# 最新乐观心态的演讲稿 乐观心态演讲稿(模板14篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-06-10

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。乐观心态的演讲稿篇一亲爱的老师，同学们：大...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**乐观心态的演讲稿篇一**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

世上有两种人，一种人一辈子一事无成，另一种人却拥有着美好的生活，功载千秋。

时光回溯到19世纪的美国，在一个实验室中，一位中年人激动的将某一细如丝的物质，放入还未密封的烧瓶状的玻璃容器中，经过几个小时之后，当他通入电的时候，顿时亮了起来，在十几个小时之后，光明依旧，这是人类历史上的伟大的发明，这个人也被载入了史册，这个人就是发明大王爱迪生，他在经过上千次的失败之后，依然保持着一颗积极的心，最终发明了电灯泡，倘若他在失败的时候，一厥不振的话，他也就不会成功，灯泡也不知会被推迟多年才能发明出来，可见积极的心态对于一个人的成功道路中的作用巨大。

在生活中，积极的心态起的作用重大，一个人如果在经受打击时，不抱有一种积极向上的心态，而是从此萎靡不振的话，那他将一事无成，碌碌无为的走完他的一生，最终成为历史河流中的一粒尘埃，而在经历挫折时不被击垮，积极向上，勇往直前的人，他的一生虽然有些坎坷，但是会因此而精彩的走完一生，在历史的河流中成为一颗闪亮的明星。

在社会中，大部分人都不敢面对挫折，只有极其少数的人才敢于勇于面对挫折，人的一生处处充满着坎坷，一路顺风的人几乎很少，只有勇于面对人生的挫折，本心积极向上，才能成功，而那大部分人也不是必定失败，只不过进对于自己的人生的方向不确定，但是仍旧会成功，只不过付出的要比积极的人多出几倍，也有可能为“黄梁美梦——一场空”。

抱有一颗积极的心，拥有积极的心态，创造出一片属于自己的辉煌。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

**乐观心态的演讲稿篇二**

各位同学：

大家好，我演讲的题目是乐观人生。

，在仕途上却并不辉煌，但即使被送遣还乡，他仍然以一颗豁达的心去坦然面对，在祖国的大好河山中留下了自己遍身的诗赋，于自身的理想，于后世的.影响都起着宏伟的作用，史铁生曾因双腿瘫痪而英年失志，自暴自弃，对自身以及生活失去了任何希望，但在母亲的开导下，他年轻斗志再次激扬，他对每一天都充满信心，在无数个与病魔斗争的日夜里，用乐观拼凑出生命完整的

篇

章，试问，若当时他们都因为眼前的困境而放弃，而混沌度日，往后日子，于他们而言，只会更煎熬，更难受，因为封闭，因为悲观，因为不能正确认识自身与环境。拿破仑在一次与敌军作战时，遭遇顽强的抵抗，队伍损失惨重，形势非常危险，他本人也因一时不慎掉入泥潭中，被弄得满身泥泞，狼狈不堪。可此时的拿破仑浑然不顾，内心只有一个信念，那就是无论如何也要打赢这战斗。只听见他大吼一声：“冲啊!”他手下的士兵见到他那副滑稽的模样，都忍不住哈哈大笑起来，但同时也被拿破仑的乐观自信所鼓舞。一时间，战士们群情激昂，奋勇当先，终于取得了战斗的胜利。无论在任何危机的困境中，都要保持乐观积极的心态，只有这样才能激发团队，一展抱负，并最终达成预期的目标。

许多奇迹都是在一念之间产生的，当一阵灾难降临在你面前，你是凭着自身信念迎难而上亦或是就此止步，对自己的命运妥协?如若你悲伤地选择放弃，你的人生终究一生无果，你永远不知道自己需要什么，自己能做什么，自己应该做什么，你不会全面认识自己，你不了解自己，你轻视了灵魂中的自己，你每天为一切挫折叹息，却从未想过去改变现状，于是你慢慢堕落，越落越什么，终究有一天你看不见一点阳光，于是你后悔了，你的生命呢?早在你每天的愁眉不展与哀怨生声中消逝了。

