

拒绝早恋的演讲稿(优质8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

拒绝早恋的演讲稿篇一

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。

吸烟“百害而无一利”，影响健康，缩短寿命。明智的人，应该用金钱买健康，而不是用金钱买死亡。

现在，国家、社会，都在大力呼吁拒绝吸烟，可我们有些同学却都没有意识到吸烟危害健康的严重性，仍处于好奇，虚荣等心理躲在厕所、宿舍等地在偷偷地吸烟，甚至以吸烟为荣。殊不知，这是在摧残自身的健康啊。所以，同学们，我们面对这种行为，一定要坚决说“不”！

作为新时代的青年，作为文明的文澜高中人，我们不仅要劝自己的家长、身边的亲戚、朋友，尽量不抽烟或少抽烟；更要严格要求自己，拒吸第一支烟，做不吸烟的新一代！

谢谢大家！

拒绝早恋的演讲稿篇二

你们好，今天，我演讲的主题是“拒绝零食，不乱花钱”开学一段时间了，在我们上学放学的路上，经常会看到有些小贩在卖些零食，同学们则经常在这里买零食。可是同学们，你们知道经常吃零食给我们带来的严重后果吗？首先，这些零食本身是不卫生、不安全，对身体有害无益的。零食好吃，那是因为大量调味品的作用，零食好看，那是大量色素的功劳。经常吃零食，会破坏正常的饮食习惯，打乱胃肠消化规

律。拖垮你的身体。身体是革命的本钱，没有健康的身体，你的任何理想也都很难实现！

其次，常吃零食还易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。有一段时间，你是否曾经因为自己有零食吃而眉开眼笑，而忘记了学习呢？你是否曾经看到别人在吃零食时自己控制不了也想过一把瘾？你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里的零钱带来用光？同学们，警惕啊！你已经被零食“毒害”了！

再则，经常买零食久而久之就会养成乱花钱的坏习惯。所谓孩子乱花钱的“乱”，是指常买不应该买的东西、消费不应该有的消费。较为轻微一些的乱花钱，是经常乱买零食、乱买没有多大用处的东西？这种乱花钱的方式会导致孩子玩了不健康的玩具，吃了不卫生的垃圾食品。较为严重一些的乱花钱，是乱买高档衣服和用品，乱进不应当进的消费场所。孩子往往会因此渐渐地变坏。生活中有些孩子为了进这些消费场所，他们会想方设法采取不正当手段，向家长要钱、骗钱的事时常会发生。因此我们从小就要养成勤俭节约，不乱花钱的好习惯。为今后实现我们的人生理想而打下一个良好的基础。

同学们，让我们大家携起手来，共同拒绝零食，不乱花钱，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的空间！

拒绝早恋的演讲稿篇三

大家好！

今天我演讲的题目是《拒绝垃圾食品，保护身体健康》大家都知道垃圾食品，垃圾食品有些是三无产品，这三无分别是无家产，无日期，无职业。

垃圾食品的坏处是，油炸食品导致肥胖，含有较高的油脂和

氧化物质，是导致高脂血和冠心病，最危险的食物在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。方便面危害盐分过高，含防腐剂，香精易损伤肝脏有热量没有营养。

我们可以用显微镜来观察垃圾食品里边有大量的油渣，很不卫生。

在现实生活中有很多都是因垃圾食品而死亡，比如我身边就有一位他的家里很富，他经常到楼下去买垃圾食品。还有一次吃坏肚子了，去医院检查发现肚子都黑了，发现垃圾食品都过期了。但这上面写着还有4个月。这真是“良心”商家啊！所以有很多超市里面的食品，他们虽然上面写着没有过期，但是它里面真的没有过期吗？谁也不确定。多夸有人死捐出器官，想想如果没有会有什么后果。

各位老师同学们，我的演讲到此结束，谢谢大家！

拒绝早恋的演讲稿篇四

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！

拒绝早恋的演讲稿篇五

大家晚上好！

今天，我在这里演讲的主题是：拒绝冷漠，传递温暖。

首先，什么是冷漠？我询问了许多同学什么是冷漠。有的同学说冷漠就是对任何人，任何事物都不关心，不理不睬！有的同学说冷漠就是从不在公共场合说话，永远保持沉默！是啊，这些都是冷漠的表现。他们怕受到别人伤害，也许因为他们曾经受到过不同程度的伤害。每个人处理被别人伤害的方法不同，有的人学会去理解别人，有些人就会选择给自己内心造一堵墙不轻易相信别人，搭理别人，甚至是帮助别人！这堵墙不仅挡住了他人，也挡住了自己。这样，就导致了冷

