

压力英语演讲稿分钟(汇总6篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？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，我们一起来看看吧。

压力英语演讲稿分钟篇一

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。

压力英语演讲稿分钟篇二

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

压力英语演讲稿分钟篇三

早上好！

今天我讲话的题目是“化压力为动力 充实度过每一天”

在我们的人生中，远大的理想是压力，周密的计划是压力，沉重的责任是压力……可以说压力无处不在，正是因为有了压力，我们的人生才有了追求的目标，社会才得以进步。很

多大学生都非常的怀念高三的生活，就是因为是在高考的压力下，每天的生活都是那样的充实。

有句谚语说：“井无压力不喷油，人无压力轻飘飘”。适当的压力是前进的动力，她会使生活增添情趣，使工作充满奔头，使学业永无止境，使生命焕发勃勃生机。压力是促使万事万物发展进步的源动力，没有压力就没有动力，也就没有进步，没有历史，甚至没有了如此和谐的自然界。

一位动物学家对生活在非洲大草原奥兰治河两岸的羚羊群进行过研究，他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸的强，奔跑速度每分钟要快13米。动物学家百思不得其解，因为这些羚羊的生存环境和属类都相同，饲料来源也一样。

有一年，他在东西两岸各捉了10只羚羊，把它们送往对岸。结果，运到西岸的10只一年后繁殖到14只，运到东岸的10只剩下3只，另外7只全被狼吃了。

高考可能是中国目前最激烈也是最公平的一种竞争，其激烈的程度不亚于一场残酷的战争，淘汰了一批又一批不能承受压力的学生，这就要求我们具备非凡的素质，具有顽强的意志。竞争是不可避免的，竞争中就会压力重重，所以我们一定要学会化压力为动力，学会迎难而上，学会逆水行舟。当然我们还要科学地拼，高效地搏，在合作中竞争，才会有更大的进步。

同学们，你们的长辈，都经历过人生的一次次竞争，也都清楚地知道，现在所取得的成就，大都与当年的那些压力拧在一起。这些压力成了精彩人生的助推器，因为一直坚守着理想，一直坚定着目标，一直修订着计划，一直肩负着责任——所以才收获了鲜花和掌声。

同学们，海中之所以能够以优异的质量、突出的高考成绩名扬江苏甚至全国，除了有科学的管理和过硬的教师队伍，更

重要的是我们有一大批学习习惯好、意志坚定、能吃苦，肯拼搏的好学生，希望同学们能够继续保持和发扬这些优良传统，努力把我校建设成为“家长向往的育人殿堂，师生留恋的精神家园，高校公认的人才基地，同行信赖的合作伙伴”。

。

最后送一句话与同学们共勉：路漫漫兮其修远，吾将上下而求索。祝愿各位同学都能在压力下，在拼搏中走向人生的辉煌。

谢谢各位！

压力英语演讲稿分钟篇四

今天是9月14日，一个新学年开始了。对所有同学来说，这是一个新的开始，它带给你们新的希望，同时也带给你们新的压力。

作为一名重点中学的学生，开学前，你们一定会被反复告之：高一是高中的起步阶段，你必须赢在起跑线上；高二是关键期，你必须挺住，不能掉队；高三更是冲刺跑，你必须竭尽全力。

我知道，你们就是背负着这样的期望和压力走进新学年的，那么，今天我们就来谈谈如何把压力转变为动力，在新学年中取得更大的进步。

首先，我们要对压力有一种正确的认识，以积极的心态而不是消极的情绪去迎接压力。

但是，如果真的一点压力也没有，这样的生活你真的要吗？

我们可以设想一下，如果你的父母不在乎你学得好不好，你的老师不关心你考得怎么样，你的学校不在意你干些什么，没有人对你有期望，没有人对你有要求，那你是一个什么样

的人?你就是一个被社会忘记、一个不被人们需要、一个没有自身价值的人。这时，虽然你没有了来自外界的压力，但你真的快乐吗?也许那时你更不开心。所以说，没有压力其实就是最大的压力。正是有了这些压力的存在，才证明我们是一个有希望有价值的人。

从小到大，我们正是在各种压力下进步成长的。因此，面对今天的压力，我们不要抱怨，要用积极的心态去看待它。

当然，仅仅有积极心态还是不够的，压力就像一根小提琴弦，没有压力，就不会产生音乐。但是，如果弦绷得太紧，就会断掉。所以，我们还得学会一些将压力化解为动力的方法。

方法有很多，作为一名学军的校友，我送给你们八个字“面对现实，把握现在”。

“面对现实”就是不要好高骛远，要将压力调整到自己能够承受的范围。你不要和别人比，不要想一步登天，你就和你自己比，和自己的昨天比，只要今天比昨天进步一点，你就应该感到快乐。

