

最新论熬夜的危害性演讲稿 熬夜的演讲稿 (精选5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。

论熬夜的危害性演讲稿篇一

大家好！

我躺在床上，辗转反侧，望着窗外，数着数不完的星星，每一颗星星都那么闪耀，那么迷人，那么独特，无数的星星点缀着这广阔的夜空。

静静的望着明月，月光悄悄的抚摸着我的脸颊，我顿时回忆起了童年。小时候，妈妈常常背着我上学校，一路上欢声笑语，引来不少羡慕的眼光。冬天，妈妈骑着电动车送我上学，每到学校时，我都会看见妈妈的手被寒风吹的又红又肿，像猪蹄一样，我看在眼里痛在心里。

这时，又回想起了我与爸爸的时光。那是我很听话，我和爸爸很合得来，和他之间没有什么代沟，也很少吵架。在每次过生日的时候，老爸都会买一个大大的蛋糕，很多的零食，还会有一份精美的礼物给我，或者带我去游乐园潇洒一回。想想那段美好的时光，我都会觉得很开心，甚至很满足，很谢谢爸爸。

想着想着，我的眼泪就流了下来，想想自己原来是那么的幸

福，但有时候却也是孤单、难过的。现在，爸爸妈妈都在为我和弟弟的将来而奋斗，打拼事业。他们都在远方，而我却留在了家乡读住宿学校。不过，我不怪他们，我能理解他们，但我多么希望能出一份力来帮助爸爸妈妈，可是我还没那个能力。每每听到父母在电话里的声音，我心中的苦都消失了，换来了喜悦和开心，他们也很开心。也许会想我而伤心，但他们却都不会表现出来，不让我知道他们现在的生活。其实我都知道，所以我现在会好好努力的学习，将来为爸爸妈妈减少一份负担。

渐渐的，快到子时了，可我依然睡不着，一闭上眼睛，满脑子都是父母的影子。想到这里，我的眼泪就又流出来了。我用被子遮住头，强忍着哭泣声，泪水从鼻梁顺着鼻尖落入嘴巴，咸咸的，冷冷的，心里难受的很。我触摸着枕头，湿了一大片。我想，我这一晚上应该都睡不着了吧。眼泪一直流着不停，心里一直都是冷冷的。

论熬夜的危害性演讲稿篇二

睡觉是一件很平常的事，但是爸爸的一次睡让我难忘。

那是一个周六的夜晚，我和爸爸把妈妈送上火车后，已经是八点半多了，按照之前约定是打算去逛大润发的，可是爸爸却和我商量不去大润发了，我一听就不情愿的说：“不去就不去。”爸爸看我板着脸，于是就又陪我一起去了。进了大润发大门，爸爸就对我说：“你一个人去买吧，我在外面等你。”我心里就想：早知道就不来了呢。但是现在肯定不能说走，于是就一个人进去了，我为了不让爸爸在外面等的时间太久就一溜小跑，随便买了点东西，就出来了。

一路上我的目光不停的寻找爸爸，可是走到了大门口也没有找到，我想：难道是出去等了？就到外面找，可是还是没找到，我沿着外面两条路来来回回的走了十几趟，可还是没找到，我又回到了大润发里面，四处张望了一下，突然我发现

爸爸正做在椅子上仰着头睡觉，他眉头正皱着，看样子好像是有点累了。我一看气冲冲的走过去把他叫醒了，心想：我为了不让你等我，我急匆匆的买完东西就出来，你竟然在这儿睡觉。爸爸刚刚醒的时候有点茫然，过了几秒钟说：“买完了？”我说：“早买完了，我到处找你呢，快走吧。”然后我们就一起回家了，在路上我就把我怎么找他的过程给说了一遍。

回到家后，我就又写了一会儿作业，爸爸总是催我睡觉，我坚持了一会儿，在爸爸睡着后，我就决定睡了，洗洗刷刷过后，我刚要准备睡觉，爸爸就朦朦胧胧的说：“快睡觉，别写作业了。”我当时就丈二和尚摸不着头脑：我没写作业啊。过了一会爸爸醒了，我就问：“你刚刚说让我别写作业啊？”爸爸说：“我可能在说梦话呢。”看来以后晚上要快点写作业，不能总是熬夜，让爸爸总是陪着我熬夜，这样也会打扰爸爸的休息。

以后一定要改一下行为习惯，让爸爸不再陪我熬夜。

论熬夜的危害性演讲稿篇三

大家好！

今天，我要演讲的主题是关于网络的利与弊。

“网络”这一个词语对于大家来说并不陌生，现代的社会发展，对于互联网已经达到前所未有的高度依赖程度。因为它可以帮我们做许多事，如：在节日来临之际，我们可以通过网络发一封贺卡给远方的亲人送去问候；在学习或工作时累了，大家可以听听音乐；在学习上遇到困难时，大家可以上网查找资料……总的来说，网络对我们带来的利益数不胜数！

但是，网络给我们带来种种利益的同时，也带来了不少弊端。

也许同学们在电视上就曾经多次看到这样的报道：某某青少年由于上网玩游戏时间过长，造成下身忽然瘫痪、不能动弹，严重的还有休克昏迷的例子。这只是网络给我们带来的危害中极小的一部分呢！

