

容貌焦虑演讲稿英文(精选5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

容貌焦虑演讲稿英文篇一

1. 平静的湖面只有孤单的倒影，奔腾的激流才会有美丽的浪花，幸福是自己争取的。请记住天上不会掉馅饼。自己生命的意义就是不断的拼搏，挑战，战胜自己。

2. 为你的难过而欢乐的，是敌人；为你的欢乐而欢乐的，是朋友；为你的难过而难过的，就是那些该放进心里的人。

3. 送你安慰，消除疲劳；送你祝福，幸福完美；送你欢乐，日子逍遥；送你好运，发财朝朝；送你友情，相互关照；送你五一，开心就好！

5. 赏赏明月，望望蓝天，闻闻鲜花，听听乐曲，聊聊祝愿。忘记不快和忧烦。悲痛和烦恼与你无缘。努力让自我走出来，你会感到今日的太阳比昨日更温暖！今日的天空比昨日更蔚蓝！只要欢乐，就是完美的一天！

6. 凡事不必太在意，一切随缘随心，缘深多聚聚，缘浅随它去。

7. 只要我们的心态不扭曲，只要我们坚持一个良好的心态，无论坎坷与艰险都不会吓到我们的。

8. 人越烦恼，烦恼就越多，人越快乐，快乐就越多。如果光为烦恼而忧虑，那么烦恼还是客观存在的，丝毫没有减少的迹象，相反，因为烦恼的连锁反应，心情越加沉重，越发苦

恼。要是自己不断化苦为乐，改变“做一行、怨一行”的心态，就能获取自身的快乐。烦恼中光阴也虚度了，笑对人生。

9. 人哪有好的，只是坏的程度不一样而已。

10. 知你上班劳累，送上我的安慰；知你上班辛苦，送上我的祝福；期望我的安慰，消除你的疲惫；但愿我的祝福，带走你的辛苦。真诚祝你幸福欢乐每一天！

11. 每个人都有很艰难的岁月。但是大多数时候，那些艰难的岁月最后会变成整个生命中最精彩的日子，如果你挺过来的话。

12. 女人我们要靠自己的努力过上更漂亮的以后。

13. 我们都不是很完美的人，但我们要理解不完美的自我。在孤独的时候，给自我安慰；在寂寞的时候，给自我温暖。学会自立，告别依靠，对软弱的自我说再见。

14. 事情你做着还顺利吧？工作当中不要太心急了，把心态放得平稳点儿，好吧？抽空也让自我放松一点儿。但愿我的爱能带给你一份清爽的心境！

15. 人生，没有永远的伤痛，再深的痛，在切之时，伤口总会痊愈。

16. 感觉累了就给自己心情放个假再继续，可以说好累，但是不要说“不行”。

17. 无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐，奇迹之**，孩童般天真久盛不衰。

18. 安稳，有亲人常常陪伴；幸福，有恋人甜蜜相拥；快乐，有朋友一起分享；成功，有同事奋斗努力。不要悲伤，不要

难过，你永远不孤独！

19. 心累了，有时候比身体累了更可怕，身体累了，能够休息过来，心累了，要调整过来，需要更多的精力，或许，还需要磨人的时间，像修一种气功一样，天长日久了，才能见成效。

20. 我知道你现在的麻烦，最好努力使自己暂时忘记它，转移注意力，使自己的思维就会开阔起来。否则一味想着它，反而陷得更深，难以自拔，徒增烦恼！

容貌焦虑演讲稿英文篇二

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畸形，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。

容貌焦虑演讲稿英文篇三

大家好！

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。

容貌焦虑演讲稿英文篇四

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。

容貌焦虑演讲稿英文篇五

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。