对。

人和动物最大的不同就是人有着比动物更丰富的情感。我愿意在一生中经历痛苦、挫折，同时也享受甜蜜和快乐，我希望品味悲欢离合。我喜欢笑，也同时喜欢哭。人一生不可能一帆风顺，笑，是乐观向上，不畏艰难的态度；哭，却是处在宣泄情绪中为心灵“解读”。

人要学会面对，学会坚强，但是，偶尔也要学会释放。与其拼命憋在心里独自忍受痛苦的折磨，还不如痛快的任心中痛楚随泪奔流。

说到底，眼泪就是让你的痛苦加深至极限，通到极点后，反而可以收获解脱。让我们遭遇不幸时都狠狠地通一次吧！解出身体的毒，也更能心灵解毒。

解毒的演讲稿篇二

大家好。

最美好的未来，一定是要经历很漫长的等待；一定要经过刻苦的努力。我们想要什么样的生活；我们想要怎样的未来，便要朝着那个方向不断地努力。我知道有时候，有些事情很难理解；有些困难很难解决。但是，不要放弃我们的初衷、我们的梦想。因为，有些东西一旦放下了，便找不回来了。我想象着未来有多么美好。我的人生将是如何的完美。而这些美好与完美是需要时间来慢慢酝酿的。有时我们可能会很

失落，觉得自己一无是处、很没用；觉得自己与这个世界格格不入。我们一遍一遍地审视着自己，看到为了自己想要的未来努力的样子。还看到了自己狼狈的样子。时常在想未来对于我们是什么，是它让我们迷茫；让我们暴躁；让我们悲伤。可是也是它让我们心存美好的憧憬，一步一步的走向未来。就算漫长，就算等待，也要坚持。那么，我们的未来将会无比的美好。

我们在等到未来之前，当然会遇到糟糕的事情；遇到糟糕的人；看到糟糕的自己。但是，哪怕天地轮转，沧海变桑田。我们的未来就在我们的脚下。我相信，只要我们有梦想，超着自己的梦想不断地努力、勇敢地前进，我们美好的未来一定会无比的灿烂。当我们惊慌无助的时候；当我们无奈的时候；甚至当我们悲伤难过的时候，我们总会想找一个知己来安慰自己。即使没有人来安慰我们，而且只剩下了我们自己，我们也可以说，除了自己、我们还有未来。美好的'未来需要奋斗，而且往往都需要很长的等待。但是，即使天荒地老，只要我们勿忘初心、相信自己的未来，怀揣梦想、努力去奋斗并实现自己的梦想，那自己的未来必定会按照我们想象的面貌，成为现实。有了梦想，我们的心便长了翅膀；有了行动，我们的梦想将不再遥远。如果没有梦想，懒惰便会生根发芽；如果没有行动，堕落就会茁壮成长。时间越长，根就扎得越深。到时候想站起来，也是一件非常困难的事。

做为销售，我们每天都会遭到不同程度的打击和挫折，甚至有不想再做下去的冲动，但这个时候大家要想想自己的未来。如果你因受不了拒绝而离开了这份工作，那么你的挫败感就会越积越多，你在其它地方就更不会做好，因为你已经失去了成功的信心。如果你用自己掌握的知识化解了这次拒绝，那么它只会增加你的信心、增加你的成就感。你以后无论走到那里，失败也不会跟随着你，只有成功常伴你左右。你的人生、你的未来，将会充满灿烂的阳光。

谢谢大家的聆听。

解毒的演讲稿篇三

人体每时每刻都会吸收一些有毒物质，人之所以没有中毒，是因为体内的器官有解毒功能，那大伙知不知道人体内的最大解毒器官是什么呢？别着急，下面就让百分网小编来为大家介绍一下。

血液流经肝脏时，一些有害物质可被肝脏产生的酶进行分解，皮肤是人体最大的排毒器官，能够通过出汗等方式排除其他器官很难排除的毒素，肾脏是人体人最重要的排毒器官，过滤掉血液中的毒素并通过尿液排出体外，但如果“中毒”太深，造成肝、肾、皮肤负担过重就会引起脏器中毒、引起脏器衰竭。

肝脏在人体位置和形态结构：肝脏位于右上腹，隐藏在右侧膈下和肋骨深面，大部分肝为肋弓所覆盖，仅在腹上区、右肋弓间露出并直接接触腹前壁，肝上面则与膈及腹前壁相接。

从体表投影看，肝上界在右锁骨中线第5肋骨，右腋中线平第6肋骨处；肝下界与肝前缘一致，起自肋弓最低点，沿右肋弓下缘左上行，至第8、9肋软骨结合处离开肋弓，斜向左上方，至前正中线，到左侧至肋弓与第7、8软骨之结合处。一般认为，成人肝上界位置正常的情况下，如在肋弓下触及肝脏，则多为病理性肝肿大。

幼儿的肝下缘位置较低，露出到右肋下一般均属正常情况。肝的位置常随呼吸改变，通常平静呼吸时升降可达2-3cm，站立及吸气时稍下降，仰卧和呼气时则稍升，医生在给患者肝脏触诊检查时，常要患者作呼吸配合就是这个道理。正常肝呈红褐色，质地柔软。成人的肝重量相当于体重的2%。

