

# 最新拒绝粗话演讲稿 拒绝吸烟演讲稿(优秀10篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。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以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 拒绝粗话演讲稿篇一

大家好!

今天，5月31日是由世界卫生组织发起的世界无烟日。

相信大家都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，也是危害人类健康的危险因素。目前，全球吸烟者总数已超过13亿，每年有近500万人死于吸烟。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年4月7日定为第一个世界无烟日，然后将其固定为每年的5月31日。本次活动旨在警示世界吸烟有害健康，呼吁人们戒烟，为人类创造健康的生活环境。我们的中学生是祖国的未来，是民族的希望，是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德、科学文化素质不仅是当前社会文明的重要体现，而且对我们未来的社会面貌和民族精神有着决定性的影响。中学生吸烟作为一个严重的社会问题，已经引起了人们的关注。

那么烟草的危害有多大呢?

根据研究，香烟中的尼古丁可以杀死一只老鼠，而一包香烟中的尼古丁可以杀死一头牛。每天吸一包烟相当于吸入50-70毫克尼古丁。如果你一次拿走这个数量，人们会被杀死。除了尼古丁，点燃香烟时产生的约5000种化合物是致癌的主要

原因。

## 拒绝粗话演讲稿篇二

大家好！

新型冠状病毒肺炎疫情牵动全国人民的心，在各方全力防控、救治患者的同时，对新型病毒源头的追查也在紧锣密鼓地进行。根据国新办新闻发布会的信息，新型冠状病毒的来源已被锁定，罪魁祸首很可能就来自武汉一家海鲜市场非法销售的野生动物。最终真相还有待进一步调查研究，但这足以引起我们的警惕和反思。

这样的消息和情境何其熟悉，17年前的sars病毒就源自野生动物市场上的果子狸体内。时至今日，惨痛的经历并没能唤起所有人的重视。在一些地方，食用野生动物仍然被奉为餐桌上的“礼遇”。一些食客或是为了尝鲜，或是为了所谓滋补，不惜花大价钱购买野生动物食用。然而舌尖的一时“任性”，却潜藏巨大风险。从sars病毒到这次新型冠状病毒，从大家比较熟悉的鼠疫[h7n9禽流感到曾经肆虐一时的埃博拉病毒[mers病毒，都与动物有关。专家学者早已证实，很多要命的急病、怪病都是人在吃野生动物时传染到人身上的，许多疑难杂症的元凶就是寄生在野生动物体内的细菌和病毒。面对这些血与泪的教训，我们绝不能掉以轻心、更不能置若罔闻。倡导科学健康的饮食习惯已经刻不容缓！

饮食习惯以及由此形成的饮食文化，并不简单是私人的事情，也是关系大众健康的公共问题。一些地方长期以来形成了食用野生动物的饮食文化，有的人认为吃什么是自己的事情，别人管不着。但必须看到，在一个快速流动的现代社会中，一旦有一个人或者一小部分人因为食用不安全、不卫生的食物而致病，就可能迅速在人群中传播，引起更大范围的恐慌。近年来，许多传染病在一个地区爆发后，很短时间就会传遍

整个国家乃至世界，这警示我们必须把区域乃至个人的卫生和健康问题放在更大的范围内进行审视。从公共利益的角度出发，每个人管住自己的嘴，不仅是对自身健康负责，也是对他人和整个社会负责。我们尊重甚至鼓励不同地区形成自己独特的饮食文化、美食文化，但任何一种文化都应建立在对公共卫生和生命健康权利的保障基础之上。

拒绝食用野生动物，在更深层次上反映着我们敬畏自然、尊重自然规律的价值理念和态度。如何才能实现人与自然的和谐相处，是我们一直以来思考和实践的课题。来自中国科学院新型冠状病毒研究所的石正丽研究员及其团队，曾证实了蝙蝠是sars病毒的自然宿主，同时也发现蝙蝠身上携带一系列对人类有害的病毒。即便如此，在研究者看来，一方面这些病毒传染给人类的可能性微乎其微；另一方面，蝙蝠在生态系统中占据着极为重要的地位，对生态平衡的维护功不可没，决不能因为携带病毒就消灭它们，否则会带来更严重的生态破坏。因此，研究团队在研究过程中对蝙蝠进行无侵害采样：采集样品以粪便粒和拭子为主，采样完成后将蝙蝠放归自然。这样的例子生动说明，与大自然相处的方式就是顺应自然规律。在利用自然资源方面须秉持科学、合理、可持续的态度，不能肆意破坏自然，更不应把野生动物端上餐桌，否则最终受惩罚还是人类自己。

