

2023年学会情绪管理演讲(优质6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

学会情绪管理演讲篇一

大家好！

今天我在国旗下的演讲题目是《优化情绪，释放压力》。

在这个竞争激烈，知识和技术日新月异的时代，每个人都感受到了巨大的压力。压力和负面情绪就像一片无形的乌云，笼罩在每个人的心头。情绪像是一把双刃剑，它会带给我们勇气、信心和力量，也会使我们冲动、懦弱和忧郁，甚至做一些违反道德的事情。古人有云：“怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾。”既然情绪与我们的生活、学习如此息息相关，那么面对压力和负面情绪的时候，我们可以主动地优化情绪，释放压力。

首先，我们要树立自信心。自信和个人基础优劣是没有关系的。它的作用在于在你拥有自信那一刻起改变自己，走一条积极、能让自己充实的路。

毕竟没有谁的人生是一马平川的，起伏坎坷总还是会在你不经意的時候出现。当你在一些不起眼的地方摔跤以后，你的眼睛是只有面前的黄沙浮尘，还是仍放眼于欲要征服的无限险峰？有自信心的人肯定快速地调整好自己的情绪，着眼于未来。

压力对人来说有利有弊。适度的压力可以让你的精神保持紧张，提高做事的效率，然而压力一旦过度，就有可能患上忧

郁症、焦虑症、强迫症等精神上的疾病，让人无所适从。人的心理承受能力都有一个极限，超过这个极限人就会崩溃。就像一个气球，如果不断地往里吹气，最终会爆炸。

压力是无处不在的，面对压力我们要做的不是努力压制，而是要学会引导，懂得放下，如此方能健康成长，持续发展。

面对压力，有时发挥一下阿q精神，自我解嘲一下，也不失为一个行之有效的办法。

人生路上失意在所难免，各种压力也如影随行。面对压力我们不妨摆正心态，引导自己朝正面的、积极的方向前进，绝不任凭压力堆积，绝不长期压抑自己的精神，如此才能领略人生的美妙，拥有健康、快乐的人生。

我的演讲完毕。谢谢大家！

学会情绪管理演讲篇二

大家下午好！一年零四个月是我来的时间，之所以记得那么清楚，完全是因为这一年多对我个人而言尤为显著重要。一年多了，在这一年当中我的人生观、价值观、世界观与在学校相比发生了质的变化。回顾一年来的工作尚有些许感慨，总结成四个字：乐在其中。我个人感觉工作无所谓赚钱多少，只要饿不死就凑乎；职位无所谓多高，只要有人愿意理你就很成功。关键是那种氛围，一种让你流连忘返久久不愿舍弃的氛围。一年来，我们的同事出出进进，但是不管你走的是谁，也无论你来的是谁。我们始终在的人，一直在传承和发扬我们不变的氛围，正是这种氛围才有我们温暖的团队，他不会因为哪一个人得离开而销声匿迹，这是我在感悟到的。我的理想工作就是：因为工作而快乐，所以在快乐中工作。实践证明：我在的一年是快乐的。

人生天地之间若白驹之过隙，遥想一年前，我之所以说遥想

并不是因为在酒店工作的一年中备受煎熬显着时间长，不是那个意思。而是因为在酒店的一年中成长的历程太快，收获的太多。让我对人对事对物有了更上一层楼的认知。我第一次走到酒店的门口时，环顾整栋楼我心里也涌现四个字：历尽沧桑；走进门那一瞬间也是四个字：别有洞天；面试我的几位老总一张口我又想到五个字：没那么简单。实事求是的讲，我们的布置并不算高档，但是餐厅内隐约也不是隐藏的很深，透露着一种深刻的内涵，一种浓厚的文化，时到现在我也说不清楚那是一种什么样的魅力，在深深的吸引着我，吸引着每一位人。

没有在别的地方上过班，我没有评论他们的绝对权限，但是从自己身边耳熏目染的打工者身上可以得出：是一家不错的企业，至少对员工方面。好多我们的同事都说：这个是大学生，很厉害的！的确，特别重视人才，从我刚开始进入到现在，我亲身参加的有关大学生字眼的活动至少8次。但是我想说，中国最不缺的就是大学生，举个不恰当的例子，你捡起一块砖头，扔进滚滚流动的人群，砸死10个人，9个都是大学生，那一个不是大学生也是研究生什么的了。所以大学生没有什么了不起的，论服务技能你比不了楼面小妹，论业务知识你比不了在这里工作的任何一个人。唯一一点优势，就是我们多读了几年书，仅此而已。所以我们大学生，要摒弃好高骛远的择业态度，要能够吃苦耐劳，谦虚谨慎，掌握牢固的专业知识。收拾餐具不丢人，丢人的是你一辈子都只能收拾餐具。我们中餐忙的时候，李总腿脚不好，还不是去收拾餐具，端茶倒水，这是什么？是角色，角色就是人格！就算我们不是正规的大学生，但是我也不能辱没了“大学生”这三个字。

走进咱们酒店才知道，原来生意可以做到这么好；走进中餐的早茶你才发现人山人海、一座难求原来就在眼前。我们的出品已做成了品牌，很多市民已经习惯用来标榜我们一切的所作所为，可能有时你绝得酒店不是那么好，为此还发过牢骚，但是当你走出酒店，听到周围有赞美的时候，你的心里会莫

名的美滋滋，为什么?因为你感到自豪!因为那是你上班的地方，那里的每一份荣誉，都有你的辛勤耕耘!

