# 最新压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿(19篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-08-19

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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 中学生与压力演讲稿篇一**

大家好!

生活在世上总要面对与承受压力，压力是无法避免的。以前我是个害怕压力的人，就像是一只恶魔，遇到它赶紧躲藏起来。到今天我才明白，压力是一个天使，压力就是动力，正因它无时跟着我，我才跨过一道道障阻。

汤姆生是美国一位最著名的橄榄球星，在比赛中取得许多优异的成绩。一次，记者采访他时问道：“在如此激烈的赛场上，你是怎样面对各方面压力的呢?”只见汤姆生笑言：“这可太简单了，我把压力送给我身后的运动员不就得了!”

“把压力送给别人”，这是何等的潇洒，何等的明智。作为一个世界著名的球星，其压力之大可想而知。他们与我们普通人一样，但就是能够乐观地对待表面上可怕的纸老虎，汤姆生自信地把压力扔到身后，他知道身后的运动员面对着追上他的压力。这样子，他跑得更快了，投球更准了。由此看来，压力越大，动力越大，压力并非阻碍他前进的栅栏。

我们年纪还小，且我们只是在一个范围极小的空间里，面对的只有学习的压力。将来，我们要面对来自自身、家庭、就业、处世多方面的压力，那么我们是否应该先懂得接受与抛开必要与不必要的压力呢?

就说学习吧，父母与老师对我们的严格，对我们的紧张，实际上是何等的享受啊!不要误解压力，它并没有你们想象地那样可怕。

法国19世纪杰出的现实主义作家巴尔扎克早年从事商业负债累累。在债主相继上门逼债时他不得不夜以继日地写作。用版税来打发债主。后来创作了一系列震动文坛的作品。他这些作品成了欧洲文学史上的丰碑。巴尔扎克出身富商家庭，不难设想，假如他在富裕舒适的环境中写作，他将不会用高度的思想斗争写出真正的经历。文章必将大打折扣。

于是又想起一则童话。很久以前，鸟儿是不会飞的，因为它没有翅膀。一天，上帝与动物们聚集一堂，问谁愿意把翅膀安在自己身上，大家都不愿意，认为翅膀会压着自己，怎么能飞呢?但鸟儿愿意接受这双翅膀，果然插上翅膀后能展翅高飞，结果动物们都后悔极了。朋友，在你无忧无虑时，是否愿意接受一双又既沉重又轻盈的翅膀?

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

在河的两岸生活着一群绵羊，这里的土壤肥沃，雨水充足，因此生长着许多汁的牧草，羊群吃着这样好的牧草自然长得好。奇怪的是，河西岸的羊群却非常健壮，奔跑速度一流。后来，人们发现，河东岸有三头狼，经常出没在羊群的西周，捕杀羊只;而河西岸没有狼，羊群根本不必担心被狼吃掉，无需奔跑躲避。正是因为那三头狼，才使得河东岸的羊这样健壮。其实压力就如那些狼，它无时无刻都在鞭策着我们，让我们不断向前走不能停下脚步，要不然就会被社会所遗弃，被知识所遗弃。

有压力并不是件坏事，这并不只是存在于自然界，在人类社会也普遍存在着。也许正是这些压力，才使得人们做事这般认真，一丝不苟。

香港的启德机场位于市中心，飞机掠过闹市的时候，机上乘客都能清楚地看见住家阳台上晒的衣服。就是这么一个被称作“世界上最危险的机场”数十年直至关闭都没有出现过大的灾难。深究其因为，有人说是因为危险，所以全世界的飞行员都小心翼翼，不容许自己出一点差错，启德机场因此成为世界上最安全的的机场之一。

难道你能否认这不是压力所造的福?因为关乎市中心这么多人的生命，包括飞行员自己，这形成了无形的压力，飞行员能不小心吗?正是这种压力的存在，才使得不发生重大事故。

我们学生不是常说学习压力大吗?其实要是没有压力的话，我们的学习将会变得懒散，成绩必定会下降。所以，我们也不要常埋怨老师给我们的压力，那是为我们好的。

在适当的时候，给自己以适当的压力，它能唤醒我们的斗志的韧性!

