

2023年分离焦虑的文章 容貌焦虑的演讲稿 (汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

分离焦虑的文章篇一

其实大家仔细观察就不难发现，越是在意容貌的人，越是缺乏其他东西的加持。

只关注容貌的人，其实就是我们说的只在一个篮子里放鸡蛋的人，虽然这句俗语——不要把鸡蛋放在一个篮子里大家都知道，但是却很少有人能做得到。

试想一下，如果一个人有能力有知识也有颜值，那么别人对于他怎么评价他都会欣然接受，但是如果一个人只有颜值，那么一旦当颜值不再的时候，他也会变得一无所有，所以才有了“容貌焦虑”这一说法。

这是不是也恰好说明了容貌焦虑的人，对于其他方面的欠缺，但凡其他方面能够出众一点，还会对颜值那么患得患失吗。

能力欠缺的人把颜值当做基础项，觉得非它不可没它不行；

优秀的人把颜值当做加分项，觉得有了更好没有也不损失，因为他们知道自己最突出的优势从来都不是颜值。

虽然很多人都说靠脸可以吃饭，但是想想生活中那些长得好看的人，他们的成功可能外貌是加持，但是真的全部源自于自己的外貌吗，我可以很直接的告诉你，不可能的。

容貌加上任何一项优点，都会让我们的人生畅通许多，比如性格、比如才华、比如家庭，但是空有容貌或只有容貌的人，无疑是可怜又可惜的。

好看的人多，但是好看又聪明的人却很少；与之对应的，普通的人多，但是普通却聪明的人同样也很少。

前者我们已经不能达到了，所以要想方设法的成为后者那样的人。

分离焦虑的文章篇二

1. 当宝宝要抱抱时，妈咪可以用温柔的声音跟他说话，帮助他的情绪稳定，不一定每次都要立刻就去抱他。

3. 适时让主要照顾者休息一下，不要都只有妈咪一个人照顾宝宝。有时候也可以请爸爸帮忙照顾一下，可以转移一些宝宝的'注意力，让宝宝的情感可以往其他人身上分散建立。

4. 妈咪可以把要离开的原因告诉宝宝，宝宝的情绪会比较稳定，例如：「妈咪要去洗衣服啰！等一下就会回来这里了。就像讲故事一样跟宝宝说，只是加入生活经验。

5. 当妈咪跟宝宝说自己要离开时，要笑笑地说，别用紧张的语气说，否则宝宝也会被这种情绪所感染而更紧张。

7. 要多观察宝宝的发展，并且与宝宝多交互。不要威胁宝宝，会让宝宝更加害怕。只要情感比较成熟、稳定，分离焦虑就不会表现得那么明显。

8. 如果宝宝一定要大人抱，可以先把宝宝抱起来后，与宝宝玩一下，就像是飞机般，让宝宝飞高高，再慢慢降落在沙发

上，并且用玩具转移他的注意力。0至2岁的小宝宝大多很容易被转移注意力。倘若大人坚持不抱、而且表情不太开心、很严肃，宝宝会不知道大人在生什么气，自己也无能为力，因而害怕哭泣。

分离焦虑的文章篇三

老师们、同学们，早上好！

我是高一的__。我今天讲话的主题是：说说容貌焦虑。

就拿我来说吧。小学五、六年级以前，我从未在意过我长什么样，因为这又不影响我的生活和学习，直到有一个调皮而口无遮拦的男生昨天说我胖今天说我丑。开始一次两次我并未在意，但他说的次数多了，我先是很烦这个人，转而又想，他说的是不是真的？我真的很丑很胖吗？我迷茫的看向镜子，思索人们到底是以什么样的标准来判断一个人的美或丑。对于容貌的在意在这儿算是埋下了种子。

男孩的调皮我能理解，因为他小不懂事，我不怪他——或许他再大点就明白了自己不该这么说。再说，这件事也与他无关，我早晚都会接触这些东西。

到了初中的开始，这事就变本加厉了。进入青春期，青春痘冒出来，军训后人晒得更黑，再加上那时我还很矮，对我容貌的议论当面背后我又听了好多遍。于是我便开始随身携带镜子，拼命喝牛奶，对自己的样子是哪哪儿都不满意。真是每天都在为此困扰，那两年便是我截至目前为止容貌焦虑最严重的两年。进入初中最后一年，情况有了好转，容貌焦虑还是在心里，只是我再不会天天对着镜子唉声叹气了，因为那样改变不了我的容貌。

进入高中后，我想得更开了——丑就丑了吧，左右都是自己

长出来的。“我与我xxx久，宁做我。”至于那些说我容貌的人，你可以这么觉得，但不该当着我的面说出来。我觉得自己已经基本跨过了这道坎，或者说释然了吧。既然外在无法美好，那就以内在的修养美德智慧来弥补吧。这世上不是只有这一种美，不是只有一种白和瘦的外在美，而是有无数的风情万种。有时，一个回眸、一个微笑，以及任何一个举手投足等日常动作就能让人感受到一个人内在的动人气质与教养、和由内而外散发出的魅力。何况，人们的性格都不相同，人性之美才是最高层次的美。

