# 关于焦虑的演讲稿范文(精选9篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-06-05

*以下是为大家整理的关于关于焦虑的演讲稿的文章9篇 , 欢迎大家参考查阅！【篇1】关于焦虑的演讲稿　　尊敬的各位老师，亲爱的各位同学们:　　大家好!　　非常荣幸能够来这里参加主题演讲比赛，我演讲的题目是《别在努力中焦虑》。曾经在网络上看到过一...*

以下是为大家整理的关于关于焦虑的演讲稿的文章9篇 , 欢迎大家参考查阅！

**【篇1】关于焦虑的演讲稿**

　　尊敬的各位老师，亲爱的各位同学们:

　　大家好!

　　非常荣幸能够来这里参加主题演讲比赛，我演讲的题目是《别在努力中焦虑》。曾经在网络上看到过一句话:“别让你的所有努力在焦虑中荒废。”

　　对于我们每个人来说，焦虑是人之常情，是难免而生出的一种情绪，但我们更要明白焦虑是我们前进道路上的绊脚石，它会影响我们的效率，让我们所有的努力大打折扣，甚至可能付诸东流。不少的人或许会抱怨:为什么我明明很努力了但为什么就是没有结果?

　　其实有许多时候都是因为焦虑而错失了成功。总有些人喜欢自我怀疑我是不是不够好?我到底能不能做到?这也同样是一种焦虑，同学们，千万别在努力中焦虑，否则所有的努力都可能白费。

　　其实在我们的日常生活中，有很多时候我们明明坚定地朝着目标去努力，也付出了所有的辛苦，但我们还是会在这个过程中产生很多的焦虑情绪。

　　在我看来引起焦虑的最主要有两个原因，一是因为我们的目标是长远的，眼下还没有获得成功，容易产生急于求成的心理。

　　二是因为我们受到了外界的严重干扰，容易受他人语言的攻击，而开始陷入焦虑不安的状态。当然也可能还会受到其他因素的影响，但无论是哪种我们，必须要及时的清理我们的焦虑情绪，才能够不负所有的努力最终赢得胜利的喜悦。

　　首先我们要学会正视自己的焦虑情绪。任何一条通往成功的路都不是平坦的，也许我们会遭受怀疑也许我们会遇到磨难，在这个路上难免会生出焦虑的情绪，但我们必须要知道成功正是因为付出过汗水和泪水之后才更加香甜。

　　我们要及时学会调节情绪排解自己的焦虑心理，长此以往的焦虑下去，首先是对自己的身体造成了不良的影响，其次呢，非常影响我们的工作或者学习效率，导致最后与成功失之交臂。

　　我们应该主动汲取一些积极的信息，向身边积极乐观的人学习，多跟自己亲近的朋友交流我们的故事，缓解一些焦虑的情绪，当然也可以寻求一些专业机构的帮助来缓解我们当下的焦虑，让自己从焦虑中解放出来。焦虑并不可怕，焦虑是自然而然的一种心理现象，我们要做的就是及时排解焦虑，别让焦虑阻碍我们努力的步伐。

　　其次，我们要学会把焦虑变成前进的动力。有很多时候我们的焦虑其实是来源于我们生活中感受到的压力，压力大了我们才会产生这种焦虑的心情，但其实只要我们处理得当，这样的一份焦虑同样可以成为我们努力路上前进的动力。

　　曾经有人告诉我一句话，正是因为我们走的是上坡路，所以才比别人难一些。之所以我们焦虑是因为我们想要更好的或者有更高的目标，所以我们才会走得更加艰难一点，才可能会在这个过程中遇到更大的困难。

　　随之而来的也是不断的焦虑，但我们必须要在心里坚定一个信念，因为我们值得更好的，所以当下的艰难只是一时的，我们一定能够冲破万难最终走向胜利的巅峰。向焦虑说再见，别让焦虑成为阻碍，我们的绊脚石，要让焦虑成为促使我们前进的压力和动力。

**【篇2】关于焦虑的演讲稿**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们:

　　你好！大家好！

　　我是演讲稿的范文，很荣幸能来这里参加主题演讲比赛。我演讲的主题是不要在努力中焦虑。曾经在网上看到一句话：不要让你所有的努力都在焦虑中荒废。

　　对我们每个人来说，不安是人的常情，是不可避免的感情，但要理解不安是我们前进道路的障碍，影响我们的效率，大幅度降低我们的努力，有可能付诸东流。许多人可能会抱怨:为什么我很努力，为什么没有结果？

