# 大学现状演讲稿范文(合集27篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-09-28

*大学现状演讲稿范文1亲爱的老师们，亲爱的学生们： 大家好，很荣幸能在这个舞台上发言。没有漂亮的文字，没有刺耳的语气。“不平凡的大学有不平凡的人生，但平凡的大学有自己独特的精彩！”在这里，我想问问大家，你们上大学的动力是什么？也许，有的是想跟...*

**大学现状演讲稿范文1**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好，很荣幸能在这个舞台上发言。没有漂亮的文字，没有刺耳的语气。

“不平凡的大学有不平凡的人生，但平凡的大学有自己独特的精彩！”在这里，我想问问大家，你们上大学的动力是什么？也许，有的是想跟风，有的是被家里推上来，有的是真的想通过大学实现自己的抱负。无论如何，我请求你抓住这个机会。想象一下落后贫穷的地方，孩子的教育环境很差。与自己的条件相比，你有什么理由拒绝学习？

请不要说“学习，我没有。”

有动力”。但你有没有想过，在这里并没有谁谁谁强迫或者被强迫去学习，而是我们该放开手脚去获得社会的知识、信息与技能，那是主动;倘若你不迈开双脚，再远大的理想、目标，也只能让人望而兴叹!

来到这里也有一段时间了，就自己而言，我已深深地体验到什么叫，“人生苦短”，每天除去上课、吃饭、睡觉，试问，我们还有多少时间主动地去学习。一日复一日、一个学期乃至一年的光阴很快将流逝。在这里，我再次请问大家一个问题，你们总说一天那么忙，那有空余的时间学习啊!那好，我想请问，你每天回到宿舍，流程是怎么样的：玩游戏、看电影、听音乐、聊q还是在某个角落里发呆。确实，这些我也参与其中，但我看重的，并不是那忘我而麻木的沉迷其中，而是立异于得到适当的放松那紧绷的神经，让自己可以清晰地安排下一步的目标与任务，有条不紊的规划好自己的人生。而不至于荒废学业，浪费青春。

同学们，在座的大多是20岁左右的成年人了。如果你还抱有这样的想法：“算了吧!大学是我自己的自由空间，学什么、努力什么啊!明天再说。”我痛心，为你的父母而感到痛心，因为当你们以为自己在青春的岁月里还有资本耗得起时，可否想到身后辛劳的父母正一步一步的走向生命年轮的末途!

在这里，我学到了感恩。还记得在职业生涯规划课堂上有这样一道题：倘若你有1百万，你愿意与下列哪些选项作交换，(1)拥有一个绝色佳丽作为妻子;(2)拥有自己的别墅和轿车……其中有一项是我的选择——我情愿用1百万来换取每个周末与家人一起用餐，和他们拉拉家常、嘘寒问暖!上了大学，在经济上、行动上的支持，对我从来没有缺过。每次打电话，“钱够吗?”是父母亲必问的问题，我知道家里的钱那辛酸的来历;一张张“红纸”都清清楚楚的刻着他们的辛苦的印章，可他们想到的首先是我，所以，我立志在父母亲有生之年，尽自己的努力去善待他们，让他们以后的生活过得好点，享受应有的天伦之乐!

同学们，我们该知道，也该明了，我们每天所花费的是父母的血汗、父母的辛劳。无论那正常的\'吃、穿，还是一时兴起的零食、烟、酒，甚至为了那所谓的“爱情”而打肿脸充胖子。你可否想到家人付出的——以为子女长大了、懂事了、自立自强了。可怜天下父母心，还在为子女的成就而欣欣感到自豪;可怜的孩子还在以为家里还有资金供给而高枕无忧。这里，我再请问在座的各位，你认为自己是真正的过好每一天，还是在重复着同一天的生活，年复一年呢!

“为何会感到空虚、寂寞、无聊?”有谁敢说，“我所过的每一天都是充实的，每一分、每一秒，我都能认真的让它体现它应有的价值。”如果有，请举手。我将向您鞠一个躬，以表示我对深深地你的敬意!

因为，你的坚持，让我感受到什么是一个人，在此，我强调一点那是作为一个人类应有的责任与义务，不像那些只会拿着父母的血汗钱、不顾父母亲的艰辛而终日风华雪地，贪图享乐的软骨头，每次只会拿着那些自以为辉煌的成就来充场面。我们可以想象他日当大家欢聚一堂聊起各自的收获时，我还可以自豪的说出，我虽没有什么大的成就，但感到无愧于心的一点是我能让自己的每一天都过得有意义、有价值!

同学们，岁月不留人。把握住此刻，才能成就精彩的明天。最后，我将送上我的座右铭,“生于忧患，而死于安乐”，来结束我今天的演讲。我是陈亿诗，谢谢大家!!

竞选大学生活班长演讲稿

**大学现状演讲稿范文2**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

古人说，“不学礼，无以立”。就是说，你不学“礼”，就没法在社会中立身。 那么，什么是礼仪呢？简单地说，礼仪就是律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。 文明礼仪，不仅是个人素质、教养的体现，也是个人道德和社会公德的体现。更是城市的脸面，更是国家的脸面。 所以，学习礼仪不仅可以内强个人素质、外塑单位更能够润滑和改善人际关系。 作为具有5000年文明史的“礼仪之邦”，讲文明、用礼仪，也是弘扬民族文化、展示民族精神的重要途径。 我们身在社会中，身份、角色在不停地变化之中。我们这一刻讨厌别人，下一刻往往成了别人讨厌的对象。这些无非都是“不拘小节”的行为所致。 当我们身为游客的时候，总是依着自己的兴致，随地吐痰、吐口香糖、踩踏草坪、在文物上乱写乱涂；当我们是市民的时候，又是对随地吐痰、乱写乱画的现象深恶痛绝。

当我们和同学相处的时候，总会埋怨同学的“不拘小节”，无论是工作上还是生活上的说话、借东西；而我们自己又往往懒得去理那些“小节”。 当我们乘坐公共汽车的时候，总是为能抢到座位而沾沾自喜，挤到、踩到别人的时候从不屑于说对不起；当我们被人挤到或踩到的时候，总是对对方不说声抱歉的话而耿耿于怀甚至拳脚相加；当我们是老人的时候，站在晃晃悠悠的车上，总是渴望能有人为站立不住的自己让个座。 随着社会的发展和进步，人们的精神需求层次和自我认知价值的越来越高，就越来越希望得到理解、受到尊重。毫无疑问，在当前的形势下，礼仪已不是个别行业、个别社会层次的需求，而是全民所需。

火车跑得快，全凭车头带。在家里，如果家长能够带好头；在学校，如果师长能够带好头；在单位，领导如果能够带好头；在窗口单位，窗口工作人员如果能够带好头……推而广之，要在全中国推广、普及文明礼仪，如果首都一千多万人民能够带好这个头；如果我们每个人都能从我做起，从现在做起…… 毫不疑问，我们的文明礼仪推广和普及工作，就会更加容易。那么我们的精神文明建设，就会和物质文明建设一样，取得飞速发展。我们十三亿人民的精神面貌，必然会焕然一新，人们都会生活在友好、宽容、关爱、温馨的社会氛围中！ 文明礼仪，强调的是“尊重为本”。 想让别人尊敬你，首先就得尊敬人。 那些陋习，图的是一时之快，丢的是自己的人格和尊严。 一个连自己都不尊重的人，别人还会尊重你吗？

**大学现状演讲稿范文3**

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20\_\_级共1288人进行了心理测试，总体心理健康状况基本良好。的学生认为自己人缘比较好是受欢迎的，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

**大学现状演讲稿范文4**

尊敬的评委、老师，亲爱的同学们：

大家晚上好!我是来自工程系道桥--班的\_\_-x，今晚很荣幸可以站在这个讲台上与大家共享我这两年来的大学生活。在此，我首先要向一直以来默默支持和鼓励我的老师和同学们致以最诚挚的感谢和最亲切的问候。

泰戈尔曾说过：“天空中没有鸟的痕迹，但我已飞过。”而现在，我想说：“天空中没有鸟的痕迹，但我正在飞翔。

当我拿到\_\_-x林业职业技术学院录取通知书时，既兴奋又无奈，是去打工还是上学?打工，意味着从此失去了上大学的机会，我心不甘，情不愿。上学，想到年迈而无法从事体力劳动的父母，使本来就窘迫的家境将更加不堪重负，弟弟也将要面临辍学，我心不忍，更无奈。经过反复思索最后痛下决心，作出既上学又打工的举动，自己养活自己!虽然家境贫寒，但我相信：虽然无法选择来到这个世界的方式，但可以选择能为这个世界带来什么;虽然无法选择自己的家庭，但是可以选择自尊自强地生活，我相信知识可以改变命运，改变这贫穷的家庭。

