

拒绝焦虑演讲 拒绝吸烟的演讲稿(优秀9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀作文范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拒绝焦虑演讲篇一

大家好！

今天我发言的题目是：“珍爱生命，拒绝吸烟。”

“香烟”这个词对我们来说并不陌生。大人们常说：“饭后一支烟，赛过活神仙。”可事实上真的如此吗？那么，接下来就让我们听一组统计数据，你便会知道要过上这“神仙般的日子”要付出多大的代价了。世界卫生组织的研究表明，全世界目前有烟民约13亿人，每年有近500万人因吸烟而死亡，烟草已成为继高血压之后的第二号杀手。如果不加以控制，到20xx年每年因吸烟致死的人数有可能达到1000万。目前，全世界每13秒钟有1人死于和烟草有关的疾病。我国每年约有200万人死于与吸烟有关的疾病。吸烟会导致癌症，世界卫生组织证实30%的癌症和吸烟有关。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10—20倍，喉癌发病率高6—10倍，冠心病发病率高2—3倍，循环系统发病率高3倍，气管炎发病率高2—8倍。

也许有人不相信或者不明白，小小的一支烟，怎么能有吞噬生命的力量呢？

原来，香烟中含有1400多种成分。吸烟时产生烟雾里有40多种致癌物质，还有十多种会促进癌发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、一氧化碳和多种其他金属化合物。一支

烟所含的尼古丁就足以杀死一只小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大240—300倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力，因此，吸烟是血液凝结加快，容易引起心肌梗塞，中风，心肌缺氧等心血管疾病。更为严重的是，吸烟者还严重妨碍他人健康。

烟草不仅对人的健康产生严重威胁，同时也会造成巨大的社会损失。大约有1/4—1/3的火灾是由于吸烟不小心引起的。一个小小的烟头，就可将宝贵的森林资源化为灰烬。

谢谢大家！

拒绝焦虑演讲篇二

她还是孩子，是个本应该在父母怀里撒娇的孩子，可在无情的车轮下，急匆匆的结束了生命。她还是孩子，是个拥有着可爱微笑和稚嫩童声的孩子，可在冷漠的眼神中闭上了双眼。

18个人，一点点消耗着一个陌生的生命，一个两岁孩子的生命。

肇事司机，你有什么权利带走一个孩子的生命，留下不屑逃之夭夭？你又有何颜面面对成千上万有良心的中国人对你深深的谴责，你也为人父为人子，有着本属于你的幸福的家庭，却为何不能为这飞来的横祸担起责任，为何不能静静想一想，那张天真的脸庞再也不能为他的父母带去欢乐，而你却还偷偷的躲在角落里。

漫长漆黑的夜里，小悦悦父母的痛能否牵动你的心，全国上下的人都在等你站出来，迎着骂声和谴责，勇敢担起自己的责任。

错了，就不要一错再错。

拒绝焦虑演讲篇三

大家好！

一、勇于拒绝校园暴力，同学之间发生矛盾时，要互谦互让，积极与学校、老师和家长沟通，通过正当途径解决，不对同学动武、动粗。

二、加强法律知识学习，增强法律意识，养成守法习惯，在受到校园暴力侵害时，不以暴制暴，学会运用法律知识保护自己。

三、不参与打架斗殴，不讲所谓的哥们儿义气，养成良好的生活习惯，不沾染黄、赌、毒等恶习，不进酒吧、歌厅、电子游戏厅、网吧等场所。

四、拒绝与校外不良青年交往，保持交友的纯洁性。

五、增强友爱互助意识，团结同学，向身边优秀的学生学习，不断磨练自己的意志，增强应对困难、对抗邪恶的勇气。

六、提高防范校园暴力的意识，树立积极进取、乐观向上的人生观，努力学习，培养良好的兴趣爱好，陶冶情操，立志做社会的栋梁之材。同学们，让我们从我做起，从现在做起，用自己的实际行动拒绝校园暴力，远离校园暴力，做合格中学生，做文明中学生，做优秀中学生！

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

拒绝焦虑演讲篇四

大家早上好！我是初84班的李思洁，今天我讲话的主题是

《反对暴力，共建和谐校园》！“蓝天和白云的心一样，希望白鸽自由翱翔。

老师和父母的心一样，希望孩子健康成长。

花开的日子，我们走进校园这个快乐的地方，在平安校园愉快歌唱；花开的日子，我们遨游在校园这个知识的海洋，和老师一起编织梦想；花开的日子，我们愿意用心情的音符，去谱写和谐校园的欢乐乐章。

