最新情绪话题演讲稿(优秀9篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

情绪话题演讲稿篇一

不要被你的情绪左右了生活，要控制你的情绪，让自己成为情绪的主导。下面是本站小编分享的高中关于情绪3分钟演讲稿，一起来看看吧。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

今天我在国旗下的演讲题目是《优化情绪，释放压力》。

在这个竞争激烈，知识和技术日新月异的时代，每个人都感受到了巨大的压力。压力和不良情绪就像一片无形的乌云，笼罩在每个人的心头。情绪像是一把双刃剑，它会带给我们勇气、信心和力量，也会使我们冲动、懦弱和忧郁，甚至做一些违反道德的事情。古人有云：“怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。”既然情绪与我们的生活、学习如此息息相关，那么面对压力和不良情绪的时候，我们可以主动地优化情绪，释放压力。

首先，我们要树立自信心。自信和个人基础优劣是没有关系的。它的作用在于在你拥有自信那一刻起改变自己，走一条积极、能让自己充实的路。

毕竟没有谁的人生是一马平川的，起伏坎坷总还是会在你不

经意的时候出现。当你在一些不起眼的地方摔跤以后，你的眼睛是只有面前的黄沙浮尘，还是仍放眼于欲要征服的无限险峰?有自信心的人肯定快速地调整好自己的情绪，着眼于未来。

压力对人来说有利有弊。适度的压力可以让你的精神保持紧张，提高做事的效率，然而压力一旦过度，就有可能患上忧郁症、焦虑症、强迫症等精神上的疾病，让人无所适从。人的心理承受能力都有一个极限，超过这个极限人就会崩溃。就像一个气球，如果不断地往里吹气，最终会爆炸。

压力是无处不在的，面对压力我们要做的不是努力压制，而是要学会引导，懂得放下，如此方能健康成长，持续发展。

面对压力，有时发挥一下阿q精神，自我解嘲一下，也不失为一个行之有效的办法。

人生路上失意在所难免，各种压力也如影随行。面对压力我们不妨摆正心态，引导自己朝正面的、积极的方向前进，绝不任凭压力堆积，绝不长期压抑自己的精神，如此才能领略人生的美妙，拥有健康、快乐的人生。

我的演讲完毕。谢谢大家!

美国前陆军部长斯坦顿来到林肯那里，气呼呼地说一位少将用侮辱的话指责他偏袒一些人。林肯建议斯坦顿，写一封内容尖刻的信回敬那家伙。

从上面这则故事可以看出，林肯是一个很能控制情绪的人。林肯作为美国总统，并不是每个人都会拥戴他，而他也会有许多树敌，但他并没与那些人争锋相对，他能够控制自己的情绪，并能容忍他们，所以林肯才能成为美国历史上重要的人物之一。

1、适度宣泄。一个人总不能压抑着自己，所以要在合理的范围内适度的宣泄，譬如说，当你心情压抑的时候，你可以躲到无人的地方，大声说出你心中的烦闷，让风带走那些烦恼。

2、自我安慰。这是大部分遇到挫折或痛苦的人会采用的方法，不断的在心里慢慢开导自己，劝自己“塞翁失马，焉知非福”之类这些。

3、交往调节。指的是一旦遇到困难，可以找自己信得过的朋友倾诉烦恼，在他的劝解下逐渐走出悲观的情绪。

其实，自我控制情绪的方法还有很多种，我这里就不一一介绍了，如果大家有兴趣的话可以自己去网上找找，相信大家也能学到许多。谢谢!

人，孤独的时候，身边的环境再怎么热闹，也还是孤独。孤独，意味着沉默，孤独，意味着发呆，孤独，意味着安静!

人，活着的时候，孤独，无处不在。走在街上，犹如行尸走肉，无感的走着，散发出死亡般的寂静，有人搭讪，只是微微一笑，或者点头。孤独覆盖了一切，突然没了颜色似的世界，失去光泽!

