

# 打破焦虑演讲稿(汇总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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 打破焦虑演讲稿篇一

当今社会，各种短视频泛滥成灾，网红文化推波助澜，大肆宣扬“白幼瘦”之风，社会上悄然形成了一种扭曲的、畸形的审美观，网络上也由此出现了一个词，叫“容貌焦虑”。容貌焦虑就是指在放大颜值作用的环境下，很多人对于自己的外貌不够自信，通俗地讲，就是觉得自己长得不完美、有缺陷。

爱美之心，人皆有之。在意自己的容貌本来是一件很正常的事，但我们没有必要为容貌而焦虑。因为没有人的面孔是完美的，而生命的每一刻都是美好的。与其为自己的不完美而焦虑、烦闷，不如以积极的心态坦然地接受自己，学会珍惜并欣赏当下的美。

正值青春期的我们，有时也会“容貌焦虑”。有的同学认为自己这不好看、那不好看，每天都在为容貌而焦虑。甚至有的同学觉得自己体重超标，为此刻意减肥不吃饭。其实，即使焦虑也并不能从根本上改变你的容貌，只会徒增烦恼，而对于现在的我们来说，拥有一个健康的身体才是最重要的。所以，我们还不如乐观一点，让自己的生活充满快乐。

何炅在《那些有颜的年轻人》一文中以李宇春、孙俪和李易峰等人为例说，“长得好看、漂亮的人有很多，但是接触下来，我会更欣赏有个性的人。你会发现他们非常有魅力，非

常美。而我相信，这种美不仅仅是他们的好看，而是那种源源不断地来源于内心的爱和纯净”。由此可见，一个人的美不只是表现在外在的容貌，更多的是体现在内心品质、自身修养以及个人智慧方面。

正值青春期的我们，更应该塑造灵魂之美。好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。故有伏尔泰诗意之笔，“外表的美只能取悦人的眼睛，而内在的美却能感染人的灵魂”。胸藏文墨，诗词为心，央视主持人董卿、龙洋等人完美诠释了什么叫“腹有诗书气自华”。还有中科院中兢兢业业，曾言“要用有限的生命去探索无限的宇宙”的“北斗女神”徐颖，中国首位ufc冠军，为梦想奋勇出拳拒绝标签化的张伟丽等优秀女性都是当今时代的楷模。所以，我们更应该在意的，是以独立人格、独特个性为目标，着力培养灵魂散发的光芒。

曾国藩说，“人之气质，由于天生，本难改变，惟有读书则可变化气质。”正值青春期，我们与其为容貌而焦虑，不如为气质而发力。特别是求学路上，更应当焦虑的是思想之浅薄，更应当发奋读书——花整块整块的时间，读整本整本的著作，以期充实自己的内心，培养自己的才情，改变自己的气质，进而找到自己的方向，散发自己的光芒，实现自己的价值。

王尔德也说，“爱自己是终身浪漫的开始。”成长路上，我们应当拒绝容貌焦虑，学会接受全部的自己，悦纳真实的自己，努力培养自信、阳光的气质才情，努力追求那个让自己吃惊的“我”。

## 打破焦虑演讲稿篇二

颜值就是这信息爆炸、娱乐至死时代的产物。

颜值，顾名思义：容貌英俊或靓丽的数值。某人极美丽，谓

之“颜值爆表”。这个词汇最火的时段，当属年初播出的历史古装剧《武媚娘传奇》时段，以范冰冰、李治廷领衔众多靓女俊男，亮瞎人眼。此词一出，一夜之间，评断一个人就多了一条硬标准——你的颜值几何？这似乎是一个看脸的时代。在今日社会评价体系中，“颜值”俨然成为排在权力、财富、社会地位之后的“第四指标”。社会上某些部门在升学、招工时居然毫无理由、变相歧视地设置了一些“颜值”门槛，把那些“容貌不佳”的人拒之门外。在人数剧增的“外貌协会”群体中，似乎只要颜值高，其他什么缺点皆是浮云；如果颜值低，其他什么优点也尽是浮云。这些所为即便不是社会认知的畸形，也是人们思想的扭曲。

孔子，被人们称为“圣贤”，他创造一个所有人敬仰的儒家学派，门下弟子无数，可是他相貌奇丑无比，“双手过膝”，这都是对孔子的形容。但他不卑不亢，潜心学习知识。武装自己的头脑，认真教学，到老后周游列国，创造了无法形容的财富。

马云，一手创办了令全世界惊叹，令中国人骄傲的公司——阿里巴巴，他的相貌也是不怎么样，读书时就因为自己的长相经常被侮辱。步入社会时又因自己的长相失去了工作。但上帝为一个人关上门的同时又会为他打开一扇窗。他经过自己的努力最后走向成功。

有一种颜值叫内涵。“腹有诗书气自华”，是一种由内而外的修养和气质。有一句话说，女人30岁以前的容貌靠父母，30岁以后的容貌靠自己。法国人还有一个更精妙的说法：女人30岁以前的性感靠比基尼和迷你裙，30岁之后的性感靠知识的积累和气质的修炼。

