

健康励志的演讲稿 健康人生绿色无毒演讲稿(精选5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

健康励志的演讲稿篇一

尊敬的老师、同学们：

早上好！今天我国旗下演讲的主题是《健康人生，绿色无毒》。

讲到毒品，有同学就会想：毒品与我很遥远，跟我无关。其实不然，现实中，青少年吸毒已成为一个触目惊心的社会问题。

你们知道吗？全世界吸毒人员将近3亿人，每年有18万人因为吸毒死亡，而我国的吸毒人数已经超过了1400万，其中35岁以下的青少年占了七成，据不完全统计，16岁以下的少年吸毒人数比前两年又有所增加，初次吸毒者中甚至出现了六七岁的儿童。

毒品犹如洪水猛兽，不断扰乱社会，破坏家庭，青少年吸毒严重摧残身心健康，会导致记忆力衰退，抵抗力下降，多种疾病发生，个别青少年吸毒、藏毒，甚至走上贩毒的犯罪道路，不仅给自身带来极大的危害，而且会对家庭、社会产生严重的危害，原本和睦的家庭被毒品吞噬，失去了天伦之乐，甚至家破人亡。

真可谓是“一人吸毒，全家遭难”。

青少年是祖国的未来和希望，扫除毒品需要我们共同努力。

那我们应如何拒绝毒品呢？

一是我们应该了解毒品的危害，懂得“吸毒一口，即入虎口”的道理，了解毒品的种类，除了鸦片、海洛因等传统毒品外，一些合成毒品也需要大家有清醒的认识：如摇头丸、麻古、k粉等。

二是当好家庭的守卫者。清醒认识毒品的危害性，劝导身边的亲友远离毒品，让他们提高防毒拒毒、自我保护的意识和能力。要知道，一支香烟能让人减寿13.8分钟，一剂可卡因可让人减寿5.1小时，一剂海洛因能让人减寿22.8小时。这些触目惊心的数字无不在提示我们，生命只有一次，珍惜生命，远离毒品！

三是当好禁毒的宣传员。要以“小家”促“大家”，积极参与“无毒社区”、“无毒校园”的创建活动。不模仿成人的不良嗜好，不轻信盲从他人的诱惑，时刻保持高度警惕。

同学们，禁毒任重道远。我们深信，只要人人参与和宣传，从自己做起，从身边做起，那么毒祸将被铲除，毒源将被斩断。

让我们积极行动起来，珍爱生命，抵制毒品，让生命之花绚丽绽放！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

健康励志的演讲稿篇二

言语也叫言语。这是在一个盛大的仪式上和一些公共场所发

表的演讲。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴!

【篇一】禁毒演讲稿：“健康人生，绿色无毒”

在人生中，我们会被各种各样的善与恶包围着，我们必须分清哪些是善，哪些是恶，哪些是好人，哪些是坏人。当坏人千方百计诱惑你时，不要被一时的假象蒙骗了。“路遥知马力，日久见人心”。我们知道：吸毒是不好的，有些人也想戒毒，可沾染容易戒时难啊，大家都在电视里看过，只要毒瘾一来，如果没有在吸毒品，那种痛苦将生不如死，痛不欲生，多少意志坚强的人都忍受不了。我在各种禁毒宣传画上看到，甚至有的人用各种方法来分散注意力，有的用刀割自己，有的用头撞墙，还有的把牙刷往鼻孔里塞??难道他们不痛吗?他们也是没办法的，有的人就索性不去忍受，去向父母或亲戚骗钱。骗不到了就去偷、抢、去杀人。有些人吸毒不是故意的而是在毒品贩子的煽风点火下，或是在朋友的推荐下：“你就试一下而已，再说你意志力不是很强吗?没事的。”这样就会有人也这么想结果就去试一试。就是因为这么一试出大事了，真是一失足成千古恨。

我们是祖国的未来，所以我们应该杜绝毒品。目前，学校毒品预防教育工作在认识上还存在着一些误区：一是怕学生知道毒品。认为禁毒教育会引发学生的好奇心，促使他们冒险尝试;二是认为禁毒教育是公安部门的事，与学校无关。这些认识误区的一个前提，就是目前在校学生吸毒者罕见。事实上，毒品蔓延的速度相当快，若等到毒品在校园时再来教育，则为时已晚。由此可见加强禁毒教育，做好超前预防工作，是解决青少年吸毒问题的根本途径和出路。

至于如何搞好学校禁毒教育，还有待于大家在具体实践中进一步探索，但有一点必须肯定，目前毒品虽尚未在学校出现，但“防患于未然”总比“亡羊补牢”为好。加强毒品预防教育仍然是学校德育工作的一个方面，我提议，今后学校将从以下几方面开展禁毒工作的实践探索：

