

拒绝焦虑的演讲稿(优质6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

拒绝焦虑的演讲稿篇一

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！

拒绝焦虑的演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝毒品，让生活更美好！》

朋友们，我们大家都熟悉这样的生活：早晨，孩子们背着书包上学，叔叔阿姨们开着小车、骑着摩托车上班，老人在大树下聊天、下棋；下班后，爸爸在客厅看电视，妈妈在厨房做饭菜，老爷爷给小孙子讲故事……这是多么祥和、多么美好的生活啊！

但是——

一个白色的幽灵正在我们身边徘徊，正向我们逼来。看！

一个个扭曲抽搐的躯体，一个个支离破碎的家庭，一双双呆滞空洞的眼睛，一声声痛不欲生的呻吟……谁能想到，青天白日之下，竟有群魔乱舞，歌舞升平之地，几乎成了人间地狱。

是毒品。这吐着猩红长信的毒蛇，正在把世间的美好吞噬。
是毒品。这伸着森白獠牙的豺狗，正在把天下的亲情嚼碎。
是毒品。这喷着蓝灰烟雾的妖魔，正在把心底的梦想灭绝。

是毒品。这徘徊的幽灵，这狂笑的恶魔，这狰狞的撒旦，正在制造着一幕又一幕的人间惨剧。

一桩桩，一件件沾满了血和泪的事件，难道不是因毒品而起的吗？我仿佛看到那些母亲的泪、妻子的血、孩子的伤；那些吸毒者的痛苦，贩毒者的张狂，制毒者的猖獗，忽然间我的心里充满了愤怒！我多想化作一柄长剑，把这令人窒息的黑暗，把这腥恶腐臭的黑暗，把这藏污纳垢的黑暗，劈开！劈开！劈开！挽救吸毒者，惩罚贩毒者，消灭制毒者！蓝盾闪亮，岂容妖孽猖狂，利剑出鞘，直刺毒枭贪狼。

共和国的土地，不容舞草作践，共和国的天空，不许毒烟弥漫。但是巨额的利润怎不令恶徒丧心病狂？巨大的诱惑怎会

让毒魔甘心退场？ 和毒品的战争，注定旷日持久。

毒魔迫害的主要对象，是我们青少年朋友。据有关部门统计，我国吸毒者，有百分之七十五是青少年，而且，这个比率还有上升至趋势。

所以，禁毒，必须从我们青少年开始。

朋友们！ 我们是祖国的未来，我们肩负着祖国的前途，人类的使命，民族的希望，家庭幸福的重任。我们要加强自己的思想和心理防线与毒品绝缘。朋友们，让我们携起手来，拒绝毒品，让生活更美好！我演讲完毕， 谢谢大家！

拒绝焦虑的演讲稿篇三

大家好！

新型冠状病毒在各地迅速爆发，人们纷纷躲在家中，不敢出门。那么病毒的源头到底是哪里呢？根据报道，病毒的源头就是武汉市的非法贩卖野生动物的海鲜市场了。

近些年来，人们一直认为：食用野生动物就像吃了灵丹妙药，可以进补。于是，什么猴脑提升智力、什么蝙蝠汤壮阳、什么果子狸补身体等。传遍了大街小巷。其实，这些野生动物的营养价值未必有你家的鸡鸭鱼肉丰富。

因为这些野生动物它们一直生活在野外，身体里会携带着一些病毒，然而，野生动物的身体里会生成抗体，所以这些病毒伤害不到它们。反而，人类如果食用就有可能感染病毒。新型冠状病毒就是一个大自然的教训。因为人类的猎奇心理，越来越多的野生动物遭到了杀害。

其实，这些野生动物本身不害人，只是因为人类的欲望，它们又犯了什么错呢？有些野生动物因为闯进了村庄而被杀害。

这是因为人类的过度开发，已经破坏了野生动物的栖息地，使它们不得不进入人类的领地。

保护野生动物，就是保护我们人类的家园。拒绝食用野生动物，对非法贩卖野生动物说不！

拒绝焦虑的演讲稿篇四

大家好！今天我演讲的题目是《抵制诱惑，专注学习》。

期中考试刚刚过去，一些同学考得不好，当然也又在分析前段时间学习中的得失，总结影响学习的种种原因。通过调查，我们发现，影响成绩很重要的一个原因就是“存在各种干扰学习的因素”。

