# 最新手机的演讲稿(大全19篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-07-29

*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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。手机的演讲稿篇一随着中国的科技进步以及经济...*

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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**手机的演讲稿篇一**

随着中国的科技进步以及经济全球化的冲击，手机已成为我们日常生活中不可或缺的工具，这种现象导致了社会上出现大量手机控，他们没有年龄的限制、职业的差异、文化的高低之分。男女老少、读书族、上班族都俨然成为了手机的‘忠实粉丝’。手机科技进步越来越快，而科技的进步对我们来说是利大还是弊大呢，且听我一一道来。

首先我要说的是它的有利方面。手机在近年来发展得很迅速，由最初的‘大哥大’发展为‘耐摔版’的诺基亚再到现在的苹果、三星等大品牌发展，可谓相当迅速。当然发展越快，手机的功能就意味着越来越强大。‘大哥大’只能听电话，诺基亚则多了传送短信和拍照功能，而发展到现在的十项全能手机，打电话、拍照、录像、上网、视频、看电影等样样精通。有了这些功能的手机就等于一台普通手机加一台照相机加一台电视加一台电脑加一个移动的电影院，所以手机的迅速发展给我们的生活带来了巨大的乐趣。举个例子来说，当你在旅游途中感到很无聊时你可以把手机拿出来看电视，这时手机就瞬间变成了一台移动电视;当你在欣赏美丽的风景时，你可以拿出手机记录每一片美丽的风景，那世界的美景就尽收眼底了;当你想把属于你的每一个美好瞬间记录下来时，你可以把手机拿出来把每一个回忆记录在你的‘摄像机’里，那样你就可以随时随地拿出手机回味专属你的每一个美好瞬间，手机是属于你的摄像机。手机的功能不容小觑，它是永远忠诚我们的好朋友。

每种事物都具有它的双面性，接下来我谈谈手机科技进步对人类的弊端。

据有关调查显示，中国7-----15岁的青少年近视率高达百分之八十，而导致青少年近视的罪魁祸首就是我们日常生活中最常见的工具-----手机。有些家长过于溺爱孩子，给他们购买最新型的智能手机，因为有了手机的存在，他们经常对着手机玩游戏，一玩就是通宵，所以这种现象不但影响了青少年的视力、学习、更危及了身体的健康。

不要以为手机只会影响学生一族，打工一族也是深受手机‘残害’的人群。许多打工一族在工作时刷微博、炒股票、上qq、玩微信导致被老板扣奖金甚至被‘炒鱿鱼’。据中国新闻网报道，因过马路时玩手机发生交通事故的几率比普通交通事故的几率高出百分之十五，这足以证明手机科技进步对我们的危害性有多大。手机也让人与人之间的关系变得越来越疏远。

网上流传着这样一个发人深省的片子。在一次家庭聚会的餐桌上，爸爸在用手机炒股票、妈妈在用手机追韩剧、儿子在用手机与网友视频、媳妇在用手机上淘宝、女儿在用手机刷微博。在这遍布美食的餐桌上，一家人一言不发，近在咫尺的距离让人感觉是在天涯海角，所谓血浓于水的亲情居然让一个叫‘手机’的怪物给抹杀了，血浓于水的亲情都能变成最熟悉的陌生人更何况是形同陌路的友情与爱情。我们日积月累的感情能斗败这星罗遍布的‘怪物’吗，估计谁也不能给出一个肯定的答案。

任何事物都有它的双面性，它就像一把双刃剑，不断进步的同时也让我们遍体鳞伤，怎样才能正确对待手机的利与弊，只有我们自己才能把握利与弊的底线，遵循你的底线，手机会是你的得力助手，也会是你最亲密的好朋友。而超越你的底线，它就是一个埋在你身边的定时炸弹。但愿通过我今天的演讲，大家能有一些启发。

**手机的演讲稿篇二**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我讲话的内容是《和手机暂别一会儿》。

其实拿到这个题目我不知道怎么开这个头，很惭愧，我自己也爱玩手机，所以我也做不到正义凛然的号召大家“禁止使用手机”，但是我想很真诚的和大家说“和手机暂时告别一会儿吧”。

告别一会儿的意思是，我不需要我们放下手机，立地成佛，因为这根本就不现实。王者多好玩啊，抖音多有趣啊，手机几乎是我们每个人的必备品，甚至有的人两三部换着玩。但是我们有没有想过为什么同样是使用手机，在家里玩是放松，在学校玩却成了做贼？因为我们心里都有一个潜意识——学校不是用来休闲的地方。

我们每一个站在这里的人都可以称之为黄石这片土地上的佼佼者，承载着许多人的厚望。我们来到这里的初衷肯定都不是因为想换个地方玩手机，但是为什么时间长了，真的有人变成了这样，是因为放弃学习了吗？是因为太爱手机了吗？我想是因为我们自己都不知道自己究竟想要什么吧。以前我们遵循着轨迹走，一切井井有条。如今我们长大了，父母快管不了我们了，似乎我们获得了更多选择权与自由，但实际上这只是一种缺乏自律的盲目。盲目就是在浪费资源，浪费生命。把自己藏在一堆书后面，藏在一个角落盲目地玩着手机的样子真的不好看。

我认识一个朋友，她非常的自律，但她也爱玩手机。举个例子，她可以手机随身带着但是两天不碰；她可以因为老师的一句批评一中午坐在操场上反复去改正那一个错误。这样的人从来没有人会去和她说：“把手机交出来，不准带手机。”我非常佩服她但我做不到像她这样。但是如果我们可以和她有一点点类似的话，就是该努力的时候绝对不分心。如果带手机是为了查找学习资料，或者是疲惫的时候拿出来玩一下，那我也悄悄的支持一下，可惜的是拥有这种自制力的人毕竟在少数。在这种情况下，我们必须逼自己一把，和手机告别一会儿。

其实放下手机之后，失去的是那些零零碎碎偷偷玩的刺激，获得的确是一整天的充实。不是说学校生活本身有多么充实，而是因为我们在远离电子产品的这一段时间里，是一直主动去感受生活的。有人说：“没有方向的时候，就找到一件你认为正确的事情，日以继夜地重复它。”

所以，和手机暂时告别一会儿吧，在该努力的时光里重复一件件小事情，好好学习，好好吃饭，未来的你会在未来耐心的等你。

**手机的演讲稿篇三**

各位亲爱的员工、各位亲爱员工的家属、各位朋友，大家下午好!

今天我们整个酷派集团的员工在这里举行这样一个新年的晚会，我在这里给大家拜个早年，感谢大家过去辛勤的付出，也感谢我们各位员工的家庭你们对本公司的支持。

我们知道，在20xx年，对我们酷派来讲，是一个挑战的一年，我们在过去的一年，公司取得了非常显著的进步和成绩，在20xx年，是中国4g开放的一个元年，我们连续四个月，取得了酷派的4g领航第一这样一个成绩，同时，我们在20xx年，公司发布了大神这样一个电商品牌，我们也取得了好的成绩，大神品牌在整个电商领域，我们排名第三，我们也有粉丝1500万，我们的大神也采取了一个合作的模式，和中国的360互联网公司进行了合作的重组，同时我们在双系统操作系统领域，也实现了中国的第一，获得了中国电信大力支持，就是说我们铂顿这样一个手机获得了认可。

另外，我们公司也尝试了阿米巴经营的模型，公司创造了一个新的品牌，就是面向消费者这样一个品牌，意味着品牌的成立，意味着行业的建设，那我想到，我们在20xx年，对我们最大的挑战，我们文化做了一个变更，就在我们原有的文化上，加上了开放、共享，那我们把我们的文化落实到整个公司的管理机制上面来，实际上落下来之后，我们就沿着开放共享，公司做了很多方面机制的创新，像我们在ivvi公司里面，实行了员工的入股，还有在其他新的业务，我们又采取了共同创业的模型，所以我在这里，要对我们酷派的团队感到骄傲，也表示感谢。

什么团队呢？第一，我想对我们研发的团队，为什么这样讲呢？大家都知道4g元年的时候，我们酷派率先站出来了，发布了很多领先的4g的产品，这说明我们研发是有战斗力的，作出了领先技术的水平，那么说这里面，后面我也会讲到，我们要从一个技术公司要转型到一个产品公司和品牌公司，虽然说我们在技术上领先了，但是我们要面对新的消费市场，要产品领先和品牌领先，不仅仅是技术领先，我们的研发团队，用户公司作出了极大的技术领先的优势，从我们的4g领航，到我们大神产品的领先，大家知道，我们是中国第一次推出大神8核这样一个手机，引起了市场的轰动，也能快速奠定我们大神产品的地位。其实说，我们在后续ivvi新s6方面，也是实现了第一次这样一个超薄的这样一个新s6的产品。

