

2023年克服焦虑的演讲(精选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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

克服焦虑的演讲篇一

这是完整的我，因为未来是奇幻美丽的，未来是充满活力与希望的，所谓自己的路自己走。

所以说，什么是最重要的，只有自己最清楚。

如果连追求理想的勇气都没有，还谈什么未来呢？李白说得好“天生我材必有用”我相信，我的未来将多姿多彩。我对未来也充满了希望。

亲人们都给我谈过未来。

在读初三时奶奶曾经说：“如果你考上高中会给多么好的奖励”。但我还是跟自己的想法来读技校，未来的路还是自己选择的好，如果那时听奶奶话我就不回到技校加入学生会，就不会学到更多的东西了。老爸也曾经说过：读大学出来的当官，读技校出来当工人。但我不觉得也许是老爸思想落后了，在这个时代只要有才能和修养什么干不成。

曾经我还是个小孩时，我想到要当一个消防员，长大以后才知道自己的希望很小现在想起觉得自己很傻。但现在我还是没对自己的未来充满希望，我决定我要当一个出色的管理者，因为我正在学酒店管理。但未来还是未来随时会有不知道的事发生，也许我会得重病，也许会是个小员工，也许；也许，还有很多很多个也许是我们预测不到的，不过还是有句话“船到桥头自然直”因为生活还是要过的啊。

这就是我，因为我对未来是充满活力与希望的。

因为我的未来，我做主！

克服焦虑的演讲篇二

大家好！

曾经有朋友这样问过我——假如没有学音乐，假如没有做老师，现在又会是怎样？……没有发生的事无从预料……但我知道，做一名音乐老师我很兴奋，是它让我和我的学生成了世间灵魂歌者，璀璨生命的舞者。

莫扎特也罢，瞎子阿炳也好，当他们的生命和灵魂在我的琴弦指间擦过，我在颤栗，学生们的心也在颤栗；听，秋月无语，看，河流走远，任东风来往；卓玛也罢，其其格也好，她们个个明眸皓齿，舞姿婀娜。当那些曼妙的天籁之音在我的学生青春洋溢的脸庞呈现，我在沉醉，我的学生也在沉醉：沉醉在那蓝天白云之下，绿草青青之上，金子般的阳光洒向草原深处，一如天籁之音对灵魂的洗涤与哺育。这就是爱、是阳光、是热和、是生命的源泉。

是的，是音乐博大精深的爱，让学生和我产生了强烈的共叫，而作为“师者”、“范者”又何尝不是爱的传递者。

法国作家罗曼·罗兰说过：“要撒播阳光到别人心中，总得自己心中有阳光。”卢梭也说过：“榜样！榜样！没有榜样，你永远不能成功地教给孩子以任何东西。”所以，师者，表率也。教师的优秀品格如阳光般能沐浴着学生终生。

还记得，多年前的玄月，音乐学院里一位瘦弱的新生背着大包小包吃力的走在校园里，川流不息的家长学生的人潮差点淹没她无助的身影，她把大包小包放在了路边，四下张看。这时一位老人迎面走来，这位新生走上往说：“您好，您能

帮我看一下行李吗?我要往找报道处，一会就回来”。老人爽快地答应了。这位年轻的学子轻快地奔向人潮拥挤处。一个多小时过往了，她焦虑地奔向行李。心里还念叨着：“完了，完了，行李肯定丢了。”到了，却发现，那位老人仍站在原地，行李还在他脚下。不好意思的她连连道谢后，两人各自走开了。几天后的开学仪式，这位新生惊奇地发现，主席台上还就座着那天替她看包的老人，摆在桌子的牌子上写着赫赫的三个字：副院长。这位新生就是如今的卧冬这位院长就是我后来的曲式老师，由于对他的敬意，我对曲式课程的热爱决不亚于主专业。或许，老院长已经不记得他曾帮助过这样一位学生，但他作为一名师者，以其榜样的气力一直感召着一名未来的教师，而已为教师的卧冬也在努力地将爱的气力传递给身边的每一位学生。

说到这里，我又想起了一件前不久在学生中传开了的小事。一个周一的早晨，刚下完早自习的楼道里挤满了赶着往上课的学生，不知谁扔下了一个没有喝完的豆浆杯，就在大家不经意的踏上一脚，又熟视无睹的昂首过往时，一位老者吃力地弯下腰捡起了那个早已瘪了的杯子，丢进了旁边的垃圾桶。这一个小小的举动，使在场所有的学生都为之一震，以致学生事后向我转述时，我仍能感到他们心灵那一刻的震撼。他们还告诉卧冬那位老者就是我们公共基础部主任王老师。王老师给学生们上了一课，也给我们年轻老师上了一课。让我们明白了：优秀是一种习惯，是可以传递的；教师无小节，事事都能彰显人格。

我知道这就是“桃李不言，下自成蹊”。在这些不起眼的件件小事中蕴涵着这些桃李满天下的老教师对学生深深的爱、对校园的爱、对生活的爱。爱是阳光，爱滋润一切。

如今，从师十年的卧冬从未忘记老院长站在路边等候的身影，也总会想起王老师弓腰的背影。作为一名音乐老师，我惟有将世间曼妙的天籁之音汇在一起，努力结合为灵魂的纯净剂。

克服焦虑的演讲篇三

早上好!

