

2023年抑郁症演讲稿五分钟(大全10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

抑郁症演讲稿五分钟篇一

在如今这个瞬息万变的时代，每个人都必须不断学习，才能跟上时代发展的脚步，而在追随时代步伐却逐渐变得愈加沉重，多少人因此变得焦虑不安，暴躁易怒，之后脚步愈重，然后停止不前，被时代无情抛弃，这时你会发现你的工作机械重复，因为你丢下了你的初心。

不忘初心，方得始终，看似简单的八个字，却是大多数人难以做到的一点，永远不要忘记当初为了什么出发，如果你心中时刻想着这一点，你就不会因为周边变幻的事物而去改变自己，你做事也会有自己的目标，一步一个脚印又怎会焦虑不安，不断前行虽重要，但偶尔停下脚步，思索也是必不可少的一件事，它能帮你重拾本心，祝你一路以更加轻盈的脚步前行。

书上说一个人之所以能成为伟人，并不是因为他付出了多少多少的时间，而是由于他心中不灭的初心，马云几度创业无果，身临绝地。但他却不曾焦虑不安，而是着眼于自己哪方面出了问题，他始终坚守着自己的本心，所以他创下了阿里巴巴，荣登富豪榜。所以说，成功不仅是努力那么简单，更重要的是要坚守本心，学会反思自我。

《摔跤吧，爸爸》影片中的`吉塔在赢得全国冠军后，逐渐被

生活中的各种事物吸引，没了父亲的看管，渐渐的她迷失了自我，几度比赛失利也令她焦虑不安，甚至想放弃摔跤，然而这时爸爸的出现让她又看到了希望，她又重回昔日战神的状态，消除自己的不安，找回了自我的初心，最终成功赢得了世界冠军，成了父亲的骄傲。

其实初心不会消灭，它始终深藏于你内心之中。但若你不将它及时拾回，或许你也无法寻到它，所以请拨开那焦虑的阴云，以一颗平和心态去发现自己的初心，携着初心，你便会找到希望，并有一个明确的目标，而目标的力量可以助你到达更远的地方。

时代的脚步不停，人生之路也不会让不驰于空想，不骛于虚声，消除焦虑本着初心，去用一颗平和心态，感受着世间的万物众生。

抑郁症演讲稿五分钟篇二

1、情绪状态

焦虑是一种情绪状态，病人基本的内心体验是害怕，如提心吊胆，忐忑不安，甚至极端惊恐或恐怖。发作性或持续性地出现莫名其妙的害怕、紧张、焦虑、恐惧不安等心理。患者可能有一种期待性的危险感，感到某种灾难降临，甚至有死亡的感受。许多患者同时还伴有忧郁症状，对目前、未来生活缺乏信心和乐趣。有时情绪激动，失去平衡，经常无故地发怒，与家人争吵，对什么事情都看不惯，不满意。

2、指向未来

这种焦虑的情绪是一种面向未来的一种，也就是说这种情绪是有危险或者威胁存在的，也就是说是会马上或者即将就会发生的一种情绪。患有此症的人经常会有无须有的一些担心，这是属于他们最典型的症状之一。有时候他们会担心自己的

亲人、自己的财产、自己的健康等，而但是这些情况在正常人的眼里是非常正常的，所以这就是患有焦虑症的人雨正常人的差别，一般对实际情况总是存在一些偏差和误差。

3、这种情绪是不快的和痛苦的

可以有一种死在眉睫或马上就要虚脱昏倒的感觉。焦虑症患者常常觉得自己不能放松下来，全身紧张。他面部绷紧，眉头紧皱，表情紧张，唉声叹气。

4、躯体不适感与焦虑

出现这两种情况的时候，尤其是在体验的时候，患者都会有一些躯体的不舒服伴随着，还有一些精神运动型以及植物功能紊乱的出现。这种躯体上的不舒服通常会表现出早起的症状，例如会出现心慌、胸闷、气短、心前区不适或疼痛等症状，还有就是伴随着心跳加快，全身疲乏，生活和工作能力下降等现象，就连平日简单的一些家务都会变得不能自理，不能工作。

5、实际上并没有任何威胁和危险

教你如何有效克服焦虑症

1、幻想。

这是纾解紧张与焦虑的好方法。幻想自己躺在阳光普照的沙滩上，凉爽的海风徐徐吹拂。试试看，也许会有意想不到的效果。

2、睡眠充足。

多休息及睡眠充足是减轻焦虑的一剂良方。

3、保持乐观。

当你缺乏信心时，不妨想像过去的辉煌成就，或想像你成功的景象。你将很快地化解焦虑与不安，恢复自信。

4、深呼吸。

当你面临情绪紧张时，不妨作深呼吸，有助于舒解压力消除焦虑与紧张。

5、转移注意力。

假使眼前的工作让你心烦紧张，你可以暂时转移注意力，把视线转向窗外，使眼睛及身体其他部位适时地获得松弛，从而暂时缓解眼前的压力。你甚至可以起身走动，暂时避开低潮的工作气氛。

