

2023年拒绝垃圾食品演讲稿 学会拒绝的演讲稿(大全10篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

拒绝垃圾食品演讲稿篇一

世间的诱惑有千万种。人生的旅途中，总有许多许多的东西诱惑着我们。它们看似美好，背后却隐藏着一个巨大的陷阱。若一旦动了贪恋，那么你便会误入歧路，前功尽弃。所以，拒绝诱惑才是迈向成功的关键。

古往今来，多少人在巨大的诱惑面前无力招架，拜倒在其石榴裙下，而身败名裂，不得善终。

李斯，这个一人之下，万人之上的秦朝宰相，原本雄韬伟略、志存高远。他助始皇统一六国，功不可没；谏始皇留宾客，使秦国人才济济，经济繁荣。可他竟也禁不住权力的诱惑，带头谋反，落得晚节不保、声名狼藉。唐玄宗，有着雄才大略的一代帝王。他将唐朝治理得有条有理，社会安定繁荣，经济生产世界领先，整个国家一派融融之景，可后期却禁不住美色的诱惑，专宠杨贵妃，荒废朝政，整日沉溺于靡靡之音。最终，安史之乱爆发，唐朝由盛转衰，眼看心爱的妃子死在马嵬坡前，自己也落得半世骂名。

禁不住诱惑的人虽多，但不为诱惑所动的也大有人在。

屈原，他品质高洁，不为世人所容纳。他本可以随波逐流，迎合楚王，以换取仕途平稳。但他没有，他拒绝了名利的诱

惑，坚持着“世人皆醉我独醒”。最终遗恨汨罗江畔，却留下了万古传颂的《离骚》。李白，他才华横溢，又有“天生我材必有用”的自信。他本可以凭借着不世出的诗名依附权贵，给未来铺一路锦绣。但他没有，他拒绝了诱惑，高傲地写出了“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的豪言壮语。文天祥，坚贞不屈，他面对敌人的种种招降的诱惑，毫不屈服。在他眼里，只有故国的存亡是头等大事，哪怕复国无望，自己也从来平生为低头，岂可朝辞汉、暮朝周？他留下了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的刚直气魄，为世人所敬服。

又如近代的钱学森，他拒绝美国的高官厚禄，毅然回国，为新中国的强盛复兴奠定了不可磨灭的功勋；近代的史铁生，在生命最困苦的日子里，勇敢抵制了放弃生命的诱惑，才有了如今无数篇优秀作品。

所以，我们应拒绝诱惑，明辨是非，不要贪图一时的享乐。有人说诱惑是一把无形的剑，它能让你被割得满身伤疤，有人说诱惑是沙漠上的海市蜃楼，它会让你停下前往绿洲的坚定步伐。

不管怎样，我们要记得：上帝的每一份礼物，暗中都往往标好了加码。拒绝诱惑，才能走向成功，赢得更美丽的人生！

拒绝垃圾食品演讲稿篇二

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！

拒绝垃圾食品演讲稿篇三

大家早上好！我是xx年（3）班的代表xx。今天，我演讲的题目是：《少吃零食，不吃零食》。

还有，我知道部分同学很喜欢喝饮料，通过调查，我也了解到一些状况：比如色水，酸酸甜甜的口感不错，但有些人却因为喝色水，出现了呕吐、拉肚子的情况，影响了肠胃。而大家最喜欢的可乐，喝多了会导致骨质疏松，容易出现骨折、掉牙等等。

说实话，我也喜欢吃零食，但越去了解，我就越觉得恐怖。为了我们的健康，我们必须克制自己，同学们，让我们少吃零食，不吃零食吧！

我的演讲结束，谢谢大家！

拒绝垃圾食品演讲稿篇四

你们好！

记得那是一个中午，午饭后的王同学，一进教室就趴在课桌上，脸色发白，痛苦地捂着肚子，嘴里不停地嘟囔：“好疼！好疼！”老师把他送去医院检查后，才知道是因为吃辣皮而生的病。

所谓辣皮，其实就是豆皮外裹了一层味料（做成条状的叫辣条），味道辛辣，色泽鲜艳，十分诱人。自然就成了我们有些同学的“时尚宠儿”，每当嘴馋时，几乎都会买它，来给自己解馋。

每天中午的时候，总会有一条“长蛇”排在小卖部门前。他们在买什么？文具吗？不，不是的，他们在排队买辣皮！货柜上的辣皮原本堆得像小山似的，不到10分钟就被一扫而空。买到的同学喜笑颜开，没买到的愁眉苦脸。

