

最新演讲稿演讲 三分钟沉迷游戏的演讲稿 (优质5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

演讲稿演讲篇一

老师们、同学们：

大家好！今天我演讲的内容是远离网络游戏。

关于小学生是否应该玩网络游戏，我认为小学生不应该玩网络游戏。首先，玩网络游戏很费时间。在我们小学生的生活中，最宝贵的就是时间。俗话说“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，一旦我们荒废了宝贵的时间，以后再怎么懊悔，付出再多也无法追回了。

其次，玩网络游戏会影响我们的学习成绩。学习是我们小学生的主要任务。网络游戏就像一张无形的大网，会在我们毫无察觉的情况下悄悄网住我们的手脚。网络游戏中的场面十分绚丽多彩，让自制力不强的小学生们只要看过一次，就被深深地吸引住，就会一直想着去玩。吃饭的时候想着去玩，学习时也想着去玩。所以学习时不认真，学习成绩直线下滑。有的同学沉迷于电脑游戏，有时直接打一个通宵，第二天上课时精神不好，也是成绩下滑的主要原因。

而且，玩网络游戏对我们的身心健康有害。有些同学长期玩网络游戏，导致严重的视力下降，早早地戴上了近视镜，严

重的甚至视网膜脱落。玩网络游戏时，我们的眼睛一直盯着电脑屏幕，电脑散发出的辐射就在伤害我们。网络游戏对小学生的毒害太深了。

我这里还有一个网络游戏对小学生的危害的案例[]xx年3月，重庆市沙坪坝区某中学有三个学生，在网吧通宵玩电脑游戏后，准备回家，又累又饿，坐在铁轨上休息，不知什么时候就睡着了，其中一位同学已沉迷电脑游戏中长达3个通宵。一列火车疾驰而来。一个同学滚下铁轨死里逃生，另两个瞬间便告别了美好的青春年华。幸存的那位同学后来说：“如果不是在网吧玩昏了头，我的同学会被火车惊醒，他们决不会死。

也许有些同学会说，你说了那么多玩网络游戏的危害，难道网络游戏就没有一点好处吗？其实，玩网络游戏也有一些好处：适当地玩网络游戏可以放松我们紧张的神经等。但是，这些好处比起危害真是少之又少。

网络是一个百宝箱，网络上的知识值得我们学习。但是，当面临网络游戏时，一定要调整好自己的心态，别被网络游戏这张大网网住了手脚。在这里，我向小学生们呼吁：为了我们的身心健康，让我们远离网络游戏吧！

大家好，今天我和大家谈一谈“游戏”这个话题。

说到游戏，大家一定不陌生。小时候，大家都做过游戏。游戏的过程中可以和朋友之间培养友谊，同时还可以锻炼身体。现代科技发达了，有了网络游戏。原本网游是在家无聊时一个娱乐项目，网游其实是益脑的。但是，有些同学过度沉迷于游戏之中。这些同学想获得游戏中的什么神级装备……这让很多游戏商家想出一个赚钱的好办法。他们规定只有充钱才会有那些好装备。有些同学充不了钱，只好不玩了。而有些家庭条件好的，就拿出自己的零花钱来充值。这还不算大事。下面就有一条很严重的是：据新闻报告，某地一名小学生，偷偷地把爸爸银行卡中的50万元充值到游戏中，这虽然

满足了他个人的欲望。但是，他玩玩没想到那些钱是辛辛苦苦把自己养大的妈妈的救命钱！此时，知道了事情的他是怎样想的呢？这都不用猜就知道，肯定是后悔了！后悔自己变成了一个不孝子！即使有人受到了不幸。但是还有不断地事情发生了！

虽然我们不能阻止这样的事永远不会发生。但是，从我做起，从现在做起！我们相信只要我们不要沉迷于游戏之中，这样的事故就会不断减少……请放下手里的电子产品，走出家门，去呼吸山水间新鲜的空气，去远离网游对我们的伤害！美好的明天在向我们招手！

