

戒烟戒酒演讲稿(汇总5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

戒烟戒酒演讲稿篇一

我虽然做不了孟母和岳母那样的伟大母亲，但是为了女儿能健康的成长，顺利的考上高中、大学。我下定决心放下整天不离手的手机，给孩子树立个好榜样。

女儿从小到大是一个乖巧听话的孩子，学习成绩也是比较优秀的。直到有一天，我接到了女儿班主任的一个电话。说女儿最近一段时间，上课不认真听讲老溜号。成绩明显的下滑，这次月考成绩一定跌落到十名之外去了。让我好好的配合她找找原因，我放下电话，苦思冥想了好久也没有想明白。

回到家里，趁着女儿还没有放学。到她的房间查找一番，看能不能发现什么蛛丝马迹。抽屉、衣橱……都翻了个底朝天，什么也没有发现。我垂头丧气的刚想走出房间，忽然听见一阵“嘟嘟嘟”的声音。我仔细一听那个声音发自床底下，我猛地掀开一看，发现了我早已不用的一部旧手机。我打开手机一看，里面下载了很多东西微信、游戏什么的，比我的都复杂。一腔怒火顿时涌上我的心头，这个熊孩子，也不知道从什么时候开始玩上了手机，自己粗心大意的才发现。

我气得晚饭都没心思做，就等着放学跟他算账。女儿刚一推开了房门，失去理智的我，二话不说直奔主题，把手机愤怒的扔了过去。大声的吼道：“你这个败家的孩子”，我和你爸起早贪黑的挣钱，供你上学容易吗！你不好好学习，还玩起

手机来了。你对得起我吗？女儿被我的举动吓住了，过了好一会才反应过来。不服气的对我大声的喊：妈，你有什么资格说我。你和爸爸除了吃饭睡觉的时间，不是都在玩手机吗！你想想你们有多久没有好好关心过我了，每天放学，你们只会玩手机。我连个说真心话的人都没有了，是你们严重影响了我，我照着你们学。女儿的话呛得我无言以对，也刺激到了我的心坎里。

晚上，我彻彻底底的失眠了。我也不记得，自己在什么时候迷上了手机。说实话，刚开始老公玩手机的行为，我挺反感的。时不时也唠叨几句，也许是在任何场所都能看到毫无顾虑玩手机的人们，也许是出于好奇吧。慢慢自己也学会了微信和游戏，对手机也慢慢的`迷恋成瘾起来。老公说我玩的比他还腻，自从迷恋上手机，一些好的习惯都被扔到九霄云外去了。书架上都蒙上了厚厚的灰尘，简书也很久没有发表文章了。有简友发来简信问我，都被我用各种理由搪塞过去了。空闲时间都用在手机聊天、抢红包、斗地主上面去了，哪有什么心思写啊。

整天迷恋手机的孩子和大人，真的数不胜数。邻居家一个才六岁的孩子，手机玩的那个溜啊。我们这些左邻右舍的中老年妇女，在玩手机的时候，遇到什么问题都找他去解决。每次帮你的时候，都会丢给你一个嫌弃的小眼神。仿佛再说这么大的人什么也不会！这么小的孩子整天迷恋手机，都是他妈妈养成的习惯。我亲眼看见这孩子很小的时候，只要一哭闹，他妈就把手机丢给他玩。慢慢就玩手机成瘾了，现在想管也管不了了。殊不知这个无意识的行为，会毁了孩子的。

在我参加婚礼的时候，大都会看见这样的场景。年轻的父母，潇洒悠闲的看着热闹。旁边的孩子，都不哭不闹的玩着手机。每次到学校开家长会时，都会看到一个醒目的条幅挂在学校的大门上[要想毁了孩子的一生，请给孩子买部手机吧！]只是没有放在心上。

我有个做了多年教育工作的朋友，就说过这样一句话。无论多么聪明的孩子，只要迷上了手机，学习成绩永远也不会优秀的！他的班上有一个学生，以前特别的优秀。每次考试都是班里第一名，他妈妈为了给他多攒点学费去外地打工了。没有了妈妈的管束，就跟一些坏孩子混在了一起。用家里给的零用钱，整天沉迷于网吧。等老师发现的时候，已经晚了。成绩这么好的学生，连个普通高中都没考上，无奈的打工去了。他妈妈挣再多的钱还有什么意义啊！

