

2023年拒绝浮躁演讲稿 学会拒绝演讲稿(精选10篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

拒绝浮躁演讲稿篇一

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。

拒绝浮躁演讲稿篇二

大家好！我今天演讲的题目是：预防校园暴力，创建和谐校园。

每个人都知道校园是我们学习和掌握知识的地方。它承载着我们的梦想，但如果这片圣地因为充满暴力而失去生命，那将是多么悲伤啊！

“暴力”，它不仅能摧毁人体；它也能使一颗纯洁的心弯曲；它还能使人的精神遭受痛苦。严重时，它可以威胁人们的生命安全。

最近几个月，我国发生了很多校园悲剧，这是令人震惊的，使我们更加关注校园安全。针对近期校园安全不断出现的极端情况，我校高度重视并积极采取行动争取市政府的支持。

在支持下，投资近6万元，完善了学校的监控报警系统，并聘请了三名校园专职保安人员，有效加强了校园安全，确保了师生的安全。

在学校加强安全的同时，学生也应该学习一些面对危险的应急方法：

2. 大声提醒对方，他们所做事情是违反法律和纪律的，会受到法律纪律的严厉制裁，会为此付出应有的代价。同时赶紧找来电话准备报警，大声呼救。
3. 如有危险发生，可使用自己的书包、扫帚、凳子、桌子等躲避打击。
4. 如果你受伤了，你必须及时向老师和警察报告。不要让罪犯留下“这个孩子好欺负”的印象。如果一味纵容他们，最终只会导致自己频频受害，陷入可怕的梦魇之中。

5. 找机会逃到人多的地方寻求帮助，或者躲在商店和房子里。
6. 在公共场所，你应该找服务台的工作人员或向警察求助。

老师，同学们，为了个人的成长，让我筹建一个安全的思想行为和生活，提高安全意识，形成一个“人人关心校园安全”的浓厚氛围，做到警钟长鸣。

让我貌同行动起来，防止校园暴力，创造一个和谐的校园。从你和我开始，从每个人开始，从现在开始。

谢谢大家！

拒绝浮躁演讲稿篇三

大家好！

现在越来越多的人经常出入野味店，大街上，一家家安全食品店相继倒闭，一家家野味店却接二连三地建立起来。

我不知道野味有什么好吃的，我也不知道人们为什么喜欢吃野味，是为了显富吗？还是要面子？答案，深藏在人们的内心。但是，我知道，野味会给人们带来疾病！

吃野味不仅是死亡，还会造成生态失衡。想一想，每一家野味店的成立都等于一大批动物的死亡。这样下去，生态失衡，最终危及到人类。

据某个地方记录得知，有一段时间，金钱豹泛滥成灾，牲畜大批死亡，政府抓了一大批金钱豹放进动物园。谁知，没过几个月，狒狒泛滥成灾，导致玉米颗粒无收。原来，金钱豹是控制狒狒生长的有效工具。政府只好调了一部分金钱豹回去。

朋友，请伸出双手，请管好嘴巴，让我们一起努力，让野味从我们的生活中消失！

谢谢。

拒绝浮躁演讲稿篇四

有一个故事是这样的：一条世世代代生活在黄河口的鱼逆流而上，最后穿过山涧，挤过石罅，经历了千难万险终于游上了高原。然而，它还没来得及欢呼一声，瞬间就被冻成了冰。鱼的命运是悲哀的，可更为可悲的是故事的结局：若干年后，一群登山者在唐古拉山的冰块上发现了它，却嘲笑鱼为了追求而丧失了生命。

其实我是十分佩服那条鱼的。敬佩它那种不甘平庸，勇于挑战自我同命运抗争的精神。我想，那条鱼在出发前，免了不遭到许多不可思议的目光和同类的冷嘲热讽，也免不了受到“长辈”的劝阻、威胁甚至恐吓。可它最终还是力排众议上路了，最终成了高原上不死的精灵。而在现实生活中，安于现状，甘于平庸，整天浑浑噩噩度日如年者举目皆是。我并不否认在生活中勇于冲破束缚，追求真我风采的人大有人在，但遗憾的是，大部分人在刚准备逆流而上，搏击风浪之时，便被一些所谓的长辈、智者、哲人的话所吓倒。不要说付出生命了，即使受一点点挫折也是不敢的。于是只得隐藏起自己的想法，一天天在风平浪静中论为平庸之辈。即使有人能够坚持己见，勇于充当旁人眼中的“另类”、“冒险者”，可正当他们追求过程中出现某些闪失或挫折时，前面那些所谓长辈、智者、哲人又会大发论议，证明他们的“先见之明”，以吓倒那些正摩拳擦掌跃跃欲试的年轻人。如此反复，冒险者越来越少，无所事事的平庸之辈也就越来越多了。

