

2023年拒绝攀比的演讲稿(优质5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

拒绝攀比的演讲稿篇一

2022年，让我们一起做有为青年，拒绝躺平。

星星不会在意自己在宇宙中的坐标，努力在自己的空间发光就足够闪耀。

前段时间，我内心有些许迷茫，白天上班，晚上回家把孩子安顿好后，我还要出门跑外卖，没空好好护肤，睡眠也严重不足，一到了还钱的日子，内心就会十分焦虑。

有人说：现在的年轻人比较懒散，追求安逸的生活，心态有时候会比较极端，也有人说：努力奋斗在当代年轻人身上很难体现出来，因为有一部分人已经选择“躺平”。

作为一个新时代的青年，我们面对的问题是全新的，我们是战胜它的。

我心里想着，比我困难的人每天都还在辛勤工作，努力赚钱生活，我这一点困难算什么？所以我必须振作起来，不仅是对自己负责，更是对孩子负责。

于是休假的那天，我在家好好地睡了一个午觉，睡醒后，果然一身轻松，我才知道，原来是最近这段时间压力太大了，没有好好休息，导致我内心焦虑，思绪混乱。

其实我们身上的不自信消极焦虑全都来源于平日里所累积的

压力。如果我们一遇到压力就喊累，一遇到困难就想“躺平”，我们是没有办法去改变自己的人生的。

自己想通了，所有的好运都会降临的。

现在的我，每一天都过得很充实，白天努力工作，下午接孩子放学，晚上安顿好孩子后就出门跑外卖。每月按时还钱，内心再也不会感到焦虑，果然心态变好了，做任何事情都会觉得轻松愉快。

我之前看到过这样一个案例，有必要跟大家分享一下。

外卖小哥以高考623分引热议，但他并没有停下来，依然每天忙碌在送外卖的路上，他叫王威，这是他第二次参加高考，他曾就读于中国农业大学，中途退学后打过几份工，他表示：“感觉还是想找到自己喜欢的方向，人生也会有更多的选择”。开学后，他仍在坚持送外卖，他说他很喜欢这种忙碌又充实的日子，他体验着学业与职业的双重历练，生而平凡，他相信，奋斗是守护自己梦想唯一的途径。

做自己喜欢的事情，不仅磨练了自己的意志，还让自己多了一份热爱生活的信心。

二十多岁的年龄，希望我们愈来愈好。停止焦虑，做自己喜欢做的事情，不要去和他人攀比，只要自己过得好就足够了，也不要经常抱怨，长时间的抱怨会让我们变得越来越“丧”，也不要过多的在意他人的看法，毕竟，任何人都没有办法做到让所有人喜欢自己。

淡泊可以明志，宁静可以致远。

希望在未来，我们努力做一个闪闪发光的人，照亮自己的同时，也能温暖他人。

拒绝攀比的演讲稿篇二

通过认真学习，对照“躺平式干部”的10种表现，自我反思，作为魏岗联合站第一责任人，在以下两个方面存在“躺平”倾向问题。

在党建责任落实方面：在新的管理模式下，自己成为了站长兼支部书记。生产经营上，自己有着地质、采油、安全环保、生产运行、集输等专业工作经历，知道哪些工作要重点抓、生产运行如何规划，作为一名站长自认为是合格的。在党建上，自己没有党建工作经历，对于如何抓好组织生活、如何建设好党支部委员会，特别是如何发挥党支部委员会作用，做得不到位，作为一名支部书记是不合格的。

分析问题根源，一是工作精力倾斜严重，每天忙于解决人员的问题、生产运行的问题、安全环保的问题、设备的问题，党建工作涉猎偏少。二是党组织生活和学习走形式，会开了、东西学了，但是没有深入思考，没有入脑入心，不善于将生产经营和党建有机结合，不会利用党建思维、党建方法促进经营生产，党支部委员作用发挥不到位。

在重点工作落实方面：厂直管班站改革过程中，从联合站的层面客观上讲，集输系统技术力量在一定程度上被“削弱”了。改革前，大队有工作经历丰富、技术能力强的输油输气、油气处理、污水注水等专业性很强的岗位，联合站遇到难题还有大队这个“靠山”。现在，虽然技术决策职能上移，但实际运行起来精力有限，突出表现在3个典型问题上。一是问题的分析不及时，主要原因是眼界有限、思维局限、按部就班，导致部分问题判断时间过长。二是问题处理速度变慢，部分同志专业能力不全面及经验不足，导致在个别复杂问题出现时不能立即判断并作出最优选择。三是部分工作落实质量不高，多年来已习惯当“传球手”，对于比如编制方案、汇报总结等工作担任“投球手”能力尚欠缺。

