

最新情绪管理演讲稿 做情绪的主人演讲稿 (汇总6篇)

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

情绪管理演讲稿篇一

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！

情绪管理演讲稿篇二

人体是一个整体，人的健康与情绪有密切关系。

人的情绪是一种心理现象。高兴、愉快、欢乐、喜悦、轻松、欣慰、悲伤、害怕、恐惧、不安、紧张、苦恼、忧郁等都属于情绪活动。

情绪分为积极情绪和消极情绪两大类。积极情绪对健康有益，消极情绪会影响身心健康。我国自古就有“喜伤心”、“怒伤肝”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”之说，可见祖国医学非常重视人的情绪与健康的关系。当人情绪变化时，往往伴随着生理变化。例如，人在恐怖时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化。这些生理变化在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分积极地动员起来，以

适应外界环境变化的需要。

过度的消极情绪，长期不愉快、恐惧、失望，会抑制胃肠运动，从而影响消化机能。情绪消极、低落或过于紧张的人，往往容易患各种疾病。因此，只有保持乐观的情绪，才有利于身体健康。

每个人的情绪，都是会有波动的，应该主动摆脱不良情绪。当有什么事使你烦恼的时候，应当畅所欲言，不要闷在心里。当事情不顺利时，不妨避开一下，改变一下生活环境，可能会使精神得到松弛。如果要办的事情较多，应先做最迫切的事，把全部精力投入其中，一次只做一件，把其余的事暂时搁在一边。如果你感到自我烦恼，试着帮助他人做些事情，你会发觉，这将使你的烦恼转化为振作，产生一种做了好事的愉快感。

一个人的情绪，主要受精神意志控制。保持愉快稳定的情绪，要提高道德修养，要树立远大理想，保持健康的心理状态，还要学会适应外部条件的变化，自觉运用积极情绪克服消极情绪。

体育锻炼也是消除心中忧郁的好方法。体育活动一方面可使注意力集中到活动中去，转称和减轻原来的精神压力和消极情绪；另一方面还可以加速血液循环，加深肺部呼吸，使紧张情绪得到松弛。因此，应该积极参加体育活动。

情绪管理演讲稿篇三

从前，有一个年轻人因失败而自暴自弃，一天，他在路上碰到位庙宇的住持。住持问他为什么伤心啊，他说自己太失败了无法成功一无所有。僧人又问，如果我用无数的财宝换区你的生命，你换吗？年轻人果断的拒绝了他，僧人笑笑说你已经拥有了无数的财宝了，放平心态，做心态的主人。

勇武者，若其无法控制心态，则终将失败。

三国时的张飞，武功绝对高超，但他无法控制情绪。一次，刘备叫他留守徐州，并告知不可饮酒不可鞭打士卒，他答应了，可后来他还是破戒了，召集了一群部下，其中有个人叫曹豹，他不会饮酒，便向张飞说，可张飞不但不答应，而且还强灌，曹豹又说吕布是他亲戚，张飞听后生气的打了曹豹，曹豹便投奔了吕布，将经过告诉了他，谋士陈宫听后高兴的说徐州得手了。结果不必多说，张飞大败丢了徐州。可悲啊，张飞便是那无法克制情绪的人，最终走向失败。

谋略者，若其无法放平心态，则终将灭亡。

官渡之战时，袁绍部下许攸没能得到重用，便奔向曹操，曹操听后欣喜万分，亲自迎接他，许攸向曹操献计，先攻乌巢，火烧乌巢后，敌可不战而胜，曹操听后施行了此计，果真见效，袁绍大败，在之后的亡思会上，许攸过于猖狂，多次对曹操不敬，曹操部下许褚听后非常气愤，便杀了他，死之前还在说着你敢杀我吗？可怜啊，许攸无法放平心态，有些成绩便放不下了，最终走向灭亡。

