

# 从军之路演讲稿(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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 从军之路演讲稿篇一

大家好！

交通安全是最引起我们关注的一个问题，因为它关系每一个人健康与安全。为了防范车祸等一系列不良行为发生，国家安全教育局制定了各种有效措施，我们每一个小学生都应该自觉遵守。原先，我有一次，放学时，我走在人行横道上，手套从口袋里蹦了出来。看没车时，就跑到了人行横道上把手套捡了起来。

安全是人类的根本，即使你的智慧与知识超乎别人，不注意健康与安全，一切将于云雾散去一样，没有用的。我听过一个真实故事：一名带着小黄帽的小学生，由于他听着mp3没有顾着前面的路，只顾埋头走。

突然，他前面的岔路口中，开出来了一辆大货车。当司机发现准备刹车时，已经撞到了。他被送到了医院。他的妈妈泪流满面。俗话说：路上闪烁的红绿灯，是您家人的眼睛。从现在起，我们注意安全，让它伴我成长吧！

## 从军之路演讲稿篇二

大家好！

我是来自初一六班的xxx□我性格活泼开朗，处事沉着、果断，能够顾全大局，今天我很荣幸地表达自己由来已久的愿望：我要竞选学生会宣传部部长。我在这里郑重承诺：我将尽全力完成学校领导和同学们交给我的任务，使学生会成为一个积极向上的团体，成为学校的得力助手和同学们信赖的组织。

我已经班委会工作了近一年的时间，从工作中，我学会了怎样为人处世、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样协调好班委会各成员之间的关系，怎样处理好班委会与其它同学之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这一切证明：我有能力胜任学生会宣传部部长一职，并且有能力把学生会发扬光大。

假如我当上了学生会宣传部长，我要进一步完善自己，提高自己各方面的素质，要进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习；要进一步的广纳贤言，做到有错就改，有好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

假如我当上了学生会宣传部部长，我会及时把学校发生的大事小情传播出去，让同学们更多地了解我们学校，更好地激发同学们对学校的热爱，对学习的热爱。通过各部门成员反应的情况，指出他们在工作中的优点和缺点，以朋友的身份与他们商讨解决方案并制定出下阶段的计划。经常与他们谈心，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。开展主席团成员和各部长及负责人常作自我批评，自我检讨的活动，每月以书面材料形式存入档案。我还将常常找各部门的成员了解一些情况，为作出正确的策略提供可靠的保证。还要协调好各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会宣的影响及权威。

假如我当上了学生会宣传部部长，我将以奉献校园，服务同学为宗旨，真正做到为同学们服务，为校园的建设尽心尽力。

在学生会利益前，我们坚持以学校、大多数同学的利益为重，决不以公谋私。努力把学生会打造成一个学生自己管理自己，高度自治，体现学生主人翁精神的团体。还有，我的书面表达能力很强，十分适合做宣传这一块儿的工作，希望大家信任我。

如果我没选上，我知道，肯定是我做的还不够好，我一定会继续努力，争取做到最好！

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

请各位评委给我一张信任的投票，给我一个施展才能的机会！

此致，敬礼！

谢谢！

## 从军之路演讲稿篇三

敬爱的老师、亲爱的同学：大家好！

生命，是世界上最重要、最珍贵的东西；而毒品，是“吞食”生命的魔鬼。因此我们每个人应该珍爱生命，远离毒品。

毒品对人类社会的危害极大。它不仅摧毁人的意志、人格及良知，还严重危害人的身心健康，而且还会使人犯罪。吸毒者不管是吃，还是注射毒品，都需要大量的金钱。面对毒品的强烈诱惑和获得毒品需要支付昂贵的费用，吸毒者都会不择手段，甚至挺而走险，进行抢劫、盗窃、诈骗、走私、贪污甚至杀人等违法犯罪活动，所以说毒品是社会不安定的重要因素之一。

