

# 最新解决烦恼的演讲稿(汇总9篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 解决烦恼的演讲稿篇一

成长的烦恼，是一件件再也无法将自己塞进去的灯笼裤、百褶裙。望着自己猛长的身体，你却无法叫停，只得眼睁睁地看着最心爱的衣服成为永久的纪念，而那些适合长大了的你的穿着，却再也无法在后背缝一个又红又大的蝴蝶结。因为按过来人的话，你长大了，不再是脑袋上扎八个小辫子的'娃娃'了。这时你才发现，自己朝思暮想的成长是如此的残忍。

成长的烦恼，是你发现你越来越难想说就说。人情世故，永远都充满玄术。说真话、吐真情未必得到真心回报，相反，你的话几经辗转被改编成另一个版本，于是，总是有那么多尖酸的话语与你的诚恳针锋相对，总是有那么多刻薄的人把你曲解成完完全全另外一个模样。于是，你学着反复掂量后再发表见解，可总是有那么多伺机待发的人偏要揪住你的小辫子，于是你终于深谙“沉默是金”的真谛！

这就是无数孩子憧憬的成长吗？高跟鞋还未登场，就已生出烦恼一大串。成长，似乎被剥却想象中光鲜的外套，烦恼，似乎才是成长的主角，让你一次又一次跌倒，可你终究爬起来，试着在纷扰中找平衡，试着在假想中寻找真诚。可是，曾经的烦恼沉淀在你的脚下，你踏上这一级级台阶，拨开萦绕在心间的迷雾，你终于上升到一个高度，你会微笑着对待这一切成长的烦恼。

## 解决烦恼的演讲稿篇二

大家好！

我的烦恼就像是李煜说的那样：“问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。”真的，用这句话来形容我的烦恼，真是再恰当不过了。

随着我的年龄越来越大，我渐渐成熟起来。但与此同时，我的烦恼也随之而来——我的脸上来了一群“不速之客”。一群密密麻麻的小痘痘自此就在我的脸上安家落户了。

第二天，我来到班里，没想到同学们注意到的不是我的发型，而是额头上那又红又亮的小痘痘。他们不停地问我：“你这头上怎么回事？难道你是长青春痘了吗？哈哈，大家快来看啊，殷子航到青春期啦！”我只好装着没听到，悻悻地离去了。

上课的时候，我连头也不敢抬，就怕其他人嘲笑我。可是，心不在焉的我，也没有将课堂上学的东西记进脑子里。所以做作业时，我就问同桌：“这题怎么写啊？”他却反问我：“你告诉我这些痘痘怎么回事，我就给你讲。”我很无奈也很生气，就没有搭理他。

这些痘痘给我带来的烦恼可真多。我一定要吃油少一些，运动多一点，将身体的毒素排出去，早日摆脱痘痘带给我的烦恼。

## 解决烦恼的演讲稿篇三

大家好！

在班上我一直都是一个笑嘻嘻的人，不只是这样，我还是一个会逗别人跟我一起笑的人，很多人都认为我很厉害有这

么厉害的能力，能够每天都那么开心，因此别人一有不开心的时候就来找我解决，并且追问我到底有什么厉害的方法能够帮助他，让他开心起来，我都告诉他我没有有什么特别的方法，只是自己心态好罢了，他们听了以后都非常的不开心都不理我了，但是别人都称我是一个爱笑的小孩子，很多人都问我为什么每天都那么开心，我都告诉他们其实自己也有不开心的时候，没有一个人会没有不开心的时候，遇到不开心的事改变自己的心态就不会觉得不开心了，只是他们不知道我也有自己不开心的时候，因为我和他们一样都有自己的大大小小的烦恼，他们听了之后都不相信我，以为我不想告诉他做到这样的方法。

我的烦恼就是母亲总是爱偷听我跟别人通电话，我不想让她这样做，但是她不肯，还说学习更加重要不能够做学习之外的事情，并且强迫我告诉她我在跟谁聊天，是男的还是女的，在聊些什么等等问题，我不想回答她，她就生气的责骂我，尽管我并没有这样做，她也一直都说我在骗她，每次我正在跟同学通话的时候她都会冲进我的房间来听我跟同学的谈话，我见到她进来之后马上就反感的把电话挂了，第二天那个同学都觉得莫名其妙的，跟我闹了一天的别扭。母亲常常在我匆忙挂掉电话之后询问我，我跟她解释道我跟同学正在聊明天学校的活动计划，我负责其中嗯一部分任务，母亲听了以后还是不肯善罢甘休，一定要我告诉她是男的还是女的，我马上回答了她是女的，之后母亲就离开了。那时候的我觉得真的很烦恼，我打电话是我的隐私，不能够偷听的。