人，有时候，不为什么，就想安静，因为安静可以放弃一切，脱离世俗，少些压抑，多一份心灵的宁静，多一份安慰!人，有时候，静，不爱说活，不是他的交际能力差，不是因为陌生，而不敢发表言论!是因为不想把更多的“安静”气氛散发出来，因为有说不完的话不想说!

孤独，一个很贬意的词语，代表着千千万万的各种情绪，道不完，说不尽!似乎有着种深不可测的含义!每个人所经历的孤独不同，没经历过孤独的人，不懂，也不理解!孤独的人，他们爱上孤独，因为在孤独的世界里，他们找到了自我，自己的位置，或许现在他们处于被排挤的地步，或许，某一天，

等他们有机会排挤别人时，他们会毫不客气地散发出来，因为现在这里还不是他们的世界！

世界之大，情绪是自然一种美丽的表达，可能我今晚，孤独吧！才会写出这篇文章！不管何时何地，所经历的，最痛苦的就是孤独，但是，我们又必须所经所历，我在想，人孤独过，或许学会了如何去应付孤独，因为，孤独已成为他们的朋友，他们懂得如何去交这个朋友！

孤独，听歌，心会更悲伤，心会流泪。只有文字这种，尽管处于多孤独，文字都任由你发泄，它不会生气。反而帮你分享孤独，学会孤独！

此生，我经历了，暗恋的孤独，友谊的孤独，亲情的孤独，学业的孤独。我知道，这些是无法改变的，但唯一懂得的，有些事，必须放弃，就会有另一些收获！

孤独，是一种无法解释的表达，一种心理上，小毛病！孤独，我们最好的归宿！写到这里，有些难过了，不知道再怎样去阐释孤独，我有些乱了，算了，到这里吧！

晚安，亲爱的世界，孤独不再孤独，爱上你，孤独！

情绪话题演讲稿篇二

当我还在学习的时候，我们把我们的老师比作一棵草。曾经有人写过这样一首诗——不是我的。我绝不会期待。它是我的，我不会放弃。虽然我活得不算光明，但我活得有自己的色彩，打扮自己，打扮地球。如果心的世界里只有自己，那么一切都会叹息。

几年前，我成为了一名师范大学体育专业的学生，但我从未想过自己会成为一名光荣的人民教师。但我并不后悔，因为

我知道，一套合理的肢体语言，可以在赛场和舞台上大放异彩，只有在五彩缤纷的跑道上，才能制造出令人兴奋的欢呼和呐喊。生活也是如此。如果每个人都只是按照自己的意愿向社会索取，那么生活的运动就只能是杂乱无章、断断续续的，伟大的事业也只能是建立在沙砾上的建筑。

在我的工作生活中，最大的事情就是用爱滋养每一个孩子的心灵。虽然学生有时会因为调皮捣蛋而抱怨，有时会因为退步而急躁，有时会因为违纪而失态，但他们的心里总有一种强烈的责任感：我是老师，我要引导这些正在寻找梦想的孩子，在他们的心里写下一部最美的书。这种强烈的意识不断激励我真诚地拥抱每一个学生。与孩子朝夕相处，我总会想到两个字，那就是“如果我是孩子”和“如果是我的孩子”。这种情感让我对孩子少了抱怨，多了宽容；要求少，理解多；少一份指责，多一份尊重。父母把天真聪明的孩子交给我们培养，是对我们极大的信任。我怎么能不全心全意的爱他们呢？我坚信，皮格马利翁可以用他的真情把斯通变成一个女孩，我们也一定可以用一份真挚的爱感动上帝。这个神不是别人，正是我面对的所有学生。

