

# 2023年男儿有泪不轻弹演讲稿 男儿有泪不轻弹(大全5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。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，我们一起来看一看吧。

## 男儿有泪不轻弹演讲稿篇一

男人的日常心理健康问题，很容易被他人或者自身忽略，而中国社会对于男人“顶梁柱”和“强者”的角色定位，又使得男人们在自身出现问题的时候，无处排遣。

有着多年海外工作背景的心理学家尹璞从自己的教学实践中，以一个心理专业培训师的角度大胆地提出了男人也有“例假”这个概念，完成了首部关注男人心理健康通俗读物——《男人那几天》。

尹璞认为，“例假”似乎是女人特有生理现象，但实际上男人也有“例假”。

男人的“例假”是一种身体和心理上呈周期性情绪变化，一般来说没有什么特别的危害，不属于疾病之列，但是在“例假”期间内，他会出现莫名其妙的低潮。比如，男人们每过一段时间总有几天容易一反常态地出现精神不振、焦虑、易发火、抑郁等情绪状态，甚至还带有某种身体的不适。

由于男人们在“例假”中的表现不是那么明显和具有规律，再加上“硬汉”角色使一些男性硬扛，这一生物心理节律长期被人们忽视。

有数据表明，男人“例假”比较集中的“发作期”是月亮圆圆的那几天。比如，美国的研究发现，月圆的那几天的犯罪率、自杀率、家庭暴力事件、酒精中毒都比平均值偏高。拉丁文语系的语言里，“精神失常”一词的原意是“受月亮影响”。

如果不是很亲近的关系，我们实际上很难通过一个男人的日常表现判断他是否处于“例假”期，但是对于男人自己来说，却可以进行自我判断。

女人可以哭，但是“男儿有泪不轻弹”，“男人有话不爱说”。男人的“那几天”，和女人的多种宣泄、发泄方式不同，男人不希望别人看出自己心理波动，尤其不能让别人看出自己软弱受挫的一面，为了维持男人形象，男人学会了忍，学会了扛，学会了咬碎了牙往肚子里咽。外表平静代表不了内心的平静。男人会忍到自己实在忍不住的时候，然后做出爆炸性的反应。女人的反应方式有很多，而男人却爱走极端，很多男人在没有反应和爆炸性反应或自杀式反应之间没有其他反应方式。

实际上，知道了男人的“例假期”，有助于男人对于自己的了解和理解，而女人掌握了身边男人的“例假期”，也会对身边男人莫名其妙的“来劲”心里有了底，并知道如何帮助开导和倾听他诉说。

不管男人有没有“例假”，其实，男人关注自身以及家人关注男人的“负面情绪”都很有必要。因为，每一个人都不单有表达自己情绪的权利，更有表达自己情绪的需要。而那些不太表达负面情绪的人，不太会为自己减压的人，通常也不会表达正面情绪。

