

拒绝焦虑的演讲稿英文(模板8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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

拒绝焦虑的演讲稿英文篇一

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！

拒绝焦虑的演讲稿英文篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在小学生的生活中，面对困难，我选择了信念。面对失败、痛苦，我选择了坚强。可是，令我难以忘怀的是“选择拒绝”。

我还记得，我在面对诱惑的时候选择了拒绝。那是一个夏天，我骑着自行车去网吧打游戏。我在路边买了一本杂志，坐在车上看。忽然，我在书上看到了这样一则故事：有一个孩子到网吧打游戏，孩子的母亲拼命赚钱，赚的钱刚好可以把孩子去打游戏用的钱补上。后来，他因为打游戏太久，猝死了。而他妈妈全然不知，只是一如既往的朝卡里打钱。她只知道孩子一个月会拿一次钱。

而这一个月，孩子没来拿钱，她知道孩子出事了，就一刻不停地去找孩子，最后饿倒在路边，卡里的钱一分也没用过……这个故事给我很大的启发，刚走到网吧的门口，老板就赶紧出来，请我就去。我犹豫了一会儿，向他摆了个no的手势，便扭转车头，朝外面走去。

我很高兴，因为我在网吧的诱惑、网络游戏的诱惑中选择了拒绝。这次的拒绝给我开辟了一条生活的道路。让我原本要走向生活终点的思想又有了新的道路。这次的拒绝，使我在失望的心上又有了新的亮点，新的起点。

选择拒绝，我有了希望；选择拒绝，我有了信心。选择拒绝，使我在网魔之手中脱离了出来。所以，选择拒绝，就是为我选择了生存的希望，就是为我自己增加了信心，就是为自己有了新的起点。选择拒绝，可以说是挽救了我的生命啊！现在我是个活泼、开朗的孩子，比起以前，我有了很大的改变。所以，选择拒绝，我选对了！

拒绝焦虑的演讲稿英文篇三

各位老师、同学们：

大家好！

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗？那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号杀手。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240—300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

谢谢大家！

拒绝焦虑的演讲稿英文篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

每天上学、放学的时候，在我们学校门口小商、小贩的零食摊前，总是挤满了我们学校的学生：

有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；

有的同学驻足观望，垂涎欲滴，有的同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手……

我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

同学们，你们知道吗？

常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，“少年胃病”就多了；

因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也增多了；

因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的“瘦黄瓜”也变多了。

身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

同学们，让我们行动起来！和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮！让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧！

我们的演讲到此结束。谢谢大家！

拒绝焦虑的演讲稿英文篇五

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。

拒绝焦虑的演讲稿英文篇六

大家好！

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗？那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号杀手。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240—300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。明智的人，应该用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

现在，国家、社会，都在大力呼吁拒绝吸烟，可我们有些同学却都没有意识到吸烟危害健康的严重性，仍处于好奇，虚荣等心理躲在厕所、宿舍等地在偷偷地吸烟，甚至以吸烟为荣。殊不知，这是在摧残自身的健康啊。所以，同学们，我们面对这种行为，一定要坚决说“不”！

作为新时代的青年，作为文明的文澜高中人，我们不仅要劝自己的家长、身边的亲戚、朋友，尽量不抽烟或少抽烟；更要严格要求自己，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代！

谢谢大家！

拒绝焦虑的演讲稿英文篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

俄国寓言家克雷洛夫写过这样一则寓言：一个叫杰米扬的人，做汤鲜美无比，深受客人好评。一次，他又用拿手的好汤招待客人，在他的力劝下，客人把汤直灌到嗓子眼，可这位杰米扬先生还是无休止地劝客人再喝一盆，客人只好逃走。

且不说杰米扬怎么，我只是觉得客人为什么被灌到嗓子眼还不拒绝这盛情。

现时，社会上出现各种各样的新事物，都有着和这汤一样的诱惑，使人眼花缭乱。特别是年轻人心理上还不成熟，又对新事物有极大的好奇心，因此往往容易盲目接受，或超量接受。

当人们接受常规安排而去面对种种新狂潮时，拒绝则表现了难得的勇气和信念。拒绝是一种抑制欲念、自我清醒的表现，是对世事的深刻洞察，亦是张扬个性。

拒绝，是因为不适合，不喜欢，不需要和不感兴趣。

一件时髦衣服，无论多少靓姐倩妹驻足观望，在衣店的橱窗里闪耀着荣光，你依旧可以目不斜视的擦肩而过。一首流行歌曲不论它多么红遍大江南北，被传唱得沸沸扬扬，你依旧可以两耳不闻窗外喧嚣，清清静静地读书。

