

# 压力演讲稿开场白(精选7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

## 压力演讲稿开场白篇一

盾就会有压力。也许你的心中有一盏指路明灯，可它似乎可望不可及，折磨着你那进取的心；或许你想做些坏事，却把事情弄得一团糟；或许你憎恨言而无信，可又耽于世上的一切琐事；或许你播下了种子，可你不善耕耘，费尽心机也结不出硕果；或许你很想逾越自我，也理想却被逐一否认。每天生活中压力就渐渐向我们袭来，我们必需学会忍受压力的折磨。有个成语叫“委曲求全”。忍受并不表示着屈服，忍受是凝聚力气，预备下场、下一次的成功；蓄锐攀上高峰。

同学们，我们在学习中会遇到许多压力，学好接受压力，变压力为动力，努力拼搏吧。

## 压力演讲稿开场白篇二

大家好！

在我们生活中，每天都有来自于不同方面的压力，有的人压力来自于学习，有的人压力来自于工作，有的人压力来自于家庭，总之，压力在我们生活中无处不在。

各方面的压力曾经压垮过许多的经不起考验的人们，使他们在压力面前一次次的倒下，甚至放弃了原来的某些东西，甚至包括自己宝贵的生命，看到了压力的弊端，难道我们就只

能害怕压力，就只能选择逃避来面对吗？我个人认为，作为一个学生，要善于利用压力，把压力变成动力变成一个垫脚石，使压力变成我们学习、生活的动力。压力，来吧！

我们每一个人都是一只只在生活的海洋里航行的货轮，生活中的各种压力就像灌进货仓里的水，虽然这些水会成为我们航行的负担，也使我们疲惫、烦躁、力不从心，但它同时也是保证我们前行的动力，若没有这些压力，我们就很容易被生活中的波澜打翻。

另一个故事是这样的：一位动物学家对生活中在非洲大草原奥兰芝河岸的羚羊群进行研究，他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸的强，奔跑速度比西岸的羚羊每分钟快13米，这些差别使动物学家百思不得其解，因为这些羚羊的生存环境和属类都是相同的，饲料来源也一样都是以一种叫莺萝的牧草为主，有一年动物学家在保护动物协会的支持下，在东西各捉了10只羚羊，把它们送到对岸运到西的10只，一年后繁殖到14只，运到东岸的10只剩下3只，那7只全被狼吃了，这位动物学家终于明白了东岸的羚羊之所以弱小，还是因为缺少一群天敌。

是的，东岸的羚羊之所以强健是因为有狼群，求生的体能使它们强健，在生活中压力就像狼群一样，能够让我们为了战胜它，而不断加强自己，充实自己，不断的自我超越而养成不放弃不言败的精神，若是没有压力，我们就会过得很安逸，甚至有时我们在安逸中秃废自己，迷失自己，使我们在安逸中不思进取，毫无斗志，把自己从一只刺猬变成一只兔子，与孟子里的那句“生于忧患，死于安乐”毫无违和感。

它能让许多不可能变成可能，所以，让我们勇于面对压力，善于利用压力，在充满压力的生活中活得更精彩！

## 压力演讲稿开场白篇三

大家好！

不必去追求做温室的花朵，不必去渴望事情都能一帆风顺，不必去遐想愿望都能轻松的实现。不经历风雨，怎么能见彩虹？拼搏过一番之后才会觉得一切都很美好。成长也需要压力，压力催促着你前进的步伐，让你明白了自己的不足之处；压力让我知晓：逆水行舟不进则退的道理，使我不断要求进步。

从我上学起，每一段时间，父母就会给我定一个目标，这个目标就是我的压力，也是我进步的动力。比如每年的暑假，我都要参加钢琴的等级考试。每次考试前，我都要集中精力发奋练琴，一遍又一遍的弹奏，枯燥无味，但想到必须通过考级的目标时，我就会静下心来苦练。当通过了考级时，我就能尽享成功的喜悦一苦尽甘来。

进入初中后，虽然我的成绩并不拔尖，但我给自己定了一个很高的目标，因为我明白有了压力才有动力，我坚信自己一定能达到目标，就这样，我每天不断的认真学习，经过几次考试，我与他的分数相差甚远，但我却坚信自己一定能超过他，我努力着、坚持着，一步一个脚印。期末考试成绩揭晓，我超过了他，我欣慰的笑了。我深深的感激着他，他是我的压力，是它让我不断进步，提高自我。如今我依旧坚持着，十分谨慎。笑就要笑到最后，含泪播种往往会含笑收获，压力，成长的良药、甘甜的乳汁。

