

2023年初中演讲稿(大全5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

初中演讲稿篇一

生娃之后，28岁的职场女性张蓓开始全职带娃，这种生活持续了三年零十一个月。

在欢乐与崩溃的交织中，张蓓调整好了自己的心态，也发现世上的确有那样一个群体，辛苦，坚韧，却不被看见，甚至被污名，这就是「中年妇女」。张蓓想让中年妇女多一些开心，也想为中年妇女正名。

今年12月，她把部分爆文结集成书，起名就叫《了不起的中年妇女》。

儿子3岁多的时候，张蓓给他喂了一碗肉饼炖蛋。蛋有点凉，她着急做别的事情，没再热。隔天，儿子拉了肚子。她一样一样复盘，想起了这碗没加热的蛋，觉得自己「不会当妈」。

生娃之前，张蓓是外企职员，笔杆子硬，英语好，领导信任，备受肯定。生娃后的感觉是「咣当一下」，社会身份跌落。给儿子做早饭、做中饭、做晚饭，洗衣服，收拾卫生，在家忙活一整天，老公回来，打量一下家里，觉得她也没干什么。

老公对家庭的贡献可以量化。一个月出了几次差，加班到几点，拿回来多少钱，都是实名辛苦。而一个妈妈，说今天抱了孩子几次，多少给人一种「你有什么好说」的感觉。

娃成了万物的尺度，脱不开，也甩不掉。好容易找小姐妹喝个咖啡，话题从来离不开自家的娃，跟没娃的前同事和老朋友吃饭，聊一会儿就没话了。心里念着家里的娃，也聊不久。身体也缓慢变化着。压力攒多了，变成慢性荨麻疹发出来，吃着类激素，体重也从不到110斤的窈窕标准，吹气到了无可奉告的数字。

2

，张蓓不到4岁的儿子上了幼儿园，她翻身得解放。父亲把家里大部分的生意交给她，接过了接送儿子上学和做饭的任务。白天变得有很多工作要做，但是她突然觉得轻松。「世界上任何一件事情，都比带孩子轻松。」底，张蓓开始更新公众号，写一些琐碎心情。阅读量一百出头，但她每天都写。

也是这两篇，《学奥数的中年人》、《中年妇女的n种存在感》，成了她第一次集中爆发的两篇十万加。

「原来这也能十万加啊。」那时候，她的粉丝尚未破千，一篇阅读量过千的文章，都能让她开心小半天。突然到来的流量使她找准了自己的公号定位：用调侃的语气去吐槽中年生活。

深有同感的粉丝大量涌入她的后台，吐槽自己的老公，反哺了她更多素材。这是她用生活的一地鸡毛踏出来的路。

她的写作越来越熟练，找到一个痛点，发散两个段子，搭配三五个故事，再来六七个金句。十万加随即时常造访，她写了三四十篇刷爆朋友圈的十万加，成了「在上海很有影响力」的头部中年ip

与诸多大号谋求人群的最大公约数不同，十三姐将她的读者群定位到了一个精准细分的领域：那些改变不了现状的中年女人。改变不了生活，但可以改变自己的心情。这是十三姐

每篇文章的价值观。她不提倡心里憋屈却还强行克制怒火，她试图把中年女性逗笑，「不是鸡汤也不是吐槽，而是一种调侃，让人看了以后很开心，哈哈一笑。」而后，让中年女人们换个角度看待问题。

持续3年零11个月的产后抑郁不药自愈，张蓓从一个中年老母变成了抑郁老母的精神教主。在公号文章里，她每天都充实而硬核，进可拆装吊顶安止回阀，退可图解拉格朗日中值定律在数学与天文学中的应用。她比喻自己是沙漠中的战士，「仙人掌里都能挤出水来，先给娃灌上，才轮得到自己洗伤口。」她比喻老公，则永远都是那个「210斤的巨婴」。公号三周年，受到她鼓舞的中年女性们送来一面锦旗，八个烫金大字印着，「中年挚友，人间指南」。

3

吃完早餐，一小时打字，半小时排版，中午分享会的时候已经过了十万加。张蓓找到了她的传播方法论，如今，「格十三」这个专注吐槽中年女性生活的公众号已经拥有了两百多篇十万加。

其中有一些是广告。第一篇广告在2018年初到来，是欧莱雅男士系列，张蓓要了一万元。那时候她的粉丝也只有三四万，每篇文章阅读量两三万。那一篇，她写出了个十万加，也是她盈利的开始。现在她的广告费远胜过当年，但也在她认为「高性价比」的范围内。商务经常对她说，可以涨价了。但她坚持阅读量的平均水平「还没有上一个台阶」，不肯涨价。

