# 2024年文明健康演讲稿 健康文明演讲稿(精选15篇)

作者：夜色漫步 更新时间：2024-03-24

*演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。文明健康演讲稿篇一老师*

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**文明健康演讲稿篇一**

老师们、同学们：

大家好！

首先，在这之前，让我们理解下什么是文明。

文明是什么？文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是平时与人相处时的亲切，是见到师长时的问早问好，是不小心撞到对方时的一声“对不起”，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动，是看到有人随地吐痰时的主动制止……文明是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。做文明之人，就要会用文明语，做文明事。“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”。

中国素有“礼仪之邦”之称，有礼，即有礼貌，明事理。礼貌待人是中华民族的传统美德。生活在幸福时代的我们，如果不能继承和发扬这种优良传统，就不能真正做一个快乐的人。

荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”继承传统、倡导文明、讲究礼仪、树立新风是义不容辞的责任，更是社会主义精神文明建设的需要，是和谐××建设的需要。

这几年的变化非常之大，城市环境乍一看美如画。但在整个县城的公共场所总能见到有些刺眼的文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等。为什么有这么多不准呢？我们心里明白，因为这些方面做到不到位。我家住在现代城，这是我们县环境卫生管理最好的小区之一，但我每天一大早上学的路上，总能见到那些物业工人不停地清扫，每每俯下身清理楼梯口大道边上口香糖等的残渣污迹，这些密密麻麻的斑痕与素有人在画中游的现代城美景形成了强烈反差。

是的，文明其实是由细节构成的，反思我们的所作所为可见文明离我们还有一段距离。在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明的行为。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。

走在大街上，我们也时常发现一些小商小贩们为了占一些有利地形，为了多吸引“顾客”的注意力，乱摆乱放，经常和城管局的管理员们来玩躲猫猫的游戏。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习工作经商生活的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境；在社会上没有良好的行为习惯的`人就会以自我为中心，扰乱公共秩序，破坏公共环境。所以，作为一个文明人，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

记得一位名人曾说：德行的实现是由行为构成的，而不是由文字。我们究竟要以什么样的语言，什么样的行动，什么样的精神风貌，什么样的道德水准去接过人类文明的接力棒呢？女的举手投足、音容笑貌，无不体现一个人的气质与素养。荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。

我国教育家陶行知先生有一句名言：“千教万教教人求真，千学万学学做真人。”说的就是教师首先要教育学生要做一个真诚的人，而学生的学习也应该首先学做人，学做文明之人，学做社会中人，只有这样，我们才能真正做到“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”。

然而在现实生活中，我们也无不遗憾的发现，在物质文明高度发展的今天，我国公民的文明素质却出现了一些问题。新华社10月7日报道了一则新闻：“十一”黄金周的第二天，新疆乌鲁木齐市南山旅游景区出现80多名韩国游客集体捡垃圾的场面，其中包括30多名儿童。这些远道而来的客人在游览途中看到景区垃圾遍地，便自发地组织起来清理垃圾，短短20分钟，方圆近1公里的垃圾被清理得干干净净。在驱车将5个装满垃圾的纸箱送至垃圾站后，韩国游客才安心继续游玩。参加集体捡垃圾的韩国游客柳仁圭说：“野外应该是一片净土，但令人惊讶的是，这么漂亮的地方却有很多垃圾。”

外国人到我们这儿来捡垃圾的事儿并非头一遭：在咱们的城市街头、园林景区以及长城上，都留下过外国人捡拾垃圾的身影。他们或是一人或是数人乃至数十人，为我们的环境保护充当“义工”。而我们国人乱扔垃圾，却成了自然，因此即便到外地旅游，也照样与陋习一路同行。前不久香港迪士尼乐园开幕，在迎客首日，内地游客在乐园的非吸烟区肆无忌惮吸烟，横躺座椅、胡乱吐痰、随意插队，种种陋习给迪士尼乐园留下了一曲不和谐的音符。再比如到国外旅游，中国游客大声喧哗，不排队，不遵守公共秩序，没有良好卫生习惯等在国内已见怪不怪的陋习，在外国背景的反差下更凸现得淋漓尽致。

作为中国人，我们在对外宾捡垃圾的行为表达敬意的同时，也更应该为自己的行为感到惭愧。中国有让我们引以为骄傲的秀丽风光，更有“礼仪之邦”的美称。然而秀丽风光今天仍在，美好礼仪却被一些国人丢得差不多了。