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

今天我在一本书上看到了这样一幅漫画。那画上画着一个三口之家，父亲手里拿着一个照相机，照相机上还装了一个“剪刀手”。他半蹲在那里，满脸堆笑，想给孩子好好拍一张照片;母亲右手握着一根竹竿。竹竿上挂着一根线，线上吊着一个茄子，她也想让孩子笑一笑;儿子手里捧着100分的试卷，眼冒金星，脸上没有表情，他背着一个沉重的书包。看了这副漫画，我感触颇深。

是啊!现在的父母给孩子施加了太多压力。孩子们都没有来玩耍娱乐的时间。他们本来可以玩耍运动的时间，都被作业、练习本、试卷、背单词、抄词语……给“占领”了。现在的孩子，压力山大，生活没有自由。现在报纸上可以看到许多孩子，因为压力大，家庭负担重而自杀。这都是父母“望子成龙，望女成凤”心切带来的后果。虽然父母这样做是为了孩子好，希望他们以后过上幸福的生活。但是我认为不能因为是为了他们好，就给他们自由，不给他们玩耍的时间。这样反而减少了他们与人交际的时间，以后在社会难以立足。

我也有类似的经历。那是一个冬天，期末考试刚刚结束，每个孩子都高高兴兴的，可有一个人却不一样——那就是我。因为我知道，妈妈马上要给我送上新年的“大礼”。——试卷、习题。果然不出我所料，我一回家就看见妈妈笑眯眯的看着我，手里还抱着一大堆试卷。见我来了，说：“儿子回来了，把这三张试卷做完，不做完不许吃饭。”我连忙上楼开始做试卷。我也想快点吃到饭，我做的很快，马上就做完了。因为做完了，就不用做了。谁知，吃完午饭，妈妈又拿着，《课本与奥数》向我走来……

压力不是福。父母们，请不要再给孩子施加压力了。

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

海燕因为风浪而高飞，毛毛虫因为挣开茧的束缚而化蝶，树木因为风雨才会成长。许多自然生物是因为压力，才努力向上。我认为弹簧也是如此，你给它施的重量越大，等松开时它弹得会越高。因此我认为，动力是来自压力的。

如果从物理学来说，也能解释“压力可以产生动力”这一问题。如蒸汽机、燃气轮机、水轮机、喷气发动机等都是靠高压能量向低压侧流动而产生机械能动力。

也有这样一则故事：每天，当太阳升起时，草原上的动物就开始奔跑了。狮子在教育自己的孩子：“你必须再跑快一些，不然你跑不过最慢的羚羊，就会活活饿死。”而羚羊的妈妈也在跟她的孩子说：“孩子，你还要再跑快一些，如果你跑不过最快的狮子，你就会被他们吃掉。”生活中的压力正是你活下去的动力。

从古至今，也有许多名人是经过逆境奋进而成功的。像司马迁，他由于李陵一案从而身受宫刑，蒙受大辱，但是他终于顶过磨难，发愤写完辉煌巨著——《史记》。

海伦凯特一出生就便被病魔夺走了健康。当她把她先天的不足仅仅作为一项压力时，她无比惆怅和忧虑，而当她把这种压力转化为动力时，生活也选择了让她活在快乐之中。

胡辛曾说过：“没有高压，石油不会自己冒出来，压力会变成动力。”当那些整天大呼“学习任务太重啦!”的学生还在迷茫时，却不曾想过把这种压力转化为努力学习的动力，因为压力与动力是并存的。

往往动力是来自压力的。当人在成功的巅峰或失败的深渊时，就不会有攀向更高峰或爬出深渊的动力。是啊，如果你不给自己一些适当的压力，就会止步于前，因为没有再去前进理由。接受压力吧，不要怪学习太苦，要记住“不经历风雨，怎么见彩虹”，压力过后，便会获得更大的动力!压力就是动力!接受动力，努力奋进，便会收获成功。

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

生活中总会遇到压力，压力能使人丧失斗志，也能激起人的斗志。我们要将压力转化为动力，走向成功。

在电视剧《康熙大帝》中，康熙帝在宴会中举杯向他的对手们致敬，说：“是他们逼着朕建立了丰功伟绩，没有他们，就没有今天的朕，朕感谢他们。”