通过几年的教育实践，我真切地感受到在——当老师可以丰富我的生活，让我精神愉悦，让我感到高尚。因为教师是太阳底下最辉煌的职业，他们托起明天的希望。每当看到自己和学生一起成长，就有一种成就感。是的，我们愿意当梯子，吃得清淡，穿得朴素。面对世界，我们淡然自若，像春蚕和蜡烛，用青春和平凡工作中的生活，写出无怨无悔的人生。虽然平凡，但我们的脊梁支撑着祖国的未来；虽然贫穷，但我们的手握着明天的太阳。

有句话说的好，不是工作适应你，而是你去适应工作，尤其是在课改的关键时期，作为一名青年教师，我们更应该以饱满的热情，积极、主动地态度去学习，迎接挑战。在工作中，经常向其它教师请教，参加外出培训，以及个人有针对性地学习，力争使自身成为一名家长满意、学校放心、孩子喜欢

的老师。

我不是没有想过三尺之外的世界，然而，每当走在校园，面对一张张稚气活泼的面孔，一声声清脆的“老师好”；当走上阳光明媚的课堂，看到一双双渴求甘霖的双眸，一颗颗等待塑造的无邪的心灵；当课间跟孩子们泡在一起，看到一个个生龙活虎的身影，一张张天真烂漫的笑脸；我又是那么激动，那么满足，终而丢不下九月的承诺，离不开那笑靥的花朵。

我时常为自身是一名教师而自豪，为全体教职工上下一心、团结奋进、求实创新的精神而喝彩，为学生奇思妙想、色彩缤纷的作品而叹服，更为宾王的教育事业而祝福。

情绪话题演讲稿篇三

自古以来，恪守诚信是衡量一个人的行为、品质和人格的标准，我们企业同样需要诚信，如果一个企业没有了诚信，就如同帆船失去了桅杆，迷失了远航的.方向……在全社会呼唤诚信的今天，新供人始终以诚实守信为重点，以优质服务为核心，用真诚、高效、优质的诚信服务，诠释着新供人践行”三满意“工程建设的铮铮承诺，演绎了工作中一个又一个感人的故事。今天，我要向大家汇报的正是他们日常工作中，平凡而高尚的片片工作剪影。

只有想客户所想、急客户所急，才能赢得广大客户的好评;只有”份内工作不含糊、份外工作不马虎“，才能有效地体现优质服务的真实内涵！

新建公司感人的故事还有很多很多，但，所有故事的真谛只有一个，那就是：诚信！诚信，如暖日和风，吹遍城市乡村大街小巷;诚信，如七彩霓虹，光照大地，让人身心荡漾。让我们用行动去诠释诚信的内涵，守住诚信，便守住了一方亮丽的天空！

情绪话题演讲稿篇四

大家早上好!

我是来自四年1班的***，今天我为大家演讲的题目是：《我的班级我的家》。

家是温暖的代名词，家是风雨中可以栖身的港湾。1班就是我的港湾，1班就是我的家。我的家庭中有49个成员，凝聚成一股顽强的力量。走进我们班，你一定会有一股回家的感觉，这一张张面孔是多么亲切，多么真诚。要我说，我们班是一道风景，一道可能不迷人但却是不可复制的风景。

1班是一个有上进心的班。任何名利都不会存在于我们的家，不过在学习上的竞争却异常激烈，我们对于学校的一项项评比和考试都会竭尽全力。49颗积极向上，荣誉感强烈的心紧密联合在一起，攻无不克，战无不胜。

大清早，教室里已沉浸了许久浓浓的书香，课间，总有同学抱着书本，诚恳的问这问那。考试过后，如愿以偿的，仍不满足;名落孙山的，也不气馁。每一个课堂，每一次集体活动，都为我们留下了美好的时光。这段岁月、这份感情，将永存于我们的回忆中，变成永恒。

当然，这一切的一切，都离不开敬爱的老师们。他们循循善诱，耐心的引导着我们前进;他们不许我们懈怠，每时每刻都有一句提醒的话语萦绕在我们耳旁，为我们敲响警钟;他们视每一个学生为自己的孩子，悉心教导，绝不偏心从他们身上，我们明白了什么叫做真正的师德，其实，他们就像是这个大家庭中的家长，为了孩子们而默默付出。