　　其实，很多时候因为不安而错过了成功。有些人喜欢自我怀疑我不够好吗？我能做到吗？这也是不安，同学们，不要在努力中不安。否则，所有的努力都有可能浪费。

　　其实在我们的日常生活中，我们往往坚定地朝着目标努力，付出了一切辛苦，但我们在这个过程中会产生很多不安感。

　　引起不安的主要原因有两个。一个是我们的目标是长期的，现在还没有成功，容易产生急于求成的心理。

　　二是我们受到外界的严重干扰，容易受到别人语言的攻击，开始陷入不安的状态。当然，也许会受到其他因素的影响，但是无论是什么样的我们，都必须立即清除不安的心情。

　　首先，我们必须学会正视自己的不安。任何通往成功的道路都不平坦，我们可能会受到怀疑，也可能会遇到困难，在这条路上不可避免地会产生不安的心情，但成功是因为付出汗水和眼泪才会变得更甜。

　　我们必须立即学会调整感情来解决自己的不安心理。长期以来的不安，首先对自己的身体产生了不良影响，其次对我们的工作和学习效率产生了很大影响，最后失去了成功。

　　我们应该积极吸收积极的信息，向周围积极乐观的人学习，和亲近的朋友交流故事，缓和不安的心情，当然也可以寻求专业机构的帮助，缓和现在的不安，从不安中释放自己。焦虑并不可怕。焦虑是自然的心理现象，我们要做的是立即消除焦虑，不要让焦虑妨碍我们努力的步伐。

　　其次，我们要学会把焦虑变成前进的动力。许多时候，我们的不安实际上来自我们生活中感受到的压力。只有当压力大时，我们才能感到这种不安，但事实上，只要我们处理得当，这种不安也能成为我们努力前进的动力。

　　有人说我们走上坡路，比别人难。我们之所以焦虑，是因为我们想要更好的东西或者更高的目标，所以我们可能会在这个过程中遇到更大的困难。

　　随之而来的也是不断的不安，但我们必须在心中坚定信念。我们值得更好，所以现在的困难只是暂时的，我们一定能突破万难最终走向胜利的顶点。告别焦虑，不要妨碍焦虑，我们的障碍，必须使焦虑成为促进我们前进的压力和动力。

　　谢谢你。我的演讲结束了！

**【篇3】关于焦虑的演讲稿**

　　美与丑的区别是什么?读完《丑鸽》这篇文章好久了，我一直在回味着这个问题，思考着这个问题的答案。

　　可能是我并不了解这篇文章吧，所以我不清楚这篇文章的意思，作者想要表达的情感我并没有理解。于是，我又读了起来。不知读了多少遍，我终于弄明白这篇文章的意思了。

　　二十多年来，信鸽一直是“我”的爱物。一天，邻居的小男孩来我家玩，顺便帮我给信鸽喂食。无意间发现一只眼皮上净是白疙瘩的信鸽，就嚷嚷着不给它喂食。在“我”的眼中，任何鸽子地位都是平等的，不分贵贱，也不分美丑。在“我”和小男孩说完话并送走他后，无意间发现刚才被小男孩说长得丑的鸽子离家出走了，从此一去不回。显然，是因为小男孩说他长得丑伤了自尊，觉得呆在这里太没面子，就离开了。自从这只鸽子离开后，有许多鸽子也是觉得自己长得丑而离开了。

　　任何善良与灵性，一旦涂抹上“丑”的色彩，都有可能酝酿出各种无辜的悲剧。

　　在乎外表是人自尊自爱的表现，也是人容易虚荣的原因。自然界万物的形态在原始的眼光里本无所谓美丑，但生活在文明社会里的人，不得不接受既成的文明，于是有了“美”与“丑”的分别，人也因此高兴或者痛苦。对此现象，作者展示了批评和怨恨，但问题的关键在于，如果不幸长得如故事中的信鸽，也应该坦然面对，“自行消失”肯定不是聪明的做法。

　　我不禁疑惑起来，心想：难道人的审美天性与鸽子的灵气会产生同感?难道动物也和人一样惧怕戴上“丑”的镣铐?

　　我真希望，这世界上不再有美丑之分，人们不要再惧怕自己带上“丑”的镣铐，应该乐观的对待生活，对待每个人，动物也是一样的

**【篇4】关于焦虑的演讲稿**

　　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。

**【篇5】关于焦虑的演讲稿**

　　20\_年6月

　　敬爱的老师、亲爱的同学，大家好!