我觉得自己很幸运，从去年3月份到现在，受领导的栽培，我先后参与了我们的很多——大的工程，充分体验了的经营模式和企业文化，比如粽子的销售、月饼的销售、文昌鸡和年货的销售，从络绎不绝的客流身上我了解。

了品牌的至上;从7位数的营业额上我懂得了责任的重大。我做了三个月的楼面服务，一个月的吧台体验，直到现在的营业部，偶尔我也到海鲜池顶顶班。从陌生到熟悉，从熟悉到运用，我的身上浸透着许多人对我的教导和期望，我深知自己肩上任务的繁重，举止投足之间还有我代表大酒店的形象。

一年有春夏秋冬，生意有淡望两种。眼下我们的经营暂时步入到了严冬，但是冬天到了，春天还会远吗?兴亡，匹夫有责!这是我们姚导给我们排练时喊的口号。所以在这里我要呼吁在座的各位同事，不要坐以待毙，要多想办法;不要朝三暮四，总是七上八下。敢问路在何方?路在脚下!

我的发言到此完毕，谢谢大家!

学会情绪管理演讲篇三

人赤条条的来到人世间，总不能两手空空的回去吧，总得给社会留下一点有价值的东西，这就要求我们要懂得珍惜。

人生什么最宝贵呢?钱吗?权利吗?名誉吗?不，不是。对于家庭和睦的人来说，钱并不是最重要的;心胸宽广的人对权力也不会在乎;有所成就的人视名誉如玩物。那么，什么是最宝贵的呢?是时间。人要想取得成功就必须掌握时间。

岳飞的《满江红》中写道：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”时间犹如离弦之箭，稍纵即逝，如果不珍惜，那也只

能“空悲切”。

“少壮不努力，老大徒伤悲。”这是流传了千古的名句，然而，又有多少人真正的理解呢？未来是现在的延续，历史是现在的逝去，我们所能掌握的，只有现在。而把我现在所必需的，便是掌握时间。

人总是失去了才懂得珍惜，但为时已晚。人不能没有理想，但总不能时时空想。一位著名的科学家说过：“人举起双手总是比头高，这说明行动比想象更加重要。”所以我们就应该将自己的梦想付诸于行动，珍惜，掌握每一分，每一秒，让自己的理想变为现实，让自己的理想成为希望。

掌握时间，珍惜时间吧！

学会情绪管理演讲篇四

大家好！今日我国旗下演讲的题目是《健康饮食从我做起》。

每一家的健康与食品息息相关，随着经济社会不断提高，人们饮食文化日益多样化，食品卫生与安全成为备受关注的话题。

最近，我注意到一个情景，就是每一天都能看到我们学校旁的小商店和地摊小贩在卖一些三无食品和垃圾食品，而我们的一些同学却买得乐此不疲，吃得津津有味。可又有多少人明白，吃了它们不仅仅会导致肥胖，更严重的会使很多细菌侵入人体，造成胃肠炎症。所以，请警告广大朋友为了自我的健康而少吃这类食品。

要健康饮食，就要做到以下几点：

- 1、不购买街边小吃或街边小店的垃圾食品，去一些正规超市

购买食物。

2、买所需食品时，要注意生产日期、保质期□qs生产许可标志等等。

3、认准品牌购买，尽量买一些有品牌的食品。

4、少吃油炸食品及零食，多吃蔬菜水果等有营养的食品。

5、不买价格明显过低的食品，不要贪小失大。

注意以上几点，就大致能做到安全饮食了。俗话说：“民以食为天”。说得通俗一点就是人们每一天要吃和喝，食物是人类赖以生存的物质。食品的质量决定了人类生命的质量。所以，食品必须是安全的并且有益健康的。

同时，也呼吁食品安全，关系你我他，但愿生产者不再为食品安全脸红，国人不再为食品安全担心，国家不再为食品安全丢脸。此刻，让我们一齐行动起来，杜绝有害食品，倡导绿色食品！期望同学们听了我这次的讲话后都健康饮食，健康地成长。