再来看看我们身边的孩子们吧。在优越的物质生活条件下生长起来的独生子女，在文明礼仪方面也存在着诸多的不文明的言行：在家庭中，长辈们重智力学习轻德育教育，认为孩子只要学习好就行了，忽略了对孩子文明礼仪的教育，导致了他们对家人冷漠自私，一切以自我为中心，不与父母沟通，不理解家长的辛苦，不珍惜家长的钱财，不分担家庭的劳动，一味索取不知奉献；在学校里，不听从老师的教诲，说一些时髦的脏话，穿一些奇特的衣服，留着时尚的发型；不知道认真学习，在校园内大声喧哗，乱扔垃圾。这些行为直接影响同学们的健康成长，也影响了学校的形象。孔子云“已所不欲，勿施于人”。文明礼仪时刻提醒我们周围还有别人的存在，我们的行为会相互影响，人与人之间应该建立一种现代化的文明和谐的人际关系。

**文明健康演讲稿篇二**

我国《第十二个五年规划纲要》明确了多项约束性指标，其中的资源环境是及其重要的一个大类。冶金企业经过“十一五”的努力，虽然取得了较大的节能减排效果，但面对“十二五”期间单位国内生产总值能耗降低16%，主要污染物排放总量减少10%的约束性指标，冶金企业的节能减排工作还任重而道远。同时，随着环境的日益恶劣，环保和节能减排越来越受到人们的关注，只有坚持节约、清洁、安全的生产原则，才能实现经济既快又好地发展，这不仅具有重大的现实意义，也有深远的历史意义，不仅会提高企业自身效益，也可提高社会综合效益。

冶金企业是用电大户，其能耗在生产活动中所占的地位举足轻重。而机械设备在冶金企业的生产活动中扮演着重要的角色，优化用能耗能结构，科学管理设备，进行系统节能减排技术改造，是实现冶金企业利润较大化有效途径。

作为冶金企业的一线技术员工，需在总体上保证和提高设备的可靠性、维修性、经济性，做到安全、节能、环保，以及避免设备的积压和浪费，需做好以下几方面的工作。

首先要建立起机械设备的点检体系。我们一线技术员工一定要帮助企业建立起三级点检责任制，即操作人员、维修人员、技术人员三级点检责任制，操作、维修每天每班必须对自己负责的点检项目进行点检，技术人员对操作、维修人员点检项目执行情况进行抽查;点检需遵循项目唯一、责任唯一和流程唯一原则。

其次要加强设备的现场管理与维修工作。要充分配合企管、安监部门切实做好检查和考核工作，制定标准化的检查评分办法，使现场管理有章可循;要严格监督检查考核，各生产职能科室应充分发挥自身的管理职能，坚持一个标准一把尺子，严把检验考核关，使设备满负荷、高效益地服务于生产。

再次要掌握现代化的管理知识。因为现代化设备管理，其本质就是现代管理理论、方法及科技成果同现代化设备相结合的过程，现代化管理办法的内涵包括追求设备生命周期费用较经济、设备选择的经济分析、合理使用的经济标准以及预防检查与修理的经济界限等，因此，我们必须不断学习新的知识才能实现对现代设备的良好管理。

较后要树立“资源有限、节约无限、管理出效益”的创新思维。紧紧依靠技术创新、管理创新和观念创新，循环系统科学管理控制，加强对重点耗能部件和系统的技术、经营分析，并与企业的节能减排目标紧密结合，始终坚持“节约与利用并重，节能优先，减排为本”的原则。

**文明健康演讲稿篇三**

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

大家晚上好！

我演讲的题目是：《绿色环保，低碳生活》。

随着世界工业经济的发展、人口的剧增、人类欲望的无限上升和生产生活方式的无节制，世界气候面临越来越严重的问题，二氧化碳排放量愈来愈大，地球臭氧层正遭受前所未有的危机，全球灾难性气候变化屡屡出现，已经严重危害到人类的生存环境和健康安全，即使人类曾经引以为豪的高速增长或膨胀的gdp也因为环境污染、气候变化而“大打折扣”。

