

最新拒绝浮躁的演讲稿(优质10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

拒绝浮躁的演讲稿篇一

大家早上好！

今天，我和大家聊的话题是《拒绝零食，珍爱健康》。

当旭日东升的清晨，我们迈着轻盈的脚步踏进校园，首先映入眼帘值日生勤劳的身影。在他们的努力下，每个人都能感受到校园的洁净和美丽。一尘不染的地面，生机盎然的绿树，清香宜人的鲜花，装点出道道美丽的风景线。可是不到中午，再看校园，地面上、操场上、楼道里、甚至连教室里都散落着各种食品的包装袋，而且大多是“三无”食品袋，即无生产商、无产地、无生产日期，真可谓是“遍地开花”。而制造这些零食袋，毁掉校园清洁的是我们当中的某些同学。这些零食有从家中带来的，有溜到学校外面买的，还有的在体育课或课间时隔着栏杆将手伸向小商贩购买的，这些不文明行给我们美丽洁净的校园增添了不和谐的音符。

同学们，我们正处于长身体的关键时期，吃零食，虽然满足了“嘴”的要求，熟不知却悄悄地危害着我们的身心健康。你爱他有多深，它就伤你有多深。在国家检疫部门查出的不合格食品中，小零食的不合格率最高。糖精、甜蜜素、病菌指数、色素、防腐剂、香精等食品添加剂严重超标。营养学家认为，这些添加剂对你们的肝、肾功能影响非常大，对你们

的中枢神经系统造成伤害，还会引发哮喘病、肥胖症、肠胃病、肝病甚至更严重的病。“苏丹红”便是极好的例证，这种颜色美丽的工业色素会导致癌症，不知多少人深受其害。

吃零食不止危害着我们的身体健康，还影响心理健康。为了吃零食，你会跟家长无理取闹，软磨硬泡；为了吃零食，你会在做作业时控制不住自己，忘记学习；为了吃零食，你会情不自禁地将积攒的零花钱瞬间浪费掉；为了吃零食，你会毫无察觉地将文明抛在脑后，留下的是一副让人厌恶的馋嘴相……说到这儿，同学们，你还为自己能每天买带零食而骄傲炫耀吗？那简直是一种羞耻！你还羡慕那些每天津津有味地吃零食的同学吗？那简直是一种无知！明天，面对零食的诱惑，你会说不字吗？那可能是一种煎熬和痛苦！但痛苦之后，是健康幸福的每一天。

同学们，让我们管住自己的`嘴，从今天做起，从自我做起，拒绝零食，净化校园，珍爱健康！

拒绝浮躁的演讲稿篇二

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，抵制了零食的诱惑，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，严重时还会损害身体健康。

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！

拒绝浮躁的演讲稿篇三

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！

拒绝浮躁的演讲稿篇四

20xx年10月13日，下午5点30分，广东佛山黄岐的广佛五金城里，2岁女童小悦悦在过马路时不慎被一辆面包车撞到并两度碾压，肇事车辆逃逸，随后开来的另一辆车直接从已被碾压过的女童身上再次开了过去。七分钟内在女童身边经过的十八个路人，都对此冷眼漠视，只有最后一名拾荒阿姨上前施以援手。10月21日零时32分，小悦悦带着世人的冷漠安静地离开了人世。

小月月的事件在网络上一度成为热点话题，面对国人事后诸葛亮的行为，我为之沉痛、为之哀叹、为之羞愧！

在我看来，归根结底，这个看似道德的沦丧已经上升为人的问题。自从南京彭宇案与天津许云鹤案发后，世人开始变得冷漠、开始伪装自己，开始相信好人不得好报。我们每个人都可能处在需要被救助的状况，不能等事情发生在自己身上，才知道路人冷漠可怕。

十八路人何人人漠视这个小小的生命在身边流失，为何在悲剧发生时不肯伸出一双温暖的手。我中华民族是一个礼仪之邦、文明强国，在历史上也算得上让别的国家所崇尚的国度。那为何社会越发展、人类越进步，而这种最基本的道德却越走越远、人情越来越冷漠。社会基本道德问题，最终还将转化的扭曲。“事不关己，高高挂起”，这个话题又被

重新挂在了人们的口头，人心的隔阂越来越厚。

在针对小月月的事件，有人说身为位家长也有这个责任，两岁的小月月为何会被父母纵容随处乱跑。可我觉得，事情已经发生了，而且结果是惨重的。被心灵摧残的小悦悦父母现在已经是精神极度崩溃状态，我们也就没必要再给他们施加任何不当行为。

与十八路人的冷漠相比，拾荒阿姨的真情让人感动，有人说这是每个人都有的怜悯之心，但我要说那十八个路人呢？是他们没有怜悯还是他们不配做人，在这我并不是骂人而是真实阐述自己内心的看法。拾荒阿姨的行为是值得赞扬的，但从另一个侧面也说明另一个道理“人穷志不短”，一个人穷也就罢了，最可怕的是心灵的空虚与堕落。

古语有之，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”这种崇高的思想道德，在千年以前孔子的师傅李耳就已经提出来了，要是让他老人家知道他的梦想至今还未实现而且越来越远，我想老人家也不会安心吧。在我们现在的社会环境，人与人之间是一个不安全不信任的关系，这也导致了做好事成本高，而且心有余悸。

小悦悦离开我们已经许多天了，因她而引发的社会讨论和思考仍在继续。人们说，每一个降临世上的孩子都是折翼的天使。所以我想，上帝也许不希望小悦悦再受世人的漠视；不希望小月月再忍受俗世的尘染。离开人世也许是对这一份童心唯一可以安慰的方式。

