

2023年远离手机演讲稿400字(7篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/7727ab89feb20de4509cf07313d48d12.html>

范文网，为你加油喝彩！

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

远离手机演讲稿400字篇一

大家好！

近年来，由于手机、游戏机等电子设备的大量流行，导致中小学生的近视人数呈快速上升趋势，20xx年，xx市小学三年级近视人数平均数仅仅只是4人，而20xx年，也就是今年，平均人数竟增长至10人！多么可怕的一个数字！短短几年，竟然增长了这么多人！看来，手机这等电子设备真是很让人害怕呀！

我也是一个名副其实的近视眼，左眼300度，右眼275度，原本我是一个视力很好的孩子，左右眼视力均5.1，但是那年暑假，爸爸妈妈都有了智能手机，我就被上面的手机游戏深深地吸引了！我开始玩手机游戏，有时候手机刚充满电我就迫不及待的开始玩起来，一直玩到手机没有电为止。爸爸妈妈也经常的劝我不要玩手机，但是手机的魅力实在太大了！我虽然嘴上答应着，但是妹妹放下后继，我还想把它拿起来，有的时候爸爸妈妈都出去了，手机也带在身边，我就感觉很无聊，这个时候我就会打开电脑或者电视，要么玩电脑游戏，要么看电视节目，还有时候拿出游戏机来玩游戏……就这样，我“开心”的度过了一个暑假。

9月1日，我到了学校，看见了熟悉的同学们，回到了自己原来的位置，看起了黑板上写的新的座次表。呀！我怎么看不清黑板了？难道是早起很困的缘故？我揉了揉眼睛，继续看黑板。但是黑板上的名字好模糊呀！我怎么一个也看不清啦？最后，我只好走到讲台上看座次表。我很疑惑，于是下午放学拉着妈妈去眼科医院检查。没想到这一查，就查出来了：我已经是一个名副其实的近视眼了！我眼睛内的肌肉已经变形了！想矫正到原来的视力怕是不行了！医生也没有办法，只好让妈妈带着我去眼镜店配一副眼镜。无奈，妈妈带着我去了眼镜商店配了一副眼镜。呀！但上眼睛好难受呀！眼镜框压着鼻梁，这虽然变得和我原来的视力一样了，但是这样却很难受！唉！都是手机惹的祸呀！

现在，我仍然戴着一副眼镜，摘下来眼镜，我还是不能像原来那样看的很清楚，因为我记住了医生的话——我已经是一个名副其实的近视眼了！

唉！都是手机惹的祸呀！

远离手机演讲稿400字篇二

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

很荣幸那个站在这里演讲，我是xxx，是xxx班的学生，感谢大家一直以来对我的支持，这次我演讲的内容是远离手机这方面的。

随着科技水平的提高，人们的生活水平也在不断的提高，使用手机的人也越来越多了，现在的很多学生，身上都有一部手机。就算学校再怎么强调不能带手机进校园，还是有学生频频违反纪律，有些学生不仅仅是带进校园，他们在上课时，在老师不注意的时候，拿出手机偷偷的玩，作为和你们一样天天待在教室的人，我看的非常的清楚，尤其是我的座位还是最后一排。

有不少人在学校玩手机，也有不少人因为被老师发现而没收了手机，手机里的世界确实缤纷多彩，但因此，很多同学都容易沉迷其中，从而荒废学业。有些人可以想着我带手机来学校可以学习啊，可以查找资料，但是我很明确的告诉你，这样的思想是在骗自己，我见过的学生中，没有带手机来学校是为了学习的，用来考试作弊的我倒是见过。手机对于学生们来说，无疑是弊大于利的，学生带了手机来学校，就算没在上课时玩，也肯定会在睡觉时间玩，不玩的话你带手机来学校干什么了？

同学们，我们现在每天有八节课，这还是不包括早读和晚自习的情况下，你们真的还有多余的时间来玩手机吗？睡觉玩一两个小时的手机，第二天就容易犯困，因此就错过了老师讲的重点，因此就会造成学习成绩的下降。我们来学校就是为了学习啊！作为一名学生，我们要排除那些会对我们的学习造成不利的因素，手机毫无疑问就是一个非常不利的因素。有的人喜欢用手机玩游戏，有的人喜欢用手机看小说，有的人喜欢用手机看电视剧，但这些对我们学习成绩没有丝毫的帮助，所以希望同学们能够抵住诱惑，远离手机。