全球变暖等气候问题致使我们不得不考量目前的生态环境。人类意识到生产和消费过程中出现的过量碳排放是形成气候问题的重要因素之一，因而要减少碳排放就要相应优化和约束某些消费和生产活动，大力研发环保，低碳技术。“低碳生活”理念顺应了人类“未雨绸缪”的谨慎原则和追求完美的心理与理想，因此这一理念也就渐渐被我们所接受。

环境对一个人的影响非常大。人们在享受着现代科技所带来的方便的同时，洪水泛滥、山体滑坡、水土流失、大气污染、水资源缺乏、全球变暖等，给了人们当头一击。“环境保护”，成了每个人都在思考的问题。不难看出，全球生态危机正在咄咄逼人地向人类迫近，注重环保已是大势所趋。

**文明健康演讲稿篇四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

在我们建设和谐社会、和谐学校、和谐课堂的今天，互联

网

技术得到迅速普及并逐渐渗透到学习、生活的各个领域，

网

络已成为学习知识、交流

思想

、休闲娱乐的重要平台。然而

网

络是一把双刃剑，它在给我们生活带来方便的同时，

网

上的腐朽文化，对同学们的人生观、价值观、道德观进行侵略；

网

上的黄色流毒，对同学们身心进行摧残；

网

上的暴力文化，对我们的行为进行误导。营造健康文明的

网

络文化环境，清除不健康信息已成为社会的共同呼唤、家长的强烈要求和保障同学们健康成长的迫切需要，为此我们向同学们发出如下倡议：

1、要认真学习、践行24字社会主义核心价值观，坚持文明上

网

。

2、设定时间，严格控制上

网

时长。

3、文明上

网

，不沉迷游戏，不看不良

网

站。

4、不浏览与身心特点不相符的内容，自觉远离不良诱惑。

5、不通过

网

络窥探他人隐私，不在

网

上谩骂、攻击他人，不散播虚假言论，不轻信

网

络留言。

6、正确处理好上

网

与学习、生活的关系。不随便约见

网

友，不长时间沉溺于

网

络游戏、

网

聊等。

络文明，让我们高举

网

络文明的大旗，努力促进

网

。上健康文明的`道德规范和社会

网

络文明的良好氛围的形成，追求健康时尚的

网

络新生活，为社会的和谐健康发展做

出自

己的贡献！

-->

-->[\_TAG\_h3]文明健康演讲稿篇五

尊敬的各位评委老师：

大家好！

我是来自xxx。今天，我演讲的题目是《一起守护网络文明》。

我有一个很好的朋友，他以前很乐观，也很爱学习，可是有一段日子，他却像变了个人一样。他变得不爱出门了，变得不爱学习了，以前放学后，我们会一起到他家，或者到我家写作业，那段时间我去找他一起写作业，他却总说：“今天有事，你自己写吧。”

他能有什么事情呢？后来，我知道，那段时间他迷上了打游戏。他的爸爸妈妈工作很忙，爷爷奶奶和外公外婆也不在身边，每天放学后，家里头常常只有他一个人。为了方便联络，也因为他觉得自己长大了，就让爸爸妈妈给他买了一部手机。买手机的时候，他再三保证自己不会贪玩。可是，有一次，他见父母不在家，自己又无聊，就偷偷地打开手机，下载了一款手游，一玩就玩上了瘾。

以前，他放学后到家的第一件事是先把作业写完，吃完饭后，或是约我一起运动，或是一起学社区书屋读书，周末时，还会一起去兴趣班，可自从他迷上了游戏之后，茶不思饭不想，就只想玩游戏。事后，他对我说，有时夜里趁着爸爸妈妈睡熟了，他还会偷偷打游戏。后来，还是老师发现他的不对劲儿，告诉了他的爸爸妈妈，接着就发现他沉迷游戏。

为了让他戒掉游戏瘾，我们全部上阵。我的爸爸妈妈安排我，多找他出去玩儿。刚开始时，他觉得我们都是坏人，甚至觉得我是他的敌人。他说好朋友要站在同一条线上，我却充当他爸爸妈妈的帮手，让他玩不成游戏。看到他生气的样子，我觉得他是又陌生，又可怜。沉迷游戏，只会伤害我们的健康，破坏家人的感情，影响学业，没有一点好处。不过，他的指责并没有伤害我们的感情，我还是努力帮助他，陪伴他。最后，他慢慢地戒掉了游戏瘾，又变得和以前一样了。

