# 容貌焦虑的演讲稿范文精选3篇

来源：网络 作者：柔情似水 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。以下是小编整理的容貌焦虑的演讲稿范文(精选三篇)，欢迎阅...*

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。以下是小编整理的容貌焦虑的演讲稿范文(精选三篇)，欢迎阅读与收藏。

**第一篇: 容貌焦虑的演讲稿**

容貌重不重要我不知道，我只知道人们逃避于议论它，但却又十分在意它。

我也没有想到有一天我会谈论起关于容貌这个话题，有一天“色”会成为我写作的素材。

这篇文章的灵感，来自于最近网上沸沸扬扬的一个话题：“拒绝容貌焦虑”。

本来看到这个热搜的时候我一阵感动，这个世界终于对普通人伸出了橄榄枝，终于有人站出来替以我为代表的这类人发声。

心里三分诧异、三分惊喜、四分油然敬佩。

但是直到我点进去看到视频内容的时候，巨大的落差感扑面而来，视频的内容果然还是逃不出营销的套路。

我看到很大一部分倡导#拒绝容貌焦虑#的都是美妆博主，他们在宣传这个话题的时候要么素颜大方出镜，要么晒出自己未P过的图片让大家对比。

文案的内容大同小异，大致就是：

没关系，其实我们也没有那么好看，不要为了自己的容貌自卑。

没有P图的自己，其实也是塌鼻梁厚嘴唇小眼睛。

我其实长得不好看，全靠化妆的功劳啦……

所以在看过了这些视频过后，网友们有正确看待容貌焦虑这个事吗，并没有，大家反而更焦虑了。

因为他们发现以前自己只是丑，现在这样和美妆博主一对比，自己不仅丑还懒还连P图都不会。

这样的对比，怎么可能会让人们真正的摆脱容貌焦虑呢，当然美妆博主她们让你摆脱焦虑最直接的办法就是化妆和P图，买他的产品学她的技术，他们越来越自信大方，而你离开了美颜和P图寸步难行。

**第二篇: 容貌焦虑的演讲稿**

当今社会，各种短视频泛滥成灾，网红文化推波助澜，大肆宣扬“白幼瘦”之风，社会上悄然形成了一种扭曲的、畸形的审美观，网络上也由此出现了一个词，叫“容貌焦虑”。容貌焦虑就是指在放大颜值作用的环境下，很多人对于自己的外貌不够自信，通俗地讲，就是觉得自己长得不完美、有缺陷。

爱美之心，人皆有之。在意自己的容貌本来是一件很正常的事，但我们没有必要为容貌而焦虑。因为没有人的面孔是完美的，而生命的每一刻都是美好的。与其为自己的不完美而焦虑、烦闷，不如以积极的心态坦然地接受自己，学会珍惜并欣赏当下的美。

正值青春期的我们，有时也会“容貌焦虑”。有的同学认为自己这不好看、那不好看，每天都在为容貌而焦虑。甚至有的同学觉得自己体重超标，为此刻意减肥不吃饭。其实，即使焦虑也并不能从根本上改变你的容貌，只会徒增烦恼，而对于现在的我们来说，拥有一个健康的身体才是最重要的。所以，我们还不如乐观一点，让自己的生活充满快乐。

何炅在《那些有颜的年轻人》一文中以李宇春、孙俪和李易峰等人为例说，“长得好看、漂亮的人有很多，但是接触下来，我会更欣赏有个性的人。你会发现他们非常有魅力，非常美。而我相信，这种美不仅仅是他们的好看，而是那种源源不断地来源于内心的爱和纯净”。由此可见，一个人的美不只是表现在外在的容貌，更多的是体现在内心品质、自身修养以及个人智慧方面。

正值青春期的我们，更应该塑造灵魂之美。好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。故有伏尔泰诗意之笔，“外表的美只能取悦人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂”。胸藏文墨，诗词为心，央视主持人董卿、龙洋等人完美诠释了什么叫“腹有诗书气自华”。还有中科院中兢兢业业，曾言“要用有限的生命去探索无限的宇宙”的“北斗女神”徐颖，中国首位UFC冠军，为梦想奋勇出拳拒绝标签化的张伟丽等优秀女性都是当今时代的楷模。所以，我们更应该在意的美，是以独立人格、特特个性为目标，着力培养灵魂散发的光芒。

曾国藩说，“人之气质，由于天生，本难改变，惟有读书则可变化气质。”正值青春期，我们与其为容貌而焦虑，不如为气质而发力。特别是求学路上，更应当焦虑的是思想之浅薄，更应当发奋读书——花整块整块的时间，读整本整本的著作，以期充实自己的内心，培养自己的才情，改变自己的气质，进而找到自己的方向，散发自己的光芒，实现自己的价值。

王尔德也说，“爱自己是终身浪漫的开始。”成长路上，我们应当拒绝容貌焦虑，学会接受全部的自己，悦纳真实的自己，努力培养自信、阳光的气质才情，努力追求那个让自己吃惊的“我”。

**第三篇: 容貌焦虑的演讲稿**

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。

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！