

2023年远离手机演讲稿(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

远离手机演讲稿篇一

大家好！

我是初一x班的xxx。今天，我带着一份虔诚的心情和大家聊一聊关于我们身边的小事。在我们学习的过程里，总有一些东西在吸引着我们，这时候，如若我们不能完全控制自己的行为，或许我们就会堕落下去，造成不可预想的后果。手机是我们如今生活当中不可或缺的一个东西了，不管是在我们学习里，还是平时的生活当中，我们都能看到手机，所以这诱惑力还是很大的。在这里，我希望每一位同学和我一样，远离手机，让手机远离我们的校园，营造一个更好的环境去学习和前进。

随着时代的发展，手机成为了解决我们联系和沟通最为便利的一个工具。在我们的日常生活中，手机占据着非常重要的位置，大人们几乎每人都怀揣一部手机，而我们学生也能够时常接触到手机，这时候对我们的挑战是很大的。随着电子设备的发展，以及各项科技的发展，很多新鲜东西的冒出，手机里的世界也开始变得丰富，并且具有非常大的诱惑。因此，这的确是我们需要抵抗的一个方面，想要彻底断绝这种诱惑，就是断绝和手机的交际。让手机远离我们的校园，远离我们的身边，保证一个好的环境去学习和进步，这才是首要的。

或许很多同学会说，现在手机越来越普遍了，几乎每个家庭

都会有更新换代多余的手机，我们有时候也很难去抵抗这样的诱惑，从家里偷偷拿一个家长们也不知道。那这样的诱惑我们该怎么去抵抗呢？首先我们可以和家长坦诚，希望自己的父母可以把那些手机都管理好，尽量帮助我们进行自控，其次，我们在自己的心里也要搭建起一善墙，上面写好能做什么和不能做的事情。也是进一步的去提醒自己，要保持清醒和理智。

对于我们的学习来说，拒绝手机是一件很大的事情，手机会严重的影响我们的学习，会给我们的整体环境带来很恶劣的影响。老师们也会严格的检查，希望每一位同学都不要把手机带来校园，影响我们整个大集体，也不要为老师们增添一些工作和负担。我们需要一起努力去做这一件事情，希望每一位同学都能够重视好这一件事情，和我一起，从现在开始，就严肃杜绝这样事件的发生，让我们一起去构建一个更好的校园，构建一个更好的学习空间吧！

远离手机演讲稿篇二

大家好！

今天，我演讲的题目是认识安全，从我做起。

我们辛勤地劳作着，生活着，我们的家庭和睦，美满幸福。但是，亲爱的同志，您想过吗？如果有那么一天“安全生产责任事故”发生在我们身上，无论是人身的还是设备，我们的事业就会毁于一旦，我们的心就会流血，我们的家人就会流泪，并永远笼罩着散不去的阴霾。

《电业安全工作规程》是每一个电业工人的护身符。谁违反了，就等于飞蛾扑火。违章导致如此严重的后果，不能说大家没有认识。那么为什么又常有违章的事发生呢？我想有一个关键的问题长困扰着我们。那就是：我们总是相信自己所谓的经验，原谅自己的疏忽，甚至放纵自己不遵规守纪的行为，

最终，一足失成千古恨!!

从小在电建公司长大，总听父母在茶余饭后说：有人不慎从水塔上掉了下来，有人不小心被电弧烧伤，有人操作机械时被切断了手指，每每听到这些，我总想，电力行业的业绩难道是在血与泪的铺垫中完成的吗?!后来，我到电力系统工作了，并在实际工作中深深体会到：许多事故本来可以完全避免，但是，违章、疏忽、经验主义甚至纯粹是违法行为，导致发生了一次又一次悲惨的事故。

就在我刚上班的那一年底，公司在深圳妈湾电厂安装机组时锅炉出了一件特大事故。11月6日早上，锅炉本体班的同志在吊装几十吨重的大构件时，由于道链断裂，重物带着六名工人从几十米的高空坠落下来。听到一声巨响，所有在现场的人都跑了过去，一时间，我不能相信眼前的景象：早上还和我们一起上班有说有笑的六位同事，瞬时像树叶一样从空中落了地，静静的躺在地上，寂然了无声息。他们面目全非，甚至大家都无法把他们抬到车上，我的生龙活虎般的工友啊，此刻像玻璃样地碎了。面对如此场景，我的心一阵一阵地绞痛!痛得无法呼吸。

这就是1993年特大群亡事故。事后事故分析中，我才知道，他们把安全带拴在了吊动的物件上，而《电业安全规程》第586条明确规定，安全带禁止挂在移动或不牢固的物件上。因为违章，六个年轻的生命还未绽放青春的绚丽，就这样凋谢了，因为违章，六家年迈的双亲白发送黑发，寸断肝肠!

