

2023年压力缓解演讲(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

压力缓解演讲篇一

大家早上好!我是高二四班曲硕。今天我要演讲的题目是在压力中学会成长。

我们都知道，高中学习生活紧张而又忙碌，我们有自己的梦想，也有了自己的竞争对手，与此同时，我们也就与压力相遇并从此形影不离了。

压力是一支强心剂，促使我们驾着生命的车轮不断地快节奏的向上滚动，伴着我们在人生之书上写下辉煌的篇章。但是，压力又是一个恶魔，它使得多少人跌入失败的深渊，进入伤心的沼泽地。在这样的压力下，学习似乎变得又苦又累，我们没有了昔日的欢声笑语，没有往日自信的面庞，没有勇气去面对生活中一切的一切。我们每天皱着眉头对着试卷叹气，低落的心情使我们不再自信，痛苦不堪。

你改变不了环境，但你可以改变自己。或许现在的你很想成为一个出色的人，但每天却忍受着压力的折磨，但忍受并不代表屈服，忍受是凝聚力量，预备下一次的成功，蓄锐攀上高峰!当你终于有一天可以从容面对压力时，那便是成长。

木以绳直，金以淬刚。世上成大事者无不是经过艰苦磨练的，如今的困难只是生活给我们的馈赠，它们都是我们成长历程中不可多得的宝贵财富。同学们，让我们从现在开始，满怀

希望，在压力中负重前行，我们要坚信，我们每个人，都是生活的强者！

压力缓解演讲篇二

今天是9月14日，一个新学年开始了。对所有同学来说，这是一个新的开始，它带给你们新的希望，同时也带给你们新的压力。

作为一名重点中学的学生，开学前，你们一定会被反复告之：高一是高中的起步阶段，你必须赢在起跑线上；高二是关键期，你必须挺住，不能掉队；高三更是冲刺跑，你必须竭尽全力。

我知道，你们就是背负着这样的期望和压力走进新学年的，那么，今天我们就来谈谈如何把压力转变为动力，在新学年中取得更大的进步。

首先，我们要对压力有一种正确的认识，以积极的心态而不是消极的情绪去迎接压力。

但是，如果真的一点压力也没有，这样的生活你真的要吗？

我们可以设想一下，如果你的父母不在乎你学得好不好，你的老师不关心你考得怎么样，你的学校不在意你干些什么，没有人对你有期望，没有人对你有要求，那你是一个什么样的人？你就是一个被社会忘记、一个不被人们需要、一个没有自身价值的人。这时，虽然你没有了来自外界的压力，但你真的快乐吗？也许那时你更不开心。所以说，没有压力其实就是最大的压力。正是有了这些压力的存在，才证明我们是一个有希望有价值的人。

从小到大，我们正是在各种压力下进步成长的。因此，面对今天的压力，我们不要抱怨，要用积极的心态去看待它。

当然，仅仅有积极心态还是不够的，压力就像一根小提琴弦，没有压力，就不会产生音乐。但是，如果弦绷得太紧，就会断掉。所以，我们还得学会一些将压力化解为动力的方法。

方法有很多，作为一名学军的校友，我送给你们八个字“面对现实，把握现在”。

“面对现实”就是不要好高骛远，要将压力调整到自己能够承受的范围。你不要和别人比，不要想一步登天，你就和你自己比，和自己的昨天比，只要今天比昨天进步一点，你就应该感到快乐。

化解压力的方法还有许多，同学们可以在学习中不断摸索总结。

总之，我希望同学们能够从心态上和行动上努力，认清压力的本质，并化压力为前进中的动力，以积极的心态去学习、去生活。

有这样几句话说得挺好，值得我们思考：

你改变不了事实，但你可以改变态度。

你改变不了过去，但你可以改变现在；

你不能控制他人，但你可以掌握自己；

你不能预知明天，但你可以把握今天；

你不能样样顺利，但你可以事事尽心；

你不能左右天气，但你可以改变心情；

我希望从我们学军中学走出去的学生，不但要有好的成绩，更要有好的心态。希望我们的学生都是一个对未来有憧憬、

对生活有理想、对社会有责任、对自己有信心的人。希望我们的学生走上社会后、能以乐观的心态面对压力，能以宽阔的胸怀接纳挫折，以非凡的勇气创造幸福的生活。

这就是一个校友对你们最大的期望。

压力缓解演讲篇三

大家好！

生活中总会遇到压力，压力能使人丧失斗志，也能激起人的斗志。我们要将压力转化为动力，走向成功。

是的，我们应该感谢对手，因为对手总会带给你压力，逼你努力成长，激起你的斗志，想方设法成为胜利者。在和对手竞争时，我们会受到真正的磨练，这时我们只有将这巨大的压力转为动力，才能成功。

“没有高压，石油不会自己冒出来，压力会成为动力”。 “井无压力不出油，人无压力乱飘飘”。压力不可避免，我们需要学会的是如何应对压力。面对巨大压力，项羽选择破釜沉舟，与秦军决一死战，他将压力转为巨大动力，于是百二秦关终属楚。在先失两局的情况下，中国队凭借着出色的心理素质，顶住巨大压力，并化之为动力，在最后一局扭转乾坤，赢得了举国的欢呼。林肯的一生处处是荆棘，无数次的跌倒在路上，他又无数次的爬起，最终成为一代总统，千古流芳。正是无数次的失败和压力成就了他辉煌的人生。

或许压力会使我们万分的痛苦，但是恳请坚信，风雨过后便是晴天，当我们将压力转为动力，充满勇气地走向前，我们一定可以涅槃重生、破茧成蝶。

综上所述，在面对压力时，我们要拿出勇气，将压力转为无

限动力，然后走向成功。

压力缓解演讲篇四

大家好！

不必去追求做温室的花朵，不必去渴望事情都能一帆风顺，不必去遐想愿望都能轻松的实现。不经历风雨，怎么能见彩虹？拼搏过一番之后才会觉得一切都很美好。成长也需要压力，压力催促着你前进的步伐，让你明白了自己的不足之处；压力让我知晓：逆水行舟不进则退的道理，使我不断要求进步。

从我上学起，每一段时间，父母就会给我定一个目标，这个目标就是我的压力，也是我进步的动力。比如每年的暑假，我都要参加钢琴的等级考试。每次考试前，我都要集中精力发奋练琴，一遍又一遍的弹奏，枯燥无味，但想到必须通过考级的目标时，我就会静下心来苦练。当通过了考级时，我就能尽享成功的喜悦一苦尽甘来。

进入初中后，虽然我的成绩并不拔尖，但我给自己定了一个很高的目标，因为我明白有了压力才有动力，我坚信自己一定能达到目标，就这样，我每天不断的认真学习，经过几次考试，我与他的分数相差甚远，但我却坚信自己一定能超过他，我努力着、坚持着，一步一个脚印。期末考试成绩揭晓，我超过了他，我欣慰的笑了。我深深的感激着他，他是我的压力，是它让我不断进步，提高自我。如今我依旧坚持着，十分谨慎。笑就要笑到最后，含泪播种往往会含笑收获，压力，成长的良药、甘甜的乳汁。

我认为压力固然重要，但是压力也要有个度，过大的压力也会让我们觉得生活枯燥无味，甚至还会起到逆反作用。因此，教育部门大力呼吁“减负”，我想，减的就是过重的负担和压力，而并非所有压力。

压力缓解演讲篇五

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。