

2023年压力演讲稿开场白(通用5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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

压力演讲稿开场白篇一

大家好！

小时候，我曾在姥姥家见过压水机。压下长柄，水就会淌出。观看之余，联想一下人生，也与压水机十分相似呢！

从古至今多少成大事者不是生于忧患呢？他们的动力何来？来自于压力。这正如压水机，只有受压，才有清凉的泉水流出。

感动中国人物洪战辉，十二岁便要独自照顾妹妹与父亲。正是生活的压力让他掌握了更多的生活技能，磨练了坚强的意志，如愿地考上了大学。可见，压力能促进人的素质全面提高，因而获得人生的动力。

所以，对庸者而言，压力仅是精神的折磨和肉体的摧残。对勇者而言，压力却是磨砺精神意志的法宝。面对人生的压力，我们更应坐下冷静思考，积极找出应对措施，将压力看作人生前进的动力。

压力演讲稿开场白篇二

你好，我很理解你的心情，因为我也曾有过与你类似的经历。枯燥单调的学习生活、各种各样的“不如意”沉重得像山，我们常常会被压得喘不过气来。幸运的是，我在这沉重中找到了释放的通道，现在就悄悄地说给你。

我发泄情绪的方式很特别，不用哭，也不拿枕头出气，只是爱选个没人儿的地方大喊——不用太大分贝，只要喊到自己的眼泪流出就可以。所谓的喊，其实倒不如说是用比平时大一点的声音自言自语。人就是一种奇怪的动物，有很多事是不说出来不痛快的，可是有的事又不能或不愿与别人谈。

《情颠大圣》中孙悟空说，如果你心里有事说不出来，就找个洞口说，说完用泥巴封住它，没人会知道。如果在城市里找得到洞口，也许我也会向洞口倾诉。可城市里没有洞，我只能用呐喊来释放。

我不止一次地梦见自己跑到小山包上，冲着天空呐喊。望着山下拼命往上跑的我讨厌的人们，心里很舒服。那种畅快的感觉就像久旱逢甘露的种子。释放过后，身心都轻松，突然找到了真实的自我。但第二天一觉醒来，又要继续穿上伪装的外衣，于是呐喊释放成了我的习惯。当然，我采取这种“极端”方式有一个底线，就是绝不影响别人，人多的时候我就在心底默默呐喊。

有痛苦，有苦闷，有压抑，就要找一个释放的通道，当然不一定非得和我一样。你可以通过qq[]在虚拟世界里尽情宣泄；你可以在没人的地方大声或小声地与另一个自己对话；你可以留心各种媒体的心理热线，尽情倾诉……释放相当于减压，减压后才能轻装上阵，以最佳状态投入到学习和生活中去。

真心地祝福你能尽快找到这样的通道！

一个关心你的同学

压力演讲稿开场白篇三

大家好！

在河的两岸生活着一群绵羊，这里的土壤肥沃，雨水充足，因此生长着许多汁的牧草，羊群吃着这样好的牧草自然长得

好。奇怪的是，河西岸的羊群却非常健壮，奔跑速度一流。后来，人们发现，河东岸有三头狼，经常出没在羊群的西周，捕杀羊只；而河西岸没有狼，羊群根本不必担心被狼吃掉，无需奔跑躲避。正是因为那三头狼，才使得河东岸的羊这样健壮。其实压力就如那些狼，它无时无刻都在鞭策着我们，让我们不断向前走不能停下脚步，要不然就会被社会所遗弃，被知识所遗弃。

有压力并不是件坏事，这并不只是存在于自然界，在人类社会也普遍存在着。也许正是这些压力，才使得人们做事这般认真，一丝不苟。

香港的启德机场位于市中心，飞机掠过闹市的时候，机上乘客都能清楚地看见住家阳台上晒的衣服。就是这么一个被称作“世界上最危险的机场”数十年直至关闭都没有出现过大的灾难。深究其因为，有人说是因为危险，所以全世界的飞行员都小心翼翼，不容许自己出一点差错，启德机场因此成为世界上最安全的的机场之一。

