

# 释怀演讲稿(精选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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 释怀演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

人的一生总会在乎生命中出现的某些人，然而时光荏苒，事实上，身边的每个人都只是我们生命中的过客，有的只陪我们走一小会儿，匆匆而过；有的会陪我们走很远，但不会一向。所以人生的路，还得靠自我一个人走完。

可是因为在乎，我们就会害怕失去，一旦失去，我们就会感到痛苦与恐惧。

人的一生，事实上一向在乎的是我们的亲人，因为血脉之情是割舍不断的，无论何时，他们都不会抛弃我们。十月怀胎，是父母给了我们生命。浪子回头，最先理解他的必定是他的亲人。正因为拥有血脉关系，我们在这份感情面前不会害怕失去，于是我们在亲人面前变得骄纵蛮横。我们一向不会发现自我有多么在乎亲人，在乎亲情，直到有那么一天，树欲静而风不止，子欲养而亲不待。我们才会深深的感受到失去的痛苦，然而逝去的终将失去，留下我们默默的怀念与悔恨。

学着感师恩，侍者思君明。当我们随着岁月的足迹一齐成长时，离开父母的庇护，迎接我们的是亲爱的教师。三尺讲坛，是教师给了我们知识。他们像爱自我的孩子一样爱着我们。

有句话这样说，爱自我孩子的是人，爱别人孩子的是神。正因为如此，我深深的在乎着他们，在我心底，一向把他们当做亲人，深深的爱着他们。然而，人一旦太在乎就会害怕失去，患得患失。于是，我总是惧怕自我不够优秀，害怕自我会失去宠爱。因为这不样于亲人。于是我在教师面前变得细心敏感。

在他人面前我甚至多了份自私。我害怕别人和我所在乎的教师相处，我怕有一天他们会超过我。于是，将太多的心思投入到了情感的体验，便会不理智。学习便会受到影响。然而我却没有真正的想过此时我在乎的人的失望与担心。他们总会自责是自我让学生背上了沉重的包袱。这种在乎，我们的方式不正确。我们应当真正的学会放下，拿一份平和的心态去看待这份感情。纵使他她桃李满天下，我们依旧做最鲜艳的一朵。这样的在乎，才是真正的在乎。

朋友，我们这一生，必须会有几个真正的朋友值得我们在乎。真正的朋友不是在一齐有很多话聊，而是彼此沉默也不会感到尴尬。我们会在在乎着他们，赴汤蹈火，在所不辞。朋友不必非要天天在我们身边，有些人会因为学业生活而离开我们所在的城市，有些人，我们从未曾真正的见过，经过网络，我们相识了。即使如此，寒冷时我依旧能够感受的你的温暖，因为我们彼此深深的在乎着。然而，不可能每个人都是真正的朋友，交友不慎，往往会遭到背叛与利用。事实上，我们不必愤怒，因为在背叛的同时，他们也体验着失去的痛苦。

持子之手，与子偕老。人生中，我们必定还会在乎一个人，我们的另一半，他们将会是陪我们走完下半辈子的人。我们在在乎着，在乎我们的爱人，在乎我们的感情。因为有彼此，我们撑起了自我的家。离开父母，我们过着自我的生活，当遭遇苦难时，彼此紧握着的手，我们明白我们彼此都在在乎着。无论你在哪里，我都要找到你。

可是，世间就是如此的无情，纵使我们再在乎，也必将会失

去。陪你走过一生的必将是自我。有人告诉过我说，舍得舍得，为什么舍在前面？因为有舍才有得。我们要始终相信自我在乎的人，也时刻在乎着自我。不必患得患失，不必把彼此紧紧的留在身边。每个人，除了我们都有属于自我的其他生活。除了我们，亲人还有自我的工作。除了我们，教师还有自我的家庭与其他的学生。除了我们，朋友还有其他朋友。除了我们，爱人还有事业。所以，以一份平静的心去看待，因为在乎，我们必须信任。

事实上，我们在乎过了，就不必后悔。学着释怀。

## 释怀演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家下午好：

在前几个月中，我们经过中考的洗礼后都成长了不少，特别是在那次夜梦后的释怀，让我依旧无法忘却。

日复一日，月复一月，每天都是如此，时光与白昼相互交替，日历纸一张张减少，距离中考也越来越近。

我想漫步轻走在寂寥的雨巷；路旁的高砖房，将我包围，不知谁家的小猫躲在檐下轻轻地召唤了一句；抬起头，看到卡通的裤套在雨中的模样，这一切的一切都好像是那么的美好，也就只是好像。