一. 统一思想，提高认识，全面开展预防毒品犯罪宣传教育工作。

二. 领导到位，加强对学校禁毒工作的组织领导，多渠道开展形式多样的毒品预防教育活动。

三. 加强教育，增强青少年拒毒防毒能力。

【篇二】禁毒演讲稿：“健康人生，绿色无毒”

尊敬的各位老师，亲爱的同学们

毒品，是每个人都不敢靠近的一种东西，因为人们都知道，一旦靠近了它，就不能再舍它而去，会对它上瘾，所以有许多人都畏惧地躲开。但有些人会对毒品感到好奇，这种好奇心促使他们坠入深渊。只要一旦染上了毒品，就无法自拔！

毒品都能危害人们的身体健康，甚至还危害其家人，导致严重的后果，这也给社会带来不安。

我曾看过这样一篇报道：有一名16岁的女孩子，因和爸妈呕气而离家出走，在附近的一家歌舞厅里疯狂地喝酒，在这时，一名男子递给了她一杯酒，说：“尝尝我这个，我这个比你那酒喝下去更刺激。”那女孩听完后，也没有什么戒备地喝了下去。喝完后感到了很兴奋，随着音乐的劲爆，她走进舞池，疯狂地甩着自己的头。她并不知道这是毒品起的作用，而后她的头在音乐下一直摇下去。随后的一段时间里，她就恋上了这个舞厅，看到那个不认识的男子递给她那杯酒时，就跟看到了荒漠里的一滴水。她也曾想不去喝那杯酒，可她控制不了自己，极力地想喝那杯酒。后来，她的父母发现了她的异常，送她去医院才知道，原来自己的女儿染上了毒品，他们只好眼里含着泪把她送进了戒毒所。

看完了这个故事，让我懂得了毒品的危害性，它并不有利于

我们自己的身体健康，只会对我们造成伤害，所以我们要远离毒品。

随着社会的发展，科学的不断进步，贩卖毒品及生产毒品的人也越来越多，导致更多的人接触到毒品。而我国警察在毒品这一方面也取得了较好的成绩。但是犯罪分子的猖獗，使得我国警察在打击毒品方面还应加快脚步，严惩这些犯罪分子。

对于毒品，我们不应畏惧，要勇于面对，让我们用法律武器来打击毒品，让我们的社会更加和谐，更加安定和美好！

【篇三】禁毒演讲稿：“健康人生，绿色无毒”

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家晚上好。我是来自***班的**，今天我演讲的题目是《远离毒品，共铸健康人生》。

生命对我们来说是宝贵的，更是无价的。我来打一个比方，如果将健康比作一颗嫩绿的草木，毒品就是受到污染的水源，不受其害则茁壮成长，但是一旦触碰就后悔莫及。

现在社会仍有不少的吸毒者，他们被毒品折磨的人不像人，鬼不像鬼，有的甚至葬送了生命。在他们当中，或许是因交友不慎，或许是出于好奇，又或许是抵挡不住刺激的诱惑……种种原因使他们走上了不归路。使他们染上毒品，使他们失去亲人，失去朋友，失去亲人对他们的信任。吸毒者在毒瘾发作时，抽搐癫痫样使他们求生不得，求死不能，他们唯一的生存希望是想方设法获取毒品，有些人为了获取毒品铤而走险，总之，吸毒使他们丧失理智，丧失自己，丧失自己的人生目标。

“毒品无处不在，请珍惜生命”，作为21世纪的青少年，要牢记在心，永不忘记，提高警惕，不要因为刺激享受而吸毒。

健康不能用来糟蹋，毒品不能用来吸食。

1840年鸦片战争的爆发，使帝国主义者打开中国封闭已久的大门，他们在欺压人民，掠夺大地的同时，还带来鸦片。鸦片的出现使我国将近200万人民染上毒瘾，此外，还被外国人称为“东亚病夫”。时代在发展，人类在进步，如今的中国已不再像以前那样任人宰割，中国已再也不是“东亚病夫”。中华人民共和国不断的强大，使我们祖国在世界的地位越来越高。为了祖国更加繁荣昌盛，为了人民安居乐业，为了使我们的青年一代更为健康的成长，我们团结一致，共同努力，坚决彻底铲除毒品，绝不让毒品在中国重新泛滥。

毒海无涯，回头有岸。荒山野岭的草木，只要有一丝希望，都会坚持不懈地和命运作斗争，迷途的人们，只要你们和毒品战争到底，相信你们也能步如正道，生命一定会更加美好光明，起来吧！醒悟吧！迷途的朋友们！