针对上述两个问题，计划解决办法如下：

1、抓实党建责任落实。一是正确认识生产经营与党建的关系。我们是在经济领域为党工作，在日常工作中要平衡好两者，要将党建工作与生产经营有机融合，以党建促生产运行、以党建保安全环保、以党建促降本增效；以党员干部在指标提升、安全运行、持续盈利等方面作用的发挥持续提升队伍凝聚力、支部战斗力。二是扎实开展党组织生活和学习。“学而不思则罔，思而不学则殆”，不仅按照“缺啥补啥”按部就班的开展党组织生活和学习，还要让党员干部学有所成。三是抓实党支部委员作用发挥。明晰支部委员责任与考核，定期考评，让党支部成员不但思想要领先别人一步，武功还要高别人一截。

拒绝攀比的演讲稿篇三

“居安思危，戒奢以俭”历史和现实的经验都告诉我们，勤俭节约是中华民族的传统美德。企业的勤俭节约更是关乎每一位员工的工作习惯和切身利益。鉴于此，我们企业特向所有员工提出勤俭节约的倡议。树立节约观念，开展节约实践。从岗位做起，提高资源利用率。尽自己所能节约每一点资源，倡导循环性，节约型消费模式，让节约和低碳办公成为一种工作方式和行为习惯，从而建立一个节约型企业。

倡议节约细则：

一、节约用电：

1. 节约办公照明用电。白天工作时间，办公室不开灯，尽量使用室外光源；下班之后及时关闭灯具、空调及办公设备的电源。

2. 在计算机、复印机和打印机等办公设备长时间不用的情况下，请尽可能关闭电源。

3. 开空调时要关闭门窗，炎夏的空调温度以26度为宜，冬天空调温度以18度为宜。

二、节约用纸：

1、贯彻“不可印的坚决不印，可印可不印的尽量不印，必须印的尽量少印”的原则。

2、大力推进电子化办公，大家养成在电脑上阅读而不是打印出来的习惯。

3、双面用纸。

4、打印时，适当将字体缩小、页边距缩窄，这样每页纸能容纳更多内容。

5、各类图纸认真审核无误后打印，减少错误图纸打印。

6、打印各类文档前要先设置好打印区域(尤其是e_cel表格)并预览，确认无误后再打印。

7、开会尽量使用多媒体形式进行演示，减少会议用纸。

8、尽量使用电子邮件，减少传真用纸。将纸质传真扫描成电子版，发电子邮件，节约纸张和电话费。

9、改掉原有的“使用丢弃”模式，采取“使用回收”模式，把用过的单面纸和双面纸分开整齐放置，以便回收再利用。可印单面纸可再次打印非正式文件，无法再印的单面纸不要丢弃，作为草稿纸使用。

三、节约办公用品：

节约办公用品，严格审批和控制办公用品发放数量。同时使

用办公用具和办公设施时注意节俭，尽可能延长其使用寿命和减少耗品使用量。

四、节约通信费用：

根据工作需要，正确选择电话、移动电话、机要、快递、挂号和普通邮件等通信方式；提倡言简意赅，缩短通话时间，尽量使用语音聊天软件来实现通话。

五、资源的回收和再利用：

信封，打印纸等尽量循环利用，报纸，废弃的纸箱和办公耗材等收集整理，等待回收。

节约是意识，节约是责任，节约是品质，节约是美德，节约是境界，节约更是创造。“勤俭节约”是一种习惯也是一种态度，需要我们每位员工从自我做起，点滴做起，现在做起，为办公室节约和低碳办公做出努力和贡献！

倡议人：___

时间：___年__月__日

拒绝攀比的演讲稿篇四

这个世上没有真正的神灵，却的确存在着恶魔。毒品就是这魔鬼的化身。如果你了解这种白色瘟疫诞生至今所酿成的惨剧，你就会明白这绝不仅是一个比喻。因为吸食毒品者被毒品所剥夺的也绝不仅是金钱和健康，他们所要付出的代价是灵魂沦丧，家破人亡至生命消逝。这绝不是危言耸听，因为每年为这白色恶魔所害的是无数的生命。至今，我国青少年吸毒的人数在吸毒总人数中比例达85.1%。85.1%，一个令人惊讶的数字，已经家喻户晓了。使人有着双重依赖，唯有八