是的，我们应该感谢对手，因为对手总会带给你压力，逼你努力成长，激起你的斗志，想方设法成为胜利者。在和对手竞争时，我们会受到真正的磨练，这时我们只有将这巨大的压力转为动力，才能成功。

“没有高压，石油不会自己冒出来，压力会成为动力”。“井无压力不出油，人无压力乱飘飘”。压力不可避免，我们需要学会的是如何应对压力。面对巨大压力，项羽选择破釜沉舟，与秦军决一死战，他将压力转为巨大动力，于是百二秦关终属楚。在先失两局的情况下，中国队凭借着出色的心理素质，顶住巨大压力，并化之为动力，在最后一局扭转乾坤，赢得了举国的欢呼。林肯的一生处处是荆棘，无数次的跌倒在路上，他又无数次的爬起，最终成为一代总统，千古流芳。正是无数次的失败和压力成就了他辉煌的人生。

或许压力会使我们万分的痛苦，但是恳请坚信，风雨过后便是晴天，当我们将压力转为动力，充满勇气地走向前，我们一定可以涅槃重生、破茧成蝶。

综上所述，在面对压力时，我们要拿出勇气，将压力转为无限动力，然后走向成功。

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

在物理学中，压力与支持力是一对作用力与反作用力，同时存在，同时消失。有了压力才会有支持力。由f=μfn得出，有了压力才会有动力。所以，人生需要压力，为你提供前进的动力，压力就是动力。

人生或有太多的不如意，很多人会用放纵来解决问题，过度的放纵会让自己掉以轻心，本来人生的路就很险阻，不留意只会让自己掉到人生的谷底，所以聪明的人总是给自己压力来提高警惕。在过险崖的时候会看到一个奇怪的现象，走过的路人没有两手空空的，身上总是会背上些东西，或许有些人会疑惑，原来路就会很危险，还背上些东西那不跟危险吗?如果你这样想，那你过山崖的时候就会很危险了。其实，身上背些东西增加身体的压力，提高自己的警惕，这样过山崖时候才会更加安全。所以，压力是你大意的提醒。

压力，让你勇敢的生活下去，马鹏飞，一个悲惨的家庭，3岁就失去了父母。与失明的奶奶相依为命，对于一个3岁的孩子来讲，这是一个多么大的打击，在他小小的心灵上施加了多么大大的压力，然而，他没有被压力压倒，这个压力却成了他勇敢生活下去的动力，他没有被困难打倒，他想到还有奶奶要照顾，五岁的小男孩就开始做家务，可他却还不到灶台高，早中晚总会看到一个身影奔跑在学校与家之间。“穷人的孩子早当家”，没错，压力，才会促进你成长，支撑你活下去。

但是，压力过大也会爆胎，压力是我们的动力，但也不能施加过度，要不然会出现爆胎的现象。所以，生活中的压力必不可少，但我们不能过度施加，张国荣就是典型的例子。曾经有多少人为他的结果叹惜，不解。那样火红的人生就在一瞬间从高点摔到地面而粉粹，张国荣的自杀引起了社会的谈论—原因到底是什么?据有关人士说，在他红火的那年代，他的思想抱负都很大，心里压力也很大，以至思想经常得不到控制。最终走向绝路。所以也要注意，要适度给自己施加压力。

压力就是动力，压力能抑制你的放纵，提醒你的大意，想要成功，给自己施加给压力吧!

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

每个人的生活中都会有很多压力，压力可以说是无处不在，以至于很多人都会厌烦他。但是，人生可以没有压力吗?

学生有考试考到好成绩的压力，上班的人有工作的压力，打工的人还有干活的压力……正是因为这些压力，才能让学生们更好地学习，让上班的人们有工作的动力，让打工的人能更有力地干活……

假如世界上没有了压力，那么人们就会失去生活的动力，虽然人们会因之感到很轻松，但在一个没有生活动力的世界，怎么还会有好生活，这回世界还能因为什么变得绚丽多彩?人们只会觉得无聊，日复一日，年复一年，厌恶了当前的生活。

所以，压力对一个人的一生很重要。有了压力，人们才会有生活的动力;有了压力，才会有一个好生活;有了压力，世界才会变得绚丽多彩;有了压力，人们才不会感到无聊，不会延误当前的生活。因为压力使得人们顾不得去想那么多事情，他们把所有的时间都放在了学习和工作上，很少会有一些空闲的时间。

