

# 最新拥抱焦虑演讲稿(通用6篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 拥抱焦虑演讲稿篇一

大家好！

今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

现在大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为现在家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，肛门糜烂了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我建议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最后我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，谢谢大家。

## 拥抱焦虑演讲稿篇二

大家早上好！今天我演讲的题目是：珍爱生命，远离香烟。  
今天，5月31日，是世界卫生组织发起的第23个世界无烟日。

相信每一个人都知道，烟草的危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，是人类健康所面临的危险因素。目前全球烟民的总量已突破13亿人，每年因吸烟致死近500万人。为此，1987年11月，联合国世界卫生组织建议将1988年的4月7日定为第一个世界无烟日，以后固定为每年的5月31日。开展这项活动，目的在于警醒世人吸烟有害健康，呼吁人们放弃烟草，为人类自己创造一个健康的生存环境。我们中学生是祖国的未来，民族的希望，也是21世纪社会主义建设的主力军。我们的思想道德和科学文化素质状况，不仅是当前社会文明程度的重要体现，而且对我国未来的社会面貌、民族精神有着决定性的影响。而中学生吸烟作为一个严重的社会问题，备受人们的关注。

那么烟草究竟有多大危害呢？

据研究，一支香烟里含的尼古丁可毒死一只老鼠，而约一包香烟中的尼古丁能毒死一头牛。每天吸一包香烟，相当于吸入了50-70毫克尼古丁，如果一次性地服用了这些量，人足以被置于死地。除尼古丁外，点燃香烟时产生的约5000种化合物，都是导致癌症的元凶。

## 拥抱焦虑演讲稿篇三

大家好！

今天，我来给大家演讲一个关于垃圾食品的演讲。

所谓的垃圾食品，主要经过炸、烤、烧等加工过的食品，从垃圾食品这个定义中我们不难看出，其实食品本身并不见得是垃圾，只是不科学的加工烹饪和制作过程才使得原本营养的食品丧失了其营养的成分。

但在生活中，有哪些是垃圾食品呢？垃圾食品又有哪些危害呢？

就比如：油条等油炸食品。比如油条、炸丸子等等。危害主要有：损坏肾脏、脑细胞，导致心血管疾病；含有致癌物质。

还有可乐、芬达等各种汽水，里面含有大量的糖类、碳酸，与身体钙元素结合成沉淀排出体外造成钙的流失。

现在我们有很多人都喜欢吃零食和辣条，因为零食里面加入了很多味精之类的东西。吃起来口味比较好，但是很多垃圾食品吃了对身体没有什么好处。我们要少吃零食，这样才能补充营养，对自己的身体有好处。

而且一日三餐要按时吃，建立合理的生活方式，养成良好的饮食习惯。

看到周围的同学在吃垃圾食品，要互相提醒监督，不带食品、饮料入校，校内校外不乱扔食品袋和饮料瓶，争做环保小卫士。

拒绝垃圾食品，从我做起！让我们从现在做起，养成良好的饮食习惯，创造一个健康的环境吧！

## 拥抱焦虑演讲稿篇四

大家好！

随着科技的发达，手机成为了市场上热销的商品。全国人均大约拥有0.945部手机，可见，手机与我们已经变成了十分普遍的通讯工具，对于大多数人来说手机已经变成了必不可少的娱乐及生活设备。

前段时间，有一条网络新闻，是关于三个人和手机，描述了

他们在过马路时都目不转睛的看着手机，没有一个人注意观察信号灯的变化和来往车辆的情况。结果三人均被正常行驶的汽车撞飞，一人当场死亡，一人重伤，另一人抢救无效身亡。这是一起因沉迷于手机而忽略了安全的事故，令人感到痛心，同时也为逝去的两位年轻的生命感到惋惜。

目前，有相当一部分人像上面的年轻人一样，沉迷于手机，无法自拔，主要表现为：只要有时间就拿出手机，睡觉前要看手机，早上一睁眼就要玩儿手机，无论何时、何地，都会不自觉的拿出手机，好像微信朋友圈里总是有看不完的消息。