安全这把双刃剑，你遵守它的规则，他就会保护你，违背它的规则，你就会付出血的代价。安全生产是我们工作的基石，更是我们生活的保障。许多时候，不少警句往往我们耳熟能详，也可以默写。比如“安全生产预防为主，安全第一以人为本”等等，但我们需要的并不完全是这些啊，最重要的莫过于把慎密的思想落实到严谨的行为中，谨于思慎于行，才是我们搞好安全工作极为需要的哪。

我是一名普通的水汽值班员，**凡凡的岗位，**凡凡的工作。
*凡但不*庸。也许，有人觉得我的工作*淡无关重要，其实不然。在电厂中，正是这些*凡岗位的人，丝丝相连，环环相扣，才有了安全纪录的一再刷新，才有了一流的韩电。

我们要拥有一颗爱岗敬业的心，要有始终如一的勇气和踏踏实实的工作。不管是您选择了这份工作还是这份工作选择了您，在工作中，不要放过任何一个小小的异常，不做任何一次小小的违章，精益求精的学习，对每天工作中碰到的问题务必搞懂，才能做到“天天清、日日高”，从现在做起，从自身做起，扎扎实实做好每一项安全工作。

亲爱的朋友们，生命是宝贵而美丽的，让我们珍爱生命，远离事故，把安全这个话题深深印在每个职工的脑海里，扎扎实实贯彻于我们的工作中，让生命绽放更绚丽的色彩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

远离手机演讲稿篇三

大家好！

我是来自xxx班的xxx□今天，能在这个讲台上为大家带来我的演讲，我真的感到无比的荣幸。今天我要给大家说的.是我们大家都熟悉，且非常了解的一样东西——“手机”！

众所周知，随着信息时代的飞速发展，手机从一个只能打电话的机器，乘着这趟发展的潮流一往无前！从只能打电话的“砖式手机”，到后来多功能的“直板手机”，再到如今的“智能手机”！手机在短短的时间里就发生极大的改革变化，尤其是当智能手机问世后，现在的手机已经几乎看不出过去的影子。比起说它是一部打电话的手机，倒不如说是一部可以打电话的电脑！

而随着手机的“疯速”发展，它产生了越来越多的附加能力。摄影、美图、游戏、聊天……这些附加的能力为手机带来了全新的定义，甚至已经开始代替它的主要功能，成为新的“主要能力”。而这些，也正是在吸引着这些学生对手机爱不释手的原因！

作为一台手机，它对我们学生来说，尤其是对我们高中生来说，它实在是太多不必要的功能！这些能力不仅仅掩盖了它本来的作用，甚至会让我们沉浸其中，随之忘记学习，忘记生活！最终荒废了自己！这样可怕的结果并不是随意的举例，而是切切实实发生着的，甚至就发生在我们身边的事情！

同学们，我们现在正处于高中这一特殊的阶段。三年，乃至之前九年来的努力，都是为了能在最后的高考中取得出色的成绩！但是！现在的情况是，我们仍有不少的同学违反了学校的规定，不仅将手机这一“娱乐产品”带进了学校，甚至在课堂和休息时使用！这是多么糟糕的事情啊！我们累积了九年，才终于好不容易来到了高中的校园。可却因为一部手机，因为一时忍不住对游戏的追求，我们放弃了自己的梦想，放弃了今后的未来！这是多么糟糕的事情啊，这是多么让人后悔的事情！

同学们，阳光总在风雨后。让我们控制自己，把握现在，放下手中的手机，用自己的努力和行动去迎接光明的未来吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离手机演讲稿篇四