我觉得，我们在这里感谢我们的研发同事，他们是宇龙每次转型的核心竞争力一个重大支撑，同时我们看到我们供应的团队，在我们转型面临要提供更高的品质和工艺的时候，我们的供应团队也不断地努力，也作出了巨大的贡献，也作出了一些转型的变革，同时我在这里还要感谢我们的大神团队，从无到有，这么快能成为中国领先的电商品牌，我们这个团队付出了艰巨的努力，我想在下一步我们通过重组的方式、引入更大的资源和资金的方式，能很快的要在中国这个电商里边，要冲刺前两民的目标，这也是我寄希望我们大神团队的努力。

同时，我还要感谢我们的海外团队，我们海外的团队在过去的一年，比前一年，大概预计能增长三倍，主要是说我们实现了欧洲和北美最大的运营商的合作，这是我们打了几年才能取得这样一个基础，同时在亚太市场，实现了大幅度的增长，我们知道亚太市场是一个快速的增量市场，那么说我们打开了基础，为我们在20xx我们继续扩大海外提供了庞大的基础的队伍和体制的建设，我们知道在20xx，全球智能手机的增长，一个是来自于亚太，一个是来自于非洲，我想我们的市场还要做得更大，要面向增量的市场和快速的布局，这是我想对我们的海外团队也要表示祝贺和感谢。

对我们酷派的运营商的团队，我也要表示衷心的感谢，因为我们在运营商快速变化的时代，我们运营商的团队能够快速地调整、适应新的变化，尤其是说我们最近在动员我们要用阿米巴的经营模式、要用青春合伙人的模式，在我们的运营商的团队进行变革，实现共同的创业，我们这种措施也得到了我们运营商团队大部分同事的支持，最近两天，也在宣布要实行这样一个政策，我们通过经营机制的变化，实现同事们的再创业，和我们酷派一起成长，我相信我们运营商的团队会做得更好。

在这里，我还要对我们ivvi团队更大的鼓励，因为ivvi团队是我们面向消费市场的一个尖刀帮，他们面临更大的困难，需要我们更大的支持，我们有信心在面临消费者，建立消费的机制方面，要更加地努力，取得我们的成绩，我相信我们有这个能力。宇龙成立20多年来，我们面临一个竞争的行业，不断地调整我们的策略、不断地变换我们的基因，不断和改变自己，以这样的变化来迎接新的挑战、新的发展。

在20xx年，我们都知道的是一个移动互联网转型的时代，叫外物互联网，就任何一个事情、任何一件事、任何一个机器、一个设备、任何人，都是要通过无线互联网进行连接，那么在这样一个时代会冲击过去所有的商业模式，不管我们知道，现在我们的客户方式发生变化，我们的共同方式发生变化，我们更多依靠手机，不是依靠电脑，那么这些重大的变化，都会对行业的商业模式产生重大的改变，那么在这种重大的改变下，我们必须要改变自己、改变我们的商业模式、改变我们的基因、快速地改变我们的组织适应这样一种变化，一方面，我们要加快拓展海外市场，包括我们电商市场海外的拓展和我们线下在海外的拓展，品牌的建设，我想要抓住这样一个新的机遇、新的机会，同时我们更多地要抓住我们自己内部的文化和机制的变化，开放共享要落实到我们的管理变革上，尤其是我们要把过去以技术为导向转向以消费为导向，技术只是满足消费的一个手段，我们更多的是要通过我们的产品，做消费者喜欢的产品，并不是说技术最好，而消费者就喜欢，而消费者喜欢的产品，一定是有技术功底的产品，所以这个是我们20xx年面对的重大的挑战，就是说要面向消费者来设计我们的产品，面向消费者来提供我们的服务，我想这是我们在20xx年一个重大的变化。

同时我们必须要创新我们的产品，尤其是品牌，过去我们是一个向运营商供应终端设备这样一个角色的定义，那么说在新的一年，我们必须要坚持我们品牌的再造，打造品牌，我们从我们最近的新产品上市，又强化了品牌的建设，一方面大家看到，ivvi在强调品牌的建设，大神在强调品牌的建设，包括我们在运营商体系里面，也在建设自己的品牌，从品牌酷派铂顿，到我们的时尚品牌，那么这些品牌的举动都获得了我们合作伙伴的支持，大家都认为这是一个正确的方向。

那我想，从创新的产品，我觉得我们是有能力做的，我们酷派这么多年来，一直坚持对研发的投入，一直坚持技术的领先，现在我们无非是要解放思想、转变观念，面向消费者，我们不再是说我们把一个技术搞好了，我们不管了，我们更多的要看消费者需要什么，我们应该为消费者创造什么价值，我们不断地要跟消费者沟通，来不断地完善我们的产品，我们不要给消费者多余的东西或者说他不喜欢的东西强加于他，我想我们这样一种研发是一个文化上的挑战、是一个理念的挑战，我相信我们有能力这样做，为什么这样讲呢？因为我们通过了意味着这样一个变革，我们通过大型的变革，建立了设计的沟通，我们实现了我们产品良性的互动，同时我们看到了大神这个产品，我观察，它是我们有史以来，酷派消费者最满意的产品，从产品的质量到产品的体验、到跟消费者的互动，不仅仅是在中国，我们大部分的产品卖到印度，也是四秒钟就可以抢购15000台，这两款f1和f2在印度都是热卖，所以我想一个好的产品，它是会说话的，它是自动能卖出去的，所以我们有这样一个信心，来改造我们的产品基因，要面向消费者，我们的研发同事我相信有这样一个能力来作出更好的产品，这是我想的我们一定要面向消费者来做更好的产品，来做创新的产品，我们有信心要大胆地创新、要接地气来定义我们新的产品。

我们最近在上市的锋尚产品，也是得到的运营商的支持，所以这个改变了我们很多理念，过去我们总是认为，我们只要把技术做好，只要把配置做高，运营商就喜欢，消费者就喜欢，实际上这是一个误解，当我们把产品做到时尚、做到消费者喜欢，他不一定要求你非要把配置配得高高的，因为消费者不一定非要喜欢配得高高的，所以说这是对我们非常大一个挑战，是一个崛起，这些方面，我相信我们已经取得了这样初步的公司的一些尝试、一些成功，我们会沿着这个方向继续在产品创新，满足消费者、契合消费者需求，这样使一个文化理念发生变化。

同时品牌上面，我们一定要坚持我们的酷派品牌、大神品牌、ivvi品牌，我们为我们消费者创造价值是什么，我们的诉求点是什么，只要我们坚持品牌不断地宣传、造势，我们的队伍是有这个能力的，我们在座的很多都是年轻的一代，他们有这样一个创造力，我们要信任大家，给大家更多的解放思想来面对这样一个品牌的再造、品牌的坚持。

最后，我想我们要坚定地实施这样一个合伙人阿米巴的经营理念，要把这种创业的激情传承下来，让我们的核心员工和我们的团队都能够变成经营人才，通过阿米巴这个经营模式的改造，我们会创造更多有活力的经营组织，共同来创业，来实现大家的梦想，这样我们整个酷派的团队才能在这一次发展中能实现更大发展。我想通过这样的措施，我们就能够抓住20xx年更大一个机遇的发展，20xx年是移动互联网发展更迅猛的一个时代，移动大数据会改变我们很多的方式，而这些方式我们只有快速地变化、快速地改变自己的机制，我们才能抓到新的机遇。

我想，我们是一个善于学习，不断挑战、敢于自我批判的公司，只要我们坚定地放眼未来、坚定地改变自己，我们就在20xx年会取得更大的解放、更大的成绩，我相信我们全体员工都能够继续努力，和我们一起成长，谢谢大家!

**手机的演讲稿篇四**

尊敬的领导亲爱的同学们：

大家好！

我谨代表高二x班发言，今天我发言的题目是手机——让征途更精彩，我的观点是手机应该进校园。

也许大家都认为，手机弊处多多。是啊，它或许浪费了我们的宝贵时间，或许消耗了我们的精力，甚至赶走了我们的勤勉，磨灭了我们的意志。

诚然，对手机全盘否定，也是不够理智的。

首先，谈谈手机给我们的学习生活带来什么样的便利。有了手机，我可以了解到陆游唐琬凄惨动人的爱恋，了解到李白与杜甫那大鹏与鸿雁的`相遇，了解到李清照与赵明诚赌书消得泼茶香的甜蜜爱情；可以5秒钟查出晦涩难懂的生词，看视频来理解深奥的语法知识，学习到课堂上老师没说的另外几种解法；还可以在知乎、百度上了解到近日美国正在弹劾总统特朗普，知道了俄罗斯被禁赛了冬奥会，认识到了这次与我们切身相关的新高考改革。所以啊，手机不是万能的，但却是个百宝箱，一打开就会收到许多多的知识与新奇的故事。这样，手机进校园，实则，为知识共享。

