# 焦虑的演讲稿范文五篇

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-06-17

*焦虑是指过度担心亲属或自己的生命安全、前途和命运而引起的一种易怒。 以下是为大家整理的关于焦虑的演讲稿的文章5篇 ,欢迎品鉴！【篇1】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，...*

焦虑是指过度担心亲属或自己的生命安全、前途和命运而引起的一种易怒。 以下是为大家整理的关于焦虑的演讲稿的文章5篇 ,欢迎品鉴！

**【篇1】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2】焦虑的演讲稿**

　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。

**【篇3】焦虑的演讲稿**

　　狄更斯在《双城记》中说:“这是最好的时代，也是最坏的时代。这是智慧的时代，也是愚蠢的时代。”

　　颜值就是这信息爆炸、娱乐至死时代的产物。

　　颜值，顾名思义:容貌英俊或靓丽的数值。某人极美丽，谓之“颜值爆表”。这个词汇最火的时段，当属年初播出的历史古装剧《武媚娘传奇》时段，以范冰冰、李治廷领衔众多靓女俊男，亮瞎人眼。此词一出，一夜之间，评断一个人就多了一条硬标准——你的颜值几何? 这似乎是一个看脸的时代。在今日社会评价体系中，“颜值”俨然成为排在权力、财富、社会地位之后的“第四指标”。社会上某些部门在升学、招工时居然毫无理由、变相歧视地设置了一些“颜值”门槛，把那些“容貌不佳”的人拒之门外。在人数剧增的“外貌协会”群体中，似乎只要颜值高，其他什么缺点皆是浮云;如果颜值低，其他什么优点也尽是浮云。这些所为即便不是社会认知的崎形，也是人们思想的扭曲。

　　孔子，被人们称为“圣贤”，他创造一个所有人敬仰的儒家学派，门下弟子无数，可是他相貌奇丑无比，“双手过膝”，这都是对孔子的形容。但他不卑不亢，潜心学习知识。武装自己的头脑，认真教学，到老后周游列国，创造了无法形容的财富。

　　马云，一手创办了令全世界惊叹，令中国人骄傲的公司—阿里巴巴，他的相貌也是不怎么样，读书时就因为自己的长相经常被侮辱。步入社会时又因自己的长相失去了工作。但上帝为一个人关上门的同时又会为他打开一扇窗。他经过自己的努力最后走向成功。

　　有一种颜值叫内涵。“腹有诗书气自华”，是一种由内而外的修养和气质。有一句话说，女人30岁以前的容貌靠父母，30岁以后的容貌靠自己。法国人还有一个更精妙的说法:女人30岁以前的性感靠比基尼和迷你裙，30岁之后的性感靠知识的积累和气质的修炼。

　　我们本不必自扰长得好看还是来够好看，或者纠结是否要把自己“整”得更好看。发达的科技让容貌之美有了很多捷径，只是那终归都为一时的美;一世的颜值，归根结底还需要水滴石穿的积累打磨。当前，一些行业固然存在“工资、晋升和津贴都和颜值有关”，但发肤受之于父母，无须为提高颜值而动刀。况且，不少颜值不高者为我们做出了示范:马云在商界呼风唤雨，靠的不是美若潘安。葛优、黄渤斩获影帝头衔，同样不是因为颜值爆表。

　　一件物品;我们在意它的往往不是它的外观，而是它的实用性。 一件事情，我们在意的也不是表面，而是真正的过程。 一个人，我们在意的更不是长相，而是他的品格与道德。涵养心灵颜值，挤出“潮湿”灵魂中的水分，灵魂定会与这个社会和谐奏鸣。

**【篇4】焦虑的演讲稿**

　　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。

**【篇5】焦虑的演讲稿**

　　每一个人在生活、工作中，总难免会遇到不顺心的事，一生中历经坎坷是常有的，关键是看你如何面对和处理好各种挫折。但现实中往往有许多人，过不了这一关，特别是一些心理承受能力差的人，遇到问题不能正确对待，就会产生烦躁、焦虑，严重的就会发展为心理障碍，给正常生活、工作带来难以估量的损失。

　　由于每个人的成长经历、文化背景、目前所面临的困境和心理承受能力不同，人们处理焦虑的方式也是不同的。如果每一时期未解决的问题过多，焦虑情绪得不到恰当的疏导和处理，那么，日常的焦虑情绪逐渐堆积就会转化成过度的焦虑，自己所担心的事情在别人眼里是过分的，自己明知不应该，但又控制不了，为此感到苦恼，影响到自己的生活，这样的表现就构成临床上常见的焦虑障碍。

　　这种心理障碍主要是对生活中很多的事情担忧、烦恼，感到烦躁，坐卧不安，对人对事过于敏感，常常发脾气；由于内心的不安常常会导致身体上的\'各种各样不舒适的感觉，心悸、胸闷、呼吸急促、口干、全身发抖、出冷汗、头痛等等。这一类焦虑的发生和发展都很缓慢，以至于病人及其亲朋好友都说不清楚确切的起始时间，也不容易被认为是精神疾病，而常常归结为性格问题等。但病人被这种\"性格\"已经折磨得很痛苦。由于寻求不到心理上的理解和适当的帮助，加之身体上的各种各样不舒适的感觉，有些人常常以为自己患了严重的疾病而到医院反复检查和治疗。也有的病人由于长期的紧张和精神上的压力，血压增高或不稳定，降压治疗效果很差。

　　过度焦虑的人，其内心是苦不堪言的，周围人并不十分理解他们的境遇，而他们也不知道该如何直接而准确地表达自己的情感来获得必要的支持和理解。这些心灵的苦恼就像灰尘一样日积月累又无人清扫，逐渐掩盖他们内心真实的面貌，而转化成焦虑情绪，或以各种各样的躯体语言及动作语言去表达，这样，就形成了以上我们所讲的几种以焦虑为突出表现的心理障碍。

　　目前的经验证明，治疗焦虑障碍有效的方法主要包括认知行为治疗和精神分析学派的心理治疗。认知行为治疗是一种短程的、针对现在的问题、使用一些具体的认知和行为的技术来解决病人心理苦恼的治疗方法，也是当今国外发展最快和影响力最大的一类心理治疗理论和技术，在精神科临床用于治疗各种焦虑障碍。精神分析学派的心理治疗主要针对潜意识和童年的创伤做工作，疗程一般较长，也是比较有效的心理治疗方法。

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！