

最新要敢于拒绝 拒绝野味的演讲稿(优秀10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

要敢于拒绝篇一

大家好！

在这个世界上存在很多的生物，它们与我们一起生活在地球上，或许我们很少见到它们但是它们却一直都在深山中默默栖息，但是因为我们对于野生动物的猎奇很多人都认为野生动物好吃，所以越来越多的野生动物被我们所食用。

翱翔天际的`鸟类，地面奔跑的虎豹豺狼，不管是多大它们都被我们人类用一张张网锁住，被子弹麻醉剂所捕获成为了餐盘上的一道菜肴，当我们在酒店，在餐厅，看到的那一个个比较好看好吃的菜品放在我们眼前的时候没有悲伤，也没有哀怜，因为没有看到它们死前的哀鸣怒吼。它们心中的苦于累我们又有多少人知道，它们也如人一样也是有思想的也是有自己的家庭，却因为我们的口腹之欲被我们残忍的捕杀食用。

或许我们很多人都认为之不是我们食客的错，因为我们只是食用，并没有杀害它们，所以我们无罪。其实不然，我们喜欢吃，才让那些可耻的偷猎者们肆无忌惮的下手去伤害那些可怜的野生动物，它们远离我们的身边，却因为我们喜欢食用被我们从山林小溪草原上抓出来，送上了餐盘，成为了一道食物，它们何其无辜，它们多么凄惨。

不要因为贪食就纵容这样的事情发生，当我们每个人都少吃一些野生动物，当我们不在酒店餐厅，不在去吃野生动物，庞大的野生动物捕杀网络，就没有人愿意去继续执行，因为没有了市场，偷猎者们就没有了追杀野生动物的兴趣，没有了经济来源它们就会改行，而不是继续在做着这样的伤害野生动物的事情。

给野生动物留一条路，需要我们每个人方口，不要在食用野生动物，不让那些唯利是图的人去伤害它们太，当我们每个人都拒绝食用野生动物，我们就不会面临任何问题，就不需要在担心会因为吃野生动物而出事，给了它们一条生路，让它们可以在地球生存下去不好吗。

如果有一天整个世界都只有人类，地球的生态圈将会破坏将会因此崩溃，因为野生动物也是组成世界的一环，当它们都不存在了也会危急到我们自身，不要忽视野生动物的重要性，也不要随意的伤害它们，与它们和平共处，不要伤害弱小，这就是我们应该做的。同时野生动物身上有很多的细菌或者一些不为人知道的病毒，潜伏在它们的身体内，如果我们食用了伤害的也会是我们自己，所以不要在吃野生动物，让动物可以继续在这个世界上留下它们的足迹。

要敢于拒绝篇二

早上好！今天，我演讲的题目是《拒绝零食，从我做起》。

零食的品种花样繁多，能叫上名字的更是不计其数。就说说小店里花花绿绿的糖果、香辣丝等等都含有过量色素，有的还是地沟油做成的，是典型的“三无产品”。在你吃这些零食的同时，一些有害物质也悄悄地潜入你的身体。因为常吃零食，你的胃得不到应有的休息，日子长了，“少年胃病”也就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙也就增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，也会导致营养不良。有的同学看到别人在吃

零食，自己控制不了，也想过一把瘾，为了吃零食就跟父母长辈无理取闹，为了吃零食而偷偷把家里的零钱带来用光，为了吃零食而拿了同学的钱。就这样，一个好好的孩子被零食“毒害”！

