

2023年拒绝躺平演讲稿(优质7篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

拒绝躺平演讲稿篇一

是否还曾记得一个耳熟能详的故事，从前有一条小鱼问大鱼：“妈妈，听说吊钩上的食物是最美味的，就是有点儿危险。怎样才能尝到这种美味而又保证安全呢？”大鱼无奈的摇头道：“当你面对美味与生命的抉择时，你必须学会拒绝各种钓钩上的美食诱惑，倘若你无法在这些缠满免费食物的钓钩上自拔，那你也许坠入一个无止尽的深渊”。

拒绝是人们一生难以摆脱的难题，有些人早已懂得了它的规律，在遇到拒绝时便能轻松拜托，而有些人在半途中却被这道难题带向不归路。高晓松应拒绝不了美酒的诱惑而造成四车连撞，在看守所里后悔不已。陈光标拒绝了眼前数不清的财富，生活简朴，使许多人记之于心。张正祥用牺牲整个家庭的惨重代价，换来了滇池自然保护区内34个大、中型开矿、采石场和所有采砂、取土点的胜利封停。

拒绝，就是走向成功的方法。拒绝，他也许不是一时对许多事物的占有和贪图。但可能是任何成功的有效途径。在生活中，我们也许不能太过于贪图，应将许多不该有的事情和感情抛在脑后，这也许是成功的必要前提。

我们拒绝成为窗台上惧怕风雨的温柔花。因为不经过风雨的洗礼，怎能见到最美的彩虹。

我们拒绝用美好的青春去成为明天的赌注，因为我们的青春如此短暂，为何不用这黄金般的时间去努力奋斗。

我们拒绝成为荣华富贵的祭品，因为金钱只具有价值尺度和流通手段两种基本功能，而不能操纵人生。

我们拒绝自己盲目模仿他人的性格，因为当我们过分的去模仿他人时，同时也失去了一个最真实的自己。

我们拒绝拥有潘多拉的神奇盒子，因为我们不想让这个世界充满着的都是邪恶，而找不到希望。

我们拒绝虚荣，因为虚荣会让人感到无限的满足，而失去了荣誉的本质。

我们拒绝像龙头上的滴水一样虚度人生，因为时间会在闲适中流逝，自己也会在寂寥中苍老。

学会拒绝，不代表你失去了太多，相反，当你选择了一条正确的路途而抛弃了另一条黑暗的路线时。你将会有更多的收获。学会拒绝，你会像故事中的小鱼一样不会成为诱饵的祭品。会像陶渊明一样拥有独立的人格。会像周敦颐一样，洁身自好。会像王冕，陈光标一样，在平淡的生活中寻找到真正的价值。正因为有了世间的种种拒绝，我们的人生，才会大放异彩！

拒绝躺平演讲稿篇二

大家好！

那么，“生活”是什么？“快乐”又是什么？它们之间有什么内在联系？

也许有人会说有钱就快乐，也许有人会说好好工作就会快乐，也许有人会说成为了研究生博士生就会快乐，也许还有人会说有一个幸福的家庭就会快乐，各种各样的说法都有。真是这样吗？柏拉图曾说过：“生活从不简单容易、即使生活在

愉悦顺遂的境遇中，你也会遇到需要克服的困难。”有的人就因为不懂得“生活”、无法走出困境。我们不妨看一看这样的报道：钢铁公司总经理死于银行倒闭，死前五年靠借钱度日；广州某大学三名大学生因不堪学业重负竟在同一周内从高楼坠下身亡；香港著名艺人“哥哥”也是从高楼坠下身亡至今仍是一个迷……够了，这样的报道几乎天天都有。所以我说，凡是单纯从金钱、工作、学业、家庭的单方面来看等生活的快乐，都是错误的。

生活的含义深刻，内容丰富多彩。会生活的人，生命才会更有意义。因此，每个人都应学会生活。

生活，就是平凡。你得不断面对乏味的日子，保持心灵的宁静。现代化的喧闹打破了田园牧歌式的生活，人心渐渐变得浮躁。做一个快乐的人，关键是保持内心的恬静。追求绝对的完美是不现实的。理想主义的完美是不存在的，过分追求完美是痛苦的。随遇而安，却永远不迷失自我，学会平静，理解平凡，也就学会了生活。

生活，就是理智。你得不断抵制各种诱惑。人生中有许多要拒绝的东西，该拒绝而不拒绝，必受其乱。今天的金链子，明天可能是吊死你的绳索。吃别人的嘴软，拿别人的手短。礼节太多必有诈，好处来得太突然也必然有诈。感情发展太迅猛，就要提高警惕。要洁身自好，常在河边走，也要不湿鞋。要想不湿鞋，遇事多慎思；要想不湿鞋，私欲要常戒；要想不湿鞋，静夜多反思，自己给自己找借口，终将导致小洞不补、大洞吃苦。

生活，就是烦恼。你得不断解烦去忧。人生有顺境，也有逆境，但不可能处处是逆境。人生有巅峰，也有谷底，不可能处处谷底。如果因为顺境或巅峰而趾高气扬，因为逆境或低谷而灰心丧气，那便是浅薄的人生。所以，当你处于谷底时，你要多学习，多思考，失意不失志，勇敢地走出谷底书写大写的人生。生活本身就是烦恼，只是烦恼大小而已。不知足

