# 拒绝毒品三分钟简短演讲稿

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-06-30

*拒绝毒品三分钟简短演讲稿(通用8篇)为了增强学生禁毒、拒毒、防毒意识,营造“拒绝毒品,健康生活”的育人氛围,我们应怎么写与“拒绝毒品”相关的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的关于拒绝毒品三分钟简短演讲稿，欢迎大家来阅读。1拒绝毒品三分钟简短演...*

拒绝毒品三分钟简短演讲稿(通用8篇)

为了增强学生禁毒、拒毒、防毒意识,营造“拒绝毒品,健康生活”的育人氛围,我们应怎么写与“拒绝毒品”相关的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的关于拒绝毒品三分钟简短演讲稿，欢迎大家来阅读。

**1拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我今天演讲的题目是《珍爱生命，远离毒品》。

世界上最美的花，是罂粟；世界上最邪恶的花，也是罂粟。170多年前，正是毒品，使一个高傲的民族坍塌在蒙蒙的烟雾里。烟枪一支，打得妻离子散；锡纸半张，烧尽田产房廊。即使国家及时禁止了鸦片的流入，到今天为止，依旧是屡禁不止。这场战争，注定旷日持久。

我们都熟悉这样的生活：孩子背着书包上学，老人扛着鱼竿钓鱼，爸爸在客厅看电视，妈妈在厨房做菜。这看似简单的生活其实就是两个字——幸福。可是，毒品这个无形的杀手，却可以轻易的摧毁这一切，它带来的是一个个支离破碎的家庭。在它面前，没有亲情。为了毒品，八个月大的孩子可以一百五十元卖掉；为了毒品，可以挥刀砍向自己的亲生母亲；为了毒品，多少成功的企业家沉沦，辉煌不在。或许，对我们而言，似乎觉得这两个字离我们很遥远，殊不知它可能就潜伏在你所喜欢的一款饮料当中，也可能正把自己包装成某种可人的糖果，等待着你跨入陷阱。人一旦吸食毒品，人体的正常机能受到严重的损害。整个人变得目光呆滞、反应迟钝、记忆力衰退、脾气暴躁。不仅如此，吸毒还将使人颠倒正常的生活规律。当毒瘾发作时，骨头里就像有千万只蚂蚁在咬那样钻心地疼。据统计，我国的吸毒者，有百分之七十五是青少年，而且这个比率还有上升趋势。因此，禁毒要从青少年做起！为了我们健全的身体，为了我们灿烂的前程，也为了我们家庭的幸福。让我们拥有一双慧眼，坚定一个信念，高举禁毒旗帜，创造幸福生活！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**2拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好，我是来自1804班的陈\_\_，今天我演讲的主题是“珍爱生命，远离毒品”。

一百多年前，鸦片贸易给中国人民带来了沉重的灾难，一百多年后的今天，毒品仍在危害着人们的生活。它像一把杀人不见血的刀，也像一个残忍的恶魔。给文明社会带来了恶果，它让青少年荒废学业，前路迷茫；它让家庭钱财丧尽，甚至家破人亡；它影响着一个人的身体健康，社会的风气，国家的发展。

我们每一个人都有花季，我们都希望自己有一个美好的前程。然而，一旦染上毒品，就将跌入痛苦的深渊。花季便不再有盛开的花朵。

对于我们青少年而言，好奇是青春期固有的特征。对于任何事物都存着强烈的好奇心和探索欲望。作为凤凰学子，我们应该在保持好奇心与探索欲望的同时具有明辨是非的能力。分辨行为是否合乎道德与法律的要求，而吸毒不仅是违法行为，更会伤害我们的身心健康，是我们绝对不能做的事。我们也应该知道人一经吸毒，便很难戒除，久了之后就会上瘾。毒瘾发作时，轻的头晕呕吐，重的如万刀切肤，万针穿心一般。

回想历史书上清朝官员吸鸦片的场景，大家是否觉得似曾相识？人们沉迷手机时与吸鸦片的样子可谓相差无异。而两者的性质也有相似之处，有些毒品按量服用是药品，过量服用是毒品。手机合理使用是科技产品，过度使用是科技废品。许多青少年沉迷游戏，荒废学业，为了充游戏币省吃俭用，甚至走上违法犯罪的道路，这时手机跟毒品又有什么差别呢？所以我们应该合理使用手机，不要让手机成为新一代的毒品。