避免野生动物带来的社会风险，最有效的方式是对活体动物的交易市场进行更加严格的规范和管理，对于野生动物的非法交易必须严厉打击、惩处。当年因非典疫情，广东省宣布取缔野生动物交易，关闭野生动物市场，对于后续疫情的控制起到了非常关键的作用。近日，国家市场监督管理总局等三部门下发紧急通知，要求加强隐患排查，严厉打击野生动物违法违规交易，涉嫌犯罪的，及时移送司法机关。相信这样的举措会进一步降低潜在的疫病风险。但对市场的规范和管理不能只是打补丁，更重要的是形成长效机制，从源头上堵住漏洞，才能确保老百姓餐桌上的安全。

舌尖的味蕾能够辨别万千滋味，但对于“危险”同样十分敏感。明天就是大年三十了，各种各样聚餐必然纷至沓来。无论我们是一家人在家中围坐一桌，还是外出到饭店品尝珍馐美馔，都切莫忘记做好自己和亲友间的疫病防护，更要坚定地拒绝食用野生动物，避免“病从口入”。俗话讲新年新气象，无论你来自哪里、无论你的家乡是否有食用野生动物的陋习，何不从今天起、从下一餐开始，共同涵养更加科学的饮食习惯、倡导健康的饮食文明，过个安全、祥和、快乐的新年！

谢谢大家！

### 拒绝粗话演讲稿篇三

你们好，今天，我演讲的主题是“拒绝零食，不乱花钱”开学一段时间了，在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，同学们则经常在这里买零食。可是同学们，你们知道经常吃零食给我们带来的严重后果吗？首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现！

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢？你是否曾经看到别人在吃零食时自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光？同学们，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

再则，经常买零食久而久之就会养成乱花钱的坏习惯。所谓孩子乱花钱的“乱”，是指常买不应该买的东西、消费不应该有的消费。较为轻微一些的乱花钱，是经常乱买零食、乱买没有多大用处的东西？这种乱花钱的方式会导致孩子玩了

不健康的玩具，吃了不卫生的垃圾食品。较为严重一些的乱花钱，是乱买高档衣服和用品，乱进不应当进的消费场所。孩子往往会因此渐渐地变坏。生活中有些孩子为了进这些消费场所，他们会想方设法采取不正当手段，向家长要钱、骗钱的事时常会发生。因此我们从小就要养成勤俭节约，不乱花钱的好习惯。为今后实现我们的人生理想而打下一个良好的基础。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，不乱花钱，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

## 拒绝粗话演讲稿篇四

大家好！

我是，非常荣幸能够来这里参加“勤俭节约”主题演讲比赛，我演讲的题目是《粒粒皆辛苦，浪费太可耻》。

自古就有言道：“俭，德之共也；奢，恶之大也。”其实这句话的意思就是说：节俭，是讲道德的人之间共同拥有的品质，而奢侈却是邪恶中最大的恶。我们很早就懂得浪费可耻的道理，但是真正的浪费现象仍然在我们身边出现！

而且我们当下最严重的浪费现象就是餐桌上的食物浪费，有时候因为我们拿不准饭量或者为了单纯的面子，就会点满满的一大桌子菜，当我们吃不了的时候，经常这些菜就被随意的浪费在桌面上，这就导致了食物被大范围的浪费。但是我们必须要明白，每一粒食物背后都是辛勤工作人员的汗水，付出。记得有一次在家里吃饭时，妈妈给我盛了一碗米饭，当时我并不是太饿，简单的吃了几口。还剩下小半碗米饭就不打算再吃了，我就把打算把米饭直接倒入垃圾桶，见壮爷爷就非常严厉地批评了我。当时记得爷爷跟我说，我这半碗米对于他们那个年代几乎是不敢奢侈的美食，如今却被我随