抑郁症演讲稿五分钟篇三

中考临近，如何放松、缓解焦虑？如何给自己鼓劲，增添自信？记者专访国家级心理咨询师、杭州市公益中学原校长谢联平，为初三学生开出药方。

在谢联平的心理辅导工作室里，经常会有这样的初三学生：

其实，这些疑问的背后，呈现出初三学生较常见的心理状态：焦虑、紧张，对自我的否定。

虽然对话每个个体，他们的深层原因各不相同，但谢联平老师还是推荐了一种较为普适的方法，缓解情绪心理暗示法。

暗示的作用，究竟有多强？记者在现场做了一个实验：手拿带有小珠子的细长绳，珠子这头自然下垂，手保持不动，不摇晃绳子。内心不断默念左右达1分钟后，小珠子竟然开始随之左右摆动。

心理暗示起到积极的作用，需要不断地重复，全情投入，积极想象。谢联平说。

那么，怎样的方式才是积极的呢？

你可以先这样对自己说，我不要去想，呈现出来的画面是什么？是我不要去想爸爸。不断重复这句话后，呈现出来的画面是什么？仍然是爸爸的影像。因此，不要还是起到了负面的作用，并不能消除情绪。因此，积极的暗示是：用肯定句式，不出现不要的字眼。

另外，还有几种方式，你可以尝试。比如美好蓝图法，想象自己考完之后的美好画面。还比如回忆成功法，也就是回忆自己之前考得好的时候，不断对自己说，我上次也能考好，这次也行。

其实，很多人在考前感到紧张和焦虑，是因为对未知、对不确定的恐惧。谢联平说，心理暗示，同样可以消除这样的恐惧。

明天就要开始美好的中考了。准备好准考证，带上我这支心爱的笔，它总是给我力量。

清晨起来，伸个美美的懒腰，喝杯牛奶，吃块面包，味道太好了。出门走在马路上，一阵风吹过来，沁人心脾。

路上的行人只要看我一眼的都祝我中考成功，没有看我的都在心里为我祈祷成功。

走到考场外面，我有点紧张，于是深呼吸三次，走进考场，找到我的位置坐下。

今天的老师一个都不认识，但都很可爱的样子。

卷子发下来了。我想起一个年轻的奥运冠军叫朱启南，他说：我不可能打满环，但我必须打好每一环。中考总分是570分，我不可能拿满分，但我必须拿到最高分。

于是我浏览一遍卷子，先易后难，把简单的题目挑出来立刻答完。碰到太难的题目，我就想起一句话：人生要学会放弃。我果断地把它放弃。

答完基础题后，还有时间再去攻克这些太难的题目。

答完卷子，我仔细检查了1遍，时间就到了。交完卷子，走出考场，我又想起一个伟大的诗人，叫徐志摩。他说过：立刻消失在人群中。于是我立刻消失。

到了家后，我与家人已达成高度默契。我们不需要语言交流，一个眼神就知道什么事情发生了。晚餐端上来，我美美地吃七分饱，不吃油腻食品。

吃完后走进书房，想想明天要考的基本内容。想完后我就进入甜蜜的梦乡，梦见中考成功，梦想实现。

最后，谢联平还给初三学生推荐了几部电影，如《三傻大闹宝莱坞》、《阿基拉瓶子游戏》和《当幸福来敲门》等，学生们可以从中有感悟，调适心态。

抑郁症演讲稿五分钟篇四

上海中德心理治疗大会上，作家余华在《我们生活在巨大的差距里》的演讲中，讲述了自己曾在香港因丢失护照而给自己造成的生活焦虑，护照的丢失意味着身份的失去，此后的三四年时间里，他每次在国外的時候，都会梦见自己的护照又丢了，然后一身冷汗醒来，才知道是虚惊一场。

我在品读这段文字时，颇多感触。在这段话里有两层语义值得关注：一是“身份”对于一个人何其重要；二是“身份”往往会引发我们心理及精神的焦虑。

其实，身份的问题，一直以来也是我们的文化问题价值问题间或社会问题。“在他人眼里，我是怎样一个人？我是一个成功者还是失败者？”每个人的内心，都潜藏着对自我身份的一种难言的“焦虑”。这是英国才子作家阿兰·德波顿《身份的焦虑》中，对当代人的“身份”，对生命、职业和社会生活影响的重点剖析。的确，当代社会，当代人最困惑和焦虑就是这种地位和身份。多次刻骨铭心的亲身经历，让我对身份一直难以释怀，那种伴随着、纠缠着身份带来的困惑与矛盾如影随行地左右在我的身边，让我惶恐而无奈。一次因一个校长的邀约，前去给他所在学校的教师作一个讲座，入会场的瞬间，见教师交头接耳，议论纷纷，偶听见“哪里的专家学者？是特级教师吧？都有什么头衔？”在我准备在讲台前落座的一刹那，我看到了不约而同投射而来的狐疑、挑剔的复杂眼神。当时我非常后悔应约做这样的冒险举动。我反躬自问：“凭什么坐在这儿给这些同行指手划脚？”按事先约定，先由校长简介我的拿得上桌面的所谓的荣誉及成绩。我反客为主，改变既定程序，采取自报家门的方式，重点讲了这样的开场白：坦率地说，今天我坐在这儿，对我来说是一种残酷的折磨。这么多年来，我一直都是坐在下面的，我十分懂得并在意下面听者的感受，你们是否喜欢听讲座，这是由讲座人决定的。有人仅凭身份去讲、有人凭身份与素养去讲、还有人纯凭素养去讲、希望各位老师听完我的讲座后，能给我一个明确的定性。接下来，我驾轻就熟，旁征博引，现身说法，理论与实践相结合，有理有据，妙趣横生，将这一项活动导演得活色生香，赢取“哇”声一片，我深知身份的缺失给我的讲座带来诸多阻力，好在上帝在关上一扇门的同时，也替我打开了一扇窗。我是以自己的专业特长弥补了身份的缺陷。事后我常想，假若我有耀眼的光环间或显赫的头衔，我会获得那次讲座的巨大成功吗？着实不敢作答。