沉迷网络游戏，也是一种不文明的网络行为。现在，电子设备很流行，也很轻松就能得到，有些同学就会沉迷于网络世界，这是危险的，也是不对的\'。网络，为我们打开了外面的世界，让我们能够跨越时间、空间的限制，去看我们想看的，听我们想听的，可网络也是一把“双刃剑”，如果不文明上网，就会给我们带来危害。因此，我们要文明上网……在网络的世界文明畅游，一起守护网络文明！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**文明健康演讲稿篇六**

尊敬的老师们，亲爱的各位同学：

”。

-->

现如今

网

络成为我们学习知识、交流

思想

、休闲娱乐的重要平台，迅速改变着人们的生活、学习和工作方式。势不可挡的

网

络热潮涌进了校园，引起了青少年的极大兴趣和踊跃参与，并成为我们生活不可分割的一部分。但

网

络也是一把“双刃剑”，它在丰富青少年学生课余生活、拓宽青少年学生知识领域的同时，也经常使一些缺乏自我保护意识的未成年人沉迷于

网

络，甚至受到不良信息的`影响，难以自拔。

之前，大家应该听过一则新闻，杭州的一位大哥哥，因为沉迷于

网

络游戏，成绩一落千丈，视力从1.5降到了0.1。更有连续四天四夜在

网

吧打游戏而猝死的中学生，也有受到

网

络的不良影响，走上自杀和犯罪的道路。听到类似的事件，我们的心灵是不是会有所触动呢。

网

络的负面影响已经成为老师、家长、学校、以及全社会共同关注的一个社会问题。

为此国家教育部公布了《全国青少年学生

网

络文明公约》，公约内容如下：

要善于

网

上学习、不浏览不良信息。

要诚实友好交流、不侮辱欺诈他人。

要增强自护意识、不随意约会

网

友。

要维护

网

络安全、不破坏

网

络秩序。

要有益身心健康、不沉溺虚拟时空。

在此，我向全体同学发出以下倡议：

遵守公约，加强自律，争做

网

络文明的实践者。

积极学习，科学探索，争做

网

络资源的开拓者。

善于沟通，学会自护，争做

网

络家园的捍卫者。

同学们，

网

络既是信息的万花筒，也是信息的垃圾场。如果我们不具备相应的审视和判断能力，就会被一大堆信息垃圾所淹没。我们要响应全国青少年

网

络文明公约的号召，正确对待

网

络虚拟世界，合理使用互联

网

和手机，把握好上

网

时间，培养身心健康文明上

网

的良好习惯。争做

网

络文明的小使者和

网

络文明安全的小卫士。从我做起，从现在做起，自尊、自律，遵守公约，文明上

网

。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**文明健康演讲稿篇七**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

在世界的东方，有一个古老的国度，美丽而宽广，在世界的东方，有一个伟大的民族，勤劳而坚强;这就是我们的祖国，中国!在这丹桂飘香的季节里，我们又一次迎来了祖国的生日，绿色环保发言稿。明天就是10月1日了，也是我们祖国的生日。在这里，预祝我们伟大的祖国62周岁生日快乐!让我们共同祝愿祖国的明天更美好!

优美的环境，让我们懂得珍惜，学会爱护;优美的环境，让我们知书达礼，更加文明;优美的环境，让我们学习进步，道德高尚;优美的环境让我们学会谦让，学会做人。

同学们，我们是未来的主人，保护环境是我们大家义不容辞的`责任。让我们一起来保护地球母亲，净化绿色校园。让我们的校园更加美丽，让祖国的天更蓝，地更绿，水更清!

“校园文明我文明，校园美好我美好”。同学们，让我们主动承担各自的使命，让知识在纯洁的环境中传播，让美好的心情在学习中延续，树立环保意识，养成节约资源的习惯，从我做起，从现在做起，从点滴小事做起，为共建和谐社会、和谐校园而努力吧!

最后祝愿我们的祖国更加繁荣、富强!我们的校园更加温馨、美丽!