学会情绪管理演讲篇五

1、认识女孩青春期的生理变化

2、懂得青春期的保健常识

3、了解青春期性心理的发展经过了三部曲

4、认识青春期性心理特征

5、了解早恋的危害及预防

1、认识女孩青春期的生理变化

2、懂得青春期的保健常识

3、认识青春期性心理特征

3课时

你们告别了童年风月，进入了黄金般的青春时代。这时期，你们的身体发生了变化：有了月经，嗓子变尖、胸脯变丰满、骨盆变宽、突然长高等等，现同时，你们又感到心理也起了微妙的变化，有一种来自身心内部的躁动和不安，关注异性，对异性产生好感，异性之间的吸引力在悄然萌生。这时期的女孩心事多了，多得别人猜来猜去也猜不着；这时期的女孩爱照镜子，有时一照就是一小时；这时期女孩上课有时发呆，思绪不知飞到哪时去了；这时期女孩开始有了自己的小秘密，喜欢把自己的小秘密写在日记里去了。一初中女孩写到：“近来我发现自己很喜欢和男同学呆在一起，看小说、看电影也看爱情的描写，我不知道这种行为是否健康、正常”，又另一高中女生写到：“每当下课时，我总希望看见隔壁班上某某男生的身影，他宽宽的肩膀，匀称的身材，在学生会干部中是少有的多面手——绘画、音乐、主持、足球等，他都有出色的表现，也有领导才干，很想有机会与他交谈”。那么多身体的变化，微妙的心理感受，带来那么多捉摸不定的东西，你们不解、你们惊奇，搞得你们晕头转向。

女孩，不要头晕，现在我们把这些捉摸不定的东西拿来检阅一番，细细地审察，最后驯服这新的身体。你们要认识到：你们正生活在过渡时期，由儿童到成年的过渡阶段，也就是青春期。是人体生殖器官开始迅速发育到逐渐成熟时期，世界卫生组织将青春期范围定为10—20岁，青春期给我们带来了哪些生理变化呢？首先是有了月经，再次是出现女性第二性征，表现为乳房隆起，骨盆宽大、声调较高，皮下脂增厚和先后出现腋毛等，现以后出现性心理的变化，那么我们首先

来认识青春期性生理——月经的保健。

月经是一种生理现象，是子宫内膜每月剥落、出血，血液从阴道流出，这周期性子宫内膜出血现象称为月经。第一次来月经叫做“初潮”，是女性生殖发育开始成熟的标志，初潮的迟早，因人而异，与遗传、营养、生活水平等有关，我国女子的初潮平均为13.38岁。什么是月经周期，上一次月经来潮到下一次月经来潮所经历的时间为月经周期，正常的月经周期是有规律的，一般为28-30天，提前、推迟5-7天也正常，行经时间一般为3-5天，每次月经量约20-100ml□平均50ml□有时由于生活规律或工作的变化，周期长短也有变化。

要指出的是，刚步入青春期的少女，初潮起一两年内，多数人的月经周期是不稳定的，有的人20多天或40多天，有的相隔两三个月一次，甚至更长时间来一次，属正常现象，因初潮时，卵巢只有成熟卵巢重量的30%，卵巢还不够成熟，经1-2年左右时间，待卵巢发育得比较完善，周期就会逐步正常。

每次月经失血，都要丢失少量的铁和蛋白质，这对人体不会造成危害，因为通过造血活动可迅速得到补偿。有专家得出结论：女性平均寿命高于男性，跟女性的月经有关，每月少量失血，迁血功能较男性旺盛，同学们不要把月经说成是“倒霉”，其实它还有好处呢。在经期内，一般没有什么大的不适感觉，有的人感到有轻微的腹痛，容易疲倦和心情烦躁，这些都是正常现象，不是病症，但要提醒的是，经期内，由于大脑皮层兴奋性降低，抗病能力减弱，加上宫颈微微扩张，阴通中的酸性分泌物被经血稀释，比平时容易感染病菌而引起疾病，必须注意经期保健。

1、保持外阴部卫生，每天用洁净的温水清洗外阴，要由前向后洗，不要泡在水中洗，以免细菌及脏水进入阴道，毛巾及水盆要专用。

2、要用洁净的卫生垫，过期的卫生巾不用。

3、注意保暖，不要受凉，

(1) 不要用冷水洗头、洗澡、洗脚。

(2) 不涉水，不游泳。

(3) 不久坐凉地。

(4) 不淋雨。

(5) 不喝冷饮，因经期盆腔内本来充血，如若受低温突然刺激，盆腔内的血管会骤然收缩而导致月经减少，甚至突然停止，造成月经异常。

4、要注意饮食卫生。多吃营养丰富、易消化的食物，不吃生冷或带刺激性的食物，不吃冷饮，多喝开水，保持大小便通畅。

5、适当安排运动量。注意休息，保持充足的睡眠。避免剧烈的体育运动和过重的体力劳动，以免盆腔血流加速，造成经血过多或经期延长，适当活动，可促进盆腔血液循环，减轻腰酸背痛，下腹坠胀等感觉。