1、语言暴力。有的同学喜欢耍派头，总是盛气凌人、目空一切，一副很了不起的样子，一开口就是“老子”、“我儿子”，把脏话都变成了口头禅，一说话就扯开嗓子喊，生怕别人不知道自己的存在。殊不知这些表现都显得很没有素质、很没有教养。

2、以大欺小，以众欺寡。有的同学喜欢欺负弱小的同学，将自己的快乐建立在别人的痛苦之上。就在初二75班，很多同学常常辱骂、欺负本班的张玉龙。

3、为了一点小事，大打出手。常常因为“鸡毛蒜皮”的小纠纷，由口语辱骂升级到拳脚相加。

4、讲所谓的“义气”，用暴力手段争论长短。这类事件，往往由上述两种形式引发的，由个人与个人之间，升级到群体。如最近学校处分的那些同学。

5、有的同学喜欢耍派头、逞威风。他们总喜欢找别人的麻烦，看别人不顺眼，甚至是自己错了还摆出一副你奈我何的姿态，仗着自己有一帮所谓的“哥们”就横行霸道，一点点小事就打群架，甚至叫校外的人打架。

校园暴力不仅给同学们造成了身体上的伤害，更给他们的心灵烙下了深深的伤痕，也不可避免的影响了我们的学习，影

响了我们的健康成长。同学们，面对校园暴力，我们该做些什么呢？我们应该行动起来，反对暴力，远离暴力，共建和谐校园，让每一个同学都能健康成长。

一、培养健全的人格、做一个文明的学生。做事不能冲动，说话不能盛气凌人；得饶人处且饶人，凡事要考虑后果；发生矛盾时不要抓住对方的错误不放，而应该检讨自己错在哪里；总之我们要严于律己，宽以待人！

二、提高社会交往能力。正确处理好自己的人际关系，交友要谨慎，不与行为不端的人联系，不与社会上的人交朋友，不要上网交友，更不要网恋；多参加各种有意义的文体活动，远离不良文化。

三、提高自我保护意识。遇事要及时告诉家长和老师，少去情况复杂的场所，不要单独外出，身上也不要携带太多的钱物；受到暴力侵害时，采取灵活的应急措施，要及时报警。

每当我在校园里往返时，总会看到这样的景象：总有同学成群结队的聚在一起，或是耀武扬威的在校园里晃荡；他们总摆出一副自以为“很酷”的姿势，说话也总带着蛮横的腔调；有的手上还叼着烟头。他们的这些表现正游走在暴力的边缘，却离文明越来越远！他们遗忘得太多，忘了自己的祖国曾经千疮百孔，忘了自己曾是日本人眼中的“东亚病夫”，忘了他们那顶着烈日还在挥汗如雨的辛劳父母，最可悲的是，他们竟忘了自己还是一个学生，忘了我们的今天正是祖国的明天！

恰同学少年，我们应该满腔热血！在这花样的年华里，我们怎能荒废了美好的时光！同学们，让我们远离暴力，共建和谐的校园！

和谐是一幅精美的画卷，令人惊艳，令人回味！和谐的校园——会给空虚的心灵带来希望；会给弯曲的脊梁带来挺拔；

会给卑微的灵魂带来自信。让我们创造和谐的学习氛围；让我们建立和谐的人际关系；我希望看到奋发有为的同学；我希望看到充满活力的校园！

花开的日子，让我们在和谐的氛围中愉快学习；花开的日子，让我们在和谐的乐园中陶冶情操；花开的日子，让我们在和谐的人际关系中健康成长。

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

拒绝焦虑演讲篇五

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！

拒绝焦虑演讲篇六

世间的诱惑有千万种。人生的旅途中，总有许多许多的东西诱惑着我们。它们看似美好，背后却隐藏着一个巨大的陷

阱。若一旦动了贪恋，那么你便会误入歧路，前功尽弃。所以，拒绝诱惑才是迈向成功的关键。

古往今来，多少人在巨大的诱惑面前无力招架，拜倒在其石榴裙下，而身败名裂，不得善终。

李斯，这个一人之下，万人之上的秦朝宰相，原本雄韬伟略、志存高远。他助始皇统一六国，功不可没；谏始皇留宾客，使秦国人才济济，经济繁荣。可他竟也禁不住权力的诱惑，带头谋反，落得晚节不保、声名狼藉。唐玄宗，有着雄才大略的一代帝王。他将唐朝治理得有条有理，社会安定繁荣，经济生产世界领先，整个国家一派融融之景，可后期却禁不住美色的诱惑，专宠杨贵妃，荒废朝政，整日沉溺于靡靡之音。最终，安史之乱爆发，唐朝由盛转衰，眼看心爱的妃子死在马嵬坡前，自己也落得半世骂名。

