

# 2023年青少年抑郁演讲稿(通用10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。

## 青少年抑郁演讲稿篇一

大家好！

什么叫生活?生活，就是一切生物为了生存和进化而进行的各种活动。简单地说，就是生存。然而，在生活中，没有永远的快乐，也没有永远的痛苦。在快乐中，我们要感谢生活，在痛苦中，我们也要感谢生活，因为生活有了快乐与痛苦才显得美丽。

生活总会给我们留点什么，喜怒哀乐样样都有。无论生活留下什么，我们都不应该怨恨、冷漠，或是自怨自艾；而应宽容生活，诚心诚意地感谢生活。在你融入的生活中，有许许多多的人，为你的坎坷伸一把援手，为你的困惑透一缕阳光，为你的痛楚送一份安慰，为你的忧愁洒一份关爱，让你觉得平凡的我竟也会得到那么多的关怀与呵护。于是在你回首往事时，你会感到需要感谢的人和东西实在太多、太多了。

大家都知道，生活并不常常是美丽如画的。远方的山峦会在暮霭中渐变成褐色；昨天的月亮圆不了今夜的梦；怒放的鲜花也会有凋零的时候。然而没有夜晚，就不会有明亮的曙光，没有昨天的月亮，就不会有今天的灿烂，没有凋零的时候，就不会培育出新生命。就如大仲马所说的：他终于从枪林弹雨中站了起来，抚摸着流血的身体仰天大笑：“感谢上帝，让我能实实在在地感受痛苦。痛苦真好，它告诉我，我还活着，还拥有生命和希望。”是啊，能体验到身心的痛苦，这也是生

活给予我们的恩赐。它告诉我们，只有活着，才会有快乐，才会有痛苦，才会有希望。不是吗？在我们的人生路上，许多喜中生悲的事还真不少呢：体检的时候，发现视力又下了；骑着车子摔倒在路中央；坐在回家的车上，却突然出了车祸；在海边嬉戏，却涌起特大海啸。一次一次的坎坷过去了，生活让我们认识并学会了“坚强”。

味。它蕴含着无限的风光与期望，等着你去发现去探索，等着你去悲哀去享受。它不吝啬，不会关掉所有的门窗让你终生处于绝境；它不虚伪，不会用香甜的糖果迷醉你的身心，而使你迷茫了寻找的双眼；它不伪善，不做作，也不世故，不论你的身份地位如何，生活对我们一视同仁。

感谢生活，因为我知道，我是如此地平凡，却也如此地幸运。生活的历程，使我明白了幸运的含义。不是钱财，不是权力，也不是容貌，而是我们身边有着许多值得感谢的人。感谢父母缔造我们的生命；感谢选择生活的权力握在自己手中；感谢世间千万种美丽的情感，可以由我们尽情地诠释；感谢我们拥有可以聆听天籁般动人的歌声与音符；感谢我们拥有可以打造七彩天地的双手……感谢生活，感谢它所给予我们的一切，我的演讲完毕，谢谢大家！

亲爱的老师、同学们：

大家好！

“爸爸，妈妈”是一个无比亲切的称呼，父爱母爱，一个蕴含了无限感动的词汇。在这个世界上，惟有母亲对孩子的爱是最真挚，最无私的。可是，父母懂得爱，父母懂得奉献，我们为什么就不能有一颗感恩的心呢？所以我今天演讲的题目是“感恩的心”。

我的妈妈是平凡的，但，是她在一个微风吹拂的早晨给了我无比的生命；是她在横风斜雨的人生道路上，给了我前进的

力量；是她，在我遭到挫折时，给了我自信；又是她，在我骄傲自满时教会了我谦逊。我从心底里感激她，岁月虽然磨去了她的青春美貌，可她在我心目中永远是爱神，美神。辛苦虽然夺走了她美妙的歌喉，可她的每句话都是我心中的金言绝韵，是母亲用自己付出的行动告诉了我一个最平凡的道理：爱是无私的奉献。