更为可悲的是，那些习惯于按部就班的生活方式，由于小富即安乐天知命的隋性思想的人却丝毫没有意识到自己的平庸，

可以说是平庸到不知道什么叫平庸了。尤其让人匪夷所思的是，其中有一些人非但不为自己的平庸而羞耻，反而恬不知耻地一面嘲笑自己同类的碌碌无为；一面又对冒险者进行讥笑、侮辱、践踏。

敢于向世俗挑战，勇于在平庸中突围的人是最值得尊敬的。难道不是吗？无论成败，他们都在用实际行动证明自己的坚定决心，他们毋宁死、不平庸，决不苟且偷生浑浑噩噩。他们不过是清醒一点，不愿在平庸的泥潭中慢慢被腐蚀；他们不过是勇敢一点儿，敢于挣脱平庸的牢笼飞向理想的天堂；他们不过是大胆一点，走进现实的熔炉，成就凤凰涅槃之举。所以，他们早就做好了随一切的准备，根本不需要平庸者们来哀叹、同情自己本就辉煌的人生。

是水，就应该成为波涛；是土，就应当垒成高山。我们应当拒绝平庸，有所作为。这样，我们就可以说，我们没有虚度年华，并在时间的沙滩上留下我们的足迹。如果人生真的只有两种方式——腐烂或燃烧，那我宁愿逆流而上做高原上冻死的精灵，也不愿做河滩里庸碌无为的一躯壳。

拒绝浮躁演讲稿篇五

现在的低头族啊，真是越来越多了：马路上、饭桌上、地铁上，随处可见，一个个低着头，或沉迷于游戏，或陶醉于微博朋友圈，却不知道他们已成了手机的奴隶。电子产品，在给人便利的同时，也严重影响着我们的生活。

前几天，我就在新闻上看到有人专门在马路上“碰瓷”低头族，他们看见低头族就迎面撞上去，故意把手里的物品散落一地，还敲诈低头族说东西很贵重。低头族因为只顾看手机没看清事情的经过，只能乖乖掏钱。多不合算呀！现在“马路杀手”也越来越多，都是那些开车看信息的，幸运的话只是擦擦碰碰，严重的甚至会夺走他人或自己的生命。多危险啊！

我的妈妈也是个手机迷，吃饭看手机，上厕所看手机，开车等红灯看手机，睡觉前不看微信、微博肯定睡不着。现在她的眼睛经常流泪，颈椎也不好，那都是手机惹的祸。我真想扔掉她的手机。

如果有一天有能力，我一定要创立一个节日——拒绝低头族节。让所有人丢开手机回到正常的生活中来。聚会的时候，大家在一起谈心聊天，嘘寒问暖，而不是拿着手机低头不语。晚饭后，全民都要加入到运动中去，而不是瘫在沙发上看手机，还要规定在公共场所不允许有低头族出现。嘿嘿！想到这儿我心里似乎宽慰了许多。

这样一来，大街上就会变得热闹非凡，每个人的身体都不是亚健康；爸爸妈妈也有更多的时间陪我一起看书，一起散步。

让我们一起努力，让手机更好地为我们服务，拒做它的奴隶，改掉低头的坏习惯！多感受亲情的温暖，做一个身心健康的人！

拒绝浮躁演讲稿篇六

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！

拒绝浮躁演讲稿篇七

今天我讲话的题目是《拒绝校园暴力，共建和谐校园》

所谓“校园欺凌”就是以大欺小，以多欺少，以强凌弱，像这样的事例在我们的校园内外时有发生，让我的心情不免沉重。它不但会伤害你的身体，还会使一颗纯净的心灵走向弯曲，使人精神受到痛苦折磨，严重时，还会威胁你身边人的生命安全。这不仅违背了中华几千年来传统美德——友善，

而且不利于践行社会主义核心价值观，更重要的是极其容易伤害到同学们的身体心理以及家庭。

首先，要学会宽容。宽容就是人与人之间相处时能充分的理解他人、体谅他人，拥有宽阔的胸怀。同学们生活在一起，产生一点摩擦是正常的。在平时生活中，应该学会说：“对不起”。你可别小看这三个字，它的作用可大了，在处理同学关系时有着出奇的效果。但是矛盾发生后，应该学会忍、包容、体谅他人，不能斤斤计较，应该让矛盾迅速化解，也就是人们常说的：“退一步海阔天空”。所以，我们应该学会友善待人，使自己的周围充满欢乐。