由我们现今的生活观之，年迈的老人总保持着乐观，坦然的心态，安享晚年，年轻人则整体闷闷不乐，企业家担心公司的运作，学生烦恼学习，甚至厌恶学习，造成这种差距的原因是什么呢?可见是自我认识观与心态观的不同。老人们经历了无数的沧桑，他们更能懂得平静生活与平静心态的珍贵，他们遇事豁达、冷静。正确认识自身及社会，他们可以坦然的生活，而年轻人总是怀抱着一颗激情澎湃的心，当然这种生命力是很好的，然而，他们受不了打击，禁不住磨练，在困难面前，所有的坏情绪充斥着他们，他们的世界过于喧哗，心灵却变得狭窄，生活也索然无味。而之所以总是悲观，原因有很多。其一就是太把别人当回事儿，认为自己总比不上别人，做什么事都紧张焦虑，无法顺畅的把事做好;其二是太把自己当回事儿，认为自己做什么都会受到别人的关注，变得敏感。

所以，真正的快乐，是对生活的乐观，对工作的愉快，对事业的热心。作为新生的希望，我们年轻的一代，应该懂得去豁达，去面对，去乐观的战胜，顽强的拼搏，对我们中学生而言，人生的路还是很长，然而我们应该充实的度过每一天，认真完成课业任务，认真学习，不断钻研，不断创新，将我们理想的风筝放飞在无边的高空，让青春的花儿笑脸迎接朝阳的洗礼。

**乐观心态的演讲稿篇三**

大家好!

我是一个乐观的男孩，我总保持乐观心态，总挂着一张笑脸，除了在我玩耍时叫我去写作业。

暑假里，当我把老师布置的`作业都完成了，在休息时，妈妈趁暑假还有三四天，又布置了许多奥数题给我做，我翻开一看，天哪，奥数题怎么这么多，我的眼睛没花吧?虽然奥数题很多，但我还是十分乐观，认真对待它们。最后，我不但完成了任务，还多出了一天玩的时间!我的脸上露出了灿烂的笑容。

考试成绩公布了，我考得不好，只考了91.5，同桌也考砸了，正在伤心，但我并没有为此而哭丧着脸，还是十分乐观，因为功夫不负有心人，只要我努力了，下次一定能考好!我又把考卷看了一遍，发现只是有一些粗心，没有大问题。

我的乐观心态，乐观在生活中无处不在!

**乐观心态的演讲稿篇四**

各位领导，各位同仁:

大家好!

我今天演讲的题目是《如何保持积极乐观的职业心态》一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响.于是他做了一个实验。

首先，他让十个人穿过一问黑暗的房子。在他的引导下，这十个人都成功地穿了过去。

然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下，这些人看清了房内的一切，都惊出了一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼.水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小桥上走过去的.。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这问房子呢?”没有人应答。过了很久，有两个胆大的站了出来。其中一个小心翼翼地走了过去。速度比第一次慢了许多;另一个木桥，走到一半时，竟趴下了.再也不敢向前移动半步。心理学家又打开房内的另外九盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。

**乐观心态的演讲稿篇五**

亲爱的老师，同学们：

大家好！

世上有两种人，一种人一辈子一事无成，另一种人却拥有着美好的\'生活，功载千秋。

时光回溯到19世纪的美国，在一个实验室中，一位中年人激动的将某一细如丝的物质，放入还未密封的烧瓶状的玻璃容器中，经过几个小时之后，当他通入电的时候，顿时亮了起来，在十几个小时之后，光明依旧，这是人类历史上的伟大的发明，这个人也被载入了史册，这个人就是发明大王爱迪生，他在经过上千次的失败之后，依然保持着一颗积极的心，最终发明了电灯泡，倘若他在失败的时候，一厥不振的话，他也就不会成功，灯泡也不知会被推迟多年才能发明出来，可见积极的心态对于一个人的成功道路中的作用巨大。

在生活中，积极的心态起的作用重大，一个人如果在经受打击时，不抱有一种积极向上的心态，而是从此萎靡不振的话，那他将一事无成，碌碌无为的走完他的一生，最终成为历史河流中的一粒尘埃，而在经历挫折时不被击垮，积极向上，勇往直前的人，他的一生虽然有些坎坷，但是会因此而精彩的走完一生，在历史的河流中成为一颗闪亮的明星。