我想看看在水中嬉戏的鱼儿；繁花的初夏，雨过天晴后，丛林中鸟儿的呼唤，躺在手心的蝴蝶，映着额上的夕阳，以及缝在袖口的皎月，哪怕只有短短的几秒，让自然躺在我怀里，轻轻地感受鸟语花香的世间。

我想暂时抛弃马上分离时的不舍，眷恋，忘却一堆又一堆作

业的苦恼。我想就这样在宁静的梦中散步，一切都是那么的美好。

不是的。

欧洲著名的名人所说：“所谓真正的英雄主义，即认清生活也依旧热爱生活。”是的，我们生活在层层迷雾之中，只要我们拨开迷雾，让阳光照射进来，这样处处，何时都是美好。在人生赶集中，我们忘记了太多的细小的事，而正是他们让生活更加丰富多彩。

### 释怀演讲稿篇三

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

走在泥泞的小路上，我心里总有很多怨气，泪水不值得往下流，看到池塘边水满的样貌，我真想跳进去痛快的玩耍，为什么，我对她这么好，她还是看不起我，想到这我越想越烦，泪水这时已湿透我的衣服，我却不知，不知不觉我已走到了家门口。

在家里我疯狂的拿出笔纸，把这一切都写了下来，那天我正在教师办公室请教一个问题，自我下了最终一节课，她还在教室里等我，还没走进教室一阵笑声就从里面传来，当我正要走进的时候，她正在和我班上的尖子生说话，在班上我们三个玩的最要好，我们三个几乎每一天形影不离女尖子生聪明、漂亮，她成绩好众人喜欢，而我只是是个中等生而已，她们两在一齐玩的时间比我还长。有时和她们说话时我连话也插不上，只一个人傻傻的坐在那。

又是我真的觉得我不适合和她们玩，那天她笑着说，就她，也能去参加英语竞赛，你为什么不去，你比她好多了！尖子生

一脸紧张的说：别再说了，让她听见又会悲痛了！唉！她只可是是我的玩具，不必太在乎！她笑着说，当听到那里时，我的泪水止不住往下流。此时此刻我才发现我已走进了教室。他们看见我时说来了，我看也没有看她们一眼，拿起书包、就往楼下奔，尖子生喊了我一句，我就这样头也不回的走了。

第二天我没有与他们打招呼，她们叫我，我也只当没听见。我无时不刻在躲避她们的目光，以及她们常去的地方，尽量不与她们碰面，这样我们三个就成了陌生人，见了面我只会走我的，她们也只会聊她们的。

中考结束之后，我们各自考上了不一样的高中，大家也各奔东西，我也很少再见她们了。上了高中之后，我的性格打不一样了，我变得开朗了，也有很多朋友。

一次周末回家，我在街上买学习用品遇见了她们，我主动的打了招呼，那一天我对自我很满意，我最终能释怀过去了。

## 释怀演讲稿篇四

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

走在校园里，漫步在花草旁，奔跑在公园里，眼前猛然出现一个既熟悉又陌生的一个背影，我以为你回来了，我想上前去摸，可谁知是一场空，我还是无法忘记你，我的至交。

我愕然，我惊恐，我恍惚，我难过，可这一切的一切都换不来见你一面，，我一直骗自己你在我旁边，可是我明白你走了，永远都不回来了，想到这些，心里就有点痛痛的。

他，就是林羽凡。

虽然，你到别的地方上中学了，可我们之间的一滴一滴，我永远也忘不了，你说过：“你抬起头，看月亮，我一定也在世界的另一边看着你。”

你与我相约，以后一定要考上同一所大学，一起做工程师，一步步走向成功，虽我们的手不能像以前一样牵在一起，可是我们姐妹的心是连着的。以前，你总是事事让着我，不论我说什么，做什么，你都像一个大姐姐一样包容我，教导我，我无法忘记与你在一起的美好时光。

在这诺大又美丽的校园里，我却每天郁郁寡欢，或许是因为我还不能放下你，毕竟周围没有一个人我认识，看着别人与朋友们笑嘻嘻的，我便想起了曾经的我们，那一年，那一次次美好的瞬间，都让我难忘，有一夜晚，我又抬起头，看着那美丽又神秘的星空，对自己说：“我要学会释怀，我不能停留在过去，我要做全新的自己，风逸菲，你可以的。”