这正如同拿一瓶可口可乐在手里摇晃，如果瓶子是彻底封闭的，不停地摇晃下去到了瓶子的承受极限以后，瓶子就会炸开，但如果你能够时不时地轻轻拧瓶盖，撒一点气，再拧紧，

就能够保持瓶子和瓶内饮料的安全。所以，男人“例假”时的负面情绪和能量需要有健康、起码是破坏性小的发泄方式。

## 男儿有泪不轻弹演讲稿篇二

1、我若不爱你，又怎会允许你践踏我的自尊心？

2、如果一个人对自己不恰当、不合适的行为不知道惭愧，不感到难为情，那就是不知羞耻，这样的人永远不会有自尊。

3、老人要自尊自重自爱自强，保持年德俱馨、颐养天年。

4、这样的她没有资格说后悔，只能背着两个行囊保持微笑，继续走下去。自尊和倔强，那是我如今的唯一，将来的墓志铭。

5、只要有志气有骨气，女人同样可以靠自己过得体面有尊严。

6、不用向别人索取温暖，更要有骨气、有傲气、有志气我没有雨中的伞，自己双手撑起天我没有很多的钱，自己赚钱有尊严我没有背后的山，自己抵挡做靠山。

7、质量是我们的自尊。

9、作为一个有尊严、有志气、有底线、有原则的人，我不理解自愿跪下给别人当狗的“人”。

10、希望我还能有志气有尊严有追求得过自己简单平淡的生活。

11、爸爸总跟我说男人一定要独立，有志气有尊严，遇到什么事都别慌，遇到风雨也不怕，至少我后面还有他撑着。

12、当矜持遇见矜持，当等待遇见等待，作祟的是究竟是自

尊还是自卑。

13、自尊不是轻人，自信不是自满，独立不是孤立。作者：徐特立

14、终究是没有战胜自尊这个世界上最毒辣的东西，不愿意用肮脏这个词，因为这玩意是娘胎里带出来的，我只承认它的无情，不愿承认它的龌龊。

15、自尊的人懂得尊重他人，因为他知道要赢得他人的尊重，首先要尊重他人。

18、不敢直视自己的悲哀，相比之下，自尊已遗弃到了哪？

24、一个人有了自尊心，他才可以明确地去领导自己向准确的途径迈进。所以，人应当一直地保持自己的尊严。

25、不懂得宽容不会得到别人的尊重，过分的宽容得到失去自己的自尊。

26、爱，总是会 and 自尊捆绑在一起。但是自尊那又绝非是高高在上的`姿态，而是坦诚的面对自己。世人都习惯了扮演一种不屑一切的冷艳。演技越好，离快乐越远。别藏得太深，幸福是会找不到你。

27、对不起，我再也没有力气丢弃自尊只为寻求你给予的小小感动，小小温暖，小小的安全感。

28、自立，自强，自尊，自爱，此乃做人的原则。一朝为人，一世不忘。

31、只要不气馁，不灰心，不放弃，自己相信自己，自己尊重自己，就会感受自尊的快乐。

33、自我教育需要有非常重要而强有力的促进因素自尊心、

自我尊重感、上进心。

36、荷尔蒙决定一见钟情，多巴胺决定天长地久，肾上腺决定出不出手，自尊心决定谁先开口。最后，寿命和现实，决定谁先离开谁先走。

38、别因为知道我会等你，就把我晾在那儿等！我也是有自尊的！

39、你拥有自尊，你更能尊重别人的自尊。

## 男儿有泪不轻弹演讲稿篇三

补肾历史在中国由来已久，近年来随着各个补肾医药保健品费尽心思的推波助澜，致使大有全国补肾之势，当各种各样的补肾广告不断刺激人们的眼球时，人们的潜在欲望在广告宣传的诱导下被充分唤醒。

近年来，各种品牌的六味地黄丸、生脉饮纷纷抢滩登陆，由于男性迫切的愿望需求和急功近利的心理影响，使得多数产品功能的主导诉求都大同小异，许多夸大的许诺和骇人听闻的概念炒作铺天盖地而来，有的为了尽快抢夺市场，甚至不惜在成分中添加激素，袁氏策划认为，这正是补肾类产品很难形成全国性品牌的重要障碍。

6月，四川美大康药业股份有限公司的六味生脉片横空出世，慕名电话联系了袁氏策划，通过深入沟通最终达成合作。

市场分析——群雄并起各展高招

把脉市场

近年来，六味地黄丸成了消费者的新宠。平实的价格和较好的功效使很多人加入了服用六味地黄丸的行列。有数据显示：

2001年，全国市场共有来自500多家企业的30多个六味地黄丸品牌；据统计，浙江市场上，六味地黄丸年销售额达5000万元之多，上海市场也达到4000万元，青岛市也有2000万元。据此推算，全国六味地黄丸市场容量有近十个亿，而且还有上升趋势。其中“仲景”、“汇仁”、“同仁堂”、“九芝堂”、“兰州佛慈”等领导品牌表现尤为突出。这在近年来的医药行业是比较少见的，这或多或少也折射出消费者对健康的需求和医药保健行业的一个新方向。

在宣传策略上，众多企业开始有战术地的一些主要媒体上进行广告宣传——宛西仲景牌在中央电视台和香港凤凰卫视台大做广告，九芝堂在央视，汇仁在省级地方台等均投放了不少电视广告。诸多品牌之中，目前数宛西仲景牌势头最猛，除了电视广告外，还在部分区域市场投放公交广告、地铁广告与药房灯箱广告；而汇仁牌六味地黄丸则将精力主要集中在二、三级市场，不但垂青电视，还以户外广告、药房展示牌、药房灯箱广告为宣传点；北京同仁堂也开始在电视上有所动作。

### 三战交融

通过对市场上的竞品进行缜密的调查研究，袁氏项目组了解到，到目前为止，市场上的竞品有以下特点：

- 1、价格战：这是同类产品最常使用的手段。使市场上的产品出现了明显的两极分化。一边是老牌中药厂居高不下的“阳春白雪”，另一边是让消费者无法判断其真假的“下里巴人”。但在这个时期，传统药厂对广告的介入还比较模糊。大多数厂家都在渠道和产品成本上下足了工夫。
- 2、技术战：在很多企业还在价格战上争夺得你死我活的时候，一些科研能力比较强的医药企业便在产品剂型上做起了文章。产品的差异化法则又一次体现了它的魅力。水蜜丸、浓缩丸、软胶囊等新剂型产品很快在市场上占有了一席之地。