其实我都知道母亲是为了我好，她怕我早恋怕我不喜欢学习去偷玩，怕我交到品德不好的朋友会把我拉下去，母亲这样做虽然会让我感到不开心，但是母亲是为了我好，那是对我的爱，只是她爱我的方式不对罢了。跟我同龄的小孩子都跟我一样遇到过这些烦恼，但是如何正确的去对待它是十分重要的，我们不能够因为自己的不开心，让父母伤心，因为他们只是用错了爱我们的方法，每个人都有自己的小烦恼，我也有自己的小烦恼。

谢谢大家！

## 解决烦恼的演讲稿篇四

大家好！

早春的一切都发了芽，且不论烟绿色的柳枝，粉雾般的桃花，奶油色的玉兰，那一池春水，以及我的心。青春待吾比旁人宽厚些，它早早就把其他同学的心弄得波浪滔天，却迟迟未夺走我心中的阳光，只是最近，镜子前的流连终于让我意识到，也许我真的并不美吧。幼态持续，让我肆无忌惮的品尝各个地区的美食。管他发不发胖，吃了再说吧。最大的好处便是：我收集了很多美食的第一手资料，只是，脸越来越圆，腿越来越粗，的确不在我的控制范围之内。在青春来临时，我便每天早上没出息的对着镜子前的自己烦恼。

阳光在中午变得炙热起来，林荫下的小路，飘下开春以来的第一片落叶，香樟依旧郁郁葱葱，开成了一大片一大片连成的绿云。在食堂里，我正拼命向嘴里塞饭，好吃下回下午上课所准备的能量。“往盘子里加点饭。”我低声说。阿姨诧异的看了我一眼，“加饭？”我点了点头，不出意外，看见周围人嬉笑的目光。习惯，习惯面对他们的眼神，习惯成为他们的笑料，习惯成为这样的场景。只是同餐桌的女生连续时：“你慢慢吃，不要急。”同桌每次吃完就站在我身旁，行为里充满的不是着急，而是迁就。渐渐的，因为美食，一大票女哥们；渐渐的，同学们习惯了我的饭量，同餐的人走的早的，会劝我不要着急；渐渐的，表达出我喜欢的食物，以及其制作方法；渐渐的……干枯了一季的树枝，点燃了朵朵芳香的烟花，那些曾为我所厌弃的树枝，却在窗外，灿烂了一个冬季。

随着春天第一片落叶的飘下，又一季的时光开始流转，我的烦恼……

## 解决烦恼的演讲稿篇五

大家好！

我一直以为，我的烦恼是研究那一道道难题，可是直到那天，我才明白我的烦恼是什么。

那天的天空是灰色的，天上的云黑不溜秋的，一阵阵闷热的风打在窗上，令人烦躁，我看着这阴云，心里想着那道令我烦恼的数学题，别提有多烦闷了。

“这道题难死了，怎么做呀？”我一边歪着脖子，一边用手敲打着桌子说着。突然，我灵光一现：对啊，既然 $x+y=5$ 那么……”算着算着，“啊呀，又算错了”！

我忍无可忍，把笔往地上一摔，“啪”一声落到了地上。妈妈听到了声音，便轻轻的走到我房间里，温柔的说：“怎么了？”我正好心里有一股气，无处发泄，便生气地说：“烦死了，你不要来问我，让我自己静一静！”说完后，便低头写了起来。在无意中，我抬头时，碰巧看见了母亲的目光，那种目光是多么暗淡啊！我心中充满了愧疚之情，但转念一想：我还有题没做完呢，于是，便继续做作业。

我在妈妈那温馨的声音里，寻找开启这道题的钥匙，找着找着，我忽然找到了那把凝聚了我和妈妈的汗水和泪水的钥匙，我激动极了，猛地一抬头，看见了妈妈的汗水在“滴滴答答”的掉了下来。

窗外，天气不知从什么时候变晴朗了，太阳从云中钻了出来，放射出耀眼的光芒，震撼着人们，震撼着我。

从那天以后，我发现研究数学题已经不再是的烦恼；从那天我也明白了，母爱才是伟大的，我要感恩母亲，也要阻止母亲变老。

你说我的烦恼是什么？我的烦恼是如何不让妈妈变老。

谢谢大家！

## 解决烦恼的演讲稿篇六

大家好！

我叫禹可欣，今年9岁，在东方红学校读书。我有一头卷发，像外国小朋友一样。见了我的人都以为我的头发烫过，其实我的头发是自然卷的。有一次，我刚洗完头发，妈妈就带我去逛街。有一个叔叔看见了我，好奇地说：“小朋友，你这么小就烫头发呀！”妈妈听了，赶紧回答说：“她的头发没有烫过，是自然的。”叔叔明白了，说：“这头发可真好。”别人这样羡慕我的头发，却不知道这头发也成了我的烦恼。

