

2023年情绪的演讲题目(优质7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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

情绪的演讲题目篇一

- 1、心灰意冷：灰心失望，意志消沉。
- 2、悲痛欲绝：绝：穷尽。悲哀伤心到了极点。
- 3、忧心忡忡：忡忡：很忧虑不安的样子。忧愁得心情不能安静。形容心事重重，很忧愁忧虑。
- 4、一室生春：整个房间里充满了愉快欢乐的气氛。
- 5、心如刀绞：内心好像有刀子在绞动一样，形容很痛苦的样子。
- 6、心花怒放：怒放：盛开。内心高兴得像花儿盛开一样。形容极其高兴。
- 7、哑然失笑：失笑：忍不住地笑起来。禁不住笑出声来。
- 8、心旷神怡：旷：开阔；怡：愉快。心境开阔，精神愉快。
- 9、心急如焚：焚：烧。内心急得象着了火一样。形容很着急。
- 10、心旷神怡：解释意思旷：开阔；怡：愉快。心境开阔，精神愉快。

11、手足无措：措：安放。手脚不知放到哪儿好。形容举动慌张，或无法应付。

12、异乎寻常：异：不同；乎：于；寻常：平常。跟平常的情况很不一样。

13、心花怒放：形容内心高兴极了。

14、心事重重：内心挂着很多沉重的顾虑。

15、满心欢喜：形容内心十分高兴。

16、归心似箭：形容想回去的心情万分急切。

17、心旷神怡：旷：开阔，开朗；怡：快乐，愉快。形容心境开阔，精神愉快的感觉。一般多用于表示心情的美好。

18、笑逐颜开：逐：追随；颜：脸面，面容；开：舒展开来。笑得使面容舒展开来。形容满面笑容，十分高兴的样子。

19、归心似箭：想回家的心情像射出的箭一样快。形容回家心切。

20、抓耳挠腮：挠：搔。抓抓耳朵，搔搔肋帮子。形容内心焦急而无法可想的样子。

21、坐而待旦：旦：天亮。坐着等天亮。比喻心情迫切。

22、心潮起伏：起伏：时上时下。形容心情十分激动，不能平静。

23、悲痛欲绝：绝：穷尽。悲哀伤心到了极点。

24、坐立不安：坐着也不是，站着也不是。形容心情紧张，情绪不安。

25、心惊胆战：战：“颤抖”，发抖。惊：惊恐总解释：形容内心极度惊惧恐慌。

26、心事重重：内心有很多顾虑放不下。

27、心如刀绞：内心痛苦得像刀割一样。

28、胆战心惊：发抖，哆嗦。形容很害怕。

29、悲痛欲绝：欲：将近，快要。绝：气息终止，死亡。十分伤心，指极度悲哀，万分伤心的样子，形容悲哀伤心到了极点。

30、心慌意乱：内心着慌，乱了主意。

31、满心欢喜：内心面全装着欢喜，形容很欢喜的样子。

32、喜上眉梢：喜悦的心情从眉眼上表现出来。

33、扬眉吐气：扬起眉头，吐出怨气。形容摆脱了长期受压状态后高兴痛快的样子。

34、怡然自得：怡然：安适愉快的样子。形容高兴而满足的样子。

35、谈笑风生：形容谈话时又说又笑，兴致很高，并且很有风趣。生：产生。风：风趣。谈：谈话。

36、心惊胆战：战：通“颤”，发抖。形容十分害怕。

37、嫣然一笑：嫣然：笑得很美的样子（指女性）。形容女子笑得很美。

38、心悦诚服：悦：愉快·愉悦。诚：真心。由衷地高兴，真心地服气。指愉快地接受某种观点、事实等，诚心诚意地

信服或服从。

39、心花怒放：怒放：盛开。内心高兴得像花儿盛开一样。形容极其高兴。

40、怒火中烧：中，心中。怒火在心中燃烧。形容心中怀着极大的愤怒。

41、闷闷不乐：心情不舒畅，心烦。形容心情烦闷不快活。

42、众怒难犯：犯：触犯、冒犯。群众的愤怒不可触犯。表示不可以做群众不满意的事情。

43、心潮起伏：起伏：时上时下。心情像潮水一样起伏不定，十分激动、不能平静。