还有一次，随一位款爷朋友误入官席，那场面真让我如坐针毡，倍感尴尬，朋友是东道主，被请的清一色政界名流，位尊权重。除我之外，头衔和身份都一目了然。我感到孤立甚至窒息。他们很自在很自豪地相互交流，彼此之间行云流水般默契以及柔中寓刚的言语往来极好地彰显着自身身份的尊严。的确，他们之间谁也不比谁卑微低下，我的那位朋友恃钱自傲，与那些权要的交流沟通毫不矜持，俨然一个黑道老大有在支派手下啰嗦。那一刻，除了让我体验到身份差别的优劣外同时也感受到权势与金钱的对峙甚至苟合。席间，当其中一位局长问及我的身份时，朋友抢在我开口前说我是一家家电行业的一个体老板，我知道难为了朋友，而这一切也是身份惹的祸。如果我诚实地说出是一位乡村小学的教师外，将会是什么样的状况，实在不感去想象。这次虚拟的身份让我在权势面前赢得了昙花一现的尊严，但虚荣心被暂时满足后瞬间又跌落进自卑的深渊中。

坚信没有人会否认，“身份”对一个人的至关重要。现代社会，人们都在极力体现自我的地位和与之相匹配的利益追求。所有这一切，最终将归属身份的范畴。有鉴于此，笔者期盼身份可以昭示尊严，可以体现价值，但不能产生焦虑。这也是构建和谐人际关系创造和谐生活的必要。

抑郁症演讲稿五分钟篇五

20世纪基本上是印刷文明的世纪，城市文学的生产、传播以及接受离不开纸质传媒。20世纪的城市文学从作品的生产到印刷以及发表，均要经过层层把关，这也决定了城市文学的精神向度和价值立场必定是精英的。但这种状况到1990年代中后期遇到了以网络为代表的新媒介的挑战。网络的出现与崛起宣告了印刷文化统治时代的结束。网络作为“超级媒体”正在创造新的社会系统、权力结构、生活方式和价值观念。城市物理空间正在被虚拟空间所重叠、压缩甚至部分取代。这就使得城市文学不仅面临着承载工具由纸质向网络的

变迁，而且要面临着迥异于前网络时代的后新文化语境：一方面网络交往的即时性所导致的时空的压缩，地球村和资本全球化的来临，文化的多元竞放成为可能，价值选择更加开放而多元；另一方面，网络革命带来的后新文化语境已经不再以一种“革命”或“运动”的面目出现，而是成为人们的日常生活的一部分，成为现代人习以为常的生活方式、价值观念。这种因网络革命带来的价值立场和生活方式的变革，使得城市文学呈现出新的特征。

第一，80后网络写手成为城市文学的创作主力军。较之老一代作家，80后网络写手的成长受媒介影响较大，他们是伴随着电视、互联网、手机、动漫、音乐等新媒体成长的一代。媒体为他们提供了新的经验领域，构成他们想象的重要资源，也对他们的价值观、世界观的塑造起着极为重要的作用。城市的世俗生活和时尚文化成为他们书写的重要内容，大众化、娱乐化、媚俗化是他们书写城市的普遍特点。网络写手一方面具有自由挥洒创作的自由，但同时又要受到商业因素的制约。商业而非政治成为他们创作时首先要考虑的因素。网络作品的点击率直接决定他们的稿酬、(教学论文)签约和他们作品的销量。

第二，网话文的尝试，带来了城市文学书写语言的新变。网话文自由、随意，充满创新和颠覆精神，是对现存汉字秩序的颠覆。网话文不仅解构了话语威权，而且拓展了城市文学书写的空间。

第三，城市文学的题材和叙事类型更加丰富。城市文学叙事超越了传统的文体概念，转向超文本创作，网络书写特有的超级链接、互动式写作等方式打破了传统的城市文学书写，呈现出新的叙事特征和审美方式：叙事风格上也由宏大叙事转向个人叙事和文本试验。戏仿、恶搞、反讽、拼贴等成为城市文学叙事的新手法。