一、性敏感期(异性疏远期)

进入青春期后，原来互相打闹的男孩和女孩之间彼此生份起来，互相回避、彼此不说话，不再来往，保持着一定的距离，在班集体活动中，自然地分成男生和女生两个群体，如果男女同学在一起，双方都显得腼腆，甚至还表现出不喜欢或不愿意与异性接近-相斥现象，这是性心理发展的第一步，是性意识觉醒的一种标志，这一时期很短暂。

二、异性相近期

度过了敏感期，开始产生关心异，接近异性的心理倾向，不仅意识到自己身心的变化，而且开始非常敏感地开始注意异性的变化，对异性产生一种神秘和新奇感，这种关心可能只停留在内心里，表面上看，似乎在回避与异性接触，但内心却在关注异性，对异性作出评价与比较，关心自己在异性心目中的形象，喜欢与异性亲近，并为之感到心情愉快，男生在一起议论女生，女生在一块，也喜欢谈论男生，互相交换对异性的看法。

这一时期，我们都显得特别活跃，爱表现自己，男生不时会作出英雄的举动，来搏得女生的好感，女生越发地注意起修饰打扮，说话走路的姿势也较以往更为讲究，更为女性化，待人处事也显得腼腆，热衷有异性参加的集体活动，而且在活动中尽力发挥出自己的最佳水平。

这种男女生之间彼此愿意接近，互相吸引的心理，是我们青春期性心理发展的阶段，女生要注意与男生交往的尺度。

三、异性迷恋期

随着性心理的进一步发展和社会上各种信息的不断刺激，在异性的互相接近和彼此吸引中，青少年希望接近的愿望更加猛烈，许多人都会自觉或不自觉地憧憬未来的生活，遐想与异性在一起的生活情景，以求得感情上的满足，有的谈起恋爱来，有的陷入“单相思”，受到感情的缠绕，引起无穷的烦恼，我们认识了这种心理特点后，就要主动调节自己的情感和行为，要加强用理智对情感的调节，情感是洪流，理智是堤防，洪流冲破堤防，是要泛滥成灾的。

学会情绪管理演讲篇六

老师们，同学们大家好。在开始我的演讲前，我想请大家伸出自己的一只手握拳，五个手指头缩在手心上，而那一部分在手指下，一部分在外面的手心也许就是人们所谓的“命

运”。

大家听到“命运掌握在自己手中”是不是就会联想到“努力”，而今天我想带大家从另一个角度去理解这几个字本身。首先，命运是什么意思呢？是一出身便无法改变的一生的运势，还是能够凭借自己的力量让人过上向往的生活呢？这个问题先留给大家来思考。现在我们来想一想我们通常会在什么地方用到命运这个词呢？没错，我们通常在一个人死后才会用“命运”来形容他的一生。“命运”就像是传记，没人会写一个活人的传记，就是因为他还活着，因为生命充满无限的可能性。只要人还活着，任何传记，任何命运都是不完整的。因为你就是自己生命的编剧，连你这个编剧都还没停笔，又怎会有人提前拿到剧本。

“编剧”这个身份又正好是“掌握”最好的体现，你可以随心所欲的创造你认为完美的剧本，自然这个剧本最终可以是合家欢，走向成功的结局，也可以是凄凉，令人惋惜的的结局。这都取决于你是想当那个走向成功的人，还是被当做反面教材，引起人深思的人。当然这些剧本无论好坏，那都是要有前提的，那就是都具有逻辑性和因果关系。你有怎样的因就会有怎样的果，你写不出被欺凌者反过来帮助欺凌者的故事，即使你写得再精彩，也只会收到一片谩骂。因此我们可以知道努力并不是万能的，并不能无脑的努力，要选择性的努力，要在正确的方向努力。但可悲的是：大多数人只是将努力作为自己失败的借口，例如“我只是还不够努力”或“我已经很努力了”。

现在我们再来看看“在自己手中”这几个字，你的人生只有你自己控制。世界上有几十亿人，同样也就是有几十亿个形形色色的人生，如果你不想在这波名为时间的浪潮里被淘汰，不想就此平庸下去，想要在短暂的生命里在这个世界上留下只属于自己的那一份痕迹，那便只有一条出路，就是活出自己的精彩，不要一味的模仿那些优秀的人，没人喜欢抄袭的作品。

最后我想大家对开头的问题已经有了自己的理解，在这里我想告诉大家命运绝大部分是掌握在自己手里的，还有一小部分是在“上天”手中的。我们只有不停的努力，一直前进才能换取那一小部分在上天手中的“命运”。

我的演讲到此结束，谢谢大家。