

2023年压力演讲稿(实用8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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

压力演讲稿篇一

大家好！

小时候，我曾在姥姥家见过压水机。压下长柄，水就会淌出。观看之余，联想一下人生，也与压水机十分相似呢！

从古至今多少成大事者不是生于忧患呢？他们的动力何来？来自于压力。这正如压水机，只有受压，才有清凉的泉水流出。

感动中国人物洪战辉，十二岁便要独自照顾妹妹与父亲。正是生活的压力让他掌握了更多的生活技能，磨练了坚强的意志，如愿地考上了大学。可见，压力能促进人的素质全面提高，因而获得人生的动力。

所以，对庸者而言，压力仅是精神的折磨和肉体的摧残。对勇者而言，压力却是磨砺精神意志的法宝。面对人生的压力，我们更应坐下冷静思考，积极找出应对措施，将压力看作人生前进的动力。

压力演讲稿篇二

大家好！

在五彩斑斓的路上，我们需要的似乎太多太多。有老师的谆谆教导，父母无微不至的关爱，同学仗义温暖的帮助，朋友

逆耳善良的忠言，还有善于探究的能力，社会实践活动，朋友的鼎力支持，还有学会学习和感恩，学会承担责任，学会面对困难时的乐观与坚韧，但我想说成长更需要——压力。

对于现在奋笔疾书的我们而言，成长确实需要压力，一回眸，我们迈进九年级的门槛了，在不知是喜是忧的时候，压力也悄悄潜伏。飞快的上课速度，我们跟的很吃力，但仍不敢疏忽，紧张的月考也如约而至；面对一摞作业，我怕是心有余而力不足，纵使熬个通宵，也只算完成了一点；英语总是充斥着我们的神经，语文文言文也不能懈怠，数理化也需要与之周旋到底，政史一连串的国内外事件和问题蜂拥而至；我们可以喘息的机会怕只有上体育课的那一瞬间了吧。压力，逼得我们不得不生活在“三点一线”上。

或许，有时成长也需要的并不只是一味的平坦，成长也需要压力。因为有坠入山间的危险，稚鹰学会了翱翔，因为有缺乏水分而使生命干涸的危险，小草学会了把自己的根深深的扎到地下；因为有要长大而独立生活的压力，蛇才一次次的蜕变而使自己渐渐趋于完善。

成长，也需要压力。压力就是前进的动力。压力是成长中积累的财富。

压力演讲稿篇三

大家好！

在人生的路途中，布满了荆棘与坎坷，各种各样的压力向我们涌来，似一块块坚冰，给我们带来刺骨的寒意。大仲马曾经说过：“人生是由无数个点滴的烦恼串连起来的。”既然如此，我们就要学会承受压力。只有承受了压力，我们才会更加坚定。

压力可以使人变得更加沉稳。

海面上波涛汹涌，白浪滔天。一艘万吨巨轮载满了货物缓缓地浪涛中前行。正是因为载着满满的货物，巨轮才得以在如此汹涌的海面上平稳地向彼岸靠近。如果没有货物施以压力，那么巨轮就可能会轻而易举地被波涛掀翻，沉没于汪洋大海之中。同样的道理，压力可以给人以力量，它给我们沉重的压抑感，我们的身躯才变得更加坚韧，我们的步伐才可以迈得更加稳健。

压力可以磨炼人的意志。

在寒冷的雪域高原上，青松挺直了身躯，接受着狂风和暴雪的洗礼。沉重的积雪压弯了青松挺直的枝干，面对这种强大的压力，青松从未放弃过，它正视压力，当积雪压到了一定程度就滑落下来，青松凭着顽强的毅力，又一次挺直，就这样，一次又一次地弯曲，挺直，又弯曲……周而复始，铸造了青松的坚韧意志。在压力面前，青松能屈能伸，巍然屹立在茫茫雪山的峰巅。人也是如此，经过压力的磨炼，我们的意志会渐渐地变得坚强。

压力时刻鞭策着我们前进，增强我们的危机意识，从而使我们发奋图强，奋起直追。在学校，正因为有了压力，才形成了竞争局面，才有了学业的不断进步。在企业，压力会促进企业不断改进生产技术、提高生产能力从而开发出适销对路的高质量产品。

海燕正是因为承受了风雨的压力，才拥有了搏击长空的坚翼，雄鹰正是因为有了生存的压力，才拥有了强健的体魄。面对生活，我们也要学会承受压力。

压力演讲稿篇四

大家早上好！我是高二四班曲硕。今天我要演讲的题目是在压力中学会成长。

我们都知道，高中学习生活紧张而又忙碌，我们有自己的梦想，也有了自己的竞争对手，与此同时，我们也就与压力相遇并从此形影不离了。

压力是一支强心剂，促使我们驾着生命的车轮不断地快节奏的向上滚动，伴着我们在人生之书上写下辉煌的篇章。但是，压力又是一个恶魔，它使得多少人跌入失败的深渊，进入伤心的沼泽地。在这样的压力下，学习似乎变得又苦又累，我们没有了昔日的欢声笑语，没有往日自信的面庞，没有勇气去面对生活中一切的一切。我们每天皱着眉头对着试卷叹气，低落的心情使我们不再自信，痛苦不堪。