在社会中，大部分人都不敢面对挫折，只有极其少数的人才敢于勇于面对挫折，人的一生处处充满着坎坷，一路顺风的人几乎很少，只有勇于面对人生的挫折，本心积极向上，才能成功，而那大部分人也不是必定失败，只不过进对于自己的人生的方向不确定，但是仍旧会成功，只不过付出的要比积极的人多出几倍，也有可能为“黄梁美梦——一场空”。

抱有一颗积极的心，拥有积极的心态，创造出一片属于自己的辉煌。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

**乐观心态的演讲稿篇六**

各位同学，各位老师：

大家好！我来自九年级（1）班的郭建锋，今天我演讲的题目是《良好的心态从失败开始》。失败，如魔鬼一样让人掉入低谷；失败如神仙让人向越高的位置爬升；失败如平凡人让人一生都达不到希望，这就是经历失败这种人做出的不同的心态。

有积极的，把失败当成磨练，让他与成功越来越近；

有消极的，把失败当成痛苦，让他与成功越来越远；

有平淡的，把失败放弃掉，如有成功到来，也是交之失臂。

在人的一生中，遇到挫折打击是不可避免的，关键在于怎么把失败，变成成功的垫脚石，这就是所谓的良好心态，一种积极、向上、乐观的心态面对一切。就像阳光阅读里面的一篇文章的两对夫妇都有残疾，但是男人靠修家电为生，女人一边修衣服，但是他们并没有对生理的失败上心里变的消极，并生下两个孩子快乐的生活。像我们国家的创始人毛泽东同志带领的红军多次被国民党围攻，但是红军没有因此挫败，始终保持着为解放全中国的思想，无论多少次失败，但是最终毛泽东同志用良好的心态来面对日本侵略者和国民党军队。

在20xx年的高考上有一位考生名叫李新（化名），因为自己成绩不太理想，而跳入河中自杀，这样的事例每年都有，考不到好分数而失去生命。对于第一个例子来说，那对夫妇，就是从来没有对失败感到什么。同学们，用我们良好的心态从失败开始吧，让我们与成功越来越近。

谢谢大家，我的演讲到此完毕。

**乐观心态的演讲稿篇七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

今年小升初的那段时间，我是至今都无法忘怀的。这段过程十分让我惶恐不安，我生怕自己达不到自己理想的初中，现在想想我确实成功了，可是没有如愿的同学也数不胜数。或许他们在短时间内都无法抹去当时那功亏一篑地心情，这种失落感我也是理解的，换做是我，我也一样。谁都无法接受自己失败的痛悲。但是仔细回想看看，自己当初那持之以恒地态度有没有给自身带来许多珍贵的回忆，想想自己冲刺时的那段时间，是不是都有着满怀希望的？这就对了，也就是说我们并没有完全失败，我们也汲取了知识的精华，乐观些吧，这是我打心底里抒发出来的。

想必大家都有看过《鲁滨孙漂流记》吧，其实能在荒岛上生存的不仅仅是要靠智慧，最重要的还是乐观。在荒岛这种荒无人烟地地方生存，没有乐观完全做不成任何事。我们现在都是家里的“小公主”或“小王子”，我们其实也试着创造自己的人生，只是看你有没有兴趣罢了。不要把沮丧当成心里的阴影，每一次失败都是经验，只要灵活纠错，自己渐渐会有所感悟的，乐观将伴随你度过这全过程，放开手去干吧，不要在乎成败，真正去尝试了才会有所发现。

再次再告诫大家，不要再犯同样的错误，成功的背后少不了艰辛与苦涩，同样的错误不能永远成为自己致命的弱点，要学会把错误率化整为零。

**乐观心态的演讲稿篇八**

人的一生总是会有一些琐事，恰恰是这些琐事使我们的生活杂乱无章，可是不论怎样，任何事情都有一个甚至多个解决办法，可是“悲观主义者”会坐下来，不忙与去想如何补救的办法，反而一个人坐在一边，埋怨这儿怎样怎样，埋怨那儿怎样怎样，如此的拖下去。

同样是一件事，同样是一次失误，犯的同样是一个错误，假如说是一个“乐观主义者”碰到的话，或许反而会想尽办法地去改正错误，弥补自己的不足，从而使自己更加完美，即使不能完全弥补自己的失误，也会以极其乐观的心态去思考，以乐观的心态去填补心中的空缺，以自己的乐观心态去面对生活之中的点点滴滴，不会因琐事而被困扰，这样的生活之下的人无疑是快乐的。