冯校长常说，“学习需要的是单纯幼稚，而不是成熟多虑”。我们也能观察到，凡是成绩好的学生，我们往往认为这些同学好象很“自私”（当然是加引号的），他们好象对什么也不关心，其实这是一种学习中的“专注”。而哪些成绩差的同学则是小事、杂事、多余事，事事关心。

在众多的干扰源中我们发现，一些同学抵制不住诱惑，身陷“网络”，他们迷恋于网络游戏，沉浸在虚幻世界。曾几何时，忻中校园的上网吧的现象几近绝迹。学校每周都要到城区内的大小网吧进行检查，据说曾有的学生为了逃避检查打的到定襄上网，结果也被抓了回来。可是在近三周的时间中，政教处却接连发现了“五名”上网的学生。这五名同学骗取了家长和老师的信任，置严格的校规于不顾，将学校的教诲抛之脑后，在周末悄悄溜进了网吧。可见这几位同学的网瘾何其深也。也许有的同学说，或许他们是进网吧查找学习资料吧，或许是为了学习吧；是这样吗？我要告诉大家，政教处在查网吧时，这几位无一例外地都在玩网络游戏。作为高中学生，他们不能担当肩上的责任，不能直面当下的任务，不在学习中寻找成功的喜悦，却象作贼一样偷偷潜入到网络

世界中寻求虚无的快乐。这样的行为真是可悲!可叹!

经过我们调查，干扰学习的重要因素中还有一个很重要的问题就是带手机。虽然学校三令五申，明令忻中学生校园内禁止带手机，可是我们仍能发现个别同学偷偷把手机带入了校园，每当夜深人静时，他们象是“特工”一样，把经过里三层、外三层臭袜子包裹中的手机取出来，潜伏在被子或聊天、或上网。真是枉费了一片苦心呀!如果你把这样的“聪明”用在学习上，估计名次早就前进了几百名。可是“聪明反被聪明误”，你的这点小聪明实则是掩耳盗铃。“手机之祸猛于虎”，中学生玩手机严重后果你我皆知，再不要找任何借口了，我想把网上的一段资料告诉大家：英国政府向全国中小学发出警示，指出未成年人玩手机的危害，教育大臣督促所有中小学校长严格限制学生使用移动电话;20xx年芬兰法院规定，禁止无线通讯公司向青少年提供通讯服务，违者将处以最高十万欧元的罚款;意大利颁布法令，禁止学生在校园使用手机，如果违规并产生一定严重的法律后果，将采取更严厉的惩罚措施;20xx年，日本文部科学省致函全国中小学，要求禁止学生携带手机上学，并要求高中制定严禁学生在校园内使用手机的规定;早在20xx年，美国各州的学区纷纷制定规则，完全禁止学生在校使用传呼机和手机□20xx年，美国200多所公立学校联合禁止学生使用手机;韩国政府颁布法律，对青少年使用手机严格进行监管。发达国家这样做的的原因无非是为了他们的下一代健康的成长，所以我想奉劝那些对玩手机心存侥幸并振振有词的同学，不要再充“土豪”了，不让你带手机是为了你好，逆潮流是会被淘汰的。

上面讲了上网吧和玩手机这两个对学习最大的干扰因素，这不是危言耸听，而是的的确确在我们同学中存在的现象，如果你不能清醒的认识到其中的危害，只能是贻害终身，因为手机和网络提供给你的虚拟世界中的短暂快乐，换来的只能是现实生活的无尽烦恼和自甘堕落，你永远无法获得真正的尊严与荣誉。如果在忻州一中这样的环境中你不能专注于学

习，你只能是愧对人生。

希望我的讲话能对这些同学有所警示！希望全校同学引以为戒！谢谢大家。

拒绝焦虑的演讲稿篇五

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!

拒绝焦虑的演讲稿篇六

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，还一个更加清洁、美丽的校园，许多同学都应该认识到零食的危害，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。