**文明健康演讲稿篇八**

亲爱的全体同学们:

当今时代，信息化和经济全球化相互促进，互联已经成为我们共同的活空间和精神家园。中国有6亿，其中近3亿是少年。作为互联的主要使者，让我们学习、活、作、娱乐的络空间，真正成为真实便捷的信息、年榜样的会客厅、向上向善的故事会、明理性的舆论场，是时代赋予我们的春使命。倡导明健康的络活式，培育崇德明礼的\'络为规范，提校园络明素养，营造清朗的络空间，意义重，刻不容缓。

在此，我向全体同学发出倡议:

“规矩则圆，秩序则由”，络空间从不是“法外之地”，我们要同共举，树法治思维，恪守法律精神，守好法律底线，实际动为建设法治络和法治国家贡献量。

锤炼“眼睛”，保持清醒头脑，不盲信谣、不肆意传谣、不恶意造谣，拒绝极端的思潮、别有的论，在情理兼修、笃践履中锻造理性思维，培养和践社会主义核价值观。

对纷繁复杂的络环境，我们不能做旁若的好、置若罔闻的局外，要主动发声、勇敢担责，春的热情弘扬真善美，春的“侠”涤荡假恶丑，让络成为振兴国家信，凝聚族信仰、维护社会和谐、促进年健康成的能量环。

作为传播络正能量的主军，我们要动捍卫，国家的精神不被矮化，族的共识不被丢弃，社会的道德不被遗忘。让我们肩负起年的责任，从身做起，从影响身边的做起，实际动争做有度安全意识、有明络素养、有守法为习惯、有必备防护技能的校园“四有”好!

希望在座的每位同学都能守好春底线，筑牢思想防墙，传播校园正能量，做守法，明辨，明的好，利络来提我们的学习，结识更多志同道合的朋友，丰富我们的课余活。

我的发到此结束，谢谢大家！

**文明健康演讲稿篇九**

低碳是一个非常环保文明的东西。我们应该积极倡导和实践低碳生活，从零开始。注意节水、节电、节气。以便减少消耗。我们小学生也可以减少消费和低碳，比如：不要用你的一次性筷子和一次性快餐盒;不要打开无人灯;随手关水龙头;不浪费食物;请勿乱扔废弃物。

在我家，我们可以用洗菜的水浇花。也可以用水冲马桶洗衣服;或者在马桶的储水箱里放一个合适的矿泉水瓶，可以减少每次释放的水量…这些二次使用不仅节约了水，还节省了大量的水费!

奶奶说：“可以把米泡一会儿水再烧。做绿豆汤不需要高压锅。晚上可以把绿豆泡在保温瓶里的开水里，早上再美美地喝一口。”爸爸接着说：“空调开不了就开不了。尽量用风扇或者风扇;充分利用大自然，比如太阳能热水器、风力发电;不用电梯就可以尽量走楼梯，省电，运动，减肥!”我妈想了想，说：“专家洗衣服，尽量不要用洗衣机洗。”多开窗多通风，关灯关燃气灶。\"

每个人都有自己的看法。我们的地球需要我们的共同关心。让我们珍惜资源，减少能源消耗，让我们的地球成为一个更美好的地方。

**文明健康演讲稿篇十**

尊敬的各位各位评委、各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

今天我演讲的题目是《健康上

网

，无悔青春》星星闪着泪光，母亲走遍大街小巷。星星啊星星，请你快快告诉我，我的孩子在何处上

网

?

回来吧，我的孩子，我的孩子啊，母亲盼望你脱离

网

瘾，快快回到我身旁，快快回到我身旁。亲爱的同学们，亲爱的

网

瘾孩子啊，你们听到了吗，听到了吗?当你点击鼠标、轻敲键盘的时候，可曾听见我们的双亲这声嘶力竭的呼唤。当你的替身战意正酣的时候，你可曾看见我们的双亲夜不能寐的辗转?当你与新识的

网

友高谈阔论的时候，你的眼前是否浮现我们的双亲屈膝下跪的可怜啊?迷恋

网

络的同学们，你们听到了吗，听到了吗，还需要再听这血淋淋的事实吗。7月的一个深夜，安徽一个16岁的中学生，为了筹集上

网

的费用，潜入叔叔家中，几十分钟以后，包括爷爷、奶奶以及叔叔在内，的五条鲜活的生命，转瞬间便离开了美丽的人世，一个花季少年一夜间蜕变成了杀人恶魔。无独有偶，还有一个少年，因迷恋

网

络受到母亲的责骂，竟将含辛茹苦养育自己十六年的母亲活活打死。一颗颗纯洁的心就这样被吞噬，一个个年轻的灵魂就这样被扼杀，我们难道不为之痛心，为之叹惜吗!这难道还不能让人警醒吗?同学们，这些都是事实啊，真实的惨案啊，这些都是真实的啊!再回眸我们的校园吧，同样有沉迷于

