# 压力演讲稿1000字 压力演讲稿集合十篇(4篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-06-18

*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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。压...*

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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**压力演讲稿1000字 压力演讲稿集合十篇篇一**

许多事在顺利的状况下都做一事无成，而在受曲折后，在经受悲痛的“浸染”后，却能做得更完美、更理想。压力能使人发生奇特的力气，人们最出色的任务往往是在处于逆境的状况下完成的。有个词叫“百忍成金”。忍受不是屈服，忍受是积聚力气，预备下一轮的冲刺。也许，突如其来的暴风雨就会使原本心境不佳的你会愈加伤心，但你不需求以在暴风雨中耸立的姿态来表达自己的不满;不要理会它，由于没有暴风雨时的悲痛，便没有雨过天晴的欣喜。也许，突然来临的寒冬会使原本衣衫单薄的你冰冷彻骨，但你不需求以整个身躯去撞击冬天的大门来表达自己的对立;不要在乎它，冬天来了，春天还会远吗?

我们接受磨练、曲折，去接受生活中的一切压力，能使成大事者在思想感情上遭到多方撞击，从中感悟人生的真理，自觉掌握人生的方向。相反，人若是太幸运了，缺乏压力，就会沉于懒散，而不知应战人生的意义和快乐。关于那些擅长成事的人而言，他们不惧怕压力，由于压力会来临在每团体的头上;相反，他们更喜欢“压力推进法”，在压力中做大人生局面。理想往往会与理想发生矛盾，有了矛

盾就会有了压力。也许你的心中有一盏指路明灯，可它似乎可望不可及，折磨着你那进取的心;或许你想做些坏事，却把事情弄得一团糟;或许你憎恨言而无信，可又耽于世上的一切琐事;或许你播下了种子，可你不善耕耘，费尽心机也结不出硕果;或许你很想逾越自我，也理想却被逐一否认。每天生活中压力就渐渐向我们袭来，我们必需学会忍受压力的折磨。有个成语叫“委曲求全“。忍受并不表示着屈服，忍受是凝聚力气，预备下场、下一次的成功;蓄锐攀上高峰。

木以绳直，金以淬刚。世上成大事的人无不是经过坚苦磨练的。困难的环境普通是会使人沉沦下去，但是在试图成大事人的眼里，困难终会被克制，这就是所谓“困难困苦，玉成于琢”.

同学们，我们在学习中会遇到许多压力，学好接受压力，变压力为动力，努力拼搏吧。

**压力演讲稿1000字 压力演讲稿集合十篇篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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。

而另外有一些人，就像干涸的泉眼，无论如何加压，也压不出一滴作水来。对待挫折困难畏缩退避的人，似空空的布囊，是无法激发出活力的。试想司马迁受刑后告老返乡，隐退官场，那名著《史记》的作者又将是谁呢?

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1000字 压力演讲稿集合十篇篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

马儿在被鞭策的时候因为知道了疼痛，才能迈开四足飞驰起来。人掌握了马儿的这一特质并成功利用这一特质分担自己的辛苦。动力都需要压力来成就，动物是这样，人也是如此。

假期是每个学生最潇洒的时期，作业就成了最不“受宠”的原配。相反，那些电子产品就让我们玩得乐此不疲。即使玩腻所有游戏，也要让作业保持绝对的干净。但是要开学了，所有人都奋笔疾书，将一个假期的“作业债”用仅仅一天就全部完成了。虽然临时抱佛脚不是一个好习惯，但这就足以证明：压力产生动力。

老人们都说种树的时候一定不要给它们浇太多水，一定不要让树对人类浇的水产生依赖心。只有让树感受点压力，在没有水的土地里努力寻找水源，才能扎根更深。原来，树跟人一样，也需要压力。

