

最新社交焦虑演讲稿题目(优秀5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

社交焦虑演讲稿题目篇一

中国自古以来一直有“礼仪之邦”之美誉。在大理提倡社会注意精神文明的今天，讲文明，讲礼仪，讲礼貌，是每一位公民必须具体的社会公德。本文着重探讨当代大学生礼仪修养的重要性及当代大学生的礼仪现状等。

关键词：礼仪修养礼貌大学生我国是一个历史悠久的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。讲“礼”懂“仪”是中华民族世代相传的优良传统。源远流长的礼仪文化是前人留给我们的一笔丰厚的遗产。

随着时代的进步，人际交往的日趋频繁和密切，作为交往润滑剂的礼仪也越加显得重要。在走向全面小康的当今社会中，崇尚礼仪是社会对其成员的基本要求，也是社会成员的精神要求。注重礼仪，对促进社会进步和提高文明有着重要的作用。讲究礼仪，遵从礼仪规范，可以有效地展现一个人的教养、风度与魅力，更好地体现一个人对他人的认知水平和尊重程度，从而使个人的学识，修养和价值得到社会的认可和尊重。

适度、恰当的礼仪不仅能给公众以可亲可敬、可合作、可交往的信任和欲望，而且会使与公众的合作过程充满和谐与成功。一个知书不达礼，知识水准和道德水准严重不协调的学

生，不可能成为一个优秀人才。

一个优秀人才，不仅应当有高水平的专业知识，还必须有良好的道德品质修养和礼仪修养。

礼仪是良好品德修养的表现形式，也是良好道德品质养成重要途径之一，良好的道德品质需用彬彬有礼的方式去体现。尽管礼仪的研究和教育在国内已经有所发展，特别是职业与礼仪的结合已成大势所趋。可是礼仪教育，还未引起高校的足够重视，大多数高校还未开设礼仪课程。

大学生是知识层次较高的群体，在如今的中国社会已经算得上是知识分子，也是中国明日发展的引领者、顶梁柱，在道德水准上，在礼仪修养方面应当提出更高的要求。追求个性是当代年轻人的特点，在追求突出个性过程中，却有一些大学生把丑陋当成了个性。

许多不文明、不礼貌，甚至丑陋、陈腐、粗俗的东西都被当做了“新潮”、“潇洒”，在现在的大学校园里面，经常可以看到衣冠不整者、行为不端者、张口骂人者、随地吐痰者，其他的不讲礼不懂仪的现象亦不鲜见，如关门之时声震如雷、打电话从不自我介绍、不再礼让教师、端着饭盒边走边吃等等。这些不良现象已经不再是个别，而且有着愈加普遍的趋势。

造成一些大学生礼仪素养低下的原因，大致有以下几点：

第一点：中学时代的应试教育副作用。在这个层面上，家长，教师，乃至整个教育体系都负有不可推卸的责任。高考的指挥棒的魔力使中小学的教育是以“分数”和“考试”为中心的教育，德育和美育长期受到不应该的冷落。学生把分数看成是“命根”，老师把分数看成是“法宝”，家长只看学生的成绩，不关心学生的心理和品格的全面发展。

这种只用学习成绩的名次来衡量学生的优劣，就决定只在教学上下工夫而在塑造孩子的灵魂方面却很少花费时间和精力。看来教育的制度是要大力的投入，不断借鉴古今中外的教育制度中的合理的成分，不断地完善一个能适应时代发展的教育体系。

第二点：社会的转型。当社会初于价值的转型，伦理，道德，观念，都处系乱状态之中，作为社会的一部分的大学生，也是难作到“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”。大学城已非伊甸园般的净土。

作为一个典型的亚文化圈，大学城必然要受到社会大文化的影响和侵蚀。在商品化和传媒化的社会里出，不吃人间烟火的象牙塔早已不复存在。当代的中国正面临着相似的社会文化背景中国的大学生正经历着一个痛苦的“断奶”历程，如何判断真、善、美，是他们的是他们急待弥补的课程。

第三点：社会的不良的风气的影响。就大学生身边的就很多的不良风气，像如“课桌文学”，“厕所文学”的泛滥，图书馆的书被乱图乱写，某些大学教授抄袭他人的学术论文被揭露，有些教师为了创收而对上课敷衍了事……，还有是社会上的凶杀，色情，受贿，贪污，蒙骗……由此大学生们应吸取传统文化的精髓，提高文化道德修养，学习一些必要的礼仪常识，方可立足于社会、立足于风潮的前端，方可得到人们更多的肯定。