总之，我们看重自己的形象是应该的——自爱且自重，但为此有过多的苦恼，我认为不值得。多读书，多修行，怀真诚与善念，行善言与善行，才是我们生活着的意义。

我的讲话到此。谢谢！

以下是与高中生演讲稿：容貌焦虑相关的文章

分离焦虑的文章篇四

以^v^教育理论和党的“xx大”新精神为指针；以省优质幼儿园为标准；以幼儿园园务工作计划为依据，向家长全面宣传国家教育方针、政策、法规，传授科学的家教知识，帮助家长转变教育观念，改进教育方法，沟通与各类教育的联系，从而促进幼儿身心和谐发展，优化幼儿园、家庭、社会教育的整体效果。在“锡山区示范家长学校”的基础上争创“无锡市优秀家长学校”。

(一)发挥宣传功能，提高家长“共育”意识

家园共育意味着首先要家园统一教育思想，步调一致，沟通情感，我们要继续加强宣传力度，畅通家园信息交流渠道。

1、宣传园地

园内创设了开放的宣传环境，如：橱窗、公示栏、多功能信息屏等，要充分利用和发挥这些设施的宣传功能，根据教育目标定期更换宣传内容，向家长介绍国家的政策法规、学前教育动态、了解园内开展的大事、获得的各类荣誉等。每个班级门口创设的“家长园地”，要在原有基础上精益求精，要增加版块、更新栏目，布置上要有创意，内容上要切实符合家长的学习需求，牢牢吸引家长的目光。让家长在幼儿园的每个角落都能不经意地获取家庭教育信息，感受教育新理念，了解幼儿园教改进程，增强家长的学习与自主参与幼儿园管理的意识和积极性。

2、书刊宣传

要让家长从理论上较系统地了解孩子的身心发展特点、教育方法，更科学地教育孩子，我园继续为家长服务，征订《早期教育》、《家庭教育》、《东方娃娃》等书刊，开拓家长视野，增长知识，提高理论水平。

3、材料宣传

要继续办好《家园新苑》小报，本学期在版面设计中下功夫、除了文字外增加真实的图片资料，增加家长参与的成分，让报纸内容更丰富，并在条件许可的情况下尽可能增加出版数量和提高质量。此外，平时还将结合幼儿园开展的各项活动，及时地编印发放学习材料，供家长参考学习。

分离焦虑的文章篇五

老师们、同学们，早上好！

我是高一1班的xxx□我今天讲话的主题是：说说容貌焦虑。

“颜值”这个词大概是网络时代最有传播影响力的发明了。人们常常以“颜值”高低来评价一个人了，于是，容貌成为

我们非常在意的事。当人们以白、瘦作为女性颜值标准时，女性对于容貌的追求就再怎么也不为过了。于是，营养不良而抵抗力差、厌食症等现象就不足为奇了。

就拿我来说吧。小学五、六年级以前，我从未在意过我长什么样，因为这又不影响我的生活和学习，直到有一个调皮而口无遮拦的男生昨天说我胖今天说我丑。开始一次两次我并未在意，但他说的次数多了，我先是很烦这个人，转而又想，他说的是不是真的？我真的很丑很胖吗？我迷茫的看向镜子，思索人们到底是以什么样的标准来判断一个人的美或丑。对于容貌的在意在这儿算是埋下了种子。

男孩的调皮我能理解，因为他小不懂事，我不怪他——或许他再大点就明白了自己不该这么说。再说，这件事也与他无关，我早晚都会接触这些东西。

到了初中的开始，这事就变本加厉了。进入青春期，青春痘冒出来，军训后人晒得更黑，再加上那时我还很矮，对我容貌的议论当面背后我又听了好多遍。于是我便开始随身携带镜子，拼命喝牛奶，对自己的样子是哪哪儿都不满意。真是每天都在为此困扰，那两年便是我截至目前为止容貌焦虑最严重的两年。进入初中最后一年，情况有了好转，容貌焦虑还是在心里，只是我再不会天天对着镜子唉声叹气了，因为那样改变不了我的容貌。

进入高中后，我想得更开了——丑就丑了吧，左右都是自己长出来的。“我与我周旋久，宁做我。”至于那些说我容貌的人，你可以这么觉得，但不该当着我的面说出来。我觉得自己已经基本跨过了这道坎，或者说释然了吧。既然外在无法美好，那就以内在的修养美德智慧来弥补吧。这世上不是只有这一种美，不是只有一种白和瘦的外在美，而是有无数的情风万种。有时，一个回眸、一个微笑，以及任何一个举手投足等日常动作就能让人感受到一个人内在的动人气质与教养、和由内而外散发出的魅力。何况，人们的性格都不相

同，人性之美才是最高层次的美。

总之，我们看重自己的形象是应该的——自爱且自重，但为此有过多的苦恼，我认为不值得。多读书，多修行，怀真诚与善念，行善言与善行，才是我们生活着的意义。

我的讲话到此。谢谢！