

# 最新压力的英语演讲 压力的演讲稿(优质9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 压力的英语演讲篇一

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，接着老师神密地说：“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。

## 压力的英语演讲篇二

早上好！

我是初三6班的王沐川。我今天讲话的主题是：压力的分辨与缓解。

我认为，上述情况说明心理压力过大。那么，压力究竟是怎么来的呢？对于我们中学生来说，压力主要来自三个方面：家庭、学业和自身及其相互的作用。

源于家庭的压力大多数与学业有关，成绩较好的同学表现常见。他们通常会遇到以下情形：考试后一回家，父母就会问“考得怎么样？有把握吗？准备考第几名啊？”之类的话；更有甚者会有限定式的语句，例如“按照你的水平，考到年级第多少名是很正常的”，“你看那些同学，平时成绩都没有你好，你这次绝对比他们考得好”、“等你考到了多少多少名，就带你出去玩啊”。家长们望子成龙的渴望转化成了理所当然的要求，于是压力就产生了。

源于学业的压力就非常好理解了。作业太多或者自身效率太低，成绩退步或不理想，老师会批评，这些都会带来压力。但是这种压力大多数情况下可以被我们化解吸收，可以说这种压力是正常的、日常化的。

至于源于自己的压力，就是一个心态问题。说难不难，说简单又不简单。通常这种压力并不会主动出现，而是需要一个契机。它的作用就是将本来平平无奇的事情不断加工、放大。像之前提到过的家庭压力，本来或许只是家长们普通的期许，但我们心中不断将那句话翻炒，烹煮，最后演变成对自己的责怪与不自信。这种是玻璃心、自作自受现象对于青春期的青少年们很常见。对比家庭和学业的压力，这种自己的压力更加隐秘更加防不胜防，也更加难以消除。这种压力积累，就会慢慢地影响性格。从自信乐观变成胆怯敏感，其原因很可能就是心里的压力带来的。

首先，保持清醒的认知，客观地看待事物。当我们明白自己的能力是怎样的，我们对于那些压力就可以清醒地接受，有

目的性的完成；当我们能够客观地看待某一事物时，就不会被焦虑的情绪所感染。听取别人对自己的评价很重要，但最重要的是我们自己认为我们是什么样的人。

其次，对于父母的沉重期许，我们可以多与他们交流，把自己的认知分享给他们。或许他们无法一下子改变，但潜移默化，总有一天，我们的父母也会尝试在我们的角度思考问题的。

最后，一定要明确，压力大并不是不努力的理由。生于忧患死于安乐，适当的压力会促使我们进步。做作业和有所束缚并不是压力大的缘故。适当调整自己，逐步提升对压力的承受程度，才能更好地提升自己。

我的讲话到此结束，谢谢大家。

## 压力的英语演讲篇三

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！

## 压力的英语演讲篇四

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，更不能轻易去做一些对自己不负责任的事。

## 压力的英语演讲篇五

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。

## 压力的英语演讲篇六

大家好！

中学生取消早、晚自习和双休日补课，看起来时间宽松了，但是从某些方面来说，反而是增加了压力，因为学生必须在没有老师监督的情况下自主学习，这样一来也许有的学生会比以前用更多的时间来复习。同时中、高考迫在眉睫，复习时间一天比一天少。学生和家长不能只看到考试的压力。为了更有效地学习，必须关注学生生理和心理的健康状况。怎样来减压，现介绍几种简单方法：转移视线。心里不要总是想着考试的事，可散散步、听听音乐或和家长聊聊天，甚至可以看看电视，但不要看电视连续剧。音乐尽量选择节奏比较舒缓的轻音乐，以免音乐把心情搞得更糟。这样暂时把注意力放到别的地方，可以有效地起到缓解压力的效果。

调整心态。心理压力过大产生的原因主要是由于对事物看得过重引起的，如中考、高考前自己告诉自己，这次一定要成功，要不然就完了，这样反而会影响自己的正常发挥。所以应该保持一颗平常心，相信天道酬勤，考试时自然就能正常发挥了，甚至会超水平发挥。

找人倾诉。这是一个排除内心压力和烦恼非常有效的方法。向老师或家长把自己的心情和苦恼说出来，与他们更好地沟通；找一个可以耐心倾听自己诉说的朋友，把苦恼与困难都说出来，也许朋友不能帮你解决什么问题，但他几句安慰的话一定可以让你感到轻松。

适当锻炼。在连续学习两个小时以上时大脑开始变得疲惫，效率就开始下降，这时不如出去活动一下，跑跑步、踢踢球

或者洗个澡等等，甚至去空旷的地方大声地喊几声，发泄发泄一下心情都有减压的效果。

好书帮你。一本好书更是可以让人受益终生，优美的散文、诗歌不仅可以使人心旷神怡，更可以让人暂时忘却烦恼和忧愁。学生可以暂时抛开教科书，看一些别的课外书，放松一下心情，但必须保证自己不沉迷于看课外书。