在中国登记在册的吸毒人员最小的竟只有11岁，未成年人是毒品最易感染的群体，同时又是受害最深的对象，所以我们应该谨慎地防备毒品，战胜毒品。对此，我有以下提议：

第一，我们青少年一定要做到洁身自重，树立正确的人生价值观；

第二，我们要谨慎交友，不能义气用事，朋友吸毒时要及时劝阻，无计可施时就要远离他；

第三，我们要积极学习毒品知识，认识到毒品的危害性；

第四，努力学习科学文化知识，以实现人生理想为目标。

最后，让我们永远铭记：珍爱生命，远离毒品；珍惜手机，远离手机。学习需要99%汗水和100%的远离手机。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**3拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

尊敬的各位领导、老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是信息与电气工程系的学生岑\_\_。

我今天国旗下讲话的主题是：“珍爱生命，远离毒品”。“珍爱生命，远离毒品”，对每一个人而言，这绝对不是一句简简单单的口号，更像是一口警钟，时时刻刻在我们的耳边敲响。

环视当今地球，几无净土，茫茫人海，毒患无穷。毒品，犹如一股浊流，悄然地侵蚀着每个角落。毒品问题，长期困扰着世界各国政府和人民。毒品的蔓延给世界各国的经济发展、社会稳定带来极大的危害。毒品预防教育工作，事关社会稳定、民族兴衰和国家前途，是功在当代、利在千秋的大事。自新中国成立以来，党和政府高度重视人民的身心健康，把为人民谋幸福、为中华民族谋复兴为己任，始终坚持不懈的把禁毒工作视为一场长期的人民战争，作为祖国未来的建设者，我们要积极主动参与到禁毒工作中。

我们作为当代青年人，肩负着建设伟大祖国的使命，是祖国的希望，所以必须经得起诱惑，必须保护身边的每一寸净土，做到“珍爱生命，远离毒品。”无论是出于主观还是客观原因，有些路，永远不能走；有的错，永远不能犯！毒品带给人类的将只会是毁灭。在旧中国，我们曾受鸦片残害，民穷财尽、国势险危。吸毒，于国、于民、于己，有百害而无一利！毒品摧毁的不只是人的身体，还有人的意志。

禁毒工作是社会的一项系统工程，需要我们人人参与。为此，我郑重的向全体师生发出倡议：

一、认真学习禁毒知识、法制教育。了解毒品的危害性，知道“吸毒一口，毁灭一生”的道理。不断增强法律意识，懂得吸毒违法、贩毒犯罪的道理，坚持学法、懂法、守法，做遵纪守法的模范。

二、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；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，平时生活要有规律，积极参加学校、班级和社区的各项集体活动、文体活动和公益活动。

三、从我做起，抵制毒品，做到不抽烟，不吸食毒品；不从事与毒品违法犯罪相关的活动。毒品的危害是极其严重的，它不仅直接危害着吸毒者的身心健康，吞噬吸毒者的肉体和灵魂，而且将毁灭吸毒者的美好生活。吸食毒品就意味着自己正走上邪路、绝路、不归路，从事毒品违法犯罪活动更是死路一条。

同学们，禁毒要人人参与，个个动手，人人禁毒，造福人人。预防毒品，关系到我们的未来，祖国的前途，民族的命运。人生是美好的，希望大家珍惜人生，远离毒品，珍爱生命。

请大家举起右手，跟着我一起宣誓。

我宣誓：

珍爱生命，远离毒品，坚决与毒品作斗争！

从我做起，以抵制毒品为荣，以吸毒贩毒为耻！

洁身自爱，决不沾毒！

**4拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

尊敬的辅导员老师们，亲爱的队员们大家好，我是五（1）中队的\_\_X，我今天演讲的题目是《远离毒品——让青春充满阳光》

亲爱的队员们，进入到小学以后，你们是否发现自己正发生一些神奇的变化呢？是呀，我们不仅长高、长结实了，还变的比以前更加自信，更加懂事了呢！我们不断积累知识见闻，使学习能力突飞猛进，正逐渐从“小小孩”变成渴望探索未知的少年。绚丽多姿的生活有太多新奇的事物等待着我们去发现，科学的未知等待着我们去探索，宇宙的密码等待我们去破译！