记得从报上看过一个小故事，说德国的一家超市正在进行买一送一的活动。一位妇人进去买了样自己需要的东西便匆匆要离开。服务员叫住了她问：“小姐，您忘了瓶亮板油。”她回答：“不，没有。”“小姐，这是白送的，你拿去。”“我不需要，我家没装木制地板。”“以后有了，可以留着用嘛。”“如果我留着它，就会去装木制地板，这不是更加要花钱了？”

我刚读时，感觉很新颖。平时我们到商场去买东西，对于赠送的东西，我们似乎都会照拿不误。我们从来没有想过这些东西是不是我们所需要的。我们不懂，贪小便宜只会吃亏。

最近，校园里流行一股上网聊天风，同学碰到时，第一句话便是：“你qq多少？”风势必会吹到每一角落，但你完全可以泰然处之，对此淡淡一笑，依旧沉浸在书海中，因为你对此不感兴趣。

因此，我们要选择拒绝，学会拒绝。

拒绝焦虑的演讲稿英文篇八

吸烟有害健康，不管是任何年纪的人，吸烟，都是在为自己减寿的行为。下面是本站小编为你整理的几篇拒绝吸烟的演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的xx□

吸烟的危害，尽人皆知。全世界每年因吸烟死亡达250万人之多，烟是人类第一杀手。自觉养成不吸烟的个人卫生习惯，不仅有益于健康，而且也是一种高尚公共卫生道德的体现。在吸烟的房间里，尤其是冬天门窗紧闭的环境里，室内不仅充满了人体呼出的二氧化碳，还有吸烟者呼出的一氧化碳，会使人感到头痛、倦怠，工作效率下降，更为严重的是在吸烟者吐出来的冷烟雾中，烟焦油和烟碱的含量比吸烟者吸入的热烟含量多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍，氨多50倍。

有资料表明，长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10-20倍，喉癌发病率高6-10倍，冠心病发病率高2-3倍。循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2-8倍。有人调查了1000个家庭，发现吸烟家庭16岁以下的儿童患呼吸道疾病的比不吸烟家庭为多。

5岁以下儿童，在不吸烟家庭，33.5%有呼吸道症状，而吸烟家庭却有44.5%有呼吸道症状。吸烟害己害人，应该自觉养成不吸烟的良好卫生习惯。大家能够关注消防安全，珍爱生命，不要玩火，学会保护自己。世界上什么东西最宝贵?毫无疑问，是人的生命!每个人来到这个美丽的地球上，都是幸运的。短短的一生，只要生命不息，都可以尽情享受新鲜空气、温暖的阳光，享受到亲人的关爱、老师的呵护，享受到日新月异的生活，憧憬一个又一个美好的希望。

谢谢大家!

各位老师、同学们:

大家好!

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗?那么，接下来就

让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号杀手。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240—300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

谢谢大家！

尊敬的老师、同学们：

大家好！

5月31日悄悄来到我们身边，这不是一个平凡的日子，它是世

界无烟日呀!亲爱的同学,你知道吸烟对人体的危害吗?大量的科学研究资料早就证明,吸烟对人体健康的危害十分广泛。所有烟草中均含有可导致人体发生多种致死性和致残性健康问题的毒素;吸烟者患癌症,尤其是肺癌、心脏病、肺气肿及其他致死性疾病的危险性会明显增加。然而,就在去年的今天,一项针对青少年烟草使用情况的最新调查显示,中国有20%以上的初中生尝试过吸烟,近92%的学生认为吸烟肯定会损害健康,但仍有22%的男生和4%的女生表示可能或肯定会在今后吸烟。看看我们邪恶校园的某些肮脏的角落里,烟蒂满是,可见连我们这个本该最纯净的校园也越来越不是那么纯净了,中学生主动吸烟和被动吸烟已成为一个不容忽视的问题。

如今全球平均每年有400万例、每天有11000例死亡与烟草有关。正如专家所言,烟草是一种在正常使用过程中就会杀死消费者的产品,烟草流行是一种无情的不分国家和社会的公共卫生灾难。

当发达国家的烟草商因在本国受到限制与责难,千方百计地向中国和发展中国家推销香烟、诱惑青少年吸洋烟时,我们广大青少年决不能“误上贼船”。为了使人们意识到吸烟所带来的各种各样的危害,各国政府都在不遗余力地宣传“吸烟有害健康”,我国就有禁止香烟广告的规定,联合国也特别制定了每年的5月31日为“世界无烟日”。目的是创造一个清新、环保、绿色的“地球村”,让全人类的生活环境变得更健康、更美好。

提神不妨清茶;消愁不如朋友;若吸烟,又何苦?我坚信少年强则国强,少年弱则国弱。为了摘掉烟草大国的帽子,为了我们的健康成长,我们要大声呐喊:从我做起、从身边做起,不要让烟雾笼罩我们高都学子!

谢谢大家!