

谈理想的演讲稿(模板5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

谈理想的演讲稿篇一

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

演讲稿可以帮助发言者更好的表达。在日新月异的现代社会中，我们可以使用演讲稿的机会越来越多，写起演讲稿来就毫无头绪？今天小编为大家整理了传播绿色环保理念演讲稿供大家参考，我们一起来看看吧！

传播绿色环保理念演讲稿一

各位领导，各位来宾，各位同学：

众所周知，人类只有一个地球，我们对这个星球上的生态系统有着永远摆脱不完的依赖性，需要地球源源不断地提供植物和动物的食物，需要有足够厚度的大气层，来保护人类不受过高或过低气温，以及过量紫外线的伤害，需要地球提供足够量的水和氧气来维持生命的存在，我们都是在依赖这个给了我们一切的地球，我们一直在索取，我们难道不应该为她做点什么吗？我们知道，当今世界性的十大环境问题，即气候变暖、臭氧层破坏、生物多样性减少、酸雨蔓延、森林锐减、土地荒漠化、大气污染等，这其中就有 9 项是因为我们不断制造垃圾导致污染从而引发的。环境污染的问题已经到了让我们触目惊心的地步。以前，我们许多人都以为污染主要是工业生产造成的，与自身没有太大关系。实际上研究表明，工业污染只占生活总污染源的 41%，而每个家庭中所产

生的污染却占到了 59%。据 数据统计，一个人一天平均要制造 1 千克的垃圾、5 个不可分解的塑料袋，2-3个一次性饭盒；一个人因洗头、洗澡、洗衣服等等，一天平均可以制造出 200 升的废水在污染着河流、大海和土壤；并且一个人每天平均在用 20g 的化学用品污染着整个大环境。你们知道吗？一节五号电池能污染 1 平方米土地 50150 年，一个电子表电池会污染 6000 立方米水源。想想这些，是不是觉得有点危难当头了呢？虽然， 这些污染在短的时期还不会造成很严重的后果，可是请为我们的后代生活的这片土地这个空间，为我们人类的未来多做一些吧！我们国家是农业大国，我国是世界上使用化肥、农药数量最大的国家之一。

传播绿色环保理念演讲稿二

各位领导，各位来宾，各位同学：

众所周知，人类只有一个地球， 我们对这个星球上的生态系统有着永远摆脱不完 的依赖性，需要地球源源不断地提供植物和动物的食物，需要有足够厚度的大气层，来保护人类不受过高或过低气温，以及过量紫外线的伤害，需要地球提供足够量的水和氧气来维持生命的存在，我们都是依赖这个给了我们一切的地球，我们一直在索取，我们难道不应该为她做点什么吗？我们知道，当今世界性的十大环境问题，即气候变暖、臭氧层破坏、生物多样性减少、酸雨蔓延、森林锐减、土地荒漠化、大气污染等，这其中就有 9 项是因为我们不断制造垃圾导致污染从而引发的。环境污染的问题已经到了让我们触目惊心的地步。以前，我们许多人都以为污染主要是工业生产造成的，与自身没有太大关系。实际上研究表明，工业污染只占生活总污染源的 41%，而每个家庭中所产生的污染却占到了 59%。据 数据统计，一个人一天平均要制造 1 千克的垃圾、5 个不可分解的塑料袋，2-3个一次性饭盒；一个人因洗头、洗澡、洗衣服等等，一天平均可以制造出 200 升的废水在污染着河流、大海和土壤；并且一个人每天平均在用 20g 的化学用品污染着整个大环境。你们知道吗？一

一节五号电池能污染 1 平方米土地 50150 年，一个电子表电池会污染 6000 立方米水源。想想这些，是不是觉得有点危难当头了呢？虽然，这些污染在短的时期还不会造成很严重的后果，可是请为我们的后代生活的这片土地这个空间，为我们人类的未来多做一些吧！我们国家是农业大国，我国是世界上使用化肥、农药数量最大的国家之一。

传播绿色环保理念演讲稿三

人类自诞生起，一切衣食住行及生产，生活，无不依赖于我们所生存的这个星球，地球上的大气、森林，海洋、河流、土壤、草原、野生动植物等，组成了错综复杂而关系密切的自然生态系统，这就是人类赖以生存的基本环境，长期以来，人类把文明的进程一直滞留在对自然的征服掠夺上，似乎从未想到对哺育人类的地球给予保护和回报，在取得辉煌的文明成果的同时，人类对自然的掠夺却使得我们所生存的这个星球满目疮疤，人口的增长和生产活动的增多，也对环境造成冲击，给环境带来压力。

保护环境，人人有责。但我们现在还只是学生，还不能为全人类的环境作出特别大的贡献，但我们可以从身边的环境做起，这一点一滴也是很重要的呀！例如：遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，按照垃圾桶的名称扔垃圾，不要使用一次性塑料袋，这样会有白色污染。可以大大减少垃圾，为清洁工们减少一点劳累。我们还要爱护花草树木。因为花草树木为城市增添了美景，花草树木也有生命，也有感觉。可不是我们随便欺负的哦。