队员们，在我们走向未来的路途中，不仅会遇见各种美好，也会面临各种诸多诱惑，经历重重考验。为此，我们需要了解、掌握必备的生活常识与生活技能。现在，就让我们一起学习其中一项重要的内容——毒品预防的知识与技能吧！

香烟、酒。咖啡、槟榔等物质，如果长期食用也容易使人对它们产生依赖，也就是我们所说的具有成瘾性。基于它们本身的一些成分，食用不当会对人体健康产生不良影响，因此它们存在一定的危害性。

我们正处于身体生长。发育的关键时期，一定要远离它们。现在人们都已经意识到毒品的危害，并通过法律把它们认定为毒品。我们可以粗略地将它们分为传统毒品和合成毒品。

传统毒品有：鸦片、海洛因、吗啡、可卡因、大麻。

合成毒品有：\_、麻古、摇头丸、氯胺酮（K粉）、开心水、神仙水。

我们要学会识别常见毒品，控制不良诱惑，养成良好的生活习惯。只有这样，我们才能保护好自己，不受毒品的侵蚀。

那接下来我们为大家讲一讲毒品对人体的各个器官都会产生哪些不良作用吧！

1、毒品会损害滥用者的神经系统、消化系统、呼吸系统、心血管系统等。

2、吸毒成瘾会导致身体免疫力下降，使人容易患上肝炎、肺炎、结核、艾滋病等多种疾病。

3、滥用者的身体会对毒品产生依赖，一旦停用毒品，就会感觉万针刺心、痛不欲生。

4、毒品会让滥用者的精神与行为失控，使滥用者在心理上形成依赖、难以断戒。

我们已经认识到了毒品的危害，那我们就要把学习到的知识向更多的人宣传，提醒大家吸食毒品危害巨大，并要远离毒品。在远离毒品上我学会自我保护的方法，不让毒品有可乘之机。

我们可以培养健康的兴趣爱好，使我们身心放松，陶冶情操，锻炼体魄，习得技艺。

健康的兴趣

例如：篮球、羽毛球、乒乓球、足球、滑板、滑旱冰、跑步、跳绳、听音乐、绘画、看书、拼图、钢琴、葫芦丝、折纸、剪纸等等

我们要真正做到有效自我保护、快乐成长，远离毒品，从我做起，让我们的青春充满阳光！

**5拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！我是八年级1836班\_\_X，今天国旗下讲话的主题是《珍爱生命，远离毒品》。

我们熟悉这样的场景：学生背着书包上学，工人骑着摩托上班，老人扛着鱼竿钓鱼，爸爸在客厅看电视，妈妈在厨房做饭菜，爷爷给孙子讲故事，这些都让我们想起两个字：幸福。是的，这就是幸福，一种简简单单的幸福。

可是，环视当今，茫茫人海，毒品，犹如一股浊流，悄然地侵蚀着生命。一朵朵青春的花蕊，一个个幸福的家庭，被喷着蓝灰色的烟雾笼罩着，摧残着。

也许有很多人抱着“好玩”的心态去“试一试”，可是就因为这一句“试一试”，毁了多少个家庭。为了满足自己的欲望，抛妻弃子，六亲不认，为了巨额的毒资，打家劫舍，无恶不作。多少鲜活的生命，为了毒品不惜一切代价，从此踏上了一条不归路。

毒品不仅摧残个人生命，泛滥成灾时，甚至可会威胁国家命运。还记得那段屈辱的历史，由于鸦片泛滥，民穷财尽、国势险危。一个古老的中华留给世人最后残影竟是一个个枯瘦如柴、蓄着长辫的男人躺在床上吸食大烟的颓废；一个伟大的民族连同创造的灿烂文化坍塌在一片蒙蒙毒雾中……而今天，这些毒品，依然在制造一幕又一幕的人间惨剧，依然在威胁着个人与国家的命运。