各位评委，老师，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：《学会感恩》

感恩，其实是无处不在的。我站在这里的理由是什么？就是感恩。感谢老师同学的支持爱戴，感谢学校给予的机会，感谢母亲的培养，感谢我自己的付出。因为感谢着这些，我今天便站在这里了。

宗教是最崇尚感恩的。他们感谢天神，感谢主。当然，我们感谢的，远比他们要多很多。

感谢父母，他们给予你生命，抚养你成人；感谢老师，他们教给你知识，引领你做“大写的人”；感谢朋友，他们让你感受到世界的温暖；感谢对手，他们令你不断努力、进取。

感谢太阳，它让你获得温暖；感谢江河，它让你拥有清水；感谢大地，它让你有生存空间。

感恩，是一种心态，一种品质，一种艺术。

心中有他人，为他人做件事。不是为了回报、感谢生活中的每个人么？有人说，忘记感恩是人的天性。当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着

我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。

常怀感恩之心，我们便会更加感激和怀想那些有恩于我们却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，我们才有了今天的幸福和喜悦。常怀感恩之心，便会以给予别人更多的帮助和鼓励为最大的快乐，便能对落难或者绝处求生的人们爱心融融地伸出援助之手，而且不求回报。常怀感恩之心，对别人对环境就会少一分挑剔，而多一分欣赏。

谢谢，我的演讲完了。

## 青少年抑郁演讲稿篇二

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的！

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，

恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

### 青少年抑郁演讲稿篇三

有道是：四十不惑。但我这奔五之人却还时时在拷问自己：人生的意义到底是什么？这个问题有些幼稚有些可笑，但我的确一直被困扰着一直在困惑着。

我也有过激情四溢的青春，我也有过对崇高理想的追求，我也曾在艰苦的地方默默地耕耘着奉献着。那时的心灵充溢着

欢乐装满着幸福。那时的我笃信：无私的奉献便是人生的意义。

但在物欲横流的今天，我心灵的天平也慢慢倾斜了，总觉得无私奉献已不再是现代人的追求。于是，多了对名利的追逐，少了从前的那份热情；多了对工作的斤斤计较，少了无私的奉献。左顾右盼，眼睛能触及到的大多是争名夺利、沽名钓誉的东西。从此，对人生的意义产生了怀疑。

当《寻找最美乡村教师》在中央电视台播出后，我认真观看了整个颁奖过程。一个多小时的颁奖晚会，我是含着眼泪看完的。此时的我蓦然找到了我一直所困惑的问题的答案——它依然是：无私奉献便是人生的意义。

你瞧：第一位走上台来的最美教师——宋玉刚。一个汉族小伙子踏着父辈的足迹坚持在气候最恶劣的藏民牧区教学。他给藏区的孩子带来了温暖和知识，在他的努力下4600米高原的小学建起了电教室，安装上了计算机，让雪域高原的孩子们与大千世界紧紧相连。60年前他父亲把血脉留在了这里，60年后宋玉刚也把根扎在了雪域高原。看到他的事迹又有谁不为之动容。

邓丽，这个浑身洋溢着青春气息的美丽女孩，在20\_\_年毅然辞去了在武汉做白领的工作，带着憧憬和好奇来到了海拔1800多米的高原小学，成了这座高原小学的唯一女教师。她用快乐感染着每一位学生每一位教师。她用快乐教学法驱散了孩子们心中的阴霾，让孩子们在快乐中学习着生活着。也许邓丽收入微薄，但她却收获了孩子们的爱，这份爱是无法用金钱买来的。高原小学没有大城市的灯红酒绿，高原小学没有大城市里的高档美容院，但美丽的心灵却让邓丽变得更加美丽动人。

白岩松说：世上本没有路，一个人砍得多了，就有了路了。这是对最美乡村教师徐德光的写照。山区的孩子要上学几乎

是跟登天一样难，首先没有路，其次要到教学点往往需要翻过几个山头。为了孩子们能上学，徐老师自己硬是用五年的时间用自己双手砍出了一条路，也就是因为砍路，他落下了残疾。功夫不负有心人，因为他的坚持，他和他的白龙马把九万多块砖、两万多斤水泥驮上山，建起了两所学校。贵州多雨，每逢下雨时候，徐老师就牵着他的白龙马挨家挨户去接学生上学，道路泥泞、山险路滑，为了保护学生，他总是紧紧握住缰绳，把孩子们一个个平安的送到学校。看到那陡峭的山坡，看到那泥泞的小路，我真的想象不出这样恶劣的环境，徐老师竟坚持了几十年，几十年呢，这是怎样的一个天文数字！