还有，希望大家牢记六月五日，因为，这天是世界环境日，世界环境日可是从一九七三年就开始的。

让我们共同保护地球的环境！让明天的地球上，山更绿，水更清，天更蓝！

传播绿色环保理念演讲稿四

由于人们对工业高度发达的负面影响预料不够，预防不利，导致了全球性的三大危机：资源短缺、环境污染、生态破坏。人类不断的向环境排放污染物质。但由于大气、水、土壤等的扩散、稀释、氧化还原、生物降解等的作用。污染物质的浓度和毒性会自然降低，这种现象叫做环境自净。如果排放的物质超过了环境的自净能力，环境质量就会发生不良变化，危害人类健康和生存，这就发生了环境污染。

环境污染有各种分类：

按环境要素分：大气污染、水体污染、土壤污染。

按人类活动分：工业环境污染、城市环境污染、农业环境污染。

按造成环境污染的性质、来源分：化学污染、生物污染、物理污染(噪声污染、放射性、电磁波)固体废物污染、能源污染。

环境污染会给生态系统造成直接的破坏和影响，如沙漠化、森林破坏、也会给生态系统和人类社会造成间接的危害，有时这种间接的环境效应的危害比当时造成的直接危害更大，也更难消除。人类只有一个地球。要是我们人人都有保护环境的责任心，从自己做起，从小事做起，携手保护我们的家园，自然会给人类应有的回报。我热爱地球，热爱我们赖以生存的家园。

传播绿色环保理念演讲稿五

环保理念日益在全世界普及。如今，从老人到孩童，都开始从自我做起，自觉为环保从事力所能及的事情，哪怕这仅仅是一件小事。我也不甘人后。

一次，爸爸在清理房间的时候，整理出一些用于电子密码门、时钟、遥控器里的废旧电池，随手丢弃在垃圾箱里。我见后，想起书上说：“废旧电池含有汞、铅、镉、镍等重金属及酸、碱等电解质溶液，对人体及生态环境有不同程度的危害。一节一号电池烂在地里，能使1平方米的土壤永久失去利用价值；一粒纽扣电池可使600吨水受到污染，相当于一个人一生的饮水量。若将废旧电池混入生活垃圾一起填埋，或者随手丢弃，渗出的汞及重金属物质就会渗透于土壤、污染地下水，进而进入鱼类、农作物中，破坏人类的生存环境，间接威胁到人类的健康。”所以，我就把废电池从垃圾箱里捡了起来，用塑料袋专门装好，和生活垃圾分开，投入小区里的废旧电池回收箱。

这些都是小事，但如果地球上的所有人都做一件环保的小事，日积月累，我相信，我们的星球一定会天更蓝、水更清、居更佳的。

;

谈理想的演讲稿篇二

全面建成小康社会，关键在于强化创新、协调、绿色、开放和共享五大发展理念。下面是本站小编为你整理的几篇以五大发展理念演讲稿，希望能帮到你哟。

党的xx届五中全会提出的创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，是我们党关于发展理论的一次重大升华。落实好五大发展理念，很大程度上取决于领导干部这个“关键少数”，取决于领导干部的素质和能力。

领导干部主政一方，不仅需要殚精竭虑、埋头苦干，更要打开思想解放的闸门，去除旧观念、树立新理念，成为领导科学发展的行家里手，更好地担负起兴一方经济、富一方百姓

的职责。各级领导干部要带头树立和践行五大发展理念，努力锻造推动经济社会发展的过硬素质和能力。时下，少数领导干部不愿谋发展，管得严了便为官不为，怕出事宁可不干事；有的不会谋发展，面对经济发展新常态，不知所措，找不准方向、把不准脉搏；有的抱着老观念、沿用老办法，跟不上发展的节拍。

践行五大发展理念，要解决好理论武装问题，从思想上把推动发展的目标、要求和方法搞准。头脑中是个“空洞派”，没有新理论、新知识，或者理论与实践相脱节，又何谈树立五大理念。唯有把学习贯彻五大发展理念与学习贯彻系列重要讲话精神紧密联系起来，与当地经济社会发展实践结合起来，不断加深理解、深化认识，才能把五大发展理念转化成谋划发展的具体思路，转化为落实发展任务的工作举措，转化为推动科学发展的实际成效。

践行五大发展理念，要有好的精神状态、好的工作作风。否则，再好的理念也是“一说而过”，再好的措施也是“难以落地”。坚持以“三严三实”要求来贯彻五大发展理念，用“严”的精神改进工作作风，凭“实”的干劲抓好发展任务，敢啃硬骨头、敢闯险滩头，一抓到底、善作善成，才能使五大发展理念在实践中落地生根、开花结果。

践行五大发展理念，需要用好干部考核“指挥棒”。要完善领导班子和领导干部政绩考核评价体系，细化五大发展理念的考核指标，引导领导干部正确处理眼前利益与长远利益、局部利益与整体利益的关系，更好激发干事创业的精气神。