化解压力的方法还有许多，同学们可以在学习中不断摸索总结。

总之，我希望同学们能够从心态上和行动上努力，认清压力的本质，并化压力为前进中的动力，以积极的心态去学习、去生活。

有这样几句话说得挺好，值得我们思考：

你改变不了事实，但你可以改变态度。

你改变不了过去，但你可以改变现在；

你不能控制他人，但你可以掌握自己；

你不能预知明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能左右天气，但你可以改变心情；

我希望从我们学军中学走出去的学生，不但要有好的成绩，更要有好的心态。希望我们的学生都是一个对未来有憧憬、对生活有理想、对社会有责任、对自己有信心的人。希望我们的学生走上社会后、能以乐观的心态面对压力，能以宽阔的胸怀接纳挫折，以非凡的勇气创造幸福的生活。

这就是一个校友对你们最大的期望。

压力英语演讲稿分钟篇五

首先，我想说，站在这儿我心里的压力很大，因为我担心会讲不好或因为紧张而语无伦次，但也正因为这压力又很想走向这里，因为我想知道站在庄严的国旗下面对打假讲话是否有像军人一样的责任感。这就是我想说的压力本身就是一种动力。

听过了焦青教授的讲座，我们收获很多，我们也对压力有了一定的了解。正如焦青教授所说：压力是制服人的力量和人所承受的负担，压力与做事效率的关系是一种抛物线，如此，大人物的压力多半处于抛物线横坐标的右交点，因为他们必须努力挣钱供我们读书并且为怎样让我们过得更舒服而焦虑、进而感到巨大的压力，但正是因为这压力他们就更加努力的工作，而那些拿高薪的白领却不一定有这么大的动力，因为他们没有为赚不到钱而感到有压力的苦恼。每次回到家我们不妨拿出自己在学校一点小小的成绩向父母炫耀一下，他们一定会找到希望从而更加有工作的动力。

比如说读一本有启发性的书可以减少压力，听一些轻柔的音乐可以减少压力，做一做运动，到处走走，这些都可以适度的减少压力。另外，我们还可以向父母诉说，向朋友倾诉，向老师求助。

解铃还需系铃人，有了压力，我们不要逃避，要主动解决。

我们一定曾对自己学习上的缺憾而感到压力，其实，缺憾由长度，它是断臂维纳斯，是未竟的艺术品，是完美的前兆，请记住：缺憾是将美好的东西撕碎给你看！在这破碎中，饱含崇高的美丽，学习的缺憾大多源于美好理想与现实的撞击，是同学们可歌可泣的独舞。只要我们怀揣着理想，脚踏实地的努力，学习上的缺憾一定会成为我们前进的动力，寻路的明灯。

请记住焦青教授讲的话：压力就是动力，压力面前，我们保持如水的心态，似云的精神。

压力英语演讲稿分钟篇六

大家好！对于处于高三的我们来说，面对压力是一件再平常不过的事。如何处理好自己的压力，值得我们思考。适当的压力像加速器，帮助我们更快地向前奔跑；而过度的压力有害无利，反而成为了前行路上的绊脚石。唯有平衡好压力的影响，才能最大程度的激发动力。

承担压力之重，走向成功。西班牙哲学家格拉西安说：“承担压力的重荷，喷水池才喷射出银花朵朵。”通向成功的道路不可能一帆风顺，波涛汹涌的浪潮，荆棘遍布的丛林随处可见，唯有扛住压力，才能守得云开见月明。如同党一路走来，困难重重，但是党领导着人们始终如勇士般直面困难，永不退缩，用血肉之躯开辟了一条光明之路。面对国内外反动势力的压力，他们开辟新道路，拿起枪杆赶豺狼；面对大国对新政权的压迫，他们不卑不亢，坚持着自己的光明之路。

若没有他们扛住压力，又何来如今和平富强的新中国？也正是因为有压力，党和国家才能一直保持初心，带领着一代代中华儿女朝着更美好的前方不断迈进。

减轻压力之重，舒张有度。凡事有度，过犹不及。压力并不是越多越好。如今的社会，似乎在逼迫我们承担更多的压力，公司的996制度，小学生的假期被家长报满了补习班……仿佛我们不跟上这些，就会落后于时代潮流。但这并不利于我们加快前行的步伐，一些因压力而放弃生命的行为屡见不鲜。如柏拉图所说：“如果你老是把弦绷得紧紧的，弦很容易被折断；但如果你把它放松了，要使用时就能顶用。”只有正确对待压力，才能让它转化为动力，而不是阻力。

学会平衡压力，才能过好充实生活。正确对待压力带来的影响，让它为我们所用。在学习生活中，我们不能因为一些小小的压力就停滞不前，更不能随意伤害自我，放弃生命，让其成为沉重的负担。学会将压力转化为动力，才能让自己的学习更进一步，才能让生活充实而美好。

总之，我们的生活离不开压力，谁能正确对待压力，谁便能获得更多动力，坚定地奔向闪亮的理想。

谢谢大家，我的演讲完毕。