其实，不知道大学生是否曾想过：当你在社会交往中用礼貌的语言与人交谈；用文明的举止与人交往；用得体的文书与人交往时，成功都会向你靠近一步！

社交焦虑演讲稿题目篇二

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。

社交焦虑演讲稿题目篇三

现代社交礼仪原则1、有心：表情真诚，表达自然。

人的天性喜欢真实，就像人人都爱吃天然、无污染的水果。落落大方、面带微笑、眼神柔和是留下好印象的首要条件，而过分炫耀自己或故作夸张地赞美对方会令人反感，让人得出“此人不实在”的结论。

因此，与人初次见面一定要真实、自然，才能拉近彼此的距离，让对方欣然接纳您。

现代社交礼仪原则2、有礼：美由心生，礼行于外。

没人喜欢不讲礼貌、不懂得尊重的人。有时一句口误就会影响别人对您的看法，即便此后表现再好，也很难打开“心结”，因为每个人都倾向找更多的证据来证实已形成的结论

现代社交礼仪原则 初次见面的礼仪

现代社交礼仪原则 初次见面的礼仪。

建议初次见面时左手拿包，腾出右手方便握手。坐下后要保持距离，两人相隔一臂之长会显得既友好又礼貌。记得交谈前把手机调至静音，这是基本的尊重。

现代社交礼仪原则3、有型：衣着得体，胜过名牌。

衣着无需追求名牌，让人看着得体最好

现代社交礼仪原则 初次见面的礼仪

文章现代社交礼仪原则 初次见面的礼仪。建议男性别穿奇装异服，女性尽量化淡妆，否则会被认为不本分。

此外，说话时挺直腰板，让自己看上去自信满满，这也是“有型”的重要因素。

现代社交礼仪原则4、有声：语速放缓，语气肯定。

注意放慢语速，比如客人告辞时用较快语速说“下次再来”，会让人误以为赶自己走，而放慢语速则有希望对方再来做客的意味

现代社交礼仪原则 初次见面的礼仪

投资创业。

对话中尽量多使用“是”、“没错”、“我同意你的观点”等肯定语气。切勿使用命令式语句，而最好多用征询式语句，例如将“吃饭”换成“是不是该吃饭了”。因为命令式语句是将自己的意识强加给别人，而征询式语句不容易伤害对方，让人感到被尊重，使对方的心情也随之放松。

以上就是关于现代社交礼仪原则的讲解了，想要与人相处的好就要五了解一下现代社交礼仪原则，现代社交礼仪原则会帮助你更好的去交流。

社交焦虑演讲稿题目篇四

社交礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质，交际能力等。社交在当今社会人际交往中发挥的作用愈显重要。那么社交礼仪常识有哪些呢？一起来看看吧！

一、形体语言

全世界的人都借助示意行动，有效地举办交换。最广泛的示意行动，是从相互问候致意最先的。了解那些示意行动，至少你可以鉴识什么是卑鄙的，什么是得体的。使你在碰到无声的交换时，越发长于不雅察看，越发等闲制止误解。

1、目光(用眼睛措辞) 在公事运动中，用眼睛看着对话者脸上的三角部分，这个三角以双眼为底线，上顶角到前额。洽谈业务时，假若你看着对方的这个部位，会显得很严峻当真，别人会感想你有丹心。在扳谈进程中，你的目光假若是中落在这个三角部位，你就会把我谈话的自动权和节制权。

在社行运动中，也是用眼睛看着对方的三角部位，这个三角是以两眼为上线，嘴为下顶角，也便是双眼和嘴之间，当你看着对方这个部位时，会营造出一种社交空气。这种注视告急用于茶发会、舞会及各类类型的交谊聚会。

2、微笑 微笑可以表示出温馨、亲切的心情，能有效地缩短双方的间隔，给对方留下夸姣的心理感应熏染，从而形成融洽的交游气氛，可以回响反映本人高尚崇高的涵养，待人的至诚。

微笑有一种魅力，它可以时强硬者变得温柔，使坚苦变等闲。微笑是人际交往重的润滑剂，是广交伴侣、化解矛盾的有效手段。微笑要发自内心，不要冒充。3、握手 它是一种常见的“晤面礼”，貌似俭朴，却蕴涵着庞大的礼仪细节，承载着厚实的寒暄信息。比如：与告成者握手，暗示道贺；与掉败者

握手，暗示理解；与同盟者握手，暗示等候；与对立者握手，暗示息争；预哀痛者握手，暗示慰问；与欢送者握手，暗示拜别，等等。标准的握手姿势应该是平等式，即精致地伸出右手用手掌和手指用一点力握住对方的手掌。