其次，手机还可以方便我们的联系。如果有了手机，我们便能及时的传递我们彼此的生活、想法与感情。或许是你近日发烧咳嗽状态不好，或许是你因为得到老师的夸奖而开心了好久，亦或是你这些天因为考试成绩不理想的郁闷，这些你都不再深埋于心底，而是把它们分享给你最亲最爱的人；有了手机，想念家人时，我们不再将思念之情寄于月光，而是一通微信电话便能倾诉对对方的思念，对电话那头说一句天气冷了，多加衣服，我好想你啊。；有了手机，我们终于可以不用在电话机旁排着长长的队伍，不用再厚着脸皮找老师借电话，不用再好声好气的舔着宿管阿姨求她那只给一分钟的电话。所以，手机不是万能的，但却让我们把握住了珍贵的亲情与友情，拉近了彼此的距离，温暖了彼此的心灵。这样，手机进校园，实则，是让我们别弄丢了最可贵的。

再者，手机还可以减轻我们的压力。作为学生，作业那么多那么难压在肩上，我有时真的喘不过气，我多想在游戏里无拘无束的放松那么一小会儿，这样我就不会那么闷闷不乐了；考试考得不理想，我不再想只是找个没人的角落或是被窝里闷头痛哭，我多想在网络上与朋友或是陌生人诉诉我的委屈，苦闷与悲伤，这样我又能重拾信心与笔墨继续战斗了；生活总是不尽人意，沮丧时的我还能听听音乐，在音乐里放空大脑，舒缓压力，做一场大梦，醒来时的我，最清醒、最坚强。所以，手机不是万能的，但却让我们在生活的不再那么沉重、压抑。这样，让手机进校园，实则，是来治愈我们的。

当今之世，科技发展日新月异，网络世界日臻完善。作为从新时代成长起来的新少年，我们要好好利用科技，开眼看世界，更好的感知自然，利用自然，去看那浩瀚星辰，无垠大海，还有诗和远方。

我的发言到此结束。

谢谢大家！

学生。

20xx年5月4日。

**手机的演讲稿篇五**

期末考试结束，成绩也在陆续公布中，一位带班多年的高中班主任通过分析班级期末成绩单，发现一个现象：

手机使用的频度和期末成绩成反比，也就是说平时使用手机多的，或多或少会对成绩有影响。目前成绩退步严重，名次靠后的学生中，几乎都有手机，大部分同学都会用手机玩游戏，其中一个男生已经有比较严重的依赖。

经过多年观察，他还发现：

在手机的拥有率上，重点班远远低于普通班。而且班里玩手机玩的最凶的学生，往往不是那些常人眼中的“富家子弟”，反倒是一些家境比较一般的孩子。

家庭条件好的孩子有着更强的自制力，或者说，家长在对孩子手机的管控上有着更清醒的认识。而经济水平中下的家庭反倒在娇惯孩子，以致他们上课的时候不时拿出手机瞄一眼，课间争分夺秒打一局游戏，连跟老师说话的时候，眼睛都盯着屏幕。

这再次证明，使用手机对学习影响非常大。

玩手机是如何影响成绩？

玩手机对学习的影响有多大？是如何破坏专注力、如何影响成绩的？

破坏专注力

拿起手机想要查一道题，却被一个页面上闪出的新闻吸引；

坐在书桌前想要写作业，随手拿起手机找同桌吐槽下英语老师；

正在为一道题的解法苦思冥想，脑子里闪出一句歌词，不由自主拿起手机找歌听一听；

时间就这样匆匆过去，好像一直在努力，却总是熬到12点还没有把改做的作业完成。

无法长时间地集中精神，缺少对某个问题深入持久的了解和思考，这似乎已经成了手机操控下的现代人的“通病”，“专注”状态正变得越来越难得。

手机带来的满足感太容易获得，而一旦你习惯了这种“唾手可得”的满足感，就不愿再去做那些“高投入”的事情了。比如在高度自律的状态下完成作业、思考问题。

在回答“人一生中最重要的是什么？”这个问题时，巴菲特说，我的答案是专注，而且比尔盖茨的答案和我一样。对一个学生来说，能不能培养出高考所需的能力，关键在专注力的强弱，而非低层次的时间投入。

沉迷手机的学生很难在学习上进行持续的、深入的思考；而没有深入思考，浅尝辄止是无益于掌握高难度内容的。

占用宝贵的时间

高中生学习之余的时间并不多，有些同学把碎片时间用来看几页课外书、做几个健身小动作、跟爸妈聊聊天说说话；有些同学则是见缝插针，一有时间就想拿起手机，而一拿起手机就再难放下。越玩越想玩，越不想转换频道进入学习状态，于是进入恶性循环，成为手机上瘾患者。

罗振宇在20xx年跨年演讲中说：游戏大佬们制作的王者荣耀让人十分钟有个兴奋点，而吃鸡游戏三分钟就要有一个兴奋点，而甚至要追求一分钟一个兴奋点，说白了就是只要让你坐到游戏跟前，根本就下不来，想下来也不要你下来，你下来那就是制作游戏的人的失败了。

破坏与周围人的关系

高中生一旦爱玩手机，父母必然恐惧担心，着急上火，或直接干涉，拔网线、砸手机，争吵责骂；或到处寻方找策，一想起来就暗自垂泪，为孩子未来担心；老师则怒其不争，反复劝说无用后，干脆听之任之；处在压力之下的学生，不管在手机中获得多少乐趣，一旦面对现实，立马觉得压力特别大。这是大多数沉迷手机孩子的生存状态。

理想与现实的冲突，自己意愿与家长老师的矛盾，使他们处在一个不和谐的关系中，不可能有发自内心的快乐，也不可能在被逼学习的高压环境下获得真正的进步。

高中生如何根除手机依赖症？

首先，你要知道已经高中了，很紧张也很重要。

答案，一定是否定的！别为自己割舍不了手机找理由。

你用手机查英文单词或者成语比用词典快，但是用词典的记忆深刻，亲测有效。而且搜题啥的，自己动脑子，或者问老师问同学。你如果一有不会的题就查，的确当时很方便，但是会有依赖。

再者，问问你自己到底想要什么吧，是来自别人不管屁用的虚荣，还是一份理想的通知书。

案例分享1：

本人已经大一，高三时玩了一年手机，考前几天还在贴吧上晃哒被喷死……

亲身经验告诉你，这个确实影响学习，但是偶尔玩一下感觉还ok。手机的学习性很差，抱着学习的心态用手机会发现其实那些学习软件的利用率很低的，那些学习软件刷题软件的实用性远远没有做套真题来的实在。如果想放松的话拿手机听听歌看看新闻聊聊天也蛮好的。

自控能力差的学弟学妹平常就不要经常玩手机了。走读的话可以在每天的固定时间里浏览下各类信息，注意一定要时间固定！！！拿上手机根本停不下来完全就是作死！！！

住校的话在学校里也没什么用手机的必要，放假了可以稍微用用。

总之呢，尽量减少玩时间，还是以学习为主。

案例分享2：

我每天都带手机去学校，然而并没有什么时间玩，或许唯一的功能就是早晚的背单词。其实对于高三这种时候用不用手机这种事情，我觉得主要都是看自制力。自控力差的就不要用手机了，自控力好的同学可以用一下。

总之高三了要记住：

千万不要看小说！千万不要看小说！千万不要看小说！

9个建议做法：

1、不带手机或带老人机上学，不接受任何理由的反驳。

“我要查单词”“你可以用电子词典（没有游戏和小说那种）”

“我要看时间”“你可以带手表”

“我要刷题”“怎么？学校的题目还不够多？”

“我要跟家里人联系”“老人机帮到你~”

“我要查时政热点，查单词、刷题。”

“好吧，我让你带，不过~请自觉的上交老师，跟老师约定每天一个时间段查看你要查的所有内容，用完放到老师那儿，要回家了再拿回来”

2、关闭微信和qq的新消息提醒

相信我，微信和qq的即时消息大多都是闲聊或者不需要立即回复的信息。如果真有谁有重要的事情找你，他们一定会打电话的或者通过老师联系你的！

3、打开群的消息免打扰功能

很多人都会有各种各样的群，有的群十分活跃，每天消息不断，还不时有土豪发红包。

不断查看群消息，抢个几毛几分的红包却是会严重影响我们学习的专注度的。所以建议大家：对你所拥有的群进行一次精简整理，退出无意义纯闲聊的群，将幸存的群打开消息免打扰。学习时间可以直接关闭微信或qq。

4、取消朋友圈照片更新提醒

很多人打开微信看见朋友圈有更新的小红点，都会抑制不住地非要点开来查看一番，生怕错过了什么大事，跟不上朋友们的节奏。

5、降低更新朋友圈的频率

克制自己发朋友圈，求点赞的心理。

幸福是生活中实实在在的感受，喜怒哀乐都可以直接地与身边人分享，并不需要通过刻意的“晒”来刷存在感，也不用依靠别人的认同获得自我满足。

6、卸载绝大部分（甚至是全部的）手机游戏及娱乐app。

再次提醒一下，你们已经是高中生了，即将奔赴战场，就一定不要沉迷游戏了。

7、清理手机里的电子书

看时政新闻是一种很好的了解社会、积累作文素材的方式，但是如果你只是沉迷于各种娱乐性质的虚构类小说，那就劝你不要看手机了。

8、在需要专注的时间打开手机免打扰功能

在需要专注学习的时间里，建议大家给自己断网，手机也要打开免打扰功能（可将几个重要电话列入白名单）。

9、早起和睡前不要碰手机

睡前和早上醒来，是我们的手机依赖症最容易病发的时段，所以在这里我想提醒大家：在这两个时段，不要玩手机，不要玩手机，不要玩手机！我们可以培养在睡前看一会书的习惯，建议大家休息时间好好休息，才能获得高质量的睡眠。

