

# 2023年恐惧疾病演讲稿 摆脱恐惧演讲稿(优质9篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

## 恐惧疾病演讲稿篇一

其实站在这么一个舞台上，我们很多同学都会羡慕，也会想，要是我去讲也许会讲得比他更好，但是他不管面对失败还是最后的成功，却已经站在了舞台上，而你依然是个旁观者。这里面的核心元素，不是因为你能不能讲，不是因为你有没有演讲的才能，而是你不敢站在这个舞台上。我们一生有多少事情是因为我们不敢所以没有去做的。曾经有这么一个男孩，在大学整整四年没有谈过一次恋爱，没有参加过一次学生会班级的干部竞选活动，这个男孩是谁呢？他就是我。在大学的时候，难道我不想谈恋爱吗，那为什么没有呢，我首先就把自己看扁了。

我在想我要去追一个女生，这个女生就会说你这头猪竟然敢追我，真是癞蛤蟆想吃天鹅肉。要真出现这种情况我除了上吊和挖个地洞跳进去，我还能干什么呢。所以这种害怕阻挡了我的所以本来应该在大学发生的各种美好。其实现在想来，这是一件多么可笑的事。你怎么知道就没有不喜欢猪的女生呢，就算你被女生拒绝了，那又怎么样呢。这个世界难道就会因为这样一件事情就改变了吗？那种把自己看得太高的人，我们会说他狂妄，但是呢，一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加的糟糕，因为狂妄的人也许还能抓住他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就应该是属于他的机会。因为自卑所以你就会害怕，你害怕失败，你怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你

的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用了本来不应该贬低自己的一个元素在贬低自己，使你失去了勇气的时候，这个世界上的所有的门都被关上了。例子。这个世界上只有你克服了恐惧和别人的眼光，你才能成长。也正是有了这样，慢慢不断增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

马云。一个人的优秀，并不是因为你考上北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛就优秀了，也并不会因为你长相显得更好看而优秀，一个人真正的`优秀的特质来自于内心想要变得更加优秀的那种强烈的渴望，和对生命的追求的那种火热的激情。当我们要勇气跨出第一步的时候，我们首先要克服我们内心的恐惧。因为这个世界上，只有你往前走脚步，你自己能够听见。所以我希望同学们，能够认真的想一下，我内心自己现在拥有什么样的恐惧，我内心现在拥有什么样的害怕，我是不是太在意别人的眼光，因为所有这些东西，我的生命质量是不是受到影响。因为所有这些东西，所以我不敢迈出我生命的第一步，以至于我生命之路再也走不远。

## 恐惧疾病演讲稿篇二

任何恐惧都不是没来由的，就像我们怕黑，是源于我们对不确定性的恐惧，因为不确定就意味着不安全。

那么我们恐惧在公众面前表达，怕的是什么？

怕丢脸。

想想自己被万千目光注视，有那么多人等着你出丑，以便得到一些茶余饭后的谈资。这事儿光想想就已经够毛骨悚然了，更别说你还是个嫩雏儿。

在这种情况下，你的身体和大脑必然被恐惧所支配，你怕听见别人的笑声，你怕分享的内容没人关心，你怕忘记要说的

词儿。

是的，丢脸的前提是得先有脸，那些大师都懂，那些只盯着别人出错的人不懂。

方法1. 学会忽视细节。

背词儿背词儿，可千万别一字不漏地死记硬背，咱这不是小时候背课文儿，你需要做的是将你要表达的意思表达清楚，忘记第一句话没关系，还记得你要分享的是什么，那就没事儿，随便找个切入点，说着说着就会想起来。

方法2. 学会忘词继续

忘词是一件再正常不过的事情了，无论你在练习时是否可以倒背如流，这都不重要，现场依然有可能忘词。

一时忘词？别停太久，先张开嘴。你要相信那些内容你背了无数次，马上就会跳出来还给你的。

方法3. 你得熟悉情境。

如何让一件新的事情成为自己熟悉的事情，答案就是不断练习。

在熟悉了内容以后，你得到一个与分享现场差异不大的环境下一遍又一遍地进行练习。人的记忆不仅是在枯燥的文字上，你练习时的每一个手势，每一个肢体语言，都会像照片一样存在于你的脑海之中，并会同你的分享内容之间产生记忆连结，以便于你随时调用。