判断接不接一篇广告，张蓓唯一的标准就是「能不能写出一个好玩的东西」。她的商务经纪拿她没有办法，「有钱都不赚」。

她也因此收获了很高的复投率。现在仍有很多品牌，几乎每个月都会投放一次。

这个例子后来被她写进公号，反复提起，还拍进了视频，鼓舞了很多粉丝。很多看了她公号的人留言说，本来今天就想去跟老公离婚的，看完这篇文章，算了。

「其实女人最大的问题在于自己内心，归根到底就在于自己的心态怎么样。」在很多篇文章里，张蓓这么说。

但她没有强调，自己那场没有老公陪伴的手术，住的是特需病房，单人间，有两个沙发床，有会客厅。医生护士随叫随到，父母也陪在身边。除了老公，一切齐全。

她知道，自己这种乐观的心态，很重要一部分支撑是经济基础。她从小没吃过什么苦，也没经历过太多挫折。做手术和儿子小升初，对她来说是最大的坎儿。

借着调侃亲家，她说的是中产母亲之间攀比的心态。明着感慨小升初的艰难，暗地里也指出教育资源分配的不公。「我没有骂你啊，但其实我就在骂你。」在这种表达中，时而遇到懂她的粉丝，让她觉得自己发出了群体的声音。

那场胆结石手术做完，有上海的粉丝组团来探病。一群人带了好吃的来，知道张蓓不能吃，就往那一放，开茶话会。她笑得伤口疼。护士进来，让大家小点声，「病人要休息。」粉丝们说，没事，我们给她提供素材呢。

粉丝也成了对她来说很重要的存在。在她的价值排序里，第一是独立和自信，第二是和睦的家庭关系，第三就是这群支持她的朋友。

自己的日子踏入中产，会影响体察普通人的焦虑吗？张蓓觉得不会。有天，在出租车广播上，她听到这样一则统计：静安区和闵行区对0-14岁孩子的平均支出，一个是82万，一个

是67万，相差十几万。但在教育支出上，则都是五十几万。

「再穷，也穷不到孩子身上。」她知道，在教育话题上，中产和穷人有着一样的焦虑。花钱也是一样大方。她的公号，复投率非常高，因为粉丝消费力往往惊人。她把这个问题归结为自己的用心，即便是写软文卖广告，她也会保证内容有价值输出。

初中演讲稿篇二

可用桂圆肉泡茶喝，或煮桂圆粥食用，它有益心脾、补气血、安心神的用途，尤其适宜心血不足型心悸之人。

2、出现莫名的心慌时候可以吃酸枣仁

宜用酸枣仁6~10克，芡实12克，龙眼肉6克，煮汤后睡前服食。酸枣仁可以宁心安神配合龙眼肉和芡实，对心血不足型号心悸颇有裨益。若无芡实或龙眼肉，亦可单用酸枣仁15克，捣碎后同粳米煮粥食用。

3、出现莫名的心慌时候可以吃荸荠

每日可用荸荠60~120克，配海蜇50~100克，煮汤分2次饮用。此法为清代名医王士雄的“雪羹汤”，有清热化痰之功，适宜痰火上扰型心悸之人服食。

4、出现莫名的心慌时候可以吃柏子仁

可用柏子仁10~15克，稍捣烂，同粳米汤煮粥，待粥将成时，加少许蜂蜜，稍煮一、二沸即可食用，宜作早晚餐服食。此法适宜心血不足型心悸，因柏子仁本身有养心安神之效。

初中演讲稿篇三

喝口凉水都胖，那是甲状腺在“罢工”

与吃不胖的人相反，有的人自称“喝口凉水都胖”：饭量很小，每天都奋力地控制着自己泛滥的食欲，但一个月下来，体重依旧岿然不动。即使每天坚持运动个把小时，体形仍然回不到均匀状态。这可能是甲状腺出了问题，很可能是甲状腺机能减退性肥胖。如果我们的甲状腺工作不足，我们就成了过于“节能”的产品，正常的吃饭也会造成能量过剩，即使运动也无济于事。

急功近利效果差，综合治理最可靠

有的女性看着自己一天天长膘，心急如焚，总想靠什么灵丹妙药，在一夜之间就变成窈窕淑女。然而，急功近利的结果总是事与愿违。香港必瘦站的资深美体师表示，有的人刚一发胖就吃减肥药或减肥食品，希望速战速决，恢复“魔鬼”身材，于是挨个试用减肥药，轮番“轰炸”，结果体重没有减下来，倒引发出许多病症。

因此，减肥必须“综合治理”，主要措施是平衡膳食、合理运动。所谓平衡膳食，并非指吃得越少越好。“平衡”的关键是热量摄入不要超过消耗。如果体重持续增长，就说明“收入”大于“支出”了。

初中演讲稿篇四

“妇女”一词，其语义的褒贬是有南北差异的，不过在现代语境下，特别是“少女节”与“妇女节”的无聊玩闹中，“妇女”二字被炒作到大多女性不太喜欢的地步。于是“中年妇女”给人以臃肿、不修边幅、张牙舞爪、唠唠叨叨的印象。