第四，审美价值上，文学话语权由于从精英转移到大众和精

英共享，大众的城市书写渐渐消解了文学精英的启蒙立场，消泯了传统乡村对城市的批判，转向对城市世俗和时尚文化生活的热情拥抱。城市文学呈现出一种不同于主流文学的“亚文学”风格，他们的城市书写和老一代作具有人民性的城市书写，共同构成了新世纪的城市文学地图。

网络文本逻辑与想象城市的方法

本尼迪克特·安德森曾指出，现代民族国家的“认同感”有赖于“想象的共同体”的催生。今天，网络正在取代或弱化报纸刊物等传统媒介的作用，而且网络对“把关”的弱化以及对海量信息的容纳，为文学创作者提供了一个较为自由的平台，崇高与反崇高、中心与去中心常在网络书写中联袂演出，这使得网络文本逻辑在充满自由精神的同时又具有驳杂意味。在网络文本逻辑的作用下，文学如何进行城市想象？创作主体的城市文学经验有何变化？笔者以为虚拟与流行、碎裂与漂泊、世俗狂欢与小资返魅构成了新世纪城市文学经验表达的重要维度。

第一，网络文本的虚拟性与在线性使得虚拟意象和流行元素成为城市想象的方法之一。1990年代中后期以来网络所产生的网恋、游戏、黑客等虚拟意象渐入城市文学的视野。网恋作为一种新的审美对象构成了一些城市文学作品的叙事框架，也成为作家想象城市的一种方式。不仅如此，网络还提供了一个虚拟的世界，现实世界中被压抑的人性在这里演绎，并构成对现实世界的审视。虚拟与现实的缠绕、并置成为一种城市想象的方式。如果说虚拟是在和现实相对的空间上构成网络文本逻辑对城市的一种想象，那么流行则是网络即时性、在线性的一种时间显现。从城市文学的语言，到文本的框架、意象的选择、题材的选择，流行元素都参与其中。山寨、雷、囧、打酱油、等网络流行用语在城市书写中被大量使用，并具有通俗简洁，不讲究文法的特点。有的作品直接把聊天对话插入文本，构成文本叙事的动力。流行参与和重构了城市文学的叙事法则，其鲜活的流行元素注入城市文学文本，使

城市书写更富有在线性和活力，但也易流入市井的媚俗享受，演变为一种肤浅的戏谑和虚无的能指，陷入“机械复制”所带来的平面化、复制化。

第二. 网络文本的脱域机制、时空延伸和信息的“内爆”暗合了“城中人”漂泊和无力的生存状态。网络的脱域机制和时空的延伸打破了“在场”的原有逻辑，消解了前现代空间所给予人的归属感和依赖感。现实空间和网络空间的杂交式的“内爆”演绎着世界的碎裂与城中人内心的漂泊。这是一种意义的多元性和不确定性，一种由于经验的混杂和身份的游移而造成的家园的消失和认同的危机。城市的沦陷、爱情与婚姻的虚无、人物内心的飘零和孤独等城市特有的人的精神状态，经由碎片化的网络书写，构成了城市文学书写的独特风景。

第三，网络的大众性、小资性、匿名性为城市书写中的世俗狂欢和小资返魅提供了舞台。世俗狂欢构成城市想象的又一种方式。在选材上，城市文学常常结合时下的话题，例如总裁和女职员、合租情缘、豪门世家、白领生活、婚外恋等流行元素，充分迎合读者的阅读趣味，具有媚俗大众的特点，尽情演绎着世俗狂欢的盛宴。同时我们也会发现另有一种小资情调悄然浮出。他们“在享受这些‘物质’时又要求讲究‘情调’，要有不同于‘小市民’的‘雅致…。“注重都市，注重感官，注重情感，小喜悦，小悲情，小幽默”]2j城市文学徘徊于精英与世俗大众之间，挑战传统的情爱伦理，表现出强烈的物欲和爱欲的追求。世俗狂欢和小资返魅与网络文本逻辑紧密地纠合在一起，网络面向的大众性、小资性，网络的匿名性、对作品把关的弱化为世俗狂欢和小资返魅的登场提供了舞台，它不断地发酵和制作着大众与小资的样本和想象，使得城市文学远离了意识形态，消解了崇高，走向世俗大众，(教学论文)走向返魅的小资。

均质化与主体性的遗失

网络打破了地理限制，拓展了城市文学的表现空间，使得城市文学的书写具有全球视野，但也构成了对城市文化独一性与“中国元素”的挑战。正如有论者指出的：“作家们对摩天大厦、霓虹彩灯等城市符号谙熟于心，却很难借此传达出类似老舍笔下的北京、陆文夫笔下的苏州那样的情致韵味……”抹去特殊的地标，我们很难分清诸多城市究竟有哪些差别。以信息网络为特征的城市化正在制造一个均质化的城市文化空间和想象空间。我们看到城市文学主题的单一，情节的淡化或雷同，创作类型的单一，风格倾向上的大众化或通俗化。这种状况以网络文学中的城市书写较为明显。一个普遍的毛病是艺术原创性的丧失，缺乏打动人心的艺术力量。