在这个过程中，切记莫在镜子前进行练习，关注镜子里自己的表现会让你分心，以至于影响到内容记忆。

方法4. 你得熟悉内容。

面对自己相对陌生的领域，就算是乔布斯也会紧张到不行，但当他介绍手机时，就会变得从容许多，因为他对手机有着足够的了解。

光有了解够了吗？还不行，要分享一大段话就不能说到哪是哪，必须得先根据内容进行分段概括，整理自己的内容脉络，并记住每段的关键句。

### 方法5. 学会模糊焦点

如果台下人数较多，可别死盯着一个人或一个地方。

你要知道，人一旦专注于某处，该处的细节就会渐渐清晰，而这种如某人的一颦一笑或某件东西的细密纹路等细节会对你的思维造成瞬时干扰，对你提取记忆的流畅性会有负面影响。

### 方法6. 学会端正自己的心态

这个世上没有百分百的事情，必须认识到，人生在世，出丑是一种常态。

## 恐惧疾病演讲稿篇三

大家早上好！

今天我在国旗下演讲的题目是《克服恐惧，相信自己》。

每周一清晨看到同学站在威严肃穆的国旗下进行演讲，我都会打心底羡慕他们。我也想过：要是我去讲也许会比他更好。但由于内心的恐惧，我一直是个旁观者。今天，我终于克服了内心的恐惧，勇敢地站在了这里。

20\_\_年全国高考已落下帷幕，这也意味着在场的同学们离自

己的“人生大考”就更近了一步。面对高考，相信每一位学子内心都有这样那样的恐惧，因为我们深知，高考就是千军万马过独木桥，就是狭路相逢勇者胜，稍有不慎十年寒窗苦读便付之东流。但我们相信自己，坚定地用手中的笔书写精彩的未来。

世界上许多人都有自己恐惧的东西，甚至在旁人看来是微不足道的。

在美国德克萨斯州丹尼森市的乡村，有这样一个小男孩，他对鹅这种家禽感到十分恐惧，他一见到鹅浑身就会不自觉地发抖。有一天他去叔叔家玩耍，一只公鹅突然从鹅圈里跑了出来，他害怕得撒腿就跑。但是他的叔叔拿着一把旧扫帚挡住了去路，并对他说：“你想从此以后不再害怕它吗？那就去战胜它！记住，相信自己，你能够做到！”他犹豫地接过扫帚，试着克服恐惧，大吼一声，冲向公鹅，最后还有扫帚狠狠地打了那只公鹅一下。从这件事中，他明白了一个道理：越是害怕的事情，就越要相信自己，勇敢去做。

这个小男孩名叫艾森豪威尔，他是美国历史上晋升最快的五星上将，同时也是唯一一名当上总统的五星上将。

我希望同学们能够认真地想一想：我的内心现在有什么样的恐惧，我是不是太在意别人的眼光？是不是因为这些东西，我的生活受到影响；是不是因为这些东西，我不敢迈出我生命的第一步，以至于我的生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼光说一声“nobecauseiammysely!”

谢谢大家，我的演讲结束。

## 恐惧疾病演讲稿篇四

首先我们应该明白，所有的演讲者都会恐惧和紧张。美国的

科学家做了一个试验，对上万名受访者做了问卷调查，问卷上列出了七种最让人感到恐惧和紧张的事情，让科学家大跌眼镜的是，当众演讲排在了第一位，（提问一下大家排在第二位的是什么呢）

排在第二位的是死亡。可见当众演讲是比对死亡的恐惧更让人感到紧张的事情。就连美国最出名的演讲者林肯总统的第一次当众演讲也是因为紧张而以失败告终的。所以演讲者一定要明白，不是只有你才会紧张，所有的演讲者都会有紧张情绪。他演讲的比较好并不能代表他比你强多少，只是他已经很好的克服了当众演讲的恐惧感而已，你了解了这一点才能让自己自信起来，自信是克服紧张的最基础的素质！