我们现在是高中，正式努力的时候，为了以后的美好生活，请同学们抵制住现在这一时的诱惑吧，等我们高考结束后，考进了一个好的大学，将来找到一个好的工作，想怎么玩就怎么玩。父母辛辛苦苦工作把你们送来学校，你们就用玩手机来回报他们吗？同学们，现在悔悟还来得及，现在努力还来得及，让我们放下手机，把心思放在学习上。

远离手机演讲稿400字篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是初一x班的xxx，今天，我带着一份虔诚的心情和大家聊一聊关于我们身边的小事。在我们学习的过程里，总有一些东西在吸引着我们，这时候，如若我们不能完全控制自己的行为，或许我们就会堕落下去，造成不可预想的后果。手机是我们如今生活当中不可或缺的一个东西了，不管是在我们学习里，还是平时的生活当中，我们都能看到手机，所以这诱惑力还是很大的。在这里，我希望每一位同学和我一样，远离手机，让手机远离我们的校园，营造一个更好的环境去学习

和前进。

随着时代的发展，手机成为了解决我们联系和沟通最为便利的一个工具。在我们的日常生活中，手机占据着非常重要的位置，大人们几乎每人都怀揣一部手机，而我们学生也能够时常接触到手机，这时候对我们的挑战是很大的。随着电子设备的发展，以及各项科技的发展，很多新鲜东西的冒出，手机里的世界也开始变得丰富，并且具有非常大的诱惑。因此，这的确是我们需要抵抗的一个方面，想要彻底断绝这种诱惑，就是断绝和手机的交际。让手机远离我们的校园，远离我们的身边，保证一个好的环境去学习和进步，这才是首要的。

或许很多同学会说，现在手机越来越普遍了，几乎每个家庭都会有更新换代多余的手机，我们有时候也很难去抵抗这样的诱惑，从家里偷偷拿一个家长们也不知道。那这样的诱惑我们该怎么去抵抗呢？首先我们可以和家长坦诚，希望自己的父母可以把那些手机都管理好，尽量帮助我们进行自控，其次，我们在自己的心里也要搭建起一堵墙，上面写好能做和不能做的事情。也是进一步的去提醒自己，要保持清醒和理智。

对于我们的学习来说，拒绝手机是一件很大的事情，手机会严重的影响我们的学习，会给我们的整体环境带来很恶劣的影响。老师们也会严格的检查，希望每一位同学都不要把手机带来校园，影响我们整个大集体，也不要为老师们增添一些工作和负担。我们需要一起努力去做这一件事情，希望每一位同学都能够重视好这一件事情，和我一起，从现在开始，就严肃杜绝这样事件的发生，让我们一起去构建一个更好的校园，构建一个更好的学习空间吧！

远离手机演讲稿400字篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自xxx班的xxx。今天，能在这个讲台上为大家带来我的演讲，我真的感到无比的荣幸。今天我要给大家说的是我们大家都熟悉，且非常了解的一样东西——“手机”！

众所周知，随着信息时代的飞速发展，手机从一个只能打电话的机器，乘着这趟发展的潮流一往无前！从只能打电话的“砖式手机”，到后来多功能的“直板手机”，再到如今的“智能手机”！手机在短短的时间里就发生极大的改革变化，尤其是当智能手机问世后，现在的手机已经几乎看不出过去的影子。比起说它是一部打电话的手机，倒不如说是一部可以打电话的电脑！

而随着手机的“疯长”发展，它产生了越来越多的附加能力。摄影、美图、游戏、聊天……这些附加的能力为手机带来了全新的定义，甚至已经开始代替它的主要功能，成为新的“主要能力”。而这些，也正是在吸引着我们这些学生对手机爱不释手的原因！