压力，也就是人生活的动力。我们有压力，同时我们也在一点点地去摆脱压力。但是，压力真的容易被拜托吗?一个人从小学开始，就有学习的压力，高考压力更为强烈，大学毕业之后，就会有找工作的压力，找到工作之后，就会出现工作的压力，不让自己被辞退。

所以人的一生有很多压力，人们摆脱了一些压力之后，就会出现新的压力。人生岂能无压力?就让我们带着压力去过充实的生活吧!

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇八**

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 中学生与压力演讲稿篇九**

一个人要想做成自己的事，必须面临竞争压力的考验，因为这是一个竞争的社会，无论在竞争中获得成功还是遭受失败，人人都要承受压力。现实生活之中，谁也逃脱不了这种压力的束缚。欲成大事者，因目标高远，压力可能会更大。但若欲成大事，就必须能承受这种压力，把压力当成推进人生的动力

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 中学生与压力演讲稿篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

今天，在上语文课时，张老师拿着瓶子、盆子、几张小白纸走上了讲台，同学们都不知道老师葫芦里卖的什么药，接着老师神密地说：“今天我们一起来做一个科学小实验——神奇的大气压力。”同学们听了欢呼雀跃，有的踩在凳子上，有的踩到桌子上，有的围上了讲台。

实验开始了，老师左手拿起空杯子，右手拿起小纸片，把纸封在杯口上，老师说：“贴不起吧，但我可以用纸封住杯口不让水倒出来，大家可要看仔细了!”然后老师把瓶子放到讲台上，再倒满水，小心翼翼地拿起小纸片，贴在瓶口上，接着慢慢地把瓶子倒过来，老师刚把手轻轻地拿开，“啪”的一声，瓶子里的水全出来了，还把我们的第一排同学的书给弄湿了，第一次实验失败了。接下来老师做的第二次、第三次实验也没有成功，同学们有一些不耐烦了，我发现有的同学在讲台下偷笑，有的同学叫老师算了，别做这个实验了。可是老师却没有放弃，还胸有成竹地说：“俗话说‘失败乃成功之母’，实验做不成功决不罢休。”

张老师开始做第四次实验了，只见老师小心地把水灌满瓶子，然后拿出一张刚刚裁剪好的白纸，轻轻地把纸片从左往右平移，直到把纸片全移到瓶口，封住了瓶口，再慢慢把瓶子倒过来，老师最后松开压住瓶口的左手，奇迹出现了：白纸牢牢粘住了瓶口，杯中的水一滴水也没出来。不可思议，老师成功了，我真佩服老师不轻言失败的可贵精神。

最后老师告诉了我们实验的科学原理：当水杯灌满水后，杯中的大气压力就小于杯外的大气压力，杯外的大气压力就压住了纸，水就流不出来了。

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十一**

现在，补课机构越来越多，水平也越来越高，甚至都超过了政府创办的一些学校，其原因就是补课机构面临着竞争的压力，而公办学校却没有压力，太多安逸。

在压力才能有动力，无论是谁都需要压力。学生在学校里需要压力，压力会促使我们好好学习，让成绩更上一层楼;公职人员需要压力，压力会让他们努力工作，不消极懈怠;官员需要压力，压力会督促他们干实事，不贪腐，一心为民。

个人需要压力，国家更是如此。

悠远历史中，无数王朝诞生，但是无论哪个王朝都逃不过一个怪圈：一个从开始的新生，中间的鼎盛到最后衰落灭亡的怪圈。究其原因，无非就是有关于两个字——压力。在建国初期，内忧和外患都未扫除干净，君王自然深感压力，在压力中励精图治，国家自然蒸蒸日上。但是在国家繁盛之时，国泰民安，一片祥和之时，君王自然没有了压力，没有压力，自然会放松了警惕，懈怠于治理，于是乎举国上下黑暗腐朽，却无人管无人问无人治。外，军事落后;内，民不聊生。焉能不亡?多少君主就是在毫无压力下，秀丽风景中，美酒佳人里丢掉了国家，纵然最后幡然悔悟，却是为时已晚。