难道你能否认这不是压力所造的福？因为关乎市中心这么多人的生命，包括飞行员自己，这形成了无形的压力，飞行员能不小心吗？正是这种压力的存在，才使得不发生重大事故。

我们学生不是常说学习压力大吗？其实要是没有压力的话，我们的学习将会变得懒散，成绩必定会下降。所以，我们也不要常埋怨老师给我们的压力，那是为我们好的。

在适当的时候，给自己以适当的压力，它能唤醒我们的斗志的韧性！

压力演讲稿开场白篇四

正因为有了压力，喷泉才比普通的水流更漂亮。成长也需要

压力，为自己树立一个目标，常常压力带来的喜悦吧！成功路上，有压力，就会有你的脚印！下面是本站小编分享给大家的关于压力的演讲稿，希望对大家有帮助。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“宋英欣，这次比赛要取个名次！”“宋英欣，下次考试一定要考第一名。”“宋英欣，……”每每听到类似的话，我心中就有种感觉——压力好大。

压力的本义是物体所承受的与表面垂直的作用力。我不能理解全部，但很多人说过，一个人有压力才会有动力。但他们或许不知，许许多多的压力施给一个人，就会让他感觉到“压力山大。”如果不能正确对待，就会变为烦恼。

是的，每个人都会有烦恼。可我认为，童年时的烦恼是最少的，因为没有多大压力；青年时的烦恼是很多的，因为学习和工作的压力都被顶在头上。烦恼的原因有很多，可压力终究是他人或自己施加的。对压力的不同看法，都会导致不同的结果。我就听说过这样一个故事：有一个人为了一场大型表演，费尽心思排练了一个节目。后来，这个节目没有被选上，不能登上华丽的舞台。这个人很不解：怎么我的节目就不上呢？更何况这个是导演让我编排的呀？他不思饮食，夜不能眠，最后，竟得了抑郁症。

我曾经怀疑过这故事的真假，不就是个不能登上舞台吗，有什么大不了的。但经历的越来越多的事情后，也逐渐相信了。其实，只要故事里的那个人想开点儿，多改正自己节目的缺点，便会豁达开朗，反正以后会有机会的，他不过是给自己施加的压力太大，变得沉沦，无法自拔了。

压力其实是一种正面的动力，是促使人们完成某事。可现在

由于青少年的叛逆心理或是偏极情绪，压力已造成负面影响。童年转瞬即逝，青春紧随而来。像季节的交替，但它永远不会轮回。在这成长的历程中，正确面对压力吧，让压力成为前进的动力！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

他只是一个普普通通的小男孩，不过才上一年级。他无忧无虑地玩耍着、学习着，他想一直这样下去。可是，有一天他被带到了一架钢琴前，旁边有个人在向他讲什么“小节、拍子、音符……”，他不想学也不想听，但一旁母亲严肃的表情期望的眼神让他只好硬着头皮听下去。

玉米粒在路上忐忑地颠簸着，终于被放在地上平稳下来。袋口松开后，它见到了久违的阳光，心里一阵激动，它以为获得了自由，正在满心欢喜之时，却又被扔进了一个铁锅里，紧接着又撒下来糖和奶油，然后盖上锅盖。它很害怕，因为里面又黑又闷。

男孩已升到二年级了。一个星期天，妈妈竟没按惯例带他去老师家，而是让他换上一身漂亮的衣服，坐上开往北京的火车。在车上，他很高兴，以为以后不用再学钢琴了。下车后，他和妈妈进了一个写着“中央音乐学院”的教学楼，到了教室门口，站在门边的叔叔向妈妈要了一张叫“准考证”的纸片，然后交给男孩。男孩和妈妈分开了，被带进一间有钢琴的屋子，男孩很害怕，因为这里没有妈妈的身影和声音。