既上学又打工，自己养活自己，谈何容易呀!记得去年暑假在南平打工， 我选择最辛苦但挣钱最多的岗位---空调安装工助理，最多时一天可以挣100元，记得一次在一栋住宅楼15楼安装空调时的经历，让我终身难忘：炎炎夏日，火焰一般的太阳直射得我睁不开眼，热烘烘的墙体烤得我汗如雨下，看到路上蚂蚁般的行人，突然头晕目眩，人就往下掉，把在场的人吓坏了，幸运的是掉到13楼就没下去了----因为身上绑了安全带。一年多来，我就是这样边上学边打工走过来的，一路走来虽然不是鲜花满地，但也充满披荆斩棘后的快乐与喜悦。从\_\_年9月迈出家门到\_\_-x林业职业技术学院报到那一刻起，就没有向家里伸手要过一分钱，并承担起弟弟的部分生活费。

早出晚归是我的习惯，不放弃一分一秒是我的原则。在担任大学生助学励志与促进就业发展委员会副主席、学生膳食委员会负责人期间，为了保障同学们食品卫生安全，我每天坚持到学生食堂进行食品卫生监督。为了能为同学们提供更多勤工助学和社会实践活动的机会，我奔走于校园内外，想同学之所想，为同学之所谋，踏踏实实做事，勤勤恳恳做人，本着以“服务同学，锻炼自我”的宗旨，团结带领广大同学，很好的履行了干部职责，发挥了干部效能，起到了桥梁和纽带的作用。也使我明白了什么是目标，什么是责任，什么是拼搏，什么是奉献。我有着坚韧的毅力，面对生活中的挫折从不低头。尽管如此，我没有旷过一次课，一边勤工俭学，一边读书，从来没有影响过学习，我善于利用点滴时间，勤于思考、刻苦钻研，“功夫不负有心人，付出终究会有回报”，入学以来我成绩一直名列班级前茅，曾获得院“三好生”、“优秀共青团员”、 “国家励志奖学金”、“二等奖学金”、“三等奖学金”、 “国家中级制图员、测量员证书”、“英语应用能力b级证书”等。在学习上我总结了二十个字来规范和鞭撤自己，在此与大家共勉，即“勤于发问、积极思考、善于总结、敢于实践”。

收获总是青睐于那些勤奋刻苦、塌实肯干的人的，就是凭着这一点，我大学两年的收获也不少。同时，我也没有忘记所有关心和帮助我的人，我时刻怀着一颗感恩的心去回报身边的人、回报社会，也感动着身边的每一个人。荣誉和成绩属于昨天，今天的工作是争取未来的精彩。关于挫折，眼泪里泡过的微笑更晶莹;关于生活，迷惘中走出的灵魂更清醒。 青春是美好的，奋斗着的青春更是绚丽多姿的。让青春载着梦想飞扬，让人生扬起风帆远航。

**大学现状演讲稿范文5**

各位评委，各位同学，大家晚上好!我是来自\_的\_，一个认真细致而又外向开朗的女孩，今天我演讲的题目是:我的大学生活—信念与成长。

回想一年前，高中毕业的我们怀着稚嫩的理想，激动的心情，幻想着我们未来四年生活的地方-----\_大学，将给我们带来的一切----丰富多彩的课余生活，能力的锻炼与成长，人生观与价值观的成熟，成为当之无愧的天之骄子!那时的我对即将开始的大学生活仅仅有着一个模糊的计划:好好学习专业知识，加强体育锻炼，多参加活动锻炼自己的能力。

然而真正的大学生活斌不是我想像的那样美好----轻松的课业，悠闲的课余生活，无数的竞赛活动。由于大一的课业大多数为基础课程，我依然要为高等数学，大学物理，大学英语，努力着，奋斗着。我在心中困惑:如果我将来仅仅是一个普通的仓库管理员，我还会需要了解定积分，不定积分吗?需要明白刚体的平动与转动吗?需要理解英语课文的段落大意吗?

在选修课“大学生职业生涯规划”上，王老师对我的困惑做出了回答。在第一堂课上，他笑着对我们说:“现在的知识更新换代的速度很快，也许在你们大学毕业的那一刻起，你们学到的知识已经淘汰了，落后了。但是你们在大学学的不是这门课或那门课的知识，而是他的思维和方法。这个世界要求我们终身学习，你们已经是成年人了，需要用成熟理性的态度看待问题，而不是永远将心智停留在十八岁之前，这将会被世界淘汰。”王老师的这番话令我茅塞顿开，之前的困惑是由于我不成熟的心态导致的，当我把我的态度摆正后，我确立了我大学四年的目标:在毕业时找到一份理想的工作。

目标确立后，我的生活变得忙碌而充实起来，在完成老师要的课业之余，去图书馆多借几本文学名著，提高自身的文化修养，积极参加体育活动，增强体质，与此同时参加学生会的话剧演出，与伙伴们提起筹划宿舍文化节，参加演讲比赛。这些活动令在各个方面迅速成长起来。

大一学年即将结束，在这一年里我困惑过，不安过，担当一切迷雾散去，我迅速有效的行动起来，为我接下来的大学生活打下了坚实的基础。我坚信:做最好的自己，迎接未来无数挑战，我必将无悔与我的大学生活，达成我定的目标!希望在坐的各位同学也能明确自己的目标并为之奋斗!我的演讲完毕，谢谢大家!

**大学现状演讲稿范文6**

日子就这样一天天的过去了，每一天都越来越近。转眼间，半年的大学生活就这样浑浑噩噩的过去了。才发现自己没有认真听过几节课，没有认真看过几本书。

记得去年的这个时候，我们还看着教室里的倒计时而紧张、认真的为高考而奋斗着，为自己理想中美好的大学生活而拼搏着。而现在却没有了那种认真、奋斗、拼搏的力气。上了大学，人们都懒了很多。

在没上大学之前，我不止一遍的幻想过我的大学生活。可是现在却只能用空虚一词来形容了。

在读大学之前，就听将要毕业的学长和我说过好多大道理。他说，大学里有人荒废，有人成功。就看自己怎运用这几年了。在大学里，要超越别人是件很简单的事，因为别人都在忙着玩。你只要稍微比别人努力点，就可以走在别人的前面。

这些道理，其实我都懂。但很不幸的是我依旧随波逐流了。

学长说，他以前刚进大学时不知道该做什么，现在知道了也晚了，因为马上就毕业了。比起学长，我是富有的，因为我还有时间。我不想我五年的大学生活就这样荒废掉，现在明白，还不算太晚。

我们要有责任心，对父母负责，对自己负责。我们都说自己长大了，都说自己成熟了。但是，我们却依旧在无为与堕落中放弃了自己的使命，推卸自己的责任。

责任并不是别人给的，而是自己成熟的思想内定的。而现在，我们的责任便是不能让自己的大学生活在空虚中荒废掉。

没有方向的船，什么风都不是顺风。人活着就要有目标，无论是长期的或是短期的。目的不在于去实现，而是在于时刻监督自己、鞭策自己。

以前，高考是我们明确的奋斗目标。我们向着高考这支标杆勇往直前。

而上了大学之后，我们缺乏清晰明确的人生目标。所以，许多人迷茫着、空虛着、堕落着。但是，我们并没有去堕落的资格。我们必须收回放纵的心去为自己的未来去奋斗、拼搏。 从现在开始，为自己确定一个目标，然后向着标杆勇往直前。

我们不能听着学长、学姐们的忠告却又踏上他们的老路。

上天给了我们每个人一双手和一个大脑，就是让我们去创与思考。大学这段时间是我们最佳的学习时间。所以，从现在开始，我们要放弃享受，努力地重新塑造自我，为以后的腾飞积聚力量！

**大学现状演讲稿范文7**

尊敬的老师、同学们：

大家下午好!

金秋时节，丹桂飘香，我们带着父母的望子成龙，望女成凤的殷切期望，装着“学不成名誓不还”的志向，携着厚重的行李箱，怀着无限的热情与憧憬来到了大学。

“海阔凭鱼跃，天高凭鸟飞”，在大学里，我们可以尽情挥洒热情，施展才华，大学校园生活五彩缤纷。

社团——五彩缤纷的花朵

第一次走进陌生的校园，园中绿荫如此靓丽，凋零的枫叶如蝶飞舞，路旁的柳树向新学子表示欢迎，还有害羞地躲藏在树之后，牵扯树衣角的小草，校园生活让人倍感清爽!