你改变不了环境，但你可以改变自己。或许现在的你很想成为一个出色的人，但每天却忍受着压力的折磨，但忍受并不代表屈服，忍受是凝聚力量，预备下一次的成功，蓄锐攀上高峰！当你终于有一天可以从容面对压力时，那便是成长。

木以绳直，金以淬刚。世上成大事者无不是经过艰苦磨练的，如今的困难只是生活给我们的馈赠，它们都是我们成长历程中不可多得的宝贵财富。同学们，让我们从现在开始，满怀希望，在压力中负重前行，我们要坚信，我们每个人，都是生活的强者！

压力演讲稿篇五

大家早上好！我是高二四班xxx，今天我要演讲的题目是在压力中学会成长。

我们都知道，高中学习生活紧张而又忙碌，我们有自己的梦想，也有了自己的竞争对手，与此同时，我们也就与压力相遇并从此形影不离了。

压力是一支强心剂，促使我们驾着生命的车轮不断地快节奏的向上滚动，伴着我们在人生之书上写下辉煌的篇章。但是，

压力又是一个恶魔，它使得多少人跌入失败的深渊，进入伤心的沼泽地。在这样的压力下，学习似乎变得又苦又累，我们没有了昔日的欢声笑语，没有往日自信的面庞，没有勇气去面对生活中一切的一切。我们每天皱着眉头对着试卷叹气，低落的心情使我们不再自信，痛苦不堪。

你改变不了环境，但你可以改变自己。或许现在的你很想成为一个出色的人，但每天却忍受着压力的折磨，但忍受并不代表屈服，忍受是凝聚力量，预备下一次的成功，蓄锐攀上高峰！当你终于有一天可以从容面对压力时，那便是成长。

木以绳直，金以淬刚。世上成大事者无不是经过艰苦磨练的，如今的困难只是生活给我们的馈赠，它们都是我们成长历程中不可多得的宝贵财富。同学们，让我们从现在开始，满怀希望，在压力中负重前行，我们要坚信，我们每个人，都是生活的强者！

压力演讲稿篇六

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。

压力演讲稿篇七

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！

压力演讲稿篇八

正因为有了压力，喷泉才比普通的水流更漂亮。成长也需要压力，为自己树立一个目标，常常压力带来的喜悦吧！成功路

上，有压力，就会有你的脚印!下面是本站小编分享给大家的关于压力的演讲稿，希望对大家有帮助。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

“宋英欣，这次比赛要取个名次!”“宋英欣，下次考试一定要考第一名。”“宋英欣，……”每每听到类似的话，我心中就有种感觉——压力好大。

压力的本义是物体所承受的与表面垂直的作用力。我不能理解全部，但很多人说过，一个人有压力才会有动力。但他们或许不知，许许多多的压力施给一个人，就会让他感觉到“压力山大。”如果不能正确对待，就会变为烦恼。

是的，每个人都会有烦恼。可我认为，童年时的烦恼是最少的，因为没有多大压力;青年时的烦恼是很多的，因为学习和工作的压力都被顶在头上。烦恼的原因有很多，可压力终究是他人或自己施加的。对压力的不同看法，都会导致不同的结果。我就听说过这样一个故事：有一个人为了一场大型表演，费尽心思排练了一个节目。后来，这个节目没有被选上，不能登上华丽的舞台。这个人很不解：怎么我的节目就不上呢?更何况这个是导演让我编排的呀?他不思饮食，夜不能眠，最后，竟得了抑郁症。

我曾经怀疑过这故事的真假，不就是个不能登上舞台吗，有什么大不了的。但经历的越来越多的事情后，也逐渐相信了。其实，只要故事里的那个人想开点儿，多改正自己节目的缺点，便会豁达开朗，反正以后会有机会的，他不过是给自己施加的压力太大，变得沉沦，无法自拔了。

压力其实是一种正面的动力，是促使人们完成某事。可现在由于青少年的叛逆心理或是偏极情绪，压力已造成负面影响。

童年转瞬即逝，青春紧随而来。像季节的交替，但它永远不会轮回。在这成长的历程中，正确面对压力吧，让压力成为前进的动力！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

不必去追求做温室的花朵，不必去渴望事情都能一帆风顺，不必去遐想愿望都能轻松的实现。不经历风雨，怎么能见彩虹？拼搏过一番之后才会觉得一切都很美好。成长也需要压力，压力催促着你前进的步伐，让你明白了自己的不足之处；压力让我知晓：逆水行舟不进则退的道理，使我不断要求进步。