所以说：“吃零食，百害而无一利！”但总有同学管不住自己，养成买零食，吃零食的坏习惯，这样影响食欲，妨碍消化系统功能，损害身体健康。

同学们，我们处在身体发育的黄金阶段，为了自己的健康，为了校园的整洁，从今天开始，让我们携起手来，共同拒绝零食，还自己一个健康的身体，还校园一个洁净的空间！

要敢于拒绝篇三

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。

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。

要敢于拒绝篇四

大家上午好！

我今天演讲的题目是——保护野生动物。

我们都知道熊猫。它们是非常可爱和聪明的。它们不仅淘气，还能保护自己。

熊猫很机灵。它经常让小林鼠自己跑出来让它吃，当然也会使用一些计策。

它们也很顽皮。有时，当猎人不在家的时候，它大摇大摆地闯进猎人家，偷走猎物。吃完后，它们还把勺子放在很远的地方，甚至把罐子挂在树枝上。

当敌人来的时候，它们可以很好的保护自己不被敌人吃掉。

但是，现在，像熊猫这样可爱的野生动物也越来越少了，海豚鹿、梅花鹿像以前一样可以在山坡上看到，现在已经消失了。

朱鹮、金雕、白鹤，这些宏伟美丽的鸟类在数亿年前曾经是无数的，但现在它们只能在动物园里看到。

巨蜥、扬子鳄和蟒蛇虽然十分危险，但也是重要的野生动物物种，在自然界的生态平衡中发挥着一定的作用。

说到这儿，你们想到了什么呢？我们不能因为他们的肉美味，就随便乱杀。

它们可怜，是因为它们的兄弟姐妹越来越少。它们害怕是因为它们有被杀的危险。它们很生气，因为我们的`过度开发使它们的领土越来越小。

从现在开始，不要再乱杀野生动物！从现在开始，不要再大量开发森林！不要再破坏动物和动物的家园吧！

谢谢大家！

要敢于拒绝篇五

大家早上好！

今天我演讲的题目是：拒绝零食，健康成长。

为了维护我们的身体健康，还有一个更加清洁、美丽的校园，上周老师利用班会课开展了“拒绝零食，从现在做起”的主题教育活动。通过教育，许多同学都认识到零食的危害，抵住了零食的诱惑，不乱买零食。但是，我们还发现还是有个别

同学控制不了自己，上学前和放学后，在学校门口的小商店里购买零食吃，把包装袋乱扔，校园角落边、垃圾桶里，甚至课桌里都能找到零食包装袋。

第一、经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，容易造成营养不良。

第二、学校门口的零食一般都是“三无产品”，这些“垃圾零食”中常含有大量的色素、防腐剂，吃了会伤害身体。并且由于零食中酸、甜、咸各种味道的强烈刺激，常可导致我们的味觉迟钝，以至于一般的饮食根本不足以引起食欲，会影响我们的生长发育。

第三、在学校吃零食，食品 and 手都来不及进行必要的卫生保护，特别是边走路边吃零食，更不卫生，容易得肠道传染病，严重时甚至会损害身体健康。

第四、吃零食还影响环境卫生，不利于校园文化建设。

同学们，让我们树立正确的饮食观念，控制住自己的嘴巴，拒绝零食的诱惑，把精力放到学习上。我的讲话完了，谢谢大家！

要敢于拒绝篇六

吸烟有一定的社会性，在社交中具有一定的社会功能，但同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越受欢迎，比如现在用k-smoker办法戒烟的人就非常多了。据世界卫生组织调查，在工业发达的国家中有四分之一的癌症者，吸烟的占90%；死于支气管炎的，吸烟的占75%；死于心肌梗塞者，吸烟的占25%。吸烟不但给本人带来危害，而且还殃及子女，有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现其丈夫每天吸烟的数量与胎儿产前的死亡率和先天畸形儿的出生率成正比。父亲不吸烟的，子女先天畸

形的比率为0.8%;父亲每天吸烟1~10支的其比率为1.4%;每天吸烟10支以上的.比率为2.1%。孕妇本人吸烟数量的多少,也直接影响到婴儿出生前后的死亡率。例如,每天吸烟不足一包的,婴儿死亡危险率为20%;每天吸烟一包以上的,婴儿死亡危险率为35%以上。同时吸烟作为一种成瘾性行为,也有一定的精神卫生问题。男性:烟草中尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合,大大降低了妇女的受孕机会。最新研究发现吸烟还会导致阳痿。女性:烟草更易影响生理,会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状,并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

