

# 最新防抑郁演讲稿(大全5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 防抑郁演讲稿篇一

- 1、我不主动找你，不是因为你不重要，而是我不知道我重不重要。
- 2、不是放弃你了，是我终于放过了自己，想你是真的，回不去也是真的。
- 3、你看多可惜，我们每个人从陌生开始，故事的最后又难免变成熟悉的陌生人。人生所有猝不及防的相遇，都好像是蓄谋已久的离散，运气都用来相遇，陪伴就成了奢侈。
- 4、回首时间，错过一个人，珍惜一份情，爱情是一分明白，凋零是一种错过，回首时间的坎坷，多少分手，执着一世的温柔。
- 5、一念成悦，处处繁花处处锦；一念成执，寸寸相思寸寸灰。
- 6、“这个时候，你会发现她总是一个人出门，每次出门，都是芬芳美丽的。但她的行为很奇怪，总是偷偷的，不希望你跟着。
- 7、他若喜欢你，你脾气再大都叫个性，他若不喜欢你，就算你温顺的像只猫，他都嫌你掉毛。
- 8、其实没人能告诉你，放弃一个人，到底应该怎么做。你只

能自己熬过无数黑漆漆的夜晚，然后第二天假装什么事也没发生过。其实也没什么大不了，感情是两个人的事，他不爱你，你又何必呢。

9、你不必对我有所亏欠，以后谁在你身边，就对谁好一点。

10、有一种爱，明明是深爱，却说不出来；有一种爱，明明想放弃，却无法放弃；有一种爱，明知是煎熬，却又躲不开；有一种爱，明知无前路，心却早已收不回来。

12、我爱你，但我不再喜欢你，前半句是肺腑之言，后半句是失望透顶后的决定。

13、我做好了和你共度一生的准备，也可以接受你明天就离开我的事实，这就是我爱你的方式。

14、你若爱，生活哪里都可爱。你若恨，生活哪里都可恨。你若感恩，处处可感恩。你若成长，事事可成长。不是世界选择了你，是你选择了这个世界。既然无处可躲，不如傻乐。既然无处可逃，不如喜悦。既然没有净土，不如静心。既然没有如愿，不如释然。