菁菁校园里，社团成为同学们挥洒青春，激扬文字，摄营养、挹清芬的乐土。大学伊始，社团的招新活动早已开展地如火如荼。\_\_说：“世界上有许多东西是你在书上看不到的”。面对各种各样的社团，我也充满着热情和期待，填了三个向往已久的社团招新表格。在社团的这些日子里，我收获了满满的幸福，拓展了知识领域，促进了知识结构的不断完善。更重要的是结交到许多志趣相投的朋友，锻炼和提高了我的社会活动能力、人际沟通能力，让我懂得了什么是团结合作，使我变得更加开朗、活泼、积极和自信。就这样，我和社友一块认真努力工作，有付出和耕耘，也有收获。这让我更加坚信一句话：“一朵孤芳自赏的花只是美丽，一片相互依恃着而怒放的锦绣才是灿烂”。

师友——学途上的明灯

自我——自由奔驰的骏马

“与其诅咒黑暗，不如点亮蜡烛”。大学生活是需要自己未雨绸缪，事先做好计划，不断实践;要广结益友，真诚待人，学会做人;要牢固知识，术业有专攻。沿着奋斗的跑道，该跑就跑，该跳就跳;败不能躁，胜不宜骄;跑得挫折为我让道，收获等我拥抱，快乐朝我微笑。

**大学现状演讲稿范文8**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我在国旗下讲话的主题是《心理健康，受益终生》。

心理学家认为：人的健康一半在身体，一半在心理。然而在日常生活中，人们常常只重视身体健康，而忽视了心理健康。请同学们反思一下自己有没有以下情况：有时脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事与人争吵;有时感到孤独寂寞，意志消沉，整天无精打采;有时自卑敏感，心理脆弱，总觉得自己不如别人;有时目空一切，惟我独尊，待人苛刻。

所有这些反常行为都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，一场比赛的胜负;大而言之，影响着你们的学习和生活，甚至能影响学校的和谐，社会的安定。特别是对于正处于青春期的你们来说，面临着生理、学习、父母等多方面的问题，因而情绪更容易变化无常、波动起伏，心理健康对我们来说也就显得更为重要。

那么作为青少年的你们，怎样才能拥有健康的心理呢?

首先，要正确认识自己。既不要好高鹜远、迷失自我，更不要妄自菲薄。你们要根据自己的优点、缺点、兴趣等，来正确的评价自己的能力与性格，并据此安排自己的学习和生活。

其次，乐于交往，与他人保持和谐的人际关系。你们要以尊敬、谦让、诚恳的态度待人，既要自尊自爱，又要尊重他人。以寻找知音，建立友情，与人保持合谐的人际关系。

再次，还要正视现实，勇于解决问题。你们要勇于面对现实，正视困难与挫折，找出问题的病结和解决的办法，而不是躲闪逃避，推卸责任;我们既要有高于现实的理想，又不能沉迷于虚无缥缈之间。

最后，要正确对待成功与失败。例如，刚刚结束的期中考试，有的同学通过这次考试树立了信心，有的同学却丧失了勇气。诚然，分数对正在苦学的我们来说很重要，但它不是学习的唯一衡量方式，每个人都会经历失败的痛苦，都可能体会己不如人的沮丧，但如果你一味沉溺于过去失败的痛苦之中，那么错过的不仅是昨天的`时光，还有今天的机会和美好的未来。只有不被暂时的失败打倒，轻装上阵，你才能真正收获成功。

我们双语学校一直以来也在为同学们的心理健康保驾护航，为大家配备了先进的心理咨询室，供广大师生预约使用，也有非常优秀的心理老师来为我们讲授心理课程。希望大家在遇到心理上的困惑时，能合理利用我们学校优质的心理教育资源。

打开心灵的窗户，和谐的阳光才能滋润我们的心灵。同学们，让我们从现在开始，呵护自己的心灵，调整自己的心态，以健康之心拥抱学习，用阳光之心成就未来。

**大学现状演讲稿范文9**

大学，是我们作为九年教育的莘莘学子们所向往的目标，也是每个期待儿女们人生路途的一个三分之一驿站。曾经，老师们总像我们讲大学生活是多么美丽，精彩，灿烂，这使我们有了一个追求的目标，如今，我已经过了大学生活接近两年了，才知道真正的大学生活。

告别了复读的高中道路，有过了诸多的不舍，终于，踏进了不是目标的大学。进入这所学校后，由于这不是我心目中的学校，这使我对学校产生了诸多不满，有对学校的操场的不满，有对学校教室的不满，有对学校宿舍的不满，种.种的不满使我更加迷失了自己。在军训生活中和宿舍室友不熟，只能呆呆坐在宿舍玩手机，每天按时军训，后来，我们慢慢熟悉了，宿舍有了，猴子、猩猩、黄牛、山猫、桑姐。也许我们都能觉得军训生活期间很苦很累，但是我们都觉得那段时间是美好的，虽然当时大家都不怎么熟悉，但是那是当时的我们都很纯真。过完军训，就走上了校歌之音，在唱歌时，因为我们班上的人员都还没完全磨合，所以出现了诸多矛盾，在此，请允许我向大家say sorry .

接下来真正踏上了大一路途，也许会有人感到空闲，有人会感到忙碌，有人会感到无聊，但每个人都会感到迷茫，而我，大一加入了诸多的社团，多的是打发时间，但也是因为这样我加入了青协，也许在许多人看来，青协很苦很累，活动多，其实，我也是这样看的，身边的朋友都因为这样退出了青协，而我没有，原因有二：第一，青协里面的主席是我的高中同学，他不肯让我退出。第二，我不愿在青协里面什么都没有做就退出。所以我坚持下来了，到现在我才知道我当初没有退出是对的选择，因为在青协里面有许多让我感到，让我学习的事，只有参与了这些活动，你才能真正理解我此刻的心情。青协不仅仅能够让我学习到很多知识，也让我认识了很多知心好友，我想问大家，你们有过一大帮人唱完k淋着雨唱着歌回宿舍吗?我有过，这些都是青协给我的，在此，请允许我向大家说声：谢谢你们了!

大一过了，我在大一即将结束的时候，我在心里向青协鞠了一个躬，感谢你，感谢你让我对这个学校有了重新的认识，感谢你让我对生活有了更好的理解，感谢你让我获得的不是知识而是生活的全部。

**大学现状演讲稿范文10**

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家晚上好！

因为你们的支持，让我在离校前还有机会站在这里，谢谢大家！

很久没有听到这么热烈的掌声，我很激动，一激动就容易紧张。我现在相当紧张，但我并不胆怯，相反，我充满信心。我相信，既然能够坚挺地站在这个台上，我就必定能用真诚给大家带来欢乐，让自己体面地从台上走下去。

大学四年，来可珍的次数已记不清了，走上舞台也是家常便饭，不过之前大多在那块幕布后面设计舞美，或者在二楼操纵升降杆，喂蚊子。今天总算有幸在大家的关注下走到台前，这种百众瞩目的感觉好极了！在此，我要向那些长期从事幕后辛勤工作的学生干部致以崇高的敬意！你们辛苦！有机会你们一定走到台前来试试，这里的掌声你们值得拥有。

今天来可珍之前，我收到很多给我加油祝我成功的短信，其中有一个大一一起在学院学生会的同学，是个女的，她说我比大一当干事的时候帅多了，我想她后悔了，后悔那年没有敏锐的眼光发现我这只潜力股。而且我一眼望去，现场的男生大多是和我一样的实力派啊。其实从小到大，我都很平凡、内敛、含蓄。从农村来到城市，和女生说话就会脸红。但三年多过去，变化很大。就像有人形容大一的女生是青苹果，大二是水蜜桃，大三是猕猴桃，大四是核桃。而我在大一的时候看起来就有32岁，而现在也只有23岁。我的个人qq签名也从“其貌不扬，但非常坚强”到如今的“不但坚强，而且神采飞扬”。我感谢身边的你们。

今天是评选十佳大学生的舞台，我想跟大家一起分享我心中的十佳大学生，首先请允许我给大家描述这样一幅画面，一张朴素沧桑、饱经风霜的脸，不是我！一道道皱纹，凝结了一生的艰辛；昏花的眼睛却充满了欣慰和期待。他有一双大手，虽然粗糙得像树皮，但却十分有力。他叫林峰，很不起眼，他是我们20幢公寓楼的清卫员，负责我们楼道的卫生。但他的勤劳双手，正尽他最大的努力为他读大学的儿子提供保障。历尽人间忧患，却感到欣慰，从事着看上去微不足道的工作，却充满期待。他在期待什么呢？答案很简单：就是让自己的孩子走出一条与他们不同的崭新的生活道路。