大家好！今天我要演讲的题目是《放下手机，看看我》。

我的朋友z君在外地上大学，暑假的时候，他回上海，给我打电话，说是请我吃饭。天气炎热，我们都没有什么太大的胃口，找了一家咖啡店坐下来聊天。从找到座位坐下的那一刻

起z君就开始掏出手机。我与他说话，得到的回应不过是几个“嗯”、“对”。问他一些问题，他才会抬头扫我一眼，然后用不长于三个句子的简单句回答我。

我无奈，明明是约好了出来叙旧，现在却像是在咖啡店拼桌的陌生人。与z君聊天得不到回应，又不好意思劈手夺下他的手机，我只好拿出早晨出门时买的杂志看，来消磨这无言的尴尬。到了晚饭的点z君开始抱怨手机耗电快，变得焦躁不安起来。恰好我家里有事，便与他匆匆告别。

后来一次我去z君求学的城市旅游，告诉他这事，他兴致勃勃地对我说：“我请你吃饭吧！”晚上吃饭的时候，见到了z君与他的女友，一个非常可爱的姑娘，与我在网上也认识很久，只是一直没有见过面z君又是吃着吃着，就掏出了手机开始玩。姑娘看着他，一脸无奈又习以为常的表情z君看着手机，低头咯咯咯笑，姑娘和我聊着天。“他一直这副德行吧？”我调侃z君，姑娘苦笑着点点头。

过了几天，我与姑娘聊起z君，姑娘很坦诚地说，她感觉和z君没有话说。她很喜欢z君，可是每次出来约会的时候z君都不由自主地开始掏出手机看，实在没有东西看的时候，他就开始看手机里收藏的小说。走路的时候z君也总是一手拉着姑娘，另一只手拿着手机在看。甚至看电影的时候z君都会忍不住地玩手机。

一次又一次，姑娘的热情渐渐被消磨殆尽。她不理解的是，为什么手机里这个虚无的世界比她这个大活人更为重要。最终无奈演化成了失望，失望越演越烈，走到了想放弃的地步。“或许我没那么重要吧。”姑娘自嘲地笑笑。

那些不自知的冷漠、忽视与敷衍，往往比刻意的更为伤人。

z君，只不过是我身边所遇到的许多人的一个代表。在科技并

没有那么发达，手机只是一个通讯工具的时候，我们并不会放太多的精力在上面。而如今，手机似乎成了一些感情的试金石，要到“关系足够好”、“对方足够重要”的时候，你才会放下手机与对方认真聊天。可能你的心中并没有如此想法，就如z君，手机里的世界并不比姑娘要紧到哪里去，但是却真真切切给了对方这种感觉。

手机是联通现实世界中的人的工具，却并不能代替现实。就像你在网上看到的许多鸡汤文，都比不上现实生活中朋友的一个拥抱。z君亦曾在文下@姑娘来表达爱意，可是却忘记了姑娘要的是他牵着她的手，心也在她的身边。我也写过记录朋友间的感情的文章，可是对我们这些朋友来说，最好的时光是无法用语言描述的，是在彼此身边，快活得哈哈大笑。

曾看到一家咖啡店外的招牌上写着：我们没有wifi陪你的朋友聊聊天吧。

其实，我一直都希望你告诉我，你很重视我的时候，你的意思是当你和我在一起，你愿意放下手机，和我高兴地聊天。

别把感情，在不经意间，变成一句空洞的表达。让所有的时光，真正成为感情的纪念，而不是无所事事消磨掉的指间沙。

远离手机演讲稿篇五

大家早上好！

今天我演讲的题目是《手机的危害》。

手机，现在似乎成了一钟生活必需品，他拉近了人与人之间的距离，为人们的生活带了极大方便。手机也是一把双刃剑，带来方便的同时，也带来了种种危害，尤其是对我们中学生。影响心理健康。手机短信，是通讯领域的科技创新，为人们相互交流信息，传递情感提供了快捷而简便的现代手段。然

而，这又是一个缺乏行为规范且隐秘性很高的灰色地带，人们在享受自由交流的同时，私欲放纵和道德失范等人性的弱点也由此显露。

影响良好品德的形成。近年来各类考试学生用手机作弊已经不是什么新鲜事。无论是作弊，还是发虚假短信都是不诚信的表现，如不及时制止和加以正确引导，会对学生良好品质的形成带来严重危害。

总之，对于青少年来说，手机是弊大于利的，所以我们应该远离手机，新学期我们更要严格要求自己，各科利用整体建构，知识树学会系统归纳知识，做到举一反三，也要从各种小事做起，培养良好的行为和学习习惯。勿以恶小而为之，勿以善小而不为。