15、人和人真是说不清的劫数，你为了一个人辗转反侧，夜不能寐，那个人又为了别人，神魂颠倒，食不知味。

16、你没有再挽留，我也没有再回头，就这样，无风无雨也无晴，无疾而终。

17、诺言的“诺”字和誓言的“誓”字都是有口无心的。

18、如果有一天你怪我没有好好爱着你，你要记得是你没有好好珍惜过我，谢谢你的无情，炼就了我的绝望。

19、有些事不说是个结，说了是道疤，结可以解开，疤却永

远都在。与其掏心掏肺说的真心话，到了别人那成了个笑话，不如让它直接烂在心里，自己消化。

20、那些我咬咬牙挺过去的事，在以后的日子里，哪怕再出现千万次，都不可能再伤到我了。对，包括你。

21、你永远都不会知道，为你胡思乱想的人有多么爱你。

22、最难受的思念，不是对方不知道你的思念，而是他知道却无所谓。有些人，无论你怎么对他好，他也不会留意，因为他的生命里，你显得是多么的微不足道。

23、我只是卑微的小丑，翻几个跟斗，就等你拍一拍手。

24、愿你以后有烟有酒有姑娘，能吹能闹能干架，此生纵情豁达。愿我今后能哭能笑能随性，敢爱敢恨敢追逐，此生干净明亮。而我们，岁岁年年生死不复见。

25、不要动不动就倾其所有，与其卑微到尘土里，不如留一些骄傲与疼爱给自己，最卑贱不过感情，最凉不过人心。

26、有时候，我们以为，不再呈现自己的脆弱，变得无坚不摧就好了，可即使坚硬的像一块石头，也会害怕不再被人拾起和珍惜。

## 防抑郁演讲稿篇二

如丧考妣 忧愁苦恼 烦躁不安 殊深轸念 芝焚蕙叹 泣涕如雨

愁云惨雾 黍离之悲 剥床以肤 愁眉锁眼 心中快快 剥床及肤

泣不成声 非常忧烦 悲痛辛酸 五内俱裂 义愤填膺 愁肠百结

怨天尤人 捶胸跌脚 感到愁闷 悲哀不已 消释烦忧 鳌愤龙愁

痛定思痛 黯然销魂 心痛欲绝 垂头丧气 悲哀哽咽 肝胆俱裂  
悲戚伤感 愁眉打结 风木之悲 烦闷不安 面带愁容 带着忧戚  
不胜其烦 慢易生忧 愁肠百折 肚心若裂 心事重重 声泪俱下  
默默发愁 愁云笼罩 无肠可断 满腹愁肠 牵肠挂肚 愁云锁眉  
忧深思远 心情悲痛 满脸愁云 玉惨花愁 丧明之痛 雨泣云愁  
悲哀痛苦 寸心如割 寻死觅活 悲秋倍增 怆恨伤怀 愁肠九转  
万箭穿心 心中抑郁 千愁百虑 忧愁担心 日坐愁城 凄入肝脾  
罔极之哀 忧虑害怕 愁云满脸 悲天悯人 闷闷不乐 心如刀割  
悲愤交加 心乱如麻 寂寞凄凉 哀哀父母 长吁短叹 满面愁容  
闲愁万种 摧心剖肝 乐极生悲 悲痛难捺 铁佛伤心 感到忧惧  
泪如雨下 闷头愁脑 排忧解难 裂心撕胆 坐立不安 九回肠断  
悲悲切切 吞声忍泪 哭天抹泪 抑郁烦闷 伤心扯肺 忧愁伤感  
郁郁不乐 悲伤叹息 心如刀绞 废书而叹 唉声叹气 哀感天地

### 防抑郁演讲稿篇三

- 2、这个世界上有一个很可爱的人，现在这个人正在看这篇文章。
- 3、有些爱，由心动开始。有些爱，由冲动开始。
- 4、有人说，人孤独无助的时候，抱着住整个世界的感觉。

5、做自己的决定，然后准备好承担后果；不要随意发脾气，谁都不欠你的；你没那么多观众，别那么累；过去的事情可以不忘记，但肯定要放下；别人说的记在脑壳里，而自己的，则放在内心。