若没有北方游牧民族侵扰之压力，如何能建造出万里长城;若是没有列强林立，落后就是挨打之压力，科技如何能够进步;若没有中国危在旦夕、虎狼环饲之压力，如何能创造出二万五千里长征这样的军事奇迹。人就像弹簧，作用在其上的压力越大，反弹之后所迸发的潜力也就越明显。

在二十一世纪，在竞争激烈的今天，压力成了人们口中的常客，无数的人总是抱怨“压力山大”，殊不知，压力就是动力，压力不可或缺。

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十二**

想起姚明在接受采访时说得一句话：成长需要压力，有压力才会进步。

美国科学家做过这样一个实验，将一只青蛙突然放进一个盛满开水的烧杯，由于受到高温环境的强烈刺激，青蛙一下子就跳出了烧杯;同样这只青蛙，把它再次放进一个盛满凉水的烧杯，然后将烧杯慢慢加热。一开始，青蛙在烧杯里自在地游来游去，随着水温的逐渐开高，它开始感到不舒服了，想要挣脱，可是，当危险降临的时候，它已筋疲力尽或者说如梦初醒，想要逃离却已无能为力了。

我想这个故事揭示了一个古老的道理：生于忧患，死于安乐。身处激烈竞争的现代社会，我们感到压力巨大，每一天都紧绷神经，面对一个又一个挑战，生活似乎是一场战争，所以我们感到累，想放弃。我们不说生活的艰辛让我们不得不面对压力，我们应该看到压力让我们变得智慧，变得所向无敌。在压力下，我们时时应处于全力以赴，而不是尽力而为。

我们生活的21世纪，是知识爆炸时期。近几年的高考竞争十分激烈，准备迎考的考生们，个个都背上了很沉重的包袱，学习给他们带来了许多压力。

我住的院子里有一个姐姐，她也是准备迎接高考的一员，就因为学习的压力，所以她脸上少了许多笑容，却多了几分沉重。她每天都匆匆地来匆匆地去，无暇顾及沿途的风景，无暇回应路边的人情，更无暇捡拾匆匆落叶留下的一个个精彩故事。匆匆赶往校园的她，满载着希望，承接着未来，背负着压力，她是为了她的未来，她的前程，背负着压力。

其实，不光我们学生有压力，我们的父母也有压力，父母的压力来自于一种责任。他们奔波在自己的工作岗位上，每天起早贪黑，就因为为了生存下来，压力使他们更加努力地工作，以成就自己的事业。

其实，正是这种学习、工作、生活给我们每个人带来的压力，我们才能更加努力地向前进!

正确面对压力，压力就会成为动力，进一步提高我们的能力;反之，压力就成了阻力，会使人在消极抱怨中碌碌无为。“冬天已经来了，春天还会远吗?”“明天会更好!”

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十三**

逆水行舟，不进则退。如果没有压力就没有动力，没有动力，就没有目标;没有目标，就没有希望;没有希望，就没有成功，请别让自己一无所有。

不在绝境中爆发，就在绝境中坠落。人往往在被逼的没有退路时，才会释放心中那份巨大能量，你永远不知道自己潜能这么大。当你选择堕落时，你会看到无尽的深渊，深渊也会凝视着你。不要自甘懦弱，否则笼罩你的是“黑色”迷雾，等待你的是“死神”而不是天使。压力可以成就一个人也可以毁灭一个人，终究是成功还是失败，取决你自己的选择。

仔细想想哪一位名人不是承受过巨大压力，经历了人生悲剧，才迎来最后的喜剧。伟大的音乐家贝多芬在双耳失聪的情况下，面临巨大的压力和打击，最终他竟创作出了《生命交响曲》，那时，很多人认为贝多芬的职业生涯到此结束了。令人不可思议的是他反而走上了人生巅峰，名留青史。“宇宙之王”——霍金，1963年，21岁的他不幸被诊断患有肌肉萎缩性侧索硬化症即运动神经细胞病。霍金全身瘫痪，不能说话，仅有三根手指可以动。就这样，霍金“顶着命运的巨大手掌”提出了奇点定律和霍金辐身，为今后探索太空作出巨大贡献。物理学之父——牛顿，牛顿小候学习不好，只喜欢做手工。所以老师和同学认为他是个笨孩子。一次牛顿拿出他做的风车在同学面前表演，却被一位优异学生嘲笑他是一个不懂原理的机器。