我们的生命是宝贵而又美好的，是无价的。在生活中，我们可以享受美丽的自然景色，可以享受温暖的亲情，可以享受书海中的快乐。当我们长大后，还可以靠自己的努力去创造自己的美好人生，去建设我们伟大的祖国。我们决不能轻视生命。要知道，人的生命只有一次，一旦失去，便不可挽回。我们来到这个美丽的世界，就应该珍惜生命，远离毒品，好好去享受这个世界带给我们每一个人的快乐。吸毒的痛苦不仅仅是你一个人的痛苦，还有你身边所有亲人、朋友都在痛苦。

珍爱生命，远离毒品，从我做起。我们无论在何时何地都要高度警惕，保持清醒的头脑。不要因为毒品的诱惑而放弃自己宝贵的生命，放弃温馨和睦的家庭，放弃自由远大的理想，而要共同筑起一道“识毒、防毒、拒毒、离毒”的新长城。

总之，毒品就是一个魔鬼。它能毁掉一个个温馨和睦的家庭，吞食一个个鲜活的生命。对吸毒者来说，远离毒品就是拯救自己，珍爱亲情的一个最好办法。同学们，请让我们一起来珍爱生命，远离毒品，让世界更美好！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 从军之路演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们，下午好！

我是来自五3班的，能竞选上少先队大队长，并兼任少先队宣传部长，我感到非常荣幸！感谢大家的支持！

；我特别喜欢舞蹈，走在舞台上自信满怀，表演出色，常常获得非常优异的成绩。

3、身为宣传部长，我会在老师的指导下组织好每一次少先队活动的宣传工作，为各种活动的开展作好准备，并及时宣传

同学们的活动表现和成绩，让大家在活动中有快乐，更有收获。

总之，在今后的工作中，我一定会兢兢业业，随时虚心接受大家的批评和监督！

## 从军之路演讲稿篇五

大家好，我是，来自 班。现任宣传部副部长一职，今天很荣幸站在这个讲台上参加竞选，我要竞选的是：宣传部部长一职。

一年半前，因为喜欢与锻炼，我进入了宣传部，一开始的自己只是喜欢画画、写pop字，经过社联的锻炼，我学到了很多的东西。社联的温暖与感动都历历在目：还记得画第一块画板的激动，第一次布置活动会场的兴奋，写工作计划、工作总结的责任感，还有我们牵手同唱《明天会更好》的感动；慢慢的就爱上了这里，学会了合作，学会了真诚，随着学弟学妹的到来，发现这份工作更是一份责任。我把学长学姐曾传授给我们为人处世的道理及工作经验教给学弟学妹，和我的干事一起出画板，教他们如何调颜料、如何设计版面，为了更好的完成画板，每一块画板我都亲自设计交给他们，大家一起讨论商量，增强了合作能力，高效地完成画板的同时我们成为了很好的朋友。因为责任、感动、热爱与温暖，我希望继续留在社联、留在宣传部，贡献自己的一份力。这段日子里在付出的同时也收获很多，我慢慢的学会了与不同人的交流方式、逐渐的积累工作经验，懂得了用长远的眼光看待每一件事情。当然大学、学习是非常重要的，我一直认为学习和工作可以实现共赢，所以我一直努力学习，并努力将工作做好。一直以来我都以尽心尽力为原则严格要求自己的工作与学习，努力学习pop技能，积极参与宣传部的每项活动，我熟知出画板、布置会场、拍照、上传活动材料这些事项，所以我有能力胜任这份工作，并且有信心带领宣传部创造更大的辉煌！

如果我有幸竞选成功：我会带领宣传部配合社联各部及协会活动宣传工作；高质量、高效率的出好每一块画板，在画板这块我会严格的要求自己和我们的干事，学习pop<sup>o</sup>调色、拍照等技能。并且继续我们部传统、每星期上交一份画作或者书法，使我们宣传部更上一层楼；在装饰活动会场方面，在完成最艺术、最富有美感的会场前提下，最大限度的为社联省下经费；我会向学长学姐学习，将自己一年半所学到的为人处世的方式及工作经验和我的学弟、学妹共享交流，工作上严格要求，工作之余和他们成为知心的朋友。在第一时间将我们的活动材料整理好传到五四阳光网上。