此时我仿佛看到了窗前的那盆米兰，小小的黄花掩藏在绿叶之间，虽是主角，也只做淡淡的点缀，毫不张扬，在静静的夜里，吐露似有若无的清香，直至渗透到灵魂深处。米兰用淡美的形态，清幽的芳香，构筑起自己平淡的生活空间，诠释生命之乐，诠释它不平凡的人生。

## 青少年抑郁演讲稿篇四

大家好！

今天，我演讲的题目是《我奉献我快乐》。在我们的医院里，有这样一群可爱的人。他们严谨但不严肃、认真而不保守、活泼却不失原则。我，作为我们医院的一名普通护士，我倍感自豪。因为我们追求卓越，我们感受辉煌。回首过去，我们为荣誉欣喜，为成功自豪；展望未来，我们豪情满怀，信心百倍。

每次，当患者走进温馨医院，映入眼帘的是许许多多的白衣天使，和数不清的医务工作者。每当看到患者康复出院的微笑，这不仅仅是对我们工作的肯定，更是一种激励和鞭策。短短几年时间里，我已从稚嫩的学生变成了一位光荣的护士，看着这几年来医院的荣誉。我的内心无比的激动。

荣誉从哪里来?从我们医院每一位成员的辛勤耕耘,默默奉献中来。奉献是收获的源泉,奉献是品格的磨炼。透过每份荣誉,我们仿佛又看到了这样一幕又一幕的常景:医院内,医护人员专注地神情,一丝不苟地诊断;夜幕降临,医院里,医护人员还在紧张的忙碌着;我们医院的每位人员,以自己的实际行动,实践着每一句真诚服务的诺言。记得,有的同志脚部摔伤,流血红肿,无法穿鞋,为了不影响工作,坚持在炎热的季节里穿着雨鞋坚持工作。

记得,多少人因为连续加班加点,发烧、腹泻、口腔开始溃疡,可是为了更多的病人能健康微笑的离开医院,我们只利用休息时间吃点药,继续坚守岗位。

也记得,多少同志,舍小家,为大家,克服家庭困难,从不叫苦叫难。与其说这是一种品格,不如说是一种长期积淀的工作素养,一种具有责任感和事业心的精神境界。奉献应弘扬,奉献精神更应在弘扬中崇尚。

一个集体的凝聚力从哪里来?领导行为的影响力固然关键,但更为重要的是整个集体的主人翁意识、团队意识、合作意识。有了凝聚力才有团结,有了团结才有温馨。温馨不是安逸,温馨不是索取,温馨是每一个人在给予中营造起来的家的感觉。正如一个家庭赢得温馨一样,集体的温馨取决于个体行为。现在,我们已经形成了“紧急有协作、遇事有商量、困难有帮助”以及“为患者到来送温暖,喜庆送关怀,生日送祝福”的“三有三送”好风气,使患者体味到“家”的感觉。正是这种感觉,使同志们潜移默化地爱护这个集体,热爱着我们的医院。

在这个活跃和谐的环境里,大伙显示了良好的团队精神,为架起医患双方这座连心桥起到了积极的作用,创造了一流的工作业绩。

我们凭着“惟有牺牲多壮志,敢叫日月换新天”的雄心耐心,



在医院这块沃土上辛勤地耕耘。我们，有多少同志为此而默默地挥洒着汗水，默默地倾注着心血，默默地奉献着青春。多少加班加点、多少委屈泪水，我们默默接受、无怨无悔。因为——我们铭记南丁格尔誓言，终身纯洁，忠贞职守，那是人民为我们支起的强大后盾，那是人民赋予我们的神圣权利！