**手机的演讲稿篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

现代社会，手机成为主要的通讯工具。逐渐地，手机也在中学生当中出现，出于攀比心理或其它原因，越来越多的中学生开始在学校里使用手机。

课堂上出现有人在发短信的现象，晚上很迟了却仍然还有人在打电话或者上网。很多学生白天都没有美精神，神情疲惫不堪。手机，作为移动终端，在我们生活中扮演着越来越重要的作用。手机虽然对学生有着负面影响，但也够帮助学生获取许多有用的知识。

手机作为高科技产物，确实可以给我们带来许多生活上的方便，我们可以通过手机及时与家长联系，也可以向老师汇报学习等。

但同学们经常将手机带到课堂上，上课时经常会有手机铃声响起，学生发短信，交头接耳地交流各自收到的有趣信息，打乱课堂秩序的现象已不偶然。且手机长期的辐射对学生的身体发育也不利。，手机辐射会对青少年脑部神经造成损害，引起头痛，记忆力减退和失眠等。而频繁玩手机游戏也有可能使孩子耳聋，并使我们的学习成绩下降，无心学习。

手机与我们的种。种利与弊，影响着同学们的学习与生活，我们应当正确的去使用，让它成为辅助我们学习的好帮手。

**手机的演讲稿篇七**

随着科技的发展，各种各样的电子产品不断地进入我们的生活，改变着我们原有的生活方式。尤其是智能手机的普及，手机已逐渐侵占了我们生活的每一个角落，都分不清到底是人控制手机，还是手机控制人了。人与手机的亲密度有甚于人与人的亲密度。前段时间都流行问“时间都去哪了”，其实，我们的时间大多都花在手机上了。因此必要的时候，少玩手机少上网，做个真实的自己很重要。

就拿我身边来说吧，每天吃了晚饭，大家都习惯聚集到楼下乘凉。十几号人聚在一起，以前都是围绕日常里的琐事各抒己见，畅所欲言。可最近每次都会有几个人在低头默默地玩手机，没有任何交流，即便交流也是有一句没一句地应付着，一副心不在焉的样子，大家交谈的话题也都改成围绕着网络上的事情展开，“某某官员又跳楼了”“哪个书记又被抓了”……讨论越来越表面没有质感了，冷冷清清的，很难再出现为讨论一个话题进入白热化的状态。

其实不仅仅是我身边的人，大街上，公交车上，公园里，办公室内，电梯中，饭桌上……在我们身边，总会看到一些低头族。前几年老人们还会埋怨年轻人老是玩手机，可随着智能手机的普及，越来越多老人也带着一份强烈的求知欲当起了低头族，他们对新鲜事物的迷恋，比起年轻人来，可以说有过之而无不及。

据统计，截止20xx年底，中国有网民6.5亿人，其中手机移动网民5.6亿，占在网民数量的0.86个百分比。人们热衷于用移动终端上网已远远超过pc终端。对手机的疯狂依赖程度达到空前的状态。不见手机就就急躁不安;信息没被回复就顿生挫败感;有事没事就爱刷新网友动态;睡觉前后不看手机就觉得像缺了什么;网络一不通就浑身不自在……手机已像毒品似的控制着我们的情绪，侵占着我们原本用来工作，学习，休息的时间。

为什么这么多人沉迷手机，记得手机开发最初的功能只是打电话，发短息。那时人们并没有像现在这么依赖手机，毕竟电话打多了，暴涨的话费还是让人头痛。可随着手机功能的不断扩展，qq，微信，微博，影视，游戏，商城等一系列软件和网站的嵌入，手机不仅用来打电话，发短信，还可以社交，网购，看新闻，追剧，玩游戏等，承担着我们生活中的很多个角色。不但给我们信息和情感交流带来便利，也丰富了我们的日常生活。我们对手机的依赖也就越来越严重了。甚至有的人由于种种压力和不顺心，而把手机当做唯一的“生活伴侣”，把自己锁在虚拟网络中以求藉慰。

其实，心情不佳，躲到手机里，只会适得其反。网络上的感情再好，终究也是千里之外，你始终还是现实生活中的你。网络上的东西很多都是经过美化的，大多数人都会隐藏自己不好的一面，只呈现自己最美好最幸福的一面，你如果观看别人的幸福越多，你就越会觉得自惭形秽，沉郁压抑。你在手机上消磨的时间越多，耽搁了本该要处理的事情，你就会更加焦躁不安。因此，最好的解决办法是，放下手机，多看些正能量的书籍，给自己充点能量;多放点心思，处理好自己棘手的事情;多关心自己身边的人，把人际关系搞好。这样，你就快乐起来了。毕竟我们是社会中人，是现实生活中的一员。此外，也不必妄自菲薄，一味羡慕。幸福要自己经营和感悟，只要学会怀着感恩的心，用心甘情愿的态度，过好随遇而安的生活，日子也就过得踏实了。

我们玩手机应该有个尺度，太过于沉迷手机确实不好，对眼睛，颈椎，心理，人际关系，亲子关系等都有很大影响，这方面新闻多有报道，比如某某人通宵玩手机以致眼角膜脱落;某某人边充电边玩手机以致手机爆炸;某某群体见面扭捏不语，或寥寥数语，可在网络上却滔滔不绝;某某父母热衷于手机，冷落了小孩，小孩稍有不安分，就暴跳如雷痛打小孩……这类例子多之又多。对手机的疯狂依赖其实已是我们这个时代普遍心理疾病，已严重地危害到我们甚至他人的身心健康，成为人与人面对面相处交流的一道鸿沟。

世界上最遥远的距离，不是天涯海角，而是我在你身边，你却在玩手机。放下指尖世界，重拾真实关怀。做真实的自己，努力发现世界的美好，人毕竟不是被机器掌控的，而是我们要掌控机器，大家一起加油吧!

**手机的演讲稿篇八**

亲爱的老师们、同学们：

大家早上好！

我是来自高一（1）班的陈楚汉，今天，我国旗下讲话的题目是《别让手机偷走你的梦想》。

随着社会的飞速发展，手机从一种奢侈品变成人们日常生活中的普通工具，但是，它就像是一把锋利的双刃剑，在带来便利的同时，也给同学们的成长带来许多隐患。德国顶尖脑神经学家、哈佛大学教授spitzer近年的力作《数字化社会如何扼杀我们孩子的脑力》让我们看到，这已经成为世界难题。spitzer教授在认真地对比分析后发现：当今小学入学新生多动、易暴怒、提笔忘字、做题粗心、记忆力差、词不达意、协调性差、粘人、孤僻等等问题，都比移动时代之前的孩子有了明显的增加。他认为，对智力建设没有帮助的行为包括：电视、电玩、网游、网络依赖。沉溺于这些行为的人在学习阶段表现为各种学习障碍和自我管理问题，到了中年晚年，就会导致失业、生病、破产、孤独、抑郁甚至早死。

来到寿县一中并慢慢熟悉一中后，我越来越被她吸引，也深以她为傲，寿县一中不愧是一所不可多得的值得尊敬的学校，之所以令人尊敬，我觉得核心是三句话：学校有梦想，教师有情怀，学生有思想。这里的学生，追求的不只是优异的高考成绩，一中走出的学子更有思想，更有情怀，更有担当。

思想从哪里来？真正的思想，来自于对学习的严肃思考和不懈努力。

高中生活的真谛就是学习，努力学习就是我们高中生的一种责任。记得在报到那天下午的班会课上，班主任柴老师语重心长地告诉我们：“学习肯定苦，所有人都一样，学会忍耐，学会放弃，学会付出，这不仅是学习的需要，也是人生的一种修炼。”是啊，尤其在这个“有问题，百度一下”的年代，大家要清醒地认识到：乔布斯靠“百度一下”创造不了苹果，屠呦呦靠“百度一下”摘不到诺贝尔奖。专注学习、自主自律才是硬道理。

xx月xx日，在学校学科培优工作推进会上，听完王子羲学长的报告，让我对高中的学习有了更深刻的理解和更广阔的视野，今天中国高考改革的大幕已经拉开，越来越多的同学把目光瞄准理想高校的强基计划，用拼搏和汗水来拥抱自己的梦想，我们的高考梦、竞赛梦、强基梦，不是在抖音里刷出来的，不是在淘宝里淘出来的，更不是朋友圈里晒出来的。手机，不会实现你的梦想，只会悄悄地偷走你的梦想。