因为社联是我成长的阶梯，所以我也想贡献出一份力量；因为社联这个家一直温暖着我，所以我想用自己的温暖继续温暖你们每一个人；我深知行动的力量是最具有说服力的，我会以最饱满的热情、最积极的心态、最强烈的责任心对待这个家。希望大家给我这个机会！

谢谢！

## 从军之路演讲稿篇六

同学们上午好！今天国旗下的内容是：《爱眼、护眼小常识》。

怎样预防近视眼？

保持适当的阅读距离：30厘米或以上。

定时让眼睛作适当休息。

不在光线足够的环境下阅读及写字。

不要在移动环境下看书。

保持适当的看电视电脑距离。

保证充足的睡眠和合理的饮食及适当的锻炼。

同学们用眼时请注意以下几点：

### 第一、用眼环境要注意

1. 读书写字时要有充足的照明。避免在过亮、过暗或摇晃不定的光线下读写。
2. 读书写字的地方空气要清新。污浊的空气和烟尘同样会伤害眼睛，影响健康。
3. 尽量不用过细的笔写作业，作业用纸要洁净。
4. 写字时，台灯灯光要从左前方射来，日光灯8-11瓦即可。
5. 书桌高度以到上腹部附近为宜。

### 看电视

1. 看电视要距离2米以上。
3. 看电视最好的姿势是坐姿，不要躺着、歪着头或仰着头看电视，因为这些不正确的姿势都会引起眼睛疲劳。
4. 电视机要放在背光的地方。
5. 电视的光度要合适，不能过亮或过暗。

### 操作电脑

1. 屏幕最好背向或侧向窗户，避免出现反光现象。
2. 操作台要低于一般桌的高度，座椅最好高低可调，使坐姿舒适。电脑屏幕中心应与胸部在同一水平线上。

3. 屏幕与眼睛之间应保持50厘米以上，视线应略低于平视线10——20度。

4. 电脑操作间采光要好，光线不易太弱或太强。

## 第二、读写姿势要正确

1. 端正读写姿势，读书写字时眼睛和书本的距离在33—35厘米左右。

2. 胸前与桌子距离一拳。

3. 读书写字时要坐正，不能弯腰驼背或趴在桌上。头不可外向一边。

4. 握笔姿势要正确，执笔角度要合适，写毛笔字时力求笔杆直立，写铅笔，钢笔字笔杆与纸面的角度在40—50度之间。

5. 握笔的手指距离笔尖3厘米左右。

6. 不歪着头或躺着看书写字，不走路看书，不在晃动的车船上看书。

## 第三、眼睛休息要牢记

1. 不长时间近距离用眼，下课要走出教室。

2. 每近距离用眼40——50分钟时，休息5——10分钟，可闭目养神，凭窗远望更好，越远越好，至少看5米以外的景物，并注意放松心情。

3. 多到户外活动，观察野外动植物，享受大自然的青山绿水。

4. 睡眠要充足。



## 第四、均衡饮食要做到

1. 用眼过度和电脑微波会使人体内维生素减少，同时会过多地消耗视网膜上圆锥细胞的视紫质，所以保证摄入充足的维生素a□维生素c□维生素e是非常重要的。
2. 常吃高纤维素、高钙高铁的食品。如山药、胡萝卜、山芋、芋头、菠菜、小米、玉米等。也可多食用一些黑豆、红枣、核桃仁等食品。补充锌元素也很重要，如黄豆、杏仁、紫菜、海带、羊肉、奶粉等含锌量较高。为防止近视眼的发生发展，应适当控制甜食，经常吃碱性食品，如萝卜、胡萝卜、白菜、大葱、莴苣、黄瓜、豆芽菜等等。
3. 保持食品低盐低脂低糖。

## 第五、定期检查要坚持

1. 每学期定期检查两次视力、每年作1——2次眼部常规检查
2. 如果出现视力下降，一定要尽快到医院眼科作进一步的检查。
3. 16岁以下的青少年一般不宜佩戴隐形眼镜。