虽然，我们的岗位平凡，工作辛苦，但我们的奉献却源于每一位患者的微笑，我们虽然是默默无闻的一群，但我们的奉献却团结合作而更具光彩。

所以，无论任何时候，无论面对任何人，我们可以自豪地说：作为一名护士，一名白衣天使，我们是最可爱的人，医院，是我们最光荣的岗位！因为我们奉献着，我们快乐着！

谢谢大家！

## 青少年抑郁演讲稿篇五

大家早上好！

我是来自同享支行的理财经理某某某，我是20xx年5月份来到了某某银行这个大家庭，截至现在已经一年半的时间了，在过去的这些日子里，我最大的感触是我能加入某某团队，感谢这个团队给我创造了一个良好的工作氛围，搭建了一个成长的平台，在零售的条线上，我得到了非常多的支持和帮助，感谢吴行长，感谢任总，感谢沈行长，感谢陆行长，还感谢某某分行和某某支行的所有同事，正是因为有你们，我才能一路走来，做的更好。因为我明白，零售从来不是一个人的战斗，而是我的背后，站着是一个团队。

刚进入浦发团队时，面对与之前工作风格完全迥异的评价机制，我也曾经忐忑，不知道是否能在新环境中展现自己的工作成效。经过一年半的努力，我交出了如下的成绩单：截

至20xx年10月25日我个人储蓄存款余额为3247万元，个人金融资产余额10360万元，个人贷款余额4968万元，累计安装刷卡机430台□20xx年销售基金3972万元，截至10月25日名下个人白金客户20户，钻石客户23户，私行客户3户。

是努力提升专业素质，提供客户个性化服务。今年上半年零售条线上进行工作选择后，我选择了理财方向，负责整个支行的理财工作开展，但是我之前的工作岗位从来没有专职做过理财经理，那么如何做专业的理财经理，如何给客户提供更优质的服务？提升自身的专业素质是关键，我考取了afp□cfp资格证书，也通过了行内的理财经理资格，零售客户经理资格，审贷岗资格、保险代理总行财富顾问等考试。我积极的向同事学习，向领导请教，在行里给予我学习培训机会的时候努力学习，在业余的时间里我也不停的总结和提炼，对工作的方式进行总结和反省，总结出适合自己的营销方法，例如私人银行一直在说的资产配置，我在给客户配置理财产品时，就不停的试着用自己的措词来组织，尽量变得浅显易懂，同时又能讲的比较到位。我期望我给客户提供的服务时专业又简单，便捷又有收益。这样服务再用心些，就能够获得客户的认可。我绩效系统里的客户除了最初的一些客户是我带过来的，后面都是客户转介绍的，这个是对我最大的认可。

以上是我一年半工作的简单回顾，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。对于未来我信心满满，我坚信在分行领导的关心下，在支行优秀的团队中，我一定能更快的提升自己的工作水准和业绩。谢谢大家。

## 青少年抑郁演讲稿篇六

1、我们深知：教师的爱一种“一日为师，终生为父”最高尚的爱。教师的爱又完全等同于母亲的爱。她不是一直搀着孩子“走路”，也不是把孩子抱在怀里，而是把学生装在心里。

教师不仅要把学生看作是他们自己的儿女，倾注全部的心血，关注学生的身心的健康。教师还在他们合适的时间、在合理的场合下及时给孩子们指点方向，所以教师的爱是开导孩子们心智的爱。教师的爱就是用自己的汗水辛勤耕耘，不断浇开一朵朵美丽的心灵之花的高尚的爱。

2、我们深知：教师的爱是“捧着一颗心来，不带半根草去。”的一种无私的爱。教师的爱是对学生的爱从不求回报，甚至如潭千秋一样舍生忘死的去呵护自己的学生。教师在工作中，无论遇到学生、家庭、领导的不理智、误解、歧视、压迫等，他们决不因此而影响到对学生的教诲和关爱，他们决不会把对学生的爱与自己的个人目的和利益联系起来。所以教师的爱就是一种“吃得是草，挤的奶和血”的无私的爱。

