

2023年减轻压力英语演讲 学生减少压力的演讲稿(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

减轻压力英语演讲篇一

不可否认，学习压力的产生一部分是源于心理因素。特别是即将参加中考、高考的学生，在面对各种考试时，产生了很大的压力。压力过大，很可能降低自信心，从而影响了考试成绩，产生“反效应”。

美国哲学家爱默生曾经说过：“自信是导向成功的第一要诀”。一个充满自信心的学生，处世乐观进取，做事主动积极，勇于尝试，乐于面对挑战；一个学生缺乏自信心，那么，他表现出来的行为态度，往往是退缩、畏怯、悲观、被动，不善与人交际，不敢尝试新鲜事物，凡事依赖、犹豫不决。

首先，我们从认知上应明白一个基本道理：有一定的压力感到紧张并不是坏的事情。在有压力的情况下可能会出现最好的学习状态，所以不要一说到压力大家都觉得是坏事情，实际上每个人需要把自己的压力调到一个适度的状况下，这样考试会比较好。

从心理学角度讲，“心理治疗”中有一种“疗法”很常见：音乐疗法。

当感觉学习压力过大时，停下来，调节一下，打开播放器，一边闭目养神，一边听一些轻音乐。同时，学生们可以结

合“眼保健操”中的按摩手法进行结合，达到“一石二鸟”的功效。

压力的缓解，是达到身心的相对放松，而其中，“心”放松是本源，也是最容易被忽视的。

减轻压力英语演讲篇二

7，在网上写日记，记下生活的点滴；8，可以和三五知己逛街购物，说不定有意外的宝贝或者意外的美食在等着你，从中你可以收获意外的惊喜；9，找到学习的乐趣，不断进步，提高自己的学习成绩，结合自己的兴趣多看有关书籍，规划好自己的专业和就业道路，规划自己的人生道路；10，可以和家人适当地观看自己喜爱的电视剧，同时又可以和家人聊聊天，增进感情；11，可以阅读自己感兴趣的书籍，开拓视野，增长见闻，丰富知识，为学习和工作打下良好的基础；12，可以练练书法，画画，钢琴或者其它乐器，陶冶情操，增加气质；13，适当地在家里做家务，这样既可以保持卫生，有可以得到家人的赞扬，可以得到生活的乐趣。

减轻压力英语演讲篇三

一项调查显示，现如今每天进行体育锻炼的中学生越来越少。排名第一的原因是“沉迷网络游戏等不健康的娱乐活动”（65.3%），其次是“学习和工作的压力太大”（59.3%）。其他还有：“缺乏坚持的毅力”（53.0%）、“没时间”（50.1%）、“没场地”（40.7%）、“娇生惯养怕吃苦”（36.1%）、“运动项目普遍太贵”（26.3%）等。殊不知，“沉迷网络游戏”的起因是因学习压力过大，而渴望在其他途径进行情绪的宣泄。

广西南宁三中曾做过这样的尝试：5月，广西南宁三中高三学子没有像往常一样静静地坐在教室复习，而是全部前往学校举办的“青春学子情·腾飞中国梦”20高三专场音乐会会场。

会场座无虚席，过道上都坐满了学生、老师，还有家长。音乐会在优美动听的《南宁三中老校歌》中拉开序幕，音乐会有经典民歌、校园歌曲、红歌等，以轻快活泼的节奏和清新流畅的旋律为主，深受学生的欢迎。音乐会结束后，分别采访演出人员和观众。其中，参演学生张一行说：“这一刻就希望自己像歌词意思一样，像大海那样广阔，如蓝天那样空旷，无拘无束地放松自己，也希望把这种好心情带给全体备考的同学。”而作为观众的学生在接受采访时说：“音乐会能使我们适当缓解学习压力，还能增长见识。”

减轻压力英语演讲篇四

同学们，面对困难，挫折和压力是，你能够承受住压力，享受野草莓的滋味吗？

如果么心境开阔，遇到存折，能面对压力，就能在逆境中崛起。因为我们要学会削减压力

痛苦，失败，挫折是人生旅途中不可缺少的一站。只有锻炼自己的心理承受能力，并适当的减轻自己的压力，才能一步步走向成功；只有以博大的胸怀坦然面对压力，才能铸造完美的人生。

减轻压力英语演讲篇五

有的人会因为学习压力大而得抑郁症。主要是要保持愉快的心情，并相信自己能比以前做的好，战胜了自己才是最有意义的，并且会取得意想不到的成绩。下面是新励成小编分享给大家的关于学生减少压力的演讲稿，希望对大家有帮助。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

总是带着压力进入考场，表面非常平静，却控制不住手中颤抖的笔杆。而当你控制下来时，你已带着它离开了这里。许多次让我们思考，该如何正确地衡量、放置心中那压力的砝码？它总是隐藏于我们每一次的探索之路中。

压力会将人生变得更有价值。这话只适用于懂得面对，敢于挑战的人。墙角潮湿处幼嫩的小草仍在挣扎地向阳光伸展，

是由于植物特有的向光性；即使病残也要奔跑的羚羊，出于本能，一直向前蹦跳着；南瓜不会因压力的存在而停止用养分来充实自己，它遵循的是自然规律。

蝴蝶再美丽，也终究逃不脱变为毛毛虫的命运。人其实并不是喜欢压力，因为社会要进步，需要压力，那么人也就只好随着，只是压力塑造了不同的人。在这其中，社会压力与自己所受到的压力之间，有一个小小的间隙，也是压力，而它却由自己控制。你很好地处理，便掌握了你一生的笔杆。

其实，人的神情由喜悦变为平淡，再由平淡变为冷漠是由于自己。如何处理人事关系，如何面对生活挫折，如何控制波动的情绪，并不是简单的小事，一旦有误三分钟之内便可将你耗得精疲力尽。

有时候，来自情感的压力，或思念，或同情，或怜爱，每一种都会让你感到不堪重负。有些人总不愿面对，却永不愿放弃。他们将这种感觉当作他生活的调味剂，搅拌在自己的生活中，把别人看来苦涩的生活当美酒一般品尝。

激烈的社会竞争，将压力的砝码放置在我们的肩头。面对压力，我们永远应记住自己，压力由自己来调整，砝码由自己来放置。即使有时不得以的承受更多，也要让自己从中找到乐趣。手中拿着人生命运的号码牌，等着求职，就如同等待戈多一般，虽然着急，却也只能将压力放在心头，这样才会有希望。

压力就如同我们的人生伴侣，无时无刻不在你身边。有了压力，才有李白“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的铮骨，也才会有杜甫“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”的渴求。

有时候可笑地想着，随它去吧！自己不管不顾了。可是，又能怎样呢？我们最后陷入的仍是充满压力的漩涡。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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，放松一下心情，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。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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。

同学们，面对困难，挫折和压力是，你能够承受住压力，享受野草莓的滋味吗?

如果么心境开阔，遇到存折，能面对压力，就能在逆境中崛起。因为我们要学会削减压力

痛苦，失败，挫折是人生旅途中不可缺少的一站。只有锻炼自己的心理承受能力，并适当的减轻自己的压力，才能一步步走向成功;只有以博大的胸怀坦然面对压力，才能铸造完美的人生。