让我们拒绝冷漠，重树道德！

拒绝浮躁的演讲稿篇五

大家好！

近期，以武汉为源，在全国范围内爆发了新型冠状病毒，这一切都是因为他们食用野生动物。

野生动物分为多种，在这些野生动物之中，引发新型冠状病毒的野生动物就是蝙蝠。蝙蝠还有另一个称号，叫做“病毒王”。因为蝙蝠身上能携带超过一百多种病毒，分别有：狂犬病[sars]埃博拉、马尔堡、尼帕亨德拉，可谓是真正的高致病性病毒“蓄水池”。迄今为止引起了多次大规模疫情。拒绝野味，从我做起。

除了蝙蝠以外，还有更多的野生动物一样传染着病毒。

果子狸作为传播非典的中间宿主。身上还携带狂犬病，以及多种体内寄生虫。包括旋毛虫，斯氏狸殖吸虫等。可损伤肺部及中枢神经。

野生蛇体内携带有大量的寄生虫，包括舌形虫，曼氏迭宫绦虫，颚口线虫，广州管圆线虫，线中殖孔条虫等。这些都是人畜共换型寄生虫，一般的。烹饪，特别是烧烤，不能完全杀死寄生虫的。吃的时候很有可能会被感染，感染可导致腹膜炎，败血病，心包炎，虹膜炎……损害多个脏器，危及生命。

野兔体内携带有弓形虫，脑炎原虫，肝毛细线虫，肝片吸虫。他们会损伤肠道，肝脏等器官。野兔还带有皮虫。拒绝野味，从我做起。

人类也应该从种种历史事件中吸取教训，不要为了满足私欲违法捕捉虐杀野生动物，更要学会和野生动物保持界限。

20__年的非典带走了许多人的生命。17年后的新型肺炎在更加专业的治疗和防护工作下，依然有更多的人被确诊。如果人类再不清醒，终将有更加恶劣的疾病侵袭人类。

拒绝野味，从我做起。从病毒中觉醒。不吃野味，国家幸福，人民安康。

谢谢大家！

拒绝浮躁的演讲稿篇六

作为过去、也许将来还会遭到网络暴力的过来人，我不希望有人因为网络暴力而受到伤害，请善用语言，让人言可敬。

特别感谢在那段特殊时间陪伴我的家人和朋友，感谢他们承受住了一个当时还没有来得及减肥、各方面份量都很重的我，经历了这些。并不是想说明自己有多强大，但确实因为这些切身经历让我有了足够的时间去思考，我曾经问过自己一个问题，如果我当时真的不堪重负放弃了演员这个职业，是否网络暴力就会消失？答案是当然不会，既然还是要面对，就应该积极面对。

前不久，我参与了一部公益电影的拍摄，电影传递了一个非常积极的理念：每个人都有自由选择的机会和权利，无论叫你生下来是幸运还是不幸的，我非常赞同，所以我选择一个积极快乐的自己，不在受控于网络暴力中，不再只能看到积极的一面。都说做公益是在帮助他人，在我身上成全了一个更加快乐的自己。

电影的名字叫《有一天》，我在这里特别推荐一下，虽然我只参演了电影的一部分，但也给我带来很多启发和感动。这部电影关注了九类特殊儿童群体，我参与拍摄的故事和聋哑儿童有关，跟我一起搭档演出的也是一名聋哑儿童。

拍摄之前我还有些顾虑，我不知道该怎么去跟他交流，我担心会因为自己都不小心的举动伤害到他。但是见面之后，我猜发现成年人的世界真的是因为想太多而变得复杂，只要我们保持一个平常的心，用平等的方式去交流，就不会存在特

别的障碍。重要的是你怎么看，而不是他怎么想。

拍摄的那几天，我平静而快乐。每当完成一个镜头，这个小少年都会跟我竖起大拇指示意。他这个小小的举动也提醒了我和我们，有人选择赞美，有人则不！感谢“爱的骂骂”，感谢《有一天》，感谢喝倒彩时刻提醒我的人，感谢一直鼓励我的家人和朋友，我希望能有更多的人可以像我一样主动地从逆境中走出来，这个世界还有很多需要我们关系的事去做，需要我们关系的人去爱，保持自己的真实，倔强地活下去！

拒绝浮躁的演讲稿篇七

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！

拒绝浮躁的演讲稿篇八

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。

拒绝浮躁的演讲稿篇九

大家好！

现在越来越多的人经常出入野味店，大街上，一家家安全食品店相继倒闭，一家家野味店却接二连三地建立起来。

我不知道野味有什么好吃的，我也不知道人们为什么喜欢吃野味，是为了显富吗？还是要面子？答案，深藏在人们的内心。但是，我知道，野味会给人们带来疾病！

吃野味不仅是死亡，还会造成生态失衡。想一想，每一家野味店的成立都等于一大批动物的死亡。这样下去，生态失衡，最终危及到人类。

据某个地方记录得知，有一段时间，金钱豹泛滥成灾，牲畜大批死亡，政府抓了一大批金钱豹放进动物园。谁知，没过几个月，狒狒泛滥成灾，导致玉米颗粒无收。原来，金钱豹是控制狒狒生长的有效工具。政府只好调了一部分金钱豹回去。

朋友，请伸出双手，请管好嘴巴，让我们共同努力，让野味从我们的生活中消失！

谢谢。

拒绝浮躁的演讲稿篇十

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快乐章。

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！