　　今天，我们演讲的主题是《做情绪的主人》。

　　时间宛如白驹过隙，转瞬即逝。开学典礼上校长的淳淳教诲还在耳边回荡，本学期的期中考试就已经近在眼前了。同学们在学习新课的同时，是否已经开始着手复习工作了呢?面对如此之多的学科、逐步加深的课程，大家是否感到过压力?面对月考、期中考、期末考，大家是否莫名地烦躁过?沮丧、愤怒的情绪曾拜访过你吗?

　　天气有晴有阴、海水有涨有落，伟大的自然界尚且如此，平凡渺小的人类又怎能保证自己永远处在积极阳光的情绪之中呢?没有经过生活的历练的我们，喜、怒、哀、惧等情绪时不时地像脱缰的野马在心中乱撞：得到老师的鼓励时我们会狂喜，朋友间发生了摩擦我们会愤怒，家人生病宠物离世我们会哀伤，考试准备不充分我们会恐惧。

　　身为初中生的我们，引起情绪波动的首要因素当然是各种考试了。面对即将来临的期中考试，我们该注意哪些方面呢?

　　第一，>清楚考试的目的

　　期中考试一方面是对前半学期所学的知识进行系统的总结和巩固，另一方面就是通过考试检测自己前一阶段的学习方法是否正确。

　　第二，>考前复习很重要

　　“不打无准备之仗”是取得成功的法宝。科学的制定适合自己的学习计划，使复习可以有秩序的展开，而不是毫无头绪的进行。

　　第三，>复习时要注意方法

　　由于只经历半个学期，期中考试涉及的知识点相对较少。我们应该从教材出发，把基础知识弄懂弄透，然后再不断地加深和拓宽。

　　第四，>做情绪的主人

　　考试前和考试过程中，很多同学的心理容易出现问题。没有良好的心态，复习就会陷入“烦躁”的怪圈，从而使复习的效率低下。考试的时候，则会出现紧张和记忆空白的现象，原本烂熟于心、得心应手的题目，甚至根本就不会做了。

　　所以，我们要学会沉着冷静，以一颗平常心去面对考试。当情绪处于最佳的状态时，能力才会得到更好的发挥。如果复习中感到不知所措，不如放松一下，调整好自己的心态，一定会出现一片开阔的新天地。

　　承认自己、跟自己握手言和，遇事不钻牛角尖!面对考试前的焦虑，我们可以找父母、老师或者有生活阅历的人倾诉;如果事情千头万绪，不知从何说起，也可以拿出纸笔，列出清单，把心中的烦恼一条一条地写下来，按轻重缓急分出a、b、c类，如此一来，心头轻爽，头脑也会灵活起来。原来使你觉得天塌地陷的事，现在想想是不是海阔天空、云淡风清了呢?

　　同学们，今天再大的事情，到了明年也全都是故事了。把目光放远，把视角放宽，不要被考前焦虑所左右，做情绪的主人!

**【篇6】关于焦虑的演讲稿**

　　爱美是人的天性，人人都向往美，追求美，渴望建立一个只有美而没有丑的世界，这恐怕是幻想中的天国了。在这个世界里，大自然缔造了美丽的蝴蝶，也缔造了丑陋的苍蝇;缔造了芳花，也缔造了毒草;给予人生的喜悦，同时又给予人生的遗憾……

　　美与丑总是形影相随，还往往集于一身。你看，自然界中，兔子虽然善良，但太懦弱，老虎虽然勇敢，但太凶残……历代名人中，庞士元面丑而心智，张易之面秀而心恶……可以说，有时美中见丑，有时又丑中见美。

　　如何来正确理解美与丑呢?我觉得美可以表现在优良品德、高尚情操的内心美上，也可以表现在衣着漂亮、仪表美观的外表美上。当然，内心美和外表美是相辅相成的，而任何时候，都是内心美比外表美更为重要。

　　且看，海虞北路上一个个椭圆形的花坛里摆放形态各异的花儿，美丽至极，成了常熟城里一道最亮丽的风景线。这时，一位看上去风度翩翩、绅士般的青年男士迎面走来，伸手摘起一朵鲜花，献给自己的亲友。这一举动引起了我的注意，我觉得，他虽然穿得一尘不染，且面目清秀，但他一点儿也不“美”，心胸是那样的狭窄，一心只为自己的利益着想。

　　再看看那些大清早就起来为人们服务的清洁工，他们身穿橘黄色服制，貌不惊人，全身脏兮兮的，但所到之处，都一尘不染。我觉得，他们虽然相貌不美但有一颗纯洁的心灵，这才是真正的“美”，这才是令人敬佩之“美”。

　　同学们，让我们摆正“美”与“丑”的关系。让我们的生活更美好，让我们的心灵更纯洁。

**【篇7】关于焦虑的演讲稿**

　　大家好!

