

2023年舆论压力啥意思 压力的演讲稿(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

舆论压力啥意思篇一

大家好！

在很多家长甚至是很多老师看来，现在孩子的压力简直太大了，他们总是天天埋在书海之中，做不完的习题、上不完的辅导班，甚至很多家长都在感叹“我在上学的那时候可没有这么多的作业”，这一点恐怕现在任何人都不能去反驳，我们每个人都得承认，现在学生的压力的确是很大。

但是，压力大难道就可以轻贱自己的生命吗？不知道为什么，怎么会有高中生因不堪学业重负而跳楼自杀呢？任何情况下，生命都是最为宝贵的，难道就因为升学的压力，连自己的命都不要了吗？还有就是，随着社会的不断进步，社会的竞争力也就愈发强烈，这是时代的潮流，是不可阻挡的，既然我们身处其中，就应该学会合理的调节。

可能说调节二字很简单，但是实际上做起来却不是那么容易的一件事，我也经历过高考，经历过高三那种历练，但这目前是我们每一个人都要面对的，一味的逃避和抱怨没有任何用处。如果感到压力很大的时候，你可以想一想，既然每个人都得面对，那么你就不是一个人，为什么别人都能挺住，你就要打退堂鼓呢？如果压力实在大到无法承受的话，那就停下来，出去走走玩玩，或者看看电影、听听音乐，做一些令

自己放松的事情。

总而言之，学生的压力很大，但是只要能够坦然面对，克服这些压力宁不是没有可能，更不能够轻易去做一些对自己不负责任的事。

舆论压力啥意思篇二

大家好！

在五彩斑斓的路上，我们需要的似乎太多太多。有老师的谆谆教导，父母无微不至的关爱，同学仗义温暖的帮助，朋友逆耳善良的忠言，还有善于探究的能力，社会实践活动，朋友的鼎力支持，还有学会学习和感恩，学会承担责任，学会面对困难时的乐观与坚韧，但我想说成长更需要——压力。

对于现在奋笔疾书的我们而言，成长确实需要压力，一回眸，我们迈进九年级的门槛了，在不知是喜是忧的时候，压力也悄悄潜伏。飞快的上课速度，我们跟的很吃力，但仍不敢疏忽，紧张的月考也如约而至；面对一摞作业，我怕是心有余而力不足，纵使熬个通宵，也只算完成了一点；英语总是充斥着我们的神经，语文文言文也不能懈怠，数理化也需要与之周旋到底，政史一连串的国内外事件和问题蜂拥而至；我们可以喘息的机会怕只有上体育课的那一瞬间了吧。压力，逼得我们不得不生活在“三点一线”上。

或许，有时成长也需要的并不只是一味的平坦，成长也需要压力。因为有坠入山间的危险，稚鹰学会了翱翔，因为有缺乏水分而使生命干涸的危险，小草学会了把自己的根深深的扎到地下；因为有要长大而独立生活的压力，蛇才一次次的蜕变而使自己渐渐趋于完善。

成长，也需要压力。压力就是前进的动力。压力是成长中积累财富。

舆论压力啥意思篇三

大家好！

“宋英欣，这次比赛要取个名次！”“宋英欣，下次考试一定要考第一名。”“宋英欣，……”每每听到类似的话，我心中就有种感觉——压力好大。

压力的本义是物体所承受的与表面垂直的作用力。我不能理解全部，但很多人说过，一个人有压力才会有动力。但他们或许不知，许许多多的压力施给一个人，就会让他感觉到“压力山大。”如果不能正确对待，就会变为烦恼。

是的，每个人都会有烦恼。可我认为，童年时的烦恼是最少的，因为没有多大压力；青年时的烦恼是很多的，因为学习和工作的压力都被顶在头上。烦恼的原因有很多，可压力终究是他人或自己施加的。对压力的不同看法，都会导致不同的结果。我就听说过这样一个故事：有一个人为了了一场大型表演，费尽心思排练了一个节目。后来，这个节目没有被选上，不能登上华丽的舞台。这个人很不解：怎么我的节目就不上呢？更何况这个是导演让我编排的呀？他不思饮食，夜不能眠，最后，竟得了抑郁症。

我曾经怀疑过这故事的真假，不就是个不能登上舞台吗，有什么大不了的。但经历的越来越多的事情后，也逐渐相信了。其实，只要故事里的那个人想开点儿，多改正自己节目的缺点，便会豁达开朗，反正以后会有机会的，他不过是给自己施加的压力太大，变得沉沦，无法自拔了。

压力其实是一种正面的动力，是促使人们完成某事。可现在由于青少年的叛逆心理或是偏极情绪，压力已造成负面影响。童年转瞬即逝，青春紧随而来。像季节的交替，但它永远不会轮回。在这成长的历程中，正确面对压力吧，让压力成为前进的动力！

舆论压力啥意思篇四

大家好!