漠。冷漠主要表现为对人怀有戒心甚至敌对情绪，既不与他人交流思想感情，又对他人的不幸冷眼旁观、无动于衷、毫无同情心。冷漠，是一种传染性极强的情绪，也是一种非常可怕的现象，让人举步维艰。心理学上著名的哈罗博士的幼猴实验证明：冷漠将会是隔开与他人交往的最有力的工具。这句话充分说明了冷漠的可怕，所以，我们应该拒绝冷漠，不仅要拒绝冷漠，我们还应当化冷漠为温暖！

那么，什么又是温暖呢？我前天在新闻早晚报看到了这样一则信息：近日，邵阳城管救醒晕倒买菜的老农，并垫付药费。这一消息引发众网友齐呼“社会太需要这样的城管哥了”！我们从这则消息不难看出，这则消息发散得十分迅速。为什么会如此迅速？众网友为什么会有如此激烈的呼声？仅仅是因为这件事情真的很重大么？不是的，从众网友的呼声中我们可以知道：这是因为我们缺少这种温暖，同时也需要这种温暖，渴望这种温暖。我认为，当我们渴望某种事物的时候就应该主动去追求，大胆的去做。而且，我们应该主动付出，让他人感受到你的真诚，感受到你的温暖。这样，你才会得到你想要的。

其实要温暖他人很简单，温暖就是在别人需要帮助的时候伸出你的援助之手，和别人一同度过难关。温暖就是在别人口渴的时候，你主动给别人一杯水解渴，仅此而已。什么是温暖？真正的温暖不是身体感觉不寒冷，而是让你的温暖暖入人们的心灵深处。让我们一同呼吁爱心，互相帮助，互相爱护，温暖他人，传递温暖。从自己做起。古人云：仁者见仁，智者见智。是不是就是指什么样的人看怀着什么样的心情就能看到什么样的人 and 事呢？也许，是自己先冷漠了，先胆怯了。但我相信，当我们敞开自己的心，怀着爱的心情，带着你的温暖，微微地笑着，用你的真心换取别人对你的信任。尽管我们个人所做的都是那么地微不足道，如同那黑暗中的蜡烛，是那么地弱不禁风。但是，它依然是最耀眼的光。是什么风都吹不灭的永恒的爱心之光。当我们所有的蜡烛都聚集在一起的时候，我坚信，它的光辉就可以耀过天上的星辰，

我们的温暖会如同阳光一样温暖着每一人内心深处那冰冷的土地。因为那是我们共同的爱心的结晶。我相信，我们的温暖会正如诗人杨万里所说的：接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。

让我们所有的师生一起用一双温暖的手捧起一颗温暖爱心去温暖他人，感动他人，化冷漠为温暖。我相信，有你的加入，这颗爱心将更加温暖，更加耀眼，更加具有感染力，更加充满力量。温暖他人，从自己做起，让我们拥有一颗乐于助人的心，一双搀扶他人的双手，让这路上再没有摔倒的弱者，没有奔走冷漠的人；让我们都去传递自己的那一份爱，那一份温暖。拒绝冷漠，传递温暖。

最后，祝所有同学学习进步，领导、老师们工作顺利！谢谢！

拒绝早恋的演讲稿篇六

大家好！今天我们演讲的题目是《拒绝零食，关爱健康》。

亲爱的同学们，曾几何时，在我们校门外，随时可以看到这样一幕：

有的一边走，一边有滋有味地啃着小吃摊上的麻辣串、烤火腿；有的同学驻足观望，垂涎欲滴，有的同学心里痒痒的，随时准备掏钱出手……我们想告诉这些同学，在我们享受着美味的同时，一些有害物质也悄悄地进入了我们的身体，危害着我们的健康。

同学们，你们知道吗？

常吃零食会给我们的身体带来潜移默化的伤害。

因为常吃零食，我们的胃得不到应有的休息，久而久之，“少年胃病”就多了；因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时

间长了，蛀牙也增多了；因为常吃零食，一日三餐吃不好，日子长了，营养不良的“瘦黄瓜”也变多了。

身体是我们学习的本钱，没有健康的身体，我们的任何理想都将很难实现！

同学们，你们可曾知道，常吃零食还极易引发同学们贪图享乐和毫无意义的攀比心理。

常吃零食也严重影响了我们的校园环境。

有的同学吃过零食后把包装纸果皮随处乱扔，美丽整洁的塑胶操场不一会儿就变成了“大花脸”；有的同学吃过零食后尽管把吃剩的东西扔进了教室的垃圾桶，但是却使教室充斥着异味，引来一只只大头苍蝇。