　　非常荣幸能够来这里参加主题演讲比赛，我演讲的题目是《别在努力中焦虑》。曾经在网络上看到过一句话:“别让你的所有努力在焦虑中荒废。”

　　对于我们每个人来说，焦虑是人之常情，是难免而生出的一种情绪，但我们更要明白焦虑是我们前进道路上的绊脚石，它会影响我们的效率，让我们所有的努力大打折扣，甚至可能付诸东流。不少的人或许会抱怨:为什么我明明很努力了但为什么就是没有结果?

　　其实有许多时候都是因为焦虑而错失了成功。总有些人喜欢自我怀疑我是不是不够好?我到底能不能做到?这也同样是一种焦虑，同学们，千万别在努力中焦虑，否则所有的努力都可能白费。

　　其实在我们的日常生活中，有很多时候我们明明坚定地朝着目标去努力，也付出了所有的辛苦，但我们还是会在这个过程中产生很多的焦虑情绪。

　　在我看来引起焦虑的最主要有两个原因，一是因为我们的目标是长远的，眼下还没有获得成功，容易产生急于求成的心理。

　　二是因为我们受到了外界的严重干扰，容易受他人语言的攻击，而开始陷入焦虑不安的状态。当然也可能还会受到其他因素的影响，但无论是哪种我们，必须要及时的清理我们的焦虑情绪，才能够不负所有的努力最终赢得胜利的喜悦。

　　首先我们要学会正视自己的焦虑情绪。任何一条通往成功的路都不是平坦的，也许我们会遭受怀疑也许我们会遇到磨难，在这个路上难免会生出焦虑的情绪，但我们必须要知道成功正是因为付出过汗水和泪水之后才更加香甜。

　　我们要及时学会调节情绪排解自己的焦虑心理，长此以往的焦虑下去，首先是对自己的身体造成了不良的影响，其次呢，非常影响我们的工作或者学习效率，导致最后与成功失之交臂。

　　我们应该主动汲取一些积极的信息，向身边积极乐观的人学习，多跟自己亲近的朋友交流我们的故事，缓解一些焦虑的情绪，当然也可以寻求一些专业机构的帮助来缓解我们当下的焦虑，让自己从焦虑中解放出来。焦虑并不可怕，焦虑是自然而然的一种心理现象，我们要做的就是及时排解焦虑，别让焦虑阻碍我们努力的步伐。

　　其次，我们要学会把焦虑变成前进的动力。有很多时候我们的焦虑其实是来源于我们生活中感受到的压力，压力大了我们才会产生这种焦虑的心情，但其实只要我们处理得当，这样的一份焦虑同样可以成为我们努力路上前进的动力。

　　曾经有人告诉我一句话，正是因为我们走的是上坡路，所以才比别人难一些。之所以我们焦虑是因为我们想要更好的或者有更高的目标，所以我们才会走得更加艰难一点，才可能会在这个过程中遇到更大的困难。

　　随之而来的也是不断的焦虑，但我们必须要在心里坚定一个信念，因为我们值得更好的，所以当下的艰难只是一时的，我们一定能够冲破万难最终走向胜利的巅峰。向焦虑说再见，别让焦虑成为阻碍，我们的绊脚石，要让焦虑成为促使我们前进的压力和动力。

**【篇8】关于焦虑的演讲稿**

　　从三岁半失去胳膊到成为大家口中的自强典范之后，我做了大概有上千场的演讲，给大家的一直都是坚强励志的形象，但是今天我要讲的是我之前从来没有提过，最有可能让大家大跌眼镜的一面，你们准备好了吗?我有很多标签，残疾人游泳运动员、最佳新人、全国自强模范，可是如果要让我给自己一个标签的话，那一定就是爱美狂人。

　　我的家里有三个房间，最大的那个房间是我的衣帽间，我的高跟鞋就有一百双，我喜欢化妆，不化妆就不出门，如果实在太忙了也会涂上一支口红，我觉得不涂口红出门就跟没有穿衣服上街一样。

　　我特别喜欢旗袍，我觉得只有旗袍才能衬托出东方女性的美，我喜欢一张一张地画设计图，在上百种布料当中选出自己最中意的做出各种漂亮的旗袍给自己，比如我现在身上穿的这一件。