网

吧的同学，有的连短暂的午休时间也要去

网

吧潇洒一回，个别同学甚至逃学而彻夜不归，最终换来的是什么呢?是学业的倒退，健康的消逝，是亲情的隔阂，友情的`淡漠啊现在随着

中国

社会的不断发展，生活中

网

络的影响的确已经无处不在，尤其对于中学生来说更是对

网

络爱不释手，可是

网

络是天堂，也是地狱啊。目前那些黑

网

吧像一个个美丽的陷阱少之又少。那么如何，防止我们中学生上

网

成瘾。亲爱的同学们，我们正处于文生的黄金时代，美丽的大自然在想我们招手，科学的高峰等待我们去攀登，慈爱的双亲期待我们健康成长，祖国的未来需要我们去铸造辉煌……我们该做的实在太多了!小小一方屏幕，难道能涵盖我们生活的全部吗?同学们，黑发不知勤学早，白首方悔恋

网

迟。

吧，健康上

网

，广取博学，用热血和激情，拼一个无悔的青春!再次感谢各位评委各位老师，我的演讲到此结束，谢谢大家!

-->

-->[\_TAG\_h3]文明健康演讲稿篇十一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是xxx，今天我国旗下演讲的题目是《坚守心灵的道德底线，文明上网》。

在当今社会中，中学生沉迷网络导致了许多严重的问题：看看我们的同学，有些成了小“网虫”，沉迷于网上，将大量的时间用到网络游戏或者聊天八卦上，做了网络的俘虏，为网络所累，痴迷于网吧聊天室难以自拔，呈现出“白天睡觉晚上泡吧”的状态。由于长时间对着电脑，眼睛超负荷运转，严重危害了身心健康，耽误了学习，有的甚至走上了犯罪的道路。每当长辈们试图阻止他们上网时，他们总是有理由来为自己辩解，使得义愤填膺的长辈们顿时哑口无言。

同学们，当你陶醉于刀光剑影的时候，你可曾想到过焦急的父母正在等待你回家的消息？当你和新识的网吧好友高谈阔论的时候，你可曾想到过同学间真挚的话语才是真正的交情？当你沉迷在那些略带灰色的网络文学中的.时候，你们可曾想到辛苦的老师为你耕耘的身影？同学们，网络有利也有弊，我们要深刻的认识到网络的弊端，利用网络为我们的学习和成长服务，而不是做网络的奴隶。

从本质上说，处于中学生阶段的我们，可以利用网络知道一些生活中不能接触到的事，通过网络也易于我们接受新鲜事物，中学生的我们求之欲望极其强烈，但是生理、心理还未成熟，对待新鲜事物辨别是非的能力自制力差。

在此，我呼吁那些沉迷网络游戏的同学离开虚无的世界，免去浮躁，求得心灵的净土。素心待物，用明清的双眼，看待世间万物，实现个人的理想和追求。

英国作家萧伯纳说过：“自由意味着责任”。用好网络新媒体，远不止灌水、转帖、拍砖、围观那么简单。更需要坚守社会文明底线，积极理性的思考和反思，担当应尽的社会责任，替身网络的参与能力和水平。同学们，让我们心怀社会文明底线，时刻提醒自己，文明上网，纵横于网络之中，畅游于信息海洋中，善用网络，为我服务！

我真心希望大家能够经常审视和反思自己的网络生活，在今天主宰自己的思想，在明天主宰自己的人生。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**文明健康演讲稿篇十二**

亲爱的老师、同学们：

大家好，我是一年级三班的xxx，今天我演讲的题目是“爱护环境，从我做起”。

春天来了，花儿绽开了笑脸，小草披上了绿装，校园里、大路上、到处生机勃勃，春天给大地穿上了五彩的衣裳。同学们，你们可知道，这么清新优美的环境，会因为你我偶尔的不注意跟坏习惯而遭到破坏，变得不再美丽！

上学的路上，我看到环卫叔叔阿姨们正在辛勤的打扫卫生，清理地上的垃圾，道路变得干净；放学时再看，路上又布满了垃圾。这时我想，作为少先队员的我们能做点什么呢？那就从我们身边的小事做起吧。

