

# 最新减肥焦虑演讲稿(实用5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 减肥焦虑演讲稿篇一

大家好！

其实有许多时候都是因为焦虑而错失了成功。总有些人喜欢自我怀疑我是不是不够好？我到底能不能做到？这也同样是一种焦虑，同学们，千万别在努力中焦虑，否则所有的努力都可能白费。

其实在我们的日常生活中，有很多时候我们明明坚定地朝着目标去努力，也付出了所有的辛苦，但我们还是会在在这个过程中产生很多的焦虑情绪。

在我看来引起焦虑的最主要有两个原因：

一是因为我们的目标是长远的，眼下还没有获得成功，容易产生急于求成的心理。

二是因为我们受到了外界的严重干扰，容易受他人语言的攻击，而开始陷入焦虑不安的状态。

当然也可能还会受到其他因素的影响，但无论是哪种我们，必须要及时的清理我们的焦虑情绪，才能够不负所有的努力最终赢得胜利的喜悦。

首先我们要学会正视自己的焦虑情绪。任何一条通往成功的路都不是平坦的，也许我们会遭受怀疑也许我们会遇到磨难，

在这个路上难免会生出焦虑的情绪，但我们必须要知道成功正是因为付出过汗水和泪水之后才更加香甜。

我们要及时学会调节情绪排解自己的焦虑心理，长此以往的焦虑下去，首先是对自己的身体造成了不良的影响，其次呢，非常影响我们的工作或者学习效率，导致最后与成功失之交臂。

我们应该主动汲取一些积极的信息，向身边积极乐观的人学习，多跟自己亲近的朋友交流我们的故事，缓解一些焦虑的情绪，当然也可以寻求一些专业机构的帮助来缓解我们当下的焦虑，让自己从焦虑中解放出来。焦虑并不可怕，焦虑是自然而然的一种心理现象，我们要做的就是及时排解焦虑，别让焦虑阻碍我们努力的步伐。

其次，我们要学会把焦虑变成前进的动力。有很多时候我们的焦虑其实是来源于我们生活中感受到的压力，压力大了我们才会产生这种焦虑的心情，但其实只要我们处理得当，这样的一份焦虑同样可以成为我们努力路上前进的动力。

曾经有人告诉我一句话，正是因为我们走的是上坡路，所以才比别人难一些。之所以我们焦虑是因为我们想要更好的或者有更高的目标，所以我们才会走得更加艰难一点，才可能会在这个过程中遇到更大的困难。

随之而来的也是不断的焦虑，但我们必须要在心里坚定一个信念，因为我们值得更好的，所以当下的艰难只是一时的，我们一定能够冲破万难最终走向胜利的巅峰。向焦虑说再见，别让焦虑成为阻碍，我们的绊脚石，要让焦虑成为促使我们前进的压力和动力。

## **减肥焦虑演讲稿篇二**

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，他也就会变得一无所有，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。

## 减肥焦虑演讲稿篇三

颜值就是这信息爆炸、娱乐至死时代的产物。

颜值，顾名思义：容貌英俊或靓丽的数值。某人极美丽，谓之“颜值爆表”。这个词汇最火的时段，当属年初播出的历史古装剧《武媚娘传奇》时段，以范冰冰、李治廷领衔众多靓女俊男，亮瞎人眼。此词一出，一夜之间，评断一个人就多了一条硬标准——你的颜值几何？这似乎是一个看脸的时代。在今日社会评价体系中，“颜值”俨然成为排在权力、财富、社会地位之后的“第四指标”。社会上某些部门在升学、招工时居然毫无理由、变相歧视地设置了一些“颜值”门槛，把那些“容貌不佳”的人拒之门外。在人数剧增的“外貌协会”群体中，似乎只要颜值高，其他什么缺点皆是浮云；如果颜值低，其他什么优点也尽是浮云。这些所为即便不是社会认知的畸形，也是人们思想的扭曲。

孔子，被人们称为“圣贤”，他创造一个所有人敬仰的儒家学派，门下弟子无数，可是他相貌奇丑无比，“双手过膝”，这都是对孔子的形容。但他不卑不亢，潜心学习知识。武装自己的头脑，认真教学，到老后周游列国，创造了无法形容的财富。

马云，一手创办了令全世界惊叹，令中国人骄傲的公司——阿里巴巴，他的相貌也是不怎么样，读书时就因为自己的长相经常被侮辱。步入社会时又因自己的长相失去了工作。但上帝为一个人关上门的同时又会为他打开一扇窗。他经过自己的努力最后走向成功。

有一种颜值叫内涵。“腹有诗书气自华”，是一种由内而外的修养和气质。有一句话说，女人30岁以前的容貌靠父母，30岁以后的容貌靠自己。法国人还有一个更精妙的说法：女人30岁以前的性感靠比基尼和迷你裙，30岁之后的性感靠知识的积累和气质的修炼。