3、我们深知：教师的爱一种神圣的爱。因为“疼爱自己的孩子是本能，而热爱别人的孩子是神圣！”我们的教师所给予的爱恰恰就是这种神圣。教师的爱是公平的，她不分贫穷和贵贱。教师思考的是学生未来的长远发展，他们从不因眼前的不理解而放任迁就。教师爱的情感是超人的，他们对芸芸众生能够区别对待，因人施教，做到对好学生不溺爱，对差学生不操之过急、循循善诱。教师的爱包含母爱且胜于母爱，教师的爱包含父爱且超越父爱，是一种严格要求和精心施教的神圣的爱。

所以，我们教师的爱就是遵照胡提出的“真情、真心、真诚”六个字去关爱每个学生，用我们的高尚的爱、无私的爱、神圣的爱，让他们健康成长。

## 二：教师的责任

教师工作就是一个社会的平凡岗位，做着貌似“平凡”的工作。

然而，我们都知道“一个孩子的失败，对一个教师来说，只

是几十分之一的失败，但对于一个家庭来说，就是百分之百的失败。”所以教师的工作就是一种替他人家庭做嫁衣裳的、有高度社会责任性的工作。

我们都知道坏学生是家庭的溺爱、或歧视、漠视造成的，我们都知道坏学生是社会不良环境塑造出来的，所以教师的工作就是一种“以人为善，以人为本”的工作，是心灵塑造、价值观与人生观塑造的人性工作。就是以‘人性向善’为价值理念引导学生去营造明丽的内心生活，建构坚实、丰富、光明的精神世界；就是“以人为本”的理念去引导学生追求人生的意义和价值，引导学生去对世俗、对功利超越，唤醒、去弘扬人性、提升人性的一种无比正义的、无比光明的工作。

汶川地震的惨状我们历历在目，教室塌了，我们老师一定要去救护我们的学生，我们有这种道德、有这种人性的责任、人性的义务去呵护一个个活生生的生命。但坍塌的教学楼不也无情的吞噬一个个老师的生命吗？谁去救护我们教师呢？我们想只有坚固的教学楼才能保护我们教师和学生。这个社会里谁来造一个坚固的教学楼？谁来减少地震的灾害？谁来保护我们教师和学生？这才是汶川地震应该反思的主题！教师在地震中救不救人不是汶川地震应该反思的主题！教师救人这是一种“人”的责任，不是一种“工作岗位”的责任。因为教师不是专职的救人工作者。我们相信只要这个人“人”就应当在危难的时候去“救人”。因为“救人”是一种社会责任。我们都知道教师的工作就是一种“身体力行，以人育人”的无比的高尚、无比神圣的工作。所以教师是牺牲自己！牺牲了所有的教师，我们的社会还有谁来“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”呢？牺牲了所有的教师，我们的社会还有谁来“落红不是无情物，化作春泥更护花”呢？最后，祝我们所有的老师身体健康。

## 青少年抑郁演讲稿篇七

学生演讲稿有什么题目?下面是小编整理的学生演讲稿题目大全,欢迎阅读参考。

- 1、学习是成长着的人生
  - 2、激扬青春,畅想未来
  - 3、未来掌握在自己手中
  - 4、信心留给自己
  - 5、青春的注脚
  - 6、把握机遇,从小做起
  - 7、告别昨天 把握今天 创造明天
  - 8、保持一颗向着太阳的心
  - 9、在阳光雨露下成长
  - 10、让我们扬眉出剑
- 1、挑战高考,成就人生
  - 2、坚定信念,超越自我
  - 3、i will succeed!
  - 4、坚守理想,励志成才
  - 5、成功不见得聪明,失败不见得愚笨
  - 6、怎么闯过险象环生的高三

- 7、人生要奋斗
- 8、自己命运的行动英雄
- 9、成功与胜利永属自强者
- 10、一只眼睛读书，一只眼睛看社会
- 1、知识空间与创新欲望
- 2、无愧于胸前的校徽
- 3、激情
- 4、规划自己的大学生活
- 5、离别宣言
- 6、精神的力量
- 7、明确目的而奋斗
- 8、“面子”与“粽子”
- 9、留恋大学
- 10、冬天的'地中海