我是二(2)班的赵明睿，今天我演讲的题目是：好习惯成就完美人生。

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有位记者问其中一位：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”出人意料，这位白发苍苍的学者回答说：“是在幼儿园。在幼儿园时老师告诉我：把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐，饭前要洗手，午饭后要休息；做了错事要表示道歉；学习要多思考，要仔细观察大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”联系现实生活中的人和事，再仔细分析一下，就会越发感到那些科学家的话确实包含着深刻的道理。

上上个星期，我校各年级都举行了期中考试，过后，同学们也对本次考试进行反思和总结，一位同学这样反思：这次考试我真的很失败，各门功课都没考出理想的成绩，问题究竟出在哪里，主要是我还没有养成良好的习惯：当有的同学吃过早餐早早地来到教室读书的时候，我还在食堂磨蹭；当有的同学自习课埋头苦读时，我想的却是食堂准备的是什么样的晚点，现在想来，没有养成良好的习惯让我付出了代价，这将是后半期努力的方向。

其实，我们每一位同学都应该这样想：我并不比别人差，我相对于别人的暂时落后是因为我还没有养成良好的习惯，当然，成功的人生需要的不仅仅是良好的学习习惯，还有良好的行为习惯，伴随在同学们成长过程中的方方面面的行为习惯，也是衡量完美人生重要依据。

同学们，有位学者曾经说过：播下一种行为，收获一种习惯，播下一种习惯，收获一种性格，播下一种性格，收获一种命

运。良好的习惯一旦形成，就会变成人生道路上前进的巨大力量，终生受益；一个人的好习惯是慢慢养成的，所以我们要坚持不懈，同学们，让我们共同努力，让好习惯成就我们的完美人生吧。

克服焦虑的演讲篇四

你们好！

人总是要经过磨砺的，在磨砺之后，人就会变得成熟、完美，向往美的未来的信心也会随着越来越坚定，越来越执着。

大家都知道邓亚萍。她从小理想就是成为一名乒乓球的冠军，但老天可并不照顾她，她很矮，不是打乒乓球的料，可是她不服气，他人不关注她，教练不看好她，但她坚信，只要她付出汗水，总有一天会实现的！就这样，她成为了一名世界冠军。

没错，假如邓亚萍在老天对她的磨砺中自暴自弃，那么中国可能就少了一位世界冠军了。

我们既然知道磨砺是让我们变得完美、成熟，那就让我们迎着风雪前进，努力开创我们的未来吧！

谢谢大家，我的演讲结束了。

克服焦虑的演讲篇五

美与丑总是形影相随，还往往集于一身。你看，自然界中，兔子虽然善良，但太懦弱，老虎虽然勇敢，但太凶残……历代名人中，庞士元面丑而心智，张易之面秀而心恶……可以说，有时美中见丑，有时又丑中见美。

如何来正确理解美与丑呢？我觉得美可以表现在优良品德、高

尚情操的内心美上，也可以表现在衣着漂亮、仪表美观的外表美上。当然，内心美和外表美是相辅相成的，而任何时候，都是内心美比外表美更为重要。

且看，海虞北路上一个个椭圆形的花坛里摆放形态各异的花儿，美丽至极，成了常熟城里一道最亮丽的风景线。这时，一位看上去风度翩翩、绅士般的青年男士迎面走来，伸手摘起一朵鲜花，献给自己的亲友。这一举动引起了我的注意，我觉得，他虽然穿得一尘不染，且面目清秀，但他一点儿也不“美”，心胸是那样的狭窄，一心只为自己的利益着想。

再看看那些大清早就起来为人们服务的清洁工，他们身穿橘黄色制服，貌不惊人，全身脏兮兮的，但所到之处，都一尘不染。我觉得，他们虽然相貌不美但有一颗纯洁的心灵，这才是真正的“美”，这才是令人敬佩之“美”。

同学们，让我们摆正“美”与“丑”的关系。让我们的生活更美好，让我们的心灵更纯洁。