我们本不必自扰长得好看还是来够好看，或者纠结是否要把自己“整”得更好看。发达的科技让容貌之美有了很多捷径，只是那终归都为一时的美；一世的颜值，归根结底还需要水滴石穿的积累打磨。当前，一些行业固然存在“工资、晋升和

津贴都和颜值有关”，但发肤受之于父母，无须为提高颜值而动刀。况且，不少颜值不高者为我们做出了示范：马云在商界呼风唤雨，靠的不是美若潘安。葛优、黄渤斩获影帝头衔，同样不是因为颜值爆表。

一件物品；我们在意它的往往不是它的外观，而是它的实用性。一件事情，我们在意的也不是表面，而是真正的过程。一个人，我们在意的更不是长相，而是他的品格与道德。涵养心灵颜值，挤出“潮湿”灵魂中的水分，灵魂定会与这个社会和谐奏鸣。

## 打破焦虑演讲稿篇三

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。

## 打破焦虑演讲稿篇四

美与丑的区别是什么？读完《丑鸽》这篇文章好久了，我一直在回味着这个问题，思考着这个问题的答案。

可能是我并不了解这篇文章吧，所以我不清楚这篇文章的意思，作者想要表达的情感我并没有理解。于是，我又读了起来。不知读了多少遍，我终于弄明白这篇文章的意思了。

二十多年来，信鸽一直是“我”的爱物。一天，邻居的小男孩来我家玩，顺便帮我给信鸽喂食。无意间发现一只眼皮上净是白疙瘩的信鸽，就嚷嚷着不给它喂食。在“我”的眼中，任何鸽子地位都是平等的，不分贵贱，也不分美丑。

在“我”和小男孩说完话并送走他后，无意间发现刚才被小男孩说长得丑的鸽子离家出走了，从此一去不回。显然，是因为小男孩说他长得丑伤了自尊，觉得呆在这里太没面子，就离开了。自从这只鸽子离开后，有许多鸽子也是觉得自己长得丑而离开了。

任何善良与灵性，一旦涂抹上“丑”的色彩，都有可能酝酿出各种无辜的悲剧。

在乎外表是人自尊自爱的表现，也是人容易虚荣的原因。自然界万物的形态在原始的眼光里本无所谓美丑，但生活在文明社会里的人，不得不接受既成的文明，于是有了“美”与“丑”的分别，人也因此高兴或者痛苦。对此现象，作者展示了批评和怨恨，但问题的关键在于，如果不幸长得如故事中的信鸽，也应该坦然面对，“自行消失”肯定不是聪明的做法。

## 打破焦虑演讲稿篇五

老师们、同学们，早上好！

我是高一1班的xxx□我今天讲话的主题是：说说容貌焦虑。

“颜值”这个词大概是网络时代最有传播影响力的发明了。人们常常以“颜值”高低来评价一个人了，于是，容貌成为我们非常在意的事。当人们以白、瘦作为女性颜值标准时，女性对于容貌的追求就再怎么也不为过了。于是，营养不良而抵抗力差、厌食症等现象就不足为奇了。

就拿我来说吧。小学五、六年级以前，我从未在意过我长什么样，因为这又不影响我的生活和学习，直到有一个调皮而口无遮拦的男生昨天说我胖今天说我丑。开始一次两次我并未在意，但他说的次数多了，我先是很烦这个人，转而又想，他说的是不是真的？我真的很丑很胖吗？我迷茫的看向镜子，思索人们到底是以什么样的标准来判断一个人的美或丑。对于容貌的在意在这儿算是埋下了种子。

男孩的调皮我能理解，因为他小不懂事，我不怪他——或许他再大点就明白了自己不该这么说。再说，这件事也与他无

关，我早晚都会接触这些东西。

到了初中的开始，这事就变本加厉了。进入青春期，青春痘冒出来，军训后人晒得更黑，再加上那时我还很矮，对我容貌的议论当面背后我又听了好多遍。于是我便开始随身携带镜子，拼命喝牛奶，对自己的样子是哪儿都不满意。真是每天都在为此困扰，那两年便是我截至目前为止容貌焦虑最严重的两年。进入初中最后一年，情况有了好转，容貌焦虑还是在心里，只是我再不会天天对着镜子唉声叹气了，因为那样改变不了我的容貌。

进入高中后，我想得更开了一——丑就丑了吧，左右都是自己长出来的。“我与我周旋久，宁做我。”至于那些说我容貌的人，你可以这么觉得，但不该当着我的面说出来。我觉得自己已经基本跨过了这道坎，或者说释然了吧。既然外在无法美好，那就以内在的修养美德智慧来弥补吧。这世上不是只有这一种美，不是只有一种白和瘦的外在美，而是有无数的风情万种。有时，一个回眸、一个微笑，以及任何一个举手投足等日常动作就能让人感受到一个人内在的动人气质与教养、和由内而外散发出的魅力。何况，人们的性格都不相同，人性之美才是最高层次的美。

总之，我们看重自己的形象是应该的——自爱且自重，但为此有过多的苦恼，我认为不值得。多读书，多修行，怀真诚与善念，行善言与善行，才是我们生活着的意义。

我的讲话到此。谢谢！