我们知道，国家培养一个大学生需要五个农民工一年的劳动，而在我们理工，我想十个都不一定够。尽管我们同学大部分家庭条件都不错，但我每每想到一个不容易的家庭供着一名大学生的时候，我不敢再逃避学习的艰苦，不敢再肆意挥霍大好的时光；当我为个人的得失和苦恼迷失前进的方向，当我变得懒惰、虚荣时，我时常叩问自己是否还记得家中爸妈的期待和嘱咐。

很多人说天塌下来也能撑得住，因为我们知道天根本塌不下来，我们是该无所畏惧，但是更应该脚踏实地。我也曾心怀恐惧，走进理工的那天，我害怕光阴虚度。过不了多久，就要走出理工，我充满不舍，感觉和恋人分开，不舍得离开曾经度过最美好时光的地方，特别是三年多学生干部的经历，让我脱去青涩，觉醒自尊，增长才干。07生工一，07制药一，学院学生会，分院团学联合会，青马班，宁波市青年书法家协会等等等等，这些我深爱的团队，我想说，没有你们的骄傲，就没有我个人的荣耀。

十佳大学生，在我看来，不仅仅是10个人，他代表一类人。就是那些能够懂得感恩的人，那些寻求真理的人，能够独立思考的人，能够抒发真实的人，能够不计个人利益为这片土地付出的人，能够知道这个世界并不完美但仍不言放弃的人，我一直在努力做那样的一类人。

理工的四年，给我留下了一连串美好的回忆，大概也留下了一连串的痛苦。在挫折、挣扎和进步中间，最后找到了自我。不久我将真正迈向社会，走向自己热衷的岗位。相信一定不会让今天给我机会的你们失望！

我的演讲到此结束！最后祝老师和同学心想事成，祝我们的理工明天更辉煌！

谢谢大家！

**大学现状演讲稿范文11**

亲爱的朋友们：

微笑就像一缕阳光，可以融化人们心中的冰。微笑像喷泉，可以滋润人受伤的心;微笑就像微风，可以冷却我们炎热的身心。

微笑常常带给我们意想不到的奇迹。

有一天，小林在上班的路上不小心刮到了一辆车。那是辆兰博基尼，很贵，她不知所措。车停了，车主下了车。这是一个高大的中年男人，魁梧的身材让小林很害怕。一时间，她不知道说什么好，只是笑着看着他。大汉一怒之下走到小林面前，想狠狠教训小林一顿。突然，他发现小林在对他微笑，那笑容就像一缕阳光。一瞬间，他的不快消失了。微笑，让一场迫在眉睫的危机得到解决。

一个歹徒正要抢劫一个女人，但突然，他改变了主意。是那个女人的微笑改变了他。事情是这样的，那天，他正好拦住了那个拿着菜刀慢慢走的中年妇女。女人灵机一动，笑着说：“朋友，你真会开玩笑。你卖菜刀，对吗?我喜欢，我想要一个……”最后，女人真的“买”到了亮亮的菜刀。然而，歹徒被她简单的微笑所感动，他逐渐变得害羞，脸上带着杀气。他拿着女人的钱走了，他又选择了一条正确的道路。是那个女人的微笑改变了他。它救了那个女人，救赎了他。

有时候，我们觉得父母做的食物不好吃。我们瞪大眼睛生气。我们经常和父母吵架，顶嘴，但事后后悔。我们想向父母承认自己的错误，想和父母和好，但又张不开嘴。这时，我们可以微笑，对父母微笑，用微笑融化他们之间的内心隔膜。如果在冲突发生之前，我们可以笑着说，父母做的饭不合你的口味。在学校，我们经常会和老师同学发生一些不想发生的矛盾。和人相处会产生矛盾。问题是，你将如何解决它们?解决矛盾在与人相处中很重要。化解矛盾的方法之一就是微笑，这是人与人相处时最真诚的问候。

微笑，拯救了许多面临绝境的人;微笑，化解很多不可调和的矛盾;微笑创造了一个又一个奇迹。

**大学现状演讲稿范文12**

敬爱的老师，亲爱的同学们:

大家早上好，我是高一班的。今天我演讲的题目是《心盛明媚，便是最美的时光》。

有人说，人心是身上的灯，心若光明，世界便光明；心若光明，世界便清澈透亮；心若光明，人生便一路芬芳。诚然，人生最曼妙的风景，来自内心的明媚。世间发生的所有事，都是心境的折射。你的内心，若是黑白色，你眼里的世界便是黑白色；你的内心若是灰色，你眼里的世界便昏暗无光；你的内心若是阳光普照，那么，漫漫人生，就会收获美好，一路芬芳。活着，本就是一场修行，把复杂简单化。将心归零，驱散阴霾，心盛光明，坚定一份信念，守住一颗初心。不以物喜，不以已悲，做个内心美好的人，这个世上则无可恼之事。

内心美好的`人，不是单纯的善良，还有真诚的品质，以及灵魂散发的香味。内心美好的人灿烂祥和，不但自己气质如兰，与内心美好的人相处，更如同烈日下于清幽处细品香茗，寒风中于瑟缩时沐浴暖阳，身心伴着爱，宁静、祥和的喜悦。

人性本善。无论相貌，无论出身，善良的心是最美的。无论富贵贫贱，不分年龄职业，善良的心是最可贵的。

善良的人，懂得怜悯，更懂得尊重。生命是一种回声，你把善良给了别人，终会从别人那里收获善意。善良，是人性中最好的情怀，是世间最美的花开。或许，人生的路有千万条，而选择善良，无疑是最美的修行。

生活是一面镜子，你对他笑，他就对你笑，你对它哭，他就对你哭，很多人都认同这样的生活态度，然而很少人却能够做到这样的态度。

只有我们相信美好，心里有美好，才能在世界里发展美好。相反，一个人如果不再相信真善美，那么看到和拥有的世界就必然充满罪恶、丑陋。

三毛说，人活着还真是件美好的事，不在于风景多美多壮观，而是在于遇见了谁，被温暖了一下，然后希望有一天，自己也成为一个小太阳，去温暖别人。

林清玄也曾说“人生不如意十之八九，要常想一二，忘记八九”生活总有这样或那样的烦忧，你若每天愁眉苦脸，生活也会阴云密布，你若心情明朗，快乐也会多些。愁也是一天，乐也是一天，为何不让自己快乐呢，人生，忘记一切不如意的微笑，远胜于记住它的愁苦。

正如那首禅诗中写道：

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，

若无闲事枝头挂，便是人间好时节。

如果人人内心有光，如果人人都成为-盏灯一束光，这将是一个无比深情的世间。

储存阳光，必有远芳。心盛明媚，便是最美的时光。

谢谢大家，我的演讲完毕！

**大学现状演讲稿范文13**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

你们好!

我是来自大二\_\_班的学生\_\_\_，今天很感谢有这样一个站在这上面演讲的机会，让我可以分享我的大学生活。那么今天我所演讲的题目是《我的大学生活》。

我们进入到大学，大学里的所有事物都是崭新的，我们接触到的东西也会与高中是截然不同的样子。大学生活是那样的丰富又多彩，但是同时也蕴含了太多让你忘记自己想要做什么的因素。如果不规划好自己在大学里面的事情，最后肯定会虚度光阴的。就我的大学生活而言，我一开始就有去定一些目标，把平日里的生活弄的很充实，不然在你没课的时候就会很无聊，玩一整天的手机是很不值得的。我在大学里的生活是下面我所规划的：

一、大学活动很多，选择自己喜欢的参加

刚进入大学，在一个月的军训结束之后，就是学校各种的社团和活动以及院的活动。就我个人已经体会过来说，我建议选校的就不要选院的活动参加，因为他们一般都会撞时间，一个人根本就搞不了，像学生会、志愿者协会、体育委员会等，只要选其一就行，不要贪多，多了反而给自己添麻烦。除了这些锻炼自己能力的活动以外，还可以选择一个自己喜欢的社团参加，社团活动一般都不跟主活动撞时间，并且有时间可以选择，纯粹就是给自己的爱好再添一项而已，不会有其他因素去干扰，完全就是自己喜欢就行，而且还是给大学你的生活添加色彩的一种，生活不会无聊，有很多跟你一样的小伙伴陪你。

二、学校图书很多，一定要去多看看

学校的图书馆一般都不小，大多数的书都是有的，不仅仅是课外一些阅读的书本，还有很多关于所学专业的书都有，可以满足你的“阅览群书”的愿望。各种各样的书籍在你眼前跳跃，这对于你在大学的生活来说可是一个很有意义的一笔。你知道大学的课就那么多，很多都要靠你自己去学习，所以图书馆是一个你学习的好选择。

三、专业知识基础要打好

我现在已读大二，经历一年的学习，知道在大一如果专业基础要是不打好，后面的学习可是很吃力的，因为我现在就有一点吃力了。专业在前期都是一些理论知识，但是理论不学好，后面的实践你就一定跟不上。所以一开始就要注重专业的学习，再说了，我们来学校学的就是你的专业，其他课是给你调剂的。

同学们，大学虽美好，但是也一定要去好好珍惜，在你的大学生活里要隆重的画上你喜欢的样子，才不枉费你来大学一遭。

谢谢大家，我的演讲已结束!