其次，学会正确处理同学间欺凌现象。宽容友善不是无原则的饶恕和纵容，当你发现别人或自己受到欺凌时，应该及时寻求家长、老师甚至警察的帮助，用正确的方式处理同学间的矛盾和冲突，把校园欺凌化作校园和谐相处，让友善的微笑常挂你的脸上，做一个合格的盘中人！

同学们，文明和秩序是任何一个社会，任何一个学校所必不可少的。让我们大家一起共同努力建设书香校园、阳光校园，做一个讲文明、守纪律的宽容友善之人，共建我们友善和谐的校园！

拒绝浮躁演讲稿篇八

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！

拒绝浮躁演讲稿篇九

早上好！我是来自初二9班的xx□今天我讲话的题目是《拒绝冷漠，传递善良》。

时值秋季，尚未入冬，但“寒意”悄然袭来。近段时间，报纸、杂志、网络等各种媒体争相报道了一则令人颤栗的事件。10月13日下午5点半左右，在广东佛山发生了一起车祸，一辆面包车撞倒一个名叫“悦悦”的两岁女孩后逃逸，猛烈的撞击造成悦悦后脑严重的颅骨骨折；接着又有一辆车从其身上碾过。沉重的车辆碾压导致悦悦颅内损伤，腿骨骨折，生命垂危。令人痛心的是，在这前后7分钟内共有18人路过，却无一人伸一手相救或出一指拨打电话报警施救。直到第19位……一名拾荒者——靠捡废品，拾柴火度日的阿婆出现，才将女孩抱起。而此时这名年仅两岁多的女童已奄奄一息，几近死亡。根据最新的消息，10月21日即上周五零时32分，遭两车碾压的两岁女孩小悦悦离开人世，一朵含苞待放的小花提前凋谢。

一个年幼生命的离去，带给我们的是巨大的心灵震撼，她正引发了一场全社会关于道德危机的大讨论。我们为小悦悦的不幸感到无尽的悲伤，但是我们更为那18个路人的冷漠感到痛心、悲凉、悲怆！国歌里唱到，中华民族到了最危险的时候。我想，当今社会的这种“最危险”不是外强入侵，国土沦陷，而是道德、良知与爱心在部分人身上沦丧，冷漠的病毒传播。

请大家默念我们的校训：善、勤、健、朴。不错，为首的即是“善”！作为一名优秀的青竹湖湘一学子，不光是成绩上优异，更重要的是人品的优异，人性的善良，人格的高尚。我们不光是会做几道题，会识几个字母。更重要的是我们要学会做人，要有公德心，要有社会良知。日常生活中我们不能随地乱吐乱仍，要爱护校园一花一草。看见垃圾纸屑不要视而不见，要及时捡拾或清扫；看见不良行为也不要见而不管，要及时制止或通报；看见他人需要帮助不要袖手旁观，要尽己所能。不要冷漠，不要事不关己，高高挂起。

可喜的是，像奋力抱起小悦悦的阿婆还是大有人在。诸如在杭州有个勇救坠楼女孩的“最美妈妈”吴菊萍；在岳阳有遇到车祸奋力护同学的“好伢子”万洲。而就在我们青竹湖湘一，咱们20xx级的的学姐王达佳，从小就有一颗爱心，义卖果汁，义卖气球，为希望工程筹款，经常到社区看望孤寡残病老人，到福利院看望孤残儿童，用生活物资帮助贫困的外来务工子女；她曾在冰灾期间义卖自制贺卡4000余张，筹款1.2万余元资助浏阳12名贫困学生；汶川大地震发生后，她又出版并义卖自己的爱心作品集，为地震灾区捐赠款物15万元。她有6年做义工的经历，累计为慈善公益捐赠款物18万余元。她用自己的义举，诠释了一名青竹湖湘一学子的善良和社会责任感。

时代在进步，良知不应淡漠。我们在享受物质丰富所带来的愉悦的同时，也应该丰富和提升我们每个人的精神世界。漠视他人，实际也是在冷漠自己；漠视他人的生命，实际也是

践踏自己的生命。小悦悦的不幸遭遇，正唤醒着每一个有良知的中国人的道德责任感。作为青竹湖湘一学子，我们应关心他人，关注社会，做一名有爱心的人，做一个善良的人，做一名有良知的中国公民！

拒绝冷漠，传递善良！让我们一起祈愿：我们的身边没有人心冷漠，我们的身边充满爱的温暖！

谢谢大家！

拒绝浮躁演讲稿篇十

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！