

谈焦虑演讲稿(汇总5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

谈焦虑演讲稿篇一

老师们、同学们，早上好！

我是高一的__。我今天讲话的主题是：说说容貌焦虑。

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——丑就丑了吧，左右都是自己长出来的。“我与我xxx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！

以下是与高中生演讲稿：容貌焦虑相关的文章

谈焦虑演讲稿篇二

谢谢撒贝宁！我刚才站在对面的时候，我就焦虑症发作，因为我在看旁边那堆书，我在找有没有我的书，就一本也没有找到，写作者都有这样的焦虑。其实来谈(焦虑)这个话题，是因为我自己，大概有十多年的时间，都被焦虑症这样的问题所困扰。

我记得我中学的时候，其实没有什么焦虑，那时候很快乐，踢足球啊、玩啊，被爸爸妈妈打，最多赶出去啊这样。然后进了大学以后，我去听第一场演讲，到一个阶梯教室，我记

得很牢，然后里面就很多人，我去晚了，旁边也都站满人，没有办法，我们就吊在那个窗门上面，头扒着往里面看，然后演讲的是一个哲学系的年轻讲师，他就很大声地告诉我说，上帝死了，说我们要评估一切价值，一切坚硬的都将烟消云散，所以我当时差点从那上面掉下来，我在想我刚考进大学，上帝就死掉了，那我怎么办？那时候谈女朋友，大概都是件挺堕落的事情，所以就开始考虑，人本身的一些问题，然后又没有答案可以给到你，说老师我该读什么书，没有地方去问这样的问题，只有自己去找，所以我大学四年，我在大学图书馆待了四年。因为那时候我女朋友在杭州，我在上海读书，我就读了四年书，然后跑进图书馆里，也不知道读什么书，沿着那个架子，历史文学哲学一排排读过去，读的时候读到一些书，觉得脑子很清楚，懂得很多道理，然后很兴奋，满脸通红地跑出去，回到寝室的时候，又全都忘记了，然后就人变得很激动，然后很愤怒，很想要表达一些东西，其实又表达不清楚，所以我想做一个知识分子，罗斯福说：什么是合格的知识分子呢？他说你应该有一份不以此为生的职业，这样的话你才能够抵抗住所有机构、集团、组织的各种各样的诱惑，你可以发出独立的声音，所以我在大学的时候，我对财富，对金钱本身一点都不排斥，我觉得当一个有钱人挺好的。孔子有两个弟子，一个叫颜回，一个叫子贡，颜回是一个非常安贫乐道的人，但是颜回二十九岁的时候，满头就白头了，四十岁就挂掉了，然后子贡是一个，学问也很好的人，但是他又很富有，孔子周游列国，都靠他去打点大家，然后靠他去资助，然后他活了七十多岁，因为他很有钱，也很有思想，他到列国的时候，列国的国君在一个亭子里面，跟他面对面地站着，然后平等地行使礼节，我觉得那种状态挺好的，所以我宁可愿意去做子贡，不愿意去做四十岁就挂的颜回。

大三下(学期)的时候，我去参加了一个大学生的记者考察团，当时我们全班有四个同学，我们筹了五千块钱，从上海出发，整个南中国逛了一圈。我们大概逛了有五个月，就四条流浪狗一样的。我是一个在城里长大的孩子，在此之前没有接触

过农村，就那五个月，使我真实地看到了，当时真正的中国，就这个国家有多么的辽阔，它的山有多高，河有多宽，马路上的灰尘有多大，人有多么贫穷，有多少多的人，就是你用脚丈量过这个国家。所以我在想年轻的时候，你如果有一次很长途的旅行，对你的一生来讲是有很深远的意义。比如说我到湖南的时候，到一个县里面，我们跟县里说，我们要看最穷的家庭，他就带我们去到一座山上，一个妇女生了三个女儿一个家里，然后我们去的时候，两个女儿和她们妈妈，在门口迎着我们，然后大女儿躺在床上，为什么呢？因为三个女儿只有两条裤子，然后你打开她的锅盖，里面全部是番薯，墙上挂的是干的辣椒和干的玉米，地上有两只土鸡，然后所谓的“家徒四壁”，这是真正的家徒四壁，然后我们走的时候，给她留了张五十块钱人民币，就放到她的炕上，我们就看到那个女的，在整个房间里跳来跳去，像跳大神一样地在跳，他们村里人跟我们讲说，她知道这是一张很大的钱，但她不知道这张钱有多大，所以那五个月对我改变很大，我后来就变成一个，不是一个特别愤怒的人。