## 第二点、充分的准备

充分的准备是克服恐惧感的前题，包括前一点所讲到的自信也是建立在充分准备的基础之上的。你如果准备了相当于晨会主题三倍的内容，在演讲时你就算因为紧张而忘掉了一部分，那么剩下的内容也足以让你的晨会内容仍然是丰富的，不会出现没话说，台上台下都很尴尬的一种局面。

第三点、用提纲记住关键词关键词是你这个段落意思的核心。有时因为紧张，一下想不起自己下面要说些什么了，这时你就看一眼自己提纲上的关键词。看到了它，你所希望表达的意思就能够很快的想起来。段落之间的关键词起着承接你下一段的表述，会让你的演讲更平顺，不会显得突兀。所以这种词要用黑笔勾出来，在你需要它们的时候，以使你第一眼就能找到它们，不会让你的演讲出现不必要的中段。

第四点、尽量制造一些你与台下人的互动互动会让听众显的更加的热情，听众的热情会让演讲的人感受到这是一次愉快的活动，从而放下心理的负担、消除紧张，变得轻松起来。（所以我现在特别希望大家能对我笑一下，因为我这会也很需要放松一下！）

## 第五、看听众的头顶

直视另一个人的眼睛本来就是会让人产生紧张的一件事，演讲者如果感到紧张，那么你就看听众的头顶，试验结果显示，在台上的人看着台下人的头顶，台下人还是感觉是在看着自己，这样台上人就会轻松一些。或者是在听众里寻找那种微笑的人，看着微笑的人会让你感觉到善意，从而消除紧张情绪。

我想给大家讲一个发生在我自己身上的一个例子，其实可以毫不夸张的说，如果我一毕业之后就在保险公司工作的话，那么那次检察院的考试我肯定是过了。因为我现在面对的是这么多人，这至少是9位考官的好几倍吧！我们营业部现在来了许多刚大学毕业的同事，我想说：你们现在所遇到的每一件事，第一次演讲，都不要因为恐惧而去回避，去面对它，战胜它，只有这样你所取得的经验才能帮助你在以后的工作与生活中战胜更大的困难！

## 恐惧疾病演讲稿篇五

“布里丹之驴”悖论——即将活驴置于两堆等量干草之间，但驴却因“选择困难”而饿死。这听起来很荒唐：有两堆干草在面前，驴怎么会被饿死？但我们不要急着嘲笑这只“蠢驴”，因为发生在它身上的场景也时常发生在我们身边，我们亦饱受“选择恐惧”的苦恼。

那么我们究竟为什么会有选择恐惧呢？我认为原因有三：一是客观存在的影响，人在“漫漫求索”之路中，不论是否愿意，我们都要面临许多抉择，正如弗罗斯特所说：“黄色的树林里分出两条路，可惜我不能同时去涉足。”站在岔路口，抉择不可避免。二是我们对自己的目标不清晰，正因我们不能清楚地认知自我真正想要的，我们在选择时才会如此纠结。三是我们患得患失有所顾忌，对未知的恐惧，害怕选错、失去，让我们在抉择面前徘徊。

显然，对抉择的过度恐惧会阻止我们前进的步伐，寻找良策克服选择恐惧方为正道。

克服选择恐惧，我们要有“不畏浮云遮望眼”的敏锐的洞察力。人生的岔路口何其多也，既然不可避免便只能坦然面对。

《孙子兵法》中说道：“知己知彼，百战不殆。”正确地分析面临的形势，面临的抉择，培养自身对于问题的洞察力，我们才能在艰难的抉择面前游刃有余，临“择”不乱。

克服选择恐惧，我们要有“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”的果敢与无惧。我们常常在岔路口驻足，不知该往哪走，因为我们害怕失去，也因为我们总想要走捷径快速地抵达目的地。殊不知，每条路上都有其独特的风景，选择了康庄大道便尽管享受旅途的平坦与舒适；选择了幽深的小路便尽享“窈窕寻壑”之曼妙。“世之奇伟、瑰怪、非常之观”常在于险远。若想欣赏那瑰怪之景，便要舍弃走平坦之路的舒适，不论选择什么样的道路，“既择之，则安之”，放下顾忌，领略自己所选道路的风景，时光亦会给予你丰厚的馈赠。