1班，是一个敢于创新，勇于拼搏，团结进取的班级!我们不怕失败，因为我们有战胜它的决心。我们不怕挫折，因为我们有跨越它的勇气。

让我们在天空中自由翱翔， 让我们在此挥洒青春吧，让我们永记我们的班训：“感恩与责任，荣誉与梦想”，让我们奋斗今天拥抱明天，让我们成为奎光的焦点，让奎光以我们为骄傲，让我们高声呼喊：1班，加油！

我的演讲完毕，谢谢大家！

情绪话题演讲稿篇五

大家好！

生活中处处蕴含着力量，伴我们成长。

爱的力量

段考考试失利。我坐在车上，不禁愁于该怎样向父母交代。看着夜幕已将大地吞噬，为数不多的几盏路灯发出的微弱光芒，却也如杯水车薪，我所见，前方只有一篇黑暗。向来对我要求严格的父母，在得知我这糟糕的成绩后，我该面对的是怎样的狂风暴雨。我闭上眼，苦笑着摇摇头。

家中的灯亮着，我却在门口踌躇不前，在我看来，那是刺眼的光。手多次握拳想要敲门，终究却还是放下了，用携带的钥匙开了门。屋中，迎接我的是一张张满怀期待的笑颜，我甚至有些不忍告诉父母这个消息了。但，他们听到后，着实没有我所想象的那么愤怒，也没有数落我在家的不用功，只是把我拉到身边，和我谈心。我已几乎忘却他们当时说了些什么，却记住了一句话，毫无责备的`语气，“如果在家不用功，那便在学校，以十二分的努力去拼搏。”这句话着实不像是父母亲口说出来的，依我的看法，他们应该说的是“在家多多用功”这种话。跌入谷底的心冷不防颤了下，像是被灌输了力量，腾空而起。当我以十二分的努力在下一次考试中换得好成绩的时候，我才如梦初醒--倘若当时父母并没有这样对我说，只是一昧的责备，而正值叛逆期的我，又会发

生怎样的结局……但又不禁嘴角上扬--这，是父母给予我的力量，是能够促使人前进的爱的力量。

友谊的力量

人们都说三个人的友谊不会持久，可偏偏我们仨却成了活生生的反面例子，尽管再长时间不联系，见面后也会将自己最真实的一面一展无余。

小学时的一次体育课，我在排球时不慎将一根细小的木刺扎进手里，尽数同学你一言我一语的关心，但都抵不上她们俩二话不说拉我去医务室。但毕竟去的少，找到时已是下一节课的上课时间。简单处理后，她们又不由分说地出钱为我买了创可贴。这一来二去，耽误了半节课，可她们的神情，却像是受伤的是自己一样。每每回忆起这件事，便会有暖流划过我的全身--或许，这就是友谊的力量吧。

携力量前行，一路花开遍地，一路清风伴随，一路不会寂寞。

情绪话题演讲稿篇六

教学目标：

1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

3、逐步掌握一些情绪调节的有效方法，形成自我调适、自我控制的能力，继而能够较理智地调控自己的情绪，做自己情绪的主人。

教学重点、难点：

使学生掌握调节情绪的方法，能够进行自我调节。

教学方法：

情景游戏、讨论沟通法、活动法。

学情分析：

本班学生是高三学生，他们的情绪是多变的，如学习成绩不好，与同伴之间的交往或在学校中受到戏弄、讽刺、不平等的待遇而产生愤怒。小学生的情绪具有很大的冲动性，他们不善于掩饰，不善于控制自己的情绪，所以让学生掌握正确的调节情绪的方法是十分必要的。