压力就是动力，但是过大的压力只会是百害而无一利。减轻压力的方法还很多，关键靠学生自己控制。学生必须要保持充足的睡眠时间，忌烦时抽烟等。学校、家长和学生必须为学习创造一个良好的环境，老师不要一味地强调考试，家长不要一味高标准地要求孩子，学生要自己控制好自己的学习和休息，以减少压力。相信学生在适当的压力下会取得更理想的成绩。

## 压力的英语演讲篇七

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。

## 压力的英语演讲篇八

大家好！

我是xx班，今天我演讲的主题是快乐学习，减少压力。

期末将近，冲刺在即，各科都要全面复习，一张张试卷快把我们压得透不过气了，相信在这个时候，很多同学都是紧皱着眉头，屈着手指，紧张地清点着这为数不多的日子吧，是的，这样的学习很苦很累，似乎没有什么快乐可言。但如果我们换一种心态，甩开那些无聊的抱怨和焦虑，以微笑的姿态仔细思索一番，其实学习中的快乐无处不在。当我们睁开惺忪的双眼，沐浴在新鲜的阳光中，轻松地走进学习的殿堂是，这种希望不就是快乐吗？当我们奋笔疾书，攻克学习中的一道道难关时，这种成就与自豪不就是快乐吗？当我们一次次努力从跌倒的地方站起来时，这种坚韧不也就是快乐吗？所以，学习的过程中，其实并不缺少快乐，缺少的是寻找快乐的心态。

用快乐的心态对待学习自然更容易获得学习的快乐。当然，快乐的心态不是凭空而来，它应该是源于一种内在的追求，一种实现自我价值的满足，一种成就感和自豪感。其实，我



们的身边就有许多这样的同学，他们懂得并善于进行快乐学习。君不见那些参加各种学科竞赛的同学，他们自觉主动的放弃一个个星期天和节假日，利用课余时间参加辅导，查找资料，研读专著，强化练习。这一切在我们看来是多么辛苦，但他们孜孜不倦，乐此不疲。

大家可能还听说过李莱茵的事迹。她曾就读于深圳东湖中学和深圳中学，后被美国普林斯顿大学录取。她就是一个懂得劳逸结合，快乐学习的典型。她读中学时利用课外时间，多次参加希望之星英语大赛，并获得20xx年第四届希望之星英语大赛全国总决赛中学组冠军。

她还擅长歌唱，跳舞，弹古筝、钢琴，画画，体育运动等等。李莱茵同学的事迹告诉我们：懂得劳逸结合，根据自己的兴趣特长，参加丰富多彩的课余活动，非但不会影响学业，反而使自己放松疲惫的神经，活跃思维，提高学习效率。

学习之道，贵在一张一弛，张弛有度，才能取得更好的效果。现在，临近期末考试，在紧张的复习迎考的课余时间，有很多同学仍能坚持参加各种课外活动，在活动中放松疲惫的身心，从而缓解学习压力。他们将学习与快乐相结合，学习更多书本上不曾有的知识，且有利用课外活动来巩固自己课堂上所学的知识。

当然，怎样才能获取学习的快乐，各人途径不同，这需要我们积累自己的学习经验，也需要学会借鉴吸收他人成功的经验，不断地总结领悟，从而找到最适合自己的途径，这样我们的学习才可以事半功倍。

寒假来临，春节将至。我相信同学们已有了假期计划，或是和父母一起去拜望亲友，或是三五个好友去游览风光名胜等等。但这一切都要以“平安”为中心。是啊，平安是福，安全重于泰山，它历来都是个人，家庭，集体，社会最基本的生命线，因此在玩乐的同时，大家也应该注意安全。

最后，祝愿同学们在期末考试中展示出自己整个学期的劳动果实，并有一个完美的假期！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 压力的英语演讲篇九

大家好！

因为承受压力，黯然无光的石墨化成了灿烂的金钻石；因为承受压力，种子凝聚一冬的力量，破土而出，染绿冰封的世界。我无法给出一个完美的定义去诠释，何为压力，也许你会发现，有时沉重也是一种美丽，也许你会发现，许多压力在你面前竟然可以轻舞飞扬。

可是，我们的压力还少吗？升学的压力，人际交往的压力，各中小磨难，小挫折的压力，我们学会承受了吗？学会让压力在自己面前成为一笔财富？一种幸运了吗？孟子曰：“天将降大任于是人也，必先苦起心志……”正视各种压力，无论困苦、疾病，还有各种挫折，它让我们勇敢地展示自己，它让压力轻舞飞扬。

不要多想身后袭来的暴风骤雨，既然选择了前方，就只顾风雨兼程，勇敢地去走过风的呼啸，走过道路的泥泞，所有的痛苦与磨难的压力，都会随着地平线处的黎明轻舞飞扬。