

2023年政府工作报告图解一图读懂 赤峰 政府工作报告心得体会(优秀5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。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下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

压力演讲稿篇一

同学们，你们好！

走过了烈日炎炎的酷暑，经历了痛苦难熬、无限悔恨的心路历程，怀着悲壮的心情、不服输的赤子之心，你们又进入了高四生的行列，来重圆那个破碎的梦！

我有幸与同学们同舟共济，风雨兼程，并带领大家向命运挑战，朝着理想的目标挺进。为着你能接受我严格的训练，为着我们师生的密切配合，请用掌声表达你们的决心！

选择复读是你们人生的第一次历险，也是你们完成从知识到人格的一次升华，更是你们实现对自我价值的一次真正挑战！你们是在补习，其实更是在补心，失落的心情远比苍白的知识更让人心悸。新的追求使你们远比其他学子更加虔诚，不息地拼搏、艰苦地演练是你们唯一的征程。高四生活没有泪水，你们只将太多的泪水蓄积在封闭的心池里，要全然忘记四季，忘却潇洒，分数就是四季，分数就是潇洒。你们可能有太多的雨季，但要能够以沉稳的心态去承受折磨、经历考验。平常心会使你们有着猎人般的冷静和坚毅，而自信心会令你们有了折翅后的倔强和不屈。

毋庸置疑，高四生活承担着比高三更大的压力，它来自于对

失败的恐惧、对未来的患得患失。始终抓住一些虚幻的东西不放，心理愈加脆弱；对前景心存疑虑恐惧，悲观情绪不时占据心房，我认为这是不正常的心态，是胸无大志、难成大器的表现。原因在于你们不是差在智商，而是差在情商。一个人能否成功，智力不是最重要的，比智力更重要的是意志，比意志更重要的是品质，比品质更重要的是一个人的胸襟、信念和抱负，而这些都将决定你未来的命运。

今年是我第18年带毕业班（其中含4年应届），我所代的班级均是先进班集体，高考上榜人数一直居全年级第一，我相信本届学生也定会取得令人满意的好成绩。

同学们，在我的班级里，不论是谁，遇到困难都可以找我，我一定尽力帮助。如果有心事，也希望你能坦诚告诉我，我会尽快帮你从烦恼中解脱出来。这是我应尽的责任，千万不要不好意思，别再耽误自己、折磨自己了。

说真的，你们十几年的学习为的是是什么？你们现在的处境又是什么？你们的人生有两颗子弹，一颗子弹已经浪费了，你能再忍心射不准目标？你愿再伤害父母的心么？绝不能！要证明自己的能力，要做不平凡的人，就必须有不平凡的开头，不平凡的经历，不寻常的行动。承受住巨大的压力，接受严格的训练，用信心、毅力、勤奋的精神去实现自己的夙愿。作为班主任，我有这样的决心，相信在座的每一位同学不仅会有这样的决心，而且都会为这样的一个目标而拼搏。努力吧！再次向高考挑战的同学们，相信你们都能实现自己的梦想！

下面就目前的形势作一点介绍：

- 1、分析复习生的心理现状。
- 2、我的目标与理想。

3、班主任的工作方法。

4、可能出现的问题：

a□压力过大，自控力差，

b□不听规劝，违犯纪律，

c□自以为是，自命清高，

d□放纵自己，思想颓废。

1、强调纪律：

a)不准谈恋爱，不准上网，不准踢足球。

b)有事有病先请假，任何人没有捎假的权利。

c)提前10分钟到教室，上自习保持安静，上课集中精力听讲，按时完成各科作业。

d)篮球、足球、扑克、象棋、武侠小说不能带进教室

e)上自习不许频繁走动。

压力演讲稿篇二

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！

压力演讲稿篇三

大家好！

窗外的雨下个不停，不由得有一丝凉意。看到“压力”，不由得想起父亲，此时的他，应该是汗流浹背吧，希望这雨能给他带来一丝清凉。

“苏州文正学院，一年一万三……”，父亲拿着录取通知书在嘴里念叨着，脸上的皱纹勾勒的一清二楚。他只不过是一个普通的工人，一个月拿着不到一千五的工资，一年的工资都抵不上大学一年的费用。

饭桌上，父亲最爱的啤酒不见了踪影。“儿子啊，咱就复读一年吧……”，母亲的声音让我听的心酸，像是在求我。“他不想复读，你又逼他干甚。”父亲打断了她的话。我默不作声，只是低着头，一口一口地扒着无味的米饭。

饭后，随父亲一起去工厂里干活。父亲让我先歇息着。一个钟头过去了父亲的老毛病又犯了，我帮他捏捏肩颈。这些天，我捏的很用心。

大锅炉旁，我一铲一铲地往锅炉里面填料，那感觉很热，汗水还没来得及浸湿衣服，就被蒸发掉了。不多久，我就筋疲力尽了。父亲让我过去休息还买了一瓶冰的饮料。我仅是用手握这瓶子，感受那一丝凉气，甚是舒服。