教学过程：

一、情绪表演大比拼。

1、谈话导入。

同学们，我们来做个热身活动，进行情绪表演大比拼。

游戏规则：一人表演一人根据表演猜有关情绪的成语，表演者不能讲出要猜的成语的有关字或读音，只能用面部表情、身体姿势等来表现。

眉开眼笑怒发冲冠愁眉苦脸惊慌失措

手舞足蹈咬牙切齿唉声叹气不寒而栗

2、现场采访。参与游戏时你有什么感受?猜不出来时有什么感受?(学生在参与过程中有不同的情绪体验)

3、给成语归类。

二、听故事，明事理。

喜是愉快的情绪，怒哀惧是不愉快的情绪，不同的情绪，对我们的生活、学习都会产生不同的影响，请听故事：学校组织去春游，在过水面游戏时，有一个女同学看大家都过去了，她在水边站了很久，心想：如果我掉到水里可糟糕了，同学们都会笑我的。她看到前面那个男同学那么胖都能过去，便憋足劲试一试。结果只听“扑通”一声，她掉到水里，水一下子没过了她的膝盖。同学们赶忙忍住笑，把她拉上岸。没想到她说：“太好了，我终于有了掉到水里的感受，太凉快了!”说完，和同学们一起哈哈大笑起来。后来，每走一步，她的鞋里就发出“咕叽咕叽”的声音，她神气地说：“太好了，我们走路有乐队伴奏了!”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到轻松愉快。这个女孩如果想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我掉进去，真倒霉!”这样，她肯定会烦恼，哭鼻子，一天都会不高兴，甚至影响其他同学玩得不开心。

聪明的你，听到这个故事明白了什么道理?

三、放飞好心情。

1、回忆过去。

请同学们回忆在过去的生活中，你都会遇到哪些引起消极情绪的事?

看来在我们周围存在许多不快乐的事，不快乐是一种不良的情绪体验，当你失败、委屈时，你会不快乐;当你被别人误解时，你会不快乐;当你处理不好和别人的关系时，你也会不快乐。如果我们能把不快乐变成快乐那该多好呀!

2、故事启发。

下面老师为大家讲一个故事，希望同学们能从老师的故事中

受到启发。

3、放飞烦恼。

请同学们将不快乐的事写在彩纸上，然后叠成一架小飞机，我们一起把承载着烦恼的飞机放飞出去，让烦恼飞走。

同桌之间互相交流一下在过去的生活中，你是用什么方法调整自己的情绪的?(同桌交流后，请同学发言，学生可能提到的方法很多，如：向别人倾诉、大哭一场发泄一下，闭眼净心两分钟、深呼吸、换一种想法、听听音乐、运动一下等等。)

看来同学们都是快乐小天使，都有自己的智慧小锦囊。

4、运动舞蹈。

刚才有的同学提到运动，运动的确是一个好办法，下面就让我们一起来运动一下吧!(教师播放《阳光快乐操》，学生随着音乐跳舞，将学生的情绪推向快乐的顶峰。)

做情绪的主人高三班会2

班会目标：

1、懂得调控自己的情绪对于个人行为和生活的重要性。

2、学会合理宣泄不良情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态。

使同学掌握调节情绪的方法，能够进行自我调节。 班会过程：

一、情绪表演大比拼。

1、谈话导入。

同学们，我们来做个热身活动，进行情绪表演大比拼。

游戏规则：一人表演一人根据表演猜有关情绪的成语，表演者不能讲出要猜的成语的有关字或读音，只能用面部表情、身体姿势等来表现。

眉开眼笑怒发冲冠愁眉苦脸惊慌失措

手舞足蹈咬牙切齿唉声叹气不寒而栗

2、现场采访。参与游戏时你有什么感受?猜不出来时有什么感受?(同学在参与过程中有不同的情绪体验)