生活究竟应当如何去享受呢？无可厚非，自然应是“乐观面对生活”，人生苦短，不应以心中的空缺去度过美好的人生，不应以悲观心态去享受生活。人生在世，应当以积极的态度去工作，应当以自己的生活带充实去调整时间，大好的时光切不可轻易浪费。

人寿命的`长短是不相同的，世界上一些人的死亡就是因为自己过于悲观的态度而对生活失去了信心，对自己的人生选择了放弃，死亡的可怕是可想而知的，几乎任何人对于死亡的惧怕是不可用语言去形容的。每天都开开心心的就是为了是自己的心情愉快。要乐观的方式太多：多看看书，多听听音乐，多运动等等，种种方法，实在太多，总之，乐观是长寿者的“必需品”。从古至今，实在有太多太多的伟人与学者的寿命都极长，他们都是心胸宽广者，以书来陶冶自己的性情，从而自己心胸开朗。可见，乐观的心态对于人生是多么有价值的啊！

**乐观心态的演讲稿篇九**

人生不如意事十有八九”，人的一生中，不如意的事情是不少的。

这些不如意的事情，常常使你闷闷不乐，寝食不安，扰乱你的思想，影响你的情绪，学习、工作和生活，进而伤及你的身体，危及你的健康。

不如意的事情危害如此，人生在世最好不要把不如意的事情放在心上。

如何才能作到不把不如意的事情放在心上呢?这就需要学会乐观。

乐观是一种平和的心态。

现代科学认为：乐观、平和的心态有利于人体健康，反之，悲伤、愁闷、抑郁、急躁和恼怒等，所有这些不平和的心态和情绪，都不利人体的健康。

人怎样才能保持或培养乐观的情绪呢?

要学会控制自己情绪。

常识告诉我们，怒则伤肝，抑郁、忧愁多疾病。

而避免怒、郁、愁，就要学会控制自己的情绪，要做到这点还需要提高自己的文化修养，锻炼自己的意志力。

要学会幽默。

幽默是生活中发现快乐的特殊的情绪表现，具有幽默感的人，可以从容地应对许多令人不快、烦恼，甚至痛苦、悲哀的事情。

所谓笑一笑，十年少，说的就是这个道理。

要学会转移法。

你有不如意的事，不妨将自己的思想转移到看书、写作、活动、工作等方面去，或者多想一些快乐好笑的事情，使自己尽量忘掉不如意的事情，保持乐观的心情。

要学会宽容。

宽容是一种美德，“待人宽三分是福，处世退一步为高”，所有的憎恨情绪，会加深人的心理压力，危及人的健康。

人要学会宽容，克服憎恨情绪。

总而言之，乐观的方式方法是多种多样的，而且因人而异。

乐观是一个人用金钱、地位买不来的宝贵性格，任何人学会了乐观处世，他的生命之路就会一定会比别人更为长久。

让我们为了身体的健康，学会乐观吧!

乐观心态演讲稿【2】

不快乐的人喜欢和快乐的人交往，因为受到快乐情绪的感染，他的心情可以转阴为晴;快乐的人却不喜欢和不快乐的人交往，因为受到不良情绪的影响，他的心境可能变换，可见精神力量在两人之间流动时，通常以获得平衡结束。

我们把积极正面的精神力量称为乐观心态。

世界不是量身为你定做的，唯一能做的就是改变自己!

医院里身患绝症的两个病人，乐观的人积极配合医生治疗，每天像没有任何事一样，和大家嘻嘻哈哈，谈笑风声，用淡然的态度去看待病痛，看待生死……不久他的病得以痊愈;而悲观的人却成天郁郁寡欢，闷闷不乐，心事重重，唉声叹气，给自己背上了沉重的心理包袱，结果身体只能越来越糟糕，再好的良药也回天无力，只能在郁闷中结束自己的生命。