**大学现状演讲稿范文14**

尊敬的各位领导、老师们！亲爱的同学们！

大家早上好！

今天我讲话的题目是《让我们的心充满阳光》。

同学们：每个人都想拥有一个快乐的人生。但在你慢慢成长的过程中，你会发现自己不再是那个无忧无虑、天真烂漫的孩童了，开始有了各种不如意、会遇到各样的困难、甚至体验到痛苦的折磨，这说明你们正在成长，这说明你们开始懂得人生需要承受，生活需要担当。

“不如意事常八九”，长大了的生活原本如此。任何一个人的生命历程，不可能总是一帆风顺，或早或晚，总会遇到各样的痛苦磨难。当面对这些痛苦磨难时，你的生活还快乐吗？你还能拥有一个快乐的人生吗？我想如果你的心充满坚强！充满乐观！我相信无论面对怎样的痛苦磨难，你定将拥有一个快乐的人生！

学会坚强！学会乐观！你的心自会充满阳光的力量。

今天我要告诉大家一个真实的故事：某某某是20xx届我校高中毕业的一位同学，她是一个文弱的女孩，来自农村，是父母的独女。在她小的时候，母亲就患病，后长期卧床，父亲年岁已大，只能靠种一点菜卖，换点钱，生活主要靠每月几百元低保金维持，还要时不时给母亲买药，生活的艰难自不必说。20xx年四月的一天，长期患病的母亲未能看到女儿长大，便突然离开了她。那时，她还是高一的学生，还未满十六岁啊，当她还沉浸在失去母亲的巨大悲痛中，仅仅10天后，疼爱她的父亲在卖了豌豆回家的路上，因劳累过度引发脑梗，一头栽倒在路边，再没醒来。未满十六岁的她，一下成了孤儿，没了家。

同学们：你们能体会得到她当时的痛苦有多么大吗？

同学们：你们经历过的痛苦有她的大吗？

处理完父亲的后事，她便回到学校继续上学。她和班主任老师说：从小我就梦想做个医生，治好妈妈的病。现在父母都不在了，我的梦更加强烈，我要加倍努力，将来做个医生，治好更多人的病。

同学们：你们能感受到那么一个文弱的不满十六岁的女孩内心的坚强吗？生活的痛苦、不幸虽像铁犁一样，一道道划过她那年少、柔弱的内心，但！她没有被那巨大的痛苦击败，她自强不息、坚强乐观，勇敢的面对着这不幸的`生活。在学校、老师、同学、社会的关爱下，她凭着坚强的意志、乐观的精神，在学习上不断进步。高一进校时，她只是普通班的学生，成绩在班级也只是中等，高一结束时，她以普通班第一名的成绩进了入理科重点班。她的事迹感动了许多人，高二时她被评为安徽省“国家资助助我飞翔”励志成长成才优秀学生典型。

我曾是她的生物老师，但她何尝不是我的老师？

我常常会想起她!我想：和她比，我们那点痛算得了什么!正如身残志坚的歌手郑智化“水手”里所唱：风雨中这点痛算什么；擦干泪不要怕！至少我们还有梦！

同学们:坚强乐观！就是你心中的阳光！你坚强乐观！你的心自会充满阳光的力量。我们相信：乌云遮不住太阳！是的！遮不住的！

同学们：让我们的心充满阳光！忘掉昨日的烦恼痛苦！去迎接明天的快乐人生！

**大学现状演讲稿范文15**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好!

我今天讲话的题目是《关爱心理健康成就美丽人生》

火红的五月，草长莺飞。^v^525^v^心理健康节已经微笑着到来!^v^525^v^本是全国大学生心理健康节。这一活动最早是由共青团北京市委、市学联、北京师范大学联合发起。^v^525^v^取其谐音^v^我爱我^v^，旨在让大学生关注自己学业、关注自己身体健康的同时，关注自己的心理健康，迎接未来的挑战。随后,这项活动在全国多个省市开展起来。20xx年，^v^和教育部已批准将每年的5月25日定为^v^全国大中学生心理健康日^v^,从而使其成为全国性的学生节日。振奋人心的是，我们学校也迎来了属于我们自己的第二届中学生心理健康节!

中学阶段是人生发展的关键阶段，是个体社会化的重要时期，而社会化的顺利完成离不开人与人之间的\'交往。一个学生如果能生活在一个温馨的集体环境中，与周围的同学、老师建立起和谐的关系，他就会消除孤独感，产生安全感，保持情绪的平静和稳定。否则，就会感到孤独和压抑,影响学习、生活，影响学生的心理健康。由此，我校第二届心理健康节便以^v^与你同行你我同心^v^作为主题。我们向全校师生倡导这样一种生活理念：关注自己的身心健康，享受快乐时光，努力构建和谐心灵、和谐人际、和谐家庭、和谐校园、和谐社会，做一名幸福的人。

入学初的迷茫，学业的枯涩，人际的委屈，期盼的落空......中学里有太多的喜悦，也有许多的惆怅，我们有时在失落、焦虑甚至是痛苦中挣扎，所以，我们理应学会爱自己，关注自己的心理健康。用自己年轻的心去感受生命的活力、心灵的宁静，去体会社会交往的和谐、人间真情的温暖，去享受身心健康的快乐和社会生活的美好!我们应该积极行动起来，爱自己，爱他人，呵护心灵，共同成长。为此，我们向全校同学倡议：

共同关注心理健康，用爱与科学知识塑造健康美丽的心灵，让心的世界充满阳光。

多学习心理健康知识——阅读有关心理的书籍，听有关心理的讲座，参加心理社团及相关活动。

多寻求心理帮助——勇敢地敞开心扉，让你的老师、好友和心理咨询师聆听你的心声，释放你的压力。求助是一种能力，让每个人都因自助而成长，因助人而快乐，因互助而不再孤独。

多听好歌——优美的旋律，清新的歌词，深入我们的心扉，沉淀心中的烦杂，净化我们的心灵。

多与人交流、结交良师益友——菁菁校园，青葱岁月，不论地域，让彼此畅叙衷肠，分担痛苦，分享快乐。

看一本好书，看一部表现拼搏奋斗精神的电影......直面压力,放飞理想!

给心灵多一份关注——在人生的旅途中，我们需要不断检视自我、塑造和谐心灵，才能拥有美丽心情、主动关爱他人、积极回报社会、笑对风云人生。

让我们相约525，爱自己，爱大家，让心灵快乐、健康、和谐地成长!为自己也为他人撑起一片心灵的天空!让我们的学生时代更加快乐，让我们的人生更加精彩。

**大学现状演讲稿范文16**

亲爱的老师、同学们：

大家好！我这天要演讲的题目是：《我难忘的大学生活》

20\_年9月我从地处偏僻的黄金乡来到这旅游名城哈尔滨，走进了旅游学院，圆了我多年梦寐以求的大学梦。有人说：“大学是铸就平凡人的辉煌，造就大师的摇篮。”作为一名普通的大学生，我注定不能成为大师，但平凡的我决不能选取平庸。“非志无以成学，非学无以广才”，这次难得的求学机会将是我人生中一次重要的转折点，所以我会倍加珍惜。带着这份朴素的感情、也带着我的期望和梦想，就这样默默地坚持着三年的大学生活。我虽然柔弱，但我不乏毅力；我虽然基础不扎实，但我用勤奋和汗水弥补着不足。

在两年多姿多彩的大学生活中，学院领导的关心爱护以及老师的谆谆教诲、同学们的和谐快乐相处，给我留下了完美的记忆，我衷心的感谢你们，感谢你们给予我知识和潜力，给予我温暖和关怀，在那里我要真诚地说一声：谢谢你们！丰富多彩的大学生活需要自我好好把握，我认真地上好每一堂课，认真地完成好每次的作业。课后我总是畅游在图书馆、电子阅览室的知识海洋中，汲取着新鲜营养。我将每一点滴时间都聚集到了课程中、专业中。“是斗士就要拼搏沙场，是学子就要勇攀高峰。”对于我，学习的艰辛可想而知，我要攻克的一道道学习障碍。一道道难题不会我就请教老师，或者和同学们一道探讨。“一份耕耘，一份收获”，我最终取得了良好的成绩。我爱我的大学生活。只要付出的辛勤汗水能得到学院、单位的肯定和大家的赞许，就足以让我感到万分欣慰，因为我学习的动力就是将学到的知识能更好地为未来铺就一条成功之路。

愉快、难忘的大学生活即将结束，两年多的大学生活为我将来的工作打下了良好的基础。我坚信，在以后的工作中，我会更好地发挥主观能动性，从点滴的小事做起。古人说：不积跬步，无以至千里。我将以高尚的职业道德、严谨的工作作风、负责的工作态度，透过我勤劳的双手，将一个个困难变成一个个跳动的音符，奏响出悦耳动听的旅游工作交响曲。

时光流逝，空间转移。再见了，美丽的哈尔滨吗！再见了，我的大学——难忘的旅游学院！老师们，再次真诚地感谢你们，我在工作中会时常想念你们；同学们，让我们展开壮志与毅力的事业双翼，一齐飞向更高的蓝天！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**大学现状演讲稿范文17**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

在这热情似火的初夏，伴着缕缕金色的阳光。三秦学子齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发情怀，更用理性，智慧，期望展现大学生的风采!