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自合阳县甘井镇中学七年级(1)班的贺晨洁，今天我演讲的题目是《阳光校园，我们幸福成长》。

时光荏苒，转眼间我们挥手作别六年的小学时光，迈进了中学的青春走廊。

沐浴着清晨第一缕阳光，我们漫步校园，开始享受这充实而又美好的新的一天。

听！书声琅琅，早读总是一天最富有朝气的时光；看！同学们排着整齐的队伍，个个精神抖擞，在做着广播体操；瞧！那打扫卫生的伙伴们，正穿梭于校园的每一个角落。

七彩的阳光照耀着美丽的校园，美丽的校园里雀跃着许多阳光、快乐的青春少年，那一个个青少年们都绽放着一张张笑脸，创造了一个温暖和谐的大家庭，大家你帮我，我帮你，温暖而友爱！欢快的上课铃声响起，和蔼可亲的老师向我们走来，她脸上始终都挂着淡淡的微笑，眼眸透露着些期许，带我们走进一个又一个神奇的知识殿堂。

巍峨的八达岭长城，宏伟的埃及金字塔，远古的恐龙遗骸，近代的灿烂科技，在老师的细心教导下，我们不断充实着自己，领悟到了许许多多以前不了解的知识；同时，我们也深深感受着老师心灵深处那令人陶醉的浓浓的爱意。

课间，同学们一个个如鸟儿般雀跃嬉戏，那么的阳光，充满了朝气。

操场上，男同学们抱着篮球在阳光中跳跃；一些喜欢安静的同学则坐在一旁聊天。

我们的校园生活就是这样的迷人。

在这七彩的校园里，我们已收获了很多很多……

在这里，我们学会了自信。

老师告诉我们：“喜欢你自已，不要自傲和自卑，克服自卑最好的办法是将某件事做到极好。

”因此，我们积极进取，坚持做更好的自己！

在这里，我们学会了自强。

生活中，我们照顾好自己的饮食起居，勤奋自主学习，持之以恒地为着理想不断努力奋斗。

老师告诉我们：“自古英雄出少年，自强要从少年始。”

在这里，我们学会了欣赏。

同学之间，互相尊重，互相谦让，以诚相待。

在这里，我们学会了尊重，同学之间，互相取长补短，也明白了因为差异，这个世界才如此丰富多彩；我们学会了合作，在合作中，我们一起成功，一起失败，一起欢笑，一起前行；我们也学会了感恩，明白了感恩是一种人生智慧，拥有一颗感恩的心，我们就能发现事物美好的一面，让平淡的生活焕发出迷人的色彩！

阳光校园，阳光的我们。

在这片沃土上，我们生活无比幸福，学习无比快乐；在这片沃土上，我们播撒了微笑，收获了自信；在这片沃土上，我们播撒了真诚，收获了信任；在这片沃土上，我们播撒了友善，收获了和谐。

我相信，在这片沃土上，我们一定会健康幸福地成长，为家乡、为祖国成就更好的自己！

沐浴阳光，我们心潮澎湃；和着晨钟，我们扬帆起航！



我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 青少年抑郁演讲稿篇八

大家好！

时间如白驹过隙，仿佛昨天，我们还在绿茵场上欢快的踢着足球，肆意挥洒着汗水与笑容；还坐在教室里上着音美，和老师贫着嘴，光明正大的看着小说；还能在午休时间不顾一切的睡上一觉，还以为自己是个天才，什么知识一听就全会了。初一初二多么美好。可是一觉醒来，还是那片明朗的天空，那缕迷人的阳光，不同的是，我们失了那时的纯真，蜕变成初三的学生。可能是缺少准备，一不留神，一个多月过去了，两次考试过去了，几个单元过去了。现在面对的，就是每天重复的科目，听无数知识飞快的从老师嘴里说出，沉浸在书山题海之中，有时上课还要凭坚定的信念支撑着上下眼皮……好吧，事实没有那么残酷。听学姐说，初三，就是要乐观面对。

