

# 拒绝也为演讲稿(模板7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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

## 拒绝也为演讲稿篇一

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

## 拒绝也为演讲稿篇二

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。

## 拒绝也为演讲稿篇三

大家好，我是五(3)班的\_\_\_\_\_，今天我演讲的题目是：拒绝垃圾食品，打响健康的“保胃战”。

金秋九月，同学们又从温馨的老家，多姿多彩的旅游城市回到了珠海，走进了学校。此时，流动摊贩售卖的各式各样的“美味佳肴”，犹如拿到了“入学通知书”一样，跟随着同学们的步伐，也准时来到了校园周边“报到”。但实际上，我们不得不因为这些“美味佳肴”的到来，为我们自己打一场关于健康的“保胃战”。

“炸鸡翅、烤香肠、烤肉串……”摊贩老板的叫卖声此起彼伏。这些看上去鲜美多汁，闻起来芳香四溢，吃起来回味无穷的垃圾食品，是不少同学的‘最爱，一出校门他们就争先恐后地涌现在路边摊贩前，正是这些让人欲罢不能的垃圾食品，正像毒品一样侵害着我们的健康。

老师和家长天天教育我们要远离这些路边摊贩，拒绝来历不明的食品，但是不少同学依旧认为这些零食并不会太大的危害。其实，这些零食很多都是三无食品，什么香的、辣的、甜的、酸的、冷的一起吃，吃坏了肚子，上厕所的时间比上课的时间还长；因为常吃油炸类垃圾食品，学校的小胖墩也越来越多；因为常吃各种零食，一日三餐吃不饱吃不好，长时间营养不良，豆芽型同学也多了。现如今，还有一些商家为了小食品在色泽和口感上更加吸引人，往往违规甚至违法使用各种香精和色素，这些都是由化学物质配置而成的，然后做成所谓的牛肉味、羊肉味、鸡肉味的食品，其实他们和牛肉、羊肉、鸡肉没有一毛钱关系，反而对人体危害极大！这些食品制作过程也是极其简单和不卫生，我从电视中看到，在垃圾满地，臭水横流，苍蝇满天飞的地下工厂，一些上了厕所连手都没洗的三无人员，徒手包装零食，大家想想食品原料上会带有多少细菌和病菌，长期食用，轻则中毒，重则上“天堂”。

一是学校方面。在放学期间，是小摊小贩流动最频繁的时间。我认为学校应该请家长义工加强巡逻监督，劝离停留在摊贩车附近的孩子们。同时，可以借助食品卫生监督和城市管理执法部门的力量，从外界“支援”来打好“保胃战”。

二是自身方面。历次大战的经验告诉我们，如果只有外部的支援，而没有内部的配合，战斗必败。所以，希望同学们能从自身入手，自觉主动拒绝垃圾食品，同时也要宣传引导其他同学远离诱惑，我们才能打赢“保胃战”。

我们是祖国的花朵，祖国的未来，正在长身体的我们必须要有健康的体魄才有资本为中国梦的实现而奋斗。同学们，让我们一起努力，拒绝垃圾食品，远离垃圾食品，从你我做起。

谢谢大家！

## 拒绝也为演讲稿篇四

野生动物是大自然的精灵、人类的朋友，是上苍赋予我们的宝贵资源，是自然生态系统的重要组成部分，同时，也是许多病毒的携带者、病毒的自然宿主。

自觉遵守野生动物保护的法律法规，拒绝一切猎捕、人工繁育、出售收购、运输寄递和公众展演等经营利用野生动物的行为。

树立文明饮食观，不以食“野味”为乐，不以“山珍”款待宾朋为荣，共同保护野生动物的生存环境。

增强监督意识，积极举报一切有关野生动物的违法行为，营造全民参与野生动物保护的良好氛围。

保护野生动物，关系你我的健康，关系人类的生存和发展！保护环境，共建生态文明，呵护美丽家园，促进人与自然和谐共生，是我们共同的责任。

让我们携起手来，从自身做起，从点滴做起：“保护野生动物，拒食野生动物，拒售野生动物，争做文明公民”！

谢谢大家！

## 拒绝也为演讲稿篇五

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！

## 拒绝也为演讲稿篇六

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！

## 拒绝也为演讲稿篇七

这几日，我们都在关注一件事，就是小悦悦事件。我们见到的，系足以震撼我们心灵的情景。肇事司机的逃逸，18名路过者的冷漠无视，更有甚者假扮肇事司机对伤者父母心灵的再次摧残。

当我从不同途径，见到人们在谴责司机谴责路人的时候，我不禁在想：其实这件事，只是太多同类事情的一个缩影。冷漠，事不关己，惹祸上身等等想法，早已深刻在我们脑海里。遇到事情的第一反应就是，不关我事。

你或许说自己力量低微。可是我相信每个人，每个点滴，都可以汇聚成力量。例如举报公车私用的区伯，我们都有手机，我们随手都可以举报公车私用以支持区伯，但我们做了没有？一个人举报，或许有司会有报复，但众人举报，则能汇聚最大的力量，迫使有关部门作出整改。

但同样令我惊讶的是，许多媒体已经迫不及待进行道德审判。先是将恶作剧者当做真实肇事者。虽然最开始出现在媒体上的字眼是“疑似”，但之后再传，就基本已无疑似两字，甚至在电视上直接痛骂。肇事司机逃逸，这是事实。但在没有听过肇事司机一方说法之前，就将“狂魔”等字眼强加于他身上，同样是在为恶。有媒体将《这一天，他们令佛山羞辱》登在头版头条。但仔细想想，这一天，令人蒙羞的不仅是“他们”，还有我们每一个人。我们都是某种程度的恶人。

从来没有理所当然的`救世主。我相信，真正的决定权，好与坏的选择权，是在我们每一个人手中。做好自己身边的每一件事：帮人开门、不轻易开骂、不乱扔垃圾……这个社会的好坏，这个社会的文明，就是靠这种“做”出来的小善。