老师，同学们：

大家好！

网络游戏是一个虚幻世界，使学生心里上得到了满足，在网络游戏中寻找自由，寻找快乐，一进入网络游戏便无法脱身被网络所迷幻，这正是网络游戏的魅力，这所谓的魅力使青少年不务正业，天天泡在网络游戏之中，因网络游戏沉迷的有许多青少年。我曾在电视上看到这样一幕：一名叫小新的小学生，本身可以有很好的前途，但是由于沉迷于网络游戏而辍学，父母不给小新钱，小新便去偷，一块，两块，几十块，几百块……有一次，小新拿了父亲的两千元在网吧泡了几天几夜未归宿，为了获取更多的钱，他将奶奶砍死，爷爷砍成重伤。有多少个这样的祖国花朵因为网络游戏所凋谢。

由此看来，网络游戏对于学生来说是多么诱惑呀！网络游戏充满刺激、惊险和浪漫，还被称作“电子海洛因”，所以为了还给每个学生一个快乐健康的成长环境，就让我们行动起来，杜绝上网玩游戏，杜绝一件件惨剧再次发生，多查资料，增长知识！

谢谢大家！

演讲稿演讲篇二

在我的心中，朋友就似一本厚重的书，富有内涵，让人百读不厌。有一种想细细品味的欣喜和冲动。朋友似一处优美的风景，一直让我留连、欣赏、赞叹。

真诚的友谊，是一首永恒的歌。

炎炎夏日，友谊便似一杯清新透凉的冰红茶，滋润着人们干渴的喉咙。

秋风瑟瑟，友谊就如随风而落的佳叶，构成了金秋时节的一道亮丽的风景线。寒冬腊月，友谊就是一朵朵迎雪而立的梅花，绽放开来，温暖着人们的心田。

鲁迅和瞿秋白，在30年代白色恐怖笼罩下，曾结下一段崇高而感人的友谊。两人深深交谈后，都深深被对方高尚的人格，渊博的学识所吸引，很快成了志同道合的朋友。当时，瞿秋白先后几次到鲁迅家过避难生活。在共同生活的日子里，他们一起评论文章，交流学问。

这个故事，体现了鲁迅和瞿秋白两人真挚的友谊。

让我们再来看看另一个故事。

是的，友谊是关心，是互助，是春风，是暖流，是一个人进步的动力。

友谊，是理想土壤中的小花，是宏伟乐章上的两个音符。没有友谊，生命之树就会在时间的涛声中枯萎；心灵之壤就会在季节的变奏里荒芜。

古往今来，歌颂友谊的诗句有很多。李白的“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”，苏轼的“但愿人长久，千里共婵

娟”，王维的“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”，王勃的“海内存知己，天涯若比邻”……千古年来，人们念着它们，受着它们的感染，演绎着一幕幕动人的篇章。

最后，让我们说：“认识你，真好！”

演讲稿演讲篇三

玩游戏是好还是坏，经常的，会有人争论这个问题，而争了个面红耳赤。其实，凡事都有双面*，我认为啊，玩游戏是既有好处，又有坏处，只是在于多少罢了。

首先，玩游戏的坏处在于，很多自制力不强的孩子，或许青少年，会因为沉迷于游戏而荒废了学业，他们会无心于学习。以及，有些学生会因为玩游戏，晚上熬夜不愿意睡觉，白天上学的时候则又没有精神，只能日复一日的上课睡觉，他们实在是太过于的萎靡不振了。长此以往的熬夜，对自己的身体也是有坏处的。

第二个坏处同样是对人的人来说的，因为自制力不强，一玩游戏就上瘾了，连续的玩好几个小时而不休息，将会伤害眼睛，只顾游戏，一时痛快，却后悔了一辈子。当然，沉迷于游戏的青少年们，是不会想到这么多的。