面对书本。莎士比亚曾形象地比喻说：“生活里没有书籍，就好像地球失去了阳光；智慧里没有书籍，就好像小鸟失去了翅膀。”在他眼中，读书让地球得到阳光，让小鸟拥有了翅膀。以书为友，远离声色犬马，淡泊中折射出一个人的美好品质，宁静中透视出一个人的美好追求；以书为友，无形中使人内涵深厚，有形中使人举止庄重。这真可谓是乍读几天书，容易将自己视为圣人；多读几天书，才知道自己的肤浅。

面对考试。几乎每场考试我们都会元气大伤，主要是因为太紧张，害怕平时自己不会的知识考到。于是面对自己的弱项，我们要解决它，不断练习。在每次考试中做到心如止水，效果才是极好的。

面对更强者。对于强者，我们大概只有仰慕、敬佩的态度，

认为他们就该比自己强。非也。他们只是付出了更多的汗水。除了人前的辉煌，我们更应注意到他们的努力，自己也要更拼，为了有朝一日做个更强者。

如果初中是一叶舟，它或许在海岸边搁浅；如果初中是一首歌，它可能正低回宛转；如果初中是一只不知疲倦的飞翔的小鸟，它也许正身处囚笼。初三，就是要使搁浅的舟重新拥入大海的怀抱，要使沉闷的歌变得活跃生机，要使小鸟重获自由，飞的更高。同学们，面对初三，你们准备好了吗？让我们一起在初三的天地，尽情翱翔吧！

谢谢大家！

## 青少年抑郁演讲稿篇九

首先感谢公司给了我这个展示自我的舞台，一年来发生的那么多的事情让人倍感温暖、感动。回首过去、对我们农资人来说这一年就要过去了，而我的思绪还在延伸。对上海易施特公司这种与生俱来的珍惜情结让我又想起了许多。

我现在谈谈从事营销这么多年的深切感触，对自己也算是个今年的总结吧！想当年初次来到上海易施特公司时，对农资这一行几乎是一无所知，更谈不上农资营销了。虽然学习化工专业，有一定的基础，但农资销售是截然不同的东西。实事求是的说当初的我并不喜欢做销售，看到那么多营销人在他乡顽强的打拼，心里很不是滋味。我的初衷是能有一个稳定的工作。和许多初涉商海的营销人一样，我经历了很多的困惑、彷徨、失败与放弃，但幸运、获得、变化、坚持却让我一直对生活、对营销充满着感恩。

通过几年的努力，认识到了许多农资界的朋友，有交流经验的、有探讨营销成长的；有诉说人生坎坷的；更多的则是鼓励的话语。记得有人说过销售人要“走过千山万水，说过千言外语，历尽千辛万苦，用过千方百计”！这就是营销人的真实

写照。

初进上海易施特公司营销队伍时，感觉到迷茫，很多时候不知道如何着手，心里实在没底。我的优势在哪里？没有经验的我在这支优秀的团队中可能找到属于自己的一席之地。思索代替沉默，行动证明真理。几年来在江苏、安徽等地的实战让我在公司里奠定了自己的位置，获得了同事及领导的认可。

感谢上海易施特公司，几年前让我懂得了营销人在生活中还有比钱更重要的东西，开始了自己真正意义上的职业生涯规划。

“做最有思想力的员工”是我给自己的目标。喜欢读《销售与市场》，更喜欢在市场上学习一些思路、琢磨一些事情、思考一些问题。透过表象的东西，经过实练检验、总结经验、创新体验并付诸行动；慢慢提升了自己的综合素质和营销技能。其实，很多的时候我总认为经历多少并不重要，重要的是我们在经历中思考些什么，做了什么。记得在以前读过白岩松的《痛并快乐着》那本书，当时很不以为然，总以为是名人快嘴的为赋新词强说愁。想不到现在竟成了我营销最大的感受。“痛”吗？还真有点。销售中得到了很多东西，但也失去了很多。为了工作我们放弃了学习，为了工作我们放弃了生活。一位同仁戏言：营销是一门折腾人的学问，我觉得颇有道理。是的，营销很累，生活很苦。如果没有品尝酸甜苦辣的精神，也许它每个环节都意味着挑战。