二、听故事，明事理。

喜是愉快的情绪，怒哀惧是不愉快的情绪，不同的情绪，对我们的生活、学习都会产生不同的影响，请听故事：学校组织去春游，在过水面游戏时，有一个女同学看大家都过去了，她在水边站了很久，心想：如果我掉到水里可糟糕了，同学们都会笑我的。她看到前面那个男同学那么胖都能过去，便憋足劲试一试。结果只听“扑通”一声，她掉到水里，水一下子没过了她的膝盖。同学们赶忙忍住笑，把她拉上岸。没想到她说：“太好了，我终于有了掉到水里的感受，太凉快了!”说完，和同学们一起哈哈大笑起来。后来，每走一步，她的鞋里就发出“咕叽咕叽”的声音，她神气地说：“太好了，我们走路有乐队伴奏了!”一路上，她一点也不觉得沮丧，反而感到轻松愉快。这个女孩如果想：“为什么别人没掉进河里，偏偏我掉进去，真倒霉!”这样，她肯定会烦恼，哭鼻子，一天都会不高兴，甚至影响其他同学玩得不开心。

聪明的你，听到这个故事明白了什么道理?

三、放飞好心情。

1、回忆过去。

请同学们回忆在过去的生活中，你都会遇到哪些引起消极情绪的事?

看来在我们周围存在许多不快乐的事，不快乐是一种不良的情绪体验，当你失败、委屈时，你会不快乐;当你被别人误解时，你会不快乐;当你处理不好和别人的关系时，你也会不快乐。如果我们能把不快乐变成快乐那该多好呀!

2、故事启发。

下面为大家讲一个故事，希望同学们能从故事中受到启发。

3、放飞烦恼。

请同学们将不快乐的事写在彩纸上，然后叠成一架小飞机，我们一起把承载着烦恼的飞机放飞出去，让烦恼飞走。

同桌之间互相交流一下在过去的生活中，你是用什么方法调整自己的情绪的?(同桌交流后，请同学发言，学生可能提到的方法很多，如：向别人倾诉、大哭一场发泄一下，闭眼净心两分钟、深呼吸、换一种想法、听听音乐、运动一下等等。)

4、帮助身边的人解决烦恼。

开完班会后，同学们明显有种轻松愉悦的感觉，感觉大家都比较放得开，能积极参与我们的活动，有些平时不怎么说话的同学也参与了进来，效果整体上还不错，不过还要看后续情况。

做情绪的主人高三班会3

教学目标

一、情感态度价值观目标

合理宣泄不良情绪,保持积极、乐观、向上的精神状态;尊重他人,关他人的感受,适时适当地表达个人的情绪。

二、能力目标

培养自我调控、自我控制的能力,能够比较理智地控制自己的情绪。

三、知识目标

了解青少年时期情绪的特点,明白情绪需要个人的主动调控;知道调控情绪的有效方法。

教学重点

如何排解不良情绪,是本课时的教学重点。

教学难点

喜怒哀乐,不忘关心他人,是本课时的教学重点。

教学方法

提问法、讨论法、讲解。

教学手段 多媒体教学。

教学 过程

导入

1、师生问候时老师因紧张出错,请求学生的帮助。

2、老师实践学生提供的方法。

3、老师引导:如果老师不调控紧张的情绪会有什么后果?（1）学生给老师提供放松的方法。

（2）思考:这个小活动说明了的道理。

(本环节起激趣作用,快速抓住学生心理,也让学生掌握一点实用的调控情绪的方法,并能认识到老师也需要关怀,从而构 建起更加和谐的师生关系。)

一、情绪需要主动调控,而且情绪时可以调适的

1、老师归纳:人的情绪需要主动调控,而且情绪是可以调控的。

2、设问:青少年的情绪具有什么特点?