此后，牛顿开始发奋图强变成了现在我们认识的牛顿。牛顿的三大定律，万有引力论，微积分等等。以上这此例子无疑是向我们说明：经历了风雨才会看见彩虹。他们所承受的压力远远在于我们之上，人生的价值也远远在我们之上。

让压力成为你向上攀登的垫脚石，而不是你前行路途的绊脚物。有些人被压力所奴役着，有些人让压力给他们提拱能量。学会作压力的主人，这很关键，普天之下都遵守着一个规律——物极必反。高中是一个压力高度集中的时间段，在这个时间段里你能感受到很多的苦和累。我仍然记得我的老师给我讲过的话：懒是一种心病，舒服是留给死人的。”从那时起我便努力学习，没日设夜的学习，不分场地的半习，但事实没有我想的那般美好。成绩不进反退，上课控制不住的想睡觉，我的姐姐用了一句话形容我这种行为“句读之不知，惑之不解，或师焉，或不焉，小学而大遗，吾未见其明也。”

此后我并没有像之前那样用功，只是做到课上认真学，课下高效复习。让我吃惊的是成绩竟然上去了，此所谓世间万物，势化其反。只有承担他人承担不了的压力才能享受他人享受不了的待遇。这样，你的一生才会“应有尽有”。你也才能改变压力，使变成你前行的动力。

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十四**

生活中有各式各样的压力，考试是一种压力，学习是一种压力，找工作是一种压力，贫穷是一种压力，没有办法选择承受那一种压力，但是我们可以决定用那一种方式去面对压力，但是我们可以决定用哪一种方式去面对压力.

一.压力-动力

在日本有一个流传很广的故事：古时候日本渔民出海捕鳗鱼，因为船小，回到岸边时鳗鱼几乎都死光了.但是，有一个渔民船上的各种捕鱼装备以及盛鱼的船舱，和别人的都完全一样，可他的鱼每次回来都是活蹦乱跳的，他的鱼因此卖的价钱高过别人几倍.没过几年，他就成了大富翁.后来他身染重病，不能出海捕鱼了.他才把这个秘密告诉他的儿子;在盛鳗鱼的船舱里，放进一些鲶鱼，因为鳗鱼和鲶鱼生性好咬斗，为了对付鲶鱼的攻击，鳗鱼也被迫竭力反击.在战斗状态中，鳗鱼求生的本能被充分的调动起来.所以就活了下来.

渔民还告诉他的儿子，鳗鱼死的原因是，它们知道被捕住了，等待它们的只有死路一条，生的希望破灭了，所以在船里过不了多久就死掉了.

这就是自然生态的奥秘之处，当鳗鱼面对天敌时，警戒心倍增而求生欲被激发，全力抵抗鲶鱼的威胁侵扰，而加强了对运送过程的适应力，存活率反而提高.

二.压力=提升自身价值

买过豆芽的人都知道市售的一般比自家种的坚挺壮硕，爽脆可口.其秘诀仅在于砧板，都知道在豆芽菜上放一块砧板，让豆芽菜受到成长阻力，历经这种成长过程的豆芽菜长相不凡，行情也不错.你想想看，我们百般种的呵护还来不及，哪儿啥得“摧残“它们.可是我们费尽心思照顾的豆芽菜，竟输给在困境中奋发向上的豆芽菜.其实这是一种自然法则.在压力下奋斗可以提高自我的能力与价值.

其实，面对压力，我们不必怨天尤人.古人云：“天降大任于是人也，必先苦其心志，饿其体肤，劳其筋骨......“，压力是对我们人生的考验.若每天活在无压力状态中，我们并不会感觉到舒适满意.所以当压力来时，别着急抱怨想想看，压力不也是一种激发斗志，提升自身价值的方式吗?

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

我是\_\_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20\_\_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!