“快喝吧，快被你捂热了。”“啲，你先喝。”拧开瓶盖，递给了父亲。四目对视，似乎都明白了些什么。

父亲一年四季在火热的锅炉旁工作，是为了什么？一年辛辛苦苦的血汗钱就这么大方的送给学校吗……我反复的审问自己。父母为我所做出的努力一幕幕地闪现在我的眼前，看着父亲一铲一铲地干活，时不时地揉着肩颈，却舍不得我换，冰爽的饮料到了嘴里却难以下咽。

那夜，我不能抑制住自己的情绪，泪水浸透了枕头，枕着湿漉漉的枕头，彻夜难眠。

复读的同胞们，努力吧，暂且不论我们的将来多么美好，请为我们的父母争一口气吧。

此时的天气已经放晴，考场里很凉快，考完试后，我定要和父亲再次去工厂里，感受那大锅炉旁炽热的温度。

压力演讲稿篇四

大家好！

我要感谢压力，如果不是它，也没有现在弹得一手好琴的我。

六岁那年，我被迫被妈妈压上了学琴的：“不归路”。刚开始我还是比较喜欢弹琴的，因为每触碰一个琴键都会发出悦耳的声音，这引起了我的兴趣。刚学时，曲子简单，每每弹出一首曲子，我都会觉得特别自豪。

可是，随着学习的深入，我渐渐地讨厌上了钢琴。它不光占去了我很多玩的时间，有时作业做到很晚，然后读读书，洗完澡，时间就已经不早了，哪里还有时间弹琴？可这并不能成为我不练钢琴的理由。

六年时间里，妈妈给了我许多压力，而她也为此吃了很多辛苦，我发现她已经老了许多！如今，我的钢琴十级已经考完了，一首新曲子摆在，我也能很快上手，我觉得我现在真的很棒！回想起以前的酸甜苦辣，如果不是因为压力，我又怎能坚持下来？正如妈妈的那句话：先苦后甜！

我要感谢妈妈，更要感谢她给我的压力。

压力演讲稿篇五

大家好！

生活在世上总要面对与承受压力，压力是无法避免的。以前我是个害怕压力的人，就像是一只恶魔，遇到它赶紧躲藏起来。到今天我才明白，压力是一个天使，压力就是动力，正因它无时跟着我，我才跨过一道道障阻。

“把压力送给别人”，这是何等的潇洒，何等的明智。作为一个世界著名的球星，其压力之大可想而知。他们与我们普通人一样，但就是能够乐观地对待表面上可怕的纸老虎，汤姆生自信地把压力扔到身后，他知道身后的‘运动员面对着追上他的压力。这样子，他跑得更快了，投球更准了。由此看来，压力越大，动力越大，压力并非阻碍他前进的栅栏。

就说学习吧，父母与老师对我们的严格，对我们的紧张，实际上是何等的享受啊！不要误解压力，它并没有你们想象地那样可怕。

法国19世纪杰出的现实主义作家巴尔扎克早年从事商业负债累累。在债主相继上门逼债时他不得不夜以继日地写作。用版税来打发债主。后来创作了一系列震动文坛的作品。他这些作品成了欧洲文学史上的丰碑。巴尔扎克出身富商家庭，不难设想，假如他在富裕舒适的环境中写作，他将不会用高度的思想斗争写出真正的经历。文章必将大打折扣。

压力演讲稿篇六

接受压力，压力会帮助你达成愿望，会让你学到更多，它就像高压氧舱，迫使你将知识装进脑海里。一味的拒绝压力，或是将它置之不理，压力反会越来越来大，最后只得放弃自己。可是，压力是有如空气一般无处不在的，学生有学习的压力，老师有教书的压力，医生有治病的压力，警察有维和的压力。成长中，压力几乎与你如影随形，是你痛苦的源泉，却也是你前行的动力。也许，我们一路成长，从迷茫到醒世，最要感谢的就是压力。学习中，压力让你努力；工作中，压力让你勤恳；生活中，压力让你严谨。

没有人没有压力，没有人可以不顾社会舆论地放任自己，让自己自由，让自己轻松。也许放弃了这一方面的压力，却引来了另一方面的新的压力，新的困境。

成长中，愿我们懂得感谢压力。

压力演讲稿篇七

大家好。

我今天国旗下讲话的主题是“让生命在压力中飞翔”。

没有人喜欢压力，但每个人都无法拒绝压力的存在，唯一的办法就是勇敢正视压力。天才音乐家贝多芬承受住了失聪的压力，第九交响曲的激昂澎湃阐释了别样的伟大；李白承受住了怀才不遇的压力，凌空舞蹈，用椽之笔书写了旷古绝伦的诗篇。只有用自己的肩膀抗住重压，才能在生命的经纬上演绎属于自己的永恒。