我大学毕业以后就到了90年代，金钱开始日渐成为了这个国家最主要的一个力量。国家进步，说我们国家有没有进步，我们考虑gdp(国内生产总值)，个人呢？你有多少钱？然后在那个时间全中国所有的马路上，都贴着一句话叫做——时间就是金钱。

人的观念出现了很大的变化，那段时间其实也是，你面对这些事实变化的时候，作为一个旁观者，那个焦虑是非常大的。比如说有一次我去一个县里面做调研，是一个“造假村”，他们把面粉和糖搅拌在一起，然后把它蒸干，然后就变成颗粒状的东西灌到各个袋包装里面去，然后变成板蓝根啊，什么养胃冲剂啊，各种各样的袋包装药。反正吃两顿也治不好病，吃两顿也吃不死，我调查完了以后，我离开这个村的时候到村口，我跟那个村长说，我说你们有没有道德，所有买你这个东西的都是病人，然后那个村长就跟我讲，吴同志你知道吗？我最大的道德就是让我全村的人都富起来了，让一部

分人先富起来，不管白猫黑猫，抓住老鼠就是好猫，我是那只抓住老鼠的猫。经过了这一段以后，使得我感觉到人生也好，国家的进步也好，它不是一个黑和白非常分明的一件事情，它大量的事情是发生在一个灰色的地带，这个也是我后来写作的，一个主要的一个立场和观点。

自己个人来讲我很有幸，在早期这样的一段时间，因为各种机缘偶然，能够慢慢地把自己培养成了一个，靠自己手艺，靠写作吃饭，在一个特别窄的领域里面，像财经写作，能够做到让自己相对满意的这样的一个状况，一个男人最焦虑什么时候呢？是三十岁的时候。林肯讲过一句话说，三十岁之前你这张脸是父母给你的，三十岁以后这张脸是你自己的。三十岁以前如果你没有愤怒过，像我们讲愤青过，你是没有良心的，三十岁以后你还是一个愤青，而且只知道愤怒的话，那你是没有脑子了。

我们现在的焦虑，可能是成长的焦虑，是希望获得成功的焦虑，但成功者确实也有成功者的很多的一个困扰。我有一个很好的企业家朋友，他在2019年的时候，把他的企业卖给了外国人，他当时套了有十多个亿人民币的现金，在2019年的时候，手上有十多亿现金的中国人，大概不会超过三个人，所以他在大家看来是个特别成功的人。然后有一年我跟他出去，到美国去旅行，在过海关的时候，前面有个美国人在过海关有个很小的小孩，五六岁的小孩，他就把那个小孩抱起来，给那个海关官员看，我那个朋友突然间泪流满面，他说他有一个儿子、有个女儿，他说我已经想不起来我儿子女儿五六岁的时候是长得怎么样的，我有没有抱过他们。十多年时间他基本上是住在厂里的，三分之二的在外面出差，所以子女是交给他太太来管理的，所以当他拥有十多亿的时候，他失去的是什么呢？失去的是他再也没有办法，去抱自己的女儿了，那个女儿已经不归他抱了，我还曾经问过中国的几个首富，我就很好奇一个问题，我问他们说：你们已经有很多钱了对不对？为什么还在赚钱呢？“我想知道我这辈子到底能赚多少钱”这大概是我听到过关于财富最焦虑的一个回

答。我觉得焦虑大概有三个原因而产生的：第一个是不确定性。我们面对的一种不确定的未来，不知道自己到哪去；第二点，焦虑是因为比较而产生的。叫人比人气死人。前两天我碰到一个26岁的小青年，他跟我讲我很焦虑，爱因斯坦26岁的时候，已经写出《狭义相对论》了，米开朗基罗26岁的时候，已经雕出那个大卫了，他说还有一个人26岁的时候，中午睡了个午觉，有三个人三顾茅庐，要请他出去平定天下，那个人叫诸葛亮。他说我也26岁了，我怎么还在这，问你我要不要创业。所以比较我认为会产生很大的焦虑；第三种焦虑呢？我认为是选择。在你的人生中会出生很多岔道，然后呢你每一次选择就会耗去你的时间，耗去你的精力，我觉得要克服焦虑的办法，其实大概就是说你在二十岁到三十岁之间的，这一段时间的时候，在你生命力最旺盛的时候，你要想清楚几件事，第一件事你要想清楚说我这辈子最喜欢的工作是什么，就我热爱什么东西，这个是最关键的事情；第二要让自己成为一个专业的人；第三你愿意用未来的二十年时间去完成，这件你喜欢的工作和你专业的事情，我不知道我这样讲完大家是更加焦虑了，还是稍微好一点？我的演讲完了，谢谢大家！