真正的思想，来自于一群志于道者的交流碰撞。非洲有句谚语：一个人可以走得很快，一群人才能走得更远。在避免数字化危害的过程中，一个积极向上的优秀团队尤其重要。高中同学的友谊弥足珍贵，但“摇一摇、扫一扫”培养不出真正的必有我师的三人行。真正的朋友，也绝不是靠一起玩“王者荣耀”“绝地求生”等电脑游戏培养起来的。它是在为了一个伟大的目标和集体一起前进过程中被认可而形成的。你成长过程中应该有更多的陈蓓、黄露、詹可尧、王子羲式的一中学子的陪伴与滋养，唯其如此，才能在碎片化的喧嚣世界中找到自己的一方天地。

有位社会学家忧心忡忡地说：“我很害怕以后的世界，将会是一个可怕的两极分化的世界。一小批四肢发达、头脑复杂、家世富有、出身名校的超级精英，统治一大群懒惰肥胖、肢体孱弱、空余时间都沉溺在虚拟世界里空虚度日的麻木御宅族。”亲爱的同学们，今天，我们每一个人都不可避免地生活在数字化时代，如果一个人清楚了对自己来说什么是最重要的，就可以让我们既充分享有数字化世界带给我们的机遇，又免受碎片化带来的风险和危害。

同学们，哈佛大学图书馆的墙上有这样的训言：谁也不能随随便便地成功，它来自彻底的自我管理和毅力。是呀，让我们加强我们的自制力，全心全意地投入到学习中，让梦想不因挫折而停止，不因时间而褪色，不因手机而破碎。20xx，守护梦想，勇敢飞翔！

谢谢大家！

**手机的演讲稿篇九**

在演讲的一开始，我想先大家一个问题，正在玩手机的同学，麻烦抬一下头，抬头，好，现在请使用过智能手机的同学或正在使用智能手机的同学举起你们的右手，让我看一下。那么，我想再问一下，你们用手机干什么呢？那你们又会在什麽时候玩呢？那你们有没有发现你已经被手机”控制“了。今天我要演讲的题目是《放下手机，做抬头族》。

现如今无论男女老少，几乎是人手一机，甚至是手机成瘾，手机就像身体的一部分，出门忘带手机，心里总觉得不踏实；感觉像少了什么，一段时间不看手机，总觉得无所事事。低着头玩手机，而这个就是”低头族“们最常见的代表动作！”低头族“也成为当今年轻人中随处可见的特征…只要稍加留意我们就会发现，不管是在马路边、地铁公交车上，还是餐桌上、聚会时，大家几乎都是在低着头看手机。低头玩手机的现象很普遍，却没有多少人意识到沉迷于掌上方寸间的危害。有人用鲜血在证明手机的危害。近日，17岁女生商某与同伴外出聚餐时，一边走路一边玩手机，一脚踩空，跌入十五六米的深坑不幸身亡。他的男朋友激动之下，转身跳下相救，落在深坑中间一个平台上，深受重伤。女孩商某送到医院时心跳停止，经抢救无效死亡。一个小小的手机很弱小，但它却像猛虎一样让小商付出了生命的代价。可真是悲哀呀。在这里我也提醒大家走路的时候就回到现实吧，手机是不会提醒你前面有什么的。更值得深思的是在江西的一个司机竟然在高速路上玩手机游戏，把生命当成儿戏，还好被交警及时阻止，才没酿成大祸。

科技改变了人们传统的沟通方式，带来方便快捷的同时，也会带来负面影响。人们的交往隔着网络和屏幕，看不真切对方鲜活的表情，取而代之的是表情符。也许在发这些符号的时候，我们的脸上其实没有什么表情。人们把太多的情感投入到虚拟世界，和现实反而有些隔阂了。周围的人都好像变透明了一样。现在让我们回忆一下当我们低头的时候错过了什么，首先是最最珍贵的亲情，在拿起手机的时候，我们是善忘的，因为我们永远都想不起给家里打个电话，问候一下，在家里时时牵挂你的爸爸妈妈。其次是友情，手机早已将我们变成了双面人，因为我们竟悲哀的发现，拿起手机口若悬河的我们面对现实的交流竟然会怯懦无语。然后是爱情，男孩们，你们不能也不应该在那里埋怨女孩太现实，因为沉迷于手机给不了她想要的家。

诚然，不该因噎废食禁用手机，说到底手机只是一种工具，放下你手中的手机，珍惜身边的风景，你会发现最真实的感动。我也在这此真诚的提醒大家：走路看车别玩手机，陪家人聊天别玩手机……让我们时常放下手机，伸出手、迈开腿—而不是打个电话、发条短信去缩小与他人的距离。低头族，抬起头来，回到现实生活中吧！其实精彩无处不在，千万不要让冰冷的电子产品侵蚀了我们的心灵，那些东西只是我们的消遣，不是事业。它不能改变我们最初的生活，也无法代替我们最真实的世界。

在这里我给大家推荐一个戒掉手机瘾，最简单的方法，在手腕上套一个橡皮筋，每当你想玩手机的时候，你就不停地拉橡皮筋，一拉一松，弹到手腕疼痛，直至玩手机的想法消失。我也会实施。毕竟我也是个低头族。这个是强制的方法，要从根本上解决，还是要在心理上作出调整。

请你抬头看看我！专注刷屏的”低头族“们，别让掌中的屏幕屏蔽了真实的世界。要知道，你低头的刹那，疏离了宝贵的亲情、友情、爱情，甚至会失去了宝贵的生命。从现在开始，让我们抬起头来，面对面用心交流，让真情在你我之间流动。

谢谢大家。

**手机的演讲稿篇十**

老师们，同学们：

大家好！

低头族紧黏屏幕当心高度近视遗传下一代赶紧将你们的头抬起来吧！

3c产品已经广泛融入我们的生活，尤其是近两年智能手机的爆炸式增长。便携式设备的便利逐渐取代了笔记本电脑，从而产生了许多沉迷于手机的低头族。

眼科专家表示，长期使用眼睛的结果，不仅轻易让近视加深几百度，而且高度近视的患者，很可能会近视遗传为下一代！

高度近视是指近视程度超过600度,这类病人集中在长时间近距离工作正常,看到屏幕上的3c产品或书例如,过度使用眼睛睫状肌,使眼轴长度的增长,迅速导致近视程度加深。

现在，看到许多青少年或小学生用手机看电影或玩网络游戏是很常见的。

眼科陈医生指出，发育中的眼睛承受不了高的使用负荷，近视程度很容易激增。近年来，学生高度近视的比例一直在增加，除了课业压力仍然很大，频繁使用电脑或手机也是原因。

此外，假如父母已经有高度近视，下一代也很可能有近视的遗传易感性。

传统治疗高度近视的方法是使用睫状肌松弛剂，也称为散瞳剂。在工作中过度使用眼睛会导致暂时程度的增加，其实休息后可以恢复，使用药物可以迫使睫状肌放松。

然而，使用扩张剂可能会出现其他问题，如眼睛在白天接触过多的紫外线，容易产生畏光症状，瞳孔扩张会使眼压升高，可能会引起青光眼。另外，有的具有遗传体质的高度近视的人，对近视剂的作用不太明显。

目前，越来越多的人选择在夜间戴硬隐形眼镜来塑造他们的角膜。这种隐形眼镜的镜片有不同的弧度设计。

患者在夜间睡眠时佩戴这种镜片，可以慢慢地将角膜表面塑造成一个固定的弧度。角膜弧度改变后，相对经常近距离使用眼睛的人，还可以防止眼轴再次增大。因此，它可以代替以往的散光剂来达到控制近视的目的。

陈一川医生说，600度近视的人通常需要戴至少两周的塑料角膜镜片，才能达到白天不戴眼镜的效果。

需要注意的是，角膜塑形镜片还是要注意清洗和保养，否则像隐形眼镜没区别会引起炎症和感染，需要在专业眼科医生的监督下，确保其安全有效。

预防近视或养成正确的习惯的好方法,包括坐直,眼睛从书中或者屏幕有一个标准30厘米的距离,保持30分钟的习惯至少5分钟的休息,这样的眼睛肌肉的规定可以充分休息,和尽可能多的睡眠,不熬夜看电视,电脑或手机。

世界上最遥远的距离，就是我在你身边，你却在玩手机。

调查显示，77%的人每天打开手机的时间超过12个小时，33%的人每天打开手机的时间超过12个小时。55%的人每天24小时开机，65%的人说假如没有手机，他们会感到焦虑。

这是一种病！手机低头族，请每天留点时间给家人和朋友面对面的畅谈吧！

**手机的演讲稿篇十一**

老师们，同学们，大家好!