省委书记王东明指出，五大发展理念的逻辑起点是经济发展新常态，内涵实质是科学发展全面发展，目标导向是破解矛盾问题、厚植发展优势，价值取向是坚持人民至上、使全体人民共享发展成果。甘孜州委深刻把握五大发展理念精髓，紧密结合发展实际，着重强调实施扶贫攻坚、依法治州、产业富民、交通先行、城乡提升、生态文明建设“六大战略”。

这为甘孜藏区务实践行五大发展理念明确了具体抓手，为康巴高原决胜同步全面小康找准了现实路径。

实施扶贫攻坚战略，确保同步全面建成小康社会。实现全面小康重点在农村，难点在贫困地区和贫困人口。实施扶贫攻坚战略就是围绕全面小康这一目标，集中力量攻克贫困地区和贫困人口脱贫这一“难题”，消除绝对贫困，真正实现全域小康、全面覆盖、全民共享。省委十届六次全会以来，我们坚持把扶贫攻坚作为今后五年工作的重中之重，全力推进扶贫攻坚各项工作。针对不同地区、不同贫困类型、不同致贫原因，大力实施生产就业发展、移民搬迁安置、低保政策兜底、医疗救助扶持、灾后重建帮扶“五个一批”行动，确保不落下一村一户一人。

实施依法治州战略，促进社会和谐稳定与长治久安。实施依法治州战略就是充分运用法治这一现代化治理手段，探索藏区社会治理创新，着力构建办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的法治良序，切实促进社会和谐稳定、长治久安。统筹推进严格执法、政务公开、行政监督等重点工作，大力建设法治政府，增强法律意识、程序意识和文明意识，积极推进依法行政；提升公正司法能力，严厉打击各类危害国家安全和损害群众利益行为，加强执法权力运行监控，确保司法权力在阳光下运行。同时，深入开展“法律七进”活动，加强突出问题依法治理。

实施产业富民战略，切实提高农牧民群众生产生活水平。始终坚持“一优先二有序三加快”的产业发展思路，切实将资源优势转化为产业优势、经济优势和富民优势。优先发展旅游业。围绕打造世界旅游目的地和全域旅游示范区目标，完善旅游配套设施，打好旅游宣传“组合拳”。有序发展能源业和矿产业。加强矿产资源保护，推进重点矿山建设。加快发展现代农牧业、中藏药业和特色文化产业。同时，加快对外开放合作，主动融入和对接中央、省委的发展战略，抢抓政策机遇，强化招商引资，优化投资环境，借力对口支援平

台，不断拓宽经济社会发展的新空间新领域。

实施交通先行战略，破解经济社会发展瓶颈制约。实施交通先行战略旨在“补短板、破瓶颈”，以交通建设为突破带动各类基础设施建设发展，为建设美丽生态和谐小康甘孜奠定坚实基础。牢固树立“安康必先通康”的意识，以打通进出口为关键，以构建联网路为支撑，围绕“建设川西北区域性交通枢纽，公路机场铁路齐上，构建进出顺畅、互联互通、四通八达、安全便捷的立体交通运输体系”，全力推进交通建设再上新台阶。同时，协调推进其他基础设施建设，加大水利工程、农村安全饮水、农村电网改造升级、光电通信等建设力度，不断厚植发展基础，改善发展条件，增强发展后劲。

实施城乡提升战略，科学统筹推进城乡协调发展。突出藏文化特色和地域特色，提升城镇规划水平、配套能力、承载能力、吸附能力、风貌特色、管理水平和文明素养，切实做强县城、做优乡镇、做美村寨。做强县城，就是把县城作为统筹城乡发展的关键。做优乡镇，就是把乡镇作为服务广大农牧区的主枢纽，以打造藏区特色风情小镇为目标，建成一批文化旅游型、交通枢纽型、商贸物流型、移民搬迁型和农产品加工型乡镇，使之成为带动周边发展的支撑点。做美村寨，就是以建设幸福美丽新村为目标，注重形态布局、抓好环境整治、加强村庄管理，形成以高原特色农牧业和特色旅游业为带动，与城镇职能差异互补的特色村寨发展路径。

实施生态文明建设战略，着力构筑国家绿色生态屏障。“发展的希望在绿色”。绿色是甘孜藏区的“天然底色”。实施生态文明建设战略，坚持走生态优先、绿色发展之路，既是基于州情实际作出的必然选择，也是实现甘孜永续发展的先决条件，更是顺应人民群众追求美好生活的应有之义。树立“尊重自然、顺应自然、保护自然”理念，围绕建设“全国生态文明建设示范区、国家生态屏障区”方向，以建设美丽生态甘孜为目标，进一步繁荣生态经济、保护生态环境、

彰显生态文化，推进人与自然和谐发展。坚持优化开发格局，划清功能区红线，完善“两江一河”和草原湿地保护体系，实施天然林保护和退耕还林等生态工程，促进功能区保护与建设，坚持发展生态产业，积极建设美丽生态新家园。

近日在重庆调研时强调，党的xx届五中全会提出创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念，是针对我国经济发展进入新常态、世界经济复苏低迷开出的药方。新的发展理念就是指挥棒，要坚决贯彻。对不适应、不适合甚至违背新的发展理念的认识要立即调整，对不适应、不适合甚至违背新的发展理念的行为要坚决纠正，对不适应、不适合甚至违背新的发展理念的做法要彻底摒弃。