44、奄奄一息：奄奄：呼吸微弱的样子。只剩下一口气。形容临近死亡。

45、欢天喜地：形容很高兴。

46、心急如焚：内心急得像火烧一样。形容很着急。

47、湮没无闻：湮：埋没；无闻：没有知道。名声被埋没，没人知道。

48、喜笑颜开：颜开：脸面舒开，指笑容。形容内心高兴，满面笑容。

49、心惊肉跳：形容担心祸患临头，十分害怕不安。

50、眉开眼笑：开：舒展。眉头舒展；眼含笑意。形容十分高兴的样子。

情绪的演讲题目篇二

1、知道每个人都会有开心与不开心的时候，要经常保持愉快的性情。

2、学习用“情绪温度计”的方法记录自己每天的心情。

3、感受情绪与色彩的关系。

1、温度计（实物）一个，一张画好刻度的温度计图片。

2、幼儿用书：《情绪温度计》。

3、人手一支彩笔。

1、教师和幼儿观察温度计，了解温度计上的刻度。

教师出示温度计。

教师：你知道这是什么吗？它有什么用途？

2、教师和幼儿看幼儿用书，学习记录自己情绪的方法。

教师引导幼儿看幼儿用书，讨论记录情绪的方法。

教师组织幼儿自由交流。教师：今天你的心情好吗？为什么？

3、教师引导幼儿讲述自己记录的内容。

教师组织幼儿互相欣赏记录表。

教师请2~3名幼儿在集体面前讲述。

这里，我作了小结：我们每个人都会有开心的时候和不开心的时候，“情绪温度计”可以帮助我们记录自己的心情。

在这一活动中，教师可启发幼儿在书上记录自己今天的心情。幼儿可以用鲜艳的暖色（如红色）或自己喜欢的颜色在零度以上记录自己愉快的心情，用冷色（如黑色或自己不太喜欢的颜色）在零度以下记录自己的不开心；教师还可以启发幼儿在“温度计”上用不同的刻度表示开心与不开心的程度，如很开心、有一点儿开心、非常生气。另外，鼓励幼儿平时用情绪温度计记录自己的情绪，让自己天天都有“高兴、开心”的情绪，这样本另会学得更好，身体会更健康。

情绪的演讲题目篇三

1、使学生了解内心的情感和视觉思维之间的联系，画情绪培养学生将视觉思维和情感思维相互转换的联想能力和表达能力。

2、训练学生运用点、线、（新）苏教版美术教案画情绪面和色彩等方式表达不同情绪的技巧和能力。

教学重点：

尽力用各种点、线、面和色彩去表达各种情绪。

教学难点：

使学生了解视觉感官和情感思维之间的相互联系画情绪。

教学方法：

教学媒体：图片，范画

教学时间：一课时

教学过程

一、欣赏：

《星月夜》

《烦》

二、新授：

1. 组织学生讨论研究哪些点、线、面，哪些色彩的搭配和哪些情绪相联系。
2. 先在草稿纸上画一些小草图，然后挑选满意的画成作品。
3. 作品旁边还可以写上简单的说明文字。
5. 做做小实验或开个辩论会，先(新)苏教版美术教案拿出自己的作品，让同学们猜猜表达的是什么情绪，看看和自己想表达的是否一致，如果不同，请他们讲讲为什么，也可以先画出一些色彩、形状和点线，大家看看可以和哪种情绪相对应。

三、指导学生练习：

四、评析学生作品

情绪的演讲题目篇四

作为一名学生，每个人都要面对无数次的考试。作为学生，谁没有过情绪低落？谁没有过紧张焦虑？谁没有过惆怅郁闷呢？确实，如何恰当地、适时地化解这些不良情绪，做自己

情绪的主人，保持平和的心境，以便更斗志昂扬地投入到学习中，是我们许多人都应引起重视的问题。

我想起了这么一个故事：1965年9月7日，世界台球冠军争夺赛在纽约举行。路易斯·福克斯十分得意，因为他远远领先对手，只要再得几分便可登上冠军的宝座了。然而，正当他全力以赴拿下比赛时，发生了令他意料不到的小事：一只苍蝇落在台球上。这时的路易斯本没在意，一挥手赶走苍蝇，俯下身准备击球。可当他的目光落到主球上，这只可恶的苍蝇又落到了主球上。在观众的笑声中，路易斯又去赶苍蝇，情绪也受到了影响。