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十六**

一个人的成长是需要适度压力的存在的，也只有适度压力的存在，我们才可以才能够不断的进步，不断的拥有成功的喜悦，才能够健康快乐的成长。

我，今天才解除了睡眠状态，从五六年的沉睡中清醒过来了。在这几年当中我早已远离了压力，远离了欢乐。但庆幸的是我今天又回到了以前，又有了往日的志气，又做回了真正的自己。

我今天又重新感觉到了适度压力的重要性。我也不想夸夸其谈什么，只想用发生在自己身上的事例来说明成长为什么需要适度压力的存在。

小时候，家里并不是很富裕。但那时我的学习很好，而且很懂事生活的也很快乐。是什么让一个才几岁的孩子如此的坚强，如此的懂事呢?那就是来自家庭的压力。因为那时家里穷，所以不管是学校的同学还是邻居的小孩他们都欺负我，我是要受别人的气。别人可以得到他们家人的爱与关心，但我只能用羡慕的眼光干巴巴的望着。当看到同龄的孩子们偎依在他们母亲的怀里撒娇时，我只能躺在妈妈的旁边当看到他们受了委屈，抱着妈妈痛哭时。我只能安尉自己说那是因为你比他们坚强看到他们穿着漂亮的衣服时，我只能告诫自己“要想穿上漂亮的衣服，就得好好学习’’看到他们拿着新颖的文具时，我只能对自己说：“只要不断的奋斗你总有一天会得到那些，也只有靠自己奋斗而取得的成就才是我拥有自信的资本才是我的骄傲才是我对母亲的回

抱。

那段日子是很苦，但那段日子却是我最快乐的日子。因为在那段日子中我体现出了自己生存在世上的价植，表现出了自己的能力。而我现在的生活要比原来好几十倍，但我却并不快乐。因为现在随着生活的逐渐变好，压力却慢慢的不复存在了，而我也没有了原来的志气，不在像原来那么坚强。从我亲身经历的事情中我相信了那句话：“穷人的孩子早当家。”

总而言之，不管是动植物还是我们人类在成长的过程中都是需要适度压力的存在的。也只有适度压力的存在我们才能够健康快乐的成长。

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十七**

甜甜同学：

你好，我很理解你的心情，因为我也曾有过与你类似的经历。枯燥单调的学习生活、各种各样的“不如意”沉重得像山，我们常常会被压得喘不过气来。幸运的是，我在这沉重中找到了释放的通道，现在就悄悄地说给你。

我发泄情绪的方式很特别，不用哭，也不拿枕头出气，只是爱选个没人儿的地方大喊——不用太大分贝，只要喊到自己的眼泪流出就可以。所谓的喊，其实倒不如说是用比平时大一点的声音自言自语。人就是一种奇怪的动物，有很多事是不说出来不痛快的，可是有的事又不能或不愿与别人谈。《情颠大圣》中孙悟空说，如果你心里有事说不出来，就找个洞口说，说完用泥巴封住它，没人会知道。如果在城市里找得到洞口，也许我也会向洞口倾诉。可城市里没有洞，我只能用呐喊来释放。

我不止一次地梦见自己跑到小山包上，冲着天空呐喊。望着山下拼命往上跑的我讨厌的人们，心里很舒服。那种畅快的感觉就像久旱逢甘露的种子。释放过后，身心都轻松，突然找到了真实的自我。但第二天一觉醒来，又要继续穿上伪装的外衣，于是呐喊释放成了我的习惯。当然，我采取这种“极端”方式有一个底线，就是绝不影响别人，人多的时候我就在心底默默呐喊。

有痛苦，有苦闷，有压抑，就要找一个释放的通道，当然不一定非得和我一样。你可以通过qq，在虚拟世界里尽情宣泄;你可以在没人的地方大声或小声地与另一个自己对话;你可以留心各种媒体的心理热线，尽情倾诉……释放相当于减压，减压后才能轻装上阵，以最佳状态投入到学习和生活中去。

真心地祝福你能尽快找到这样的通道!