可你知道它对我们的危害吗？它不仅会让人挑食、厌食，损害健康，还会让人养成乱用零花钱的坏习惯，而它的黑暗来历和生产过程，更让人触目惊心。

只见经理诡秘地一笑，说：“没关系，请跟我来。”他们来到了一个又黑又破的地下工厂。里面散发着难闻的腥味，墙上黑乎乎油渍，到处都是蜘蛛网。

经理回答道：“放心吧！请看这边！”

试想，这样恶劣环境，这样劣质的材料，这种三无产品能给我们带来健康吗？同学们，让我们都行动起来，拒绝披着鲜美外衣的辣皮，让我们拥有一个健康的身体吧！

拒绝垃圾食品演讲稿篇五

大家好！

近期，以武汉为源，在全国范围内爆发了新型冠状病毒，这一切都是因为他们食用野生动物。

野生动物分为多种，在这些野生动物之中，引发新型冠状病毒的野生动物就是蝙蝠。蝙蝠还有另一个称号，叫做“病毒王”。因为蝙蝠身上能携带超过一百多种病毒，分别有：狂犬病、sars、埃博拉、马尔堡、尼帕亨德拉，可谓是真正的高致病性病毒“蓄水池”。迄今为止引起了多次大规模疫情。拒绝野味，从我做起。

除了蝙蝠以外，还有更多的野生动物一样传染着病毒。

果子狸作为传播非典的中间宿主。身上还携带狂犬病，以及多种体内寄生虫。包括旋毛虫，斯氏狸殖吸虫等。可损伤肺部及中枢神经。

野生蛇体内携带有大量的寄生虫，包括舌形虫，曼氏迭宫绦虫，颚口线虫，广州管圆线虫，线中殖孔条虫等。这些都是人畜共换型寄生虫，一般的。烹饪，特别是烧烤，不能完全杀死寄生虫的。吃的时候很有可能会被感染，感染可导致腹膜炎，败血病，心包炎，虹膜炎……损害多个脏器，危及生命。

野兔体内携带有弓形虫，脑炎原虫，肝毛细线虫，肝片吸虫。他们会损伤肠道，肝脏等器官。野兔还带有皮虫。拒绝野味，从我做起。

人类也应该从种种历史事件中吸取教训，不要为了满足私欲违法捕捉虐杀野生动物，更要学会和野生动物保持界限。

20__年的非典带走了许多人的生命。17年后的新型肺炎在更加专业的治疗和防护工作下，依然有更多的人被确诊。如果人类再不清醒，终将有更加恶劣的疾病侵袭人类。

拒绝野味，从我做起。从病毒中觉醒。不吃野味，国家幸福，人民安康。

谢谢大家！

拒绝垃圾食品演讲稿篇六

是啊，诱惑的魅力何其大也。芸芸众生，有几人能清心寡欲，不为诱惑所动！

诱惑是个“白骨精”。它看似妖娆可爱，一路含笑向你款款而来，不断地扔出糖衣炮弹，猛烈轰击着你的“司令部”。意志薄弱的人，极有可能意乱情迷，被无情地摧残。紧接着，它穷追猛打，不断地吞噬着你的灵魂。此刻，经不起诱惑的你只能乖乖变成它的俘虏，最终溺死在诱惑的海洋里。

生活中，这样的例子司空见惯，举不胜举。

捧着一部精彩的武侠小说，爱不释手，怎么办？管他三七二十一，作业？放一放，先让我过把瘾！看着花样不断翻新的电视节目，怎么办？管他三七二十一，工作？放一放，先让我过把瘾！慢慢地，你会不知不觉地慢性中毒，迷上那些只有情节没有情味的精神鸦片，自我陶醉，变成一个大“瘾棍”！更有甚者，一些少男少女们沉醉于花前月下，卿卿我我，蓦然回首，才发现学业之洲已变成一片荒原。唉，悔之晚矣！

有些人追时髦，赶潮流，面对诱惑“不言愁”。看到商海的

黄金白银，可以不择手段，唯利是图；看到宦海的高官厚禄，可以出卖灵魂，唯命是从……这样的人，永远都只能被不断袭来的诱惑牵着鼻子走，最终注定是一无所有，抱憾终生！

诱惑是个小精灵。它使尽浑身解数让你为之心动。然而，如果你意志坚强，心灵的城堡坚不可摧，这个小精灵就会知难而退，对你敬而远之；反之，你就会心荡神驰，精神颓废，自毁前程。因此，只有自觉抵御诱惑，心清身正，才有一个大写的人生。