讲话释放的信号极为明确，那就是贯彻落实中央确定的发展理念不能打折扣。

以往经验表明，即便反复强调、一再重申，但下头总有人对中央决策在思想上转不过弯来，行动跟不上形势需要。当前，还有一些干部不在状态，有的不知道怎么干，有的还在等待观望，梗阻现象仍然存在。

思想是行动的前提。只有认识到位，行为和做法才会自觉。五大发展理念是指挥棒，体现了“十三五”乃至更长时期我国的发展思路、发展方向、发展着力点。每一个党员领导干部都应该对中央精神吃深吃透，用实际行动坚决落实中央要求。

贯彻五大发展理念，不能嘴上说一套，做起来又是另外一套。同时，五大发展理念是不可分割的整体，相互联系、相互贯通、相互促进，要一体坚持、一体贯彻，不能顾此失彼，也不能相互替代。不能搞选择性接受，只挑对自己有利的一面贯彻。全党同志应把思想和行动统一到中央决策部署上来，坚决贯彻五大发展理念，确保全面建成小康社会目标如期实现。

谈理想的演讲稿篇三

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

演讲稿是作为在特定的情境中供口语表达使用的文稿。在不断进步的时代,演讲稿对我们的作用越来越大,还是对演讲稿一筹莫展吗?今天小编给大家整理了关于环保的理念优秀演讲稿供大家参考,我们一起来看看吧!

关于环保的理念优秀演讲稿1

各位老师、同学们:

早上好!

今天我讲话的题目是《保护环境,从我做起》。

在人类生存发展,曾遇到过许多的敌人:战争、灾荒、瘟疫、这每一种敌人都曾使人类付出过惨重的代价。然而,今天人们面临的敌人,已不是战争、疾病、天灾以及瘟疫,而是无处不在的环境问题!

大气污染超标、温室效应增强、臭氧层被破坏、土地沙漠化、水资源污染严重、海洋生态危机、绿色屏障锐减、物种消失加剧、垃圾威胁人类、人口增长过快,这些世界性的环境问题,究其原因,都是人类在发展经济的过程中,对自然资源和生态环境的不合理利用和破坏所致。

这一切的现实,让每一个关心祖国前进和发展的中国人深感痛心。保护环境,利在当代,功在千秋,这是一项崇高而伟大的事业,更是中化民族千秋万代利益所在。

千里之行,始于足下。保护环境,建设美好家园,要从我做起,从小事做起。心动不如行动。只要我们确实落实我们的

言行，不乱丢垃圾，不浪费粮食，限度地节约用水，节约能源，节约用纸，拒绝使用一次性的“白色污染物”，乘公共交通旅行，多栽树种草，保护好野生动植物资源，自觉地遵守各项环境法规。那么，我们头顶上的天空将会变得更蓝，身边的河水会变得更清，空中的鸟儿将会鸣叫得更加响亮，生活在其中的人们将会变得更加健康快乐。

我很高兴地经常看到许多同学在校园的各个角落捡拾果皮纸屑；用自己的双手去保护和营造优美的校园环境。但是，我们也经常看到一些我们不愿意看到的情景：操场上、楼梯上、走廊上有纸屑、食品袋；雪白的墙壁上被印上手印、脚印和球印；教室里、走廊上留有难以清除的口香糖的污迹……这说明，我们的习惯还没有很好的养成。

同学们，我们是21世纪的主人，具有环保意识是现代文明人的标志。我们要有时代感责任感，要心系全球，着眼身边，立足校园。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，让我们积极行动起来，从身边的小事做起，培养环保意识，养成环保习惯，创造我们美好的校园，塑造我们美好的灵魂！

谢谢大家！

关于环保的理念优秀演讲稿2

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

“环保”是一个永远不老的话题，时时刻刻被人们所提起。我们共同拥有一个美丽的家园——地球。人类迄今为止发现的星球中，地球是唯一适合我们居住的地方。因此我们每个人都有责任和义务去保护地球，拯救地球——因为地球在哭泣。

我们所居住的地球是一个蓝色的、表面布满海洋的星球。它由海洋、森林、大陆所组成，人们在上面幸福而快乐地生活

着。

但是，由于人们极度涨大的私欲，人类，向他的母亲——大地进攻。人们砍伐森林，导致无数小动物无家可归，水土大量流失，森林变成了沙漠，而人们建造的化学工厂，把许许多多有害的物质排入河流、江海之中，污染水源。江河中的生物大量死亡，人们也因为喝了那些不干净的水而生病，甚至死亡。

人们还把有害的气体排到天空中，污染大气层，致使全球气候变暖，南北两极冰川融化，许多冰上动物濒临灭绝。

人类的行为，让我们人类的母亲——地球受到了严重的危害。所以，从现在开始，我们要保护地球，保护我们生存的环境：不乱砍一棵树，不乱倒一滴污水，不乱扔一张废纸，不乱踏一寸草坪……。 “保护环境，人人有责！”我们一个人的力量虽然渺小，但是如果我们地球上每个人都动员起来关爱家园，一定能让我们的家园恢复成以往的生机勃勃、鸟语花香的世界！