当跟家人外出时，不但不自己乱扔垃圾，而且发现垃圾还能主动捡起来投到垃圾箱，那你就是一个爱护环境的\'好少年；在学校里看到水龙头没拧紧，主动上前把它拧紧，那你就是一个节约资源的好学生。

亲爱的同学们，养成爱护环境，不乱丢乱扔的好习惯，不给别人添麻烦。从我做起，从点滴做起，从现在做起。做个优秀的少先队员！

**文明健康演讲稿篇十三**

尊敬的各位领导、老师们、同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《帮助别人、快乐自己》

我们都知道：帮助别人是一种文明美德。

文明美德是什么？文明美德是路上相遇时的微笑；是平时与人相处时的亲切；是见到长辈时热情的问候；是不小心撞到对方时的一声“对不起”；是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰时的主动制止。是别人有困难时的热情帮助；文明美德是一种品质，文明美德是一种修养。

中国有5000多年的悠久历史和灿烂文化，素有文明古国、礼仪之邦之称，文明美德渊远流长、处处可见，它蕴含在我们身边的一些小事中。

记得这个学期，我和我们班的同学冒着毛毛细雨来到乡敬老院，纷纷拿着自带的笤帚、毛巾为敬老院的爷爷们打扫卫生。帮助他们打扫房间、整理衣被、抹桌子、擦窗户，经过一个多小时的紧张劳动，敬老院宿舍的门窗变亮了，地上也被打扫得干干净净。大家都很高兴。

上的全是孤独、寂寞。我走上前去，挨着老爷爷坐下，摸着他那满是皱纹的手，轻声的问：“老爷爷，今年多大年纪了，你不舒服么？”他说：“今年75岁了，这几天感冒，头昏昏沉沉的，有点不舒服。”我能帮他做什么呢？-----（沉思）----前几天，在教室里，我有点不舒服，老师给了我一杯白开水喝，一会，就舒服多了。于是，我到房间里接了一杯白开水 ，双手捧着端给爷爷。这时，老爷爷的脸上露出了一丝开心的微笑，颤抖着手接过水，双唇翕动，打开了话匣子：“我以前也和你们一样啊，年轻，有力气，在朝鲜，和美国鬼子打战，很多战友都死了。”老人越讲越起劲，讲到他在朝鲜的那段辉煌历史，竟然忽悲忽喜。

一杯白开水，带来一个微笑，让老人重新燃起了生活的希望。我的心里像喝了蜜似的，旁边的一位老爷爷看见了动情地说：“你们这些孩子可真是太好了，太谢谢你们了！”

在回家的路上，有位阿姨对我说：“敬老院的老人又脏又臭，房间里全是烟味、汗臭味。累死累活的，你们这样做是为了图个啥？”我微笑着说：“帮助别人、快乐自己。”

回到家里，我把这事告诉了妈妈，妈妈对我竖起大拇指，说：“好样的”。敬老院的老人也是人，尊重他们，也是对自己的尊重。我深深的知道：“敬老院的老人无依无靠，虽然人民政府让他们生活得到了保障，但是内心很空虚，大多失去了生活的希望。我们应该多去和他们一起坐坐、聊聊。”

“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。每人都这样，我想我们的家园更加的美好，社会也更加的和谐！！

同学们，千里之行，始于足下！让我们携起手来，从身边的小事做起吧

**文明健康演讲稿篇十四**

尊敬的各位各位评委、各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

我是xxx。今天我演讲的题目是《健康上

网

，无悔青春》。

?回来吧，我的孩子，我的孩子啊，母亲盼望你脱离

网

瘾，快快回到我身旁，快快回到我身旁。

-->吧的同学，有的连短暂的午休时间也要去

网

吧潇洒一回，个别同学甚至逃学而彻夜不归，最终换来的是什么呢?是学业的倒退，健康的消逝，是亲情的隔阂，友情的淡漠啊!

-->

亲爱的同学们，亲爱的

网

瘾孩子啊，你们听到了吗，听到了吗?当你点击鼠标、轻敲键盘的时候，可曾听见我们的双亲这声嘶力竭的呼唤。当你的替身战意正酣的时候，你可曾看见我们的双亲夜不能寐的辗转?当你与新识的

网

友高谈阔论的时候，你的眼前是否浮现我们的双亲屈膝下跪的可怜啊?迷恋

网

络的同学们，你们听到了吗，听到了吗，还需要再听这血淋淋的事实吗?