克服选择恐惧，我们要有“自信人生二百年，会当水击三千里”的信心与对目标的坚定。徘徊于抉择面前，是因我们对自己想要的还未有深刻清晰的认知。这时，我们不妨学学李白“仰天大笑出门去”对内心追求的坚定；学学陶征君在“五斗米”与退居田园间选择归去的自我清晰认知。知道心之所想，便坚定不移地随心而择吧。

“选择了蓝天，便不要流恋花丛；选择了奔跑，便不要害怕跌倒。”不惧未来，坚定自我，我们才能作出正确的抉择，克服选择的恐惧。

## 恐惧疾病演讲稿篇六

“布里丹之驴”悖论——即将活驴置于两堆等量干草之间，但驴却因“选择困难”而饿死。这听起来很荒。唐：有两堆



干草在面前，驴怎么会被饿死？但我们不要急着嘲笑这只“蠢驴”，因为发生在它身上的场景也时常发生在我们身边，我们亦饱受“选择恐惧”的苦恼。

那么我们究竟为什么会有选择恐惧呢？我认为原因有三：一是客观存在的影响，人在“漫漫求索”之路中，不论是否愿意，我们都要面临许多抉择，正如弗罗斯特所说：“黄色的树林里分出两条路，可惜我不能同时去涉足。”站在岔路口，抉择不可避免。二是我们对自己的目标不清晰，正因我们不能清楚地认知自我真正想要的，我们在选择时才会如此纠结。三是我们患得患失有所顾忌，对未知的恐惧，害怕选错、失去，让我们在抉择面前徘徊。

显然，对抉择的过度恐惧会阻止我们前进的步伐，寻找良策克服选择恐惧方为正道。

克服选择恐惧，我们要有“不畏浮云遮望眼”的敏锐的洞察力。人生的岔路口何其多也，既然不可避免便只能坦然面对。《孙子兵法》中说道：“知己知彼，百战不殆。”正确地分析面临的形势，面临的抉择，培养自身对于问题的洞察力，我们才能在艰难的抉择面前游刃有余，临“择”不乱。

克服选择恐惧，我们要有“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”的果敢与无惧。我们常常在岔路口驻足，不知该往哪走，因为我们害怕失去，也因为我们总想要走捷径快速地抵达目的地。殊不知，每条路上都有其独特的风景，选择了康庄大道便尽管享受旅途的平坦与舒适；选择了幽深的小路便尽享“窈窕寻壑”之曼妙。“世之奇伟、瑰怪、非常之观”常在于险远。若想欣赏那瑰怪之景，便要舍弃走平坦之路的舒适，不论选择什么样的道路，“既择之，则安之”，放下顾忌，领略自己所选道路的风景，时光亦会给予你丰厚的馈赠。

克服选择恐惧，我们要有“自信人生二百年，会当水击三千里”的信心与对目标的坚定。徘徊于抉择面前，是因我们对

自己想要的还未有深刻清晰的认知。这时，我们不妨学学李白“仰天大笑出门去”对内心追求的坚定；学学陶征君在“五斗米”与退居田园间选择归去的自我清晰认知。知道心之所想，便坚定不移地随心而择吧。

“选择了蓝天，便不要留恋花丛；选择了奔跑，便不要害怕跌倒。”不惧未来，坚定自我，我们才能作出正确的抉择，克服选择的恐惧。

## 恐惧疾病演讲稿篇七

恐惧感，是人与生具有的一种本能，它能很好的保护人类，使人能够远离危险的环境或事物。但并不是所有的恐惧感都是对人类有益的，比如当着众人的面说话或者进行演讲的这种恐惧感对现代人类不但没有好处，而且成为了制约人发展的一个绊脚石。今天我想就怎么克服当众演讲的这种恐惧感用我的一点经验与大家探讨一下。

首先我们应该明白，所有的演讲者都会恐惧和紧张。美国的科学家做了一个试验，对上万名受访者做了问卷调查，问卷上列出了七种最让人感到恐惧和紧张的事情，让科学家大跌眼镜的是，当众演讲排在了第一位，（提问一下大家排在第二位的是什么呢）