6、我爱你，这只是我一个人的事。

7、坑是你自己挖的，跳也是你心甘情愿的，可到了最后你会发现你不仅爬不出来而且里面只有你一个人。

8、孤独的双眼沉默着，何时才被明亮发现，躲在黑暗角落的我。

9、有得有失，才是人生，切忌忿忿不平。做人最忌无休止地自怨自艾，招人讨厌。每天都要爱自己，就如同朝阳升起。

10、我现在的心情，犹如去年冬天的北疆，想要温暖却来一场大雪；犹如今年春天的云贵，该要滋润的时候却永远干涸。

11、一切关于生活、情感、梦想和准则的严肃话题，谈到最后只可能导致悲观、伤感，甚至绝望。

12、若是逞强，笑比哭更让人受伤。

13、任何东西都可被替代。感情，往事，记忆，失望，时刻都能够被替代。但是你不能无力自拔。

14、爱情就像乘法，其中一方为零，其结果永远为零。

15、我和你，一步之遥；我既无法上前一步，陪伴你左右；也无法退后一步，重新找回朋友的支点，只能静静地看着你，默默地祝福你。

16、我是个比较成熟的人，像赌气不吃东西这种事情，都是吃饱后才做的。

17、寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄惨惨戚戚。

18、试着学会独立思考吧！那会让你拥有猎手般冷静的心，和面对问题时犀利的眼神。

19、离开一个地方，风景就不再属于你；错过一个人，那人便再与你无关。

20、我这辈子最遗憾的是，推我入地狱的人，也曾带我上过天堂。

21、就像仙人掌，明明活的很好，却没办法再接受谁的怀抱。

22、站起来的次数能够比跌倒的次数多一次，你就是强者。

## 防抑郁演讲稿篇四

1、离去，让事情变得简单，人们变得善良，像个孩子一样，我们重新开始。

2、我们只能隔着相见去怀念，却不能跨过怀念去相见。

3、我们总在最不懂爱情的年纪，遇见最美好的爱情。

4、至人悟一言，道集由中虚。

5、有些人，总是会慢慢的淡出你的世界，慢慢的在你的记忆里模糊。

6、再撑一会吧说不定过几天就死了。

7、世界是一个舞台，所有的男男女女不过是一些演员，他们都有下场的时候，也都有上场的时候。一个人的一生中扮演着好几个角色。

- 8、世界是何等新鲜有希望、而我已日渐厌世。
- 9、即使梦转千回，空落相思泪，也曾梦里相会，笔墨留香！远望长亭外，又见桃花开！回眸处也会遇到深情的眼。拂袖琴弦动，也有箫声鸣！
- 10、有的人把心都掏给你了，你却假装没看见，因为你不喜欢；有的人把你的心都掏了，你还假装不疼，因为你爱。
- 11、人生无奈，挥之不去的悲伤，却带着一种无奈。人生恍惚，时光匆忙，留给我们的只是一些零零碎碎的记忆，给我们的一生，烙上深深的印记。
- 12、晚上不睡，早上不起。
- 13、回眸一笑百媚生，身如巧燕娇生嫣。清风轻摇拂玉袖，湘裙斜曳显金莲。眉如翠羽，肌似羊脂。脸衬桃花瓣，鬟堆金凤丝。秋波湛湛妖娆姿。春笋纤纤娇媚态。斜簪红绶飘彩艳，高簪珠翠显光辉。
- 14、我还在原地等你，你却已经忘记曾来过这里。
- 15、我们苦苦追求，费尽心机，跋涉过了千山万水，最后发现，这竟然不是我们想要的生活。
- 16、悄悄是别离的笙箫，沉默是今晚的康桥。所有想象的校园爱情都那么浪漫唯美，于是终归成了想象，终归在电视剧中才会看到，不过，幸好有这部剧，让想象也是种幸福。
- 18、当你习惯于悲观时，它就会像乐观一样令人愉快。——本涅特
- 19、一个人住，晚上穿睡衣出来倒垃圾，一阵风把门锁上了。
- 20、五楸东都来，斲以遶檐溜。

22、我想做的事，我一直在做，我想成为什么，我从没忘记过！

23、最让人心痛的事情，是觉得自己配不上喜欢的那个人，就像彼此站在下雨的屋檐，你不能上前说一句：一起走吧，因为你连伞都没有。

24、安静的存在着，安静到让别人感觉不到我的存在。

25、相爱没有那么容易. 每个人有他的脾气。

26、那时候的我还明白，有一种平静，叫做死水微澜。

27、我没有离你太远，你只要转过身就可以看见我。

28、雨过天晴，一片晴空，万里无云，艳阳高照，空气清新。

29、我们都将堙没在青春的过往里，在岁月的. 裹挟中，天各一方，两两相忘。

31、说自闭也可说为厌世，讨厌这个世界、却又无可奈何，毁灭不了世界，只能毁灭自己。

32、你终究会喜欢上别人，牵别人的手，吻别人的唇，入别人的怀，而“你爱我”这三个字，终将会和我没关系。

33、我累了，倦了，厌了，就此别过。

34、扯起嘴角，笑着说你们过得都好。

35、突然发现有的人会在某一阶段和你关系特别好，后就莫名其妙的淡开了不联络了。

36、你是上帝展示在我失明的眼睛前的音乐、天穹、宫殿、江河、天使、深沉的玫瑰，隐秘而没有穷期。



## 防抑郁演讲稿篇五

生活中有很多的事情都会影响到我们的心情，同样，也有很多的负面情绪危害我们的心理，比如抑郁症。那么抑郁症怎么办呢？你知道抑郁症吃什么食物好吗？今天我们就来为大家介绍一些方法，让大家知道得了抑郁症怎么办。