前面几位同学富有活力的演讲深深感染了我，作为一名即将步入大三的学生，这种活力正是我所欠缺的。因为在一次次外出实践的过程中，那励志成才的活力正一点点被疲惫所代替，那以往豪情满怀要报效祖国的热情也一点点被时光所耗尽!我不经迷惑要怎样，才算是励志，才算是奋斗，才算是努力!于是我不断的在实践中来寻找答案。在应对着客人对我本事的质疑而百般刁难时，我告诉自我励志就是要不断地学习，不断地充实自我。在应对着自我失误而犯错时，我告诉自我励志就是要不断地积累经验，同样的错误不能再犯。

同学们我们要相信用我们年轻的生命和知识的精华创造的世界必然是美丽的，我们将以此作为内心不变的信仰。风在宁静时是无言的，那么就让我们的心跑动吧!当年轻的心为梦想而跑动时，风就有歌了。水在静止时是无言的，那么就让我们的血液奔流吧!当他为梦想奔流时，水就有歌了。山是沉默的，那就让我们沿着前行着的脚步攀援吧!那拓荒者的脚步与回声便是对我们内心信仰的忠诚回应!

**大学现状演讲稿范文18**

用心理视野看生活压力，促进生活工作学习的动力，最终目的是提升心理健康水平。

用心理视野看生活压力，促进生活工作学习的动力，最终目的是提升心理健康水平。先来几个问题进行问答。

你觉得有压力吗，压力有多大？农村种玉米挖坑播种填土踩一脚压实，种子才会发芽，黄山松压力产物。

你希望没有压力吗，没有压力就好吗？空间站漂浮状态，行走需要绳索牵引。无压力实验，没有黑白光线色彩躺在小空间，每天高额报酬，一天一万元，一般人坚持一两天而已。

压力到底怎样力度才好，倒U型曲线。适度压力产生最佳效果，把握度无疑是最难的事情，如同上级安排事情说看着办就好，没有要求就是最高要求；如同找对象啥标准，看着顺眼就行，其实一般人不入眼；还有周末出去玩，去哪里都行，可是出去后就嘟囔不好玩。

二战美国随军牧师一段话：平静心接受，勇敢心改变，智慧心区分。最难在识别和区分，如同造价咨询，心里咨询，工作处理，搞明白是什么，一般也就知道了怎么办。解决问题三原则，前提知道问题内涵和外延。

>一是压力是什么

双胞胎孩子高考复读故事，考前家长比孩子焦虑，解决就是一句话，“你能接受可能的最差吗”。这个事例说明压力本质是情绪，是应激。态度体验，主观需要和客观事物关系反映。

工作压力也是如此，领导层高高在上，大楼最高处，着眼单位发展，从业务来源客户维系到执业进度质量控制，从收入到支出，从制度到人文，一线人员做好业务，考虑全过程的顺利，解决实际问题，中层人员有任务有监督，压力体现为情绪。

情绪本质则是需要的失衡，亲子关系冲突来自父母要求预期和孩子实际表现，父母情绪反应自己需要的`不平衡，看到的孩子是头脑中形象，不是真实孩子，这种需要是情欲表现。

叔本华说情欲乃是人之本身，消灭欲望就是消灭自身。

这样看来压力人人体验着，似乎是客观真实的，真的如此嘛。

作为一种情绪的压力，是心理现象。心理定义是脑的机能，是客观现实反应。同一个事情每个人压力反应不同，甚至是不符合道理的，高考620分和520分，谁会更高兴，压力减缓，后者是复读孩子的成绩，一家人更轻松高兴。在于比较，在于心理，在于预期，不在于实际分数高低。

心理现象的颜色声音解释，概念上下、黑白、高低解释，结论属于主观体验，与道理相反。

道理心理合理比较，说明压力是心理不是道理，要合理。

>二是压力种类以及适应

压力源三种：天灾人祸重大事件，一般生活事件，背景性压力源。

压力种类：一般单一性生活压力，如婚恋工作旅游亲人离世等；叠加性压力，如四面楚歌，祸不单行；破坏性压力，地震、战争等飞来横祸。挫折和创伤，心理注定要在挫折中成长。

应对压力必经之路和付出代价，就是“一般适应征候群”：警觉、搏斗和衰竭三阶段，李咏事例。

压力下的心理健康维护，直面还是逃避，感性理性悟性三个反应健全，顺境逆境绝境三种应对。

接受改变认知的N个问题：事情不可改变，努力达不到预期，生活有苦有乐，不完美，生活困难重重，某些方面不如别人，会犯错，世界的不确定性。

>三是应对思路措施和阳光心态

描述压力是什么。

解释为什么感受到压力。

预测压力如何变化，时间观念。

控制，遇到压力怎么办。

**大学现状演讲稿范文19**

各位老师，各位同学们大家早上好，今天国旗下讲话的主题是“心灵洒满阳光，健康点亮生活”。一听就知道是要我们关注心理健康，阳光快乐生活；但我不是心理专家，很难给出专业的判断与建议，我是一位数学教师，我想以数学的眼光及思维来与大家探讨一下心理问题的产生，原因及解决方法；或者带有一点人生哲学思考，所以请大家认真品味与体会。

我不清楚是谁创造出“喜怒哀乐，酸甜苦辣”这些词，但我认为这就犹如人生四季春夏秋冬每日在轮回上演，每个阶段也在轮回出现，若从宿命轮的角度出发，每个人都会碰到，每个人都会体会，而且我想这些应该各占人生的四分之一吧，无法逃避。这也有就是我们经常会听到父辈，老师教育我们的话：先苦后甜，先甜后苦，确实如此，因为你前面开心太轻松后面会更艰苦，前面你艰苦努力一点后面会轻松一点，大家反思一下自己在有理性思维的成长过程中是否如此。我们再来看马斯洛的需求层次理论，生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。每一种需求满足后会产生新的需求一步一步往上走，到了最高层次自我实现需求后又会产生新的需求从不停歇。因为人生本质上的痛苦与煎熬就是自我需求与外在现实的不一致所造成的。但人一定有欲望，否则人类无法进步，所以我们在成长的过程中就一定会碰到困难，挫折，失败，难受，但也一定会体会到开心，喜悦，成功与甜蜜。

我想既然如此，每个人都会经历，每个人都会发生，每个阶段都会存在，我们又有什么好烦恼与抱怨的呢！这些都是人生的经历，不经历这些又怎能称为完整的人生呢？所以若我们能理解这些我想，我们又何必去惧怕挫折与困难，又何必对暂时失败而耿耿于怀，有何必对暂时的不幸而伤痛不已呢？要相信风雨之后必定见彩虹。同样我们在取得点滴成绩后，我们会开心喜悦，同样又会出现新的困惑与烦恼，那我们应该怎么办呢？我想我们可以努力的去做到以下几点：

1。多参加体育运动练就强健体魄：健康是我们的人生的最低需求，所以要让自己快乐就得尽可能的让我们身体健康。

2。磨炼意志，强大内心，正确的面对困难与失败，既然我们无法回避挫折与失败，就让我们提前准备，强大自己勇敢的.去面对困难与挫折。

3。多学习，多努力，练就过硬本领，迎接各种挑战；失败固然难以避免，但成功仍然是我们的追求，因为成功一定会带来喜悦与快乐，一定会回报我们曾付出的失败与痛苦，并让我们有信心树立新的目标而不断前进。

4。用正能量的方式去面对和解决我们所碰到的一切困难与挫折，因为人生就是一种难得的经历，所以我们要做的就是如何把我们的人生活精彩，如何在寻找与实现自我需求的同时去开心乐观的面对所碰到的一切困难与挫折。套用一句时髦的话不忘初心，牢记使命，我们去问问我们自己内心最真实的需要，然后就努力的去追寻她，去实现她。哪怕失败又何妨呢，毕竟你曾努力的在实现自我过程中感受着人生，这何尝不是一种成功呢？

