2023年拒绝焦虑的演讲稿英文(汇总5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

拒绝焦虑的演讲稿英文篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

曾经的中国饱经风霜，被许多国家肆意践踏、侵略，虽然这种时代早已一去不复返，可是却有着另一种同样强大的敌人在进行历史重演，那么如此热爱宝岛的我们却又如何忍心让它再次罹难?!

这种具有极强生命力的植物，便是现在常见的加拿大一枝黄花。它最初是作为庭园花卉引入上海的，的确初看它们，是一片绚烂夺目的黄色，它使我们的双眸享受到一幅浑然天成的美景，让我们忘情地欣赏、赞扬它。然而殊不知，就在这美丽外表的掩藏下，它有着危险的“使命”——破坏、阻碍其他农作物、绿化草坪的生长，甚至是无情的扼杀它们。

加拿大一枝黄花的出现，使栽种的.绿化灌木成片死亡，使公共绿化地带的草坪遭到破坏，便农民辛苦耕种的农作物减产……它实在有着太多太多的不是，实在是像一个无形的杀手在肆无忌惮地疯狂游戏着，伤害着我们美丽的宝岛。

因此，我们必须尽每一份力量来保护好我们的家园，彻底消除一枝黄花。相信，在我们每个人全身心地努力下，在不久

的将来便会剔除这片危险的黄色地带，迎来另一片更健康、更美丽的绿色，使宝岛比以前更美、更五彩缓纷。

21世纪，是绿色的世纪。崇明岛的大开发和生态岛的建设与我们每一个学生、每一所学校都是息息相关的，所以作为一名学生的我就应该大力宣传建设生态家园的重要性，全面提高防止生物入侵和保护生态环境意识、树立正确的环境价值和生态文明观，负起环境责任，促进社会、经济和生态的可持续发展。现在我们的学校越来越注重校园环境和校园绿色文化建设，我们努力、积极地开展各种环保活动，为莘莘学子营造更好地学习氛围。如果你在我们的学校中任意地转上一圈，你就会发现到处都有绿色和鲜花。我想，这时你的心情一定是好到了极点吧!尤其在夏季，花坛中的各类花卉争相怒放，争奇斗艳，更引来蝴蝶留恋忘返，路过时，常常能看到它们在尽情飞舞，喧闹着，为我们的平凡校园生活增添了许多乐趣、许多生机!

生态岛的建设，不仅对于本县人来说是一项殊荣和重任，它对整个国家乃至整个世界来说都具有重大意义。它会便我们的地球变得愈加健康，愈加美丽，或者也会使我们唯一赖以生存的地球更加的长寿!

保护生态环境，需要从我做起，从现在做起，提倡绿色生活，绿色消费，多植棵树，多护一片绿，若干年后，我们的家乡会成为陶潜笔下的那片世外桃源一样:夹岸数百步，中无杂树，芳草鲜美，落英缤纷。步行数十步，豁然开朗，土地平旷，屋舍伊然，有良田美地桑竹之属。

我想我们每一个人都希望生活在好花弄影，细柳摇青的世外桃源，那么为了这个共同的理想，我们更应携手同进，为保护生态家园而努力奋斗，永不停息。

谢谢大家，我的演讲完毕!

拒绝焦虑的演讲稿英文篇二

4月15日，2018年全国肿瘤防治宣传周活动启动仪式在京举行，为期一周的全国各地肿瘤防治公益活动也拉开帷幕。此次活动的主题为“科学抗癌关爱生命——抗癌路上你我同行”，旨在帮助肿瘤患者正确认识癌症，与医院和社会各界携手努力战胜病魔，提高生存率。

每年4月15日—21日是“全国肿瘤防治宣传周”，自1995年至今已经是第24届。国家癌症中心发布的《2017中国城市癌症数据报告》显示，全国每天约有1万人确诊罹患癌症，相当于每分钟有7人被确诊为癌症。有一种说法是，癌症患者一半是吓死的，同时，各种似是而非的治癌信息也会误导世人。在此背景下，设立全国肿瘤防治宣传周可以正视听，祛除谬误信息，并推动形成“早发现，早诊断，早治疗”的社会共识，具有现实意义。