## 从军之路演讲稿篇七

在新的世纪里，我们渴望美丽的地球，绿色的家园，湛蓝的天空，清新的空气。但是，由于人类的肆意破坏、污染、浪费，使地球变得千疮百孔、遍体鳞伤。人类受到了大自然的惩罚，逐渐意识到了环保的重要性。

1. 共同建设“节约型社会”，节约一滴水，节约一度电，节约一张纸。节约用水，用完水后及时拧紧水龙头，避免大开水龙头，提倡用脸盆洗手、洗脸；节约用电，电器不使用时应

关闭电源;节约用纸,多用手绢、抹布,尽量两面使用纸张。

2. 为减少空气污染、节约能源,尽量使用公共交通工具、自行车或步行。

3. 为保护森林、矿产等自然资源,尽量购买使用再生材料制成的、可多次长期使用的商品;减少使用一次性纸杯、一次性木筷和餐盒等。

4. 减少使用塑料袋,它是白色污染的元凶。

5. 发展经济不能以破坏环境为代价,要把发展经济与保护环境放在同等的位置。

6. 加强环保的宣传教育,从小培养环保意识,积极投入到保护环境的活动当中。

7. 自觉保护生态环境,积极参与绿化美化活动。

地球只有一个,她的生命是脆弱的,不能因为我们为着眼前的发展和获得微小利益,以肆虐的行为,无“度”的获取,使原本已经脆弱的躯体更加脆弱!记住,保护地球,就是保护我们自己!

## 从军之路演讲稿篇八

——珍爱生命 远离毒品

各位老师、亲爱的同学们:

大家上午好!今天和大家一起学习毒品预防教育方面的有关知识,希望同学们能够认识毒品和它的严重危害性,从而提高警惕,增强禁毒意识,自觉抵制毒品,积极参与和支持禁毒宣传、预防教育和防范工作,坚持与毒品违法犯罪做斗争。

远离毒品，拒绝毒品，健康茁壮地成长，做一个对祖国、对社会和对家庭都有贡献的人。

下面我主要讲三个方面的问题：

第一个问题，什么是毒品。很多同学对毒品的认识还不够准确，往往认为毒品就是大烟和海洛因，这种认识是不全面的。根据《刑法》第357条的规定：毒品是指鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其它能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。这些我们都称之为毒品。毒品问题不仅是全球面临的社会问题、经济问题，同时也发展成为了一个政治问题，它对世界的和平与安宁构成巨大的威胁和挑战。每年大约有10万人因吸食毒品死亡，1000万人因吸毒丧失了正常的劳动能力。我国是毒品的严重受害国，这些年来，我国连续开展了大规模的禁毒斗争，也取得了显著成效。

第二个问题，毒品的危害。毒品主要有以下四个方面的危害。首先毒品问题直接影响到一个国家的政治、经济、文化发展。由于毒品的泛滥，能够直接导致大量的人丧失工作能力，间接牵制更多的人力资源，破坏了社会生产力，同时造成大量资金外流，严重影响了国家经济的发展。其次，吸食毒品能够毁掉一个人的健康和生命。吸毒者吸食毒品后不仅生活行为发生变化，道德沦丧，还会因吸食过量，出现精神混乱而引发暴力攻击，甚至行凶杀人。吸毒人群的死亡率也比一般人群高出15倍，他们的平均寿命一般为30岁-40岁。第三，吸毒给家庭造成极大的危害。吸毒需要大量的资金，即使家有万贯，如果家中出现一个吸毒者，要不了几年，就能倾家荡产、亲人反目，甚至家破人亡。第四，吸毒直接诱发违法犯罪，严重危害社会治安。吸毒的人没有钱购买毒品，就会去偷、去抢、去骗，偷抢不成就会杀人劫财。有的还帮毒贩子贩运毒品，以贩养吸。吸毒直接诱发滋生了大量的违法犯罪活动，给社会的稳定带来了严重的危害。