一个关心你的同学

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十八**

考试的失利让我浑浑噩噩，整天神不守舍。从来被老师视为“好孩子”的我这次竟排在班级前二十以后，悲痛的心情整天缠在我的心头，在我的心中留下一道永不磨灭的伤疤。

独自待在卧室里，慢慢打开琴盖，88个黑白分明的琴键出现在我的眼前，我苦笑一下，为了这次考试，很长时间没练钢琴了吧，到最后还不是竹篮打水一场空，手指也生疏了，我这样做值得吗?我反问那个被束缚的快要失去的最真实的自我。却没有响应，或许，她是在笑我吧。

理理思绪，坐在钢琴前，陌生又熟悉的感觉笼罩着我，一个无助的自我。双手轻轻放在琴键上，凉凉的，很舒服。我想要弹点什么，却什么都想不起来。摇摇头，翻开了琴谱，一首首曲子出现在我的眼前，可它们都没给我什么感触，陌生。忽然翻到某一页，我的手指不禁停下了，还在微微颤动。“梦中的婚礼”!这首曾经为我带来无数荣耀的曲子，真的是我想要弹得曲子吗。

想着，手指已不知不觉搭上了琴键，发出了声响。我没有停下，而是接着弹奏那首熟悉的旋律，熟悉的音乐。我渐渐感到累了，闭上眼睛，任凭手指还在琴键上飞舞。一个个音符飞出了钢琴，钻到了我伤痛的心中，安抚我，为我带来希望和温暖。我布满乌云的心中终于透出了点点阳光，它们告诉我，解开束缚，就做一会最真实的自我吧。我紧绷的心松弛了下来，不满，无奈，伤心，悲痛……一种.种复杂的情感被我释放出来，展现在心中的乐谱里，手指越弹越快，心中则越来越放松。我抛开一切，只想着做真实的自我，积攒在心中的一次次委屈，愤恨，紧张，开心……都被我发泄在手指间。时而急促，时而缓慢，时而激昂，时而忧愁……我，仿佛要把自己的灵魂都倾倒在琴键里，钢琴，已不再只是一件乐器，而是，我内心情感的寄宿，我灵魂的归属。放下一切期望，我，只要做真实的自我。十二年的种.种被我毫不保留的倾泻在键盘上，我一下感到轻松了。背着太多东西上路，太重了。

结尾，心中已畅快许多，随着琴键越来越弱的声音，我长抒了一口气。

末尾，我自己改编了，不是以和音结尾，而是渐行渐远。我仿佛看到了人生旅途上，那伸向远方的脚步，有力而执着，我知道，这一关，我，闯过去了……

**压力演讲稿1000字 中学生与压力演讲稿篇十九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

压力是滂沱的大雨，可雨后就能看见彩虹，压力是漫漫的黑夜，可漆黑后就可能看到地平线处的黎明……

因为承受压力，黯然无光的石墨化成了灿烂的金刚石;因为承受压力，种子凝聚一冬的力量，破土而出，染绿冰封的世界。我无法给出一个完美的定义去诠释，何为压力，也许你会发现，有时沉重也是一种美丽，也许你会发现，许多压力在你面前竟然可以轻舞飞扬。

我记得曾伯伦说过：“除了通过黑暗，那么我们无法到达黎明。”许许多多的人，不正是在黑暗的压力下，才有了光明的篇章吗?孙子膑脚而著兵法，孔子在厄运中著《春秋》，司马迁忍辱著《史记》。他们不都是因为承受了许多的压力，在困苦中，在黑暗中让自己成为一颗璀璨的明星，磨成一粒明亮的珍珠吗?

也许生而健康，但我们没有张海迪在轮椅上奋斗的精神，在人们不屑一顾的眼光下承受。也许，前途光明，我们却没有鲁迅在前途渺茫悲愤交加的压力下，写出佳作照历史的机遇。也许，一切只是上天没有给予我们太多的机会去承受压力。

可是，我们的压力还少吗?升学的压力，人际交往的压力，各中小磨难，小挫折的压力，我们学会承受了吗?学会让压力在自己面前成为一笔财富?一种幸运了吗?孟子曰：“天将降大任于是人也，必先苦起心志……”正视各种压力，无论困苦、疾病，还有各种挫折，它让我们勇敢地展示自己，它让压力轻舞飞扬。

不要多想身后袭来的暴风骤雨，既然选择了前方，就只顾风雨兼程，勇敢地去走过风的呼啸，走过道路的泥泞，所有的痛苦与磨难的压力，都会随着地平线处的黎明轻舞飞扬。

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