吸烟开始年龄与肺癌死亡率呈负相关。吸烟损害大脑,使智力受到影响。在烟草的烟雾中,一氧化碳含量很高。吸入人体后,与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白,使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白,因而失去携氧的功能。此外,一氧化碳与血红蛋白结合力要比氧气大260倍,而从碳氧血红蛋白中离解出一氧化碳的速度又比从氧合血红蛋白中分离出氧的速度慢得多。由于人的大脑对氧的需要量大,对缺氧十分敏感,因此,吸多了烟就会感到精力不集中,甚至出现头痛、头昏现象。久之,大脑就要受到损害,使思维变得迟钝,记忆力减退。这样,必然会影响学习和工作,使学生的学习成绩下降。烟草中的尼古丁是一种神经毒素,主要侵害人的神经系统。一些吸烟者在主观上感觉吸烟可以解除疲劳、振作精神等,这是神经系统的一过性兴奋,实际上是尼古丁引起的欣快感。兴奋后的神经系统随即出现抑制。所以,吸烟后神经肌肉反应的灵敏度和精确度均下降。

有些人吸烟会引起头晕,恶心,面色发黄等症状,严重者甚至站立不稳等。原因大约有三点,尼古丁中毒,缺氧及过敏症状。尼古丁中毒主要由于吸烟过量导致,通常是老烟枪面对的问题,情况严重时甚至会猝死或引发心脏病等;而对于吸烟新手来说由于吸烟导致吸入一氧化碳,从而引起大脑缺氧,应及时呼吸新鲜空气严重时吸氧;而有些人对于香烟中含有的尼古丁与烟焦油等成分有过敏反应,就算吸入量不是很大也会

有很严重的反应，因个人体质而异，最好及时就医。综上所述，还是不要抽烟比较好。

大家一定不要因为好奇而去尝试着吸烟，也希望更多的吸烟者可以努力把烟戒掉。我们的演讲结束了，谢谢大家！

要敢于拒绝篇七

大家早上好！

今天我演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

面对喷香的烧烤、油炸食品，面对花花绿绿的糖果、饮料？你是不是经常驻足观望或者经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾？同学们，你们知道吗？当你享受这些美味的同时，不仅破坏了环境卫生，一些有害物质也悄悄潜入你的身体。有资料显示，零食已经成为危害青少年健康的“头号杀手”。零食吃多了，影响消化，使胃液分泌失调，消化功能紊乱，食欲减退，营养得不到保证。零食吃多了，很容易增加热量，增加体重，还会引起慢性胃炎、腹泻等疾病。我们有些同学就是吃多了零食，人吃胖了，路也走不动了，影响了正常发育，不利于安心学习。

同学们，吃零食还会造成环境的污染。我们学校是一所环境优美、景色宜人的学校，干净、整洁的校园给我们提供了良好的学习环境。

那么，我们怎样才能拒绝零食的诱惑呢？

第一，我们要真正从思想上认识到零食给我们带来的各种危害，只有这样才能从根本上抵制零食的诱惑。

第二，要控制身边的零花钱。把零花钱用到学习上和其他有意义的事情上。

第三，同学们要相互提醒，相互监督。即时提醒身边买零食的同学对自己的身体负责，响应学校的号召。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，勿以恶小而为之，勿以善小而不为。同学们，为了我们的健康，为了我们美丽的校园，为了我们辛勤付出的父母，让我们行动起来吧，拒绝零食，净化校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

要敢于拒绝篇八

这几日，我们都在关注一件事，就是小悦悦事件。我们见到的，系足以震撼我们心灵的情景。肇事司机的逃逸，18名路过的冷漠无视，更有甚者假扮肇事司机对伤者父母心灵的再次摧残。

当我从不同途径，见到人们在谴责司机谴责路人的时候，我不禁在想：其实这件事，只是太多同类事情的一个缩影。冷漠，事不关己，惹祸上身等等想法，早已深刻在我们脑海里。遇到事情的第一反应就是，不关我事。

