

2023年情绪高昂的演讲稿 做情绪的主人

演讲稿(汇总5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

情绪高昂的演讲稿篇一

从前，有一个年轻人因失败而自暴自弃，一天，他在路上碰到位庙宇的住持。住持问他为什么伤心啊，他说自己太失败了无法成功一无所有。僧人又问，如果我用无数的财宝换区你的生命，你换吗？年轻人果断的拒绝了他，僧人笑笑说你已经拥有了无数的财宝了，放平心态，做心态的主人。

勇武者，若其无法控制心态，则终将失败。

三国时的张飞，武功绝对高超，但他无法控制情绪。一次，刘备叫他留守徐州，并告知不可饮酒不可鞭打士卒，他答应了，可后来他还是破戒了，召集了一群部下，其中有个人叫曹豹，他不会饮酒，便向张飞说，可张飞不但不答应，而且还强灌，曹豹又说吕布是他亲戚，张飞听后生气的打了曹豹，曹豹便投奔了吕布，将经过告诉了他，谋士陈宫听后高兴的说徐州得手了。结果不必多说，张飞大败丢了徐州。可悲啊，张飞便是那无法克制情绪的人，最终走向失败。

谋略者，若其无法放平心态，则终将灭亡。

官渡之战时，袁绍部下许攸没能得到重用，便奔向曹操，曹操听后欣喜万分，亲自迎接他，许攸向曹操献计，先攻乌巢，火烧乌巢后，敌可不战而胜，曹操听后施行了此计，果真见效，袁绍大败，在之后的亡思会上，许攸过于猖狂，多次对

曹操不敬，曹操部下许褚听后非常气愤，便杀了他，死之前还在说着你敢杀我吗？可怜啊，许攸无法放平心态，有些成绩便放不下了，最终走向灭亡。

欲成大事者，若其无法摆正心态，则其功业失矣。

刘备，世人都称赞他，说他是君子，也不尽然啊，当他听到其弟关羽的死讯后，无法摆正心态，也不听诸葛亮的劝谏，引得七十万大军南下伐吴，孙权派陆逊为督导，陆逊坚守不战，等待时机，刘备虽胜了几仗，但由于一次布阵上的疏忽，陆逊用一把火烧的他七十万大军所剩无几，自己也在随后不久去世，可惜啊，若刘备能听从亮的建议，摆正心态，则最后的结果定不会如此。

世人均有情绪，若其能化情绪为动力，成为心态的主人，则定会一帆风顺，走向成功。

情绪高昂的演讲稿篇二

一、教学目标：

1、明白情绪调节的重要内容

2、掌握情绪调节的有效方法，并能用这些方法调节自己的情绪，做情绪的主人。

二、教学重点：

情绪调节的有效方法。

三、教学难点：情绪调节的重要内容。

四、教学手段：多媒体五、教学过程： 复习提问：

情绪可以分为几种？对我们有何影响？我们应该怎么办？（学生回答、教师分析、引入新课）

导入新课：情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪对我们有积极结果消极情绪对我们有消极结果。我们应该培养积极情绪，克服消极情绪，做情绪的主人。

讲授新课：1、出示“完璧归赵”的事例

学生分析，教师归纳得出情绪调节的重要内容，并讲解什么是心境。2、出示材料——在一次小组讨论会上，同学们分别介绍了自己调节情绪的方法。小王说：“每当我苦恼时，总让自己去想些曾使自己高兴的事，如逛园。”小李说：“我受到委屈时常找老师诉说，控制不住时就独自大哭一场。”小张说：“每次考前我都按老师的要求认真复习，进考场时我会反复提醒自己，我已复习的很充分了，会考好的。”让学生一一分析，然后教师归纳得出：小王用的是注意转移法——把注意力从导致你情绪不佳的事情上移开，如转移话题、做感兴趣的事等，使情绪有个缓解机会，让自己摆脱消极情绪的影响。小李用的是合理发泄法——找一个合适的场合，以合适的方式将消极情绪发泄出去。如大哭一场、向人诉说、跑步等。小张用的是能力排除法——一些不良的情绪往往是由于缺少某些知识或技能引起的，所以要不断学习，掌握足够的知识和技能，提高能力，从而排除不良情绪。

