

拒绝毒品危害演讲稿 学会拒绝的演讲稿(大全5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

拒绝毒品危害演讲稿篇一

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！

拒绝毒品危害演讲稿篇二

面对校园外喷香的油炸食品，面对小摊上花花绿绿的糖果、辣条……大家是不是经常驻足观望，垂涎欲滴？是不是经常掏出口袋里的零花钱买一些解解馋瘾？我想，作为学生，我们的本份就是学习，如果想学有所成，就绝不能去一味地放纵自己，绝不能用父母的血汗钱奢侈享乐。应该以勤俭节约作为自己的道德准则和人生追求。

可是看看我们一些同学的行为，放学后，在校园外，“有滋有味”地吃着小摊上的5角，1元的带颜色的小食品；中午时分，一些同学在各小店门口，品尝着五颜六色的小薯片，棒棒冰……随手丢下垃圾袋的现象屡见不鲜；再看学校大门口、楼梯口，零食包装袋放风飘起；学校大门左边右边两条路及绿化带总是窝藏着同学们曾经丢下的零食包装纸，或者吃剩下的果核、碎屑；这一幕幕，与我们文明校园的名字多么不相称啊！所以我特向全体同学倡议：保护环境，勤俭节约，拒绝零食。

同学们，你们知道吗？常吃零食不仅会给环境带来不同程度的破坏，间接地影响同学们的健康；而且会给同学们带来直接的身体伤害。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，营养不良的同学也变多了。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想都很难实现！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。

一、彻底远离“三无”食品，坚决杜绝零食进校，平时不吃零食。

二、不乱花零花钱，不乱向父母要钱

三、勤俭节约，合理支配自己的零花钱。

同学们，勤俭节约是我们共同的责任让我们从日常的生活小事做起，逐渐养成勤俭节约的习惯。这将是自己终生享用不尽的宝贵财富！谢谢大家！

拒绝毒品危害演讲稿篇三

大家好！我是杨熙。今天我演讲的题目是《节约粮食，拒绝

浪费》。

粮食是我们生活中不可或缺的，但在国家经济强大的同时，浪费粮食的现象也就随之而来。

“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”粮食也是来之不易的，农民伯伯挥洒汗水，辛勤劳动才种出来的粮食，我们又怎能浪费呢？何况，世界上还有很多地区的人民忍受着饥饿的痛苦。我们应该让粮食发挥自己的作用，而不是被白白的浪费。

节约粮食，拒绝浪费是我们每一个人的责任与义务。让我们一起行动起来，为世界贡献自己的力量吧！

谢谢大家！

拒绝毒品危害演讲稿篇四

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。

拒绝毒品危害演讲稿篇五

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都知道垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，含有较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食物在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们可以用显微镜来观察垃圾食品里边有大量的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上面写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上面写着没有过期，但是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位老师同学们，我的演讲到此结束，谢谢大家！