作为一台手机，它对我们学生来说，尤其是对我们高中生来说，它实在是有太多不必要的功能！这些能力不仅仅掩盖了它本来的作用，甚至会让我们沉浸其中，随之忘记学习，忘记生活！最终荒废了自己！这样可怕的结果并不是随意的举例，而是切切实实发生着的，甚至就发生在我们身边的事情！

同学们，我们现在正处于高中这一特殊的阶段。三年，乃至之前九年来努力，都是为了能在最后的高考中取得出色的成绩！但是！现在的情况是，我们仍有不少的同学违反了学校的规定，不

仅将手机这一“娱乐产品”带进了学校，甚至在课堂和休息时使用！这是多么糟糕的事情啊！我们累积了九年，才终于好不容易来到了高中的校园。可却因为一部手机，因为一时忍不住对游戏的追求，我们放弃了自己的梦想，放弃了今后的未来！这是多么糟糕的事情啊，这是多么让人后悔的事情！

各位，高中的学习可能确实很苦，甚至被许多人说成是学习中最煎熬的一段时间。但只有坚持过了这段辛苦，我们才能见到光明的未来！如果我们现在就舍弃自己，游手好闲的沉迷游戏，就会浪费自己的人生，最终一无所获！这，难道不是很可惜吗？

同学们，阳光总在风雨后。让我们控制自己，把握现在，放下手中的手机，用自己的努力和行动去迎接光明的未来吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

远离手机演讲稿400字篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

校园是我们一起来学习的地方，而不是让我们来玩，来耗费时间的地方，而今天我想要讲的一个主题是让手机远离校园，我们也是不要把手机给带到校园里面来，让我们也是无法去认真的去学好知识，去把学习给搞好。

作为初中生，其实我们也是非常重要的一个打基础的阶段，要去做好自己的学习，而带了手机到学校，无论自己玩不玩，其实心里都是有着想玩的想法的，只要去玩了，那么就会耽搁了学校，即使是不玩，心里想着，也是不会有太多的心思放在学习之中来，学校也是有规定，不要带手机的，同学们，我们要去遵守，也是要为自己而负责，学习是我们目前这个阶段最为重要的事情，而且也是不应该耗费了时间去玩乐上面了，而是应该专心于课堂上的学习，在课后去做好作业，去把课本的知识巩固好的。远离手机不但是可以让我们的心思放在学习上面，其实也是可以让我们有一个好的习惯，专注于做一件事情，这对于我们都是非常的有益的。

我想在假期的时候，同学们也是知道，如果我们去玩手机了，或者电脑，那么可能一天的时间都是会耗费在上面，里面的视频，游戏，有太多让我们分心的东西，虽然也是会带给我们快乐，但是这些快乐都是表面的，无法让我们去成长，无法让我们有所收获的。更是不能把这个手机再带到学校来，假期的时候玩一下就可能耗费很多的时间，那么本来就是学习的地方，更是不能让我们的时间去浪费了，每个人的时间其实都是一样的，你在玩手机而别的同学在学习，那么最后的成绩出来也是会有很大的差异，同学们，我们要用心的去学好去对自己负责，对关心我们的老师，父母来负责，不能辜负了这大好的年华，我也是相信我们的付出努力会得到回报，只要自己努力了，那么就不会后悔。

让我们一起行动起来，让手机远离我们学习的校园，把时间都是用到我们的学习，我们的成长之中去，收获更多，让我们也是可以持续的去进步才行的，同学们，我们一起来做到吧，我想我们都是可以的，只要每个人都是作出表率，同时积极的和同学去沟通学习上面的问题形成学习的风气，我想我们的时间会过得格外的充实而有意义的。谢谢！

远离手机演讲稿400字篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

你们好！

新学期已经开学大半个月了，我们都从家里回归到学校，那我们就应该以学习为主，不应该再去想着暑假期间的事情了。今天我在这就是跟大家讲一讲“远离手机，努力学习”的事情。

