

人教小学科学级教案(实用5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编为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。

压力演讲稿篇一

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。

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！

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。而当你能控制下来时，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。

压力演讲稿篇四

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，更不能轻易去做一些对自己不负责任的事。

压力演讲稿篇五

你们知不知道，瓜苗上结的南瓜，能承受多少压力？在美国麻省理工学院，就曾经进行这个有很有意思的试验。试验人员用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住，以观察南瓜长大能承受多大的压力。

最初，他们估计南瓜最大能够承受500磅的压力，然而，在试验的第一个月，南瓜承受的压力就达到了500磅，到了第二个月，承受了1500磅，当它承受2000磅压力时，铁圈被撑开了，研究人员只好给铁圈加固。当整个南瓜承受了超过5000磅压力后，南瓜皮才产生破裂。

研究人员打开南瓜，发现它已经无法食用了。为了突破包围它的铁圈，这个南瓜充满了坚韧牢固的层层纤维；他们还观察了它的根部，为了吸收充分的养分，它所有的根往不同的

方向全方位地伸展，长度超过8万英尺，又嫩又脆的南瓜，变得如此坚韧，挺住了难以想像的巨大压力。它启示我们：压力并不是坏事，它可以让我们更加完善；在压力面前不必畏惧，无须退缩，每个看似弱小的生命，都蕴含着无穷的战胜压力的力量！

一位书法家练字，用的是昂贵的丝帛，由于对丝帛的珍惜，每一笔都仔细琢磨斟酌再三以期传神，书法自然日见长进，终成大师。可以说，书法家不满于自己无压力，用昂贵的“草稿纸”给了自己压力，逼着自己不能随意涂鸦，败笔多多，只能时时用心，笔笔长进，自然成功。

“机不可失，时不再来”，人生无“草稿”，不允许随笔涂抹，虚度光阴。所以，人要学会用压力逼迫自己，谨慎的走好每一步，在压力下成长。

深潭选择瀑布作对手，是因为只有瀑布的冲击才能让自己更深；钻机选择岩石作对手，是因为只有岩石的阻碍才能让自己迸出激情的火花。

有这样一句谚语：“如果你想翻墙，请先把帽子扔过去。”在很多时候，不给自己回头的理由，不给自己留后路，学会用压力逼迫自己，才能珍惜自己的人生，浓墨重彩地书写每一页。

信背水一战，置之死地而后生……先人们早已意识到压力便是动力，而利用压力逼迫自己，成就了生命里最壮美的诗篇。

压力让人挖掘自己的潜力，迸发出最大的力量。这个道理，还可以扩展到各个领域。日本是一个地壳运动不稳定的海岛国家，地震就像达摩克利斯之剑悬于日本人的头顶，这一压力使得日本人极为重视防灾与救灾，从小就注意加强灾难中的自救意识。人体里也有类似的“跨栏效应”，当某种成对器官中的一个发生病变时，另一个就会在骤增的工作压力中

变得更为强健，甚至达到原来的两倍。

“人无压力轻飘飘，井无压力不出油”，“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”，养尊处优的膏粱之子，锦衣玉食，百事无忧，自然没有压力，于是在灯红酒绿、纸醉金迷的生活里沉沦了自己。一遇不测风云，厄运袭来，才发现手无缚鸡之力、身无一技之长的自己，已没有了维持生存的起码能力。

吴王夫差，继承了先王的霸主基业，却沉醉于美酒，不图进取，被只有三千越甲的勾践卧薪尝胆，一举吞没，留下千古遗憾。生命里没有了压力，往往不会懂得珍惜，信手涂鸦之后，才发现人生已被当作草稿涂鸦得所剩无几。不承受压力的人生，往往在庸庸碌碌中沦为失败的人生。

令人忧虑的是，在我们的身边，有部分同学总在抱怨，家庭经济压力沉重，学校纪律太严，上课时间太长，课业负担太重，高考压力太大……殊不知，压力就像地心引力之于人一样，一个健康的社会人，他无法逃避压力，只有勇于拼搏，战胜压力，才有灿烂的人生。须知：喷泉是压力的花朵，懒惰是成功的死神。

同学们，我们这个年纪，我们在学校，图的不是轻松，我们要的是成才！让我们在压力中奋力拼搏！前进！相信我们也会象南瓜一样，在压力中不断变得无比坚韧，无往不胜！

最后，有两句名言与大家共勉：

一句是我国著名的政治家和著名学者梁启超说的：患难困苦，是磨炼人格之最高学校。

一句法兰西帝国缔造者拿破仑说的：困难要靠自己克服，障碍要靠自己常年突破，在我的字典里没有“难”字。

谢谢大家！

压力演讲稿篇六

大家好！

在我们生活中，每天都有来自于不同方面的压力，有的人压力来自于学习，有的人压力来自于工作，有的人压力来自于家庭，总之，压力在我们生活中无处不在。

各方面的压力曾经压垮过许多的经不起考验的人们，使他们在压力面前一次次的倒下，甚至放弃了原来的某些东西，甚至包括自己宝贵的生命，看到了压力的弊端，难道我们就只能害怕压力，就只能选择逃避来面对吗？我个人认为，作为一个学生，要善于利用压力，把压力变成动力变成一个垫脚石，使压力变成我们学习、生活的动力。压力，来吧！

我们每一个人都是一只只在生活的海洋里航行的货轮，生活中的各种压力就像灌进货仓里的水，虽然这些水会成为我们航行的负担，也使我们疲惫、烦躁、力不从心，但它同时也是保证我们前行的动力，若没有这些压力，我们就很容易被生活中的波澜打翻。

另一个故事是这样的：一位动物学家对生活中在非洲大草原奥兰芝河岸的羚羊群进行研究，他发现东岸羚羊群的繁殖能力比西岸的强，奔跑速度比西岸的羚羊每分钟快13米，这些差别使动物学家百思不得其解，因为这些羚羊的生存环境和属类都是相同的，饲料来源也一样都是以一种叫莺萝的牧草为主，有一年动物学家在保护动物协会的支持下，在东西各捉了10只羚羊，把它们送到对岸运到西的10只，一年后繁殖到14只，运到东岸的10只剩下3只，那7只全被狼吃了，这位动物学家终于明白了东岸的羚羊之所以弱小，还是因为缺少一群天敌。

是的，东岸的羚羊之所以强健是因为有狼群，求生的体能使它们强健，在生活中压力就像狼群一样，能够让我们为了战

胜它，而不断加强自己，充实自己，不断的自我超越而养成不放弃不言败的精神，若是没有压力，我们就会过得很安逸，甚至有时我们在安逸中秃废自己，迷失自己，使我们在安逸中不思进取，毫无斗志，把自己从一只刺猬变成一只兔子，与孟子里的那句“生于忧患，死于安乐”毫无违和感。

它能让许多不可能变成可能，所以，让我们勇于面对压力，善于利用压力，在充满压力的生活中活得更精彩！