第三则是关乎利益问题了。大家都知道，现在许多的游戏不充钱是玩不下去的，而为了所谓厉害的装备武器，孩子们将会源源不断的投入精力与金钱，也不是说非要逼着你冲钱，可是，想想看，学生的钱从何而来？无非是自己赚的，问父母要的，这两种途径，我想，没有人舍得大手大脚的花自己辛辛苦苦赚来的钱，那么只剩下了另一种可能*。关于花父母钱这件事，许多孩子都是眼睛都不眨一下，因为他们并不清楚金钱的来之不易，所以从来都不会珍惜。

当然了，不管是手机还是电脑，都是有辐*的，长期的玩手机

和电脑，多多少少会受到一些辐*的影响，这样下去，多半会伤害身体。

不过，玩游戏不也全是坏处。大家都知道，青春期的青少年是很叛逆的，他们的脾气总是喜怒无常，我作为这个年龄的一员，我是深有同感，明明有的时候，自己不想对父母和朋友发脾气，可偏偏就是自己控制不了自己。当这个时候，我们可以选择把怒气发到游戏中，有些*游戏这个时候则是可以派上用场了。

我们同样选择依靠玩游戏来放松。很多青少年都会在考试结束后，通过游戏来放松一下自己，说实话，有的时候，玩游戏真的感觉身心都舒服了。这也是个缓解压力的好方法。

由此可见，玩游戏是把双刃剑，既有利又有弊，而我们，要学会适当的做出选择，什么时候该玩，什么时候不该玩，玩该有个限度，不可以无穷尽的浪费时间浪费生命。

演讲稿演讲篇四

引导语：棋类牌类在中国已经有很多年代的历史了，但我们知道的多半都是棋类牌类带给我们的坏处，不要被“玩物尚志”所“欺骗”。其实棋类牌类对我们也有很多的好处，棋类牌类可以养生你知道吗?下面就来跟着小编一起来看看吧!

棋类牌类养生法，是指通过各种棋类牌类类娱乐活动，达到消愁解闷、转移意念、振奋精神、开发智力、增进友谊、联络感情、驱除孤独的一种养生法。棋类牌类有很多种，如象棋、围棋、跳棋、军棋、桥牌、麻将牌、扑克牌等。棋类牌类是一种游戏，也是一种竞技，大都简单易学，雅俗共赏，既有趣味，又颇具技巧，具有明显的益智健脑、健身作用。

好的品德修养和紧密协作、适应环境的团队精神。

玩棋类牌类能培养人们独立思考的能力，锻炼思维，启迪智慧。对阵双方完全是在平等的情况下调兵遣将，逐鹿沙场的。最后胜利的归属偶然性较小。在这个过程中，参与者通过发挥主观能动性，使逻辑性和辩证法也得到增强。游戏中每一步都是判断、推理、计算和决策的过程。比如说围棋，它以军事辩证法为基础，需要把计算能力、默记能力、分析能力、战略战术巧妙地揉和在一起，很能启迪人的智慧，有助于益智、健脑和养志。

力、比技巧外，还要比体力、比耐力，是养性的好方法。棋坛上流行的谚语是：弈棋养性，延年益寿。古人还有“善弈者长寿”之说。古今棋手长寿者不乏其人，百岁棋王谢侠逊便是棋坛的著名寿星；明末的高兰泉享年90岁以上；近代象棋高手林弈仙也活到了93岁。

在下棋打牌中，有许多时候需要具备战略的眼光，有整体协调的能力，这些在对峙中培养出来的协调能力离开棋局后也是十分有益的，将它活学活用，可引导协调人际关系，更好地适应社会环境。

玩棋类牌类除可获得精神上的快感外，还能够修身养性，即平时所称的棋品和牌品。它们又是人品的缩影，使人跳出单纯竞赛、调节情绪、益智健脑的圈子，胜不骄，败不馁，而步入高雅的娱乐、道德之列。现在一些养生保健机构设立的娱乐厅中，专门设有各种棋类，供调养康复者娱乐健身之用，使弈棋步出一般消遣行列，而为养生康复、提高人品服务。