排在第二位的是死亡。可见当众演讲是比对死亡的恐惧更让人感到紧张的事情。就连美国最出名的演讲者林肯总统的第一次当众演讲也是因为紧张而以失败告终的。所以演讲者一定要明白，不是只有你才会紧张，所有的演讲者都会有紧张情绪。他演讲的比较好并不能代表他比你强多少，只是他已经很好的克服了当众演讲的恐惧感而已，你了解了这一点才能让自己自信起来，自信是克服紧张的最基础的素质！

第二点、充分的准备

充分的准备是克服恐惧感的前题，包括前一点所讲到的自信也是建立在充分准备的基础之上的。你如果准备了相当于晨会主题三倍的内容，在演讲时你就算因为紧张而忘掉了一部分，那么剩下的内容也足以让你的晨会内容仍然是丰富的，不会出现没话说，台上台下都很尴尬的一种局面。

第三点、用提纲记住关键词关键词是你这个段落意思的核心。有时因为紧张，一下想不起自己下面要说些什么了，这时你就看一眼自己提纲上的关键词。看到了它，你所希望表达的意思就能够很快的想起来。段落之间的关键词起着承接你下一段的表述，会让你的演讲更平顺，不会显得突兀。所以这种词要用黑笔勾出来，在你需要它们的时候，以使你第一眼就能找到它们，不会让你的演讲出现不必要的中段。

第四点、尽量制造一些你与台下人的互动互动会让听众显的更加的热情，听众的热情会让演讲的人感受到这是一次愉快的活动，从而放下心理的负担、消除紧张，变得轻松起来。(所以我现在特别希望大家能对我笑一下，因为我这会也很需要放松一下!)

## 第五、看听众的头顶

直视另一个人的眼睛本来就是会让人产生紧张的一件事，演讲者如果感到紧张，那么你就看听众的头顶，试验结果显示，在台上的人看着台下人的头顶，台下人还是感觉是在看着自己，这样台上人就会轻松一些。或者是在听众里寻找那种微笑的人，看着微笑的人会让你感觉到善意，从而消除紧张情绪。

我想给大家讲一个发生在我自己身上的一个例子，其实可以毫不夸张的说，如果我一毕业之后就在保险公司工作的话，那么那次检察院的考试我肯定是过了。因为我现在面对的是这么多人，这至少是9位考官的好几倍吧!我们营业部现在来了许多刚大学毕业的同事，我想说：你们现在所遇到的每一

件事，第一次演讲，都不要因为恐惧而去回避，去面对它，战胜它，只有这样你所取得的经验才能帮助你在以后的工作与生活中战胜更大的困难！

## 恐惧疾病演讲稿篇八

尊敬的评委，各位来宾，女士们先生们，我很荣幸在这个美妙的星期六早上来到这里，与你们分享我生命中一段特别的经历。

大概一年半以前，我参加了生平第一次演讲比赛。站在麦克风前，面对观众们期待的眼神，我竟紧张的说不出话来。那一刻，我是多么无助啊！

我对于英语的挚爱从未改变，但却从此失去了面对公众演讲的勇气。当老教授鼓励我参加希望英语风采大赛时，我拒绝了。他直视我的眼睛，说了一番令我终身难忘的话。“你瞧，”他说，“我们都有自己的恐惧。你可能会在一场篮球比赛中扭脚，并从此害怕再打球。你只能用行动去克服自己的恐惧，逃避是没有用的。生活中的成功者往往是永不放弃的人。”

我花了一整天时间思考他的话。然后，我做出了一个勇敢而明智的决定：我要参加中央电视台第五届“希望之星”英语风采大赛！

老教授是对的。我发挥出了自己的水平，一路杀进了全国总决赛。此时此刻，当我再一次站在了麦克风前，仍然心跳不止，但更重要的是，我终于能够勇敢地面对我的恐惧了，而这已足够了。

谢谢大家！

## 恐惧疾病演讲稿篇九

老师们、同学们：大家好！今天，我演讲的题目是“讲究卫生，预防疾病”。

现在秋天的天气早晚温差较大，导致人的抵抗力下降，各种致病菌生长、繁殖加快，一些传染病也就悄悄地开始传播。而我们儿童是多种传染病的易感人群，学校是人群聚集场所，因此，应该时刻敲响警钟。