所以同样的事情不同的态度就会产生不同的结果，乐观的心态带来生命的重生，悲观的心态导致生命的终结。

人生不如意事十有八九，如果我们背对太阳，让自己活在悲观沮丧情绪苍茫的阴影里，不如我们转身面向太阳，用乐观的光芒驱散阴云与黑暗。

在我们的生活与工作中，总会遇到各种各样的麻烦，能不能从麻烦中走出去，在很大程度上决定了情商的高低。

情商不是发泄，是对情绪的察觉和利用，准确把握情绪的脉搏，做自己情绪的主人。

每天早晨轻轻的一声问候：你好，淡淡的一个微笑，真诚的一次握手，在我们的心里会产生积极的心理效应，会让我们一整天的感觉轻松愉悦，这也是乐观心态的力量。

热情可以传递，快乐也可以传染，一首我最喜欢的心态诗结束我对乐观心态的感悟：

我无法改变天气，但我可以改变心情;

我无法改变别人，但我可以调整自己;

我无法预知明天，但我可以把握今天;

我无法预知我生命的长度，但我可以用快乐和热情去把握它的高度和宽度;

我不知道今后我将去向何方，但我今天我必将努力做好我的工作!

同学们：

大家下午好!

很高兴和大家在这里共享一个小时左右的快乐时光。

不知道有没有同学都听过这样一个小故事：一个年轻人向禅师诉苦，说自己生活压力大，很多事情都不顺利，人生了无希望。

禅师微笑着什么也不说，只是示意年轻人将茶杯里的水倒掉。

聪明的年轻人愣了一会儿，很快明白了禅师的用意，愉快地下山了。

同学们，你们想到了什么?要给茶杯里换新的茶水，就需要把剩下的茶水倒掉。

**乐观心态的演讲稿篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

生活精彩的定义无需声名显赫，无需位高权重，只需要一个普通却积极乐观的微笑，只需要一颗寻常却自诩不凡的心灵，积极乐观就是精彩！

“扫把姐”虽是一名普通环卫工人却对生活充满希望，她希望扫出自己的新生活。那么，她的乐观确实开启了她自己的新生活。

乐观心态开启草根明星的崭新人生。

旭日阳刚身居社会底层，去能唱出乐观的歌声，他们的乐观也把他们带到“春天里”；芭蕾女孩家境贫寒，只能在路灯下草席上练功，而她的微笑却让她蹿红网络……他们的乐观成为他们最好的名片，他们的乐观成为成功的标签。出身草根，却有参天大树般的乐观，他们便一跃为草根明星，用乐观感染更多的人，也用乐观筑起人生新路。

乐观心态，成就创业小辈的成功人生。

马云的阿里巴巴最初只是员工只有一人的小公司，即使在最艰难的创业初期，马云也乐观地认为希望与成功就在明天；俞敏洪一度潦倒穷困，甚至自嘲为蜗牛，却也坚信蜗牛可以做到雄鹰的事业……他们的乐观助他们度过人生困境，走出困境后，他们便找到了人生的海阔天空，掀开人生新的一页。乐观是一个人在困境中的信念支柱，白手起家，处处碰壁，创业者们靠乐观取胜，走出成功的人生。

乐观心态，铸就不幸弱者的精彩人生。

刘伟自幼失去双臂，疾病又剥夺了他游泳的梦想，可他依旧带着对苦难淡漠的微笑陶醉在音乐的世界中；刘浩自幼失明，酷爱音乐，却难觅出路，但童稚的话语中全是乐观，钢琴前的笑脸从未黯淡……他们遭遇不幸却乐观面对，命运给他们碎玻璃，他们却做出自己的水晶鞋。乐观把他们摆渡过不幸，摆渡到精彩。不幸弱者靠乐观前行，铸就精彩人生。

乐观是精彩，可是生活中却总有人把失去一个鸡蛋看作是去一座养鸡场那样的痛苦，悲观地面对生活，在现实中找不到出路，悲观失望的人们啊，乐观看待生活吧，在废墟中发现鲜花，在沙土中发现绿色，生活之关键在于态度，悲是一天，喜亦一天，何乐不为，乐观处之。

乐观心态就是精彩。乐观做墨，拼搏做笔，生活做纸，书大写人生，铸精彩人生！

**乐观心态的演讲稿篇十一**

心态就是一个人的精神状态。有一个良好的心态，才能工作好，生活好，运气才会好。什么是好的心态？好心态就是健康积极乐观的心态。心态的好坏，在于平常的调整和修炼并形成习惯。如何培养一个好的心态？我结合自身的一些感受和体会认为有以下几点，请大家指正。