第三个问题，作为一名学生应该如何预防和抵制毒品。

1、提高对毒品的认识能力，做到“四个牢记”。牢记毒品极易成瘾，极难戒断；牢记毒品害己、害人、害家、害国；牢记吸毒是违法，贩毒是犯罪。

2. 对于毒品，同学们永远不要以好奇心去尝试第一口。每个人都有好奇心，正确把握能给同学们的学习带来动力，把握不慎，可能带来灾害。因此千万不要相信“吸一口没事”、“吸一次不会上瘾”之类的话。同学们，为了远离毒品，不论出于什么动机，不论出于什么情况，我们都要坚定地把握住自己的信念，永远不要去尝试第一口。

3. 我们这个阶段的主要任务是学习，但在学习的过程当中我们会遇到很多的困难和挫折。人生是需要倾诉和帮助的，不论你在生活上还是在学习上遇到什么困难，不要闷在心里，可以去找你的父母、老师、朋友向他们倾诉，寻求帮助。

4、要远离毒品，远离歌舞厅、游戏厅、网吧等不利于青少年健康成长的娱乐场所，不接触毒品，不接触吸毒的人，不刻意模仿成人的不良嗜好。不轻信盲从他人的诱惑，时刻保持高度警惕，用健康的行为、合法的手段去抵御毒品的侵害，做“珍爱生命，拒绝毒品”的好少年。

同学们，你们是祖国的未来，是民族的希望，希望你们今后能认真学习，遵纪守法，养成良好的道德品质，同时也希望我今天讲的有关毒品预防教育知识能够给同学们带来一定的启示和帮助，也衷心的希望同学们能够“珍惜生命，远离毒品”，为共同构建一个健康、文明、和谐的校园环境做出不懈的努力。

青少年是祖国的花朵，毒品是摧残花朵的恶果，青少年是未来的寄托，毒品是阻碍未来的枷锁，青少年是家庭的成果，毒品是腐蚀家庭的污浊。远离毒品，青年成正果！

少年强则国强，少年智则国智。为推进落实青少年毒品预防教育，进一步增强青少年识毒拒毒能力，提升自我防护意识，做到珍爱生命、远离毒品。

禁毒宣传工作总结

禁毒宣传策划书

禁毒宣传口号

禁毒演讲稿

禁毒宣传活动方案

## 从军之路演讲稿篇九

大家好！

毒品的历史源远流长，3520xx年前的埃及就有种植。唐朝时阿拉伯商人把鸦片作为贵重礼品传入我国，宋朝人仅仅用于治病和观赏，元朝时蒙古军队远征印度将鸦片作为战利品带回国内，明朝开始在一些皇宫贵族中流行吸食鸦片作为消遣，明神宗万历皇帝就是一个鸦片皇帝。他在位48年，是明朝在位时间最长的皇帝，后期三十年不出宫门，不理朝政，这时候距现在有220xx年。到清朝乾隆时期，国人吸食鸦片逐年增多，乾隆前二十年中，上到国家命官，下到平民百姓，吸食鸦片的风气迷漫全国。人们开始用竹管(烟枪)吸食，这时鸦片逐渐改变了其作为药品的性质而变成毒品，在当时吸食鸦片不仅被当作一种时尚，而且烟毒已成为日常生活和人际交往中不可缺少的东西。这时期鸦片主要是从印度进口，鸦片战争之后才在国内大片种植。

1840年，发生了一件中国历史上相当重要的事件——鸦片战

争，这也是中国近代史的开端。英国为了把鸦片卖给我们赚取白花花的银子，疯狂向中国走私鸦片获取暴利。1838年，民族英雄林则徐在广州虎门把两万箱鸦片销毁。英国就以此为借口，派遣坚船利炮进攻我国。鸦片的输入，上层统治者依赖鸦片来消磨荒淫无度的寄生生活，科技的落后，几亿人的泱泱大国被几千人的英军打败签署了丧权辱国的《南京条约》从此中国进入到半殖民地半封建社会。