我是xx班，今天我演讲的主题是快乐学习，减少压力。

期末将近，冲刺在即，各科都要全面复习，一张张试卷快把我们压得透不过气了，相信在这个时候，很多同学都是紧皱着眉头，屈着手指，紧张地清点着这为数不多的日子吧，是的，这样的学习很苦很累，似乎没有什么快乐可言。但如果我们换一种心态，甩开那些无聊的抱怨和焦虑，以微笑的姿态仔细思索一番，其实学习中的快乐无处不在。当我们睁开惺忪的双眼，沐浴在新鲜的阳光中，轻松地走进学习的殿堂是，这种希望不就是快乐吗?当我们奋笔疾书，攻克学习中的一道道难关时，这种成就与自豪不就是快乐吗?当我们一次次努力从跌倒的地方站起来时，这种坚韧不也就是快乐吗?所以，学习的过程中，其实并不缺少快乐，缺少的是寻找快乐的心态。

用快乐的心态对待学习自然更容易获得学习的快乐。当然，快乐的心态不是凭空而来，它应该是源于一种内在的追求，一种实现自我价值的满足，一种成就感和自豪感。其实，我们的身边就有许多这样的同学，他们懂得并善于进行快乐学习。君不见那些参加各种学科竞赛的同学，他们自觉主动的放弃一个个星期天和节假日，利用课余时间参加辅导，查找资料，研读专著，强化练习。这一切在我们看来是多么辛苦，但他们孜孜不倦，乐此不疲。

大家可能还听说过李莱茵的事迹。她曾就读于深圳东湖中学和深圳中学，后被美国普林斯顿大学录取。她就是一个懂得劳逸结合，快乐学习的典型。她读中学时利用课外时间，多次参加希望之星英语大赛，并获得20xx年第四届希望之星英语大赛全国总决赛中学组冠军。

她还擅长歌唱，跳舞，弹古筝、钢琴，画画，体育运动等等。李莱茵同学的事迹告诉我们：懂得劳逸结合，根据自己的兴趣特长，参加丰富多彩的课余活动，非但不会影响学业，反而使自己放松疲惫的神经，活跃思维，提高学习效率。

学习之道，贵在一张一弛，张弛有度，才能取得更好的效果。现在，临近期末考试，在紧张的复习迎考的课余时间，有很多同学仍能坚持参加各种课外活动，在活动中放松疲惫的身心，从而缓解学习压力。他们将学习与快乐相结合，学习更多书本上不曾有的知识，且有利用课外活动来巩固自己课堂上所学的知识。

当然，怎样才能获取学习的快乐，各人途径不同，这需要我们积累自己的学习经验，也需要学会借鉴吸收他人成功的经验，不断地总结领悟，从而找到最适合自己的途径，这样我们的学习才可以事半功倍。

寒假来临，春节将至。我相信同学们已有了假期计划，或是和父母一起去拜望亲友，或是三五个好友去游览风光名胜等等。但这一切都要以“平安”为中心。是啊，平安是福，安全重于泰山，它历来都是个人，家庭，集体，社会最基本的生命线，因此在玩乐的同时，大家也应该注意安全。

最后，祝愿同学们在期末考试中展示出自己整个学期的劳动果实，并有一个完美的假期！

我的演讲完毕，谢谢大家！

舆论压力啥意思篇五

大家好！

中学生取消早、晚自习和双休日补课，看起来时间宽松了，但是从某些方面来说，反而是增加了压力，因为学生必须在

没有老师监督的情况下自主学习，这样一来也许有的学生会比以前用更多的时间来复习。同时中、高考迫在眉睫，复习时间一天比一天少。学生和家长不能只看到考试的压力。为了更有效地学习，必须关注学生生理和心理的健康状况。怎样来减压，现介绍几种简单方法：转移视线。心里不要总是想着考试的事，可散散步、听听音乐或和家长聊聊天，甚至可以看看电视，但不要看电视连续剧。音乐尽量选择节奏比较舒缓的轻音乐，以免音乐把心情搞得更糟。这样暂时把注意力放到别的地方，可以有效地起到缓解压力的效果。

调整心态。心理压力过大产生的原因主要是由于对事物看得过重引起的，如中考、高考前自己告诉自己，这次一定要成功，要不然就完了，这样反而会影响自己的正常发挥。所以应该保持一颗平常心，相信天道酬勤，考试时自然就能正常发挥了，甚至会超水平发挥。

找人倾诉。这是一个排除内心压力和烦恼非常有效的方法。向老师或家长把自己的心情和苦恼说出来，与他们更好地沟通；找一个可以耐心倾听自己诉说的朋友，把苦恼与困难都说出来，也许朋友不能帮你解决什么问题，但他几句安慰的话一定可以让你感到轻松。

适当锻炼。在连续学习两个小时以上时大脑开始变得疲惫，效率就开始下降，这时不如出去活动一下，跑跑步、踢踢球或者洗个澡等等，甚至去空旷的地方大声地喊几声，发泄发泄一下心情都有减压的效果。

好书帮你。一本好书更是可以让人受益终生，优美的散文、诗歌不仅可以使人心旷神怡，更可以让人暂时忘却烦恼和忧愁。学生可以暂时抛开教科书，看一些别的课外书，放松心情，但必须保证自己不沉迷于看课外书。

压力就是动力，但是过大的压力只会是百害而无一利。减轻压力的方法还很多，关键靠学生自己控制。学生必须要保持

充足的睡眠时间，忌烦时抽烟等。学校、家长和学生必须为学习创造一个良好的环境，老师不要一味地强调考试，家长不要一味高标准地要求孩子，学生要自己控制好自己的学习和休息，以减少压力。相信学生在适当的压力下会取得更理想的成绩。