其实，环保它就在我们心中，我们只要行动了，大自然就会回报我们，我们不行动，等待我们的只有是灾难，正因为如此我们才要更加珍惜地球，用我们的双手来保护地球！让我们现在就行动起来吧！“关注绿色文明，爱我绿色家园！”

关于环保的理念优秀演讲稿3

亲爱的老师、同学们：

你们好！

我们生活在地球上，因为她是我们唯一能生存的地方。我们离不开阳光，离不开植物，离不开氧气，也离不开水。可是同学们知道吗？地球这位母亲的身上的绿，正一点一点地变黄，

因为人类对自然无止境的索取，使我们曾经温柔、慈祥的地球母亲变得暴虐无常。历经无数次沧海桑田，斗转星移，她的美丽变成了曾经，取而代之的是苍老肮脏和面目全非。

无法想象，如果有一天地球上没有了绿色，那人类的文明将会如何，到那时，也许只是灰飞烟灭，一切的一切都只会淹没在漫天飞沙之中。

当一片片绿波汹涌的森林被无垠的荒漠黄尘所取代，当无忧地在蔚蓝的天空飘荡的白云被漫天滚滚黑烟所替代，当为地球遮风挡雨的臭氧层被无情的氟里昂所破坏，我分明听见了森林的哭泣，白云的悲伤，臭氧层的叹息。

也许有人会说我只在这高谈阔论，也许有人会说环保离我们很远，那我们先来一个式子：大自然绿色环保人你自己看完后，你还会觉得它远吗？大自然就在我们周围，绿色就在我们身边，环保就在我们的心中，脑中，手中，行动中。我们不能说我们能为环保做什么，但最起码你开始在认识它，开始在感受我们的大自然，只为着我们共同的理念。

同学们，赶快醒来吧，为了我们共同的家园和他长久的美好未来，从现在做起，从我做起，勇敢地站起来对大自然做出承诺，承诺用我们的双手使地球母亲恢复青春容颜，承诺用我们的行动来感动大自然，改造大自然。立志把我们的社会，我们的家园和校园建设的更加美丽。

关于环保的理念优秀演讲稿3

亲爱的老师、同学们：

有人天真地说：“地球不行了，宇宙上那么多的星球，再找一个不行吗？”可是，天文学家已经证明，以地球为中心的方圆40万亿千米的范围内，没有一个是人们能够生存的有足够大的星球。还有人说：“在月球和火星修建移民基地是个不

错的选择。”可是，要真的实行起来很难很难。

我们应该从自身做起，从关爱环境做起，从点点滴滴的小事做起，为了人类的美好明天，我们要承担起责任，保护好我们的地球家园！

关于环保的理念优秀演讲稿4

尊敬的各位领导、评委、亲爱的同学们：大家好！我是四年级三班的张佩研，今天我演讲的题目是《绿色环保，从我做起》。

不知你是否看过《20____》这部电影，影片中，强烈的地震、巨烈的火山爆发、各种自然灾害让美丽的家园瞬间变成了人间地狱，人们仓惶逃生、流离失所的情景深深地印在了脑海中，令人挥之不去。这虽然是想象，但它给了我们人类太多、太多的反思。

当今随着工业化、城镇化的迅猛发展，人们的生活水平不断提高，可是随之而来的是，大量的二氧化碳等温室气体被排放到空气中，造成全球气温升高，从而引发了不断的自然灾害。

面对众多频发的自然灾害，人们一直在苦苦地寻找答案，从京都议定书到哥本哈根会议，节约能源、绿色低碳已成为深入人心的环保理念。

同学们，其实绿色环保很简单，它是由我们身边的点滴小事构成的，在家里，我倡导妈妈：把淘米水留着洗菜、浇花、擦拭家具，洗衣水留着拖地、冲厕所；让爸爸把家里照明灯全部换成节能灯，上班能不开车就不开车；在我的倡导下，我家还准备将汽车换成新能源电瓶车呢……绿色生活让我们家快乐、充实、而有意义。思想是行动的先导，只有从思想上真正树立起节约的意识，才能使绿色环保成为我们日常生活中

主动、自觉的行为。

同学们，20____—3—29国际奥委会结束了对北京、张家口的考察，北京也由此上交了一张厚重的答卷，这份答卷写满了北京对奥林匹克的深厚感情和无限热忱，以及对20____年冬奥会的热切期盼。那么我们将以怎样的环境来向世界宣告——北京冬奥会，我们准备好了呢？我们期待的是碧水蓝天日！绿树红花开！大漠孤烟直！明月清泉照！

同学们，让我们积极地行动起来，从身边的点滴做起，从不起眼的小事做起，为了我们地球母亲和他长久的美好未来，为了顺利申办20____年冬奥会，我们要从现在做起，从我做起，勇敢地站起来对大自然做出承诺，承诺用我们的双手使地球母亲恢复青春容颜，承诺用我们的行动来感动大自然，改造大自然。立志把我们的社会，我们的家园和建设的更加美丽。谢谢大家！

