# 低碳生活从我做起演讲作文5篇范文

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-03-18

*低碳首先是一种生活态度。只要愿意，每一个人就可以做得到!节电、节水，植树，废物利用……点点滴滴，生活中的各个方面，都可以选择低碳生活的态度。低碳生活还代表着一种健康，多运动少玩游戏，多看报纸少看电视，多吃蔬菜少吃鱼肉，在降低碳排放量的同时，...*

低碳首先是一种生活态度。只要愿意，每一个人就可以做得到!节电、节水，植树，废物利用……点点滴滴，生活中的各个方面，都可以选择低碳生活的态度。低碳生活还代表着一种健康，多运动少玩游戏，多看报纸少看电视，多吃蔬菜少吃鱼肉，在降低碳排放量的同时，我们将拥有更健康的身心。下面给大家分享一些关于，供大家参考。

**低碳生活从我做起演讲作文(1)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

当我看到国家让我们人人讲求低碳生活的时候，我十分惭愧，因为我明白，我浪费了许多，地球上的资源是有限的，如果我们再不节俭的话，地球有一天会消失，我们人类也无处可去。

以前我经常浪费水，洗一次澡就要洗一个小时，一个小时里水一向不停的流着，当我洗完澡的时候才慢吞吞的把它关掉，丝毫没有想节俭的样貌，夏天的时候，天气很热，我总会把空调开到最冷，好让自我凉快凉快，一开就从中午开到晚上，除非真的冷到不能再冷才会把它关掉，这会排出多少惊人的二氧化碳量啊!我每一天都会有十分十分多的垃圾，每一天垃圾桶都塞得满满的，可是我也没有想到，这也会排出二氧化碳来。

低碳生活是一种十分环保、礼貌的生活方式。节水、节电、节油、节气，能够帮忙我们将低碳生活变为现实。此刻我们国家对全世界公开承诺减排指标，决定到20\_年温室气体排放比20\_年下降40%-45%。低碳时代已经如约而至，正在改变着我们的生活。\"低碳\"就在我们身边。

夏天，我们在家用空调时，不要长时间开着，用了几个小时后，就关掉，再开电风扇。这样就能省50%的电;在冰箱内放食物时，食物的量以占容积的80%为宜，用塑料盒盛水制冰后放入冷藏室，这样能延长停机时间、减少开机时间，更节电;用微波炉加工食品时，最好在食品上加层无毒塑料膜或盖上盖子，这样被加工食品水分不易蒸发，食品味道好又省电;开车时尽量避免突然变速，选择适宜档位，避免低档跑高速，定期更换机油，轮胎气压要适当和少开空调。短时间不用电脑时，启用\"睡眠\"模式，能耗可下降到50%以下;关掉不用的程序和音箱、打印机等外围设备;少让硬盘、软盘、光盘同时工作;

适当降低显示器的亮度。平时我们勤动手动脑，也能够实现\"低碳\"。一般家庭都有很多废弃的盒子，如肥皂盒、牙膏盒、奶盒等，其实稍加裁剪，就能够简便将它们废物利用，比如制作成储物盒，能够在里面放茶叶包、化妆品之类的物品;还能够利用方便面盒、罐头瓶、酸奶瓶制作一盏漂亮的台灯;喝过的茶叶渣，晒干做一个茶叶枕头，既舒适还能改善睡眠……另外，将普通灯泡换成节能灯，尽量步行、骑自行车或乘公交车出行，随手拔下电器插头……

你看这些看似不经意的小事，都是在为\"减碳\"做贡献。那么对于我们学生来说，还有其它降耗低碳的好方法吗来看看我的提议吧。纸张的双面使用，节俭用纸;不用一次性的筷子和一次性的饭盒;不用一次性的塑料袋;减少粮食的浪费;随手关灯，随手关好水龙头。使用手帕，少用纸巾……我是一名中学生，我首先要明白：什么是低碳低碳生活是指生活作息时所消耗的能源的减少，从而减低碳消耗，尤其是二氧化碳的减少，也就是说，低碳生活就是更低能量、更低消耗的生活方式，还原其淳朴的进行人与自然的交流。

