

焦虑抑郁演讲稿(大全6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

焦虑抑郁演讲稿篇一

每个人有每个人的焦虑，焦虑是常态。

焦虑的人心浮气躁，自责，紧张，沮丧，危机感强，脾气大。

人为什么会焦虑？因为妄念太强，现实太惨。换言之，就是求不得。

你特别渴望成为某个样子，但你懒惰、自卑、笨，总也成不了那个样子，而且眼看着就再没机会成为那个样子了；你特别想要做成某件事，但你总是搞砸，磕磕绊绊，眼瞅着这事就要崩了；你总想让某些人满意，但你得到的更多的是失望；你总想和某人维持关系，但越维持越力不从心；你现在非常糟糕，这也不对，那也不对，然后你推测未来会更糟糕，你想要的未来也许不会再来了……凡此种种，所以焦虑。

焦虑有浅层次的，也有深层次的。深层次的焦虑，是一种痛苦，是一种病，让人绝望、窒息、怨恨世界怨恨自己。

你感觉自己失控了，人生失控了，世界失控了，而你束手无策。

人该怎样放下焦虑？

办法有两个，一个是功利型的，一个是超脱型的。

先说功利点的办法。

首先是傻乎乎的相信未来会更好。相信总有一件事情等着我去做，总有一个人等着我去认识，总有一个机会等着我去抓取。没有理由，就是傻乎乎的相信。

然后是做好当下的'事情。先止损，不让自己继续懒散下去，收拾残局，拉住颓势。然后化焦虑为动力，管好自己，积极去行动。

第三步是如果遇到负面的结果，继续重复前面两条。

再说超脱点的办法。

仔细想，我们多数时候是在为不该焦虑的事情而焦虑。希望功成名就，希望别人高看自己一眼，希望自己前程似锦，这些追求对吗？无所谓对错，但肯定不是究竟的追求。用佛的话讲：世人薄俗，功诤不急之事，无田忧田，无宅忧宅。都在为不该紧张的事情而紧张兮兮。

求不得让你痛苦，方向不就完了吗？

焦虑抑郁演讲稿篇二

如今职场焦虑症成为越来越多人的心理疾病，那么该如何应对呢？下面就随小编一起来看看应对职场焦虑的妙招有哪些。

坐立不安是焦虑表现的一种。焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧。预期即将面临不良处境的一种紧张情绪，表现为持续性精神紧张(紧张、担忧、不安全感)或发作性惊恐状态(运动性不安、小动作增多、坐卧不宁、

或激动哭泣)，常伴有自主神经功能失调表现(口干、胸闷、心悸、出冷汗、双手震颤、厌食、便秘等)。心理专家表示，坐立不安、易发脾气、头疼颈椎疼，这些都可能是焦虑症的初级症状，职场人士应注意这些“信号”，及时为心理“减压”。

具体对于职场人士来说，出现这种焦虑症状还可以怎么调节改善呢？

一般来说，急性焦虑在短期内可慢慢恢复。如果始终症状无法缓解，则不妨尝试以下方法调适自己的情绪：自我疏导。当你的注意力转移到新的事物上去时，心理上产生的新的体验有可能驱逐和取代焦虑心理。

去想象种种可能的危险情景，让最差的情景首先出现，并重复出现，你慢慢便会想到任何危险情景或整个过程都不再体验到焦虑。此时即可终止刺激过程。

有意识地在行为上表现得快活、轻松和自信。另外还可以运用音乐、瑜伽、冥想等方法来帮助放松。

如果你热爱自己的工作，随时都可以在身边发现值得学习的东西，而且是最有用的、最适合你选择的充电内容。通过基础与后续努力相结合，必定会适应不断变化的环境，达到充电的良性循环。享受饮食。情绪沮丧的人多吃全麦谷类食物，以补充维生素；常感疲惫不堪的人，请多吃蔬菜水果以补充维生素；而容易发怒的人应多吃苹果、香蕉以补充钾；不光顾快餐店；避免以药物减轻压力，也应改掉以咖啡及浓茶提神的习惯。

如果焦虑过于严重，可以遵照医嘱，选服一些抗焦虑的药物。

方法如下：保持坐姿，身体后靠，双掌放于肚脐上。把你的肺想象成一个气球，用鼻子长长地吸一口气，把气球充满气，

保持2秒钟。再用嘴呼气，给气球“放气”你要用4秒的时间吸气，再用4秒的时间呼气，必须每天坚持练习多次。

焦虑抑郁演讲稿篇三

孩子临近中考，不少家长也出现焦虑的状态，作为家长应该怎样调整心态呢？其实上高中当然不是唯一的出路，路子很多，但是继续升学受教育是他该面对的选择，这也可能是他当前最好的选择。

家长适当的焦虑还是必要的，但是不宜太多太重，可能对孩子有副作用。个人认为还是不要有焦虑的情绪，适当的焦虑可以有，但是情绪最好不要展现在孩子的面前，这样会加重孩子的心理压力和负担。

首先：保持平和的心态。家长心理焦虑，总担心孩子不努力，考不好，难免就忍不住唠叨、批评孩子。其实，我们知道，初中生正值叛逆期，家长说的越多，孩子越反感。过分的关注，还会引起孩子的焦虑，影响孩子正常学习。因此，家长要保持一颗平常心，多鼓励、少批评，相信孩子，给孩子信心。

第二：做好后勤保障。重视一日三餐，保证营养均衡合理。孩子用脑量大，家长尽量增加营养，饭食要合孩子胃口。要保持和谐快乐的家庭气氛，避免因为一些小事争吵，影响孩子的情绪。多和孩子沟通，交流，少说多听，建议要合理，语气要委婉，话要说到孩子的心窝里。让孩子保持愉悦的心情，轻松上阵。

第三：避免和孩子谈前途。不要说你考不上了怎么办。这是以后的事，家长要做的就是尽量鼓励孩子，努力学习，冲刺高中。不要给孩子太大压力，压力大了，适得其反。可以和孩子分析一下学习上存在的问题，帮助孩子解决问题，才

是王道。

最后希望各位学生能不骄不躁的做好复习的工作，中考考出好成绩，考上心仪的高中！

中考高考前家长焦虑症怎么解决?一个过来人的实用建议送给您

“就剩几天了，你快点再多看会儿书”

“你要抓紧时间啊，再复习复习错题”

“什么也不要想了，只想高(中)考就行”

这些话是不是你非常熟呢?这就是去年孩子高考前夕，我经常唠叨孩子的话。不仅没有效果，而且搞得亲子关系紧张，孩子和我都焦虑不安。

离着高考和中考只有几天时间了，孩子们都在紧张复习。同时家长也处以一个不安、紧张的状态，总想再帮帮孩子。但是因为没有找到正确的方法，不知道该如何去做才真正有效，所以很多家长都非常苦恼。今天我就我的一点体会，给大家谈谈高考和中考前，家长应该怎么做，希望能给大家一点帮助。