意的浪费着。还有一次我不小心把饭粒撒在了桌上，爷爷直接捡起来就吃了，我当时还怪怨爷爷不讲卫生但后来才了解到爷爷生在那样一个年代吃饱都是问题，所以他们那代人才更加懂得珍惜粮食。

同学们，时代在发展着，社会在不断进步着，这意味着我们越来越好了，但同样也更提醒着我们要继续把勤俭节约这个优良传统美德传承下去，不能因为发展就反而忘了过去老祖宗留给们的瑰宝，越是向前看，越要懂得节约资源，因为资源都是有限的，粮食也是有限的，懂得节约要从我们做起，谢谢大家我的演讲完毕。

## 拒绝粗话演讲稿篇五

你们好！

记得那是一个中午，午饭后的王同学，一进教室就趴在课桌上，脸色发白，痛苦地捂着肚子，嘴里不停地嘟囔：“好疼！好疼！”老师把他送去医院检查后，才知道是因为吃辣皮而生的病。

所谓辣皮，其实就是豆皮外裹了一层味料（做成条状的叫辣条），味道辛辣，色泽鲜艳，十分诱人。自然就成了我们有些同学的“时尚宠儿”，每当嘴馋时，几乎都会买它，来给自己解馋。

每天中午的时候，总会有一条“长蛇”排在小卖部门前。他们在买什么？文具吗？不，不是的，他们在排队买辣皮！货柜上的辣皮原本堆得像小山似的，不到10分钟就被一扫而空。买到的同学喜笑颜开，没买到的愁眉苦脸。

可你知道它对我们的危害吗？它不仅会让人挑食、厌食，损害健康，还会让人养成乱用零花钱的坏习惯，而它的黑暗来历和生产过程，更让人触目惊心。

只见经理诡秘地一笑，说：“没关系，请跟我来。”他们来到了一个又黑又破的地下工厂。里面散发着难闻的腥味，墙上黑乎乎油渍，到处都是蜘蛛网。

经理回答道：“放心吧！请看这边！”

试想，这样恶劣环境，这样劣质的材料，这种三无产品能给我们带来健康吗？同学们，让我们都行动起来，拒绝披着鲜美外衣的辣皮，让我们拥有一个健康的身体吧！

## 拒绝粗话演讲稿篇六

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！

## 拒绝粗话演讲稿篇七

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，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！

## 拒绝粗话演讲稿篇八

尊敬的各位领导、各位同仁，大家上午好！

我叫xxx□来自xxxx□我今天演讲的题目是《立足平凡拒绝平庸》

有这样一则故事，说的是杜鲁门当选总统后不久，有一位记者前来采访他的母亲。记者称赞道：“有杜鲁门这样的儿子，您一定感到十分自豪吧。”杜鲁门的母亲赞同地说：“是的，但是我也为我另外一个儿子感到骄傲。”记者问：“您的另外一个儿子在干什么？”老太太十分自豪地回答：“他正在地里刨土豆！”这是一位伟大的母亲！对她来说，两个儿子都值得骄傲。其实，生活原本也是这样，红花绿叶，各有其妙。只要不平庸，平凡和伟大一样令人自豪。

平凡是人生的常态，功盖古今、彪炳史册的人是少数，大奸大恶、遗臭万年的人也是少数。平凡的岗位，普通的角色，平淡的生活。我们大多数人大多数时候都是平凡的，每天还得“为了生活而奔波”。然而，平凡不等于平庸。平凡人不一定有惊天动地的壮举，却完全可以在平凡的岗位上，凭着满腔热忱、矢志不渝，“秀”出自己的精彩。也正是这些高度敬业、不断进取的平凡人在很多领域有所创造，才能不断地推动社会的文明与进步。