同学们，我们还处在一个憧憬未来的年纪，我们有无限的机会与可能，有些路，永远不能走；有的错，永远都不能犯！毒品带给人类的只有毁灭。据可靠数据，全世界每年因吸食毒品而死亡的人数高达10万，我国登记在册的吸毒人员超过54万，其中约75%的是25岁以下的青少年。青少年由于思想尚未成熟，社会经验不够丰富，缺乏必要的文化科学知识和辨别是非的能力，尝试吸毒最后成瘾难以自拔的事例屡见不鲜，一桩桩，一件件都沾满了血和泪。

国家由人民组成，国家的命运与人民的命运紧密相连。如果人民都把自己的灵魂出卖给了毒品，成为行尸走肉般的傀儡，那么民族何谈复兴，国家何谈富强！“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”。虎门的烈火依旧照亮着民族的记忆，销烟英雄的铮铮誓言依旧萦绕在耳边，吹响禁毒号角，打响禁毒战争，这是时代赋予我们每个人的使命。“少年强则国强”，作为青少年的我们，作为江声人的我们理应把“珍爱生命，远离毒品，”这八个字放在心中，还要身体力行。

魔鬼虽然不能被彻底消灭，但我们可以选择理智的远离。在美好而短暂的生命旅途中，我们有很多事情需要做，有许多梦想等着我们去实现，我们应该好好珍惜现在的生活，携起手来，共同唱响生命的主旋律。让生命在阳光下健康成长！

谢谢大家！

**6拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

尊敬的各位老师们、同学们：

大家好！最近我看了一部电影叫《花季少年》，影片里一群花一样的青少年，因为好奇染上了毒瘾。那些花季少男少女，远离学校和亲人，进了戒毒所，在四面高墙中独自忍受着身体上和精神上的痛苦，他们用亲身经历来告诫世人，让我们知道毒品的危害。看完之后，我的心灵受到了强烈的震撼。为了引起世界各国对毒品问题的重视，号召全国人民来解决毒品问题，1987年联合国决定将每年的6月26日为“国际禁毒日”。

同学们，你们知道这个日子意味着什么吗？

联合国为什么决定设立这样一个日子呢？

这是因为毒品这一白色瘟疫已蔓延全球，成为当今世界的一大公害，各国政府和人民对它无不深恶痛绝，据统计，全国有10万人被毒品夺去生命，100万人因毒品丧失工作能力，健康的人一旦沾染上这白色瘟疫，就会变的思想懒散、工作马虎、生活邋遢，身体消瘦，失去对自己、家庭、集体、社会的责任感，失去生命力。吸毒还诱发各种犯罪行为，严重威胁社会的安定，让人震惊的是，在我国登记在册的吸毒人员中，年龄最小的只有11岁。毒患，正以迅猛的发展速度，威胁整个人类社会，吞噬着人类的文明！面对一个个原本和睦的家庭被毒品拆散得支离破碎，面对那些在痛苦中苦苦挣扎的涉毒青少年和他们夜夜无眠的父母，面对毒品给整个人类带来的灾害，我们深感忧虑和痛心，倍感责任重大！毒品一日不绝，禁毒一日不止！正因为这些，党和国家本着对未成年人的高度关怀，提出了“禁毒宣传，要从娃娃做起”的号召。

同学们，珍惜未来，珍爱生命，就要从我做起，从现在做起，坚决拒绝毒品。少年兴，则国兴，少年强，则国强。少年自立于世界，中国才有了希望！为了祖国的明天，为了民族的希望，为了宝贵的生命放射出绚丽的光彩。

老师们，同学们，“6。26”让我们永远记住这个特殊的日子！让我们从心底喊出：远离白色瘟疫，创造美好的明天！

谢谢大家！

**7拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

我是来自小学部五(1)班的韦\_\_，今天我在国旗下演讲的题目是《增强禁毒意识，自觉抵制毒品》。

青少年吸毒会严重摧残身心健康，导致记忆力衰退，抵抗力下降，多种疾病发生。吸毒不仅给自身带来了极大的危害，而且会对家庭、社会产生严重的危害，可谓是一人吸毒，社会遭难。

同学们，我们是国家的未来，是民族振兴的希望。讲到禁毒，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问题。来自国家禁毒委员会办公室的数字表明，最近几年我国青少年吸毒的人数始终占吸毒总人数的80%左右。近年来，在个别青少年身上还发生了吸毒、藏毒行为，甚至走上贩毒的犯罪道路。公安机关登记在册的吸毒人数累计超过105万，据不完全统计，16岁以下的青少年吸毒人数比前两年又有所增加，初次吸毒者中甚至已经出现了六七岁的儿童。

同学们，我们是祖国的希望之花，所以我们必须要远离毒品，而我们应怎样拒绝毒品呢？我提议，我们应做到以下几点：

1、我们应该了解毒品的危害，懂得吸毒一口，入虎口的道理；

2、我们不应该盲目追求享受、寻求刺激、赶时髦；

3、不听信毒品能治病，能解脱烦恼和痛苦，能给人带来快乐等各种花言巧语；

4、我们不应该结交有吸毒、贩毒行为的人。如发现亲朋好友中有吸毒、贩毒行为的人，一要劝阻，二要远离。

作为一名学生，我们应该积极地参加禁毒宣传，这是每一个公民的义务。禁毒工作人人有责，人人都要为社会禁毒作贡献。让我们一起努力，共同创造一个健康的生活环境。同学们，为了美好的明天，为了所有关心你的人，请珍惜生命，永远对毒品大声说不！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**8拒绝毒品三分钟简短演讲稿**

各位老师、同学们早上好！

我们今天讲话的题目是“远离毒品，珍爱生命”。

毒品，被公认为”白色瘟疫”。在全世界泛滥成灾，和战争一起被列为危及人类生存的两大杀手。它的危害可以用一句话概括：毁灭自己、破坏家庭、危害社会。毒品也严重危害青少年身心健康，引发青少年违法犯罪，阻碍青少年健康成长。有调查显示，全国吸毒人员中，青少年占了将近60%。这是一个触目惊心的数字。拒绝毒品、远离毒品、参与禁毒是青少年义不容辞的责任。

同学们，不要说毒品离你们很远，也许毒品会在不经意间来到你的面前，所以我们要时刻警惕。绝大多数吸毒者第一次的毒品来自”朋友”。少数来自贩毒者。而对于时刻留意捕捉目标的贩毒人来说，青少年是他们可以成功推销毒品的对象，青少年正处于生理和心理的成长期和突变期，容易在空虚无聊、情绪低落、遇到挫折的时候受到毒品的侵害。有调查显示。82%的人是在对毒品危害不了解的情况下吸食成瘾的。

青少年时期是人生最美丽的年华，是人生辉煌的起点，要珍惜生命，自觉远离毒品，与毒品作坚决的斗争。那么同学们该怎样积极有效地预防毒品、远离毒品呢？

首先要认清毒品，自觉主动的拒绝毒品。

1、了解毒品知识。懂得毒品的危害性。知道”吸毒一口，毁灭一生”的道理。

2、接受禁毒法制教育，增强法律意识，懂得吸毒违法、贩毒犯罪的道理，坚持学法、懂法、守法，做遵纪守法的模范。

3、树立正确的人生观，不盲目追求享受，寻求刺激，赶时髦、攀比，增强抵抗力。

4、不听信毒品能治病，毒品能解脱烦恼和痛苦，毒品能给人带来快乐等各种花言巧语，提高辨别力。

5、不结交有吸毒、贩毒行为的人。如发现亲朋好友中有吸毒、贩毒行为的人，一要劝阻，二要远离，三要报告公安机关。

6、不进入各种娱乐场所，不吸食禁药、K粉等兴奋剂；即使自己在不知情的情况下，被引诱、欺骗吸食一次，也要珍惜自己的生命，不再吸第二次。更不要吸第三次。

同学们，禁毒要人人参与，个个动手，人人禁毒，造福人人。预防毒品，关系到你们的未来，祖国的前途，民族的命运，人生是美好的。希望你们珍惜人生，远离毒品，珍爱生命！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！