棋类牌类活动能锻炼人的思维，提高智力，延缓衰老，

充实人们的精神生活。棋类活动既可内愉心智，又能外修身形。玩棋类牌类时的专注和投入能起到气功练习中的调息、吐纳等作用，还有助于提高记忆力，对人的益处不可谓不大。尤其是老年人，由于其生理原因，脏腑功能日渐衰退，脑髓肾精虚亏不足，思维记忆、智力反应已然不如从前，倘若能

经常玩玩棋类牌类，促使大脑思维智能不断地运用，必将对延缓衰老、防止大脑功能的退化十分有益。

弈棋，是一种“斗智”艺术，是锻炼智力的一种娱乐活动，纹枰对坐，从容谈兵，其乐融融，把人带入丰富多彩的世界里，享受到无穷的乐趣。对那些智力迟钝、注意力不集中的老年人，弈棋是最佳的治疗方法。需要注意的是，娱乐必须适度，才能乐在其中。

下棋时间太久，势必减少活动量，使运动系统的功能减退。在棋逢对手、竞争激烈时，全神贯注、目不斜视，颈部肌肉和颈椎长时间固定于一个姿势，造成局部循环不良，肌肉劳损，易发生紧张性头疼和颈椎病，还会降低胃肠的蠕动，导致消化不良和便秘。心肌的收缩力以及身体的免疫功能都会减弱，更有损于的健康，尤其是对老年人。即便是身体好的老人，有兴致时可下个一两盘，但每次不宜超过1小时，消遣消遣则已。

有些人弈棋争强好胜，常为一兵一卒争执，甚至唇枪舌剑，互不相让，这样会使交感神经兴奋性增高，心动过速，血压骤升，心肌缺血。原有高血压或隐性冠心病的老人，便有可能突然发生意外，导致不幸。下棋应以休息为前提，娱乐为宗旨。

与很多人的接触，容易被各种细菌污染而成为传播之源，日久天长，病从口入，就会贻害健康。

麻将牌、扑克牌虽有益于人体身心，但玩的时间也不宜过长，一般每次1小时即可，每天不要超过1~2次。切不可通宵达旦、废寝忘食，而影响休息和工作，损害身心健康。有些人将扑克、麻将与赌博连在一起，甚至由此堕落，甚至走上犯罪的道路，显然也违背了玩麻将、扑克牌的养生意义。所以奉劝玩牌者：玩牌有节，玩牌有度，适可而止。

结语：任何事情都有两面性，棋类牌类有益于我们身心健康，但我们在玩棋类牌类的时候一定要掌握一个度，否则我们可能会“玩物尚志”。

演讲稿演讲篇五

网络游戏对很多人都充满着诱惑，特别未成年人抵制诱惑的能力很低，容易陷入网络游戏当中。下面是小编为大家整理了网络游戏坏处多演讲稿，希望能帮到大家！

老师们、同学们：

大家好！今天我演讲的内容是网络游戏坏处多。

关于小学生是否应该玩网络游戏，我认为小学生不应该玩网络游戏。首先，玩网络游戏很费时间。在我们小学生的生活中，最宝贵的就是时间。俗话说“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，一旦我们荒废了宝贵的时间，以后再怎么懊悔，付出再多也无法追回了。

其次，玩网络游戏会影响我们的学习成绩。学习是我们小学生的主要任务。网络游戏就像一张无形的大网，会在我们毫无察觉的情况下悄悄网住我们的手脚。网络游戏中的场面十分绚丽多彩，让自制力不强的小学生们只要看过一次，就被深深地吸引住，就会一直想着去玩。吃饭的时候想着去玩，学习时也想着去玩。所以学习时不认真，学习成绩直线下滑。有的同学沉迷于电脑游戏，有时直接打一个通宵，第二天上课时精神不好，也是成绩下滑的主要原因。