自信首先是一种心态，一般建立在两种心理之上即优势心理和淡泊心理，而这样的心理是建立在对世界和本人的认识了解之上，古人云知己知彼就是这个意思，只有清楚的理解自己和别人的长短优劣，清楚地意识到更广泛哲学的得失，才会有这个优势和淡泊心理。

自信最重要的就是要正确的认识自己，看到自己的长处，相信自己会胜任工作，会处理好各种人际关系，会给别人留下好印象。当然也就感觉不到别人对自己的怀疑和为难。坚信人生没有趟不过去的河，再加上坚强和勇敢，一切都会成为过去，一切都会变得美好起来。我写过一篇散文《不必忙着去解释》，最后这样感慨：我们都是凡夫俗子，像一滴水，慢慢融入生命的长河；也像一片叶子，记录着岁月的春夏秋冬。我们可能没有超人的才华，不能为人类留下光辉灿烂的一页；我们也可能寻不到特殊的机遇，不能轰轰烈烈地出人头地。但是我们必须在这个世界上美好地生活。只有义无反顾地向前走，坚信“天无绝人之路”，坚定一个信念往前走，走着走着就会发现眼前所面临着的每一分钟都是一个全新的世界。只要你赋予自己一个了不起的个性，就会在自己的天空中升起属于自己的另一颗太阳，你的目标就会近在咫尺，因此也就会生出搏击长空的勇气，让自己有信心和力量去开辟另一片新天地。

人的一生不如意常有八九，有得就有失，有舍才有得。好多事情都是逼出来的，不要悲观绝望。就像上帝为你关闭了一扇门，就一定会为你打开一扇窗。失意的时候想想不如我们的人，心态就会平缓；想想曾经经历的苦难，或许一切都是上天的安排，只要自己尽心竭力了，自我感觉问心无愧就好。何必要去在意别人怎么想，何必在乎别人怎么说？看淡一切就是要善待自己，做一个真实的自己，别人的闲言碎语随风去吧，已经不记得多久没有流过眼泪，有时候看到别人动情或者遇到挫折流眼泪，自己却怎么都流不出来，不是说我已经麻木，是因为经历的太多，所以看开了一切。抛开小时候的苦难不说，就是后来一个人在非典医院战胜结核和牵引，和死神病魔挑战之后逐渐明白：首先要珍惜自己，健康第一，名利都是身外之物。只有自己过得好，才能谈及家人和他人的幸福。

哪怕我们只是普通人，也应该努力让优秀成为一种习惯，把优秀这种习惯具体落实到日常的工作和生活中。这对于我们教育孩子还是自己为人处世都很重要。

1、把微笑成为一种习惯

2、把热情成为一种习惯

热情是一种态度，是干好工作的动力和源泉。没有热情，萎靡不振，遇到矛盾就回避，遇到挫折就泄气，遇到坎坷就低头，那只能一事无成。干一行爱一行，把工作当成事业来干，不畏艰难，耐得住寂寞，守得住清贫，把平凡的事情做好就是不平凡；要用饱满的热情、蓬勃的朝气用心对待，用心做好，即使是再苦恼难耐，我们也要坚持，也要把热情注入到工作当中。

对生活热爱，对工作负责，不仅要有主动性，更要有创新能力，这些都需要热情。只有充满了热情，才会感觉到充实，感觉不到厌倦和枯燥；只有充满了热情，才能做好本职工作，才能充分展现自我，才能实现人生的价值和追求；只有充满了热情，才会工作的有劲头，才会大胆迎接挑战，取得人生和事业的成功；只有充满了热情，在遇到困难的时候才不会悲观丧气，畏首畏尾；只有充满了热情，才能提高工作效率，把工作做得又快又好，把生活经营的有滋有味。

3、把学习成为一种习惯

终身学习是教育发展和社会进步的共同要求。记得上卫校的时候，知道医生是用到老，学到老，老了更吃香。慢慢地从事文字工作更是感同身受。不学习就会跟不上时代的发展，就会被淘汰。生活节奏越来越快，只有加紧学，把学习变成习惯，才能成为优秀。人都是有惰性的，如果不自我加压，都会变得什么都不想去做。无论是工作还是写作，每天给自己布置任务，准备和完成任务的过程就是再学习的过程，日积月累，无形之中就提升了自己的能力和素质。