个字应该紧记：珍爱生命，拒绝毒品。

因此我们该做的很多，而且必须从小做起。然而认清毒品的真面目并彻底与其化清界限不仅仅需要无数的禁毒知识，更加需要的是有意识地培养健康的心理和良好的生活习惯：是谨慎地择交朋友和高度的警觉和自制；是树立正确的人生观、世界观、价值观……也唯有将预防毒品从意识转化为行动，再由行动上的拒绝升华为精神上的排斥，从生命的高度去抵制这中食人瘟疫的诱惑，才有可能做到远离毒品而不受侵害。

一个为了吸毒，把家里的经济财产全部好光的人，还有人帮他吗？一个为了吸毒的钱，到处贩卖毒品的人，还有人帮他吗？没有，无能为力。

人生有的一次生命是无价的，也是脆弱的。它承载着你的亲人，朋友和整个社会赋予你的责任，所以它绝不仅仅是你一个人的。它承受不起任何不负责任的冒险，所以请珍惜你的生命——为自己，也为所有人——永远拒绝毒品！

我们班这次的团日活动是到海珠区的大塘进行禁毒活动的宣传，我觉得这次活动真的是很有意义，范文之心得体会：。

在此次活动中，我们大学生禁毒宣传队更是为此树起了一道独特的风景，大家知道，毒品是危害人类的杀手，一场鸦片战争让整个清王朝瘫痪，在当代，禁毒工作更是刻不容缓，98年5月20日，曾对此说到：“拒绝毒品，功在当代，利在千秋”为此我们深感自己肩头的分量，在禁毒活动中，更是兢兢业业，不敢有丝毫马虎，在活动开展过程中，我们和海珠区青协取得联系，同时，我们和大塘街道办也取得了联系，得到了他们的大力支持和帮助，为我们活动的顺利开展提供了便利。

大学生禁毒宣传队的活动主体是搞禁毒图片的巡回展出和以游戏的方式宣传禁毒知识，我们大塘客运站附近举办了图片

展出，在展出过程中，许多路人都驻足观看，经过仔细观看后，纷纷表示通过看这些图片，能够大体上比较完整的了解毒品的知识，更加深刻的认识到毒品的危害，并表示自己一定会远离毒品，更让我们欣慰的是一些带着孩子的家长看到我们的展出，急忙把小孩带过来，向小孩叙述毒品的危害，告诉他们要远离毒品，要从小拒绝毒品，小家伙也若有所思的点着头，在观看图片的过程中，一些行人对有的地方不是很清楚的时候，我们的禁毒志愿者则会热情的走上前去，为他们做详细的解释，特别是有些老人听不太明白，志愿者们则会不厌其烦的为他们做一便又一便的解释，直到老人们不住点头为止，而在禁毒的活动中，我们的到来似乎为整个小区都带来了一丝亮色，且不说小区居委会对我们工作的大力支持，单是那些居民，在看到我们的展出后，都过来观看，还问了我们好多问题。

我觉得这次团日活动既团结了我们班，也使我们每个人获益良多。

现实中，青少年吸毒已成为一个触目惊心的严重问题。来自国家禁毒委员会办公室的数字表明，我国最近几年青少年吸毒的比例始终在吸毒人口中占80%左右。据不完全统计，16岁以下的少年吸毒人数有所增加，青少年已成为最易受到毒品侵害的“高危人群”。

目前，学校毒品预防教育工作在认识上还存在一些误区：一是怕学生知道毒品。认为禁毒教育会引发学生的好奇心，促使他们冒险尝试；二是认为禁毒教育是公安部门的事，与学校无关。这些认识误区的一个前提，就是目前在校学生吸毒者罕见。事实上，毒品蔓延的速度相当快，若等到毒品在校园时再来教育，则为时已晚。由此可见加强禁毒教育，做好超前预防工作，是解决青少年吸毒问题的根本途径和出路。