1、上下级之间，上级伸手后，下级才伸手相握。

2、父老与晚辈之间，父老伸脱手后，晚辈才伸手相握。

3、男女之间，女士伸脱手后，男士才伸手相握。

4、人们应该站着握手，不然两小我私家都坐着。假若你坐着，有人走来和你握手，你必需站起来社交礼仪常识大全社交礼仪常识大全。

5、握手的时间凡是是3-5秒钟。仓皇握一下就松手，是在对于；持久地握着不放，又不免难免让人尴尬。

6、别人伸手同你握手，而你不伸手，是一种不友好的行为。

7、握手时应该伸出右手，决不能伸出左手。

8、握手是不成以把一只手放在口袋。

二、正确体态

(一)告成的着装体态无时不存在于你的举手投足之间，优雅的体态是人教化，布满自信的完美表达。夸姣的体态，会使你看起来年轻的多，也会使你身上的衣服显得更漂亮。长于用你的形体语言与别人交换，你定会受益匪浅。站姿女人的站立姿势应该是：举头，挺胸，收腹，两腿轻微分隔，脸上带有自信，也要有一个挺秀的以为。

坐姿 正确的坐姿是你的腿进入根基站立的姿态，后腿可以或许遇到椅子，轻轻坐下，两个脐盖必然要并起来，不成以分

隔，腿可以放中央或放两边。假若你要跷腿，两条腿是合并的；假若你的裙子是很短的话，必然要小心挡住。

行姿 正确的行姿是：举头，挺胸，收腹，肩膀往后垂，手要轻轻处地址两边，轻轻地摆动，步骤也要轻轻的，不可以或许拖泥带水。

蹲姿 正确的要领应该弯下起盖，两个起盖应该并起来，不应该分隔的，臀部向下，上体贯串连接直线，这样的蹲姿就典雅柔美了。

三、常见的不良活动

1、不当使用手机手机和bp机是现代人们生活中不可或缺通讯工具，如何经由过程使用这些现代化的通讯工具来展示现代文明，是生活中不成轻忽的问题，假若事务繁忙，不得不将手机带到社交场合，那么你至少要做到以下几点：将铃声低落，以免惊动他人。铃响时，找安祥、人少的处所接听，并节制本身措辞的音量。假若在车里、餐桌上、集会室、电梯中等处所通话，只管即便使你的谈话简短，以免滋扰别人。假若下次你的手机在响起的时候，游人在你旁边，你必需报歉说：“对不起，情原谅”。然后走到一个不会影响他人的处所，把话讲完在入座。假若有些场合未便利通话，就讲述来电者说你会打回电话的，不要勉强接听而影响别人。

2、随便吐痰吐痰是最等闲直接流传细菌的途径，随地吐痰长短常没有礼貌而且绝对影响情况、影响我们的身体康健的。假若你要吐痰，把痰抹在纸巾力，丢进垃圾箱，或去洗手间吐痰，但不要忘了清理痰迹和洗手。

3、随手扔垃圾随手扔垃圾是该当受到谴责的最不文明的活动之一。

4、当众嚼口香糖 有些人必需嚼口香糖以贯串连接口腔卫生，

那么，我们该当寄望在别人面前的形象。

社交焦虑演讲稿题目篇五

其实大家仔细观察就不难发现，越是在意容貌的人，越是缺乏其他东西的加持。

只关注容貌的人，其实就是我们说的只在一个篮子里放鸡蛋的人，虽然这句俗语——不要把鸡蛋放在一个篮子里大家都知道，但是却很少有人能做得得到。

试想一下，如果一个人有能力有知识也有颜值，那么别人对于他怎么评价他都会欣然接受，但是如果一个人只有颜值，那么一旦当颜值不再的时候，他也就会变得一无所有，所以才有了“容貌焦虑”这一说法。

这是不是也恰好说明了容貌焦虑的人，对于其他方面的欠缺，但凡其他方面能够出众一点，还会对颜值那么患得患失吗。

能力欠缺的人把颜值当做基础项，觉得非它不可没它不行；

优秀的人把颜值当做加分项，觉得有了更好没有也不损失，因为他们知道自己最突出的优势从来都不是颜值。

虽然很多人都说靠脸可以吃饭，但是想想生活中那些长得好看的人，他们的成功可能外貌是加持，但是真的全部源自于自己的外貌吗，我可以很直接的告诉你，不可能的。

容貌加上任何一项优点，都会让我们的人生畅通许多，比如性格、比如才华、比如家庭，但是空有容貌或只有容貌的人，无疑是可怜又可惜的。

好看的人多，但是好看又聪明的人却很少；与之对应的，普通的人多，但是普通却聪明的人同样也很少。

前者我们已经不能达到了，所以要想方设法的成为后者那样的人。