传染病虽然可怕，但也可以预防，可以治疗。为保障同学们有一个良好的学习和生活环境，远离传染病，请同学们注意以下几点：

(一)讲究个人卫生，勤洗手洗脸，换洗衣服。(二)养成良好的生活习惯，饮食均衡，作息规律，保证充足的睡眠。大家应积极参加体育锻炼，多到室外呼吸新鲜空气，每天我们都应坚持做好课间操，积极上好体育课。(三)注意饮食，多喝水，多吃瓜果蔬菜，维持身体营养平衡，不吃生冷、变质的食物。

(四)尽量不去空气流通不畅、人口密集的公共场所。(五)注意环境卫生，创造整洁的校园环境。不要随意乱扔废纸、乱丢食品包装袋、不随地吐痰等，我们希望所有的同学用我们的举手之劳，维护我们整洁的环境。

(六)教室内要每天通风换气，避免细菌滋生。教室的门窗要常开。

让我们积极行动起来，讲究卫生，预防疾病。让我们大家健康、快乐地学习、生活！

预防疾病发言稿

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!天气渐渐冷了。随着气温的降低，细菌、病毒等更容易存活，我们要特别注意呼吸道疾病等传染病的预防。要想不被这些传染病侵袭，我们需要做到以下几点：

- 1、注意气候的变化，及时增减衣物。
- 2、保持室内空气清新。虽然天气比较冷，但在每天上课前、课间，应该要打开门窗通风，保持空气流畅。
- 3、养成良好的生活习惯。充足的睡眠、营养均衡的饮食都有助于调节我们身体的各种机能，增强我们的抗病能力。
- 4、进行合理的体育锻炼。适当的户外运动，提高抵抗力。
- 5、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻，与呼吸道传染病患者接触时佩戴口罩，这些都是保护自己不受疾病侵害的有效手段。
- 6、尽量少去人员密集、通风不良的场所。
- 7、早发现、早治疗。一旦出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状应及时就诊，明确诊断，科学用药。

最后祝老师们、同学们健健康康度过每一天！

## 预防食物中毒演讲稿

敬爱的老师,亲爱的同学们:大家早上好!今天我演讲的主题是《注意食品卫生,预防病从口入》。保尔.柯察金曾经说过:“人最宝贵的是生命,生命对于每个人来说,只有一次。”而我们少年儿童的生命更像一朵含苞欲放的花儿,娇嫩纤弱,应该珍爱。然而,在我们身边,随时都可能因为某些举动而发生危及我们生命的事,所以,我们从小就应该提高安

全意识。

食物是我们人类生活中必不可少的，但食物的质量问题和人在饮食时的不注意也会导致一些疾病甚至食物中毒，而我们小学生由于幼稚无知可能是最大的受害者。

在学校，有些同学经常会从路边的小摊随意买一些零食。一放学，校门口的小吃摊前人来人往，那些烧烤摊更是被同学们围得水泄不通。同学们啊，当你们大快朵颐时，却不知这些食品有些是“三无”产品：过期食品、含有色素和防腐剂的食品，甚至是地下工厂生产的食品。一些同学因买了这一类食品，吃过后轻则腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。另外，有的同学刚玩过，手弄得脏兮兮的，便吃东西；有的同学吃东西的时候不注意节制，暴饮暴食。这样都可能会危害我们的健康。

目前,我国许多地方都发生了手足口病,给儿童的学习、生活造成了极大的影响,有的甚至危及生命。

预防食物中毒，防范手足口病的发生，首先要讲究个人卫生，做到勤洗头、勤理发、勤剪指甲、勤洗澡、勤换衣裤。保持教室、宿舍及环境的清洁卫生，养成饭前便后洗手、不暴饮暴食的良好习惯。其次做到“六不吃”，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃未经高温处理的饭菜、不喝生水、不吃零食。再就是要从食品标签上注意识别食品质量，选择安全的食品是把住“病从口入”的第一关。还有，尽量少去或不去拥挤的公共场所，减少感染手足口病的机会。同学们，我们要牢固树立“安全第一，预防为主”的思想，因为它关系到我们全体师生的身心健康问题。希望同学们在以后的学习和生活中要引起注意，如果忽略了这项，其后果不堪设想。