请问塞翁、勾践和徐悲鸿分别用的是何种情绪调节法？

学生讲述故事并分析，教师归纳得出：

塞翁用的是认识改变法

——改变对引起不良情绪的事物的看法，以改变我们的不良情绪。要学会换个角度看问题，换位思考。

勾践用的是意志控制法

—俗话说“乐极生悲”，过喜或过忧都不足取，所以我们要学会用意志控制自己的情绪，不使自己失态，贻误大事。

徐悲鸿用的是情绪升华法

—将苦闷、愤怒等消极情绪与头脑中的闪光点、社会责任感联系起来，从而振作精神，激励我们奋发向上。

3、经验交流：我是用什么方法来调节情绪，保持良好心情的。

学生分组讨论后请几位学生在全班进行交流。

课堂小结：

一、情绪调节的重要内容

—要让情绪的表达合乎常理，合乎常情，并控制在一定的程度和范围内，克服不良情绪，保持乐观、开朗的心境。

二、情绪调节的有效方式

情绪高昂的演讲稿篇三

怎样保护牙齿健康，我们从5岁起就知道了，但怎样保护心理健康，我们直到长大成人都不知道该怎么办。

情绪伤害会给我们的身体和生活带来极大影响，下面这个视频是纽约大学临床心理学博士，曼哈顿私人心理医生盖伊·温奇的演讲，他擅长帮助病人将情绪急救的方法应用到日常生活。

在这里，他会告诉你，人们产生这些情绪的根源，以及如何

改变我们的习惯，在各种情绪伤害中进行自救，保护我们的心理健康。

香烟包装上印着“吸烟有害健康”的警告，但很少人知道一天吸两包“孤独”牌香烟的危害。长期孤独会提高14%的早逝性，还会引发高血压、高胆固醇，甚至影响人的免疫系统，比起这些，抽烟已经不算什么了。

因为一旦认定了某件事，我们很难改变看法。所以当你失败了，感到意气消沉是很自然的，但是我们通常不允许相信自己不会成功，就要和无助感斗争。

如果我们身体受伤了，绝不会再往伤口上撒一把盐，但我们经常会拿刀捅自己的心理伤害，还要残忍地看到底能捅多深。

人们拒绝追求者的原因有很多，大部分都跟他们自己或追求者的缺点无关，最常见的原因是，他们认为两人之间没感觉，不来电。所以，如果你被拒绝了，没有必要抓住自己的缺点不放。

与恋爱关系相似，如果你被潜在的雇主拒绝，原因一般与你的缺陷无关，更有可能是因为你不适合那个公司或者职位。如果你被工作团队或上司排斥，大多数情况下，是与组织的动态及其文化相关的，与你的性格和工作绩效无关。

很多研究表明，如果你的自尊心低落，你就更容易感到压力和焦虑，失败和拒绝会伤害你更深，你也需要更多的时间复原。所以如果你被拒绝了，首先应该做的事情是重新激活你的自尊心，而不是去疯狂地打击自尊心来发泄。

我们需要改变不健康的心理习惯，当你经历感情上的痛苦时，要像真正的好朋友一样，爱护自己，保护你的自尊心。

反复回想一件事的需要，会变得越来越强烈，但如果你专注

在其他事情上，让那些担心、烦恼或其他情绪慢慢过去，感觉就会不一样。

愤怒反刍更为阴险的后果是，它所造成的烦躁，可以使我们对最温和的挑衅反应过度。因此，我们往往会把气撒在朋友和家人身上，卡住他们的脖子，以夸张的方式对日常的微小刺激做出反应。

在同情他人遭遇的不公方面，每个人都有自己的限度。如果限期已过，虽然在对方的要求下，出于责任感或愧疚，我们仍然会再次提供支持，但因为不得不这样做，心中很可能感到有些不满和愤怒。

有时候，内疚感会长期占据我们的头脑，徘徊不去。小剂量的内疚可以成为拯救个人行为的英雄，较大剂量的内疚，则可能成为心灵的毒药，搅扰我们的安宁，破坏我们最珍视的关系。

恢复自我价值感的练习

下面的练习会帮助你意识到自己性格中有意义的方面，恢复你的自我价值感。

1. 列一张书面清单，写出你认为自己最有价值的五个性格、特点或品性，尽量涉及一些和你被拒绝有关的方面。一定要花时间仔细思考你的重要品质（例如，如果你是追求对象拒绝，那么，你可以列出自己的相关优点：有爱心、忠诚、善于倾听、体贴和可靠等等。）

2. 按照各种品行的重要性为其排序。

为什么这种品行对你来说具有重要性？

这种品行是如何影响你的人生的？

它为什么是你的自我形象的重要组成部分？

用法用量：当你遭到拒绝时使用，如有必要，应重复使用。

疗效：舒缓感情伤害和情绪痛苦，重建受损的自尊。

缓解我们痛苦的唯一方式就是原谅自己。自我宽恕的目的是与我们的错误行为努力和解。这样能够减少罪恶感，使我们不再回避被我们伤害的人，减轻了我们自我惩罚和自我毁灭的倾向。

情绪高昂的演讲稿篇四

大家好！

我们中学生要学会情绪调节，做情绪的主人。

(1) 喜怒有常。

喜怒有常，这是我们调节和控制情绪的目标之一。

“喜怒有常”就是要符合常情，合乎常理。该高兴时就表现出高兴，当喜则喜；该生气时就生气，当怒则怒。即情绪表现得当。情绪能在适当的时间、场合表现出来，这才是人之常情。处世冷淡，对任何事情都无动于衷，则不符合“喜怒有常”。喜怒不行于色的人并非是很修养的人，相反，是心理不成熟的一种表现。要想成为心理健康的人，应使自己的情绪变化符合一定的原因，要根据特定的情景做出相应的反应。（举例：蔺相如“当怒则怒”。）“喜怒有常”是人对生活的一种体验。人就是在各种情绪反应中体验五彩缤纷的人生。

