# “焦虑”主题演讲稿【10篇】

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-03-06

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。 演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想、感情，表达主张、...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。 演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想、感情，表达主张、见。下面是小编精心整理的“焦虑”主题演讲稿【10篇】，仅供参考，大家一起来看看吧。

style=color:#006aff>“焦虑”主题演讲稿1

　　各位老师，同学们：

　　下午好!

　　老师们，同学们：

　　大家早上好!我今天演讲的题目是心理健康是美丽人生的需要。

　　首先要与大家探讨的是，什么是健康。世界卫生组织给健康下的定义是：“不仅仅是身体没有缺陷和疾病，而是身体上、精神上和社会适应上的完好状态。”一个健康的人，应该有两个和谐：第一个是自身和谐，生理健康加心理健康。第二个是自身与外界的和谐：适应自然环境和社会环境。所以，完美的健康不是单一的，而是多元的。大量事实证明，心理健康不仅有利于青少年的身体健康和良好学习成绩的取得，而且还能使青少年正确地面临困难和挫折，对各种社会环境有较强的适应能力。心理研究也证实，当一个人情绪好的时候，往往会精神振奋、干劲加倍，思维敏捷，效率提高;反之，则会无精打采，思路堵塞，效率下降。

　　那么，我们青少年朋友如何拥有一颗健康的心态，做到身心健康呢?

　　第一，对自己有一个正确的认识，志存高远。

　　心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活、学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高骛远，狂妄自大、目空一切，也不妄自菲薄、自轻自贱、忧郁颓废，现实生活中他们既自尊自爱，又尊重他人。网络生活中他们能控制有度，诚信为人。他们目标远大，志向高远，不会因为遇到一件小事，就悲观失望或高兴得发狂，他们能让自己的情绪按照正常的轨道前进、发展。

　　第二，要正视现实，勇于解决问题。

　　心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的方法，而不企图逃避，推卸责任;他们凭理智办事，能听从一切合理的建议与意见。他们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。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。

　　第三，要乐于交往，保持和谐的人际关系。

　　心理健康的青少年，总是喜欢与人交往，与寻找知音，建立友情，保持和谐的人际关系。交往中，他以尊敬的、信任的、谦让的、诚恳的态度待人，团结友爱、助人为乐，而不是自私自利、猜疑、孤傲。他能和多数人建立良好的关系，与他人齐心协力，合作共事。‘少年强，则国强;少年弱，则国弱，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲;少年雄与地球，则国雄于地球。”梁启超先生这一名言震荡着一代代青少年的心灵，我们中学生要以良好的心理素质迎接未来的挑战，为国家的富强做出贡献。我的演讲完毕，谢谢大家!

style=color:#ff0000>“焦虑”主题演讲稿2

　　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。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。

style=color:#006aff>“焦虑”主题演讲稿3

　　大家好!我演讲的题目是我的中国梦。

　　在中国的大地上，有这么一种东西，它能使你在迷雾苍茫的人生航道上拨正偏离的方向，它能使你在枯燥的学习生活中燃起奋发的激情，它能使你在黑暗的陷阱中拥有一柄照亮一切的火炬。它，是无形的，却可以产生巨大的能量;它，是无声的，却有春雷一般的轰响!大家也许会问：是什么这么神奇?告诉你吧，它，就是一个梦，是万千炎黄子孙给予民族崇高希望与理想的中国梦。

　　这个梦，它不属于黑夜，它不是一个空洞的理念，也不是众人茶余饭后拾起的回忆，它是千百年来从未熄灭的中华之魂!一百多年前，香港、澳门被列强抢了去，离开了祖国母亲。香港、澳门，你们一定不会忘记，是谁擦去了那饱含屈辱的浊泪?是谁描绘了一国两制的蓝图，让你们回到了母亲的怀抱?这绝不是苍天的恩赐，更不是殖民者的施舍。在这漫漫归途上，遍布着一个古老民族的血性和顽强!一百多年的屈辱辛酸，一百多年的渴望追求，一百多年的坎坷曲折，一百多年的奋斗牺牲。china，不再是不堪一击的瓷器，中国，已然是岿然屹立于世界东方的一头雄狮!吉鸿昌高举写有我是中国人的木牌，走在洋人中;宋庆龄以超人的智慧和出色的口才，折服了外国的师生......正是有像他们一样的千百万中华赤子，才成就了我们民族的脊梁、祖国的希望!正是他们，在那充满硝烟的年代，用满腔的热血，冒着敌人的炮火，谱写了无愧于时代的《义勇军进行曲》，才有了今天的中华人民共和国国歌。我们的《义勇军进行曲》是多么的气势磅礴，那么的雄壮嘹亮!今天，我们要实现振兴中华的中国梦，这不是屈辱下的崛起，而是和平中的昂扬!少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球，中国梦，怎能少得了我们少年!让我们用自己的热血书写华彩绚丽的中国梦，让我们用自己的傲骨铸就中国龙的脊梁，让我们用自己的梦想为中华之崛起搭台!我的梦，你的梦，千千万万个炎黄子孙的梦汇聚在一起，这，就是中国梦!我的演讲完毕，谢谢大家!