平凡的人，一颗平常心，兢兢业业工作；平凡的人，定下目标，自加压力，执着追求；平凡的人，做人有张有弛，做事有板有眼，汇小流而成江河，积小功终成大业。平庸的人，一无理想，二无追求，随波逐流；平庸的人，没有奋斗的勇气，也没有改变生活状况的渴望，只知躺在床上幻想天上掉馅儿饼；平庸的人，只知埋怨，大事做不了，小事不想做，

到头来一事无成。

平凡的人，竭尽所能，正如鲤鱼跳龙门，历尽千辛万苦，终于横空出世；平庸的人，得过且过，就像河蚌里拒绝成为珍珠的沙子，自甘埋没。

立足平凡拒绝平庸，就必须坚定自己的理想与追求；就必须脚踏实地、全力以赴；就必须拒绝懒惰与懈怠，浅薄与浮躁。

毛主席说过，做一件好事容易，难的是一辈子只做好事不做坏事。平凡的人日复一日，年复一年，立足本职工作，勤勤恳恳，就很不平凡。在我们信用社，每天的接库盘库，记账打表，收款付款，礼貌问答，流水线似的工作，很简单，很平凡，认真做一天很容易，能够坚持认真做几十年将很不容易。

现实生活中，平凡的人常把平凡的工作做成伟大，平庸的人却使崇高的工作变得卑下。平凡的人安于平凡，却因不断努力而成绩斐然，而平庸的人也因放弃努力，最终将一事无成。

让我们埋下头去，保有一颗平常心，善待自己，珍爱生命，努力从平凡的小事做起，平凡如我们依然可以让平凡的生命绽放出灿烂之花。

## 拒绝粗话演讲稿篇九

大家好！

在这个世界上存在很多的生物，它们与我们一起生活在地球上，或许我们很少见到它们但是它们却一直都在深山中默默栖息，但是因为我们对于野生动物的猎奇很多人都认为野生动物好吃，所以越来越多的野生动物被我们所食用。

翱翔天际的鸟类，地面奔跑的虎豹豺狼，不管是多大它们都

被我们人类用一张张网锁住，被子弹麻醉剂所捕获成为了餐盘上的一道菜肴，当我们在酒店，在餐厅，看到的那一个个比较好看好吃的菜品放在我们眼前的时候没有悲伤，也没有哀怜，因为没有看到它们死前的哀鸣怒吼。它们心中的苦于累我们又有多少人知道，它们也如人一样也是有思想的也是有自己的家庭，却因为我们的口腹之欲被我们残忍的捕杀食用。

或许我们很多人都认为之不是我们食客的错，因为我们只是食用，并没有杀害它们，所以我们无罪。其实不然，我们喜欢吃，才让那些可耻的偷猎者们肆无忌惮的下手去伤害那些可怜的野生动物，它们远离我们的身边，却因为我们喜欢食用被我们从山林小溪草原上抓出来，送上了餐盘，成为了一道食物，它们何其无辜，它们多么凄惨。

不要因为贪食就纵容这样的事情发生，当我们每个人都少吃一些野生动物，当我们不在酒店餐厅，不在去吃野生动物，庞大的野生动物捕杀网络，就没有人愿意去继续执行，因为有了市场，偷猎者们就没有了追杀野生动物的兴趣，没有了经济来源它们就会改行，而不是继续在做着这样的伤害野生动物的事情。

给野生动物留一条路，需要我们每个人方口，不要在食用野生动物，不让那些唯利是图的人去伤害它们太，当我们每个人都拒绝食用野生动物，我们就不会面临任何问题，就不需要在担心会因为吃野生动物而出事，给了它们一条生路，让它们可以在地球生存下去不好吗。

如果有一天整个世界都只有人类，地球的生态圈将会破坏将会因此崩溃，因为野生动物也是组成世界的一环，当它们都不存在了也会危急到我们自身，不要忽视野生动物的重要性，也不要随意的伤害它们，与它们和平共处，不要伤害弱小，这就是我们应该做的。同时野生动物身上有很多的细菌或者一些不为人知道的病毒，潜伏在它们的身体内，如果我们食

用了伤害的也会是我们自己，所以不要在吃野生动物，让动物可以继续在这个世界上留下它们的足迹。

谢谢大家！

## 拒绝粗话演讲稿篇十

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！