“中年妇女”是否刺眼?会不会遭到反感?关于书名,我想了几个替代选择,比如“女性”“女人”“妈妈”“妻子”,但不是平淡无奇就是概念局限,与书中对中年女性生活的全面展示与戏谑调侃有所偏差。

于是我回到书本身再次挖掘,为什么书中会多次用到“中年妇女”一词?为什么作者会以“中年妇女”自述?我会发现书中的这些再现与戏谑背后,其实是有包括作者在内的某一群体的共同心理状态的。

尽管不太喜欢别人给自己挂上“中年妇女”的标签,但自己说自己是“中年妇女”,似乎便有了那么点自嘲自黑的幽默与释怀,坐看花开花落、云卷云舒的自得与小优越。

这群人没有偶像包袱,不为他人评价而活,思想独立,对自己的生活状态既感到忙碌和疲累,又充满信心和希望,她们的信心来自对自己能力的肯定,她们的希望来自对家庭、对孩子的付出,这群女性是真正活出了自己的样子的,是了不起的。

而这本书,就是讲的这一群人。

所以——这本书其实讲的不是中年妇女,而是会自嘲自己是中年妇女的这群人。

——中年生活有什么好说的?

乔治·卢卡契在《精神与形式》中这样说:“在一切可想象得到的存在中,生活最不现实,也最没有生气;因而你只能消极地描述生活——因而你只能说是哪种事物偶然发生,并扰乱与打断了生活之流。”

生活是否无趣,不置可否,不过中年生活应是有趣的才对。梁实秋在《中年》会这样写道:“中年的妙趣,在于相当的

认识人生，认识自己，从而做自己所能做的事，享受自己所能享受的生活。”

若说青年时代如肆意挥霍般流逝，能无忧无虑，能所向披靡，却又不那么真实，耗尽热度只因所拥有的稍纵即逝。那么人到中年，回过头来，会发现自己背负的真实感越来越沉重。

父母不再年轻，孩子有了更多需求，夫妻聚少离多，朋友越来越远，职场上再无路可逃……这是中年人的担当，是中年人的烟火气，也是中年人的独享，他们包揽了所有最现实、最直白的话题：家庭、婚姻、教育、赡养、职场、消费、人脉……并砥柱中流。

格十三的公号我基本每篇都看，她最擅长的便是将这种烟火气，化作幽默犀利的趣谈。她的文字以中年女性的视角，审视中年人的生活实景，放大一地鸡毛中最具情绪化的爆点，点燃只有同类们才懂的生活情趣，也将那些陷入中年泥潭的中年女性们拉出困境，一起情绪崩溃，一起哈哈哈哈哈。

所以这本书不讲中年人的焦虑，更不制造焦虑，也不贩卖鸡汤，而是聊聊中年人的妙趣，在阅读中找到共鸣。尽管现实是那样臃肿、不修边幅、张牙舞爪、唠唠叨叨，但在苦笑、痴笑、窃笑、狂笑之后，你知道，自己是个了不起的妻子/妈妈/女儿/儿媳/同事/朋友。

初中演讲稿篇五

不要吃油腻的食物，青菜能煮着吃的，就不要用油来炒。特别是在外就餐时，我一直坚持吃上汤青菜和蒸鱼，不碰油炸食物。早餐以淡豆浆和消化饼为主，有时候喝250毫升脱脂奶和消化饼。10点到11点感到肚子饿时吃一个苹果。中午在单位吃饭，我基本都是自己动手做，250克青菜，放一块豆腐或6个鱼丸。下午3-4点可以吃少量的饼干或水果。晚餐半碗饭、青菜、鱼或瘦肉。

二减肥的另一个关键是要加大运动量

消耗能量，提高基础代谢率。所以我每天晚上饭后一小时开始运动。一开始时是散步，过几天就可以快走了，再就是慢跑，三个月后，我每天坚持跑50分钟，在睡觉前做一些腰和腹部运动。

三、坚持每天使用塑纤果

塑纤果是国内首款专业快速瘦身不瘦胸的水果类健康减肥食品。萃取了多种天然草本植物中有益减肥成分，如普洱茶、罗梦果、洋车前子等，快速消耗体内脂肪，从而达到快速瘦身的效果。

四、慢食减肥

减慢进食速度，可以达到减肥的目的。如果一个人进食速度太快，当大脑发出停止进食的信号时，往往是因为吃了过多的食物。

五、有氧运动减肥

慢性运动是有氧运动，具有强度低，有节奏、不易中断的特点，有利于减少皮下脂肪数目，缩小皮下脂肪的体积，适合消化和循环。例如散步、骑自行车、慢跑、游泳、打太极拳等等。

六、蔬果餐减肥

多食蔬菜水果有助减肥，而肉类食品很容易成为脂肪在人体内储存起来。蔬果餐是指以蔬菜、水果为主，完全不吃或基本不吃谷类或肉类食品，以此大大降低膳食的总热量与脂肪摄入量。