最后，再次感谢各位评委和同学们的倾听，我的演讲完毕。谢谢大家！

健康励志的演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的小朋友们：

大家上午好！我是大一班的苏xx小朋友，今天国旗下讲话的主题是“爱生命，不吸毒”。

20世纪80年代，面对毒品在全球日趋泛滥，联合国1987年6月在奥地利维也纳召开了关于毒品的部长级会议。会议提出“爱生命、不吸毒”的口号，并建议将每年的6月26日定为“国际禁毒日”。

今年的6月26日，是第xx个“国际禁毒日”，老师们，小朋友们，毒品曾给我们的国家和民族，带来了极大耻辱和深重灾难。在国际禁毒史上，最早禁毒的是中国，世界上第一次反鸦片禁毒多边会议是在中国召开的，世界上第一个挺身而出禁毒的人是中国人——林则徐，世界上曾较长一段时间禁绝毒品的国家也只有中国。

过去，毒品使我们的国家支离破碎。今天，为了禁毒，全世界人民走在一起了，我们走在一起了！我们从小就开始接受远离毒品，珍爱生命的教育，而我今天站在这里，是为了再次告诉大家毒品有危害。其实毒品就藏在我们身边，我们要提高警惕保护自己。我们要好好吃饭好好睡觉，不要陌生人给的任何东西。拒绝毒品健康生活，我们要安稳地长大，快乐地长大，健康地长大！拥抱美好人生！

我的讲话完毕，谢谢大家。

健康励志的演讲稿篇四

大家好！首先我来介绍一下毒品的定义，根据《中华人民共和国刑法》第357条规定，毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。首先毒品是一类法律规定不能非法使用的药品（包括药用价值不高的），如果非医疗目的非法使用除了必须承担的法律后果，还可能带来严重的其他后果，除了对个体的伤害，还会危害家庭、危害社会。

下面介绍毒品的演变，从天然毒品到合成毒品，再到第三代毒品新精神活性物质（实验室毒品），毒品种类发生了新的变化。新精神活性物质[nps]将成为全球流行的第三代毒品，强力冲击第一代毒品（传统毒品）和第二代毒品（合成毒品）。

新毒形势下青少年如何提升识毒拒毒防毒能力呢？

一是加强学习，提高认知。知道禁毒是每个公民的义务，了解相关的基本法律知识(我国法律规定吸毒违法，走私、贩卖、运输、制造毒品无论数量多少一律追究刑事责任)，了解毒品是什么以及毒品的危害等。

二是保持健康乐观向上的心态，树立正确的世界观、人生观、价值观，不盲目追求新奇与寻求刺激。

三是警惕网络世界，披着神秘外衣的毒品更加危险。

四是慎重交友，不结交有吸毒、贩毒行为的人，净化你的朋友圈，要敢于对吸毒邀请说“不”。

健康励志的演讲稿篇五

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！我是来自对口升学部455班的杨xx。我今天国旗下讲话的题目是《珍爱生命，远离毒品》。

“毒品猛于虎”，毒品的对人类的危害是十分恶劣的。我们曾经从历史书中了解到，清朝的时候，英国向中国大量走私鸦片。“鸦烟流毒，为中国三千年未有之祸”。鸦片的大量输入，使中国每年白银外流达600万两，中国国内发生严重的银荒，财政枯竭，国库空虚。同时，鸦片输入严重败坏了社会风气，摧残了人民的身心健康。烟毒泛滥不仅给中国人在精神上、肉体上带来损害，同时也破坏了社会生产力，造成工商业萧条和衰落，当时的整个中国民不聊生，死气沉沉。

然而今天，毒品还在危害着人类。毒品已成现今困扰社会生活最大的祸患，多少人因此失去了学习的机会、丧失了工作能力，出卖了自己的良心，背弃了家人与朋友，甚至失去了

活在世上的勇气，更为严重的是有人就因为毒品失去了年轻且无价的生命！

那么究竟什么是毒品呢？《中华人民共和国刑法》规定，“毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品”。作为青少年的我们，要坚决抵制毒品，做到以下几点：

一、认真学习禁毒知识，学习禁毒法律法规教育，了解毒品的危害，懂得“吸毒一口，掉入虎口”的道理。

二、树立正确的人生观，不盲目追求享受、寻求刺激、赶时髦。

三、树立防毒意识，提高自我保护能力。面对犯罪分子的花言巧语和伪装，我们要学会鉴别，学会保护自己，防止被人引诱吸毒。

四、结交朋友要慎重，尽量避免涉足复杂场所、克服过分的好奇心和逆反心理。不结交有吸毒、贩毒行为的人。如发现亲朋好友中有吸、贩毒行为的人，一要劝阻，二要远离，三要报告公安机关。

五、当好禁毒的宣传员，积极广泛地参加禁毒宣传，人人参与禁毒工作。

同学们，人的生命只有一次。为了我们能够健康地成长，为了不让我们的亲人受伤，我们要珍爱生命，要正确地认识毒品，远离毒品，携手起来共建美好社会！