最后我们高一，高二马上要学考，高三马上要选考，希望我们所有的人能认真准备，努力拼搏，为实现自己的初心冲刺一次，积极面对；在此预祝大家取得好成绩。虽然生活的酸甜苦辣时时存在，但快乐是生活之本，希望我们在以后的生活中充满阳光，乐观面对；谢谢大家！

**大学现状演讲稿范文20**

尊敬的各位领导、老师、同学们：

早上好！

今天我讲话的题目是《创心理特色校，健康心理，快乐人生》。

金秋十月即将过去，给大家科普一个日子，大家都知道“双十一”，那“双十日”，大家知道是什么日子吗？其实，每年的10月10日是世界精神卫生日，国家卫生健康委员会在今年的双十日呼吁全国人民，关爱自己，关注心理健康。演员杨紫、张一山、蒋雯丽前来助阵，一起为心理健康打call！演员杨紫，是今年的精神卫生宣传大使。她呼吁大家：“世界上没有完全相同的两片树叶，更没有完全相同的两个人。接受自己的不同，保持积极心态，勇敢面对生活，你是最独一无二的存在。”诚然，“健康的一半是心理健康，疾病的一半是心理疾病。”那么，我们怎样才能拥有阳光健康的心理呢?

首先，我们要正确认识自己，接纳自己，探索自己更多的可能性。

我们都是独一无二的个体，有着自己独特的个性，不必过多给自己添框设限，很多同学觉得自己就是这样的，很难改变，无意识地也给自己贴了标签，其实，每一个阶段的你都有不一样的特点与成长，每个人都有自己无限的`可能，我们可以不断探索自己，持续不断看到自己的特点与闪光点，进而不断探索未来的可能性。来，跟着老师做一个探索的尝试，如果你正在完成或者曾经有件事情让你觉得自己很有成就感，不妨跟着老师问问自己以下几个问题：对于这件让你感到有成就感的事情，你是如何做到这件事的呢？有没有哪个细节让你印象特别深刻？期间遇到什么困难了吗？你又是如何克服的？最让你引以为豪的是什么？身边的人是怎么评价你的？当你把刚才老师说的问题一一梳理后，你会发现，原来我有这样或者那样的优势，而这些优势如何更好地运用到自己的学习和生活也是一非常重要的命题。

因此，同学们，从现在起，多去体验，多去尝试，不自卑，不自负，将自己的优势发挥到极致，不断地反思、调整、再尝试，你会发现你将遇见更美好的自己。

除了正确认识自我以外，我们还要正确与人交往，建立和谐的人际关系。

和谐的人际关系会给予我们一个很好的支持环境，我们会更愿意在这个环境中学习或生活。谈到人际关系，离不开沟通，人与人的沟通是双向的，首先，我们要学会倾听，倾听别人的感受，尊重每个人的看法，这是我们与人建立良好关系的前提；其次，我们要学会表达自己，诚实地表达自己的情绪和愿望。表达自己的感受，是为了让别人了解自己，表达自己的愿望，是让别人知道如何与你相处。最后，我们还可以多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，助人会让你感觉自己备有价值，而价值感会让你感到快乐。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注自己，关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康和谐的校园，共创心理特色校。祝愿大家都有一个健康的心理，阳光的心态，快乐幸福的人生!

我的讲话完毕。谢谢大家!

**大学现状演讲稿范文21**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

我是x警察职业学院的一名学生，下面，请大家欣赏由我带来的演讲：你是人间的四月天。

我说你是人间的四月天，

笑响点亮了四面风，

你如惊雷劈走魑魅魍魉，

你是天地间的希望，

是中国人心中信念的城墙。

你是谁，让我如此景仰？为什么华夏文化平静的大洋，被你掀起层层巨浪？因为你是时代道德的先锋，是人民警察价值观的准绳，是无数中华儿女心灵的信奉，

你就是：八荣八耻。

你用爱国主义将各民族凝聚，你用诚实守信将人与人的距离拉近，你用真诚的服务将人民的利益实现，你让见利忘义、损人利己、违法乱纪羞于颜面。

是你，让我义不容辞地揭露敌对势力危害祖国的图谋；

是你，让我全心全意想着群众，依靠群众，一切为了群众；

是你，让我坚定不移地高举科学和真理的大旗；

是你，让我辛勤劳动，让我艰苦奋斗，让我牢记：富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。

看吧，多少优秀的人民警察，忠于职守，秉公执法，弘扬正气，惩恶扬善，除暴安良，为民解难，他们甚至用生命诠释着对国家的忠和对人民的爱。登封市公安局局长任长霞，静海市交警张红星，岳阳民警余勇，……

祖国的好儿女，人民的好公仆，我们永远记得你们，在荣耀的丰碑上，你们的名字永远闪放光芒！你们是祖国的骄傲，是人民的自豪，是八荣八耻最优秀的代表。

作为一名预备警察，我深知世事繁杂，沧海桑田，但警察的眼睛应当蔑视特权，警察的肩膀应当扶持弱小，警察的胸间应当充满正气，警察的两袖应当一片清风，警察的上帝只有一个，那就是神圣的法律；警察的良心只服从一条，那就是公平与正义；警察的目标只有一个，那就是运用人民赋予的权力全心全意服务于人民。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。相信我们，会让你的荣光普照大地，会让你的爱洒满人间。

那庄严，那神圣

时代道德的冠冕你戴着

你如新鲜初放的绿芽，如一树一树的花

如梁间呢喃的燕，铸造出世间最光艳的精神之巢

你是爱，是暖，是希望

你是人间的四月天

我的演讲完毕，谢谢大家！

**大学现状演讲稿范文22**

亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是在阳光下生活，说起心理健康，我想大家或多或少都会有所了解，但很多人对这个概念还不是很明确，那么我想请问一下在座的同学，什么是心理健康?可能有的人会说，心理健康就是心理没病呗。这个回答不能算错，但也不是很全面，我在这里借用世界卫生组织发布的心理健康的定义：所谓的心理健康就是指在身体、智能以及情感上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。

心理健康就是身体、智力、情绪十分的协调，能适应环境。也就是说，当你到一个陌生的地方，能很快适应新的环境，新的生活，自我调节能力很强。我举个例子，曾经有一个女大学生马上要出国留学，对许多人来讲这是一件很高兴的事情，可是她呢，随着出国日期的临近，出现持续焦虑不安、失眠以及其他一些情绪上的\'反常，为什么会这样呢?经过咨询师的了解，原来是这位女同学害怕到了异国他乡，在陌生的环境中自己无法生存所以导致心理失衡，通过这个例子可以看出这个女生的身体与情绪调解能力的不足。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。个人主义思想严重的人则心胸狭窄，自私自利，患得患失，情绪起伏波动，喜怒无常。希望同学们能按上述四个标准对照检验自己，要求自己，以愉悦的心境，饱满的情绪，自尊自爱，善待自己，诚恳、谦让，团结互助，面对困难我们要提高忍耐、受挫力，坚定信念，百折不回，提高自己的心理素质，以昂扬的斗志面对生活的挑战。

营造优美的校园环境。学校是学生的第二个家，学生从学校中不知不觉地接受教育和影响，因此，优雅、洁净、文明、舒适的校园环境能给学生润物细无声的良好心理影响。校园中亭阁假山、名人雕像、书画长廊、名人名言、校风校训以及各种宣传橱窗都会给转化为学生美的享受和理性的思考。生物园里生机盎然，校园里繁花点点，绿草茵茵，学生在曲径廊亭中看书，这些自然风景和人文景观无时无刻不在触动着学生的感官，使学生受到了美的熏陶和道德的感染，在愉悦中受到教育，自觉地形成一种积极向上的心态。

做一个心理健康的人，要自信。玫瑰就是玫瑰，莲花就是莲花，只要去看，不要比较。一味的比较最容易动摇我们的心态，改变我们的初衷，而比较的结果，使人不是自卑，就是自傲，总之是流于平庸。一个人一旦没有了自信，就会脱离正常的生活轨道。

做一个心理健康的人，会欣赏，会积极进取。让我们做一名心理健康的大学生。

**大学现状演讲稿范文23**

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！

每个经过高考洗礼后的学子在踏入大学校门之时心中都充满了非常大的憧憬，带着他人的期望，自己的梦想…

在学校中，日复一日的度过，简简单单，平平凡凡，每天被繁琐的事情围绕着，每一天似乎都是过着相同的日子。于是，有些人沉沦了，有些人松懈了，有些人失去了原本持有的心态，有些人在自己最初衷的那个梦想面前退却了。久而久之，我们模糊了梦想的概念，我们忘记了当初的信誓旦旦。几年之后的某一天，或许会这样问自己：我在这收获的是什么？