面对压力，我们要坚定理想。纪伯伦曾说过：我宁可做人类中有梦想和完成梦想的最渺小的人，而不愿做一个最伟大的无梦想、无愿望的人。“朝着理想奔去，会比漫无目的的行走美好很多。只要梦比海深，心比天高，就能扬眉唱出”泪水淹没不了我们的骄傲“，拥有一路高歌的不屈不挠。

面对压力，我们要充满自信，不盲目乐观，更不能低估自己。给自己一个符合自身实际的理想期望值，如同射击一般，看准靶心发射，方能志在必得。一两次的跌倒不是永远的趴下，不到最后一秒，胜负无从知晓。请充满自信，从压力的阴霾中看到太阳，从太阳的光辉中读出未来。

在压力中爆发，奏响生命华章。搏三年有声有色换一生无怨无悔，让生命在压力中飞翔！

谢谢大家。

芮思佳

压力演讲稿篇八

大家好！

世间万物的一生都是艰难的。此时的你也许正在为美丽的花而惊叹，但是你有没有想过在这招人喜欢的花的背后又藏着怎样的压力与苦难。

种子们被播撒在田里，此时他们是平等的。为了争得属于自己的一片天空，他们不得不深深扎向土里，努力的发芽。长大后为了招览蜜蜂，他们又开始了新的奔波。他们不得不努力吸引阳光，雨露，直到结出第一个花苞。也许在他们的成长历程中，有些种子没有争取到一块土地而烂死，有些由于吸引不到充足的阳光，纵然开了花也过早的凋零。

此时你看到的这片金黄就是在无情的竞争中生长的。如果这些种子不会化压力为成长的动力，也就不会给世界带来美好的一瞬间。

物竞天择，适者生存。既然花儿能将无形的压力变成美丽的花朵，芬芳的香味。人也应该在竞争的浪潮中，视压力为动力，让压力变成知识的芬芳。

一只木桶在水面上难以直立，但装了水的木桶在水面上就能直立而不下沉。为什么呢？就是存在压力。如同人有了知识就能直立于社会。要取得学习上的胜利，就看你怎样看待人生中的压力。

聪慧的人会将压力变为前进的动力，因为他们明白：宝剑锋从磨砺来，梅花香自苦寒来。而不懂学习的人只会得过且过，

感叹压力，害怕竞争。

海伦在对待自己心灵压力面前做出了榜样。海伦在一岁时就丧失了全部的视、听能力。无情的现实把这个小女孩投进了黑暗、无知的世界。然而面对无情的压力，海伦没有向命运屈服，以惊人的毅力考进了高等学府——哈佛大学。海伦正视了不幸。她将压力变成了前进的动力。让知识在她身上放出了芬芳。

压力演讲稿篇九

大家好！

在河的两岸生活着一群绵羊，这里的土壤肥沃，雨水充足，因此生长着许多汁的牧草，羊群吃着这样好的牧草自然长得好。奇怪的是，河西岸的羊群却非常健壮，奔跑速度一流。后来，人们发现，河东岸有三头狼，经常出没在羊群的西周，捕杀羊只；而河西岸没有狼，羊群根本不必担心被狼吃掉，无需奔跑躲避。正是因为那三头狼，才使得河东岸的羊这样健壮。其实压力就如那些狼，它无时无刻都在鞭策着我们，让我们不断向前走不能停下脚步，要不然就会被社会所遗弃，被知识所遗弃。

有压力并不是件坏事，这并不只是存在于自然界，在人类社会也普遍存在着。也许正是这些压力，才使得人们做事这般认真，一丝不苟。

香港的启德机场位于市中心，飞机掠过闹市的时候，机上乘客都能清楚地看见住家阳台上晒的衣服。就是这么一个被称作“世界上最危险的机场”数十年直至关闭都没有出现过大的灾难。深究其因为，有人说是因为危险，所以全世界的飞行员都小心翼翼，不容许自己出一点差错，启德机场因此成为世界上最安全的的机场之一。

难道你能否认这不是压力所造的福？因为关乎市中心这么多人的生命，包括飞行员自己，这形成了无形的压力，飞行员能不小心吗？正是这种压力的存在，才使得不发生重大事故。

我们学生不是常说学习压力大吗？其实要是没有压力的话，我们的学习将会变得懒散，成绩必定会下降。所以，我们也不要常埋怨老师给我们的压力，那是为我们好的。

在适当的时候，给自己以适当的压力，它能唤醒我们的斗志的韧性！