这其实并不是一种正常现象，而是一种病，这种人就是我们俗称的“手机控”。我有时“机不离手”，偶尔闲暇在家，我也会打打游戏消磨时间，可手机的用途不止如此，手机对我的吸引力也不止如此。

但我有时会在打游戏的时候时间过度，虽然没有他们那么严重，但也可以称得上是“手机控”。

“手机控”的危害很大，很多人就是因为手机视力急剧下降，并且颈椎严重变形，有瘫痪的危险，并且有很多虚假信息在网上流传，很容易误导他人，而且长时间看这种碎片化的信息很容易使人注意力不集中，有些人沉迷于手机游戏无法自拔，甚至有猝死的现象。

## 拥抱焦虑演讲稿篇五

大家好！

在生活中，我们总是会下意识的远离危险，面对危险我们会条件反射的保持距离。就如同在烤火时我们不会将手伸进火中，用刀切水果时也不会用手握住刀刃。尽管我们在利用这些工具，但我们不会让这些工作危险的地方伤害自己，更不会轻易的去伤害别人。

但是，各位可知道，在我们的生活中有一种东西，一种工具。我们明知到它有危险的一面，明知到它会对我们的身体造成损害，甚至带来生命的危险，却还是对它不离不弃，甚至趋之若鹜？没错，那就是我们几乎每个人都有，甚至现在都有同学待在身上的“通讯工具”——手机！

虽然，现在我们还将手机说成是通讯的工具，但随着智能机的问世，它其实早已不仅仅是一台供人交流的机器了！在信息技术的告诉发展下，它已经获得了太多与之本来作用所不相干的附带能力。“游戏、影视、美图相机……”这些额外的功能无疑让手机成为了我们手中的“珍宝”，让近乎每一个得到它的人都近乎再也离不开它。但无论它变的多么好，发展的多么优秀，但至今为止，它给我们带来的危害却几乎没有改变过！

同学们，让我们回想一下吧！回想一下，我们所认识的，所了解的手机的危害！

首先，最让我们的担心的就是视力！电子屏幕对视力的危害已经是所有人都知道事情，但是，在面对手机的时候我们似乎忘记了这一点，无论是什么地方，哪怕是在睡前的最后两分钟，又有多少人是在紧紧的盯着手机屏幕的呢？！

其次是对我们学生如同生命的东西——注意力！我们不少同学一拿到手机就放不下，甚至到了昼夜不分的地步！多少次，当老师在深夜去查寝的时候，当我们的父母在推开我们房门检查的时候，看到的确是一张张被手机照亮的脸庞！

最后的，再说一件大家都明白，甚至做过的事情。在走路的过程中，我们有多少人是喜欢边走边看手机的.呢？那我就问问。大家在看手机的时候，能不能注意到身边的危险呢？不能！甚至来近在眼前的电线杆和坑洞都看不到，已经不止一次发生过这样的悲剧了！这是我们谁也不愿意看到的！

亲爱的同学们，手机不是我们的所有，它只是一个多功能的集合体。我们的生活，我们的世界，以及我们的家人和朋友，都只存在于我们的身边，我们的眼前！

同学们，抬起头来，正视前方吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

## 拥抱焦虑演讲稿篇六

大家好！今日我演讲的题目是《远离垃圾食品，关注身体健康》。每一天下课，放学，几乎所有的人都会去买零食，他们手上拿着各种各样的零食，开心地吃着，却不知这些就是对身体有害的垃圾食品。

此刻大部分人，喜欢吃垃圾食品，因为此刻家里条件都很好，爸爸妈妈给的零花钱都会用来买垃圾食品，目前垃圾食品有很多，最受人们喜爱的是鸡排，可乐，冰棒，麻辣等，这些垃圾食品对人体有很大的危害。

吃垃圾食品会让人的胃“受伤”，还会使人得肥胖病，糖尿病，肾萎缩等病症，我们班一位同学在寒假的时候，吃了过多的垃圾食品，导致肠胃坏了，在医院住了几个月，来上学的时候都只能站着上课。

所以我提议大家少吃垃圾食品，就算要吃也只能吃一点点，最好不吃。最终我祝大家远离垃圾食品，关注身体健康。我的演讲完毕，多谢大家。