3、引导学生从收集的事例分析青少年可能因情绪冲动发生既伤害自己也伤害他人的恶果， 进一步理解情绪需要主 动调控。

（1）学生思考青少年的情绪特点并回答。

（2）交流自己收集的青少年可能因情绪冲动发生既伤害自己也伤害他人事例。

（3）思考:这些反面的事例给了我们什么教训？通过本环节学习应掌握的是，青少年的情绪需要个人的主动调控。

二、排解不良情绪的方法

1、展示选取的学生最近最烦恼的事情两件,让学生寻找排解不良情绪的方法。

2、板书学生提供的方法,并归纳总结,同时引导学生理解这些

方法的适用范围。

3、学生寻找排解不良情绪的方法并交流。

通过本环节活动,使学生掌握一些调控情绪的有效方法,解决自己的实际 问题， 保持积极、快乐、向上的精神状态。

三、喜怒哀乐,不忘关心他人

1、借用学生提供的方法,引导设问:我们的情绪是不是可以随意发泄?为什么?老师对学生的回答归纳总结。

2、设问:平时的生活中,如果同学、朋友遇到了困难,会不会主动关心帮助?并对学生的回答归纳总结。

(1) 学生思考回答。

(2) 学生交流自己主动关心帮助同学或者接受同学关心帮助的经历,并总结自己从中明白了什么道理。

1、引导学生说说自己本节课的收获,并强化重点。

2、老师送给学生《快乐金钥匙》。

3、和老师一起朗读《快乐金钥匙》 情感升华。

做情绪的主人高三班会

情绪话题演讲稿篇七

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》。

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。

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。

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！

情绪话题演讲稿篇八

大家好！

一转眼就到了冬天，人们穿上了保暖的衣服，把窗户都关得严严实实的，不露出一点儿缝隙。你听，窗外那呼呼大叫的西北风真让人害怕。

不过，我却很喜欢冬天，因为冬姑娘会给我们带来最珍贵的礼物—洁白的雪花呀！她把这洁白的雪花撒到了地上、树上、屋顶上、人们的身上……那晶莹闪烁的雪花就像翩翩起舞的白蝴蝶，在空中快乐地飞来飞去，无拘无束。我们整个小区、学校、街道、树木都成了白色，好一个银白的世界！

随风飘舞的雪花也给小朋友们带来了欢乐。你看，小朋友们戴上手套，纷纷从家里冲了出来，来到广场的雪地上。雪地立刻热闹起来，顿时变成了游戏的乐园。小朋友们有的在滑雪，有的在打雪仗，还有的在堆雪人。瞧，那边的几个小朋友就堆了个胖乎乎的雪人，身上长了两只扫把手，圆圆的脑袋上有一张咧着笑的嘴，还插着一根竖笛做“鼻子”。大家看着自己的杰作，都快活地叫了起来。

情绪话题演讲稿篇九

大家好！

今天我演讲的题目是《珍惜青春》。

大家有没有听过这样一个故事：一个游手好闲的年轻人梦见自己随着时光的飞逝变成了白发苍苍的老人，等他醒悟到自己一生浑浑噩噩时，却已是悔之晚矣!于是他痛苦地仰天大喊："青春!回来吧!回来吧!我的青春!"这一喊把青年从梦中惊醒，他暗自庆幸自己还没有沦落到那种地步，自此便奋发图强。

这则故事告诉我们：每个人都要珍惜青春，因为，青春逝去不再来!

同学们，我们即将或已年满17岁，可以自豪地称自己为青年。但自豪之余，我们难道不该想想要对这火红的青春负些责任吗?须知，青年是新世纪的朝阳。我们的任务，就是勇敢地接受新世纪的挑战，去贡献自己的青春，而不是骄傲自满地虚度光阴，耗费青春!

同学们，我们既然被称为新世纪的朝阳，又拥有光彩照人的青春，就理应珍惜青春!在这辉煌的岁月，我们需要勤奋自强，用汗水，用信念，谱写出壮丽的青春之歌，编织出五彩的青春之梦!让我们的青春在不倦的学习中完成最动人的升华!