其一，大力降低治癌药价。多年来药价畸高，导致患者大病不敢看。日前召开的国务院常务会议决定，对进口抗癌药实施零关税并鼓励创新药进口。李克强总理就此表示，“进口抗癌药仅降到‘零关税’还不够，必须采取综合措施，从多环节、多渠道层层压减进口抗癌药品价格”，“要让患者及家属对急需的进口抗癌药价格降低有切实感受!”进口抗癌药实行零关税，是降低治癌药价的得力之举，受到了舆论的广泛好评。

其二，大病用药纳入医保。多年来，一直有全国人大代表建议，将治疗癌症的常用进口药物列入医保报销范围，目前一些药物已可报销，但与患者期待仍有一定距离。在可行条件下，相关部门有责任急患者之所急，将更多的常用进口治癌药纳入医保报销范围，以最大程度减轻患者及家属负担，争取早日让人们不再谈癌色变。

其三，全力推动社会办医。党的十九大提出“支持社会办医，

发展健康产业”。应该看到，在政策激励下，民间资本正积极进军医疗领域，但仍有两大难题亟待破解：一方面，社会办医面临着行业自身的困难，比如人才匮乏、服务能力不强、管理水平参差不齐等。另一方面，民营医院的口碑普遍较差，医疗技术与规范令人诟病，且收费昂贵及逐利形象也广受质疑。

民间资本不是慈善家，不可能没有逐利冲动，但是不可急功近利，以赚钱为能事。有企业家感慨，“我在国外看到，医院、学校这种建筑都有上百年历史。给我一个感觉，要做好医疗教育，一定要有信仰，而中国现阶段部分企业包括地产企业为何做不好医疗和教育?因为都要做产业，都要赚快钱。”改变民间资本急功近利的状况，归根结底需要制度设计有力有效，并能及时跟进，而不是滞后与缺位。目前已有一些有远见的企业发力医疗慈善，比如在高校设立医学教育奖，以培养更多优秀人才，值得称道。

消除公众的肿瘤焦虑，不可能一蹴而就，更不可能一劳永逸。人类发展的历史就是疾病猖獗的历史，与病魔斗争漫长而没有终点，尽管医学水平在进步，但新的疾病却可能随时冒出来。故此，即便短时内无法制服病魔，但通过制度安排，动员多方力量共同努力，让患者少一些痛苦、多一些尊严，少一些焦虑、多一些从容，则属善莫大焉。

拒绝焦虑的演讲稿英文篇三

你们好！

安全，我们常常接触到得一个词语。但是，听老师说了，听家长讲了，又有谁真正的做到了呢？上学路上，总是看到有那么几个闯红灯的青年，他们并没有想过，一秒车祸带来的是一辈子的痛苦啊。一秒的车祸，父母的一辈子，都有流不完的泪啊！

那天的车祸，带走了一个年轻的生命，还没开成最绚烂的花朵，花朵就已经凋谢。如果当时这个男生不闯红灯，不敢时间，如果当时那个司机不要赶黄灯，如果如果……一切都变成了如果，这都是不可能的事情了。一切都不可以挽回了。为什么我们不在悲剧没发生之前就遵守交通规则呢？为什么不在事情发生之前想想这样做会有怎样严重的后果呢？但是既然事情已发生，我们就应该在事后反省自己，好好思考思考自己的行为和他们的行为。

有时候，我们也会急着上学。有时候，我们也赶时间。大家心里都想着：“我闯一次红灯有什么关系呢？我就一次车骑得飞快又有什么关系呢？”但是，有了一次就有第二次，我们并不能保证我们不会在这么多的一次当中发生事故。发生不可挽救的错误。