而且，玩网络游戏对我们的身心健康有害。有些同学长期玩网络游戏，导致严重的视力下降，早早地戴上了近视镜，严重的甚至视网膜脱落。玩网络游戏时，我们的眼睛一直盯着

电脑屏幕，电脑散发出的辐射就在伤害我们。网络游戏对小学生的毒害太深了。

我这里还有一个网络游戏对小学生的危害的案例[]xx年3月，重庆市沙坪坝区某中学有三个学生，在网吧通宵玩电脑游戏后，准备回家，又累又饿，坐在铁轨上休息，不知什么时候就睡着了，其中一位同学已沉迷电脑游戏中长达3个通宵。一列火车疾驰而来。一个同学滚下铁轨死里逃生，另两个瞬间便告别了美好的青春年华。幸存的那位同学后来说：“如果不是在网吧玩昏了头，我的’同学会被火车惊醒，他们决不会死。

也许有些同学会说，你说了那么多玩网络游戏的危害，难道网络游戏就没有一点好处吗？其实，玩网络游戏也有一些好处：适当地玩网络游戏可以放松我们紧张的神经等。但是，这些好处比起危害真是少之又少。

网络是一个百宝箱，网络上的知识值得我们学习。但是，当面临网络游戏时，一定要调整好自己的心态，别被网络游戏这张大网网住了手脚。在这里，我向小学生们呼吁：为了我们的身心健康，让我们远离网络游戏吧！

你们可能听说过一则报道：有四个初中生在网吧花完钱后，被老板轰出网吧。他们应该回家了，但是他们玩过暴力游戏后还沉浸在那种亢奋的情绪中，觉得不过瘾，在路上遇到一个八九岁的小朋友，竟然当作练级的“对手”。四个人轮流打这个小孩，硬是把这个小學生打昏了，等大人赶来后，因抢救不及时，这名小学生已经死了。这是多么令人悲痛的事啊！孩子们只为了过一把瘾，满足一下自己的暴力倾向，就残忍的杀死了一个健康的生命，受害孩子的家长都悲痛欲绝。

归根到底，这些案例发生的起因是什么呢？是网络游戏渲染的虚拟暴力倾向让未成年人走向了现实的暴力，丧失了人性；是充满诱惑的网络游戏摧毁了孩子的自制力，诱导孩子们走

向了犯罪的道路！这些痛心的事让我们明白了一个道理：网络游戏能使人犯罪，也能使人丧尽天良。网络游戏，它是一个不折不扣的杀手，它是一个伪装很好的陷阱，让你在不知不觉中，在满足自己的成就感和虚荣中跌入无底深渊。

现在各种不同的网络游戏都需要花钱买，浪费了家长的大量钱财，很多孩子甚至把吃饭、买学习用品的钱用来买游戏的许可。更可恶的是网络游戏需要你大量的时间，让你在不知不觉中迷上他，一抓起来就放不下手。随后，你会用越来越多的时间想着它，它几乎成了你生命的一部分。就是这样，它使你在学习、工作中、生活中都离不开他，这样他的阴谋就成功了，你被骗了也不知道，丧失了警惕，到头来，害得是你自己，虚度光阴，耽误学习！

也许你会问：“我已经玩了怎么办？”没关系，只要你增强自己奋发向上的信念，坚定信心想改掉，那你就不用怕。戒除它，用你自己的毅力！如果以后你还被诱惑，这时候，你就一定要克制住自己，一定不要动手。大多数人，就在这个时候，控制不住自己，一玩就再也停不下来，重蹈覆辙。另外的办法就是要培养自己的良好兴趣，把课余时间用来进行体育运动，增强体魄；或者用来读有益的课外书籍；或者参加兴趣班，练习绘画、书法、音乐、棋类。用这些有益的体育成绩和文娱爱好的成绩满足自己的“成就感”。

同学们，“一失足成千古恨”，希望你们在没“失足”前，把握好自己，不要被网上的虚荣、成就这种小伎俩迷惑，失去了自己的主见。那么，从现在起，管住自己，杜绝害处多多的游戏，用主要的时间学习，用更强的身体，更好的成绩，更高的素质迎接美好的明天！

谢谢大家！