现在我、老公、女儿已经达成一个协议。我们互相监督，发现谁玩手机，就会给一个重重的惩罚。绕我们村的体育场跑上二十圈，在这期间还真发生个小插曲。老公忍不住玩了一会手机，立马被我和女儿发现了。在我和女儿的监督下，老公接受了惩罚。看着在操场上跑得丢盔卸甲的老公，看着成绩已经提高上去，开怀大笑的女儿。我庆幸自己已经悬崖勒马，为时不晚。其实能改变坏习惯，也是一件幸福事。

我写不出意义深刻的文章，也不会用什么金句。只是把自己真实的经历和感受写出来，给大家个警醒吧。

以身作则，父母是孩子第一任老师。为了孩子的未来，请您放下手机吧。

为了您的生命，

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

戒烟戒酒演讲稿篇二

尊敬的老师，同学们：

大家好！

在我们青少年的生活中，吸烟已经屡见不鲜的事情了。

世界卫生组织曾发表过一项声明中指出：“如今烟草已经成为全球的第二大杀手.吸烟所产生的破坏比非典和最近的海啸还要严重.如果维持当前的趋势不变，到20xx年，每年将有1000万人因吸烟而过早去世。”

既然烟草有如此可怕的危害，为什么有众多的人吸烟呢？分析其原因主要有两个：一是烟草中所含的尼古丁令人上瘾，使人对它产生依赖，不容易戒掉；另一个原因是大多数人还没有把吸烟看成是一个丑陋的，既害人又害己的恶习，相反，认为这是一件很有派头，很潇洒的事，因此，吸烟的人群像滚雪球一样越滚越大，人们对它的依赖也越来越强。

吸烟不仅是社会广为人知有害身胸，而且还是一种奢华高昂消费。更是现阶段虚荣心的年轻人追逐潮流，吸出品牌，追求她人、异性羡慕目光。说白了便是耍酷，同学虽然你家里是有不匪的经济财富，但你有否想过你的父母亲，为了一个家庭讨生计、他们工作得多么辛苦啊！赚来的钱多不容易呢！而你却如此毫无价值地烧掉，想想吧！以我个人浅识鄙见、在烟的成份含量中存在有好几种有害物质、相应的毒素，对人体潜沉伏体入，吸烟达到一定含量，便无形的伤害身心健

康。

吸烟对本人自身健康有害，从而导致相当多的病源，常见现象如：咽喉炎、多痰咳嗽等等。。。更是带来社会环境影响，吸烟患者大多数都有不良卫生习惯，如随便向人群咳嗽，就地吐痰，从而影响市容文明，破坏环境卫生，传染病毒、恶劣循环状况。

对青少年来说，吸烟的危害远比想象中大得多，不仅会导致很多疾病，还会影响骨骼生长发育，这是因为青少年正处于身体迅速成长发育的阶段，身体的各器官系统还没有发育成熟，对各种有毒物质的抵抗力不强，受烟雾的毒害也就更深，甚至可以导致早衰。吸烟还可能使青少年养成不良的生活习惯，诱发不良行为，甚至引发犯罪。

为了我们自己的健康，为了我们祖国的未来，我们呼，青少年都要自觉地远离香烟，并劝说吸烟的亲友尽量戒烟，毕竟，香烟对我们有害无益；毕竟，没有烟雾的空气会更加清新，没有烟草的生命会更加绚烂！

戒烟戒酒演讲稿篇三

请珍惜生命！（700字演讲稿）

同学们：

大家好！

最近，在校园内外发生的事故有多宗。我特别分析下面的一件事，你们可能听说过这样一件事，前不久，一名医生冲入一所小学，刺伤了好几名学生。其实，这一切都是因为他们的好奇心上前围观才会发生这样的事情，如果那些学生不去围观的话，就不会发生这样的事了。至于那名医生为什么会去杀人呢？他有可能是工作压力大，什么事都憋在心里所造成

精神病。当然，这只是校园外的恶性事件之一。

我们再来谈谈校园内的恶性事件：平沙一中有一名学生因为贪玩，摔死在楼梯内。该名学生若不是贪玩，又怎么会摔死，他呢，没有任何人推他，就是因为贪玩。

同学们，你们有没有替你们的父母想过，如果你们出了事，你们的父母肯定会很伤心的。你们有没有替自己想过，如果你们死了，就什么都不知道了。如果你们在家里是独生子女的人，更要注意安全了，将来你们的父母老了，谁来照顾你们的父母。可怜天下父母心，同学们，一定要珍惜自己的生命！