我们本不必自扰长得好看还是来够好看，或者纠结是否要把自己“整”得更好看。发达的科技让容貌之美有了很多捷径，只是那终归都为一时的美；一世的颜值，归根结底还需要水滴石穿的积累打磨。当前，一些行业固然存在“工资、晋升和津贴都和颜值有关”，但发肤受之于父母，无须为提高颜值而动刀。况且，不少颜值不高者为我们做出了示范：马云在商界呼风唤雨，靠的不是美若潘安。葛优、黄渤斩获影帝头衔，同样不是因为颜值爆表。

一件物品；我们在意它的往往不是它的外观，而是它的实用性。一件事情，我们在意的也不是表面，而是真正的过程。一个人，我们在意的更不是长相，而是他的品格与道德。涵养心灵颜值，挤出“潮湿”灵魂中的水分，灵魂定会与这个社会和谐奏鸣。

## 减肥焦虑演讲稿篇四

美与丑的区别是什么？读完《丑鸽》这篇文章好久了，我一直在回味着这个问题，思考着这个问题的答案。

可能是我并不了解这篇文章吧，所以我不清楚这篇文章的意思，作者想要表达的情感我并没有理解。于是，我又读了起来。不知读了多少遍，我终于弄明白这篇文章的意思了。

二十多年来，信鸽一直是“我”的爱物。一天，邻居的小男孩来我家玩，顺便帮我给信鸽喂食。无意间发现一只眼皮上净是白疙瘩的信鸽，就嚷嚷着不给它喂食。在“我”的眼中，任何鸽子地位都是平等的，不分贵贱，也不分美丑。在“我”和小男孩说完话并送走他后，无意间发现刚才被小男孩说长得丑的鸽子离家出走了，从此一去不回。显然，是因为小男孩说他长得丑伤了自尊，觉得呆在这里太没面子，就离开了。自从这只鸽子离开后，有许多鸽子也是觉得自己长得丑而离开了。

任何善良与灵性，一旦涂抹上“丑”的色彩，都有可能酝酿出各种无辜的悲剧。

在乎外表是人自尊自爱的表现，也是人容易虚荣的原因。自然界万物的形态在原始的眼光里本无所谓美丑，但生活在文明社会里的人，不得不接受既成的文明，于是有了“美”与“丑”的分别，人也因此高兴或者痛苦。对此现象，作者展示了批评和怨恨，但问题的关键在于，如果不幸长得如故事中的信鸽，也应该坦然面对，“自行消失”肯定不是聪明的做法。

## 减肥焦虑演讲稿篇五

—我的大学，我的梦

各位评委、亲爱的同学们：

大家好！转眼间特别的2012年已有两月光阴从我们身边悄然而过。我们早已不是那满怀壮志的高中生，而是对未来充满期盼的大学生，然而在此当中的我们虽然饱尝了山穷水尽疑无路的困顿，可丰富的大学生活又给我们带来了柳暗花明又一村的崭新境地，因为大学是我们攀登目标理想的新起点，这里也是我们积累知识阅历的新家园。今天，我的演讲题目是“我的大学，我的梦！”。

也许中学时期就已经读到或者听到许许多多关于大学生生活的信息，有人说大学生生活绚丽多彩的，也有人说大学生生活是无聊空洞、浪费青春的。也许，后者更多一些。是的，其实，他们说的都是正确的，因为真实经历，他们才会那么说，这两者是不矛盾的。这是因为在大学里，有的人确实过得很充实、很开心，深深留恋这块他们认为是一辈子都无法重复的

净土。也有的人，从一踏进校园就很失望，觉得一切都跟自己想像的不一样。从此浑浑噩噩混日子，最终醒悟的时候才猛然发觉，仿佛一夜之间，大学已经过去，随之逝去的还有自己宝贵的青春。记住，只有后悔大学混了几年的人，而不会有后悔上了大学的人。即使是那些在校时贬得他的母校犹如人间地狱的人，多年以后，回忆起大学时光，也往往会感慨万分，甚至泪流满面。不管你未来大学过得如何，至少你要时刻提醒自己：人生只有一个大学阶段。

在过去的旅途中，无论你是否拥有过欢笑，拥有个阳光，这都已成为永远的记忆，加上一把锁将它封闭起来吧！摆在我们面前的，新的老师，新的同学，新的旅途，新的梦幻，新的生命正在破土而出，面对这一切，我们该怎么办。由于现实的残酷，我们将化身为一个个骑士，抹掉胸口上的创伤，擦掉昔日的荣耀，拿上我们的曾经的利器，整装待发，新学期的目标是我们新的征途的开始！

梦想是我们通往成功的地图，只有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了他努力拼搏。志当存高远！我们要立长志不要常立志。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想？人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。

青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

分耕耘，一份收获，学习的根是苦的，学习的果子是甜的。

我们奋发努力、勇往直前，一定会迎来收获的那一天。希望几年后的今天，我们能够收获自己辛勤劳作换来的累累硕果。同学们，今天让我们在一起定下大学之约，让我们告别盛夏的流火，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们曾经的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌。未来的日子我们将共同走过，我们有着共同的追求。

大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深入体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你可以选择平凡，但却不可以选择平庸；可以的话，相信谁都想不平凡。好了，我今天的演讲也到此为止了。最后，只上一句话：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”是的，送给我自己，也与大家共勉！

谢谢大家