3、广告战：如火如荼的保健品大战不可避免的影响到了中药行业。很多中成药厂家认识到广告对产品销售的作用。在这里面影响较大的应该是江西汇仁药业的“汇仁牌六味地黄丸”和河南宛西药业的“仲景牌六味地黄丸”。

吃螃蟹的“第一人”：六味地黄丸还是生脉饮

通过对同类产品仔细分析后项目组发现，从产品原料、药理功效与制剂配方上看，市场上现有的六味地黄产品并无明显区别，药理几乎一致，只是产品剂型、成分比例、服用量等不同而已。且目前相当多的厂家尚无品牌意识，都在挖掘“六味地黄”的大众品牌资源，包装仿效者居多。

这等于告诉项目组，如果再挖掘“六味地黄”的品牌资源已失去意义。功能是消费者购买产品的真正理由，功能的差异化意味着产品性能的不断改进，比如不断推出效果更好、副作用更小的药品、化妆品等；不断提高清晰度的电视机，不断减少电耗量的空调，专门清洗内衣的肥皂粉……功能的差异化在绝大多数时候，都需要改进产品本身。这种层次的产品差异化，需要研发来实现，难度比较大。

单线走不通，项目组想到，既然是六味生脉片，是个结合产品，那能不能走一条“结合产品”特有的功效定位之路呢？大家一下打开了思路。

生脉饮是出自我国古代享有盛誉的药王孙思邈名著《千金方》的著名药方，组成有人参、麦冬、五味子三味药物。三药合用，一补，一清，一敛，共同发挥益气生津，敛阴止汗的作用。千百年来，经过历代医学家的实践检验，在临床上广泛应用。本方人参善于补气，麦冬能清气，五味子可敛猥三药相配合，一补、一清、一敛。

六味地黄丸源自我国古代享有医圣之称的汉代名医张仲景的名著《金匱要略》。是由熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、丹

皮、茯苓这六味中药组成，功能补肾阴、益精血；兼收敛固精作用和补益肝肾精血、收敛固涩功能，前三味为“补”，后三味为“泻”，补泻结合，以补为主。适用于肾阴亏虚引起的各种病症，延年益寿，预防早衰。

这两者的结合该如何定位呢？

## 男儿有泪不轻弹演讲稿篇四

男人也会伤心，

男人伤心的时候会呆呆的望着窗外，

假装在思考着什么；

男人也会伤心，

男人伤心的时候会紧锁眉头，

然后一言不发；

男人也会伤心，

男人伤心的时候会不停的抽烟，

让自己被烟雾吞噬，

却根本品不出烟的味道；

男人也会伤心，

男人伤心的时候会不停地喝着烈酒，

只想用酒精来掩饰原本也很脆弱的心。

谁说男人不会伤心？

谁说男人不会流泪？

男人也会伤心，

男人伤心的时候会把脸浸在水里长时间的憋气，

想发泄心中的闭闷；

男人也会伤心，

男人伤心的时候会在ktv大吼大叫，

以掩饰自己的不快。

男人也会伤心！

男人也会流泪！

男人更是脆弱的孩子，

已经是满眼泪水了

却还是哭着告诉妈妈

我不疼。

## 男儿有泪不轻弹演讲稿篇五

男人生理期的症状

2、抵抗力降低，体质变弱，容易感冒、头疼、腰酸背痛，容易得前列腺疾病；

- 4、冷漠暴躁，见了妻子或女友不再有甜言蜜语，时不时地发火；
- 5、看起来有些羞怯、郁郁寡欢、闷闷不乐；
- 6、眼神黯淡无光，似乎总要回避什么，显得很脆弱；
- 7、“性趣”大减。
- 8、容易嫉妒，变得“小家子气”；

看完以上症状，是否开始同情男人了，他们除了没有流血以下，症状并没有比女人轻。所以，当男人在某一时期出现以上特征时，女人一定不要胡思乱想，反而应该给予理解和支持，让他们安危度过。

当然啦，由于这个时期的特殊性，男人也不能干坐着，这时需要通过一些举动来缓解生理期不适：

首先，加强体育锻炼，增强体质。这段时间抵抗力下降、容易生病，应多运动刺激激素分泌，增强体质，提高人体免疫力。

其次，利用这个时期好好放松一下，把手机、电脑都关掉，看看书，听听音乐，到处逛逛，找朋友聊天、喝茶等等，不用注意力太集中。

最后，家人此时也要给予充分理解和包容。如果男人莫名其妙发脾气，别和他计较，也别轻易责备他，反倒还要营造一个宽松的家庭环境，分散他对“那几天”不适的注意力。