

2023年解放压力的演讲稿(精选5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

解放压力的演讲稿篇一

盾就会有压力。也许你的心中有一盏指路明灯，可它似乎可望不可及，折磨着你那进取的心；或许你想做些坏事，却把事情弄得一团糟；或许你憎恨言而无信，可又耽于世上的一切琐事；或许你播下了种子，可你不善耕耘，费尽心机也结不出硕果；或许你很想逾越自我，也理想却被逐一否认。每天生活中压力就渐渐向我们袭来，我们必需学会忍受压力的折磨。有个成语叫“委曲求全”。忍受并不表示着屈服，忍受是凝聚力气，预备下场、下一次的成功；蓄锐攀上高峰。

同学们，我们在学习中会遇到许多压力，学好接受压力，变压力为动力，努力拼搏吧。

解放压力的演讲稿篇二

大家早上好！我是高二四班xxx[]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！

解放压力的演讲稿篇三

大家好！

在人生的路途中，布满了荆棘与坎坷，各种各样的压力向我们涌来，似一块块坚冰，给我们带来刺骨的寒意。大仲马曾经说过：“人生是由无数个点滴的烦恼串连起来的。”既然如此，我们就要学会承受压力。只有承受了压力，我们才会更加坚定。

压力可以使人变得更加沉稳。

海面上波涛汹涌，白浪滔天。一艘万吨巨轮载满了货物缓缓地在浪涛中前行。正是因为载着满满的货物，巨轮才得以在如此汹涌的海面上平稳地向彼岸靠近。如果没有货物施以压力，那么巨轮就可能会轻而易举地被波涛掀翻，沉没于大海之中。同样的道理，压力可以给人以力量，它给我们沉重的

压抑感，我们的身躯才变得更加坚韧，我们的步伐才可以迈得更加稳健。

压力可以磨炼人的意志。

在寒冷的雪域高原上，青松挺直了身躯，接受着狂风和暴雪的洗礼。沉重的积雪压弯了青松挺直的枝干，面对这种强大的压力，青松从未放弃过，它正视压力，当积雪压到了一定程度就滑落下来，青松凭着顽强的毅力，又一次挺直，就这样，一次又一次地弯曲，挺直，又弯曲……周而复始，铸造了青松的坚韧意志。在压力面前，青松能屈能伸，巍然屹立在茫茫雪山的峰巅。人也是如此，经过压力的磨炼，我们的意志会渐渐地变得坚强。

压力时刻鞭策着我们前进，增强我们的危机意识，从而使我们发奋图强，奋起直追。在学校，正因为有了压力，才形成了竞争局面，才有了学业的不断进步。在企业，压力会促进企业不断改进生产技术、提高生产能力从而开发出适销对路的高质量产品。

海燕正是因为承受了风雨的压力，才拥有了搏击长空的坚翼，雄鹰正是因为有了生存的压力，才拥有了强健的体魄。面对生活，我们也要学会承受压力。

解放压力的演讲稿篇四

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。

解放压力的演讲稿篇五

大家好！

他只是一个普普通通的小男孩，不过才上一年级。他无忧无虑地玩耍着、学习着，他想一直这样下去。可是，有一天他被带到了一架钢琴前，旁边有个人在向他讲什么“小节、拍子、音符……”，他不想学也不想听，但一旁母亲严肃的表情期望的眼神让他只好硬着头皮听下去。

玉米粒在路上忐忑地颠簸着，终于被放在地上平稳下来。袋口松开后，它见到了久违的阳光，心里一阵激动，它以为获

得了自由，正在满心欢喜之时，却又被扔进了一个铁锅里，紧接着又撒下来糖和奶油，然后盖上锅盖。它很害怕，因为里面又黑又闷。

男孩已升到二年级了。一个星期天，妈妈竟没按惯例带他去老师家，而是让他换上一身漂亮的衣服，坐上开往北京的火车。在车上，他很高兴，以为以后不用再学钢琴了。下车后，他和妈妈进了一个写着“中央音乐学院”的教学楼，到了教室门口，站在门边的叔叔向妈妈要了一张叫“准考证”的纸片，然后交给男孩。男孩和妈妈分开了，被带进一间有钢琴的屋子，男孩很害怕，因为这里没有妈妈的身影和声音。

玉米粒觉得压力越来越大，自己想变小变小再变小，逃开这一点一点挤向自己的压力，慢慢地，它觉得自己要被压扁了。突然，“嘭”的一声，它好像开了花一样，觉得轻飘飘暖洋洋的，好舒服。

男孩听着讲台上拿着考卷和笔的老师不断报出曲目，听着其他考生弹着曲子，似乎也听到了自己的心跳。他感到越来越紧张，鼻尖上冒出了汗，全神贯注地弹着曲子。

半个月后，他通过电话查询知道那次考试通过了，母亲带他去吃爆米花。“嘭”的一声，玉米粒在锅里开花了，一股香气扑鼻而来，吃着香甜的爆米花，看着母亲脸上幸福的微笑，他突然想起了爆米花的物语：没有压力，我不会开花。

原来，我是一粒小小的会开花的爆米花！