7月的一个深夜，安徽一个16岁的中学生，为了筹集上

网

的费用，潜入叔叔家中，几十分钟以后，包括爷爷、奶奶以及叔叔在内，的五条鲜活的生命，转瞬间便离开了美丽的人世，一个花季少年一夜间蜕变成了杀人恶魔。无独有偶，还有一个少年，因迷恋

网

络受到母亲的责骂，竟将含辛茹苦养育自己十六年的.母亲活活打死。一颗颗纯洁的心就这样被吞噬，一个个年轻的灵魂就这样被扼杀，我们难道不为之痛心，为之叹惜吗!这难道还不能让人警醒吗?

现在随着

中国

社会的不断发展，生活中

网

络的影响的确已经无处不在，尤其对于中学生来说更是对

网

络爱不释手，可是

网

络是天堂，也是地狱啊。目前那些黑

网

吧像一个个美丽的陷阱，又如何能防止我们中学生上

网

成瘾。

吧，健康上

网

，广取博学，用热血和激情，拼一个无悔的青春!

-->

我的演讲完毕，谢谢大家!

**文明健康演讲稿篇十五**

演讲稿是为了在会议或重要活动上表达自己意见、看法或汇报思想工作情况而事先准备好的文稿。在快速变化和不断变革的新时代，用到演讲稿的地方越来越多，演讲稿的注意事项有许多，你确定会写吗？以下是小编收集整理的做文明健康的中学生演讲稿，仅供参考，希望能够帮助到大家。

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是《告别网吧，做文明健康的中学生》

随着时代的进步，科技的更新，网络作为开放式的信息传播和交流工具，如雨后春笋般地走进了我们的生活。可是，同样置身于windows的蓝天白云之下，芸芸众生却是千姿百态。有的人愿意钻到“榕树下”享受来自文学殿堂的缕缕清风；有的人愿意登陆时事在线坐观天下风云；还有的人却愿意以网络为依赖，泡在网吧里玩游戏以至于乐不思蜀。

曾记得前不久发生在重庆的一件惨案：两名中学生，由于通宵在网吧玩游戏，以至于劳累过度昏睡在火车轨道上，不料却被火车活活轧死，两条人命一瞬间的逝去，留给我们的是怎样的深思啊！

的确，网络游戏是一个繁华峥嵘的世界，在这个世界里，你有超自然的力量，呼风唤雨，无所不能。可在现实里，却是彻头彻尾的失败者，迷茫失意，看不到未来。网络填充了梦想的空虚，丰满了现实的情感。但，你可曾想过，无论在游戏里你多成功，它都无法改变你现实的窘迫。在此，我呼吁那些还迷恋于网络游戏，沉浸在虚幻甜蜜中的同学：当你的替身战意正酣的时候，你可曾想到焦急的父母正在等待你回家的消息？当你陶醉于刀光剑影的时候，你可曾想到辛勤的老师为你耕耘的身影？当你与新识的网友高谈阔论的时候，你可曾想到同学间真挚的话语才是真正的友情？当你沉溺在那略带灰色的.网络文学中的时候，你可曾想到现实世界正在渐渐离你远去？同学们，快从虚幻的世界中解脱出来吧，同样宝贵的东西--时间，正从你点击鼠标、轻敲键盘的手指间悄悄溜走，无法挽回！一个人的青春能有几年？莫待时光东流，剩得白头空悲切！

有句话这样说“人实役物，非物役人”，如何运用网络完全取决于我们自己！因此，我们要学会正确使用网络，让它发挥积极的作用，不要让它伤了自己。要知道它只是给我们提供了一个自由发挥的平台。网络中不文明的事物和行为的出现我们无法左右，但我们可以净化自己的思想和心灵。让我们从现在做起，从自我做起，自尊自律，健康上网，文明上网，上文明网！

古人云“人非圣人，孰能无过，过而能改，善莫大焉。”失足并不可怕，人生随时可以归零，重新开始。同学们，我们憧憬着美好的未来，而未来就掌握在我们自己的手中。千万不要让网络这张大网网住了自己的手脚，束缚了心灵。记住一句话，“网络是把双刃剑，美丽却拥有着毒性！”让我们大家一起告别网吧，远离“网毒”，驱除“网魔”，回到可爱的校园，回到温馨的家，把握眼前的一点一滴，同创一片明净的蓝天吧！

我的演讲完毕。谢谢大家！

-->

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com