欲成大事者，若其无法摆正心态，则其功业失矣。

刘备，世人都称赞他，说他是君子，也不尽然啊，当他听到其弟关羽的死讯后，无法摆正心态，也不听诸葛亮的劝谏，引得七十万大军南下伐吴，孙权派陆逊为督导，陆逊坚守不战，等待时机，刘备虽胜了几仗，但由于一次布阵上的疏忽，陆逊用一把火烧的他七十万大军所剩无几，自己也在随后不久去世，可惜啊，若刘备能听从亮的建议，摆正心态，则最后的结果定不会如此。

世人均有情绪，若其能化情绪为动力，成为心态的主人，则定会一帆风顺，走向成功。

情绪管理演讲稿篇四

成长的困惑、人生的感伤与爱情的朦胧。自己被这些感伤缠绕着，紧锁的眉宇间发源着一条忧愁之河，只会在流星掠过的夜空下用琴弦交换自己孤独的故事，年轻的心也只会走入如泣的雨中。那时候，我感到自己仍然是山，但已过早的荒凉。往日的岁月，使我确信：青春不过是黑夜下闪过的一个黑色的标题，那是一个心中没有太阳的日子。

我们飘逸的秀发可以收纳强劲的风，我们可以在年轻的心壁上雕琢一种激情，一种向上的力量，燃烧青春、奉献社会。我们可以有梦想，但这个梦想除了美丽斑斓，并不是漂浮在心灵之外的天空，而应当是踏实而沉稳的，可以握在我们自己手中的，像风筝线绳一样收放自如的梦想；我们可以去崇拜，但不可以沉迷，因为真正的上帝是我们自己。

生活的最好的人并不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人，是乐观向上的人。生活在太阳底下的人们，如果感觉不到太阳的温馨，不为染上太阳的指纹而骄傲，他的世界只有平淡与灰暗。

我们的青春吭哧吭哧喘着粗气，我们的生活嘀嗒嘀嗒流着汗水，但我们不抱怨脚下的路总是坑坑洼洼，总是坎坷不平。我们的前方也许除了上坡还是上坡，我们每走一步都会感觉吃力，但我们的每一次抬足都证明了生命的隆重。走在这样一条充满险阻前面铺满梦境的征途上，为了迎接远方的平坦，我们愿用火热的青春踏平这所有的坎坷。作为跨世纪的一代青年，生命的旺盛和冲刺的辉煌都在我们身上汇合。生命的旺盛，使我们跑在时代的前列；冲刺的辉煌，在胜利者面前托举出新世纪的太阳。

生命，需要在时空的经纬上慢慢沉淀，才能显出它的价值，让我们燃烧自己、燃烧自己的生命，使生命之光大放异彩；让我们所有流动的热血和激情，都重新染上太阳辉煌而沉重

的指纹吧，因为它可以为我们作证，证明我们都是热爱生命的人，都是热爱生活的人。

情绪管理演讲稿篇五

大家早上好！

今天，我们演讲的题目是《在情绪克制中磨砺青春》。情绪，与我们每分每秒的思想和行为息息相关。

曾经有科学家研究人的情绪与记忆的关系。结果发现，情绪最低落的学生，几乎忘掉了记忆内容的四分之一；情绪很好的学生，在相同的时间内忘掉了二十分之一，说明了情绪好的学生学到的知识远远超过情绪不好的学生。

常有人说：“笑一笑，十年少。”并不是没有道理。有实验证明，过多的不良情绪积攒起来，严重的会影响到自身的身体健康。情绪的变化会影响到学习甚至是健康的发展，因此情绪克制至关重要。

在我们的学校中，曾发生过这样的事情：

午餐时间，餐厅中的一位同学不慎将手中的汤洒到另一位同学的身上，后者马上勃然大怒，破口大骂，第一位同学被他的言语激怒，竟将整盘菜扣到了他的头上。事后，学校对这两位同学做出了严厉的处分。酿成这样的后果，只因两人没有克制好自我的情绪。

在我们的身边，也有过这样的情况：

球场上，一位同学失手将球打到另一位同学的脸上，但另一位同学并没有过多的责怪，而是大度的谅解，第一位同学则大方的承认错误，真诚的表达歉意。这两位同学的理智行事，展现了自己的素质与修养，更收获了他人的赞赏。