经不住诱惑的人虽多，但不为诱惑所动的也大有人在。

屈原，他品质高洁，不为世人所容纳。他本可以随波逐流，迎合楚王，以换取仕途平稳。但他没有，他拒绝了名利的诱惑，坚持着“世人皆醉我独醒”。最终遗恨汨罗江畔，却留下了万古传颂的《离骚》。李白，他才华横溢，又有“天生我材必有用”的自信。他本可以凭借着不世出的诗名依附权贵，给未来铺一路锦绣。但他没有，他拒绝了诱惑，高傲地写出了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的豪言壮语。文天祥，坚贞不屈，他面对敌人的种种招降的诱惑，毫不屈服。在他眼里，只有故国的存亡是头等大事，哪怕复国无望，自己也从来平生为低头，岂可朝辞汉、暮朝周？他留下了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的刚直气魄，为世人所敬服。

又如近代的钱学森，他拒绝美国的高官厚禄，毅然回国，为新中国的强盛复兴奠定了不可磨灭的功勋；近代的史铁生，在生命最困苦的日子里，勇敢抵制了放弃生命的诱惑，才有了

如今无数篇优秀作品。

所以，我们应拒绝诱惑，明辨是非，不要贪图一时的享乐。有人说诱惑是一把无形的剑，它能让你被割得满身伤疤，有人说诱惑是沙漠上的海市蜃楼，它会让你停下前往绿洲的坚定步伐。

不管怎样，我们要记得：上帝的每一份礼物，暗中都往往标好了加码。拒绝诱惑，才能走向成功，赢得更美丽的人生！

拒绝焦虑演讲篇七

大家好！

今天我要演讲的主题是“拒吃野味，从我做起”。

答案是：有很多国人不知道吃野味带来的危害有多大。吃野味不仅违法，而且长期吃还可能被这些野生动物身上携带的病毒感染，甚至会有生命危险。最近网络上也有些不明事理的网友在散播一些人们吃蝙蝠的视频和照片，并称赞蝙蝠味道鲜美。在此我提醒各位，也许经过厨师们的精心烹饪，蝙蝠的味道真的很鲜美，但还是不要冒险去吃，因为蝙蝠身上携带着多种危害人类的病毒，在人们大快朵颐的时候，这些病毒就会乘机侵入人类的身体，经证实，蝙蝠就是20__年sars冠状病毒和这次武汉新型冠状病毒真正的自然宿主。

当然，人们吃野味还有一个原因，那就是在人类进化，人们确实一直在吃各种“野味”，这或许已经成了一种习惯。不管石烹，陶烹，还是铜烹铁烹时期，不管夏商时代还是明清时代，人们都热衷于野味，那时的野味在食谱中都占据了一席之地。在一些特别重要的场合中，野味甚至”升级“成了皇家及恩宠臣子的特别关切。

但如今已经是二十一世纪了，世界文明已经相当发达，我们

国人的消费观念也应该与时俱进，不该吃的野味还是不要碰。为了大家的身体健康，也为了还野生动物一片纯洁的大自然，我在此呼吁：爱自然，爱生命，拒吃野味，从我做起！

我的演讲结束了谢谢大家！

拒绝焦虑演讲篇八

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！

拒绝焦虑演讲篇九

轻轻地捧着你的脸

为你把眼泪擦干

这颗心永远属于你

告诉我你不再孤单

深深地凝望着你的眼

不需要更多的语言

紧紧地握着你的手

这绝不是真实的我们，这只是因为在社会高速发展的时候，各种诱惑和陷阱使人们渐渐迷失了自我。所以，拒绝冷漠，从我们身边的小事做起，见义勇为，承担社会责任，面对需要帮助的人，我们每一个人都应该伸出双手，共同营造一个更加和谐美好的社会。面对这个世界，人与人之间需要的不仅仅是温暖，更是爱的传递：当我们面对小朋友们，从今天开始，从我们身边开始，让我们关注路过的陌生人吧，给他们一份温暖，同时也给自己一份快乐。最后，还是那句老话：只要人人都献出一点谢谢，我的演讲结束！！

李新彦如果你遇到了需要帮助的人，你会去帮吗？悦悦未曾来得及绽放的生命时，我们呼唤道德的回归与重建。爱，世界将变成美好的人间。