的人多烦恼，苛求的人多烦恼，贪婪的人多烦恼，野心勃勃的人更是烦恼不尽。寻求没有烦恼的仙境，那是痴人的童话。若把烦恼当作覆盖快乐的尘埃轻轻抹去，岂不多了一份生活的情趣。天下人皆烦恼，但不要自寻烦恼。

生活，就是宽容。你得不断理解和谅解。人若想得到快乐，就要宽容。人生的种种烦恼，多是因为恕己而不恕人。一味贬人，无处不是荆天棘地，一味损人，无时不是阴云淫雨。宽以待人，无处不是光风霁月。一个善意的称赞，给人以温暖的阳光。一个不经意的赞许，给人以难忘的印象。一个优雅的赞赏，可以带来信任与希望。人生舞台上，人人都有可笑之处，愿你笑话别人之前，最好先笑话自己。

拒绝躺平演讲稿篇三

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！

拒绝躺平演讲稿篇四

大家下午好！

我有一个小秘密，我姐姐小时候长得很漂亮，所以爷爷奶奶对她非常宠爱，她想吃垃圾食品，他们就立刻给姐姐买来。常常在吃饭前吃，每次叫她吃饭，她都说吃饱了。但几天之后的一个晚上，姐姐的肚子突然一阵剧痛，于是，爸爸和妈妈就骑自行车去市里的医院。后来，医生告诉我们，姐姐因为吃了太多垃圾食品，导致肠胃不好，最后不得不做了手术，到现在那个十公分的疤还留在肚子上。

垃圾食品能满足你的味蕾，但零食也能让你一辈子留下伤痕。

垃圾食品将会让那些没有自知之明的人受到痛苦，这已经是一个不争的事实了：有些人已把垃圾食品当作零食吃，而忘却了它们隐藏的危害；有些人甚至将垃圾食品当主食吃结果害了自己。

那些我们从绿色食品中感受到的美味，那些我们从前渴望过的健康，而就在吃和不吃，主动权在你的受伤。那些把垃圾食品当饭吃的同学，当你在超市的时候，先好好的想想，再利用你手头的钱去购买正确的食品。切勿让垃圾食品控制你的左右。不要让垃圾食品成为那个永远抹不掉的吧，不论是精神还是肉体，请大家不要自残后路。

1、树立食品卫生安全观念，提高食品安全自我防范能力。尽可能少在校外就餐，不从学校周围小摊小贩购买无卫生许可的餐饮品，防止食物中毒和肠道传染病的发生。不食用流动摊点销售的盒饭，抵制价低质劣的食品，预防和减少食源性疾病的发生。

2、增强自我保护意识，杜绝一切不卫生食品。不买、不吃无厂名厂址、无生产日期、无保质期的“三无”食品和过期变质食品；不采摘或不食用野果(菜)和来历不明的可疑食物。

3、养成良好的饮食习惯。平时多了解健康食品知识，防止急性肠道传染病传播。不喝生水，少吃生冷、凉拌的食物。生吃的蔬菜、瓜果等食物要去皮或在清水里浸半小时后再食用。

4、养成良好的卫生习惯。从我做起，严防病从口入。注意个人卫生，养成饭前便后洗手的良好习惯，尽量不要用手直接接触食物，预防肠道寄生虫病的传播。

5、到校内食堂就餐。为了让同学们饮食安全有保障，建议同学们尽量到学校食堂就餐。

6、养成健康的生活习惯。加强体育锻炼，保证充足的休息，

不暴饮暴食，养成健康卫生的生活习惯。

同学们，民以食为天，食以安为先。让我们立即行动起来，从自身做起，从细节做起，关注健康，关爱自己，关注食品安全，增强食品安全意识，养成良好的饮食卫生习惯，杜绝疾病的发生，共同做好校园食品卫生安全工作，共建安全和谐的校园环境！

同学们，健康掌握在自己手中，拒绝垃圾食品，就是掌握自己的生命；拒绝垃圾食品，就是为未来的生活，撑起一片健康的蔚蓝晴空！但愿这次演讲大家能够改变吃垃圾食品的外坏毛病！

谢谢大家！

拒绝躺平演讲稿篇五

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。

拒绝躺平演讲稿篇六

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。

拒绝躺平演讲稿篇七

其次，常吃零食还会给同学们带来潜移默化的身体伤害。你们现在正是身体各个器官发育的时刻，因为常吃零食，你的胃得不到应有的休息，日子长了，“少年胃病”也就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙的也增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，营养不良的也变多了。

另外，常吃零食还极易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。你是否曾经看到别人在吃零食自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食跟你的父母长辈无理取闹？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里钱拿走？你是否曾经为了吃零食而花掉了捡到的钱或者拿了同学的钱？如果你已经符合了这五条中的两条以上，我可以这样说，同学，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

今天，我提出倡议：拒绝零食进校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的环境！