那么，造成当代作家对城市书写均质化的原因是什么呢？笔者认为，一是城市化的加速带来的物理空间的均质化。城市的快速发展和改造使得原有的城市文化失去赖以生存的物质基础。二是文化空间的均质化。网络为作家提供了一个新的经验领域：异地的风物瞬时在眼前成为现实，各种视频、图片等的展示使创作者身临其境，这种空间并置的“虚拟现实”足以构成作家创作体验的一部分；同时网络提供的既多元而又单一的信息无疑构成了创作者想象城市的一个重要组成部分，商业、娱乐、新闻、社区等网络信息成为创作者得以展开城市想象的温床。但是这些都是创作者的间接经验，无法构成他们的活生生、鲜活的生活现实体验，无法化为笔下的切肤之痛，很容易使得作品流于肤浅，流于符号。

此外，作为一切媒介之媒介的网络具有高度的技术性和主导性，更易使人成为媒介的传声筒，这也即人的媒介化问题。人成为操控的对象，技术在网络中成为创作主体的主导，这势必造成人的主体性的遗失，造成城市文化独一性的消失。可以想象：“在人的本质中威胁着人的，是这种意见：技术的制造使世界井然有序。其实恰恰是这种井然有序把任何秩序都拉平为制造的千篇一律。”“拉平”是使世界齐一化、均质化，它是以取消人的独立性为先导的。面对作家、作品

频繁的时空转换，我们无法再按传统的标准对城市文学进行分类。慕容雪村、安妮宝贝及一些网络作家，他们属于哪个城市？他们笔下的城市又有哪些区别？当我们对当下的文学进行类处理时便感到力不从心，因为在一个网络化、全球化的时代，时空的并置、人物的快速转换成为日常生活景观，城市与城市、城市与人、人与人的交织与融合渐渐汇成一股均质化的潮流。

费孝通先生曾指出20世纪是一个世界性的“战国时代”，国与国之间，文化与文化之间，区域与区域之间，有着明确的界限。并以此来维持内部的秩序，并形成它们之间的关系。而在21世纪，“战国群雄”的面貌已经受到新的世界格局的冲击。笔者以为随着媒介融合的加快，网络将会更深入地影响城市生活，也必将对城市文学生态产生重要影响。“在网络空间中，某只看不见的手正在建造一种与网络空间诞生时完全相反的构架。”“我们有各种理由相信，单凭网络空间本身自由的承诺将无法兑现。单靠它自己，网络空间会变成一个理想的控制工具。”网络本身隐含着一种权力关系，我们可以看到词语城市和现实城市之间的巨大缝隙，而这些缝隙背后的逻辑所生发的对于城市文学的影响又不能不为城市文学研究者所关注与思考。

总之，网络对于当下的城市文学经验范式的转型与词语城市的塑形既是机遇也是挑战。随着网络的日益发达，“网络土著”式的作家即将产生，建构新的关于城市的美学想象和具有中国本土性的城市书写将任重道远。

参考文献：

[3]傅小平. 作家，如何与城市相遇，文学报. . 7. 23.

抑郁症演讲稿五分钟篇六

其实大家仔细观察就不难发现，越是在意容貌的人，越是缺

乏其他东西的加持。

只关注容貌的人，其实就是我们说的只在一个篮子里放鸡蛋的人，虽然这句俗语——不要把鸡蛋放在一个篮子里大家都知道，但是却很少有人能做得得到。

试想一下，如果一个人有能力有知识也有颜值，那么别人对于他怎么评价他都会欣然接受，但是如果一个人只有颜值，那么一旦当颜值不再的时候，他也就会变得一无所有，所以才有了“容貌焦虑”这一说法。

这是不是也恰好说明了容貌焦虑的人，对于其他方面的欠缺，但凡其他方面能够出众一点，还会对颜值那么患得患失吗。

能力欠缺的人把颜值当做基础项，觉得非它不可没它不行；

优秀的人把颜值当做加分项，觉得有了更好没有也不损失，因为他们知道自己最突出的优势从来都不是颜值。

虽然很多人都说靠脸可以吃饭，但是想想生活中那些长得好看的人，他们的成功可能外貌是加持，但是真的全部源自于自己的外貌吗，我可以很直接的告诉你，不可能的。

容貌加上任何一项优点，都会让我们的人生畅通许多，比如性格、比如才华、比如家庭，但是空有容貌或只有容貌的人，无疑是可怜又可惜的。

好看的人多，但是好看又聪明的人却很少；与之对应的，普通的人多，但是普通却聪明的人同样也很少。

前者我们已经不能达到了，所以要想方设法的成为后者那样的人。

抑郁症演讲稿五分钟篇七

刚刚开学，初三同学给我发来的邮件已经不少了。

……刚刚开学。这几位同学中考这根弦已经绷得很紧了。我知道，初三这一年，谁都想在学习上有个飞跃，谁都向往走进梦想中的重点高中。可是，如果从现在开始，就像荷雨、贾西贝同学这么紧张，那就同理想高中说拜拜了。