生命对于我们来说只有一次，谁也不会多，一旦失去就没有了。同学们，你们想想，为什么现在会这么多意外？往往有很多“意外”都是我们自己制造的。例如：有的同学上楼梯的时候推推撞撞；有的同学放学有路不走，偏要爬墙；有的同学走廊追逐、奔跑；还有的同学在下雨天玩水。这些事是多么危险啊！只要稍微不小心，摔了下来，小命就会随时不保了。

我有一些好方法可供同学们参考：遇到突发事件，一定要镇定处理。若是看见持刀者，不要上前围观，避免受不必要的伤害，做好防范措施。

“天有不测风云，人有旦夕祸福。”虽然我十分认可这句话，但是，其实有许多意外都是我们自己制造的。同学们，珍惜生命做好自己的本份，自己的生命就掌握在自己的手中，大家一定要珍惜生命！

谢谢大家！

戒烟戒酒演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家好！

我今天国旗下讲话的题目是“请迫不及待吧”

曾经有位老师给了我一篇文章，书名叫做《有一种书叫——迫不及待》，文章中介绍了欧洲的一类限时阅读的书，如果在3个月内没把这本书阅读完，字迹就会消失，成为一本无字天书，书的末尾还有这么一段文字：“如果你还没有看完，不是书的错，因为它已经等了你3个月。”我一开始看到时，真的很惊讶。我从来只知道时间不等人，却没想到知识也有限定时间。

望望周围的环境，往往我们生活的世界，才发现迫不及待原来真的是物竞天择，适者生存的真理。春天，花儿们迫不及待地萌芽，嗅着春天的芬芳——开花，到了秋天，才有丰收的喜悦。夏天，绿树迫不及待的成荫，创造一片凉爽，到了冬天，才有冬眠的惬意。

也许，迫不及待是朵花，只有用心去浇灌，才有迷人的芳香。

对七年级的学弟学妹们来说，也许你们认为迫不及待并不是什么，因为对于你们来说你们还有三年，三年的时间足以拼搏，但并不一定是现在。但是，请别忘了，三年的日日夜夜也是一天天累积起来的，也许到了最后，你们真的站在了路口想要迫不及待时，回首一望，才发现之前的路途漫游的太过于悠闲，以至于让你们忘了如何的冲刺。

八年级的学弟学妹们，你们听得最多的一句应是“八年级是个承上启下的阶段，只需保持。”但我还想说，请迫不及待吧，初中只有三年，八年级只有一年，一年的迫不及待很难吗？不难！一年的迫不及待很累吗？不累！当你们学会迫不及待的尝试，迫不及待的. 阅读，一年到头，你们会发现你们真的收获了很多。

九年级的同学们，我们已站在中考的边缘，我们更需迫不及待的汲取我们所需的知识，迫不及待的弥补我们的疏漏之处，让自己以百分百的状态面对中考。

怎样才能迫不及待呢？只要你们学会去尝试。但说起来容易做起来难，懒惰是人的天性，人之常情，没有人是不会不松懈的，但我们应尝试着将迫不及待作为习惯。首先，你可以尝试一些新的事物，你可以学着多10分钟的阅读，多10分钟的锻炼。慢慢的，你的视野才能开阔，才能认识到世界的广大与我们的渺小。其次你也可以为自己定一张计划表，将自己所想做的事罗列出来，抓紧时间，迫不及待的去完成，你会发现时间是这样挤出来的。

黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。少壮不努力老大徒伤悲。一句句的名言警句都在告诉我们。捉紧每一分每一秒，别让时间白白浪费。

那篇文章最后这样写道：人这一辈子的林林总总，其实都是被限时的。它们不需要放到未来，而应该回归到当下，无论是想看的书、想做的事、或是想尝试的新生活，迫不及待地去把它们实施在每一个今天，而不是留到那些不确定的明天。

我的国旗下讲话完了，谢谢大家。

戒烟戒酒演讲稿篇五

在这个世界上，什么是最宝贵的呢？有人说是金钱；有人说是玉瓶；有人说是珍珠……而我认为人的时间与生命是最宝贵的，因为浪费时间等于浪费金钱。

伟大的作家——鲁迅先生曾说过“时间就像海绵，只要你去挤，总是会有的。”是啊，时间是公平的，只要你支争分夺秒地与时间比赛，你将会过得很快乐。

啊!请珍惜生命吧!别让生命白白地从你身边流失。