从小老师父母就教导我们“红灯停，绿灯行。”从小就叮咛着我们的安全，可为什么还会有这么多的悲剧发生，就是因为我们没有时刻的记住，安全最重要！

遵守交通规则，珍惜生命。这是我们现在所要做的。牢牢记住，礼让礼让，人车无恙，凡是让一让，大家都平安！

拒绝焦虑的演讲稿英文篇四

近日从部分高三班主任和分管高三级常规工作的级组长中了解到，近期随着高考时间日渐拉近，不少高三学生都有以下的表现：过度焦虑，总是担心时间不够用，于是便争分夺秒，中午不午休，晚上晚修后回到宿舍以后在别人入睡以后还要挑灯夜战，于是第二天一早无精打采，昏昏入睡，并直接影响了早上的学习。另外，由于学生休息不足，所以直接导致体质下降，身体透支，结果容易得感冒。显然，这是由于过度焦虑带来的连锁负面效应。如果不及时引导学生调整状态，尽快走出误区，必然会事与愿违，吃力不讨好，赔了夫人又

折兵。

学生产生焦虑的原因的多种多样的，但根本的`原因还是出自本身。一方面是在认识上有误区：总是认为，时间不多，今天不拼，更待何时；我还有很多内容没有复习，还有很多题没做；另一方面是对自己没有信心，定位不准、错位比较、期望值过高，所以压力很大。除此之外，还有来自家庭、老师和社会的压力等。

毫无疑问，压力与焦虑是密切相关的。为了确保后期的有效复习和平稳过渡，必须努力尝试消除以上种种焦虑。

1.正确认识自己，合理定位，回归自我。（我就是我，我要朝着自己的目标往前走，我相信我行。只要有付出，就一定会有回报。）

2.正确处理好复习与调节的关系；两者都要兼顾，不能顾此失彼。平衡与和谐是相辅相成的。

3.主动融入班集体的各项活动，尤其是集体文体活动； 励志口号

5.每天都能按常规有序生活，不要在短期内改变已经形成的习惯。没有最好，自然就好。

7.远离难题，只做基础题和中等题，重建自信，重新找回成功感；练习和试题是永远做不完的，抓住主干知识才是根本。

8.每天抽出十分钟左右的时间来练练书写。一是培养毅力，二是转移注意力，三是为高考答题书写增加实力。

拒绝焦虑的演讲稿英文篇五

紧张焦虑，是大多数人都会碰到的问题，不幸的是，虽然都自知有这个毛病，却不知有什么办法可以摆脱它，仿佛越挣扎，它就把你困得越紧，下面是本站小编分享的消除焦虑紧张的方法，一起来看看吧。

一般来讲争强好胜——事事都力求完善，事事都要争先——的人容易紧张和焦虑。花有千种，人生各异。各人有各人的长处和优势，追求事事超人，样样在前，既无可能也无必要。有些地方你不如他人，但却在某一方面你比别人强。所以你要认清自己能力和精力的限制，放低对于自己的要求，凡事从长远和整体考虑，不过分在乎一时一地的得失，不过分在乎别人对自己的看法和评价，自然就会使心境松弛一些。

如果紧张焦虑来自面临的事情没有办法解决，不要陷入此景的纠结和对抗中，这只会让你情绪变得更糟糕。暂时转移注意力，是缓解当下情绪的有效方法，你可以把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛;或是做八到十个深呼吸，接着让身体活动起来;也可以回想一件让你轻松快乐的事情;再者，可以看一些幽默片可以有效的释放我们的焦虑，如果你本身是一个幽默的人，尝试在跟人交流的时候表现出来。你可以根据当时的情况，来选择适合的方式。

贴标签会导致自我夸大、强化症状。国内心理专家李宏夫老师指出：关于焦虑症的各种知识信息越来越多，但真正能给焦虑症患者帮助或是有价值的却寥寥无几。由于焦虑症患者没有良好的内心防御机制，往往会把自己的状况与其对照，造成内心更大的压力和负担，更有甚者起初只是一些焦虑、紧张的小情绪，最后却被自己强化为较复杂的焦虑症。所以，不要轻易地给自己贴标签。

幽默对消除紧张焦虑有神奇的效果，研究发现那些处于紧张

状态下的人往往更容易发笑。实际上发笑就成了发泄紧张焦虑的一种方法。所以在紧张的时候听一听郭德纲的相声会比较有帮助。如果你平时就是一个有幽默感的人，你可以将其表现出来达到缓解紧张焦虑的目的。