关于环保的理念优秀演讲稿5

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

早上好！

6月5日是世界环境日，纪念1972年在斯德哥尔摩举行的联合国人类环境会议的开幕日。这次会议也是人类第一次真正开始关注全球环境状况，呼吁人类保护环境。

为了保护环境，古代有“捕鱼不枯竭，打猎不烧林”的训诫。今天，我们应该知道保护环境就是保护我们自己。我们不仅要合理利用资源，还要尽最大努力保护环境，使环境永远为人类的生存和发展服务。作为学生，我们应该爱护学校环境，创造绿色校园。

首先要树立绿化校园的意识，认识到绿化校园是我们每个同

学的义务和责任。虽然现在学生的学习任务很重，但只要处理好绿化校园和学习的关系，就能学以致用，相得益彰。

其次，我们应该履行绿化校园的义务。要积极参加学校安排的活动，为植树造林、种花种草、清洁美化环境做出应有的贡献。还要严格遵守学校的相关规定，如不乱扔果皮纸屑，不浪费水资源，随时随地发挥有关方面的积极性和创造性，如避免使用一次性筷子，不浪费纸张，不随意破坏花草树木，不随意捕杀鸟兽鱼虫等。

环境保护的意义重大而深远。在当今世界，环境保护正在成为一种健康的时尚和日益增长的文明。对个人来说，环保行为意味着素质和教育；对于国家来说，环保的质量标志着尊严和实力。

环境保护是新世纪的重要信号，引导企业界发展绿色技术和清洁生产；环境保护是新世纪的更高要求，它鼓励负责任的人承担可持续发展的重要任务。

同学们，千里之行，始于足下。从现在开始，让我们准备一份激情，一份憧憬，一份执着，参与环保活动，用良心阻止环境破坏，用意识引领环保潮流，用智慧关注生存和改变，用行动调整生活方式，用责任履行环保义务，用爱心激发大家的热情，用权利监督身边的人，让绿色的种子在大家心中生根发芽。

我的演讲结束了，谢谢！

；

谈理想的演讲稿篇四

很荣幸今天可以在这里跟大家讨论关于生命健康的一些知识。

1、问下大家，你们觉得自己的生活方式健康么(陈述下不健康的生活方式)

在现代社会里，有一个很有趣的现象：最热爱生命的是老年人，而最不珍惜、不重视自身健康的，却恰恰是年轻人。每天清晨，打拳、跳舞、跑步的老年人是全国各大城市的一大景观。而这个时候，大量的年轻人却还在睡懒觉。现在许多年轻人生活杂乱无章，早上不吃早饭，晚上大吃大喝；晚上不睡，早上不起，许多人甚至整夜不睡觉。

2、问大家这样的方式会带来怎样的后果呢(陈述亚健康状态及其危害)

你们听说过亚健康这个名词么?请朋友说说什么是亚健康

目前全国70%以上的人处于亚健康状态。什么叫亚健康?其实亚健康是一种状态，50%深层次的细胞严重缺乏营养，细胞饥饿。人的生老病死它都是一个细胞不断变化的过程，我们二十多岁的时候，我们精力充沛，精神饱满，我们吃就有个吃相，干就有个干相，我们觉得很舒服。但是到了三十岁，四十岁，甚至再大一点年纪你会发现这也不舒服，那也难受，记忆力也不行了，睡眠也不好了，吃也不香了，走也不快了，拉也不痛快了。为什么?因为你的细胞都不干活了，你的细胞失去了健康，失去了饱满，失去了活力，出现在哪儿哪儿就有问题。所以它是一种深层次的东西，我们人往往是这样，当你病灶刚刚产生的时候你是没有感觉的，我们说病是一种累积，同意吧?当病灶刚刚产生的时候你什么感觉都没有，因为你当时的压力很大，你的注意力不在你的病灶上，你得玩命的工作玩命的赚钱，但是并不是因为你的精力不在这，你的注意力不在这你的病灶它就不发展啊，你的病情它就不延伸呀，有那么一天它已经由病灶变成病变了，这时候压力再大，注意力再不集中你是不是也有感觉了?是不是为时已晚。难道我们攒够了钱，就为了老了好去看病吃药住院?我们健康的人实际上它也有部分细胞不工作，我们绝大部分人是处于

亚健康状态，叫灰色区域，你如果不注意保健往下滑一点就是病人，往上拉一点就是健康的人。

3、举出活的长的名人例子

大家都知道张学良将军吧，你们知道他活了多大么？101岁。在他的100岁寿辰的时候，有很多人问他：“少帅您怎么活这么久”？他回答很明确：“不是我活得久呀，而是他们活得太短了”。这句话的意思是，你活得短，还嫌我活得长。大家知道国际上标准寿命是多少啊，寿命等于成熟期的5至7倍者为长寿。人的成熟期是20到25岁，这么说，人的寿命应该是100至175岁。为什么都没有达到呢？因为我们天天处在不健康、亚健康状态。很多人都活得很长，都是100多岁。他们能活，我们为什么不能活。