从我上学起，每一段时间，父母就会给我定一个目标，这个目标就是我的压力，也是我进步的动力。比如每年的暑假，我都要参加钢琴的等级考试。每次考试前，我都要集中精力发奋练琴，一遍又一遍的弹奏，枯燥无味，但想到必须通过考级的目标时，我就会静下心来苦练。当通过了考级时，我就能尽享成功的喜悦一苦尽甘来。

进入初中后，虽然我的成绩并不拔尖，但我给自己定了一个很高的目标，因为我明白有了压力才有动力，我坚信自己一定能达到目标，就这样，我每天不断的认真学习，经过几次考试，我与他的分数相差甚远，但我却坚信自己一定能超过他，我努力着、坚持着，一步一个脚印。期末考试成绩揭晓，我超过了他，我欣慰的笑了。我深深的感激着他，他是我的压力，是它让我不断进步，提高自我。如今我依旧坚持

着，十分谨慎。笑就要笑到最后，含泪播种往往会含笑收获，压力，成长的良药、甘甜的乳汁。

我认为压力固然重要，但是压力也要有个度，过大的压力也会让我们觉得生活枯燥无味，甚至还会起到逆反作用。因此，教育部门大力呼吁“减负”，我想，减的就是过重的负担和压力，而并非所有压力。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在五彩斑斓的路上，我们需要的似乎太多太多。有老师的谆谆教导，父母无微不至的关爱，同学仗义温暖的帮助，朋友逆耳善良的忠言，还有善于探究的能力，社会实践活动，朋友的鼎力支持，还有学会学习和感恩，学会承担责任，学会面对困难时的乐观与坚韧，但我想说成长更需要——压力。

对于现在奋笔疾书的我们而言，成长确实需要压力，一回眸，我们迈进九年级的门槛了，在不知是喜是忧的时候，压力也悄悄潜伏。飞快的上课速度，我们跟的很吃力，但仍不敢疏忽，紧张的月考也如约而至；面对一摞作业，我怕是心有余而力不足，纵使熬个通宵，也只算完成了一点；英语总是充斥着我们的神经，语文文言文也不能懈怠，数理化也需要与之周旋到底，政史一连串的国内外事件和问题蜂拥而至；我们可以喘息的机会怕只有上体育课的那一瞬间了吧。压力，逼得我们不得不生活在“三点一线”上。

或许，有时成长也需要的并不只是一味的平坦，成长也需要压力。因为有坠入山间的危险，稚鹰学会了翱翔，因为有缺乏水分而使生命干涸的危险，小草学会了把自己的根深深的扎到地下；因为有要长大而独立生活的压力，蛇才一次次的蜕变而使自己渐渐趋于完善。

成长，也需要压力。压力就是前进的动力。压力是成长中积累的财富。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

窗外的雨下个不停，不由得有一丝凉意。看到“压力”，不由得想起父亲，此时的他，应该是汗流浹背吧，希望这雨能给他带来一丝清凉。

“苏州文正学院，一年一万三……”，父亲拿着录取通知书在嘴里念叨着，脸上的皱纹勾勒的一清二楚。他只不过是一个普通的工人，一个月拿着不到一千五的工资，一年的工资都抵不上大学一年的费用。

饭桌上，父亲最爱的啤酒不见了踪影。“儿子啊，咱就复读一年吧……”，母亲的声音让我听的心酸，像是在求我。“他不想复读，你又逼他干甚。”父亲打断了她的话。我默不作声，只是低着头，一口一口地扒着无味的米饭。

饭后，随父亲一起去工厂里干活。父亲让我先歇息着。一个钟头过去了父亲的老毛病又犯了，我帮他捏捏肩颈。这些天，我捏的很用心。

大锅炉旁，我一铲一铲地往锅炉里面填料，那感觉很热，汗水还没来得及浸湿衣服，就被蒸发掉了。不多久，我就筋疲力尽了。父亲让我过去休息还买了一瓶冰的饮料。我仅是用手握这瓶子，感受那一丝凉气，甚是舒服。

“快喝吧，快被你捂热了。”“啲，你先喝。”拧开瓶盖，递给了父亲。四目对视，似乎都明白了些什么。

父亲一年四季在火热的锅炉旁工作，是为了什么？一年辛辛苦

苦的血汗钱就这么大方的送给学校吗……我反复的审问自己。父母为我所做出的努力一幕幕地闪现在我的眼前，看着父亲一铲一铲地干活，时不时地揉着肩颈，却舍不得我换，冰爽的饮料到了嘴里却难以下咽。

那夜，我不能抑制住自己的情绪，泪水浸透了枕头，枕着湿漉漉的枕头，彻夜难眠。

复读的同胞们，努力吧，暂且不论我们的将来多么美好，请为我们的父母争一口气吧。

此时的天气已经放晴，考场里很凉快，考完试后，我定要和父亲再次去工厂里，感受那大锅炉旁炽热的温度。