然而，这只苍蝇好像故意要和他作对，他一回到台盘，它也跟着飞了回来，惹得在场的观众开怀大笑。路易斯的情绪恶劣到了极点，终于失去了冷静和理智，愤怒地用球杆去击打苍蝇，不小心球杆碰动台球，被裁判判为击球，从而失去了一轮机会。本以为败局已定的竞争对手约翰·迪瑞见状勇气大增，信心十足，最终赶上并超过路易斯，夺得了冠军。可以说，路易斯并不是没有能力拿世界冠军，可眼看金光闪闪的奖杯就要到手时，他却暴露出了心理方面的致命弱点：对待影响自己情绪的小事不够冷静和理智，不能用意志来控制自己，最终失掉了冠军。

第一，通过自我暗示，可以控制不良情绪的产生。例如当我们进入考场感到紧张时，可以反复提醒自己：“沉住气，别紧张，会考好的。”这样，紧张的情绪就会松弛下来；当与同学争吵，想动手打人时，也可反复提醒自己：“千万别发怒，要冷静。”这样，就可以遏制情绪冲动，避免不良后果。

第二，学会自我激励，这是用理智控制情绪的一种好方式。自我激励是一种精神动力，一个人在困难和逆境面前，如果能够有效地进行自我激励，就能从不良情绪中振作起来。例如“爱拼才会赢”，“人生在于奋斗”，“考试内容我都复习到了，只是冷静和技巧的问题”；“我已尽了我最大的努

力，相信我能行”等等。

第三，通过心理换位的方法来克制情绪。心理换位，即站到对方的角度上想问题，俗话就是说：“将心比心。”通过心理换位，来体会别人的情绪与思想，这样就有利于防止不良情绪的产生及消除已产生的不良情绪。例如当家长或老师批评自己后，如果心里有气，我们可以设身处地想一想：假如我是家长或老师会怎样做呢？这样，往往就能理解家长、老师对自己的态度，心情也就会慢慢平静下来。当同学触犯自己时，我们也可以站在同学的角度想一想，可能就会觉得同学的行为情有可原。这样，不良情绪就会减弱，甚至烟消云散了。

记得有一幅对联说得好：你无法改变天气，却可以改变心情；你无法控制别人，但能够掌握自己。愿我们每个人都做自己情绪的主人，去追求美好的人生！

情绪的演讲题目篇五

1. 知道人的情绪会变化，会用“情绪温度计”记录自己的情绪，对情绪有初步的认识。
2. 懂得保持良好的情绪对身体有好处。

教学过程：

一、通过谈话说说气温温度计的作用，知道气温的变化可以用温度计来测量。

1. 教师出示气温温度计，请幼儿观看。
2. 引导幼儿观察：

(1) 看，这是什么呀？

(2) 它是用来做什么的呢？

3. 组织幼儿结合自己的生活经验自由回答。

4. 小结：这是气温温度计，是用来表示温度变化的。

二、通过欣赏音乐旋律及情绪脸谱，体验不同情绪，知道人的情绪也是会发生变化的。

1. 欣赏音乐旋律。

(2) 引导幼儿倾听《快乐舞》和《小熊的葬礼》的音乐，感受自己情绪的变化。

(3) 鼓励幼儿大胆讲述自己的想法。

(4) 小结：《快乐舞》音乐比较欢快，让人听了很高兴，可是《小熊的葬礼》听了却让人很伤心。

2. 引导幼儿欣赏情绪脸谱图。

(1) 看，这些是什么呢？

(2) 谁愿意说一说的。

(3) 你有过这样的表情吗？什么时候有过？

(4) 鼓励幼儿大胆讲述。

三、通过认识情绪温度计，知道情绪同气温一样会变化。

1. 师：看，这是什么呀？你们认识吗？

2. 组织幼儿大胆猜测。

3. 老师介绍：这是情绪温度计，是用来测量我们情绪的，温度高表示高兴，温度低表示不高兴、伤心等。

4. 组织幼儿和同伴说说自己的情绪。

5. 引导幼儿根据自己的情绪调试情绪温度计。

6. 师幼集体检查。

四、通过故事欣赏，了解情绪对健康的影响。

2. 组织幼儿自由讨论回答。

4. 教师讲述故事《小兔过生日》、《长颈鹿丢了花帽子》，幼儿倾听。

5. 通过这两个故事你明白了什么呢？

情绪的演讲题目篇六

敬爱的老师、亲爱的同学：
大家好！

今天，我们演讲的主题是《做情绪的主人》。

天气有晴有阴、海水有涨有落，伟大的自然界尚且如此，平凡渺小的人类又怎能保证自己永远处在积极阳光的情绪之中呢？没有经过生活的历练的我们，喜、怒、哀、惧等情绪时不时地像脱缰的野马在心中乱撞：得到老师的鼓励时我们会狂喜，朋友间发生了摩擦我们会愤怒，家人生病宠物离世我们会哀伤，考试准备不充分我们会恐惧。