为什么？因为荷雨、贾西贝这几位同学正被焦虑困扰着。

荷雨是让家人骄傲的孩子，不过，如果将家人的希望看得过重，就会有很大的心理压力。将心思放在担心家人失望的问题上，还有多少精力学习呢？承受不住爱的压力，不如与家人沟通。告诉父母不要过分关注自己，让家人按自己的方式生活。如果需要家人的帮助，自会直接表达。这样，荷雨心头的重担便卸去了。

再来说说飞龙。飞龙在信中说，自己放弃了以前的爱好，放弃了最喜欢的羽毛球，他要一心扑在学习上。其实，很多初三同学都在为学习拼命地挤时间，有些同学和飞龙一样，连最基本的体育锻炼都放弃了。这种埋头苦读的做法，不可能带给我们较高的学习效率。初三无论多忙，都要给自己留出体育锻炼的时间，留出一点玩的时间。这样做不但能缓解大脑的疲劳，还可以释放紧张情绪。

贾西贝的竞争压力，相信每个同学都有类似的感受——不自觉中就将别人视作对手了，担心被别人超过，担心自己会落后。这时候，如果你还算清醒，一定要放下与别人攀比的心态，而是换一个角度，去看别人进步带给自己的好处。在众人都要求进步的大环境里，一个独立的个体很容易被带动起来。这样认识竞争压力，就不会把别人视为与自己对立的人，实际上，他人的努力正是自己前进的动力。

你说，不行啊！此刻我就在焦虑之中，怎么办啊？

请记住，任何时候都不要和焦虑对立。面对较大的选择，经历决定方向的考试，每个人都不会轻松，都会有不同程度的焦虑，这是正常的心理现象。将它看成洪水猛兽，你就会被它压垮。焦虑就像调皮的孩子，你越排斥它、惩罚它，它越是反抗。静下心来，找一找焦虑的妙处吧！一定程度的焦虑，让我们注意力更集中：一定程度的焦虑，说明我们很认真地对待学习。与朋友聊聊就会发现，人在不同阶段经历着不同的焦虑。作为一种情绪。焦虑就像伤心、愤怒一样，是很平常的。这样想，心里的包袱就变轻了，你会发现，焦虑这个调皮的孩子变乖了。

还记得“自我暗示”这个词吗？所谓“自我暗示”，是人们通过与自己的对话，来影响心理的感受。如果我们总对自己说一些积极肯定的话，我们的心境、情绪、意志就能发生很大的转变。不妨用积极的自我暗示。帮助自己调整心态。比如，你对自己说：“这种紧张的氛围很特别。我要好好感受啊！”“我最喜欢加紧复习功课……”“我对自己信心满满！”这样的积极暗示，能鼓舞斗志，稳定情绪。

提醒大家，自我暗示应选用简短、具体、直接、肯定的语言，最好同时想到往日获得好成绩时的情景，或者想象着即将取胜的成功场面。用鲜明的图像化方式加强自我暗示的效果。

抑郁症演讲稿五分钟篇八

《身份的焦虑》这本书中分析并审视了人们对身份的焦虑的根源，同时，作者借助哲学、艺术、宗教的力量帮助我们找到克服焦虑的方法。

作者给我们分析我们焦虑的原因，主要有五方面的因素：渴求身份、势力倾向、过度期望、精英崇拜和制约因素。这五

个因素中个人觉得对身份的渴求和精英崇拜占大部分原因。

书中给我们提供一系列克服焦虑的方法。

(1) 哲学。学习哲学给我们勇气和战胜痛苦的力量。

(2) 艺术。艺术有助于引导我们更正确、更审慎、更理智地理解世界。一部艺术作品，应该有助于我们理解和欣赏那些在无人凭吊的坟墓中，安息的每一个平凡的人的价值。

(3) 政治和宗教。通过对死亡思考会让我们减轻焦虑，带给我们精神上的慰藉。

(4) 旅行。通过旅行我们在参观历史遗迹和宏大的自然景观让我们减缓焦虑。

(6) 学习波西米亚人，寻找有灵魂的自己。

阅读这本书会让我们更近一步了解自己。告诉我们完全可以摆脱世俗的身份的焦虑，用自己的思考来理解这个世界，理解当下的社会群体，理解我们身边的人和事。

抑郁症演讲稿五分钟篇九

谢谢撒贝宁！我刚才站在对面的时候，我就焦虑症发作，因为我在看旁边那堆书，我在找有没有我的书，就一本也没有找到，写作者都有这样的焦虑。其实来谈(焦虑)这个话题，是因为我自己，大概有十多年的时间，都被焦虑症这样的问题所困扰。