那么，我们该如何克制好自我的情绪呢？交流，往往是放下隔阂、克制情绪最好的方法。在不影响他人的前提下，合理恰当的宣泄，也是消除不良情绪非常有效的方式。或者，我们还可以有意识的转移自己的注意力，将心思放到自己喜欢做的事情上，比如安静的听听音乐或者酣畅淋漓的打一场球等等。在神经过于紧张的时候，如考试之前，我们可以尝试多做几次深呼吸，让自己放松下来，以积极的心态松开紧张的神经。

我们都知道“家庭是我们的第一课堂”。而生活中，成长中的我们与父母之间的冲突也逐渐产生，一时的气话也许会不加控制的脱口而出，之后或许后悔但又羞于道歉。因此，父母教导或批评我们时，“忠言逆耳利于行”，我们应耐心倾听并理智的告诉自己“父母一时严厉是为了让我们有更好的品行，自己更不应该用言语伤害父母。”与父母平心静气的交流自己的想法，是化解冲突更好的方法。

在学校中，老师对我们的用心不亚于父母，但是，不懂得老师们用心良苦的同学却在心中对老师产生怨恨，甚至有的出言不逊，冲撞老师。然而，老师严厉的批评、小小的惩戒只为让我们的学习、思想有更好的发展。

学生时代，我们在学校这个大家庭里和同学们朝夕相处，相互之间总会因为一时控制不好自己的情绪而产生矛盾冲突。为此，学校组织了“一张卡片释恩怨”的活动，就是为了化解我们的矛盾。学校将在合适的位置摆上形式多样的卡片，同学们任意选择并在上面写下对无法说出的表示歉意或和解的心里话，捅破那层隔绝心与心之间的窗户纸，使彼此的友谊更加坚固。

克制情绪，让我们提高自身的修养，让我们的行为更加优雅，让我们的心与心之间不再有隔阂。在情绪克制中磨砺青春，使我们更加文明！

情绪管理演讲稿篇六

在开始表达之前，所有的人都会遇到一个问题。很多年以前，美国做了一项调查，询问了许多美国人：你一生中最怕的事情是什么？每个人写出1件，最终得出了一个结论：排名第二的，最怕的事情是死。什么排名第一呢？就是在众人面前表达自己的观点，或者在众人面前演讲。所以对于任何人，开始之前，首先遇到的问题就是非常地紧张，非常地害怕。

1. 准备不够充分

2. 练习次数不够

另一个造成演讲的重要原因就是练习不够。当你做了很好的准备工作之后，却没有能够非常熟练的表达这些内容，那么很可能造成演讲过程中的卡壳甚至忘词，这种担忧会在潜意识里造成你的紧张情绪，所以应该充分练习，哪怕头天不睡觉也要保证至少三遍的模拟现场的练习，而且要对每一个细节的表达，语气，语调都要求严格，以实战的心态去练习才能获得效果。

3. 减少陌生感

对于陌生的人和环境，通常都会造成一定的紧张感。所以在演讲前，要提前熟悉场地的设置和设备的使用，与听众进行一些简单的沟通交流，这都会大大帮助你克服演讲时的紧张感。另外很重要一个小技巧，当演讲过程中从其他人哪里得到“冷眼”相对时，可以转向你的“熟人”，以寻求安慰和信心。

4. 成功演讲的细节要求：声音洪亮，吐字清晰，语速适中，心态从容。

这四点中前三点较易理解，第四点主要是指在出现了任何情

况入忘词等，应该首先不慌张，现在的演讲中大多有ppt或者电脑稿的支持，忘了看一眼就可以了，或者设置一个有趣的互动，给观众提一个问题，甚至将遗忘的内容作为问题抛给观众，说不定他们有更好的见解。总之要灵活而从容，如果从开始就用紧张的气氛把自己裹成一个木乃伊，那么你的演讲就算成功了也是很给人很勉强的感觉。