手机，20世纪的产物，全世界最多人使用的通讯工具，但手机对于我们中学生来说，还不是用手机的时候。

第一，很多学生睡觉玩、上课玩，这样连觉也睡不好，课也听不上。

第二，有些学生用来和女孩子聊天，有什么意图?这么早就想摘禁果了?第三，有的用来做恶作剧，比如在课堂上放些奇怪的声音;在宿舍午晚睡放些吓人的声音等等。

第四，长时间盯着手机屏幕对眼睛不好，会增加近视机率;如果够幸运还可能会诱发青光眼。

第五，手机还对人体有辐射，会造成失眠……经常长时间贴着耳朵打电话，有可能会造成永久性耳聋。

总之，我认为手机的弊大于利!

谢谢大家!

**手机的演讲稿篇十二**

老师们，同学们，大家好！

这时我们来做个分析：分析一学生带进校园拿出来玩既影响学习又有不良后果产生，如被老师没收很久没有手机，又要买一个好麻烦又浪费资金！分析二学生不带手机进入校园有既不没收又不浪费资金的`好处甚至更多！分析三学生把手机带入校园但是按照学校要求做，这样没收是绝对不可能的但是给小偷一个机会偷你的手机，这样只受到了经济上的流失。

我的个人观点是很直接的：选择第二个分析内容，因为这使你没有受到任何损失。包括用钱买不到的：自尊心等！

所以学生不应该把手机带入校园。

谢谢大家！

**手机的演讲稿篇十三**

老师们，同学们：

大家好！

“低头族”形成于智能手机普及之时。智能手机的多功能性导致更多的人把视线集中在手中发亮的方寸屏幕上，低着头，手指在触摸屏上来回滑动，对身边的一切漠不关心。于是，我们在地铁里、在公交车上、在课堂上、在餐桌上、在排队时，都可以看到一些人低着头玩手机，甚至我们可以看到一些司机右手驾车、左手玩手机的惊险动作。但就在“低头族”低头的那一刹那，很多的错过如影随形。因为你并非本意的冷落，对爱你关心你的人画地为牢，因此错过了亲情、错过了友情。因为你的专心致志心无旁骛，使得你对身边的世界无动于衷。

顾城有一首诗《远和近》，我记得很是清楚：你/一会看我/一会看云/我觉得/你看我时很远/你看我时很近。诗歌很短，但表达出了人和人之间以邻为壑的现实状况。只是现在，看得不是云，而是虚拟的世界。两者相比，现在的“低头玩”比诗里的“抬头看”更令人难以接受。前者给人的距离远远超过了后者，而且前者所导致的后果也远甚于后者。“低头族”将亲人、朋友、同学等晾在了一边，错过了亲情、错过了友情。同时，他们也错过了屏幕外的风景。屏幕外的风景再美，他们也难得去看，难得去听。网上有一首诗：”两耳不听窗外事，一心百度品佳文；两眼不看眼前景，一心搜狗赏美图”。古语有云：“处处留心皆学问”，处处留心就是要我们多观察、多倾听。如果一味地借助搜索引擎，那么我们就会与更多的风景擦身而过。

面对“低头”的种种错过，我们应该减少使用手机的频率，多参加积极有意义的课外实践活动，多观察身边的人和物，多倾听大自然的声音，多与亲人、朋友、同学交流，戒掉手机瘾。要知道虚拟世界再怎么精彩，也无法代替现实社会的真正美好。人与人之间的心的距离，还得靠我们走下屏幕。被窝很舒服起床困难，那就放下手机早点睡。书堆得多不知看哪本，那就拿起最经典的。说走就走的旅行下不了决心，那就先学会欣赏身边美景。如果不曾开始，永远不会抵达。别忘了答应自己的事，别忘记想去的地方。

**手机的演讲稿篇十四**

亲爱的老师、同学们：

大家上午好！

网

上盛传这样一句话：“世界上最远的距离，不是生与死。而是我站在你身边，你却在低头玩手机”。 我记得好莱坞动画大片《机器人总动员》中，描述了公元2700年时人们的生活：那时的人类文明高度发达，但由于过度依赖智能设备，人们都变成四体不勤的大胖子，每时每刻面对的只有一个支在他们眼前的电脑屏幕。除了和屏幕对话，他们不懂得如何与其他人交流，甚至离开屏幕就几乎无法生存……他们就是传说中的“低头族”。

“低头族”形成于智能手机普及之时。智能手机的多功能性导致更多的人把视线集中在手中发亮的方寸屏幕上，低着头，手指在触摸屏上来回滑动，对身边的一切漠不关心。于是，我们在地铁里、在公交车上、在课堂上、在餐桌上、在排队时，都可以看到一些人低着头玩手机，甚至我们可以看到一些司机右手驾车、左手玩手机的惊险动作。但就在“低头族”低头的那一刹那，很多的错过如影随形。因为你并非本意的冷落，对爱你关心你的人画地为牢，因此错过了亲情、错过了友情。因为你的专心致志心无旁骛，使得你对身边的世界无动于衷。

顾城有一首诗《远和近》，我记得很是清楚：你/一会看我/一会看云/我觉得/你看我时很远/你看我时很近。诗歌很短，但表达出了人和人之间以邻为壑的现实状况。只是现在，看得不是云，而是虚拟的世界。两者相比，现在的“低头玩”比诗里的“抬头看”更令人难以接受。前者给人的距离远远超过了后者，而且前者所导致的后果也远甚于后者。 “低头族”将亲人、朋友、同学等晾在了一边，错过了亲情、错过了友情。同时，他们也错过了屏幕外的风景。屏幕外的风景再美，他们也难得去看，难得去听。

网

上有一首诗：”两耳不听窗外事，一心百度品佳文；两眼不看眼前景，一心搜狗赏美图”。古语有云：“处处留心皆学问”，处处留心就是要我们多观察、多倾听。如果一味地借助搜索引擎，那么我们就会与更多的风景擦身而过。

面对“低头”的种种错过，我们应该减少使用手机的频率，多参加积极有意义的课外实践活动，多观察身边的人和物，多倾听大自然的声音，多与亲人、朋友、同学交流，戒掉手机瘾。要知道虚拟世界再怎么精彩，也无法代替现实社会的真正美好。人与人之间的心的距离，还得靠我们走下屏幕。被窝很舒服起床困难，那就放下手机早点睡。书堆得多不知看哪本，那就拿起最经典的。说走就走的旅行下不了决心，那就先学会欣赏身边美景。如果不曾开始，永远不会抵达。别忘了答应自己的事，别忘记想去的地方。

**手机的演讲稿篇十五**

老师们，同学们：

大家好！

不可否认，作为消费活动中相对较弱势的一个群体，消费者在手机消费中一直处于一个比较尴尬的地位，也就是通常所说的”花钱不讨好“，按理说我花了钱去消费，就应该享受到相应的服务。可在现实生活中，关于手机消费的投诉却屡见不鲜。在刚刚公布的《20xx年全国消协组织受理投诉情况分析》中，手机成为了投诉量最大单项产品，占到了投诉总量的12。3％，而其中质量投诉更是占据了78。9％的投诉内容，主要的质量问题就包括通话质量差，死机，自动关机，密封性差，待机时间短等等，导致这种质量问题出现相信不仅仅是手机的软件或技术等问题，更为主要的原因就是一些厂商人为因素造成的，目前，有些厂商为了提高利润，就压缩成本，搞一些”虚假宣传“，采取价格欺诈等手段，大肆推销”问题手机“。这种情况在新近的手机厂商中表现的最明显，随着手机牌照的取消，这些新品牌在一夜之间就冒出来了，而且采取了一个目前现阶段还属于法规盲点的推销平台，就是电视直销，霸占了各个省市电视台的电视购物时段，一遍一遍的轰炸着消费者的视觉和听觉，其中一些品牌更是标新立异，打出了更为高科技的卖点，比如”光能充电“”黄金手机“”钛合金手机“等夸大宣传，这样的确可以很快的积累自己的知名度，但是产品的技术和质量却明显达不到标准，导致了很多消费者在上当后怨声载道。这样的行为不仅仅是危害了一个牌子，更是伤害了整个手机行业的信誉度。对这个问题我也有两点建议：

1）建议相关管理部门尽快出台相应的能有效治理”电视直销手机“的法规，让它真正做到有法可依，健康发展，而不仅仅成为骗人的代名词或平台。

2）对在手机制造过程中有违规行为的厂商经过查证核实要进行严厉严处。比如进行高额的罚款，剥夺企业的经营资格等等，这样的话就能大大减少企业犯规的概率。

说完了厂商，来说说经销商的问题，现在一些销售者包括一些大的销售商受利益驱使，没有好好的审核与把关，让一些根本不符合标准的贴牌机或翻新机进入市场，损害了消费者的利益，甚至出现用假冒配件替代真零件的问题出现。更为让人郁闷的就是只要手机售出，无论手机出现任何的质量问题，都要求消费者自行进行检测，只有在出具了相应的检测证明后才给予更换，规避了”谁销售，谁负责“的这个原则。在向消费者解释”三包“规定中，只说明对自己有利的部分，比如滥用”折旧费“，只要退货消费者就需要支付折旧费，没有具体说明三包的服务流程。以发票或三包凭证丢失等为理由拒绝履行”三包“期限中的义务，而在退货过程中又必须消费者提供完整的说明书和包装等等。希望在以后的经营中，经销商能够真正替消费者把好关，能够为用户多想一些，而不是简简单单的卖出产品就好，其余一切就与我无关这种”事不关已，高高挂起“的态度。对违反销售原则的经销商应该予以查处并给予媒体曝光，给消费者一个安全放心的购物环境。