随着两次鸦片战争和一系列不平等条约的签订，鸦片贸易由走私变为合法，其危害进一步增加。为此，原来禁止国内种植鸦片的主张逐渐被洋务派代表人物李鸿章提出的推广国内种植鸦片以土烟抵制洋烟的主张所取代。但鸦片的广泛种植与五谷争地，又引发了丁戊奇荒(1875年至1878年)这样的大灾荒，使广大人民的灾难更加深重，国力进一步下降，鸦片让许多人成为“东亚病夫”。由于国产鸦片的增加而使鸦片进口有所减少利润降低，加上英国国内对鸦片成瘾的认识进一步增强，种种原因终于促成了1920xx年万国禁烟大会在上海召开，会议的最大成果是各相关国家在鸦片、吗啡问题上初步达成共识，确定了联合反毒禁毒的原则。揭开了国际联合禁毒的序幕，为以后的海牙会议制定国际禁毒公约奠定了基础。

虽然清末万国禁烟大会上得到了与会列强禁烟的承诺，而且清末的禁烟也颇具成效，但随之而来的是毒性更强、危害更烈的吗啡、海洛因。同时随着国际形势的变化，向中国走私吗啡海洛因的国家也变成了日本。新中国成立后，中国共产党和人民政府颁布了《关于严禁烟片烟毒通令》，仅用三年时间就在中国大陆肃清了鸦片烟毒。但从上世纪六十年代开始，由于英、美等西方国家在世界推销鸦片等历史因素和全球毒品消费市场逐年增长的现实因素，催生了金三角(老挝、泰国、缅甸三国接壤地区)、金新月(阿富汗、巴基斯坦、伊朗)、银三角(南美地区)，全球三大毒源地，而这三大毒源地中有两个与我国毗邻，造成毒源地的毒品大量流入我国。

毒品依据其来源，可分为传统毒品和新型毒品。传统毒品是自然界植物体中提取或经过简单提取净化，比如鸦片、吗啡、海洛因、大麻、可卡因。罂粟的果实成熟后，割伤果皮后，渗出白色乳汁凝固而得生鸦片。生鸦片经过烧煮和发酵后，制成条状、板片或块状，其表面光滑柔软，有油腻感，呈棕色或金黄色，包装在薄布或塑料纸中。长期吸食鸦片，可使人先天免疫力丧失，因而人体的整个衰弱使得鸦片成瘾者极易患染各种疾病。吸食鸦片成瘾后，可引起体质严重衰弱及精神颓废，寿命也会缩短；过量吸食鸦片可引起急性中毒，可因呼吸抑制而死亡。吗啡是鸦片中最主要的生物碱(含量约10-15%)，1820年法国化学家f·泽尔蒂纳首次从鸦片中分离出来。他用分离得到的白色粉末在狗和自己身上进行实验，结果狗吃下去后很快昏昏睡去，用强刺激法也无法使其兴奋苏醒；他本人吞下这些粉末后也长眠不醒。

据此他用希腊神话中的睡眠之神吗啡斯(morpheus)的名字将这些物质命名为“吗啡”。吸食吗啡对神经中枢的副作用表现为嗜睡和性格的改变，引起某种程度的惬意和欣快感；在大脑皮层方面，可造成人注意力、思维和记忆性能的衰退，长期大剂量地使用吗啡，会影起精神失常的症状，出现澹亡和幻觉；在呼吸系统方面，大剂量的吗啡会导致呼吸停止而死亡。吗啡的极易成瘾性使得长期吸食者无论从身体上还是心理上都会对吗啡产生严重的依赖性，造成严重的毒物癖，从而使吗啡成瘾者不断增加剂量以收到相同效果。海洛因是在吗啡的基础上制成，比吗啡的危害更大许多倍。吸食海洛因成瘾后，一旦停用就会出现不安、焦虑、忽冷忽热、起鸡皮疙瘩、流泪、流涕、出汗、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。这种戒断反应的痛苦，反过来又促使吸毒者为避免这种痛苦而千方百计地维持吸毒状态。

