

2023年压力演讲稿(汇总7篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

压力演讲稿篇一

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，大人们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。

压力演讲稿篇二

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

压力演讲稿篇三

大家好！

在很多家长甚至是很多老师看来，现在孩子的压力简直太大了，他们总是天天埋在书海之中，做不完的习题、上不完的辅导班，甚至很多家长都在感叹“我在上学的那时候可没有这么多的作业”，这一点恐怕现在任何人都不能去反驳，我们每个人都得承认，现在学生的压力的确是很大。

但是，压力大难道就可以轻贱自己的生命吗？不知道为什么，怎么会有高中生因不堪学业重负而跳楼自杀呢？任何情况下，生命都是最为宝贵的，难道就因为升学的压力，连自己的命都不要了吗？还有就是，随着社会的不断进步，社会的竞争力也就愈发强烈，这是时代的潮流，是不可阻挡的，既然我们身处其中，就应该学会合理的调节。

可能说调节二字很简单，但是实际上做起来却不是那么容易的一件事，我也经历过高考，经历过高三那种历练，但这目前是我们每一个人都要面对的，一味的逃避和抱怨没有任何用处。如果感到压力很大的时候，你可以想一想，既然每个人都得面对，那么你就不是一个人，为什么别人都能挺住，

你就要打退堂鼓呢?如果压力实在大到无法承受的话，那就停下来，出去走走玩玩，或者看看电影、听听音乐，做一些令自己放松的事情。

总而言之，学生的压力很大，但是只要能够坦然面对，克服这些压力宁不是没有可能，更不能够轻易去做一些对自己不负责任的事。

压力演讲稿篇四

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。

压力演讲稿篇五

大家好!

总是带着压力进入考场，表面非常平静，却控制不住手中颤

抖的笔杆。而当你能控制下来时，你已带着它离开了这里。许多次让我们思考，该如何正确地衡量、放置心中那压力的砝码？它总是隐藏于我们每一次的探索之路中。

压力会将人生变得更有价值。这话只适用于懂得面对，敢于挑战的人。墙角潮湿处幼嫩的小草仍在挣扎地向阳光伸展，是由于植物特有的向光性；即使病残也要奔跑的羚羊，出于本能，一直向前蹦跳着；南瓜不会因压力的存在而停止用养分来充实自己，它遵循的是自然规律。

蝴蝶再美丽，也终究逃不脱变为毛毛虫的命运。人其实并不是喜欢压力，因为社会要进步，需要压力，那么人也就只好随着，只是压力塑造了不同的人。在这其中，社会压力与自己所受到的压力之间，有一个小小的间隙，也是压力，而它却由自己控制。你很好地处理，便掌握了你一生的笔杆。

其实，人的神情由喜悦变为平淡，再由平淡变为冷漠是由于自己。如何处理人事关系，如何面对生活挫折，如何控制波动的情绪，并不是简单的小事，一旦有误三分钟之内便可将你耗得精疲力尽。

有时候，来自情感的压力，或思念，或同情，或怜爱，每一种都会让你感到不堪重负。有些人总不愿面对，却永不愿放弃。他们将这种感觉当作他生活的调味剂，搅拌在自己的生活中，把别人看来苦涩的生活当美酒一般品尝。

激烈的社会竞争，将压力的砝码放置在我们的肩头。面对压力，我们永远应记住自己，压力由自己来调整，砝码由自己来放置。即使有时不得以的承受更多，也要让自己从中找到乐趣。手中拿着人生命运的号码牌，等着求职，就如同等待戈多一般，虽然着急，却也只能将压力放在心头，这样才会有希望。

压力就如同我们的人生伴侣，无时无刻不在你身边。有了压

力，才有李白“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的铮骨，也才会有杜甫“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的渴求。

有时候可笑地想着，随它去吧！自己不管不顾了。可是，又能怎样呢？我们最后陷入的仍是充满压力的漩涡。

压力演讲稿篇六

大家好！

今天，在上语文课时，张老师拿着瓶子、盆子、几张小白纸走上了讲台，同学们都不知道老师葫芦里卖的什么药，接着老师神秘地说：“今天我们一起来做一个科学小实验——神奇的大气压力。”同学们听了欢呼雀跃，有的踩在凳子上，有的踩到桌子上，有的围上了讲台。

张老师开始做第四次实验了，只见老师小心地把水灌满瓶子，然后拿出一张刚刚裁剪好的白纸，轻轻地把纸片从左往右平移，直到把纸片全移到瓶口，封住了瓶口，再慢慢把瓶子倒过来，老师最后松开压住瓶口的左手，奇迹出现了：白纸牢牢粘住了瓶口，杯中的水一滴水也没出来。不可思议，老师成功了，我真佩服老师不轻言失败的可贵精神。

最后老师告诉了我们实验的科学原理：当水杯灌满水后，杯中的大气压力就小于杯外的大气压力，杯外的大气压力就压住了纸，水就流不出来了。

压力演讲稿篇七

大家好！

学生有考试考到好成绩的压力，上班的人有工作的压力，打工的人还有干活的压力。正是因为这些压力，才能让学生们

更好地学习，让上班的人们有工作的动力，让打工的人能更有力地干活。

假如世界上没有了压力，那么人们就会失去生活的动力，虽然人们会因之感到很轻松，但在一个没有生活动力的世界，怎么还会有好生活，这回世界还能因为什么变得绚丽多彩？人们只会觉得无聊，日复一日，年复一年，厌恶了当前的生活。

所以，压力对一个人的一生很重要。有了压力，人们才会有生活的动力；有了压力，才会有一个好生活；有了压力，世界才会变得绚丽多彩；有了压力，人们才不会感到无聊，不会延误当前的生活。因为压力使得人们顾不得去想那么多事情，他们把所有的时间都放在了学习和工作上，很少会有一些空闲的时间。

压力，也就是人生活的动力。我们有压力，同时我们也在一点点地去摆脱压力。但是，压力真的容易被拜托吗？一个人从小学开始，就有学习的压力，高考压力更为强烈，大学毕业之后，就会有找工作的压力，找到工作之后，就会出现工作的压力，不让自己被辞退。

所以人的一生有很多压力，人们摆脱了一些压力之后，就会出现新的压力。人生岂能无压力？就让我们带着压力去过充实的生活吧！