玉米粒觉得压力越来越大，自己想变小变小再变小，逃开这一点一点挤向自己的压力，慢慢地，它觉得自己要被压扁了。突然，“嘭”的一声，它好像开了花一样，觉得轻飘飘暖洋洋的，好舒服。

男孩听着讲台上拿着考卷和笔的老师不断报出曲目，听着其他考生弹着曲子，似乎也听到了自己的心跳。他感到越来越紧张，鼻尖上冒出了汗，全神贯注地弹着曲子。

半个月后，他通过电话查询知道那次考试通过了，母亲带他去吃爆米花。“嘭”的一声，玉米粒在锅里开花了，一股香气扑鼻而来，吃着香甜的爆米花，看着母亲脸上幸福的微笑，他突然想起了爆米花的物语：没有压力，我不会开花。

原来，我是一粒小小的会开花的爆米花！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

不必去追求做温室的花朵，不必去渴望事情都能一帆风顺，不必去遐想愿望都能轻松的实现。不经历风雨，怎么能见彩虹？拼搏过一番之后才会觉得一切都很美好。成长也需要压力，压力催促着你前进的步伐，让你明白了自己的不足之处；压力让我知晓：逆水行舟不进则退的道理，使我不断要求进步。

从我上学起，每一段时间，父母就会给我定一个目标，这个目标就是我的压力，也是我进步的动力。比如每年的暑假，我都要参加钢琴的等级考试。每次考试前，我都要集中精力发奋练琴，一遍又一遍的弹奏，枯燥无味，但想到必须通过考级的目标时，我就会静下心来苦练。当通过了考级时，我就能尽享成功的喜悦一苦尽甘来。

进入初中后，虽然我的成绩并不拔尖，但我给自己定了一个很高的目标，因为我明白有了压力才有动力，我坚信自己一定能达到目标，就这样，我每天都不断的认真学习，经过几次考试，我与他的分数相差甚远，但我却坚信自己一定能超过他，我努力着、坚持着，一步一个脚印。期末考试成绩揭晓，我超过了他，我欣慰的笑了。我深深的感激着他，他是

我的压力，是它让我不断进步，提高自我。如今我依旧坚持着，十分谨慎。笑就要笑到最后，含泪播种往往会含笑收获，压力，成长的良药、甘甜的乳汁。

我认为压力固然重要，但是压力也要有个度，过大的压力也会让我们觉得生活枯燥无味，甚至还会起到逆反作用。因此，教育部门大力呼吁“减负”，我想，减的就是过重的负担和压力，而并非所有压力。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在五彩斑斓的路上，我们需要的似乎太多太多。有老师的谆谆教导，父母无微不至的关爱，同学仗义温暖的帮助，朋友逆耳善良的忠言，还有善于探究的能力，社会实践活动，朋友的鼎力支持，还有学会学习和感恩，学会承担责任，学会面对困难时的乐观与坚韧，但我想说成长更需要——压力。

对于现在奋笔疾书的我们而言，成长确实需要压力，一回眸，我们迈进九年级的门槛了，在不知是喜是忧的时候，压力也悄悄潜伏。飞快的上课速度，我们跟的很吃力，但仍不敢疏忽，紧张的月考也如约而至；面对一摞作业，我怕是心有余而力不足，纵使熬个通宵，也只算完成了一点；英语总是充斥着我们的神经，语文文言文也不能懈怠，数理化也需要与之周旋到底，政史一连串的国内外事件和问题蜂拥而至；我们可以喘息的机会怕只有上体育课的那一瞬间了吧。压力，逼得我们不得不生活在“三点一线”上。

或许，有时成长也需要的并不只是一味的平坦，成长也需要压力。因为有坠入山间的危险，稚鹰学会了翱翔，因为有缺乏水分而使生命干涸的危险，小草学会了把自己的根深深的扎到地下；因为有要长大而独立生活的压力，蛇才一次次的蜕变而使自己渐渐趋于完善。