在手机消费中，与我们消费者打交道最多的就是手机售后服务部门了，而这个问题又显得比较矛盾，因为大部分手机售后都是由手机厂商来指定或者操作的，这就产生了消费者认为”球员和裁判同属一个阵营“的担忧，也难免真正保障手机售后服务的公正性，同时，由于厂商的销售点多，所铺设维修点也遍布全国，难免造成售后服务质量参差不齐的情况，比如”小病大治“，夸大产品故障，以旧冒充新零件，要求消费者长时间等待，不按照要求给消费者提供备用机的情况，数码公社就有一位消费者购买完手机，在保修期内出现问题后去售后维修，售后以机器主板存在油渍说消费者在外进行私修而不予保修的情况，导致消费者无法正常维修手机，同时也无法从经销商处退换货的境地。首先撇开问题的责任到底在哪一方不说，这个案例至少证明了在手机的售后服务中存在着一个不小的漏洞，如果售后服务方出于利益考虑，当然这只是极少数情况，隐瞒或找理由拒绝维修业务的话，这个责任由谁来认定。难不成以后每个消费者去买台手机都要随身带着一套拆机工具，看看主板啥的没问题这样才能放心？消费者需要享受三包的时候，就需要这样或那样的门槛，而剥夺消费者的售后权益仅仅凭借没有第三方在场的所谓检查就可以了，这其中本身就是不平等的。解决这一个问题关键所在就是厂商需要建立合格的商品出厂制度，比如对所有出厂品加上易碎贴，这样不仅可以让消费者买的放心，同时也能够很好的遏止经销商和售后维修处出现手脚的可能性。再有就是建立权威的第三方检测机构，在消费者以及厂商客服有相悖意见的时候，由第三方机构进行裁定。同时厂商也要对其所管理的售后部门进行适当的考核，避免由售后服务差劲所给用户带来的不便，并由此造成对自身品牌的不信任，这样就得不偿失了。

最后想说的就是，数码公社手机论坛作为一个消费者认可的平台，将发挥它更大的作用，为用户提供服务，提供一个交流平台，成为用户与厂商、经销商交流的渠道，希望与我们的权威机构，销商朋友做更深层次的沟通，合作，让消费者能够获益。

消费的责任需要消费者，厂商，经销商，售后等多方面共同来维护与承担，只有这样，我们的手机消费才能够真正健康的向前发展，而整个行业也才能够向前推进，谢谢大家！

**手机的演讲稿篇十六**

亲爱的老师、同学们：

大家上午好！

随着科技的发展，各种各样的电子产品不断地进入我们的生活，改变着我们原有的生活方式。尤其是智能手机的普及，手机已逐渐侵占了我们生活的每一个角落，都分不清到底是人控制手机，还是手机控制人了。人与手机的亲密度有甚于人与人的`亲密度。前段时间都流行问“时间都去哪了”，其实，我们的时间大多都花在手机上了。因此必要的时候，少玩手机少上

网

，做个真实的自己很重要。

就拿我身边来说吧，每天吃了晚饭，大家都习惯聚集到楼下乘凉。十几号人聚在一起，以前都是围绕日常里的琐事各抒己见，畅所欲言。可最近每次都会有几个人在低头默默地玩手机，没有任何交流，即便交流也是有一句没一句地应付着，一副心不在焉的样子，大家交谈的话题也都改成围绕着

网

络上的事情展开，“某某官员又跳楼了”“哪个书记又被抓了”……讨论越来越表面没有质感了，冷冷清清的，很难再出现为讨论一个话题进入白热化的状态。

其实不仅仅是我身边的人，大街上，公交车上，公园里，办公室内，电梯中，饭桌上……在我们身边，总会看到一些低头族。前几年老人们还会埋怨年轻人老是玩手机，可随着智能手机的普及，越来越多老人也带着一份强烈的求知欲当起了低头族，他们对新鲜事物的迷恋，比起年轻人来，可以说有过之而无不及。

据统计，截止

2025

年底，

中国

有

网

民6.5亿人，其中手机移动

网

民5.6亿，占在

网

民数量的0.86个百分比。人们热衷于用移动终端上

网

已远远超过pc终端。对手机的疯狂依赖程度达到空前的状态。不见手机就就急躁不安；信息没被回复就顿生挫败感；有事没事就爱刷新

网

友动态；睡觉前后不看手机就觉得像缺了什么；

网

络一不通就浑身不自在……手机已像毒品似的控制着我们的情绪，侵占着我们原本用来工作，学习，休息的时间。

为什么这么多人沉迷手机，记得手机开发最初的功能只是打电话，发短息。那时人们并没有像现在这么依赖手机，毕竟电话打多了，暴涨的话费还是让人头痛。可随着手机功能的不断扩展，qq，微信，微博，影视，游戏，商城等一系列软件和

网

站的嵌入，手机不仅用来打电话，发短信，还可以社交，

网

购，看新闻，追剧，玩游戏等，承担着我们生活中的很多个角色。不但给我们信息和情感交流带来便利，也丰富了我们的日常生活。我们对手机的依赖也就越来越严重了。甚至有的人由于种种压力和不顺心，而把手机当做唯一的“生活伴侣”，把自己锁在虚拟

网

络中以求藉慰。

其实，心情不佳，躲到手机里，只会适得其反。

网

络上的感情再好，终究也是千里之外，你始终还是现实生活中的你。

网

络上的东西很多都是经过美化的，大多数人都会隐藏自己不好的一面，只呈现自己最美好最幸福的一面，你如果观看别人的幸福越多，你就越会觉得自惭形秽，沉郁压抑。你在手机上消磨的时间越多，耽搁了本该要处理的事情，你就会更加焦躁不安。因此，最好的解决办法是，放下手机，多看些正能量的书籍，给自己充点能量；多放点心思，处理好自己棘手的事情；多关心自己身边的人，把人际关系搞好。这样，你就快乐起来了。毕竟我们是社会中人，是现实生活中的一员。此外，也不必妄自菲薄，一味羡慕。幸福要自己经营和感悟，只要学会怀着感恩的心，用心甘情愿的态度，过好随遇而安的生活，日子也就过得踏实了。

我们玩手机应该有个尺度，太过于沉迷手机确实不好，对眼睛，颈椎，心理，人际关系，亲子关系等都有很大影响，这方面新闻多有报道，比如某某人通宵玩手机以致眼角膜脱落；某某人边充电边玩手机以致手机爆炸；某某群体见面扭捏不语，或寥寥数语，可在

网

络上却滔滔不绝；某某父母热衷于手机，冷落了小孩，小孩稍有不安分，就暴跳如雷痛打小孩……这类例子多之又多。对手机的疯狂依赖其实已是我们这个时代普遍心理疾病，已严重地危害到我们甚至他人的身心健康，成为人与人面对面相处交流的一道鸿沟。

世界上最遥远的距离，不是天涯海角，而是我在你身边，你却在玩手机。放下指尖世界，重拾真实关怀。做真实的自己，努力发现世界的美好，人毕竟不是被机器掌控的，而是我们要掌控机器，大家一起加油吧！

**手机的演讲稿篇十七**

随着社会科技的发展，智能手机的普及，越来越多人成了手机控、手机人，过度依赖，沉湎在自己和手机的小世界里，因低头现象导致的心理问题、身体问题和社会问题也随之而来。那你知道低头族会危害到健康吗?下面是关于低头族的演讲稿。

低头族紧黏屏幕当心高度近视遗传下一代赶紧将你们的头抬起来吧!

3c产品已经广泛融入我们的生活，尤其是近两年智能手机的爆炸式增长。便携式设备的便利逐渐取代了笔记本电脑，从而产生了许多沉迷于手机的低头族。

眼科专家表示，长期使用眼睛的结果，不仅轻易让近视加深几百度，而且高度近视的患者，很可能会近视遗传为下一代!