据统计，我国成人肝的重量，男性为1157-1447g，女性

为1029-1379g□最重可达2000g左右，肝的长、宽、厚约为25.8cm□15.2cm□5.8cm□肝右叶上方与右胸膜和右肺底相邻；肝左叶上方与心脏相连，小部分与腹前壁相邻；肝右叶前面部与结肠相邻，后叶与右肾上腺和右肾相邻；肝左叶下方与胃相邻。

肝的上面隆凸称膈面，朝向前上方，与膈穹窿相适应，能随呼吸运动而上下移动。膈面借镰状韧带将肝脏分为左右两部，即左叶和右叶。右叶大而厚；左叶小而薄。肝的下面凹凸不平，称为脏面，朝向后下方，与腹腔器官相邻。脏面的中部有h形的两条纵沟和一条横沟。

左侧纵沟的前部有肝圆韧带，为胚胎时期的脐静脉闭锁的遗迹；右侧纵沟的前部容纳胆囊，后部紧接下腔静脉。横沟叫肝门，肝固有动脉、门静脉、肝管、淋巴管及神经等由此进入肝脏。

肝解毒时由于血液在流动的关系，它不是把血液关起门来做这个工作的，而是边流动边解毒，解毒的同时身体的其他部位正常运转中还会继续产生代谢产物。

所以血液里一直都会存在一些毒素，永远都解不完，只能保持我们身体的正常运转，但不能出意外和加重身体净化负担，如熬夜，酗酒，服药，感染等，否则不仅仅是肝脏解毒功能受损，别的脏器细胞也会加快老化，使体内毒素在血液中含量大增加，这种大分子毒性物质会使血液黏稠，血流缓慢，最后停滞在人体的毛细血管中，成为“死血”。大家可能不知道毛细血管有多细，如果用显微镜看的话，可以看得见一个很小的血液细胞仅仅能刚好通过。

如果堵塞一条也没关系，但如果堵塞多了，像堵车一样，时间久了，越堵越多，相互影响，交通就会瘫痪。人衰老不只表现在外部体态容貌上，身体各内脏器官都会发生变化，其中肝脏改变亦很明显。首先肝血流量要减少。

男过25岁，肝脏循环血流量平均每年下降0.3%~1.5%。女过20岁以后，60岁时的肝内血流量约比20岁时减少40%~50%。其实，研究表明，人在60岁后，肝细胞数量随年龄增长而锐减。肝脏趋向硬变，重量明显下降，90岁老年人肝脏的平均重量只有30岁左右青年人肝重的51.8%。血液是护肝养肝的基础，血流量的减少使肝内血液循环功能下降，肝脏吸收营养、代谢和清除毒素的能力也相应减退。

解毒的演讲稿篇四

- 1、内容上的现实性 演讲稿是为了说明一定的观点和态度的。
- 2、情感上的说服力 演讲的目的和作用就在于打动听众，使听者对讲话者的观点或态度产生认可或同情。
- 3、特定情景性 演讲稿是为演讲服务的，不同的演讲有不同的目的、情绪，有不同的场合和不同的听众，这些构成演讲的情景，演讲稿的写作要与这些特定情景相适应。
- 4、语言、结构 演讲稿还要在情绪上具有较强的感染力，语言上做到生动感人。 演讲稿的结构。演讲稿的结构通常包括开场白、正文、结尾三部分。 开场白是演讲稿中很重要的部分。好的开场白能够紧紧地抓住听众的注意力，为整场演讲的成功打下基础。常用的开场白有点明主题、交代背景、提出问题等。不论哪种开场白，目的都是使听众立即了解演讲主题、引入正文、引起思考等。 演讲稿的正文也是整篇演讲的主体。主体必须有重点、有层次、有中心语句。由于演讲材料是通过口头表达的，为了便于听众理解，各段落应上下连贯，段与段之间有适当的过渡和照应。 结尾是演讲内容的收束。它起着深化主题的作用。结尾的方法有归纳法、引文法、反问法等。归纳法是概括一篇演讲的中心思想，总结强调主要观点；引文法则是引用名言警句，升华主题、留下思考；反问法是以问句引发听众思考和对演讲者观点的认同。

演讲稿的结尾也可以用感谢、展望、鼓舞等语句作结，使演讲能自然收束，给人留下深刻印象。

同学们：著名的数学家华罗庚爷爷曾经说过一句很富有哲理的话：“勤能补拙是良训，一分辛劳一分才。”这句话给我们以很好的启示：聪明的人不一定都成才，笨的人不一定不能成才，成才的关键是勤奋。当然，人与人之间，智力是有差别的，有的人敏锐，有的人迟钝。敏锐的人，如果不学习，也会变得迟钝的。迟钝的人，如果勤学苦思，也会变得敏锐起来。试看古今中外成名成家的人，哪一位不是勤学苦练才有成就的呢？在他们走过的道路上闪烁着勤奋的光芒。伟大的发明家爱迪生，上小学时，老师说他脑子笨，难有成就。可是爱迪生毫不气馁，刻苦钻研，勤奋求学，经过不懈的努力，终于成为一个伟大的发明家。成名以后，有人认为他是一个天才，可是他却笑着说：“天才等于九十九分血汗加一分灵感。”从这句话里我们看出：勤奋，刻苦才是成功的要素。

