# 拒绝焦虑演讲稿3分钟汇编4篇

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2025-02-14

*演讲又叫讲演或演说，是指在公众场合，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。以下是为大家整理的拒绝焦虑演讲稿三分钟【汇编四篇】,欢迎...*

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场合，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。以下是为大家整理的拒绝焦虑演讲稿三分钟【汇编四篇】,欢迎品鉴!

**【篇一】拒绝焦虑演讲稿三分钟**

学习是一项艰苦的脑力劳动，在学习过程中难免会遇到许多困难和挫折，所以我们要取得优秀的学习成绩，掌握更多的科学文化知识，没有意志，没有不屈不挠的向上精神是不可能的。青春期是人从幼稚走向成熟的重要转折，是一生中心理发展最活跃的阶段。由于身体的快速增长、激素分泌的急剧增多以及学习的重重压力，都能导致许多心理问题：

1.抑郁：总觉得苦闷、无精打采、提不起干劲。

2.焦虑：总感到莫名其妙的紧张、坐立不安心情烦躁、不踏实。

3.人际关系敏感：总感觉别人对自己不好，不理解、不同情自己;与异性在一起时感到不自在。

4.情绪不稳定：心情时好时坏，学习劲头时高时低，对同伴、家长和老师一会儿亲近，一会儿疏远。

5.心理不平衡：如果同学成绩比自己好、比自己有钱或穿得好就不舒服，总觉得别人对自己不公平。

6.适应不良：对学校的各种科目都不喜欢，对学校生活不适应，学习困难。

7.强迫症状：总在想一些没有必要的事情，如总想考不好该怎么办、说错了话该怎么办;总担心自己服装不整洁爱照镜子等。

8.对抗倾向：常发脾气、摔东西、大喊大叫、爱抬杠、有理不让人，没理搅三分，控制不住自己。

这些都是中学生中常见的心理问题和障碍。我们前段时间对2025级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。65.73%的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，78.64%的学生认为自己是心情开朗的。也有5%的学生从测试量表看来存在一定程度的心理问题。所以作为中学生一定要关注心理健康问题，学会正确认识、合理调节自己的心理状态。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是一个人能否成就、贡献、成才的前提。素质教育、和谐发展，是以健康的心理品质作为基础的，一个人心理健康状态直接影响和制约着全面发展的实现。有了良好的心态，不仅能取得好的学习效果，而且有益于终身的发展。基于此，我希望同学们能学会：

用爱装点生命。热爱生活，感恩生活，勇于担当

用沟通温暖心灵。推心置腹的谈话就是心灵的展示，学会主动与父母、老师和同学进行交流，为个性健康发展注入爱的阳光。

用宽广心胸待人。开诚心，布大度。对周围的老师、家人、朋友、同学，给予更多的谅解、宽容、信任、礼貌与友爱，给心灵多一份关注与呵护，让生活充满甜蜜和喜悦用心理健康知识补给营养，充盈心灵，积极维护身心健康。主动学习心理健康方面的知识，积极参与学校各项活动。

用正确的态度看待心理健康问题。不歧视、不硬撑、早发现、早调理。

时刻留意自己身边的美好事物，让自己内心多些喜悦和快乐。

戒除网瘾，回归社会，用阳光的心态积极参加丰富多彩综合实践活动。

同学们：

让我们一起参与多彩的活动，汲取知识的营养，迎接阳光生活每一天。

让我们一起承受蜕变的烦恼，分享成长的快乐，让青春像花儿一样灿烂。

愿我们每位同学拥有健康的身心、强健的体魄、坚强的意志。希望同学们能斗志昂扬地迎接各种挑战，意气风发地去追求更大梦想，祝愿每位同学学业有成，身心健康，梦想成真，终生幸福。

**【篇二】拒绝焦虑演讲稿三分钟**

有人认为，美是富裕，美是苗条的身材;反之，又有人认为，丑是贫穷，丑是难看的外貌。我却认为，美丑与贫富和外貌是没有关系的。美是一颗无比善良的心，丑是一颗充满黑暗的心……