高度近视是指近视程度超过600度,这类病人集中在长时间近距离工作正常,看到屏幕上的3c产品或书例如,过度使用眼睛睫状肌,使眼轴长度的增长,迅速导致近视程度加深。

现在，看到许多青少年或小学生用手机看电影或玩网络游戏是很常见的。

眼科陈医生指出，发育中的眼睛承受不了高的使用负荷，近视程度很容易激增。近年来，学生高度近视的比例一直在增加，除了课业压力仍然很大，频繁使用电脑或手机也是原因。

此外，假如父母已经有高度近视，下一代也很可能有近视的遗传易感性。

传统治疗高度近视的方法是使用睫状肌松弛剂，也称为散瞳剂。在工作中过度使用眼睛会导致暂时程度的增加，其实休息后可以恢复，使用药物可以迫使睫状肌放松。

然而，使用扩张剂可能会出现其他问题，如眼睛在白天接触过多的紫外线，容易产生畏光症状，瞳孔扩张会使眼压升高，可能会引起青光眼。另外，有的具有遗传体质的高度近视的人，对近视剂的作用不太明显。

目前，越来越多的人选择在夜间戴硬隐形眼镜来塑造他们的角膜。这种隐形眼镜的镜片有不同的弧度设计。

患者在夜间睡眠时佩戴这种镜片，可以慢慢地将角膜表面塑造成一个固定的弧度。角膜弧度改变后，相对经常近距离使用眼睛的人，还可以防止眼轴再次增大。因此，它可以代替以往的散光剂来达到控制近视的目的。

陈一川医生说，600度近视的人通常需要戴至少两周的塑料角膜镜片，才能达到白天不戴眼镜的效果。

需要注意的是，角膜塑形镜片还是要注意清洗和保养，否则像隐形眼镜没区别会引起炎症和感染，需要在专业眼科医生的监督下，确保其安全有效。

预防近视或养成正确的习惯的好方法,包括坐直,眼睛从书中或者屏幕有一个标准30厘米的距离,保持30分钟的习惯至少5分钟的休息,这样的眼睛肌肉的规定可以充分休息,和尽可能多的睡眠,不熬夜看电视,电脑或手机。

世界上最遥远的距离，就是我在你身边，你却在玩手机。

调查显示，77%的人每天打开手机的时间超过12个小时，33%的人每天打开手机的时间超过12个小时。55%的人每天24小时开机，65%的人说假如没有手机，他们会感到焦虑。

这是一种病!手机低头族，请每天留点时间给家人和朋友面对面的畅谈吧!

**手机的演讲稿篇十八**

老师们，同学们：

大家好！

就拿我身边来说吧，每天吃了晚饭，大家都习惯聚集到楼下乘凉。十几号人聚在一起，以前都是围绕日常里的琐事各抒己见，畅所欲言。可最近每次都会有几个人在低头默默地玩手机，没有任何交流，即便交流也是有一句没一句地应付着，一副心不在焉的样子，大家交谈的话题也都改成围绕着网络上的事情展开，“某某官员又跳楼了”“哪个书记又被抓了”……讨论越来越表面没有质感了，冷冷清清的，很难再出现为讨论一个话题进入白热化的状态。

其实不仅仅是我身边的人，大街上，公交车上，公园里，办公室内，电梯中，饭桌上……在我们身边，总会看到一些低头族。前几年老人们还会埋怨年轻人老是玩手机，可随着智能手机的普及，越来越多老人也带着一份强烈的求知欲当起了低头族，他们对新鲜事物的迷恋，比起年轻人来，可以说有过之而无不及。

据统计，截止2025年底，中国有网民6.5亿人，其中手机移动网民5.6亿，占在网民数量的0.86个百分比。人们热衷于用移动终端上网已远远超过pc终端。对手机的疯狂依赖程度达到空前的状态。不见手机就就急躁不安；信息没被回复就顿生挫败感；有事没事就爱刷新网友动态；睡觉前后不看手机就觉得像缺了什么；网络一不通就浑身不自在……手机已像毒品似的控制着我们的情绪，侵占着我们原本用来工作，学习，休息的时间。

为什么这么多人沉迷手机，记得手机开发最初的功能只是打电话，发短息。那时人们并没有像现在这么依赖手机，毕竟电话打多了，暴涨的话费还是让人头痛。可随着手机功能的不断扩展，qq，微信，微博，影视，游戏，商城等一系列软件和网站的嵌入，手机不仅用来打电话，发短信，还可以社交，网购，看新闻，追剧，玩游戏等，承担着我们生活中的很多个角色。不但给我们信息和情感交流带来便利，也丰富了我们的日常生活。我们对手机的依赖也就越来越严重了。甚至有的人由于种种压力和不顺心，而把手机当做唯一的“生活伴侣”，把自己锁在虚拟网络中以求藉慰。

其实，心情不佳，躲到手机里，只会适得其反。网络上的感情再好，终究也是千里之外，你始终还是现实生活中的你。网络上的东西很多都是经过美化的，大多数人都会隐藏自己不好的一面，只呈现自己最美好最幸福的一面，你如果观看别人的幸福越多，你就越会觉得自惭形秽，沉郁压抑。你在手机上消磨的时间越多，耽搁了本该要处理的事情，你就会更加焦躁不安。因此，最好的解决办法是，放下手机，多看些正能量的书籍，给自己充点能量；多放点心思，处理好自己棘手的事情；多关心自己身边的人，把人际关系搞好。这样，你就快乐起来了。毕竟我们是社会中人，是现实生活中的一员。此外，也不必妄自菲薄，一味羡慕。幸福要自己经营和感悟，只要学会怀着感恩的心，用心甘情愿的态度，过好随遇而安的生活，日子也就过得踏实了。

我们玩手机应该有个尺度，太过于沉迷手机确实不好，对眼睛，颈椎，心理，人际关系，亲子关系等都有很大影响，这方面新闻多有报道，比如某某人通宵玩手机以致眼角膜脱落；某某人边充电边玩手机以致手机爆炸；某某群体见面扭捏不语，或寥寥数语，可在网络上却滔滔不绝；某某父母热衷于手机，冷落了小孩，小孩稍有不安分，就暴跳如雷痛打小孩……这类例子多之又多。对手机的疯狂依赖其实已是我们这个时代普遍心理疾病，已严重地危害到我们甚至他人的身心健康，成为人与人面对面相处交流的一道鸿沟。

世界上最遥远的距离，不是天涯海角，而是我在你身边，你却在玩手机。放下指尖世界，重拾真实关怀。做真实的自己，努力发现世界的美好，人毕竟不是被机器掌控的，而是我们要掌控机器，大家一起加油吧！

**手机的演讲稿篇十九**

老师们，同学们，大家好!

最近我又回田家炳去了一趟，学了一周觉得还不错。

这时我们来做个分析：分析一学生带进校园拿出来玩既影响学习又有不良后果产生，如被老师没收很久没有手机，又要买一个好麻烦又浪费资金!分析二学生不带手机进入校园有既不没收又不浪费资金的好处甚至更多!分析三学生把手机带入校园但是按照学校要求做，这样没收是绝对不可能的但是给小偷一个机会偷你的手机，这样只受到了经济上的流失。

我的个人观点是很直接的：选择第二个分析内容，因为这使你没有受到任何损失。

包括用钱买不到的：自尊心等!

所以学生不应该把手机带入校园。

谢谢大家!

老师们，同学们，大家好!

手机，20世纪的产物，全世界最多人使用的通讯工具，但手机对于我们中学生来说，还不是用手机的时候。

第一，很多学生睡觉玩、上课玩，这样连觉也睡不好，课也听不上。

第二，有些学生用来和女孩子聊天，有什么意图?这么早就想摘禁果了?第三，有的用来做恶作剧，比如在课堂上放些奇怪的声音;在宿舍午晚睡放些吓人的声音等等。

第四，长时间盯着手机屏幕对眼睛不好，会增加近视机率;如果够幸运还可能会诱发青光眼。

第五，手机还对人体有辐射，会造成失眠……经常长时间贴着耳朵打电话，有可能会造成永久性耳聋。

总之，我认为手机的弊大于利!

谢谢大家!

老师们，同学们，大家好!

随着科学的发展，人们的生活有着很大的进步，但是，生活中的那些高科技，也会来我们带来危害。

手机，想必大家的知道。

手机给人们的生活带来了便捷，但是，任何事物都有利有弊，手机给人们带来的\'危害甚至超过了吸烟。

当人们使用手机时，手机会向发射基站传送无线电波，而无线电波或多或少地会被人体吸收，这些电波就是手机辐射。

一般来说，手机待机时辐射较小，通话时辐射大一些，而在手机号码已经拨出而尚未接通时，辐射最大，辐射量是待机时的3倍左右。

这些辐射有可能改变人体组织，对人体健康造成不利影响。

而且，据《东方日报》报道，德国一项研究首次发现，手提电话可能会导致眼癌，因为研究人员发现，常用手提电话的人患上眼癌的机会比其他人多出三倍，这项研究结果倘获进一步证实，势必会导致大量索赔诉讼。

由手提电话释放出的辐射，长久以来都被指会暂时改变脑细胞的功能，却一直无证据显示这些辐射会长远地危害人类的健康。

不过，今次由德国埃森大学施汤授领导进行的研究却有惊人发现，他们在调查一种“葡萄膜黑素癌”的眼癌时，便发现该癌症与辐射有密切的关系。

手机就是一位无形的杀手，在不知不觉中给人们带来了危害，但现在人们又离不开手机，所以，不要将手机危害置之不理。

谢谢大家!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找