我认为压力固然重要，但是压力也要有个度，过大的压力也会让我们觉得生活枯燥无味，甚至还会起到逆反作用。因此，教育部门大力呼吁“减负”，我想，减的就是过重的负担和压力，而并非所有压力。

## 压力演讲稿开场白篇四

大家好！

小时候，我曾在姥姥家见过压水机。压下长柄，水就会淌出。观看之余，联想一下人生，也与压水机十分相似呢！

从古至今多少成大事者不是生于忧患呢？他们的动力何来？来自于压力。这正如压水机，只有受压，才有清凉的泉水流出。

感动中国人物洪战辉，十二岁便要独自照顾妹妹与父亲。正是生活的压力让他掌握了更多的生活技能，磨练了坚强的意志，如愿地考上了大学。可见，压力能促进人的素质全面提高，因而获得人生的动力。

所以，对庸者而言，压力仅是精神的折磨和肉体的摧残。对勇者而言，压力却是磨砺精神意志的法宝。面对人生的压力，我们更应坐下冷静思考，积极找出应对措施，将压力看作人生前进的动力。

## 压力演讲稿开场白篇五

大家好！

我是xx班xxx□今天我演讲的主题是快乐学习，减少压力。

期末将近，冲刺在即，各科都要全面复习，一张张试卷快把我们压得透不过气了，相信在这个时候，很多同学都是紧皱着眉头，屈着手指，紧张地清点着这为数不多的日子吧，是的，这样的学习很苦很累，似乎没有什么快乐可言。但如果我们换一种心态，甩开那些无聊的抱怨和焦虑，以微笑的姿态仔细思索一番，其实学习中的快乐无处不在。当我们睁开惺忪的双眼，沐浴在新鲜的阳光中，轻松地走进学习的殿堂是，这种希望不就是快乐吗？当我们奋笔疾书，攻克学习中

的一道道难关时，这种成就与自豪不就是快乐吗？当我们一次次努力从跌倒的地方站起来时，这种坚韧不也就是快乐吗？所以，学习的过程中，其实并不缺少快乐，缺少的是寻找快乐的心态。

用快乐的心态对待学习自然更容易获得学习的快乐。当然，快乐的心态不是凭空而来，它应该是源于一种内在的追求，一种实现自我价值的满足，一种成就感和自豪感。其实，我们的身边就有许多这样的同学，他们懂得并善于进行快乐学习。君不见那些参加各种学科竞赛的同学，他们自觉主动的放弃一个个星期天和节假日，利用课余时间参加辅导，查找资料，研读专著，强化练习。这一切在我们看来是多么辛苦，但他们孜孜不倦，乐此不疲。

大家可能还听说过李莱茵的事迹。她曾就读于深圳东湖中学和深圳中学，后被美国普林斯顿大学录取。她就是一个懂得劳逸结合，快乐学习的典型。她读中学时利用课外时间，多次参加希望之星英语大赛，并获得20xx年第四届希望之星英语大赛全国总决赛中学组冠军。

她还擅长歌唱，跳舞，弹古筝、钢琴，画画，体育运动等等。李莱茵同学的事迹告诉我们：懂得劳逸结合，根据自己的兴趣特长，参加丰富多彩的课余活动，非但不会影响学业，反而使自己放松疲惫的神经，活跃思维，提高学习效率。

学习之道，贵在一张一弛，张弛有度，才能取得更好的效果。现在，临近期末考试，在紧张的复习迎考的课余时间，有很多同学仍能坚持参加各种课外活动，在活动中放松疲惫的身心，从而缓解学习压力。他们将学习与快乐相结合，学习更多书本上不曾有的知识，且有利用课外活动来巩固自己课堂上所学的知识。

当然，怎样才能获取学习的快乐，各人途径不同，这需要 we 积累自己的学习经验，也需要学会借鉴吸收他人成功的经

验，不断地总结领悟，从而找到最适合自己的途径，这样我们的学习才可以事半功倍。

寒假来临，春节将至。我相信同学们已有了假期计划，或是和父母一起去拜望亲友，或是三五个好友去游览风光名胜等等。但这一切都要以“平安”为中心。是啊，平安是福，安全重于泰山，它历来都是个人，家庭，集体，社会最基本的生命线，因此在玩乐的同时，大家也应该注意安全。

最后，祝愿同学们在期末考试中展示出自己整个学期的劳动果实，并有一个完美的假期！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 压力演讲稿开场白篇六