再次阅读故人的信件，有时会按捺不住激动的心情，眼泪夺眶而出，遇到这种情况不必强行抑制，可做深呼吸数次，待情绪平静后，把信中内容反复阅读，这样可以减轻心头的思念之情，且易铭刻在心。以后当遇到不顺心之事时，可从记忆中搜索出来，得到一点慰藉。

怀念和故人在一起的日子，可使心情沉醉于往事之中。重游故地能触发联想，回忆起和故人在一起时的情景，从而重享欢乐时光。

文字是一种很奇妙的文化，你可以将自己的情绪都写下来，即便最终并没有给谁，但是在写出来的那一瞬间，其实你就释放了自己的情绪。

假如忧郁的原因是因为惦念双亲，这时，可用笔绘出他们慈祥的面容，不要计较像与不像，只要绘画时全神贯注，感觉便犹如与他们共度佳节，从而消除了因身边没有他们陪伴而产生的不快。

音乐能陶冶性情，使心情平和。若心情不好，就应听听喜爱的音乐，无论是流行歌曲、管弦乐，或是传统歌曲，最重要的是触动心灵，抛却烦恼，平衡心情。

动手制作书签能帮助集中精神，遣去郁郁寡欢，也可借着挑选的图书或图案，展示自己的心意。譬如挂念的是父母，可以想想他们的教导，将有关图画配上文字制成喜欢的书签，

夹在常读的书中，不时提醒和鼓励自己，便不会感到孤单和萎靡不振。

我们都知道大自然是伟大的，当自己置身大自然的时候，你会发现自己是多么的渺小，那些所谓的不愉快很快就会随着大自然中的美景而忘却。

对于有抑郁症倾向的人来说，在生活中一定要时刻注意自己的心里调节，让自己能够拥有一个健康的心理，这样大家才能够保持自己的`心理健康。抑郁症患者可以通过以上的方法进行调整，希望能够对大家有所帮助。

抑郁症是一种常见的精神疾病，主要表现为情绪低落，兴趣减低，悲观，思维迟缓，缺乏主动性，自责自罪，饮食、睡眠差，担心自己患有各种疾病，感到全身多处不适，严重者可出现自杀念头和行为。抑郁症除了专业治疗外，食疗也是一种好方法。

研究发现，全世界住在海边的人都比较快乐。这不只是因为大海让人神清气爽，还是因为住在海边的人更常吃鱼。研究指出，海鱼中的omega-3脂肪酸与常用的抗忧郁药如碳酸锂有类似作用，能阻断神经传导路径，增加血清素的分泌量。

香蕉中含有一种称为生物硷的物质，可以振奋人的精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和维生素b6的来源，这些都可帮助大脑制造血清素。

葡萄柚里高量的维生素c不仅可以维持红血球的浓度，使身体有抵抗力，而且维生素c也可以抗压。最重要的是，在制造多巴胺、肾上腺素时，维生素c是重要成分之一。

碳水化合物可以帮助血清素增加，研究人员就说：有些人把面食、点心这类食物当作可以吃的抗忧郁剂是很科学的。

研究人员发现，缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少，导致忧郁情绪，而菠菜是富含叶酸最著名的食材。

因为樱桃中有一种叫做花青素的物质，能够制造快乐。科学家认为，人们在心情不好的时候吃20颗樱桃比吃任何药物都有效。

抑郁症是一种常见的严重影响患者正常生活的精神疾病，若患有抑郁症应及时治疗，到正规医院接受专业医生的专业诊治，以尽快脱离抑郁症困扰。治疗抑郁症的方法很多，除了以上抑郁症食疗法之外，更重要的还是药物治疗。

以上就是为大家介绍的关于得了抑郁症怎么办的相关内容，相信大家看了文章后都知道得了抑郁症怎么办了，也只知道了抑郁症吃什么食物好了，如果你发现你情绪不对了，不妨试一下，让自己拥有一个好心情，更好的生活。