解毒的演讲稿篇五

- 1、毒品，一颗糖衣炸弹，它会在你最幸福的时候，将你一步步推入深渊。
- 2、不要让毒品毁了你的未来。
- 3、一朝陷毒瘾，一生难自拔。
- 4、人生有无数的第一次，但绝不可以吸第一次毒。
- 5、品尝的是一时的快乐，失去的却是一世的前途。
- 6、把自己的一生全都用来吸食毒品上，那么你将永远都低着头。

7、冰毒，冰住的不只是你的良知，还有你的灵魂；摇头丸，摇走的不单是你的快乐，还有你的生命！

8、不做毒品奴隶，只做禁毒先锋。

9、美丽的人生中，当然会有种种诱惑，致命的诱惑。我们应抑制自己的好奇，永远比要去碰它们，才会健康成长。

10、毒品是人类社会的公害。

解毒的演讲稿篇六

同学们：你们好！今天，我走上演讲台的惟一目的就是竞选“班级元首”——班长。我坚信，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我的勇气和才干，凭着我与大家同舟共济的深厚友情，这次竞选演讲给我带来的必定是下次的就职演说。我从没有担任过班干部，缺少经验。这是劣势，但正因为从未在“官场”混过，一身干净，没有“官相官态”，“官腔官气”；少的是畏首畏尾的私虑，多的是敢作敢为的闯劲。正因为我一向生活在最底层，从未有过“高高在上”的体验，对摆“官架子”看不惯，弄不来，就特别具有民主作风。因此，我的口号是“做一个彻底的平民班长”。班长应该是架在老师与同学之间的一座桥梁，能向老师提出同学们的合理建议，向同学们传达老师的苦衷。我保证做到在任何时候，任何情况下，都首先是“想同学们之所想，急同学们之所急”。当师生之间发生矛盾时，我一定明辨是非，敢于坚持原则。特别是当教师的说法或做法不尽正确时，我将敢于积极为同学们谋求正当的权益。班长作为一个班组的核​​心人物，应该具有统御全局的大德大能，我相信自己是够条件的。首先，我有能力处理好班级的各种事务。因为本人具有较高的组织能力和协调能力，凭借这一优势，我保证做到将班委一班人的积极性都调动起来，使每个班委成员扬长避短，互促互补，形成拳头优势。其次，我还

具有较强的应变能力，所谓“处变不惊，临乱不慌”，能够处理好各种偶发事件，将损失减少到最低限度。再次，我相信自己能够为班级的总体利益牺牲一己之私，必要时，我还能“忍辱负重”。最后，因为本人平时与大家相处融洽，人际关系较好，这样在客观上就减少了工作的阻力。我的治班总纲领是：在以情联谊的同时以“法”治班，最广泛地征求全体同学的意见，在此此基础上制订出班委工作的整体规划；然后严格按计划行事，推选代表对每个实施过程进行全程监督，责任到人，奖罚分明。我准备在任期内与全体班委一道为大家办十件好事：1，借助科学的编排方法，减轻个人劳动卫生值日的总长度和强度，提高效率；2，联系有关商家定期送纯净水，彻底解决饮水难的问题；3，建立班组互助图书室，并强化管理，提高其利用率，初步解决读书难问题；4，组织双休日里乡同学的“互访”，沟通情感，加深相互了解；5，在得到学校和班主任同意的前提下，组织旨在了解社会，体会周边人们生存状况的参观访问活动；6，利用勤工俭学的收入买三台处理电脑，建立电脑举小组；7，在班组报廊中开辟“新视野”栏目，及时追踪国内改革动态和通勤生结成互帮互促的对子；9，建立班级“代理小组”，做好力所能及的代理工作，为有困难的同学代购物件，代寄邮件，代传讯息等等；10，设一个班长意见箱，定时开箱，加速信息反馈，有问必答。我会是一个最民主的班长，常规性工作要由班委会集体讨论决定，而不是由我一个人说了算。重大决策必须经过“全民”表决。如果同学们对我不信任，随时可以提出“不信任案”，对我进行弹劾。你们放心，弹劾我不会像弹劾克林顿那样麻烦，我更不会死赖不走。我决不信奉“无过就是功”的信条，恰恰相反，我认为一个班长“无功就是过”。假如有谁指出我不好不坏，那就说明我已经够“坏”的了，我会立即引咎辞职。同学们，请信任我，投我一票，给我一次锻炼的机会吧！我会经得住考验的，相信在我们的共同努力下，充分发挥每个人的聪明才智，我们的班务工作一定能搞得十分出色，我们的班级一定能跻身全市先进班级的先列，步入新的辉煌！谢谢大家！！