4、把宽容成为一种习惯。

宽容是一种修养，是一种境界，更是一种忘却，忘却别人对你的指责和伤害。曾经写过一首诗《佛家真谛》，里面的意思就是遇到事情不要忍，要宽容，如果忍，刀刃在心上面肯定会疼，疼痛之中肯定会怨恨。如果是用一颗宽容的心，去面对别人的误会或者别人对你造成的伤害，就会在宽容中获得一种别人感受不到的快乐！

5、把友善成为一种习惯。

最后让我们都看开点，看远点，看淡点，心胸豁达些、大度些，相信“办法总比困难多”、“没有流不出的水和搬不动的山”、“更没有钻不出的窟窿及结不成的缘”。让我们学会欣赏生命中的每个瞬间，热爱生命，热爱生活，相信未来一定会更美好；学会适应、学会调整、学会谅解、宽容和感恩，天天健康快乐，年年平安幸福！

**乐观心态的演讲稿篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

时光如白驹过隙，我们即将迎来本学年的期末考试，面对期末考试，有些同学不免产生了焦虑，紧张不安的情绪，因此，\"保持良好的心态\"在当前就显得尤为重要。保持积极良好的心态需要我们做到“强化信心，优化情绪，进入状态，充分发挥”。具体有以下几点：

一、坚定信念，勇往直前。备考之路并非一马平川，你或许在与他人的对比中情绪黯淡，在简单乏味的学习生活中挣扎，濒临崩溃。保持“坚定信念，勇往直前”的心态，强化信心，我们可以用以下几个方法实现。

1、目标要力所能及，符合现实，不要因过于理想化的目标不能实现而患得患失

2、不要攀比。正确看待他人的成功失败，坚守本心

3、对自己进行积极的自我暗示

4、走路要挺胸抬头，步伐要坚强有力，对生活有积极乐观的期待。只有做到以上几点，才能纵使困难重重，依然还能不松生命的发条，不减加速的\'档位，不改前进的航向，心无旁骛，昂首阔步。就会不因暂时领先与暂时落后而得意或戚戚。就会认定大目标，以严格的计划来保证行进的高效。

二、调节情绪，积极乐观。积极情绪能给你带来好心情，让你热情高涨的投入学习，消极情绪则会给你带来不快，损耗你的能量，降低你的学习热情，影响学习效率。对于积极良好的心态打磨与纯化，是一种自主性行动，不是外加的、被动的，别人只能引导而不能代劳，我们要成为调控自己情绪的主人，我们可以用以下几种方法来调整自己。

1、学会合理的释放自己的不良情绪

2、在紧张时，及时采用深呼吸的方法，让自己迅速放松下来

3、积极地自我想象，内心暗示。你不能改变天气，但可以改变心情；你不能改变方向，但可以调整风帆；你不能控制别人，但可以掌控自己！

三、回归本真，稳扎稳打。这种心态意味着简化自己，就是在走向期末考试的每个日子里，把心灵回归到天真、单纯的本初心态。就是要拨开缠绕在我们心灵上的枯枝荒藤、理清前进方向。状态决定发挥程度，好状态就有好分数。我们可以通过以下几个方法保持良好的状态。

1、不要自我加压，制定符合自己能力的目标

2、调节生物钟，调整自己合理的作息

3、以考代练，重视每一次练习，训练状态

4、每天进行适当的试题练习，保持对试题的敏感度。

四、沉着冷静，激发潜能。如果结果不如你所愿，便在尘埃落定之前奋力一搏！有了“沉着冷静”的心态，就会在你的心胸内涌动着准备拼搏的渴望，充盈着直面过去的冷静，鼓荡着藐视一切困难的王者风范。充分发挥，激发自己的潜能，就要做到以下几点。

1、战略上藐视试卷，战术上重视卷子

2、运用考试策略和技巧，如安排做题顺序，规定做题时间等

3、细心审题是成功的关键，

4、建立完整的知识网络体系

5、训练发散性思维。

我们只有做到以上几点，才敢于把自己豁向茫茫大荒，而不在意自己是否伤痕累累；才经得起风雨，不论尖石如刃，电闪雷鸣，依然穿行在莽莽林海。

期末复习，我们是负重拼搏，是带着镣铐的舞蹈。虽然心路很坎坷，但是，我还是觉得，能从中品出快乐来的人才会是真正的成功者。快乐只能从充满阳光的心地荡漾而来。经过了学业水平考试的洗礼，经过周密的复习，经过对自我深刻的反省思考，把心态打磨得坚韧、执著、单纯、豁达，我们就会发现这样的真理：生命，总是在挫折和压力下辉煌；思想，总是在徘徊和失意中成长；意志，总是在磨练和困苦中坚强。不是每一条江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的变成了空壳！保持良好的心态，就会从阴霾里捕捉到太阳的踪影，就会从尘埃中开出明媚的花朵，就会从喧嚣中读出大彻大悟的宁静。愿每一个同学都能保持良好积极的心态，在期末考试中赢得佳绩，成就美好未来！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**乐观心态的演讲稿篇十三**