别人的头发一梳就通，而我的头发梳半天也梳不通。

这不，今天早上，我吃完早餐，妈妈就在叫我：“可欣，快来梳头发。”我听到这句话心里就紧张，但又没办法，只好极不情愿地慢慢走进厕所。妈妈拿出梳子开始为我梳头发。妈妈好不容易梳通上面的，下面的头发却又打了一个结，妈妈只好一只手紧紧抓住上面的头发，另一只手拿着梳子使劲梳下面的头发。我的头皮感到一阵疼痛，眼泪忍不住夺眶而出。爸爸走过来，看见我哭了，就问：“你怎么了？”妈妈回答道：“还不是梳头发？”爸爸笑着说：“那把头发剪短一些好了。”妈妈接过话说：“干脆剃个光头得了。”我听了，真是哭笑不得。

这下你们明白了吧，卷卷的头发虽然让别人羡慕，但是却给我带来了烦恼。

## 解决烦恼的演讲稿篇七

人生的路上，难免会有些烦恼，我最烦恼的事，是我常达不到自我期许，很有可能无法完成我的梦想，也许这是给我的一种考验，我必须突破，人的一生并非一帆风顺，能战胜自己弱点的人才能迈向成功之路。

在家中，我时常会被拿来比较，而我总是输的那一个。有时我会躲在棉被里哭泣，有时也会跟朋友抱怨，但妈妈总是告诉我，抱怨不会使事情变得更好，只会使自己的想法更悲观；而哭也是疏压情绪的一种，但哭完必须把眼泪擦乾，继续向前迈进，可以生气，但要争气。别人认为我做不到，我就要证明给他们看，化悲愤为力量，找到属于自己的'梦想。

放弃者不会胜利，胜利者永不放弃，如果要改变命运，努力就要从现在做起，也许过程中很艰难，但若能勇于尝试，便会发现世界无限宽广。

人的一生可以平平凡凡，也可以很精彩且充实，这一生是由自己缔造。我必须完成梦想，不让自己再烦恼，虽然行动不一定能成功，但坐而不行绝无成功可言，我希望我能做到，不让这一切沦为空谈。

我要解决烦恼，并非消灭烦恼，我需先学会如何妥善运用时间。光阴稍纵即逝，我必须要先充实内涵，努力的过程中，虽会些挫折，但失败就是离成功不远，有了目标很好，也要努力迈进。世界上最可怜的人莫过于拥有一双眼睛，却没有愿景，我定要去实践，解决烦恼，创下属于自己的故事。

## 解决烦恼的演讲稿篇八

大家好！

时间像飞箭一样，转眼间弟弟快一周岁了，开始咿呀学语。

这几个月，我看到了弟弟的乖巧可爱。他学会了许多东西，只要是他知道的，他肯定会用小手指出来，你让他指一指飞机，他的小手就会指向那飞速旋转的电风扇；你让他叫“爸爸”，他不分对象地乱叫一通，引得大家哄堂大笑；你让他伸出自己的脚，他便会把脚翘得老高。他还会学猫叫、学羊叫……这些都给我带来了许多欢乐。每天我放学回家开始做作业，他就来到我的桌旁，要拿我的书包和文具，嘴里还嘟囔着我听不懂的话。我举起手装作要打他的时候，他不但不会退让，而且会竖起小手，嘴里嘟囔着“打，打。”他的样子真让人发笑，他看我们笑了，也会留着口水呵呵地笑。唉，我这活宝弟弟哟！

弟弟给了我烦恼，也给了我快乐。静下心来想想，其实我的烦恼就是一种幸福，一种快乐。

## 解决烦恼的演讲稿篇九

大家好！

我的烦恼可多啦！在学习上、生活上都有烦恼。异常是学习上的烦恼，一想起父母亲的唠叨，就让人头痛、使人难以忍受。

每一天早晨，我只听见妈妈的那句话：“都九点了，你怎样还不起床？叫你早点起床，你就是不听。”这句话每一天早晨准时在我的耳边徘徊着。唉，疲倦的身体在暖和的被子里翻来覆去，总是不愿起来。勉强睁开那像一条线似的双眼，又开始新的一天。起床的时候，我总要想着：吃了饭以后，我必须再回来，我亲爱的被窝。洗漱完毕，刚一踏进电视房的那一瞬间，妈妈像“火箭”一般走在我面前喊到：“别光顾着看电视，快去背几篇课文，背了才吃饭。”我就像一座立刻要喷出岩浆的火山，肚子里全是闷气，心想：你们也管得太多了吧！



“什么？”我叫到，“你这句话都已经说了几百遍了，你能不能换一点新鲜的呀，我听了都会舒服一点。”说完，便只好收起游戏机，拿起那一本我已经看了不知多少遍的语文书了。

拿起语文书，我心不在焉地看着，爸爸又走过来对我说：“谁不好好学习，此刻没有工作；某某没有考上大学，此刻捡破烂啦！……一向说到‘小壮不努力，老大徒伤悲’；‘业精于勤荒于嬉’；‘天下无难事，只怕有心人’……”我的天呀！上帝呀！你救救我吧！我都快成为一个书呆子了，我不想变成一个四肢不发达，头脑超聪明的“白痴”啊！

我理解他们那望子成龙的心境，可他们什么时候能理解我的心呢？