压力就像中药那样，虽苦，却有强大的药效。人们对压力总是又爱又恨，它能击垮一个人，亦能成就一个人。

人人都需要压力不是吗?汲取这其中的营养，才能成长。

**压力演讲稿1000字 压力演讲稿集合十篇篇四**

站在世纪之巅的女性她们在各领域中都有出色表现，淋漓尽致地发挥着温柔、细腻、善解人意等女性特质。回眸人类发展的轨迹，沧海桑田，万千巨变。“男主外，女主内”、“男耕女织”、“女子无才便是德”等观念早已成为陈年旧历，越来越多的女性投身到职场中，以巾帼不让须眉之势，在工作舞台上崭露头角、施展才能，女性更立体地接触外面世界进而丰富自己的内心世界；使女性的能力得到了发挥进而实现了自我价值；在电力行业中用她们的睿智和勤劳撑起了事业的半边天。但她们在职场地位日益提升的同时，也要面临诸多挑战；有人用“她世纪”来形容当代女性在社会中处于一个前所未有的重要地位。

职业女性最突出的一大生命指征就是精神压力。每个人都有心结。加了“职业”两个字的女性，似乎多了些许无奈。由职业衍生出来的心理问题也似乎多了几分特殊性。

心理疲劳随着阅历的增长，职业女性对工作的新鲜感逐渐减少，不少人出现了莫名的疲劳。她们担心这种来自心理的疲劳会降低工作效率，也会削弱自己的竞争力。

惧怕寂寞。尽管生活和工作繁忙而紧张，可是，一旦闲下来，就会从内心渴望将心中的烦恼、幻想和情感向人倾诉。但是，又苦于找不到可靠的、有耐心的、能够沟通的听众。

缺乏自信，事业发展不顺利的时候，很多女性会怀疑自己的能力，自信心不足，过多地消耗了她们的精力和时间，减弱了她们追求成功的动力。信息时代随时随地的知识更新，而这也正是许多职业女性所欠缺的，由此而产生恐慌。

目标游移许多职业女性爱跟别人比，总觉得自卑，处处不如别人。来自内心的干扰，容易使职业女性被外界的目标所迁移。

职业女性必须认真对待精神压力问题，精神压力就是心理压力，应及时自我调节，度过每个“心坎儿”。首先要正视自己的精力，能力有限，凡事不要勉强，把所有事情分清轻重缓急，尽量进行全面安排。同时，要正确、客观地评价自己，对自己的.期望值不要过高。

讲究方法，寻求支持。在学会合理地安排生活、工作时间的同时，要相信家人和朋友、同事，不要事事亲历亲为，而是要发动大家共同把事情做好。

生活有序，忙里偷闲。无论生活、工作再紧张再繁忙，也要保持有规律的生活，有张有弛，重要的是，要尽量挤时间和家人在一起，约上朋友去郊游，彻底放松自己，享受自己的时间。

有了烦恼你就喊，及时宣泄，找人倾诉。心理压力最好的排解方法就是宣泄。当感到有悲伤、愤怒、急躁、烦恼、怨恨、忧愁、恐惧等情绪时，可以大声地喊出来或哭出来，同时要勇于向亲友倾诉，或是向心理医生唠叨，在他们的劝慰和开导下，不良情绪便会慢慢消失。注意饮食，合理调节。日常饮食要特别注意，一定要定时定量，别因为忙碌而放弃正常的饮食。营养不良只会影响精力，不仅不利于工作，还会影响身体健康。

人常说“人无远虑，必有近忧”。然而凡事应有度，不可杞人忧天，或终日为之忧心忡忡，无端愁思，尽量学会自我约束。即使确有值得忧虑的事儿，也不能整天闷闷不乐，保持良好的精神状态才能在工作中使女人更勇敢、更睿智、更富有灵性。

阳光与星光的交替，是她们送走了多少个不眠之夜；又迎来了多少个明媚的晨曦。古人云：“以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以明得失。”知荣辱，礼赞当代女性；树新风，用无私和真诚，支撑起电力事业的一片蓝天，用青春和汗水，奏响新世纪腾飞的序曲。树立爱国爱民的思想，做到手上有本领、心上有群众、肩上有责任、身上有正气，时刻做到“自重、自省、自励、自警：作为新时代的女性，在工作和生活中，更要以“自尊、自爱、自强、自立”的精神，立足本职、兢兢业业、积极进取、自强不息。有多少职业女性，以她那勇敢、睿智、富有灵性的天天忙碌的身影，神采奕奕出现在我们身旁。在新时期文明灯塔的指引下，站在时代的最前列，领引时代风尚，推动着时代进步。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找