吸食海洛因等传统的毒品的一般是年纪比较大的人，年纪轻的人一般吸食新型毒品诸如冰毒、摇头丸、k粉等。传统毒品对人体以“镇痛”、“镇静”为主，新型毒品以兴奋、抑制、

致幻的作用。有些大客车的司机，为了能多开一段时间赚钱，并且保持不困，就会吸食冰毒，结果几十人的大客车翻车出车祸，死伤惨重。还有一些人在棋牌室，为了能长期保持亢奋状态也会吸食冰毒，几天几夜都辗转反侧夜不能寐。演艺界更是毒品流行的重灾区，张国立儿子张默、成龙儿子房祖名、王学兵、柯震东、李代沫、伊相杰、高虎等，结局无不是被关进铁笼子。有些错可以犯，还有改正的机会，而毒品的错不能犯，错了就再也回不去从前。我遇到很多人，从强戒所出来，无论什么年纪，当人生有了污点，哪怕想重新做人，仅仅是找一份保安的工作，也是相当之困难。而戒断反应更是凭借人的意志几乎不能战胜，亲口有瘾君子对我说起，看到毒品眼睛都开始放光，虽然最终没有再去吸，回去之后整个晚上辗转反侧夜不能寐，身体上的反应很强烈，而心理的瘾更强烈。也有瘾君子亲口对我说，全身发冷，流眼泪流鼻涕，无论如何都抑制不住再去想，没过多久，他被警察送了强戒所，又是两年铁窗生涯。在监狱里的生活是什么样子呢？拘留所，一个小房间有8张床，往往能塞进去多一倍，也就是16个人，没地方睡，那就睡在地板上。

打扫卫生，用牙刷刷马桶，拘留所的牙刷和我们所用的不同，拘留所的牙刷没有柄，只有头，大家知道为什么这样吗？怕嫌疑人用牙刷自残，所以几乎没有柄。所吃的饭菜，十多个人围成一桌，四菜一汤，菜里几乎看不到肉，油也几乎没有，每人夹几筷子菜就没了，不够吃也只能吃白米饭，吃饭时间五分钟，无论吃没吃饱，只能是就此打住，继续回到暗无天日的铁笼子中枯坐。在强戒所，想枯坐也是不可能的，没有重大疾病就得劳动，运气好做一些手工活，每天有指标，完不成就是做到半夜也要做完才能睡觉。运气不好在里面加工有腐蚀性的化学品，身上脸上都生皮肤病，监狱最多提供一点消炎药，其他什么药不给，有病也只能自己强忍着。曾有瘾君子为了不被关进去而自残，吞食打火机、钢条、钥匙等，我询问他怎么才能吞下去，他说正常下咽身体会本能的排斥，只有用手硬把打火机按进食道。即使这样也不想进监狱，如果打火机在胃里发生意外爆炸，那这辈子就结束了。还有一



个瘾君子腹腔积水，住在东方医院，腹腔中打了两个洞插进两根管子排除腹腔积水。后因贫穷出院，身上挂着两个瓶子也被缉毒警察送进强戒所，至今仍未从强戒所出来。第一任上海市市长陈毅元帅曾经说过“手莫伸，伸手必被捉”。如果犯法，那必然将受到法律的严惩。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 从军之路演讲稿篇十

大家好。

今天，我演讲的题目是：关注细节，从小事做起。

学校是培育人才的摇篮，是祖国栋梁成长的地方，是塑造美好心灵的净土。作为我们老师和学生，每个人的日常生活、学习都是由一件件小事构成的，我们不能对这些不起眼的小事敷衍而行或轻视懈怠。请记住：关注细节，生活无小事。所有成功者，无不是从小事做起，无不是关注自己身边的每一个细节。

让我们看看，在校园生活中，我们有好多好多的小事，你做到了吗？比如：踏着朝阳迈进学校，你是否见到了纸屑、果皮、食品袋，捡一捡呢？课间十分钟，你是否做到了不追逐打闹，轻声慢步过走廊，上下楼道靠右行呢？你，爱护公用设施、关爱生命、团结同学、礼貌待人、乐于助人、认真听讲了吗？踏着夕阳，你是否想过我今天收获了多少，有什么快乐吗？等等。这些小小事都需要我们具有一种锲而不舍的精神，一种支持到底的信念，一种脚踏实地的务实态度，一种自动自发的责任心，一种没有任何借口的行为准则。只有这样，我们才会成功，才会胜利，才会成为强者，才会屹立于不败之地。

同学们，让我们关注好细节，从小事做起吧！