在一个阳光灿烂的日子里，我遇见了一位“奇丑无比”的小姐。她开着奔驰轿车，身材苗条，看起来挺漂亮的。但是，一件小事却把她的丑完全暴露出来了，远远盖过她的美。她把剥剩下的橘子皮，毫无顾忌地扔出车窗外，正好砸在一位阿姨身上，而她没有道歉之意。那位阿姨本不想把这件事闹大，只是随口说了声：“快跟我说对不起!”“想要我跟你说对不起，作梦吧你!是你自己无声无息地站在我车旁，橘子皮又没长眼睛!”“那你也不能乱扔果皮，这道理，三岁小孩都知道!”就这样，她们争得面红耳赤。作为旁观者，我清楚地知道，扔橘子皮的那位小姐，就算她富裕，就算她长得美丽，穿得时髦，内心也已是一片黑暗，阳光不会射入她的心，她也不会觉得阳光是那样的七彩和温暖。

而在另一件事上，我又遇见了美。

一次，我家雇了一个钟点工，是我妈医院的护工，听说她家里很困难。不一会儿，钟点工阿姨来了。她是三四十岁的中年妇女，短头发，艰辛的生活，辛勤的劳动，使她头上过早地有了白头发，她脸上皱纹很多，但笑容却和蔼亲切。还没等我们说让她干什么，她自己就忙活起来了。她洗碗、扫地、拖地、擦门窗，每样工作都做得一丝不苟，不像其他钟点工一样拖时间，希望赚更多的钱。她不浪费时间，尽力做更多的事情。到时间了，妈妈发给她工钱。她笑了，笑得那么甜。此刻，我觉得，她的心灵如那皎洁的月光，清澈的溪水一般明亮、洁净。她勤勤恳恳地工作，为的是养家糊口，她的心是善良的，她拥有尊严，她值得我们尊重，她是最美的。

这两件小事，使我启示颇深，它让我明白：美丑的评价，不能只看外貌，还得看他的心灵是否美丽。

**【篇三】拒绝焦虑演讲稿三分钟**

因为上一次期末考试集体失利，所以本学期冀老师和郝老师一起出台了一项规定——进行阶段性测试(每学完两个单元就进行一次小测验)。

今天距第一次语文小测验已经过去两天了。

这两天同学们惶惶不安，生怕自己考得很糟糕。据我班“探子”——张宝之得到的可靠“情报”，冀老师已经将试卷全部判完了，并且从老师脸上凝重的表情预测，应该是整体考得不怎么样，上90分的可能寥寥无几。

哦——不要不要!这消息对我无异于就是一个沉重地打击。依目前形势来看，估计我是凶多吉少。

记得考完试后，我和别的同学对答案时就发现，自己至少因粗心丢了六分，此刻，瞬间觉得哪一道题都可能有错!完了完了，恐怕这回是要摊上事了。

我的脑海仿佛浮现出了妈妈拎着手板一分一分跟我算账;爸爸则坐在沙发上一言不发地盯着我看，那恨铁不成钢的眼神直盯得我汗毛都竖了起来;还有老师大声的斥责，同学们的嘲笑与讥讽……

突然，一声清脆的铃声让我回过了神来，先前还活蹦乱跳的同学们，此刻都像霜打的茄子一般，一下子变得无精打采起来。

只见张瑾豪在桌子侧面的铁皮上一直搓手，李振钥则双手合十，一直默默地说着什么考神和什么佛祖，再看付尚儒正用水壶中的水清洗自己的手，以图减轻疼痛。

这时冀老师背着一个小黑包包，手中拿着一摞试卷，一脸严肃地步入教室，我瞪大了双眼看着老师手里的试卷，心里像揣了小兔子一样怦怦乱跳，手心里也直冒冷汗。

我看着老师那严肃的神情，好像周围的空气一下子变冷了，我的身体不由自主地颤抖了起来，我仿佛看到老师满脸失望地当着全班同学的面点名请我去“喝茶”，从办公室出来后，同学们看我的眼神也变了，一脸轻蔑与鄙夷，还不时窃窃私语着，有的甚至冲我指指点点地嘲笑和讥讽着……我的脸顿时烧了起来。哎!真是考前很开心，考中不认真，考后特苦恼。

试卷发下来了，可我却紧闭双眼不敢去看，可“丑媳妇早晚也得见公婆”啊!再说该来的总会来的，又能逃得了几时，还不如勇敢去面对。几经思想斗争，终于，我一咬牙，一跺脚，决定看看究竟，我小心翼翼地睁开一只眼，心仿佛漏跳了一拍——83。5分!