谈焦虑演讲稿篇三

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学们：

大家好！

非常荣幸能够来这里参加主题演讲比赛，我演讲的题目是《别在努力中焦虑》。曾经在网络上看到过一句话：“别让你的所有努力在焦虑中荒废。”

其实有许多时候都是因为焦虑而错失了成功。总有些人喜欢自我怀疑我是不是不够好？我到底能不能做到？这也同样是一种焦虑，同学们，千万别在努力中焦虑，否则所有的努力都

可能白费。

其实在我们的日常生活中，有很多时候我们明明坚定地朝着目标去努力，也付出了所有的辛苦，但我们还是会在这个过程中产生很多的焦虑情绪。

在我看来引起焦虑的最主要有两个原因：

一是因为我们的目标是长远的，眼下还没有获得成功，容易产生急于求成的心理。

二是因为我们受到了外界的严重干扰，容易受他人语言的攻击，而开始陷入焦虑不安的状态。

当然也可能还会受到其他因素的影响，但无论是哪种我们，必须要及时的清理我们的焦虑情绪，才能够不负所有的努力最终赢得胜利的喜悦。

首先我们要学会正视自己的焦虑情绪。任何一条通往成功的路都不是平坦的，也许我们会遭受怀疑也许我们会遇到磨难，在这个路上难免会生出焦虑的情绪，但我们必须要知道成功正是因为付出过汗水和泪水之后才更加香甜。

我们要及时学会调节情绪排解自己的焦虑心理，长此以往的焦虑下去，首先是对自己的身体造成了不良的影响，其次呢，非常影响我们的工作或者学习效率，导致最后与成功失之交臂。

我们应该主动汲取一些积极的信息，向身边积极乐观的人学习，多跟自己亲近的朋友交流我们的故事，缓解一些焦虑的情绪，当然也可以寻求一些专业机构的帮助来缓解我们当下的焦虑，让自己从焦虑中解放出来。焦虑并不可怕，焦虑是自然而然的一种心理现象，我们要做的就是及时排解焦虑，别让焦虑阻碍我们努力的步伐。

其次，我们要学会把焦虑变成前进的动力。有很多时候我们的焦虑其实是来源于我们生活中感受到的压力，压力大了我们才会产生这种焦虑的心情，但其实只要我们处理得当，这样的一份焦虑同样可以成为我们努力路上前进的动力。

曾经有人告诉我一句话，正是因为我们走的是上坡路，所以才比别人难一些。之所以我们焦虑是因为我们想要更好的或者有更高的目标，所以我们才会走得更加艰难一点，才可能会在这个过程中遇到更大的困难。

随之而来的也是不断的焦虑，但我们必须要在心里坚定一个信念，因为我们值得更好的，所以当下的艰难只是一时的，我们一定能够冲破万难最终走向胜利的巅峰。向焦虑说再见，别让焦虑成为阻碍，我们的绊脚石，要让焦虑成为促使我们前进的压力和动力。

谈焦虑演讲稿篇四

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——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！

谈焦虑演讲稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学们：

美与丑总是形影相随，还往往集于一身。你看，自然界中，兔子虽然善良，但太懦弱，老虎虽然勇敢，但太凶残……历代名人中，庞士元面丑而心智，张易之面秀而心恶……可以说，有时美中见丑，有时又丑中见美。

如何来正确理解美与丑呢？我觉得美可以表现在优良品德、高尚情操的内心美上，也可以表现在衣着漂亮、仪表美观的外表美上。当然，内心美和外表美是相辅相成的，而任何时候，都是内心美比外表美更为重要。

且看，海虞北路上一个个椭圆形的花坛里摆放形态各异的花儿，美丽至极，成了常熟城里一道最亮丽的风景线。这时，一位看上去风度翩翩、绅士般的青年男士迎面走来，伸手摘起一朵鲜花，献给自己的亲友。这一举动引起了我的注意，我觉得，他虽然穿得一尘不染，且面目清秀，但他一点儿也不“美”，心胸是那样的狭窄，一心只为自己的利益着想。

再看看那些大清早就起来为人们服务的清洁工，他们身穿橘黄色制服，貌不惊人，全身脏兮兮的，但所到之处，都一尘不染。我觉得，他们虽然相貌不美但有一颗纯洁的心灵，这才是真正的“美”，这才是令人敬佩之“美”。

同学们，让我们摆正“美”与“丑”的关系。让我们的生活更美好，让我们的心灵更纯洁。