根据“喜怒有常”的目标，我们应该当喜则喜，当怒则怒，但是，情绪表达时，也不能任其发展。

(2) 喜怒有度。

喜怒有度，这是我们调节情绪的又一个目标。

“喜怒有度”即指情绪的表达要控制在一定的程度和范围内。不能想怎么喜就怎么喜，想怎么怒就怎么怒，要有节制。“喜怒有度”还包含着情绪反应程度要和引起情绪的刺激相适应。如果一个很微小的刺激却引起了强烈的情绪反应，那么这种情绪反应则是不适度的，也不符合“喜怒有度”的目标。

要想做到“喜怒有度”，我们应该记住：喜不能得意忘形；怒不可暴跳如雷；哀不能悲痛欲绝；惧不能惊慌失措。这应成为个人情绪修养的重要目标。否则，自己的身心健康就会受到情绪的影响。

在我国历史上、小说中的不少典故，像楚国大将伍子胥过昭关，一夜急白了头；《三国演义》中周瑜怒不可遏，吐血而亡；《岳飞传》中牛皋高兴而死，都是情绪过度的表现。

“喜怒有常”、“喜怒有度”二者看起来似乎有矛盾，既要“有常”又要“有度”。其实，二者是统一的。调节情绪时，我们要注意两个目标的统一，不能孤立地追求某一个目标。

当我们有了不良的情绪时，我们应该怎样调节呢？

(1) 转移注意力。

转移注意力就是把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事情上，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，从而激发积极、愉快的情绪反应。

(2) 动——进行剧烈的运动。

当一个人情绪低落时，往往不爱动，越不动注意力就越不易转移，情绪就越低落，容易形成恶性循环。因此可以通过跑步、急走等剧烈活动改变不良情绪。

(3) 学会控制情绪。

情绪高昂的演讲稿篇五

大家好!我们中学生要学会情绪调节，做情绪的主人。

一、情绪调节的目标

(1) 喜怒有常。

喜怒有常，这是我们调节和控制情绪的目标之一。

“喜怒有常”就是要符合常情，合乎常理。该高兴时就表现出高兴，当喜则喜；该生气时就生气，当怒则怒。即情绪表现得当。情绪能在适当的时间、场合表现出来，这才是人之常情。处世冷淡，对任何事情都无动于衷，则不符合“喜怒有常”。喜怒不行于色的人并非是很修养的人，相反，是心理不成熟的一种表现。要想成为心理健康的人，应使自己的情绪变化符合一定的原因，要根据特定的情景做出相应的反应。(举例：蔺相如“当怒则怒”。)“喜怒有常”是人对生活的一种体验。人就是在各种情绪反应中体验五彩缤纷的人生。

根据“喜怒有常”的目标，我们应该当喜则喜，当怒则怒，但是，情绪表达时，也不能任其发展。

(2) 喜怒有度。

喜怒有度，这是我们调节情绪的又一个目标。

“喜怒有度”即指情绪的表达要控制在一定的程度和范围内。

不能想怎么喜就怎么喜，想怎么怒就怎么怒，要有节制。“喜怒有度”还包含着情绪反应程度要和引起情绪的刺激相适应。如果一个很微小的刺激却引起了强烈的情绪反应，那么这种情绪反应则是不适度的，也不符合“喜怒有度”的目标。

要想做到“喜怒有度”，我们应该记住：喜不能得意忘形；怒不可暴跳如雷；哀不能悲痛欲绝；惧不能惊慌失措。这应成为个人情绪修养的重要目标。否则，自己的身心健康就会受到情绪的影响。

在我国历史上、小说中的不少典故，像楚国大将伍子胥过昭关，一夜急白了头；《三国演义》中周瑜怒不可遏，吐血而亡；《岳飞传》中牛皋高兴而死，都是情绪过度的表现。

“喜怒有常”、“喜怒有度”二者看起来似乎有矛盾，既要“有常”又要“有度”。其实，二者是统一的。调节情绪时，我们要注意两个目标的统一，不能孤立地追求某一个目标。

二、情绪调节方法

当我们有了不良的情绪时，我们应该怎样调节呢？

(1) 转移注意力。

转移注意力就是把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事情上，这样就可以使人从消极情绪中解脱出来，从而激发积极、愉快的情绪反应。

(2) 动——进行剧烈的运动。

当一个人情绪低落时，往往不爱动，越不动注意力就越不易转移，情绪就越低落，容易形成恶性循环。因此可以通过跑

步、急走等剧烈活动改变不良情绪。

(3) 学会控制情绪。