学会释怀吧，你无须将过去的种种记在脑海里，只要将它藏在心里就行了，不要让过去成为你跨越未来栏杆的绊脚石。

其实有时候，让过去成为自己的阴影，那么这个人就像是在沙漠中迷了路的人，有的人只是一直一直呆在原地，不前进的话，那你永远也不会走出沙漠，而有的人不惧危险，敢于找回迷失的自己，才会走出沙漠。

是的，或许现在的我还不能够释怀，但是我会努力的，。朋友，我会学会释怀，学会只在暗处默默守护着你，和你以前一样默默的守护着。

朋友，即使我们之间隔着千山万水，庞然大物，我们的心也不会分开，对吗？

## 释怀演讲稿篇五

欢乐与烦恼总是随身相携的。欢乐无处寻找，烦恼也是无处不在。于是，生活中我们需要“释怀”，释怀自我的开心与烦恼。其实，我不会安慰别人，因为我自我也一样，每一天在不断想办法让自我“释怀”，让自我去放下。有些事情，别人帮不了你，仅有自我帮自我去“释怀”。因为有些事情，你不去“释怀”别无他法。“释怀”是得不到的时候，一种最无奈最壮烈的的心境。我们都明白，世间太多事情，并不是经过努力就能够得到，有些事，你越努力反而会离你越远。比如感情，孤独的爱，犹如大海上漂动星点的火焰，无助而凄美。

无奈的心，“释怀”是对自我伤痕累累的心安慰。单方面的爱，很残酷。因为对于不爱你的人来说，你的去与留，就如同尘土中那沙粒一样，无足轻重。在不爱你的人面前，你是被动的，你的爱，你的人，你付出的一切，都很廉价。在不爱你的人面前，你在他的世界没有位置，你挤不进他的世界里去，哪怕一个小小的角落也不会留给你。在不爱你的人面前，别想为自我的付出等待回报，爱着不爱你的人，本身就不会有回报。

爱与不爱的区别是，你爱的人他的喜怒哀乐与你有关，而你的喜怒哀乐，你的一切一切却与他无关。即使你把世界的苹果留给他，把你的生活全部说给他，他也没兴趣要，没兴趣听。虽然，他明白你深爱着他，因为不爱，他会选择装作不明白。因为不爱，你的爱对他便成了负担。即使你细心谨慎的为他做着一切，他也不会感激，反而会因为你的过多的关注而厌烦。

也许你会觉得奇怪，自我是如此优秀，他为什么不爱自我。可是，优秀!真的不是爱的理由。你爱他，并不是因为他太好，或者太优秀，而是有了爱的感觉。因为爱的感觉才会去爱他，不需要理由，不需要任何去铺垫。爱他，并不优秀的他在你

心里也会日趋完美。他不爱你，也并不是你不够优秀，而是没有爱的感觉。或者他会欣赏你，佩服你，可是不会爱你。无奈的心境，生命里需要自我去“释怀”。

应对不爱你的人，不要在他面前流泪，或者把生病，把不开心的事情告诉他，他无法给你照顾和关心。至多只是同情一下，礼貌性的应付一下。有时连同情，应付都不会有。仅有爱你的人才会真正疼惜你，了解你，关注你。

很多人因为得不到爱的回报去憎恨。我的朋友！即便得不到，也不要憎恨。因为有了这个人，你的生命有了爱，有了思念，有一份纯真的完美。因为只要我们还会爱着一个人，证明你的心没有死去，还在年轻，还有一份纯美。

纵然单恋很苦，心也不再是空空如也，而是被爱的完美填满。所以，你要感激他。爱是完美的，憎恨是丑陋的，不要让那完美的东西被丑陋去玷污。即便离去，也不要太失落，因为你可是失去一个不爱你的人，他失去一个爱他的人。你又得到一个机会，一个重新去爱别人的机会。

“释怀”是人生的一个永恒的话题。人生的路上开满爱的花朵，总有一朵是为你开放。看看身边还有那么多爱自我的人，淡淡一笑，甘甜醇美！善待自我！我的朋友，无需悲痛，让生命在“释怀”中走过，走过悲伤苦闷，迎来属于自我的那片蔚蓝晴空！相信自我，在人生的不远处，有一份真正属于你的爱在等着你！