期中考试一方面是对前半学期所学的知识进行系统的总结和巩固，另一方面就是通过考试检测自己前一阶段的学习方法

是否正确。

“不打无准备之仗”是取得成功的法宝。科学的制定适合自己的学习计划，使复习可以有秩序的展开，而不是毫无头绪的进行。

由于只经历半个学期，期中考试涉及的知识点相对较少。我们应该从教材出发，把基础知识弄懂弄透，然后再不断地加深和拓宽。

考试前和考试过程中，很多同学的心理容易出现心理问题。没有良好的心态，复习就会陷入“烦躁”的怪圈，从而使复习的效率低下。考试的时候，则会出现紧张和记忆空白的现象，原本烂熟于心、得心应手的题目，甚至根本就不会做了。

所以，我们要学会沉着冷静，以一颗平常心去面对考试。当情绪处于最佳的状态时，能力才会得到更好的发挥。如果复习中感到不知所措，不如放松一下，调整好自己的心态，一定会出现一片开阔的新天地。

同学们，今天再大的事情，到了明年也全都是故事了。把目光放远，把视角放宽，不要被考前焦虑所左右，做情绪的主人！

谢谢大家！

情绪的演讲题目篇七

——xx 2016年x月xx日，我有幸聆听了程xx博士关于《提升情绪智力 化压力位动力》的讲课，讲课形式活泼多样、互动竞争，气氛愉快欢乐，很好地向大家传授了压力的来源、情绪的体现、缓压的方法、情绪的调整、职场的关系、职业的素养、沟通的技巧、执行力的提升等方面的知识，整个讲课形式新颖、内容丰富、贴切实际，十分吸引人并富有感染力，

使我受益颇多。

情绪表现一般有正面情绪和负面情绪之分，但没有好坏之分，只有引发的行为、效果不同，故应该了解自己的情绪、接受自己的情绪、感悟自己的情绪、控制自己的极端情绪，并在适当的情境中，以适当的方式，表达自己适当的情绪。

在处理人际压力、事情压力的方法时，结合老师所讲得几种方法，对照自己的日常工作和所面临的问题，进行了深刻的反思和反省。如：以前在和班组谈话时，更多的是以自我为中心、原则性强、过于挑剔和带有一点批判精神，通过学习后，我就主动尝试着在对方的话里找出可接受部分加以肯定、从对方的角度去肯定对方或承认总有新的或未曾考虑过的可能性，从否定质问式转变为肯定询问式，拉近与谈话者的距离，消除对方的心理戒备和抵触情绪，取得了一定的沟通效果；使用“五步脱困法”改写目前遇到的困境，找到自己困境的根源，设定自己的目标和制定详实可行的计划，并付诸努力去实施，最终达成目标，以此方法释放了心中高压的石头，找到了脱困的方法，充实了自己的精神头和干劲。

在“职场与生活”学习中，明白了向领导汇报工作时，多用数量词讲结果，少用形容词谈感受。“好像”、“大概”、“待会儿”、“说不定”之类的词千万不要总挂在嘴边，尤其是和上级谈论工作的时候，领导往往希望听到的是“可实现的承诺”，而不是“相当于没有说的话”。不是领导想要的回答不仅会使领导很恼火，还会对自己的工作态度留下不好的印象。

“心怀感激接受命，积极主动改变运”，人不管出生在一个什么样的环境里，都应用积极的心态看待身处的环境，因为每一种环境都能给予人特殊磨炼的机遇，通过培养积极的心态，学习多方面的知识，提高解决问题的能力，从而取得更好的结果。

通过本次学习，使我了解到人生是可以规划的、人生是应该规划的、人生是必须规划的，通过掌控自己的情绪、有效的自我激励，保持正面、阳光、积极的心态，增强环境的适应力，抓住人际交往技巧，把握好自己的角色，强化自己的服从意识，固化爱岗敬业的精神，是可以实现自己完整的、理想的、美好的人生目标。