抵御诱惑最重要的武器就是坚强的意志。有了坚强的意志，你就能像雷锋那样不为一己之利而患得患失，却能把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去；有了坚强的意志，你就能像张穆然那样死死抓住“圆梦”的信念，而不去计较生命对人最大的诱惑是“活着”；有了坚强的意志，你的意识中将没有名利权位，一切都是那样恬淡自然。

拒绝垃圾食品演讲稿篇七

大家早上好！

今天我演讲的题目是“厉行节约，反对浪费”。

回望过去，人们提起中国，头脑中蹦出的第一个词就是“地大物博”。可面对能源，水资源日益短缺的今天，恐怕没有几个人会脱口而出这个词了。

拿水资源来说，水短缺问题从来没有像今天这样如此突出，如此紧迫。我国人均水资源占有量仅相当于世界人均水资源占有量的四分之一；在全国600多个城市中，就有400多个城市供水不足。水资源的严重短缺将会成为制约我国经济发展，人类进步的“瓶颈”。

时下，建设节约型社会被提到了极其重要的地位。但在现实

生活中我们看到的却是与节约完全相反的一种情况：学校引进的直饮水工程本意是为方便同学们饮水，可有时竟会出现同学用直饮水洗手，洗脸的身影，学校供应的开水也只是发挥了它们热传递的功能，暖完手后就直接被倒掉所有这一切难道不应该引起我们的深思吗？我们对“节约”的认识和重视的程度到底有多少？有这样一句广告语：“人类的最后一滴水将是自己的眼泪”。我想没有人会愿意让这则公益广告变为现实吧！

我国不仅是一个资源短缺的国家，而且是目前世界上资源利用效率最低的国家之一。我国经济的快速增长，在相当程度上是依赖资金，劳动力和自然资源等生产要素的粗放投入实现的，我们不能不重视国家能源短缺这个事实。能源是国家战略性公共产品，是国家的生命线。作为能源总体战略，其重要内容之一就是节约资源提升到基本国策的高度。

我们作为中学生，就时刻为国分忧，建立强烈的资源危机意识，充分认识节约对国家，对我们赖以生存的环境的重要意义。

因此，我们在此倡导青年节约先行者的战斗檄文！青年节约者宣言：节约是青年人的时尚，节约是先辈们的光荣传统，我们将因为践行节约而光荣；浪费是我们的敌人，浪费绝不是美德！约束自己，便是对浪费的有力抨击！我们青年人是走在节约前沿的生力军，是践行节约的希望！我们应当从自身做起，节约每一张纸，每一滴水，每一度电，每一粒米，厉行节约，反对浪费，节约重在实践，贵在坚持，与浪费战斗是我们的责任和义务！

同学们，让我们一同对着国旗宣誓：节约从我做起，多此刻做起！

拒绝垃圾食品演讲稿篇八

大家早上好!

《校园暴力》讲述的是一位叫祥翔男孩的故事。

一天，妈妈叫祥祥出来吃饭，叫了半天，却没有看见他出来，走进房间，发现祥祥昏倒在地上。

妈妈赶紧把他送到医院，医生说：“祥祥是因为暴饮暴食才昏倒的。”妈妈觉得很奇怪，在妈妈一直追问下，苏醒后的祥祥只好向家人说出了自己遭到敲诈的真相。

原来祥祥受到高年级同学的敲诈，每天都要给他们钱，而且一次比一次多。

每次祥祥给他们钱后，回到家就猛吃东西，不敢告诉父母和老师，才造成今天的后果。

同学们，如果这件事发生在我们身上，你们会怎么做呢?有的同学说：“我可以抓住一切机会，撒腿就跑”。

假如跑不掉呢，难道像祥祥那样，乖乖的把钱奉上吗?有的同学说：“我和他们拼了，就是不给他们钱。”这样一来，可能自己的生命安全就要受到威胁了。

有的同学又说：“告诉爸爸，让爸爸狠狠地揍他们一顿!”……。

那么到底哪一种方法才是最可取的呢?我觉得最正确的做法是，当遭到第一次敲诈时，假装妥协，把钱给他们，记住他们的相貌，佩戴的校徽，然后告诉班主任或家长，甚至可以告诉警察叔叔，让他们保护自己!

我们一定要牢记祥祥的教训，要学会保护自己，只有这样才能健健康康地成长！

拒绝垃圾食品演讲稿篇九

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！

拒绝垃圾食品演讲稿篇十

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!