我只想说地球是我们的家，家在哪里我们就在那里，可是我们却没有保护好我们的家园，我们想的只是自我，怎样让自我过得好一点，认为有些东西有，就能够无止境的用地球上的资源，地球为我们奉献那么多，我们应当为地球母亲奉献一些东西，只要我们每一个人少用一度电，少用一吨水，少扔一些垃圾……那么我们会减少多少的二氧化碳。我只想说我们虽然不能保护地球的环境，可是只要我们能够少排放一些二氧化碳。

让我们走进低碳生活，了解低碳生活，坚持低碳生活，我们就能够让二氧化碳少一点，让礼貌环保多一点，让地球更完美一点。来吧!只要人人节俭世界将充满绿色。

**低碳生活从我做起演讲作文(2)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

我们明白生活的方方面面都存在着减碳的因素，节俭用水、用电、用气，能够减少煤炭的使用不仅仅是优良传统，更是环保意识的体现，我们必须从点滴的小事做起，让生活更加绿色，让地球更加和谐。虎年春节，我开始了自我的低碳生活。

全球气候变暖，南极的冰川消融的速度在加快，海平面将急速抬升，地球上的生物将有灭顶之灾。我告诉爷爷，这都是碳过多排放惹的祸。春节时候，我们没有像往年买上许多烟花燃放，只在除夕燃放过一次鞭炮，能起到欢腾喜气的气氛就能够了，否则产生的二氧化碳实在是太多，家家户户累积起来，排放量实在惊人。我经过互联网发出呼吁，农民秋收后不要在把麦秸集中焚烧了，能够变废为宝，卖给专门公司制作成成型的燃料，既能产生经济效益，有能节俭环保，保护地球。

爸爸学完驾驶，拿照后准备买私家车，我们必须要合计合计，千万不要只图便宜去购买碳铅排量超标的汽车。我查阅了资料，此刻的汽车尾气排量必须到达欧Ⅳ标准，并且到必须时期必须去年检，贴合标准。能不使用汽车，能够用自行车、电瓶车代步。

植物能够吸收很多的二氧化碳释放很多氧气，还能防洪减灾。呼吁大家要多植树，节俭用纸，不要滥砍滥伐。

每个家庭都像我们这样做出实际行动，低碳的生活将多么完美。

**低碳生活从我做起演讲作文(3)**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

低碳生活确实是一种回归理性的生活方式。其实在工业文明社会之前，甚至是在几十年前我们过的就是低碳生活，但是工业化的推进和城市化就迅速把人类的生活推到了高碳上，当然高碳生活不能持续，那么我们如何在保持现代的生活水平的基础上，做到节能减排，低碳生活呢?其实，低碳生活，对于我们普通人来说是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活，注意节电、节油、节气，从点滴做起。除了种树，还有人买运输里程很短的商品，有人坚持爬楼梯，形形色色，有的很有趣，有的不免有些麻烦。现在我们从衣、食、住、行、经济活动这五个方面来谈谈。

第一是“衣”。大家都知道年轻人喜欢穿牛仔裤，其实牛仔裤是最不“低碳”的。就牛仔布的加工而言，它不仅要消耗大量的水和电来打磨，而且对各种化工染料的提取，排碳量高，对皮肤有一定的刺激性，容易导致过敏性皮炎，引起瘙痒、疼痛、红肿或水泡。此外，化纤面料衣物透气和吸湿性差，影响汗液蒸发和皮肤呼吸，还容易吸附空气中的灰尘。因此我们尽量少选择化纤制品作为贴身衣物穿。此外，在面料选择上，不妨选择一些“低碳”材质，如棉质、亚麻、丝绸等天然织物，尽量避免选择化纤质地的服装。

第二是“食”。众所周知，猪肉和肌肉是要大规模消耗粮食来生产的，每年中国消耗世界上猪肉和鸡肉比例的一半以上，而生产一斤的猪肉或鸡肉要消耗五倍以上的粮食。如果大家都去吃猪肉和鸡肉，就刺激了这个产业的发展，其实是完全走了一个错误的路线。国外畜牧业的发展70%的都是草食性动物，而不是食粮型的动物。所以，对生活中肉类的选择还是要以草食性的动物，如牛、羊为主，另外再配一些水果和蔬菜，不要过多的去吃用粮食转化的肉。综上，我们应该做到均衡膳食搭配，改变偏重肉食的习惯;少吃垃圾食品，多吃素菜瓜果。