为了证明这一点，我把网络的弊端做了一个整理。

首先，如果玩电脑游戏的时间过多的话，那么，我们用来学习的时间就必然会大大地减少。

其次，长时间地玩电脑游戏，对我们的视力和健康十分有害，当你沉迷在电脑游戏带给你的快乐中时，你的视力也在不知不觉中一天天地衰退，等你最后醒悟时，已经来不及了！

再次，玩电脑游戏，特别浪费金钱，作为小学生的我们，零花钱主要依赖于我们的父母，所以，为了能够进网吧上网玩电脑游戏，我们必然会巧立名目向我们的父母索取，要不然就东拼西凑、挖空心思地弄钱，哪里还有心思学习，有的同学甚至因此而走上了犯罪的不归路。

同学们，虽然网络能给我们带来许多利益，但是，好处与坏处权衡起来，我认为，玩电脑游戏，弊远远大于利，所以，同学们，为了我们自己的将来，请远离电脑游戏吧。

网络，给人们带来了不可估量的便利、机遇、财富，也给人们带来了无法预期的许多潜在危机。网络，真是个让人又爱又恨的地方。

论熬夜的危害性演讲稿篇四

小学生的自制力很差，游戏的兴趣持久性，再加上小学生们爱玩的天性，因此很容易对网络游戏上瘾。一旦上瘾，便很难戒除。北京军区总医院网络成瘾治疗中心的陶然说，多例

网瘾少年中的30%以上属痴迷网游型，在治疗中心经过长达两个多月的治疗还是无法戒除网瘾。

首先，玩网络游戏容易成瘾。一旦上瘾，很难戒除。小学生的自制力很差，游戏的兴趣持久性，再加上小学生们爱玩的天性，因此很容易对网络游戏上瘾。一旦上瘾，便很难戒除。北京军区总医院网络成瘾治疗中心的陶然说，多例网瘾少年中的30%以上属痴迷网游型，在治疗中心经过长达两个多月的治疗还是无法戒除网瘾，一些戒除掉网瘾的少年在回家后又重新上瘾。洛阳的畅占亭xx年辞去工作，专门帮儿子戒除网瘾，经过4年多的努力，才帮儿子戒掉了网瘾。

第二，玩网络游戏荒废学业，影响身体健康问题。青少年自控能力比较差，又不善于取舍，沉湎于网上浏览而荒废学业的可能性是很大的。不少的小学生成了小“网虫”，沉湎于网上，将90%的时间用到网络游戏上，做了网络的俘虏，为网络所累，痴迷于“网吧”、“聊天室”不能自拔。在生理上小学生正处于快速发育时间，若过长时间与电脑相处，不仅眼睛超负荷运转，危害视力；也使得脊椎变形，身体的健康也受到威胁，甚至有的因此而失去生命。

xx年5月，海南省临高县临城镇一14岁中学生，在五一长假，长时间玩电脑游戏不吃不喝，结果猝死在电脑桌前。

第三，导致思维迟钝。长时间地与电脑打交道，容易使形成的基本思维与电脑的符号式思维相同，零碎的符号式机械思维代替了人的逻辑思维能力，结果导致记忆力下降，思维迟钝。

第四，玩网络游戏致使恶性事件频发。

xx年6月16日凌晨，4名沉迷网游的未成年人在海淀区学院路“蓝极速网络”网吧纵火，造成24人死亡，13人受伤。

xx年12月27日，天津市塘沽区13岁的少年张潇艺因上网玩《魔兽世界》成瘾而跳楼。

xx年7月30日，北京沉迷网游的16岁少年小韬向父亲要钱未果后，扬言杀死父亲。当晚，父亲发现儿子房间的桌子上居然放了一把菜刀，绝望的父亲用地上的哑铃将儿子杀死。

xx年10月12日中午11时许，甘肃省武威市青年许福斌因不满父母对其上网的责骂，将父母杀害，而后从父亲身上搜得现金27元，继续回网吧上网。

多么触目惊心的血淋淋的事例呀！这都是不见血的“刽子手”网络游戏害的呀！

小学生玩网络游戏弊大于利。因此，告诫大家，千万不要被网路游戏所奴役，网络游戏的黑暗是看不清的，让我们远离网络游戏这个虚拟的世界，为自己憧憬未来，放飞心灵吧！

论熬夜的危害性演讲稿篇五

熬夜时，有人认为吃甜食可以补充热量，其实甜食也是熬夜大忌。晚餐后或熬夜时，不要吃太多甜食，高糖虽有高热量，刚开始让人兴奋，却会消耗维他命b群，导致反效果，也容易引来肥胖问题。

2、提神食物，未必好

熬夜的人，最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神，营养师杨允馨表示，咖啡因的确会让人精神振奋，不过，实验发现，咖啡因对提升工作效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间效果。咖啡因虽然提神，相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维他命b群，缺乏维他命b群的人本来就比较容易累，更可能形成恶性循环，养成酗茶、酗咖啡的习惯，需

要量愈来愈多，效果却愈来愈差。

3、维他命b群食物是熬夜者的最佳选择

整体说来，熬夜的预防保健仍取决于日常饮食，必须均衡摄取六大类食物。但为了熬夜，晚餐时多吃富含维他命b群的食物，绝对有必要！维他命b群成员颇多，包括叶酸、烟碱酸、维他命b6□维他命b12等，它们不仅参予新陈代谢，提供能量，保护神经组织细胞，对安定神经、舒缓焦虑紧张也有助益。

饮食摄取之外，补充维他命丸也可行，维他命b群的成员，各有各的功效，但彼此间得互相协调、合作，它们在人体内是团体作战，只吃单一的维他命b6□b12□效果不大，维他命b群还是要一起补充。