我记得我中学的时候，其实没有什么焦虑，那时候很快乐，踢足球啊、玩啊，被爸爸妈妈打，最多赶出去啊这样。然后进了大学以后，我去听第一场演讲，到一个阶梯教室，我记

得很牢，然后里面就很多人，我去晚了，旁边也都站满人，没有办法，我们就吊在那个窗门上面，头扒着往里面看，然后演讲的是一个哲学系的年轻讲师，他就很大声地告诉我们说，上帝死了，说我们要评估一切价值，一切坚硬的都将烟消云散，所以我当时差点从那上面掉下来，我在想我刚考进大学，上帝就死掉了，那我怎么办？那时候谈女朋友，大概都是件挺堕落的事情，所以就开始考虑，人本身的一些问题，然后又没有答案可以给到你，说老师我该读什么书，没有地方去问这样的问题，只有自己去找，所以我大学四年，我在大学图书馆待了四年。因为那时候我女朋友在杭州，我在上海读书，我就读了四年书，然后跑进图书馆里，也不知道读什么书，沿着那个架子，历史文学哲学一排排读过去，读的时候读到一些书，觉得脑子很清楚，懂得很多道理，然后很兴奋，满脸通红地跑出去，回到寝室的时候，又全都忘记了，然后就人变得很激动，然后很愤怒，很想要表达一些东西，其实又表达不清楚，所以我想做一个知识分子，罗斯福说：什么是合格的知识分子呢？他说你应该有一份不以此为生的职业，这样的话你才能够抵抗住所有机构、集团、组织的各种各样的诱惑，你可以发出独立的声音，所以我在大学的时候，我对财富，对金钱本身一点都不排斥，我觉得当一个有钱人挺好的。孔子有两个弟子，一个叫颜回，一个叫子贡，颜回是一个非常安贫乐道的人，但是颜回二十九岁的时候，满头就白头了，四十岁就挂掉了，然后子贡是一个，学问也很好的人，但是他又很富有，孔子周游列国，都靠他去打点大家，然后靠他去资助，然后他活了七十多岁，因为他很有钱，也很有思想，他到列国的时候，列国的国君在一个亭子里面，跟他面对面地站着，然后平等地行使礼节，我觉得那种状态挺好的，所以我宁可愿意去做子贡，不愿意去做四十岁就挂的颜回。

大三下(学期)的时候，我去参加了一个大学生的记者考察团，当时我们全班有四个同学，我们筹了五千块钱，从上海出发，整个南中国逛了一圈。我们大概逛了有五个月，就四条流浪狗一样的。我是一个在城里长大的孩子，在此之前没有接触

过农村，就那五个月，使我真实地看到了，当时真正的中国，就这个国家有多么的辽阔，它的山有多高，河有多宽，马路上的灰尘有多大，人有多么贫穷，有多少多的人，就是你用脚丈量过这个国家。所以我在想年轻的时候，你如果有一次很长途的旅行，对你的一生来讲是有很深远的意义。比如说我到湖南的时候，到一个县里面，我们跟县里说，我们要看最穷的家庭，他就带我们去到一座山上，一个妇女生了三个女儿一个家里，然后我们去的时候，两个女儿和她们妈妈，在门口迎着我们，然后大女儿躺在床上，为什么呢？因为三个女儿只有两条裤子，然后你打开她的锅盖，里面全部是番薯，墙上挂的是干的辣椒和干的玉米，地上有两只土鸡，然后所谓的“家徒四壁”，这是真正的家徒四壁，然后我们走的时候，给她留了张五十块钱人民币，就放到她的炕上，我们就看到那个女的，在整个房间里跳来跳去，像跳大神一样地在跳，他们村里人跟我们讲说，她知道这是一张很大的钱，但她不知道这张钱有多大，所以那五个月对我改变很大，我后来就变成一个，不是一个特别愤怒的人。

我大学毕业以后就到了90年代，金钱开始日渐成为了这个国家最主要的一个力量。国家进步，说我们国家有没有进步，我们考虑gdp(国内生产总值)，个人呢？你有多少钱？然后在那个时间全中国所有的马路上，都贴着一句话叫做——时间就是金钱。

人的观念出现了很大的变化，那段时间其实也是，你面对这些事实变化的时候，作为一个旁观者，那个焦虑是非常大的。比如说有一次我去一个县里面做调研，是一个“造假村”，他们把面粉和糖搅拌在一起，然后把它蒸干，然后就变成颗粒状的东西灌到各个袋包装里面去，然后变成板蓝根啊，什么养胃冲剂啊，各种各样的袋包装药。反正吃两顿也治不好病，吃两顿也吃不死，我调查完了以后，我离开这个村的时候到村口，我跟那个村长说，我说你们有没有道德，所有买你这个东西的都是病人，然后那个村长就跟我讲，吴同志你知道吗？我最大的道德就是让我全村的人都富起来了，让一部

分人先富起来，不管白猫黑猫，抓住老鼠就是好猫，我是那只抓住老鼠的猫。经过了这一段以后，使得我感觉到人生也好，国家的进步也好，它不是一个黑和白非常分明的一件事情，它大量的事情是发生在一个灰色的地带，这个也是我后来写作的，一个主要的一个立场和观点。

自己个人来讲我很有幸，在早期这样的一段时间，因为各种机缘偶然，能够慢慢地把自己培养成了一个，靠自己手艺，靠写作吃饭，在一个特别窄的领域里面，像财经写作，能够做到让自己相对满意的这样的一个状况，一个男人最焦虑什么时候呢？是三十岁的时候。林肯讲过一句话说，三十岁之前你这张脸是父母给你的，三十岁以后这张脸是你自己的。三十岁以前如果你没有愤怒过，像我们讲愤青过，你是没有良心的，三十岁以后你还是一个愤青，而且只知道愤怒的话，那你是没有脑子了。