有一天，我在一家面馆吃面，阿偶然听到一个人在向电话那头不住的抱怨，不断的诉说别人如何对自己不公平，他人如何的愚蠢。同时还认为自己目前的不幸使他人造成的。

这不禁让我想起了一则小故事：简妮特是一个穷人家的孩子，为了生活，她不得不在很小的时候便退学打工，补贴家用。他的第一份工作是做裁缝店的打杂人员。因为工作的原因，简妮特常常能接触到一些上流社会的女士们。看着这些穿戴讲究，举止大方的大家闺秀和贵妇们，简妮特的心里升腾起一个强烈的愿望，她很希望有朝一日自己也能像她们一样为人瞩目。在这个念头的驱使下，她不管每天的工作多么辛苦，也总是尽量保持着迷人的微笑，接物待人时候也表现得落落大方。

这样的日子久了以后，原本不起样的简尼特竟然成了店里最受欢迎的人。不不仅同事、老板喜欢，连顾客也要点名要她服务。就这样，她被评选为店里最优秀、最有气质的员工。老板因此破格提拔他被助理裁缝，很快，他就成了著名也服装设计师。这则故事的主人公和开头提到的人冲了鲜明的对比。命运是无法选择的，但我没去可以选择面得命运是的心态，假如你只是一味的抱怨，更甚至临阵脱逃，你将永远不会得到幸运之神的眷顾；而当选择了乐观积极的心态，你也便有了改变命运得力量。我们对自己的生命有着比想象更所的`主宰权。绝大多数情况下，我们可以运用自己心灵的力量来决定自己的命运。出身的卑微，现状的困难，未来的渺茫。都不是一个人命运的决定因素，有许多的成功人士，知名人士，领导任务都是从“渺小”走向伟大的当年我们中国搞原子弹和火箭卫星，在常人难以想象的困难中，我们的科学家完成了近乎不可能完成的任务。正是因为乐观积极的心态，我们中华民族在世界上挺直了脊梁。

同学们，让我们迎难而上，积极乐观的心态，去努力，去奋斗，去创造，共同开创新世纪美好的未来！

**乐观心态的演讲稿篇十四**

亲爱的同学们：

大家上午好!

90后，一个响亮的称号，这就是我们1990年后出生的新一代中国小公民的专属称号。身为90后，我们思维独特;身为90后，我们团结互助;身为90后，我们勇敢创新……可在这其中，最重要的一点就是要勇敢乐观、自信坚强!自信，是一种可贵的品质，是取得一切成功的基础。因此，自信乐观与成功有着密不可分的牵连。

相信大家都听过荣誉班的故事：钱致榕只是抽签决定了60名同学，但却告诉他们长大后必定成为栋梁之才。经过不断鼓励，这60名同学树立了自信心，一改以往懒散松懈的毛病，上课专心听讲，积极进取。结果多年后，这个班的多半同学都成了有成就的人。

读了这个故事，我受益匪浅：同样是一些孩子，为什么有些活泼可爱、积极主动，而有些却胆小退缩、缺乏信心?其实我们谁也不比谁笨，那为什么会有这么大的差距呢?其中一个很重要的因素，就是——自信。人生好似一场旅行，不在于沿途的风景，而在于看风景的心情，随时保持健康乐观的心态是最最重要的。一个自信乐观的人，往往对生活充满向往，即使遇到挫折，也不悲观失落、怨天尤人，而是能够谅解环境、宽容别人、不懈努力。自信乐观的人活的快乐、洒脱，同时也会给身边的人带来欢乐和幸福。

我骄傲，我是90后;我自豪，因为我是90后!我们90后，将保持健康的心态，去迎接未来，相信成功一定会属于我们!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn