

# 最新情绪演讲稿(模板6篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 情绪演讲稿篇一

2、你不曾心碎，怎么知道我的悲伤；你不曾喝醉，怎么会看到我的眼泪；你不曾象我一样付出，哪里懂得爱一个人的痛苦，想一个人的悲哀，等一个人的凄凉；你不曾象我一样深爱一个人，那会懂得放弃你是真的好难，好难！如果我的离开能换取你的幸福，我愿意放弃。只要你心里能明白我真的爱过。

3、关于你好的坏的都已经听说愿意深陷的是我跟着你错跟着你走

4、分开了就分开了没什么大不了

5、想要去旅行翻山越岭用心看风景

6、受多少委屈才能变酷.，

7、有种陪伴叫做不在身旁却在心里.

8、在每个笑容的背后，我却有着自己才能感受到的疲惫，如同很薄很薄的刀片在皮肤上划出很浅很浅的伤口，那种隐约但细腻持久的疼痛有时会被忽略，有时却排山倒海地涌到我的面前。

9、所遇之人都胜你所爱程度不如你

- 10、多年后是喜酒还是交杯酒是喜帖还是请帖
- 11、想要得不多，只是想回到从前，有你陪伴的日子。
- 12、夜色成全渔火燃起。
- 13、酷了一生可还是争不过感情
- 14、爱都爱了，却不能坚持让它长久生存
- 16、无奈我们彼此会是彼此的过客
- 17、人可以说谎但细节不会爱是积累来的不爱也是
- 18、“总有一个人是你舍不得放弃却又无法拥有的。”
- 19、我还是很喜欢你像光穿过森林的斑驳无论朝夕
- 20、成功，其实薄如一张纸，穿过了你才会知道，但是，在没有抵达之前，它是那么遥远！许多人都是在九十步之后倒下的。九十步之后，每一步都比之前所有的步履更艰难。

## 情绪演讲稿篇二

年轻的时候，我们常常会有纯洁美好的梦想，僵硬的拒绝，不符合想象和潜规则的事情。但是，终有一天，我们会面对黑暗而真实的世界，然后才意识到童话是多么的脆弱。结果，有的人抱着童话死去，有的人抛弃童话，扑向宏大的污秽。

我们总是认为自己年轻，可以做自己喜欢的事情。

不经意间，命运试图剥夺我们的一切，爱情，友情，亲情。

人们的心随着年龄而变化。

生活总是那么不如意，但也不如意。

我们总觉得命运对我们不公平，对我们刻薄。

不知道有没有我们这么幸福的人。

很明显，

白雪公主长大了，成了一个恶毒的女王，七个白雪公主。爱上一个金矮子。

我们可能负担不起社会的肮脏。

高考结束前半年，

家庭和学校给我们带来了很大的危机感。

两年后，我是什么样子。

不再迷恋那些无聊的言情小说，只是一些女生的简单想象。

离现实还很远。

既往不咎。

那些回忆终究要放下。

现实告诉我们，

没有不变的友谊，也没有不变的爱情。

努力，努力，再努力，让自己成为一个有心机的女人。

不再被欺负，不再偷偷哭，不再傻乎乎默默付出。

从现在开始，学会坚强，勇敢，大胆的活在阳光下。

没有一丝污秽。

生活的格调很高。

## 情绪演讲稿篇三

人生下来就有喜怒哀乐，动物也是如此，往往在不经意间流露出来。

——题记

周六清晨，和往常一样，我打开窗子，呼吸新鲜空气，可兔子的举动却一反常态。

它在笼子里左蹦右跳，焦躁不安的跺着脚，平时耷拉着的耳朵竖了起来，凶神恶煞的眼神中透露出心情的糟糕。我心里还是一片茫然时，一旁乖巧的白兔子惬意地伸了个懒腰，另一只（就是那只焦躁不安的兔子）突然停止了蹦跳。望着白兔子，来了一个360° 摇摆大转弯，一脚踢到对方的肚子，我大惊失色，连忙跑到笼子旁，抱出“受害兔”，它好像抓住了救命稻草似的，紧紧地靠着我，用那粉红湿润的小舌头舔了舔我。

直到中午，我还纳闷，为什么大兔子会突然发狂，难道“更年期”到了？

这一天，我十分讨厌那只焦躁不安的兔子，甚至连草也没喂它。晚上我把抱到阳台上，可就在给它喂草时，被笼子里的大兔子看见了，意想不到的事情发生了：它眼神里闪过一丝嫉妒、全身的毛都要竖起来了，好想要“怒发冲冠”。随后，它一跃而起，冲出了将近一米的笼子，跑向白兔，打斗起来。我恍然大悟：原来，它是见我十分宠爱白兔，心生嫉妒，内

心愤愤不平，才会那么焦躁不安。

想到这儿，我心里酸酸，有点儿不是滋味，回想我昔日与它共同玩耍的场面，情不自禁的转过身，将他抱起，抓起一把草，喂给了它。

## 情绪演讲稿篇四

大家好！

我们中学生要学会情绪调节，做情绪的主人。

### (1) 喜怒有常。

喜怒有常，这是我们调节和控制情绪的目标之一。

“喜怒有常”就是要符合常情，合乎常理。该高兴时就表现出高兴，当喜则喜；该生气时就生气，当怒则怒。即情绪表现得当。情绪能在适当的时间、场合表现出来，这才是人之常情。处世冷淡，对任何事情都无动于衷，则不符合“喜怒有常”。喜怒不行于色的人并非是很修养的人，相反，是心理不成熟的一种表现。要想成为心理健康的人，应使自己的情绪变化符合一定的原因，要根据特定的情景做出相应的反应。（举例：蔺相如“当怒则怒”。）“喜怒有常”是人对生活的一种体验。人就是在各种情绪反应中体验五彩缤纷的人生。

根据“喜怒有常”的目标，我们应该当喜则喜，当怒则怒，但是，情绪表达时，也不能任其发展。

### (2) 喜怒有度。

喜怒有度，这是我们调节情绪的又一个目标。

“喜怒有度”即指情绪的表达要控制在一定的程度和范围内。

不能想怎么喜就怎么喜，想怎么怒就怎么怒，要有节制。“喜怒有度”还包含着情绪反应程度要和引起情绪的刺激相适应。如果一个很微小的刺激却引起了强烈的情绪反应，那么这种情绪反应则是不适度的，也不符合“喜怒有度”的目标。

要想做到“喜怒有度”，我们应该记住：喜不能得意忘形；怒不可暴跳如雷；哀不能悲痛欲绝；惧不能惊慌失措。这应成为个人情绪修养的重要目标。否则，自己的身心健康就会受到情绪的影响。

在我国历史上、小说中的不少典故，像楚国大将伍子胥过昭关，一夜急白了头；《三国演义》中周瑜怒不可遏，吐血而亡；《岳飞传》中牛皋高兴而死，都是情绪过度的表现。

“喜怒有常”、“喜怒有度”二者看起来似乎有矛盾，既要“有常”又要“有度”。其实，二者是统一的。调节情绪时，我们要注意两个目标的统一，不能孤立地追求某一个目标。

当我们有了不良的情绪时，我们应该怎样调节呢？

(1) 转移注意力。

转移注意力就是把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事情上，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，从而激发积极、愉快的情绪反应。

(2) 动——进行剧烈的运动。

当一个人情绪低落时，往往不爱动，越不动注意力就越不易转移，情绪就越低落，容易形成恶性循环。因此可以通过跑步、急走等剧烈活动改变不良情绪。

(3) 学会控制情绪。

## 情绪演讲稿篇五

无论什么生物，是动物还是人类，都有喜怒哀乐，都有大大小小的情绪，但是我们的人类就比动物略高一层：我们拥有控制情绪的能力。

为什么要控制情绪？情绪失控到底有多么可怕？关于这一点，一代伟人拿破仑早就答出了答案，他曾经说过，一个能够控制情绪的将军，比能够打下一座城的将军更有能力。这句话说的的确没错，你试想一下，如果一个将军被敌人的一句话失去了理智，情绪失控，他就会疯狂的进攻敌人，这种疯狂是不计后果的，很容易就一败涂地，拿破仑很早就意识到这一点，所以才能成为一代伟人。

连军人都如此重视情绪的控制，我们普通人只要更加重视。佛说：物随心转，你的心里所想到的什么，所看到的就是怎么样。当你想着的是昏暗的黑夜，不管天空多么明朗，在你眼前都是一片灰暗，当你的心情生气时，你所看到了一切都会让你烦躁，这就是情绪。当它爆发起来，后果简直就是不堪设想的，因为这时候的你已经成为了一架只会愤怒的机器，就像一只发疯的狮子，只懂得攻击。

曾经，在三国时代的刘备，他无法控制住自己的情绪，因为他的两个义弟都去世了，他把一切的问题都放在了吴国了身上，他发动蜀汉大军，疯狂的进攻吴国的领地。他甚至连诸葛亮的话都不听了，甚至他的一员大将，赵云都不能劝阻他，才导致了蜀汉的实力在这一战中大大削弱，不仅导致复兴汉潮的梦想破碎，连他自己，都病死在白帝城。

试想一下，当时刘备如果控制住自己的情绪，听从的诸葛亮的话，能够统一三国的可能是蜀汉了。有时候真的是一念之差，就导致的自己的终身后悔。令我们庆幸的是，我们不是

动物，我们拥有意志力去控制自己的情绪。当你考试失利，不要紧，下次考好就行；当你丢失了东西，不要紧，重新买一个就好。

没错，相信你也看出来，控制情绪的关键，在于看得开，放宽心，用理智的心理，去对待一切的事情，控制住自己的情绪，才能拥有一个更好的七彩人生！

## 情绪演讲稿篇六

总是莫名的欣喜，总是莫名的失落。

早晨起来洗刷时候听着窗外呼呼的风声，心里有些发怵。不想周末跟往常一样烂在宿舍，决定跟同伴去做兼职，自给自足，自力更生。

也许对自己要求高点儿总是好的吧，应该先定一个小目标的，可偏偏一开始我们只是想的拿个底薪就可以，所以打了半天电话，一个客户也没有拉到。

即便想过来混日子，赚个零花钱，但看到别的同伴可以成功拉到客户自己也不是没有动心的，自己又没差在哪里，尤其这种时候自尊心总会适时地作祟，一边想偷懒，觉着太累，另一边又不甘心跟别人拉下那么多，凭什么别人能做到的自己就不可以！

“越是卑微的人自尊心越强，越是骄傲的人越是容易自卑”，这话一点儿也不错吧。总是卑微到骨子里，又骄傲到觉得没有人能够理解自己，没有人比得过自己。越累越孤独越想要退缩，可总是又会挣扎着往前走。

有时候我会想，是不是上帝刻意延长了对我的考验期，可偏偏每次我又坚持不到成功的时候就开始退缩、放弃，然后怀疑人生，自我怀疑，然后变得情绪低落，满满的负能量。