你或许说自己力量低微。可是我相信每个人，每个点滴，都可以汇聚成力量。例如举报公车私用的区伯，我们都有手机，我们随手都可以举报公车私用以支持区伯，但我们做了没有？一个人举报，或许有司会有报复，但众人举报，则能汇聚最大的力量，迫使有关部门作出整改。

但同样令我惊讶的是，许多媒体已经迫不及待进行道德审判。先是将恶作剧者当做真实肇事者。虽然最开始出现在媒体上的字眼是“疑似”，但之后再传，就基本已无疑似两字，甚至在电视上直接痛骂。肇事司机逃逸，这是事实。但在没有听过肇事司机一方说法之前，就将“狂魔”等字眼强加于他

身上，同样是在为恶。有媒体将《这一天，他们令佛山羞辱》登在头版头条。但仔细想想，这一天，令人蒙羞的不仅是“他们”，还有我们每一个人。我们都是某种程度的恶人。

从来没有理所当然的`救世主。我相信，真正的决定权，好与坏的选择权，是在我们每一个人手中。做好自己身边的每一件事：帮人开门、不轻易开骂、不乱扔垃圾……这个社会的好坏，这个社会的文明，就是靠这种“做”出来的小善。

要敢于拒绝篇九

其次，常吃零食还会给同学们带来潜移默化的身体伤害。你们现在正是身体各个器官发育的时刻，因为常吃零食，你的胃得不到应有的休息，日子长了，“少年胃病”也就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙的也增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，营养不良的也变多了。

另外，常吃零食还极易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。你是否曾经看到别人在吃零食自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食跟你的父母长辈无理取闹？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里钱拿走？你是否曾经为了吃零食而花掉了捡到的钱或者拿了同学的钱？如果你已经符合了这五条中的两条以上，我可以这样说，同学，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

今天，我提出倡议：拒绝零食进校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的环境！

要敢于拒绝篇十

大家好！

近期，以武汉为源，在全国范围内爆发了新型冠状病毒，这

一切都是因为他们食用野生动物。

野生动物分为多种，在这些野生动物之中，引发新型冠状病毒的野生动物就是蝙蝠。蝙蝠还有另一个称号，叫做“病毒王”。因为蝙蝠身上能携带超过一百多种病毒，分别有：狂犬病、sars、埃博拉、马尔堡、尼帕亨德拉，可谓是真正的高致病性病毒“蓄水池”。迄今为止引起了多次大规模疫情。拒绝野味，从我做起。

除了蝙蝠以外，还有更多的野生动物一样传染着病毒。

果子狸作为传播非典的中间宿主。身上还携带狂犬病，以及多种体内寄生虫。包括旋毛虫，斯氏狸殖吸虫等。可损伤肺部及中枢神经。

野生蛇体内携带有大量的寄生虫，包括舌形虫，曼氏迭宫绦虫，颚口线虫，广州管圆线虫，线中殖孔条虫等。这些都是人畜共换型寄生虫，一般的。烹饪，特别是烧烤，不能完全杀死寄生虫的。吃的时候很有可能会被感染，感染可导致腹膜炎，败血病，心包炎，虹膜炎……损害多个脏器，危及生命。

野兔体内携带有弓形虫，脑炎原虫，肝毛细线虫，肝片吸虫。他们会损伤肠道，肝脏等器官。野兔还带有皮虫。拒绝野味，从我做起。

人类也应该从种种历史事件中吸取教训，不要为了满足私欲违法捕捉虐杀野生动物，更要学会和野生动物保持界限。

20__年的非典带走了许多人的生命。17年后的新型肺炎在更加专业的治疗和防护工作下，依然有更多的人被确诊。如果人类不清醒，终将有更加恶劣的疾病侵袭人类。

拒绝野味，从我做起。从病毒中觉醒。不吃野味，国家幸福，

人民安康。

谢谢大家！