style=color:#ff0000>“焦虑”主题演讲稿4

　　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。

style=color:#006aff>“焦虑”主题演讲稿5

　　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。

style=color:#ff0000>“焦虑”主题演讲稿6

　　尊敬的各位老师，亲爱的各位同学们:

　　大家好！

　　我是【（公文集锦http://www.allw.cn/ ）倾情整理，仅供学习参考，请勿通篇使用！】，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。

　　谢谢大家，我的演讲完毕！

style=color:#006aff>“焦虑”主题演讲稿7

　　心理学家洛梅认为，焦虑是人得健康状态，焦虑的人把握住了时代的脉搏，诚然如是。

　　对于一个人来说，焦虑产生于自身主观的对比。当我们知道有某项工作尚未完成而期限尽在眼前时，大部分会立即陷入深深的焦虑之中。此时的焦虑，来源于当前状态与理想状态的对比，此时如何，彼时如何，目的如何，结果应如何——这一系列的缜密分析过后，趋利避害的本能自然地在人心底产生催人行动的情绪。这是一个健康的人应有的生理机制。

　　然而，抛开这一机制，我们还能看到，想产生焦虑，必须有一个用以对比现实的“标准答案”。焦虑产生的情景不同，这一“标答”的内容也不同：或是一个真实存在的事物，让你照猫画虎，或是一个虚无的念头，如理想、梦想。但可以确定的是，一个会焦虑的人，一定是一个在生存之外拥有更高目标的人。鱼缸里的鱼是很少焦虑的，除非它命不久矣。会焦虑的人大多过着一种有意义的生活，拒绝味同嚼蜡般的索然无味。

　　焦虑也会分出三六九等。思考明日早餐时的焦虑显然质量就低了些。最上层的焦虑，应是对一个群体、一个社会的焦虑。说得俗一点，这样的焦虑让人青史留名。说得高端一点，在试图解决焦虑的过程中，一个人的身心、素养、人格都会得到很大的提升。苏秦的焦虑奠定了一个时代的格局，让他自己得以施展拳脚。孔子的焦虑开创了一种学说，也把自己推上文明的顶峰。类似的还有陆游、文天祥等，少了这些焦虑，就不会有如此的他们。与此同时，透过这些焦虑我们能看到他们身上的责任感在闪光。“铁肩担道义”的意愿已经超过了时间、空间甚至意识形态的限制，为整个人类所共享。

　　“化解焦虑”的想法是必须存在的，否则焦虑就不会有它应有的内涵和效果。但“规避焦虑”的想法是少有可取之处的。如今的社会中有许多“规避焦虑”的行为，许多人也传达出了规避焦虑的意愿。可怕的是，焦虑是不可避免的。进一步有进一步的欢喜，退一步有退一步的苦闷。一位追求规避，展现出的是少的可怜的责任感，和消极的心态。

　　但有时，我们会觉得自己的责任感大于自己的能力，随之而来的是在焦虑之中无休止地徘徊。我们拒绝杞人忧天式的焦虑，而是提倡从日常生活起，一步步的战胜琐碎的焦虑烦恼，一步步地提升自身。如此，被长期冠以“负面情绪”之名的焦虑，也有了它存在的意义。

style=color:#ff0000>“焦虑”主题演讲稿8

　　尊敬的各位老师，亲爱的各位同学们:

　　大家好！

　　我是，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。

　　谢谢大家，我的演讲完毕！

style=color:#006aff>“焦虑”主题演讲稿9

　　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。

style=color:#ff0000>“焦虑”主题演讲稿10

　　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!

　　谢谢大家!

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！