4、引导提出解决方法

大家什么叫保健？保健就是在你拥有健康的时候千方百计地保住它！

就拿鼓掌这件事来说，中医和西医都认为鼓掌对身体百益无害，但就是有很多人就是不鼓掌，这事为什么呢。其实人的手上有许多穴位，当你每鼓一次掌，穴位受到了刺激，你的寿命就会延长一秒钟，起码今天大家坐在这里的人，比那些没有来的人要多活几分钟，因为今天鼓了很多次掌，大家说对不对！

5、那怎样可以提高我们的身体素质呢，三句话。

第一句话：知识是前提。“人们大多不是死于疾病，而是死于无知”。健康需要教育，健康的知识早学早健康，早学早受益。

第三句话：培养一个良好的生活方式和行为是关键。养成一

个好习惯不容易，改变一个坏习惯更难。一定要培养一个良好的生活方式和行为。

这三句话中最关键的是哪句话啊？为什么？因为它比较难践行

6、那具体怎么付诸实际行动呢

第一个要做的是平衡饮食，然后是有氧运动，最后是心理状态。

下面我讲第一个问题，平衡饮食。也许有人早就认为保健有什么好听的，还不是早起早睡身体好。唐朝时可以这么说，现在这么说就是极端无知了，很多事情都在变化。所谓平衡饮食，有饮、食两大类。先说饮食的第一个问题，“饮”的问题。

大家觉得什么饮料是最好的？国际会议上定出了6种保健品：第一绿茶(抗癌、固齿、使血管不易破裂)；第二红葡萄酒(抗衰老、防止心脏猝停)；第三豆浆；第四酸奶，人家讲的不是牛奶；第五骨头汤；第六蘑菇汤。平时除了选择这些保健的饮品，我们还需要喝水。那现在大家觉得我们还能喝到健康的好水么？随着社会进步，生活污染，工业污染加剧，你们还敢像小时候那样，随便在河里捧一捧水就咕咚咕咚地喝下去了？既然无法喝到天然的好水了，那我们就需要为自己制造好水。如何制造呢，我们可以使用纳米能量水杯喝水，通过纳米能量水杯的处理，改变了水质，把原本呈弱酸性的普通水变成了呈弱碱性的健康的好水。这样就有效地保证了我们的健康。

再说饮食的第二个问题，“食”的问题。谷类、豆类、菜类。谷类里第一提的是老玉米，说是“黄金作物”。首先玉米是粗粮，大家同意吧，现在都倡导要多吃粗粮。其次呢，老玉米里含有大量的卵磷脂。卵磷脂大家可能比较陌生，但是我这样一说大家都理解了。大家都吃过水煮蛋吧，那你们是喜欢吃蛋黄还是蛋白啊？不得不说喜欢吃蛋黄的朋友呢是智慧的。

小时候，我们都不喜欢吃蛋黄，这个时候我们的爸妈就苦口婆心的劝我们，说蛋黄如何如何的有营养，吃了会变聪明。在这里我要告诉大家，我们的爸妈是很智慧的，蛋黄里有大量的卵磷脂。那我要告诉大家的是，卵磷脂这个好东西呢，玉米里含量最多。不用多花钱，每天早上喝一杯玉米汁，比喝牛奶还要健康呢。豆类中价值最高的是大豆，我做个比较你们就能见识到大豆的厉害了，大豆的蛋白等于二两瘦肉，等于三两鸡蛋，等于四两大米。大家挑食么？有没有喜欢吃胡萝卜的？菜中最有价值的是胡萝卜。掌声送给智慧的自己。

还有个吃的原则，吃东西要掌握量，不是越多越好。要吃7成饱，一辈子不得胃病，吃8成饱最多了，若吃10成饱，那2成没有用，是废物。

讲平衡饮食，那平衡饮食有一个规律，就是物质平衡。初生到5个月婴儿吃母乳最好，超过5个月母乳也不行了，需要42种以上的食品。随着人的成长，所需要的营养种类也在不断增加。大家听说过螺旋藻没有？有的听过有的没有听过，其实女性应该都知道的，我们平时做的海藻面膜，海藻就是我所说的螺旋藻，因为实验观察发现海藻是螺旋状的，所以叫做螺旋藻。这个东西的营养价值大家可能还不清楚，我举个例子大家就明白了。我们国家第一个进入太空的宇航员是谁？杨利伟！对宇航员的身体素质要求是不是特别高啊。那杨利伟吃什么呢？在神五飞船上吃的是什么呢？是我们平常吃的包子大饼，馒头米饭么？人家吃的就是螺旋藻！所有宇航员都必须吃螺旋藻。这玩意不仅营养丰富，分布平衡，而且可以帮助我们减肥，饭前半小时到一小时吃2粒到4粒螺旋藻，然后食欲就减退了，而且营养不缺。更主要的它是碱性食品，可以为人体营造一个弱碱性的健康的环境。

林里锻炼。大家知道植物是怎样释放氧气的么？对，是通过叶绿素和太阳光反应才产生氧气。夜里有没有太阳？植物能释放氧气么？这样我们就知道早晨的树林里都是二氧化碳，对不对？那那样的环境适合锻炼么？所以，最起码我们要等到太阳

出来才可以在树林里锻炼身体，是不是？我们大家记住一句话就可以了“没太阳，不锻炼。”