谢天谢地!考过80分了，我浑身紧绷的弦暂时松了一下。可是那一个个鲜红的“×”却刺痛了我的双眼，在试卷上耀武扬威地嘲笑着我前段时间的松懈和考试时的粗枝大叶。

“业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。”我一定要吸取这个惨痛的教训，吃一堑长一智，不重蹈覆辙，在下个阶段的学习中刻苦努力，争取来个真正的“开门红”。

**【篇四】拒绝焦虑演讲稿三分钟**

谢谢撒贝宁!我刚才站在对面的时候，我就焦虑症发作，因为我在看旁边那堆书，我在找有没有我的书，就一本也没有找到，写作者都有这样的焦虑。其实来谈(焦虑)这个话题，是因为我自己，大概有十多年的时间，都被焦虑症这样的问题所困扰。

我记得我中学的时候，其实没有什么焦虑，那时候很快乐，踢足球啊、玩啊，被爸爸妈妈打，最多赶出去啊这样。然后进了大学以后，我去听第一场演讲，到一个阶梯教室，我记得很牢，然后里面就很多人，我去晚了，旁边也都站满人，没有办法，我们就吊在那个窗门上面，头扒着往里面看，然后演讲的是一个哲学系的年轻讲师，他就很大声地告诉我们说，上帝死了，说我们要评估一切价值，一切坚硬的都将烟消云散，所以我当时差点从那上面掉下来，我在想我刚考进大学，上帝就死掉了，那我怎么办?那时候谈女朋友，大概都是件挺堕落的事情，所以就开始考虑，人本身的一些问题，然后又没有答案可以给到你，说老师我该读什么书，没有地方去问这样的问题，只有自己去找，所以我大学四年，我在大学图书馆待了四年。

因为那时候我女朋友在杭州，我在上海读书，我就读了四年书，然后跑进图书馆里，也不知道读什么书，沿着那个架子，历史文学哲学一排排读过去，读的时候读到一些书，觉得脑子很清楚，懂得很多道理，然后很兴奋，满脸通红地跑出去，回到寝室的时候，又全都忘记掉了，然后就人变得很激动，然后很愤怒，很想要表达一些东西，其实又表达不清楚，所以我想做一个知识分子，罗斯福说：什么是合格的知识分子呢?他说你应该有一份不以此为生的职业 ，这样的话你才能够抵抗住所有机构、集团、组织的各种各样的诱惑，你可以发出独立的声音，所以我在大学的时候，我对财富，对金钱本身一点都不排斥，我觉得当一个有钱人挺好的。

孔子有两个弟子，一个叫颜回，一个叫子贡，颜回是一个非常安贫乐道的人，但是颜回二十九岁的时候，满头就白发了，四十岁就挂掉了，然后子贡是一个，学问也很好的`人，但是他又很富有，孔子周游列国，都靠他去打点大家，然后靠他去资助，然后他活了七十多岁 ，因为他很有钱，也很有思想，他到列国的时候，列国的国君在一个亭子里面，跟他面对面地站着，然后平等地行使礼节，我觉得那种状态挺好的，所以我宁可愿意去做子贡，不愿意去做四十岁就挂的颜回。

大三下(学期)的时候，我去参加了一个大学生的记者考察团，当时我们全班有四个同学，我们筹了五千块钱，从上海出发，整个南中国逛了一圈。我们大概逛了有五个月，就四条流浪狗一样的。我是一个在城里长大的孩子，在此之前没有接触过农村，就那五个月，使我真实地看到了，当时真正的中国，就这个国家有多么的辽阔，它的山有多高，河有多宽，马路上的灰尘有多大，人有多么贫穷，有多么多的人，就是你用脚丈量过这个国家。所以我在想年轻的时候，你如果有一次很长途的旅行，对你的一生来讲是有很深远的意义。比如说我到湖南的时候，到一个县里面，我们跟县里说，我们要看最穷的家庭，他就带我们去到一座山上，一个妇女生了三个女儿一个家里，然后我们去的时候，两个女儿和她们妈妈，在门口迎着我们，然后大女儿躺在床上，为什么呢?

因为三个女儿只有两条裤子，然后你打开她的锅盖，里面全部是番薯，墙上挂的是干的辣椒和干的玉米，地上有两只土鸡，然后所谓的“家徒四壁”，这是真正的家徒四壁，然后我们走的时候，给她留了张五十块钱人民币，就放到她的炕上，我们就看到那个女的，在整个房间里跳来跳去，像跳大神一样地在跳，他们村里人跟我们讲说，她知道这是一张很大的钱，但她不知道这张钱有多大，所以那五个月对我改变很大，我后来就变成一个，不是一个特别愤怒的人。

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！