我们已经开学，就不要再去想着玩手机了，大家在暑假肯定玩了个够的，那为什么到了学校还天天的玩手机呢？我们已经不再是个孩子了，我们现在已经正式的进入高三阶段，这一阶段有多重要，大家应该是知晓的。暑假里，我相信大家肯定都是拿着个手机在玩，所以现在我们到了学校，就应该把手机封起来，不然手机打扰我们的学习。我知道一时之间还不能戒掉手机瘾，毕竟之前手上是一直拿着手机的。可是我也想说，越是这样，越要放下手机，把手机从心里驱除。高三了，还有不到一年的时间，我们就要高考，从高中毕业。大家之前那么努力读书是什么，不就是为了能够在高考拿到足够高的成绩考取一个好的大学吗？

那么我们从现在起就应该远离手机，把所有的注意力都放在学习上，我在这建议同学们把已经带进学校来的手机上交给老师保管，或者放回家里，让自己在学校里认认真真的学习，不去想一些无关学习的事情。我之所以这样讲，就是在开学的这期间，我已经看到许多的同学还沉浸在手机游戏和视频里无法自拔了。晚上熬夜看手机，早上起不来，上课就睡觉，根本就不是在学习。如果是这样的话，那要回学校干什么，学校就是给我们学习的地方，这样的环境我们不应该是要去保持一个学习的氛围吗？就我自己而言，我知道戒掉手机瘾有些难，但是并不是不能，只要我们有恒心和毅力，我相信我们可以的。努力学习不是在嘴上说说就行的，一定要去做。

所以接下来的高三一年，我们就让手机远离我们，专心、专注的学习，首先就是要确立一个目标，跟着目标走，我相信你对手机就不会有那么大执念了。大家就是因为没有目的，没有方向，不知道自己在学校要如何学习，其实大家心中都有一个考大学的梦想，但只是一个大致的方向而已，我们还要去确立一个个的小目标，这样才能支撑我们走到最后。所以同学们，从今天起，我们所有人都远离我们的手机，把学习放在第一位，努力把成绩提高起来，完成自己的大梦想。

感谢大家！

远离手机演讲稿400字篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自x年级x班的'xxx，今天我演讲的主题是“远离手机，努力学习”。

我为什么会选择用这八个字来作为我今天演讲的主题呢？我想原因同学们应该也非常的清楚。随着网络的越来越发达，社会的越来越进步，对我们的学习，既有好处，也有害处。好处就是我们能够通过网络获取更多的知识，不止是学习上的，也有一些其他方面的知识。害处就是很多的同学会沉迷于网络，从而耽误了学习或者无心学习，我也是其中一个。

我有一个姐姐，只比我大了七岁。但只是这七年的差距，我们的生活环境就大不一样。我姐姐上学的时候网络还没有现在这么的发达，也可能是我爸妈管她管的严，反正我姐姐是高中毕业之后才有了第一个手机。我姐姐毕业时候也才16年，离现在也只有四年而已。在座的很多同学到高中毕业的时候估计手机都换了很多个了。我姐姐那时候的娱乐活动就是看电视，所以她学习是非常的认真的，因为干扰的因素比较的少。我并没有觉得自己就比我姐姐笨了，但是我学习就是比不上我姐姐，我觉得主要的原因就在于我姐姐回家是先写作业，而我是先玩手机或者看电视。

肯定会有同学觉得你自己都这样又怎么能够来做我们的榜样，上台来演讲呢？我之所以能够站在这里，给同学们做演讲，是因为我已经意识到了手机对我的危害，所以我现在除了上网搜题目之外，都不会去碰手机了。我也是以我姐姐为榜样，在我眼里她学习是很好的，我作为她的妹妹，自然不会比她差到哪里去。我成绩之所以比她差了很多，就是因为喜欢玩手机。所以我现在下定决心要远离手机了，努力的学习。

同学们其实自己心里也非常的清楚，手机对我们的危害是很大的，但因为手机对我们的诱惑非常的大，所以一直都没有改变自己这样不好的行为。我们学习的每一天都是非常的宝贵的，你多玩了一分钟的手机，就少学习了一分钟，浪费了一分钟的时间。虽然说我们在玩手机的时候能够获取到很多的知识，但我们现在最重要的还是要掌握好课本的知识，所以主次要分清楚了。

希望同学们能够早一点想清楚手机对我们学习的危害，远离手机，努力的学习，取得进步。希望同学们以后都能够获得一个好的成绩。

谢谢大家！

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发