　　对所有的女生来说，爱美绝对是一种天性，但对我来说爱美却是一种失而复得的天赋，没错，失而复得。

　　从小我就很爱美，妈妈也喜欢把我打扮得漂漂亮亮的，当意外发生之后，爸爸突然拿着一把剪刀走到我面前咔嚓一刀剪掉了我心爱的长发，当时我的眼泪哗啦哗啦地往下流，心里满满的都是委屈，那是失去胳膊之后我第一次哭，对于爱美的我来说这一件事情比我失去胳膊更让我觉得痛苦，我想把被爸爸扔到地上的头发捡起来，当我蹲下去之后我却不知道该怎么办，我要用什么来捡，那个时候我真的深深地感受到了没有胳膊给我的无助。

　　接下来的日子里面我心爱的裙子被妈妈一件一件地扔掉了，甚至还不准我再穿短袖，当我吵着要穿我自己喜欢的衣服时，妈妈却说你都已经没有胳膊了，穿什么都不漂亮了还瞎折腾什么，我不知道为什么我只能留着像男孩子一样的平头，穿丑丑的男装，为什么我不可以穿漂亮的裙子，不能留长头发，为什么我不能是漂亮的，难道失去了胳膊就连爱美的天性也不能保留，连追求理想生活的资格也一并失去了吗?可是有一天在我心里面照进了一束光，那是一个温暖的午后我从床底下翻到了一本破旧的满是灰尘的书，书里讲的是，我觉得自己好像比灰姑娘还惨，可是如果我也能够像她一样保持面对困难的勇气和对生活的希望，那我是不是也可以变得很美、很幸福。

　　我暗暗在自己的心里下决心，虽然没有手了但是我还有脚，我开始学着用脚吃饭穿衣，用脚洗脸刷牙，甚至去学骑自行车、学游泳，我去做一切别人认为我不可能做到的事，每做到一件我就多了一份自信，多一份自信，我就觉得自己好像多了一分美丽，然后看着镜子里的自己说你一定会越来越美。

　　我被导演选中参演电影，因为角色的需要我留起了阔别多年的长发，穿上了梦寐以求的裙子，开始有人夸我漂亮，当我在颁奖典礼上拿到了最佳新人奖的时候，导演甚至还夸赞道，你让我找到了东方的。

　　我觉得自己更像是只蝴蝶，终于破茧成蝶，张开翅膀在天空美丽绽放，女人一定要成为一道风景，而且要努力成为最美的那道。

　　在我看来暧昧就是爱自己，而美丽不仅仅是漂亮的外表和美好的心灵，更是敢于向不完美人生宣战的勇气，不是老天给了你什么你就是什么样子，而是由你自己来选择你是什么样子。

**【篇9】关于焦虑的演讲稿**

　　爱美是人的天性，人人都向往美，追求美，渴望建立一个只有美而没有丑的世界，这恐怕是幻想中的天国了。在这个世界里，大自然缔造了美丽的蝴蝶，也缔造了丑陋的苍蝇;缔造了芳花，也缔造了毒草;给予人生的喜悦，同时又给予人生的遗憾……

　　美与丑总是形影相随，还往往集于一身。你看，自然界中，兔子虽然善良，但太懦弱，老虎虽然勇敢，但太凶残……历代名人中，庞士元面丑而心智，张易之面秀而心恶……可以说，有时美中见丑，有时又丑中见美。

　　如何来正确理解美与丑呢?我觉得美可以表现在优良品德、高尚情操的内心美上，也可以表现在衣着漂亮、仪表美观的外表美上。当然，内心美和外表美是相辅相成的，而任何时候，都是内心美比外表美更为重要。

　　且看，海虞北路上一个个椭圆形的花坛里摆放形态各异的花儿，美丽至极，成了常熟城里一道最亮丽的风景线。这时，一位看上去风度翩翩、绅士般的青年男士迎面走来，伸手摘起一朵鲜花，献给自己的亲友。这一举动引起了我的注意，我觉得，他虽然穿得一尘不染，且面目清秀，但他一点儿也不“美”，心胸是那样的狭窄，一心只为自己的利益着想。

　　再看看那些大清早就起来为人们服务的清洁工，他们身穿橘黄色服制，貌不惊人，全身脏兮兮的，但所到之处，都一尘不染。我觉得，他们虽然相貌不美但有一颗纯洁的心灵，这才是真正的“美”，这才是令人敬佩之“美”。

　　同学们，让我们摆正“美”与“丑”的关系。让我们的生活更美好，让我们的心灵更纯洁。

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！