自1997年国家教委规定把禁毒教育作为国民素质教育的组成部分，并正式纳入中小学德育教育教学大纲以来，六年来我

校通过“家长学校”、“心理健康教育课”、“青春期专题讲座”、“青年志愿者宣传队”、赴禁毒教育基地参观等多条渠道对家长、学生、社区居民广泛开展了“珍爱生命，远离毒品”、“不让毒品进我家”等宣传教育活动，还组织教师面向市、区专家开了一节“美丽的罂粟花”心理健康教育公开课。学校对学生毒品预防教育的有效性得到家长、社区及区有关部门的高度评价。

学校优良的校风带动着周边小区的精神文明建设，对所在社区的精神文明建设水平的提升具有明显推动作用。学校20xx□20xx年连续两次评为“石泉社区教育先进学校”□20xx年被授予“创精神文明特殊贡献奖”。

一. 统一思想，提高认识，全面开展预防毒品犯罪宣传教育工作。

把禁毒教育列为学校教育工作计划中，与学生思想政治教育结合起来；与学生日常行为规范教育结合起来；与学校法制教育结合起来；与培养青少年树立正确的道德观结合起来，要做到教育工作常抓不懈。

二. 领导到位，加强对学校禁毒工作的组织领导，多渠道开展形式多样的毒品预防教育活动。

1、成立毒品预防教育活动领导小组。领导小组由书记、校长任组长，政工教导任副组长，组员由年级组长、家长委员会代表、青保教师、校长助理等成员组成。

2、制定有关学校防毒、禁毒的制度和措施。领导小组指导学生开展禁毒知识宣传、自护教育、志愿帮教等工作，并负责具体活动的组织和实施。

三. 加强教育，增强青少年拒毒防毒能力。

1、大力宣传，营造良好的禁毒氛围。

(1)多层面、多渠道开展宣传教育活动。学校领导、工会、共青团、少先队可以充分利用广播、校园网、宣传栏、开展“远离毒品”为主题的手抄报比赛、主题班会、演讲、征文等形式宣传毒品的种类、性能、危害以及远离毒品的方法和知识，使100%的中小學生都能深刻认识毒品犯罪的社会危害性，自觉抵制、远离毒品，从而使广大青少年自觉增强防毒的意识和决心。

共2页，当前第2页12

拒绝攀比的演讲稿篇五

“毒品”，离我们非常的遥远，但对这个词，我们却无比的熟悉。下面是本站为大家带来的珍爱生命拒绝毒品心得体会，希望可以帮助大家。

毒品，是每个人都不敢靠近的一种东西，因为人们都知道，一旦靠近了它，就不能再舍它而去，会对它上瘾，所以有许多人都畏惧地躲开。但有些人会对毒品感到好奇，这种好奇心促使他们坠入深渊。只要一旦染上了毒品，就无法自拔！

毒品分很多种类：有海洛因、白粉、摇头丸、冰毒等，这些都能危害人们的身体健康，甚至还危害其家人，导致严重的后果，这也给社会带来不安。

我曾看过这样一篇报道：有一名16岁的女孩子，因和爸妈呕气而离家出走，在附近的一家歌舞厅里疯狂地喝酒，在这时，一名男子递给了她一杯酒，说：“尝尝我这个，我这个比你那酒喝下去更刺激。”那女孩听完后，也没有什么戒备地喝了下去。喝完后她感到很兴奋，随着音乐的劲爆，她走进舞池，疯狂地甩着自己的头。

她并不知道这是毒品摇头丸起的作用，而后她的头在音乐下一直摇下去。随后的一段时间里，她就恋上了这个舞厅，看到那个不认识的男子递给她那杯酒时，就跟看到了荒漠里的一滴水。她也曾想不去喝那杯酒，可她控制不了自己，极力地想喝那杯酒。后来，她的父母发现了她的异常，送她去医院才知道，原来自己的女儿染上了毒品，他们只好眼里含着泪把她送进了戒毒所。

看完了这个故事，让我懂得了毒品的危害性，它并不有利于我们自己的身体健康，只会对我们造成伤害，所以我们要远离毒品。

随着社会的发展，科学的不断进步，贩卖毒品及生产毒品的人也越来越多，导致更多的人接触到毒品。而我国刑警在毒品这一方面也取得了较好的成绩。但是犯罪分子的猖獗，使得我国刑警在打击毒品方面还应加快脚步，严惩这些犯罪分子。