大家好！今天我演讲的题目是《压力是动力之源》。

先给大家讲一个小故事：一位动物学家研究非洲大草原的羚羊群，他发现，在同样的生存环境和属类相同，吃的也完全一样的情况下，东岸羚羊群的奔跑速度要比西岸的快很多，并且身体更强壮。他百思不得其解，经过长时间的仔细观察后，他找到了答案：东岸羚羊群的附近生活着一个狼群，羚羊必须跑得更快，身体更强健才能活下去。自然界的生存法则就是这样：有生存压力的族群才能进化、发展得更好。

在我们周围，现在经常会听到一个词：“压力山大”。大家听了都会心一笑，这正是对如今我们背负太多压力的一种调侃。其实压力无处不在，消极的人选择逃避、退缩，积极的人会挺身面对，将它转化成让自己更强大的动力。

现在全党、全社会都在提践行社会主义核心价值观，党和国家领导人对科协工作的要求也越来越高，这个时代赋予我们的任务和使命，让科协面临从未有过的发展机遇，每个科协

人肩上的担子和责任都越来越重，无形中的压力也随之而来。

有人说：“科协这样的单位没权没钱，干嘛要找事给自己做，这不是自加压力么？”。我不这样认为，适度的压力能使人挑战自我，挖掘潜力，激起创造性。就拿我们科协国际部来说：如果我们的工作仅仅满足于做好迎来送往的服务性事务，其实也能得到大家的肯定，但作为科协对外展示的重要窗口，作为为科技工作者服务经济社会搭建桥梁纽带的机构，我们就不能安于现状，必须要自加压力，近年来，我们抓住吸引海外科技人才回国服务这一契机，积极组织开展了“海智计划”，对接海外科技人才回国为地方政府的社会经济发展服务。几年来，国际部上下抓住机会，从无到有，把工作压力变为行动动力，用实实在在的工作实绩，为我省的海归人员服务江苏经济社会发展开辟了一个新的阵地。

翻开历史的画卷，那些由弱变强的事例背后，无不是在压力变成动力情况下完成的。破釜沉舟的项羽，背水一战的韩信，卧薪尝胆的勾践，忍受酷刑的司马迁。没有岳母的刺字，就没有精忠报国的岳飞，没有战争的烽烟，就没有忧国忧民的杜甫，没有屡屡遭贬的境遇，也没有词采豪放的苏轼。所以说压力是动力之源。

现如今，构建社会主义核心价值体系要求我们摒弃一些落后陈旧思想和做法，创新发扬新的思路和举措，与时俱进、开拓进取、求真务实、奋勇争先，真正实现自己的人生价值。

让我们来做一颗顽强的种子吧，顶着地皮的压力努力地向上，那么一万缕金色的阳光终究会照耀在你的身上。

我的演讲完了，谢谢大家。

## 压力演讲稿开场白篇七

现在，补课机构越来越多，水平也越来越高，甚至都超过了

政府创办的一些学校，其原因就是补课机构面临着竞争的压力，而公办学校却没有压力，太多安逸。

在压力才能有动力，无论是谁都需要压力。学生在学校里需要压力，压力会促使我们好好学习，让成绩更上一层楼；公职人员需要压力，压力会让他们努力工作，不消极懈怠；官员需要压力，压力会督促他们干实事，不贪腐，一心为民。

个人需要压力，国家更是如此。

悠远历史中，无数王朝诞生，但是无论哪个王朝都逃不过一个怪圈：一个从开始的新生，中间的鼎盛到最后衰落灭亡的怪圈。究其原因，无非就是有关于两个字——压力。在建国初期，内忧和外患都未扫除干净，君王自然深感压力，在压力中励精图治，国家自然蒸蒸日上。但是在国家繁盛之时，国泰民安，一片祥和之时，君王自然没有了压力，没有压力，自然会放松了警惕，懈怠于治理，于是乎举国上下黑暗腐朽，却无人管无人问无人治。外，军事落后；内，民不聊生。焉能不亡？多少君主就是在毫无压力下，秀丽风景中，美酒佳人里丢掉了国家，纵然最后幡然悔悟，却是为时已晚。

若没有北方游牧民族侵扰之压力，如何能建造出万里长城；若是没有列强林立，落后就是挨打之压力，科技如何能够进步；若没有中国危在旦夕、虎狼环伺之压力，如何能创造出二万五千里长征这样的军事奇迹。人就像弹簧，作用在其上的压力越大，反弹之后所迸发的潜力也就越明显。

在二十一世纪，在竞争激烈的今天，压力成了人们口中的常客，无数的人总是抱怨“压力山大”，殊不知，压力就是动力，压力不可或缺。