值得一提的是，我们要搞清楚什么时候睡觉。大家说你们平时晚上都几点睡觉？那你们觉得应该在几点就开始睡觉啊？科学研究表明12点到3点，这3小时是深睡眠。如果这3小时谁好了，第二天起来一定精神焕发。如果你4点以后睡觉，那是浅睡眠。这样看来我们平时睡觉也不算太晚是吧，可是我要问大家的是，你们是倒床就能呼呼大睡的么？就算你睡着了，你确定你一定睡熟了么？心理学上表示，人需要一小时到一个半小时进入深睡眠。所以我们为了保证在12点的时候进入深度睡眠，我们最好应该在11：30到12点的时候睡觉。这样的话，哪怕我们早上5、6点起来，我们一天的精神也会很好的。

第三个是心理状态问题。要防止“病从脑入”，如果心理状态不好，那你就白吃白锻炼了。要知道你一生，血液流动就变慢，血液流动变慢就容易得肿瘤啊。

你知道是老大爷的寿命长还是老太太的寿命长？我告诉大家，老太太比老大爷长，平均比老大爷多活6年半。很多老太太的最大优点就是喜欢笑。从平时的日常生活中我就注意到了，笑的都是女同胞，男同胞还是不笑。平日里，会形容女孩子的笑声是“银铃般的笑声”，你们知道有专门来形容男同志笑声的词么？那是因为你们笑的太少了，没有我们女同胞笑的多，等你们都爱笑起来，大家就会创造出一个专门的词来形容。你看，还有人不笑，都差了6年半了，你什么时候笑呀？今天坐在这里的人，我们比没来的人可以多活几年，因为我们笑了，是不是？同意的掌声鼓励！有的人怎么说也不笑，级别越高越不笑，这有什么办法呢？他不但不笑，而且还有个逻辑：“男儿有泪不轻弹”。正常人的眼泪是咸的，糖尿病人的眼泪是甜的，悲伤的眼泪是苦的，里面有毒素。长时间不“弹”出来的话会得肿瘤、癌症的。就是不得肿瘤也会得溃疡、慢性结肠炎的。所以，各位如果悲伤，眼泪必须“弹”出来，留着没有任何好处。

7、结语

通过这短暂的交流呢，我们知道了要怎样保健，怎样保住我们现在拥有的健康。我们喝绿茶，喝好水，吃大豆，啃胡萝卜，睡好觉，常运动，还不要忘记经常的笑一笑。希望每个人都能注意平衡饮食、有氧运动、注意自己的心理状态，该哭就哭，该笑就笑笑。我相信我们一定能越过73岁，闯过84岁，到90、100岁的时候还依然健在。

谢谢大家！

谈理想的演讲稿篇五

我想，我们应该从身边的小事做起。虽然，我们没有伟大到可以拯救人类，拯救地球，但是，至少我们该尽自己的一份力，为保护环境作出一份微薄的贡献。在丢垃圾时，不要贪图省事，将垃圾随手一丢，多走几步路，把垃圾扔进垃圾桶里，在丢废旧电池时，要扔在废旧电池回收箱时，不该乱丢，一节纽扣大小的电池就可以污染一片区域的水，可见废旧电池乱丢的后果对人类的危害有多大了。在买东西时，人们常常会用塑料袋装着，用过之后，就随手扔，草坪上，树枝上，到处都可以看见塑料袋的身影，一刮风时，这些塑料袋就抖动身躯，在城市上方的天空中翩翩起舞，一不小心，还会挡车窗，以它们自己的色彩“点缀”着城市，我们应该减少使用塑料袋，或循环使用。

现代社会工业，日渐发达，人们把烟囱林立，浓烟滚滚看成是人类战胜自然界的象征，这对环境造成了许多大的影响，长此以往，人类离“不见天日”的日子就不远了！

长江，黄河是中华民族的发祥地，也是贯穿中国腹地的两条生命河，当人类贪婪地吮吸着她们的乳汁时，可曾听见她们在哭泣？当桀骜不驯的洪水冲垮大堤时，当我们站在抗洪英雄陵墓前默哀时，可曾想过制造这场灾难的罪魁祸首是谁呢？

不可否认，其中有自然因素，但更主要的不就是人们的乱砍滥伐吗？树木被毁得所剩无几，土地资源遭到严重破坏。

人类在创造文明的过程中同时也毁灭着文明，长江的江面上不断增多的漂浮物对电厂安全发电造成了严重威胁；沿江化工废水、废渣的排放造成了江水污染日益严重。

保护环境，是全人类的事，作为学生的我们，也应该把环保放在心上，用科学知识把自己武装起来，说不定在将来的某一天，我们做出的极小的'贡献会变成极大的贡献了，我们可以为环保做的还有许多事。比如，我们可以学习好外语，用科普知识向全世界的公民进行环保教育，可以学好生物和化学，还地球一片纯净的天空和大地，可以学好文学，用手中的笔赞美大自然的壮丽，可以学好绘画，用手中的画笔描绘地球的神奇之处。当然，我们还要继续爱护每一个绿地，用自己的双手清除白色垃圾。