我们现在的焦虑，可能是成长的焦虑，是希望获得成功的焦虑，但成功者确实也有成功者的很多的一个困扰。我有一个很好的企业家朋友，他在2019年的时候，把他的企业卖给了外国人，他当时套了有十多个亿人民币的现金，在2019年的时候，手上有十多亿现金的中国人，大概不会超过三个人，所以他在大家看来是个特别成功的人。然后有一年我跟他出去，到美国去旅行，在过海关的时候，前面有个美国人在过海关有个很小的小孩，五六岁的小孩，他就把那个小孩抱起来，给那个海关官员看，我那个朋友突然间泪流满面，他说他有一个儿子、有个女儿，他说我已经想不起来我儿子女儿五六岁的时候是长得怎么样的，我有没有抱过他们。十多年时间他基本上是住在厂里的，三分之二的在外面出差，所以子女是交给他太太来管理的，所以当他拥有十多亿的时候，他失去的是什么呢？失去的是他再也没有办法，去抱自己的女儿了，那个女儿已经不归他抱了，我还曾经问过中国的几个首富，我就很好奇一个问题，我问他们说：你们已经有很多钱了对不对？为什么还在赚钱呢？“我想知道我这辈子到底能赚多少钱”这大概是我听到过关于财富最焦虑的一个回

答。我觉得焦虑大概有三个原因而产生的：第一个是不确定性。我们面对的一种不确定的未来，不知道自己到哪去；第二点，焦虑是因为比较而产生的。叫人比人气死人。前两天我碰到一个26岁的小青年，他跟我讲我很焦虑，爱因斯坦26岁的时候，已经写出《狭义相对论》了，米开朗基罗26岁的时候，已经雕出那个大卫了，他说还有一个人26岁的时候，中午睡了个午觉，有三个人三顾茅庐，要请他出去平定天下，那个人叫诸葛亮。他说我也26岁了，我怎么还在这，问你我要不要创业。所以比较我认为会产生很大的焦虑；第三种焦虑呢？我认为是选择。在你的人生中会出生很多岔道，然后呢你每一次选择就会耗去你的时间，耗去你的精力，我觉得要克服焦虑的办法，其实大概就是说你在二十岁到三十岁之间的，这一段时间的时候，在你生命力最旺盛的时候，你要想清楚几件事，第一件事你要想清楚说我这辈子最喜欢的工作是什么，就我热爱什么东西，这个是最关键的事情；第二要让自己成为一个专业的人；第三你愿意用未来的二十年时间去完成，这件你喜欢的工作和你专业的事情，我不知道我这样讲完大家是更加焦虑了，还是稍微好一点？我的演讲完了，谢谢大家！

抑郁症演讲稿五分钟篇十

儿童焦虑症是什么？儿童焦虑症主要与心理社会因素及遗传因素有关。患儿往往是性格内向和情绪不稳定者，在家庭或学校等环境中遇到应激情况时产生焦虑情绪，并表现为逃避或依恋行为。部分患儿在发病前有急性惊吓史，如与父母突然分离、亲人病故、不幸事故等。如父母为焦虑症患者，患儿的焦虑可迁延不愈，成为慢性焦虑。家族中的高发病率及双生子的高同病率都提示焦虑症与遗传有关。

儿童焦虑怎么办？一、不要对孩子要求太高：父母望子成龙的心情可以理解，但应该看到，孩子准备考试已投入了很多，即使达不到理想的成绩，只要尽力就行了。千万不要对孩子

唠唠叨叨，嘲讽挖苦，或者板着脸不搭理，这样会使孩子感到压抑，或是出于逆反心理而对抗，加重孩子的焦虑。

二、创造良好的家庭环境：孩子整体素质的基础，是从小在父母身边耳濡目染、潜移默化的熏陶。要想把孩子培养成自信、豁达、活泼、开朗的人，家庭环境一定要整洁、朴实、条理、明快；家庭成员之间要和睦、民主、互敬、互助。

三、积极的引导增强幼儿园的吸引力：在孩子入园之前要让孩子知道幼儿园是个有趣的地方，有很多小伙伴在一起玩游戏，老师阿姨还会和大家一起做很多有意义的活动，可以学本领，使孩子对幼儿园留下一个好印象，并且产生向往与期待。

四、降低亲子依恋强度并形成新的依恋关系：因为孩子将父母作为自己安全的港湾，所有的事情都依靠父母来完成，所以在父母离开时便会产生这种分离焦虑，因而降低亲子依恋程度，是首先要考虑的事情。分离焦虑主要是孩子失去了所依恋的人，出现了不安全感。要让孩子不产生焦虑，适应父母不在的环境，就要让孩子与老师建立新的依恋关系。家长平时要对孩子多夸奖老师的和气、漂亮；告诉孩子老师会讲很多故事，会唱歌，会带你们做游戏；在送孩子入园和接孩子回家时，可以刻意的在孩子面前与老师友好的交流，让孩子觉得老师是爸爸妈妈的好朋友。