可曾想过，如果有一天我们作为一名大学生出去却抵不上一个在外摸索几年，小学毕业的工作人员。我们比他们所多的东西仅仅只是那一纸学历，真正的大学生应当不是这个样子的。真正的大学生应当有着良好的心理素质，用积极的心态面对自己的处境，用昂扬的斗志去跨越面前的每一条鸿沟！或许我们不一定成功，但我们却需要那份承担失败的勇气。在大学中，我们不仅仅需要学习自己的专业技能，更需要锻炼出一个与以前不一样的自己，我们需要提高自己的综合素养，增强自己面对困难的那份担当，提高自己的竞争力，培养自己的毅志力。若能够将这些都兼顾，那么，才可称之为一名合格的大学生吧！

我们大学生生活仍旧还在继续着，我们的使命仍旧还在肩头。为了那双双期望的目光，为了自己那份最初的梦想，为了承担属于自己的那份责任，我们都应当迎接这份挑战，为我们自己而战！其实，在我们选择走进大学之门的那刻起，我们就已经接受了挑战，那么我们有什么理由不坚持到底呢？

谢谢大家！

**大学现状演讲稿范文24**

尊敬的老师，可爱的同学们：

大家好！

人说，大学不过是高中的延伸，在这里还得继续高中的那种拼命苦学;又有人说，跨进大学校门，前途和事业便有了保障，可以痛痛快快玩四年了。我认为，大学是一幅空白画卷，等着你用智慧和双手描绘属于自己的七彩青春。带着那句“对人真诚，对己严厉”的誓言，我跨进了大学校门。

记得高中时，心中充满着对大学生活的无限憧憬：轻松洒脱的生活，半天上课，半天休息，这些都是我高三紧张烦闷学习的最好调味品。然而当我第一眼看到安排得密密麻麻的大学课程时，我那些美丽的幻想禁不住全都破碎了。上午四节，下午四节，有时晚上还有两节，比高中的课还要多！那一刻，我真有种才出龙潭，又入虎穴的感觉。可当我把这样的想法跟一位学姐诉说时，她跟我说了一句奥斯特洛夫斯基在《钢铁是怎样炼成的》说过的话：当你回首往事的时候，能够不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻。是啊;青春，更是任何人只能拥有一回，如此美妙的年龄怎能荒废？

我想，在这四年的时间里，我们学到的将来对我们在社会上生存是很有用的。

**大学现状演讲稿范文25**

各位教师，同学：

大家午时好！

今日我很荣幸也很高兴能够站在那里与大家分享我的大学生活，大学是人生中最完美，最精彩的一段时光；也是求知的重要阶段，是实现人生梦想的加油站。在大学期间，要构成自我的人生观，价值观，世界观，培养自我的特长和个性。大学生活不是百分之百的专业学习，大学教育也不是百分之百的专业教育，在大学里我们要尽可能地发展，提高自我的综合素质和综合本事，掌握走入社会所必需的生存技能。

在即将开始的大学四年生活中，我还要应对的，是更多艰辛和磨练。在漫长的人生历程中，我唯一能做的，是学会坚强和独立，这，是大学生活给我上的第一课。在一个深夜，因疲惫和想家的情绪搅动，我展转难眠，我开始思索自我的大学生活。我开始回忆我的梦想。我开始意识到，从前的我，是一株温室里的花，从来娇贵高傲，却禁不起风吹雨打；而大学要让我学会的，是独立，象沙漠中挺立的一棵胡杨，活着三百年不倒，倒了三百年不死，死了三百年不朽，孤苦凄然中挺拔出生命的大气，飞沙走石中挺立出生命的鲜活。

大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深人体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你能够选择平凡，但却不能够选择平庸；能够的话，相信谁都想不平凡。走在大学的甬路上，看到周围的人和景致，或是匆匆忙忙的教授，或是悠闲散步的情侣，或是宁静雅致的书香园，或是热闹活跃的篮球场，我感到自我的生活很惬意，我很喜欢这样的氛围，这是我十年寒窗苦苦求索一向梦寐的地方，这就是我的大学。

大学要让我学会的，是坚强，像原野里奔驰的一匹狼，独往独来，忍受饥谨和困厄，执着的追求自由的梦想。大学要让我学会的，是做人，能正确看待现实与未来，能正确理解成功和失败，要学做一只苍鹰，存鹰之心于高远，取鹰之志而凌云，习鹰之性以涉险，融鹰之神在山颠！我们都怀着无限崇高的梦想和无比美丽的憧憬迈进大学的校门，于是我不能忍受自我的平庸。在四年后，我不愿在回想大学生活时，因不求上进而消沉没落，我不愿在回想大学生活时，因特立独行而孑然孤立，我不愿在回想大学生活时，因虚度光阴而喟叹唏嘘，我不愿在回想大学生活时，因错失机缘而一事无成。就让我们，共同，点燃梦想，点燃信念，迈开坚定的步履，伴着脚步的铿锵，去追求人生的壮丽辉煌！

**大学现状演讲稿范文26**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好!

室内电灯，铮亮铮亮，电视播放着春节联欢晚会节目，窗外的夜空很黑很黑，午夜，烟花，爆竹的响声连成一片，响彻四面八方，烟草烟雾笼罩了昏沉的夜。

我看着电视节目，陶醉在美丽的春晚直播中，我慢慢的闭上眼睛，享受着文化文明的生活色彩中，在朦胧中，脑海中浮现出，社会主义新能村，新时代，新面貌的美丽一幕。

许许多多的人，许许多多的美丽故事，错综起来，像天上朵朵白云飞动，舒展收缩，收缩舒展，无穷无尽，仿佛春天的柳已经发芽，吐出嫩嫩芽尖，新禾也慢慢有了新生命的转机，野花，小草，鸡，狗，牛，羊，新农村，新城镇，分不清那里是城市，那里是农村，农夫农妇衣着华丽，分不出城里人农村人，晒衣绳上，晒着五颜六色的衣服，广场上老老少少，做着广场舞，扭着大秧歌，好像带来春日的阳光，白雪融化不见了，一排排的垂柳，松柏，倒影在澄碧的河水中，渔船在湖心小岛荡漾，水里的萍藻鱼儿交织游动，此景此物，无懈不散，而且不停的摇动，相互融合，融合，退缩，复近于原形，绿色透着夏日夏日的骄阳，镶嵌着日光，发出水银色焰，水中的青天，事物在上面交错，组成了一篇和谐的篇章。永远是生动，永远是展开，是看不见的篇章结束。

河坝的杨柳是我们亲手栽种，清荷在水面浮动，乎起乎落，拉长了缕缕胭脂水，悠然神韵，好像世界万物都在其中浮动，把人，景，物带入云雾中，织入白云，白云织入村姑，

就在这一瞬间，又将一切退去，美丽，优雅，各自分明，天上人间有无数的美人，无数的美人有无数美得故事，我似乎看见了，我似乎知道了，我凝视着，爆竹声骤然一惊，我慢慢睁开眼睛，仿佛将整个影子撕成碎片，我无意识中想捏住几乎坠落的一切，可惜，眼前只剩下点点碎片的影子，我不在春天里，我在朦胧的夜里，我要追回它的完美，向往着20--的春天里。

**大学现状演讲稿范文27**

尊敬的各位老师、同学们：

大家上午好！

今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理 健康成长》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而,人们常常重视身体健康，忽视心理健康。

同学们，我们正值青春年华，这是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，也是一个从幼稚走向成熟的过渡期，还是面临种种压力的时期。在这样的人生季节里，有朝我们微笑的阳光和彩虹，也常常会有寒风冷雨。在成长的过程中出现一些心理困扰是很正常的现象，关键在于我们如何正确对待它们。良好的心理素质是我们未来成功的保证，在学习和生活中我们应该有意识的培养和塑造自己的个性，调节控制好自我的情绪情感。

一、多给自己积极的暗示，集中注意于自己的长处。要记住：自已有很多优点是别人不具备的.。现在我所拥有的一切，都是最好的：我的同学是最好的、老师是最好的、我的学校是最好的。

二、相信自己，不过分敏感他人对自己的评价。爱迪生说过，生气就是拿别人做错的事来惩罚自己。世界上没有任何一个人比你自己更了解自己。

三、我自信，我一定会成功。你要相信，通过你的努力，你的目标终会实现。

衷心祝愿同学们掌握好成长之舵，因为有阳光的心理，就一定有健康的人生，幸福的未来。

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！