我们怎能忍心看到这样的校园？我们又有谁愿意在这样的环境中学习？

同学们，别看一包零食才五角钱、一元钱。可是，我们经常购买，一次一次又一次，不知不觉一学期就会花掉几十元，甚至上百元，一年就会花掉二百多元，那么小学六年花掉的绝不是一笔小数目。

如果我们拒绝零食，把节约下来的钱捐给贫困地区的孩子们，让他们同我们一样吃上饱饭，穿上好衣，坐在明亮的教室里，那该是多么有意义的事呀！

同学们，让我们行动起来！和零食说再见吧！这样，我们的校园会更加美丽整洁，我们的身体将更加健康强壮！让我们用自己的双手创造出一个更加漂亮洁净的校园吧！

我们的演讲到此结束。谢谢大家！

拒绝早恋的演讲稿篇七

大家好!

随着时间的推移，同学们在班级、学校这样的大家庭里朝夕相处的时间越来越长，相互之间的感情日益加深，在许多方面有了明显进步，进步的同时也存在着一些问题。今天我想和大家谈谈在成长发展中必然遇到的一个话题，也是中学生最热门、最敏感的话题——那就是如何进行健康的男女生交往，平稳的度过青春花期。

一. 自然交往。在与异性交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其词。

二. 适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。要做到自然适度，心中无愧，也就是说，男女同学的交往应该是在公共场合，而不应该是两人单独相处；应该是偶尔相处，而不应该是频繁相约；应该是文明相处，而不应该是言行出格。一位人类学家曾经提出，正常男女生交往空间距离是44厘米以上，44厘米是人际交往中的最小间隔，低于44厘米这个距离，就属于“亲密距离”，在异性之间，只限于夫妻和恋人。研究得出，44厘米对于中学生来说是“安全距离”，男女生都应该注意保持这个“安全距离”。

三. 要互相尊重，又要自重自爱。尊重对方包括尊重对方的人格、意愿，不随意干扰别人。同时，我们还要学会保护自己的尊严和名誉，珍惜自己的人品和人格，并且懂得保护自己。

早恋是一朵带刺的玫瑰，我们常常被它的芬芳所吸引，然而，因为大家心理和生理都不成熟，一旦情不自禁的接触，又常常被无情的刺伤，在早恋过程中因为冲动不理智而影响自己的学习和生活。因此我们要区分爱情与友情，正确对待“青春花季”的感情萌芽，与异性真诚相待，自然大方的进行交

往，建立纯洁的友情，平稳度过“青春花季”。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

拒绝早恋的演讲稿篇八

大家好！

在小学生的生活中，面对困难，我选择了信念。面对失败、痛苦，我选择了坚强。可是，令我难以忘怀的是“选择拒绝”。

我还记得，我在面对诱惑的时候选择了拒绝。那是一个夏天，我骑着自行车去网吧打游戏。我在路边买了一本杂志，坐在车上看。忽然，我在书上看到了这样一则故事：有一个孩子到网吧打游戏，孩子的母亲拼命赚钱，赚的钱刚好可以把孩子去打游戏用的钱补上。后来，他因为打游戏太久，猝死了。而他妈妈全然不知，只是一如既往的朝卡里打钱。她只知道孩子一个月会拿一次钱。

而这一个月，孩子没来拿钱，她知道孩子出事了，就一刻不停地去找孩子，最后饿倒在路边，卡里的钱一分也没用过……这个故事给我很大的启发，刚走到网吧的门口，老板就赶紧出来，请我就去。我犹豫了一会儿，向他摆了个no的手势，便扭转车头，朝外面走去。

我很高兴，因为我在网吧的诱惑、网络游戏的诱惑中选择了拒绝。这次的拒绝给我开辟了一条生活的道路。让我原本要走向生活终点的思想又有了新的道路。这次的拒绝，使我在失望的心上又有了新的亮点，新的起点。

选择拒绝，我有了希望；选择拒绝，我有了信心。选择拒绝，使我在网魔之手中脱离了出来。所以，选择拒绝，就是为我选择了生存的希望，就是为我自己增加了信心，就是为我自己有了新的起点。选择拒绝，可以说是挽救了我的生命啊！现在

我是个活泼、开朗的孩子，比起以前，我有了很大的改变。
所以，选择拒绝，我选对了！