有成功的经验，也会有灰色的记忆。让我最刻骨铭心的就是：那是在20xx年，为了赶任务、冲销量。在局部市场上赊帐太多，在没有很好地考察市场、考察客户的前提下，把产品赊销给了安徽安庆的一个客户，到最后客户由于其他原因不能继续经营，最终客户潜逃。给区域及公司造成了损失。教训是深刻的、沉痛的。也许这就是思想放松付出的代价。

1) 态度决定一切。积极心态是我们事业成功的金钥匙 “心态

决定行为，行为决定习惯，习惯决定未来”。 “播下一种思想，收获一种行为。播下一种行为，收获一种习惯。播下一种习惯，收获一种性格。播下一种性格，收获一种命运。” 因此做农药销售这项工作，尤其在上海易施特公司这个上进的组织里态度最重要。

2) 学习成就将来。营销人需要广袤的知识和专业的技能。只有不断持续学习、总结、改进，我们的源头活水才不会枯竭。只有把工作中遇到的问题总结和分析，不断积累经验，以后才可能就会少犯一些类似的错误。营销的水平才能不断提高。才能不断超越他人、在未来的竞争中立于不败之地。

做一件事情，悟一个道理。每做一件事我们都要总结、创新。只有悟出道理来人才有可能进步。

3) 成功源于坚持。坚持是一种大德，成功是一种习惯。我们要经常不断地对营销的感悟做些总结。我的许多灵光一现的东西都要及时的记录下来然后总结学习。许多的成功都是平时积累的结果。

生活总有太多的不如意，可这就是现实，你我谁都无法改变！我最喜欢的一句话就是“心静，思远，志在千里”。在这一年里有欢乐有荣誉，有泪水也有失败，这些都成为过去。营销教会了我如何规划人生、获得机会、思考忧患。总以为，人有时候需要一点坚持，在销售这条路上患得患失只能使我们固步自封。坚持一下，等你走过了这个过程再回过头看，我们也许得到的会更多。

公司要发展，员工要成长！温暖的20xx给我们留下了太多的感动！新的一年在上海易施特公司前进的征途中更会意气风发。我们期待着！

20xx年的成绩即将成为历史□20xx年又是充满希望和美好的一年。从上海易施特公司未来的发展蓝图上，大家可以看到，

我们将发展成一个注重研发和营销的、多元化的大公司。我相信，只要我们大家众志成城，群策群力，我们的目标一定会实现，我们的梦想总有一天也将变成现实。

展望未来，我深信上海易施特公司在王总、荆总的带动下，发展道路会越走越宽广，越走越灿烂！我们将以全新的工作态度来安排工作，让我们共同努力，共创上海易施特公司辉煌的明天。

再次感谢大家！并祝此行愉快！身体健康！家庭幸福！万事如意。

## 青少年抑郁演讲稿篇十

抑郁症孕妇可以一连7天左右，都对任何事都持厌烦态度。有时甚至会认为一睡不醒那该多好。

抑郁症孕妇一般注意力无法集中，情绪变得焦虑、烦躁、易激惹。

除了必要的话语之外，孕妇忧郁起来会表现得十分沉默，这种始终保持沉默的状态可以持续三天以上。此外，孕妇可能会整天都呆在没有开灯的房内。

即使夫妻间性生活并没有出现问题，但抑郁症孕妇可以连续几个月都排斥性生活，甚至分房睡。

无疑是孕妇抑郁症最危险的表现，当出现类似情况应立即就医。

当您身边的产妇出现了以上情况，就劝其到正规的医院进行检查和治疗了。大家都知道，产妇一旦患上抑郁症的'危害是很大的，如果不及时的劝其进行治疗，是很容易加重其病情的，甚至还有可能会导致患者出现自杀的行为，有的患者还

会出现亲手杀死自己孩子的情况。所以，我们要在这个特殊的时期给予新妈妈特殊的照顾，避免其患上抑郁症。