对于毒品，我们不应畏惧，要勇于面对，让我们用法律武器来打击毒品，让我们的社会更加和谐，更加安定和美好！

今天，学校组织观看了禁毒教育片《毒品的危害》。经观看，我知道了毒品分为两大类：第一类是精神药物，它包括：摇头丸，安纳加，咖啡因，冰毒，海洛因等；第二类是麻醉药物，它包括：美沙酮，杜冷丁，可卡因，吗啡等。

据我所知，世界每年大约有250万人被毒品害死，这些人是怎样上瘾的呢？这共有三大特点：第一是引起人们的好奇心；第二就是以为毒品能治病；第三是被朋友的诱惑才吸上毒的。吸毒的人为了得到毒品，不惜倾家荡产，为了毒品，不惜卖妻卖儿；所有的一切罪都归于毒品。毒品是一种诱惑，多少人抱着侥幸的心里碰上了它，最终走上了绝路；毒品是一种危害，多少人因为它而家庭破裂。

影片中还讲了3位年轻人，他们是因为好奇心才吸上毒。但是他们为了筹集毒资，既然冲进别人家里持刀乱砍，致多人受伤，然后又将现场财务洗劫一空。这时他们才十七岁啊，这十七岁是生命中最美好的花季，但却因为吸毒走向了犯罪之路，浪费了自己青春，辜负了父母的期望。看着这些我的眼里充满了泪水。我不禁问：是谁毁了他们？是毒品，那些可恶的毒品导致了一场场悲剧的发生。

当我看完影片时，那泣血的哭诉，滴血的眼睛，那一封封忏悔书，

仍浮现在我的眼前。毒魔是可怕的，但是只要人们珍爱生命，远离毒品，病魔就会变成一位“俘虏”倒在我们的脚下。我相信，在不久的将来，世界会变成一片有光明和辉煌。

“毒品”，离我们非常的遥远，但对这个词，我们却无比的熟悉。我们懂事以来，就常听父母老师说：毒品之毒猛于虎。而他们，也无时无刻地教育我们要“珍爱生命，拒绝毒品”，不断地唤起我们对毒品的认识，自觉抵制毒品。

现在，社会上仍有不少的吸毒者，他们被毒品弄得人不像人，鬼不像鬼，有的甚至葬送了生命。许多青少年朋友有许多也已身陷其潭而不能自拔。在他们当中，或许因交友不慎而误入其途，或许出于莫名其妙的好奇，或许抵挡不住刺激的诱惑……种种的原因使他们染上了毒品，使他们失去了朋友、亲人对他们的信任，从而走上了犯罪的道路。吸毒者们在毒瘾发作时，有如万箭穿心，求生不得，求死不能。此时，他们已丧失了理智，走上的无疑是不归之路。在他们眼中，他们的生存唯一的希望是设法获取毒品，他们已经人性泯灭，甚至会有人为获取毒资品铤而走险，危害社会。总之，吸毒使他们丧失了理智，丧失了自我，丧失了自己人生的目标！

事实证明：毒品是害人害己，危害社会，危害国家，一天不铲除毒品，社会就一天不得安宁，国家就一天不得繁荣，久

而久之，祖国的大好河山将被葬送。

1840年鸦片战争的爆发，使帝国主义者打开了中国已封闭已久的大门，他们在欺压人们，掠夺大地的同时，还带来了鸦片。鸦片的出现，使我国将近200万人民染上了毒瘾。此外，还被外国人称之为“东亚病夫”。为了令中国强大起来，在1839年6月3日，林则徐在虎门公开销毁鸦片。

时代在发展，人类在进步，如今的中国已在不是昔日那任人宰割的时代了，中国人已不再是“东亚病夫”了，中华人民共和国的不断强大，使我们祖国在世界的地位越来越高，为了祖国更加繁荣昌盛，为了人民安居乐业，为了使我们年青一代更为健康地成长，希望全世界的人民团结一致，共同努力，坚决彻底铲除毒品，决不让毒品玷污我们每一个人的身心健康。

毒海无涯，回头有岸！垂死的蚂蚁，只要一息尚存，都会坚持不懈地和命运做斗争，迷途的人们，相信你们也能步如正道，只要你们和毒品战争到底，生命一定会更加美好光明。让我们永远记住：珍爱生命，远离毒品！

共2页，当前第1页12