成长，也需要压力。压力就是前进的动力。压力是成长中积累的财富。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

窗外的雨下个不停，不由得有一丝凉意。看到“压力”，不由得想起父亲，此时的他，应该是汗流浹背吧，希望这雨能给他带来一丝清凉。

“苏州文正学院，一年一万三……”，父亲拿着录取通知书在嘴里念叨着，脸上的皱纹勾勒的一清二楚。他只不过是一个普通的工人，一个月拿着不到一千五的工资，一年的工资都抵不上大学一年的费用。

饭桌上，父亲最爱的啤酒不见了踪影。“儿子啊，咱就复读一年吧……”，母亲的声音让我听的心酸，像是在求我。“他不想复读，你又逼他干甚。”父亲打断了她的话。我默不作声，只是低着头，一口一口地扒着无味的米饭。

饭后，随父亲一起去工厂里干活。父亲让我先歇息着。一个钟头过去了父亲的老毛病又犯了，我帮他捏捏肩颈。这些天，我捏的很用心。

大锅炉旁，我一铲一铲地往锅炉里面填料，那感觉很热，汗水还没来得及浸湿衣服，就被蒸发掉了。不多久，我就筋疲力尽了。父亲让我过去休息还买了一瓶冰的饮料。我仅是用手握这瓶子，感受那一丝凉气，甚是舒服。

“快喝吧，快被你捂热了。”“啲，你先喝。”拧开瓶盖，递给了父亲。四目对视，似乎都明白了些什么。

父亲一年四季在火热的锅炉旁工作，是为了什么？一年辛辛苦

苦的血汗钱就这么大方的送给学校吗……我反复的审问自己。父母为我所做出的努力一幕幕地闪现在我的眼前，看着父亲一铲一铲地干活，时不时地揉着肩颈，却舍不得我换，冰爽的饮料到了嘴里却难以下咽。

那夜，我不能抑制住自己的情绪，泪水浸透了枕头，枕着湿漉漉的枕头，彻夜难眠。

复读的同胞们，努力吧，暂且不论我们的将来多么美好，请为我们的父母争一口气吧。

此时的天气已经放晴，考场里很凉快，考完试后，我定要和父亲再次去工厂里，感受那大锅炉旁炽热的温度。

压力演讲稿开场白篇五

大家好。

我今天国旗下讲话的主题是“让生命在压力中飞翔”。

没有人喜欢压力，但每个人都无法拒绝压力的存在，唯一的办法就是勇敢正视压力。天才音乐家贝多芬承受住了失聪的压力，第九交响曲的激昂澎湃阐释了别样的伟大；李白承受住了怀才不遇的压力，凌空舞蹈，用椽之笔书写了旷古绝伦的诗篇。只有用自己的肩膀抗住重压，才能在生命的经纬上演绎属于自己的永恒。

面对压力，我们要坚定理想。纪伯伦曾说过：我宁可做人类中有梦想和完成梦想的最渺小的人，而不愿做一个最伟大的无梦想、无愿望的人。“朝着理想奔去，会比漫无目的的行走美好很多。只要梦比海深，心比天高，就能扬眉唱出”泪水淹没不了我们的骄傲“，拥有一路高歌的不屈不挠。

面对压力，我们要充满自信，不盲目乐观，更不能低估自己。给自己一个符合自身实际的理想期望值，如同射击一般，看准靶心发射，方能志在必得。一两次的跌倒不是永远的趴下，不到最后一秒，胜负无从知晓。请充满自信，从压力的阴霾中看到太阳，从太阳的光辉中读出未来。

在压力中爆发，奏响生命华章。搏三年有声有色换一生无怨无悔，让生命在压力中飞翔！

谢谢大家。

芮思佳