第三是“住”。我们应该尽量去住小区楼房，面积不大，墙体较多，这样一家一户墙壁也可以传递热量，使房间更暖和。如果住别墅，四面都是通风的，这样一户一套别墅的能源消耗是非常大的。另外在房屋的玻璃采用方面，尽量使用双层玻璃，或者在玻璃上贴一层单向辐射的膜，防止采进的光迅速向室外反射扩散，因为把房子的隔热层搞好，就相当于节省了一半的能源供应。

在房子的装修方面，装修材料大多都还有不等量有害化学物质，装修材料过多导致污染的综合集中，在很长一段时间难以消散，并且，对材料进行加工业要使用能源。在低碳时代，我们应根据家庭人口数量选择合适户型，降低水电的用量，不仅减少了二氧化碳的排放量，也节约了开支。室内装修应以简约、自然通风、采光为原则，不要过度装修。在家庭内多摆放绿色植物，吸收二氧化碳、制造氧气，调节空气、消除异味。

第四是“行”。如果使用私家车的话，一辆私家车本身就一两顿重，加上发动机的散热损耗，即使没辆车做五个人，一辆车所好能量的15%才被真正利用，而就大部分都被损耗了。所以，一个人开车出门，就是真正的浪费，是巨大的犯罪。因此，在日常生活中，我们多走路，少坐车，上下楼尽量爬楼梯，这样既可以锻炼身体，也有利于减碳。

远距离的上班族，应尽量选择低油耗、更环保的汽车，多乘坐公共交通工具。而选择步行上班，可以健身、增强心肺功能、改善血液循环、增强每日食欲、防治颈椎疾病、促使骨骼强健、避免骨质疏松、锻炼两个足弓、预防静脉血栓等。此外，锻炼应选自然、健康的室外运动，而不是依赖电动健身器械来进行;应以适中强度进行，以不感到吃力为度。这样减碳又保健，可谓一举多得。

第五是经济活动。我国很多地区目前还在使用传统的柴火和锅灶。在甘肃南部用晒干的牛粪等作燃料的，燃烧秸秆，浪费了大量能源和资源，不利于低碳的发展。我们应该将低碳经济跟生态农业联系，注重开发生物能源，把能够循环利用的东西充分利用。例如沼气的开发利用。沼气是以畜禽粪便和麦草作为原料发酵过滤而成的清洁能源，其使用使人们减少了对森林资源的过度开发和破坏。一些大型养殖场用沼气来进行养殖，朝气还为一些酒店和小区供应能源，沼液和沼渣又可以做成一些肥料在农业生产中使用，这样形成了循环利用模式，将达了能源和资源消耗，同时减少了污染，可谓一举两得。

还有，目前我国的电力70%以上都是靠煤炭转化来的，水电只是占到10%多一点，其他的能源只占到5%，所以我们中国现在的耗电就是的高碳。现在人们为了克服高碳，开发低碳能源，都做了许多努力，比如风力发电，用硅发电，光发电，用硅晶体多晶硅来进行光电转化，制造计算其中的硅电池，这样利用自然界中大量存在的可再生、无污染能源进行生产活动，对降低生活中的排碳量，创造健康的生活方式是极为有益的。其实，低碳生活不止以上几种生活方式，它渗透在我们生活的方方面面。

**低碳生活从我做起演讲作文(4)**

大家好，今天我要演讲的题目是“低碳生活”在现在的社会中，人的生活压力很大，对社会的污染也很大，所以，我们要提倡“低碳生活”。低碳生活在国内还不是很普遍，但在发达国家早已经家喻户晓，低碳生活也早已经成为习惯，人们每低碳一下，对自己国家的乃至世界的能源都有很大的帮助，在未来的20年内，低碳将成为各个国家首推的环保理念，也是各国竞争力的一种体现。与此同时，低碳有助于整个人类环境的保护，人们只有爱护自己的环境，才能在地球良好的生存下去。

我想大家都知道，近来几年世界各国的灾难都大大的增加，就说中国的汶川地震、舟曲泥石流等自然灾害，还有世界上发生的火山喷发和海啸。给地球村的各国人民带来惨重的灾难。这几年的气候也很反常，似乎春秋季节更加短了，夏天的温度非常高，往往达到历史，甚至出现高温热死人的事件，这些反常不能脱离我们人类对大自然的破坏。

森林被大量肆无忌惮的砍伐用作我们吃饭的一次性“卫生筷子”为了追求高额利润人们宰杀各种珍稀禽兽，还有那些被开发商开采的地下温泉，大量挖掘的地下煤矿和石油，让我们的地球母亲受到严重的创伤，人类在大自然面前是非常渺小的，看见那些沙尘暴、海啸地震到来的时候我们应该从生活的小事做起，环保地球已经到了刻不容缓的地步，只要我们每天看完电视或电脑的时候不只是关闭电脑而是关闭电源就可以减少用电量的损失，去超市购物的时候尽量不用塑料袋，可以减轻大气污染还有出门的时候尽量少坐车减少排废气的机率......类似的环保都是我们生活中的细小环节，但是如果每个人都有意识的去做，我们的地球天空还是湛蓝的，海水还是碧绿的，我们呼吸的空气仍然是清新的.......

我是一名小学6年纪的学生，我想我还能做到的是可以节约用纸、笔和墨水.....环保从我身边的小事做起，如果每个人都有这样的意识和行动就会改变我们的命运和环境.

**低碳生活从我做起演讲作文(5)**

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

此刻社会都讲究低碳生活，\"低碳\"这个词也就从此刻在了大家的心中，那么，在寒假即将结束之际，我问大家一句：\"你们的寒假低碳了吗\"答案是肯定的。但每个人的寒假都各不相同，你们的低碳寒假是怎样度过的呢我不明白，但我却有一个不一样凡响的低碳寒假。

在寒假中，有一天最令我记忆犹新。那天我和爸爸妈妈一齐去购物。刚出家门，在爸爸正准备开动汽车时，我突然大吼一声：\"停!\"爸爸妈妈随即用诧异的眼神望着我。我调整了一下去购物的激动心境，缓慢地说道：\"此刻大家都讲究低碳生活了，要少开私家车，能不开就不要开，私家车排出的尾气会污染空气，破坏大气层。我们不能在自我兴高采烈的时候，破坏了环境，所以说，今日我们就不要开车了，坐公交吧!\"爸爸妈妈听了，恍然大悟，连连点头。

我们一家人正准备上路时，妈妈问了一句：\"有没有带袋子\"\"没有。\"我和爸爸齐声回答。\"那怎样行啊!得回去拿。\"\"为什么啊，门都锁好了，到时候买一个不就得了嘛!\"爸爸反驳道。这时，我经过妈妈的提醒，明白了其中用意，便对爸爸说：\"出门购物，尽量自我带环保袋，无论是免费或者收费的塑料袋，都减少使用，这是低碳生活的定律之一。\"\"哦，原先是这样啊!\"爸爸听罢，二话不说便把门打开，取出了环保袋。一家人欢天喜地地上路了。

到了购物广场，我们开始了疯狂购物，妈妈这个也要买，那个也要买。最终，爸爸实在看不下去了，便搬出了低碳生活定律：\"老婆，少买不必要的衣服。服装在生产、加工和运输过程中，要消耗很多的能源，同时产生废气、废水等污染物。在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服可节能约2.5千克标准煤，相应减排二氧化碳6.4千克。

如果全国每年有2500万人做到这一点，就能够节能约6.25万吨标准煤，减排二氧化碳16万吨呢，所以说，不要买了，不仅仅浪费钱，还破坏了环境。\"妈妈一听，吓得花容失色，赶忙停止了她的疯狂采购计划，开始精挑细选，如此，我们的行程又减少了一大半。最终结束了采购，我们开开心心的跑去\"傣妹\"吃火锅。当点菜时，我又发挥了环保大使的作风，义正言辞的说：\"爸爸妈妈，我们少点一些荤菜吧，因为.肉类在生产、加工及处理过程中排放的温室气体尤其高，全球约50%的温室气体源自生产肉类。

包括飞机、火车、汽车、摩托车的总排放量还多。所以，鼓励大家多菜少肉，吃素不吃肉1餐，减碳1100克，所以说，多点一些素菜吧!\"\"好啊!\"开始以为爸爸妈妈必须会反对，没想到他们这么赞同，我激动得都想要抱他们了。吃完午饭后，我们又去弘扬玩了玩，才回家。

这就是我低碳寒假中的一天，这只是一个小插曲哦!我相信你的低碳寒假会更精彩，更环保哦!

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！