# 良好心态的演讲稿 良好心态演讲稿(汇总11篇)

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2025-04-13

*演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。良好心态的演讲...*

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

**良好心态的演讲稿篇一**

安心能给人带来真正的享受，能让人在学习和生活中变得坚强，但安心的培养不是说说而已。

安心可以给人带来机会。有一个叫gambosi的人想去纽约，但是票已经卖完了。售票员说暂时有人退票的可能性很小。gambos听到后立即收拾行李出差。妻子问：“没有票，你怎么还在打包？”他说：“如果没人退票，就拿着我的行李去车站散散步。”开车前三分钟，有人终于拿到了退款，他登上了去纽约的火车。提着行李散步，抓住万分之一的机会，是一种平和的心态。如果我们喜欢他，保持良好的心态，抓住机会，一切都在我们的预料之中。

安心的作用体现在世界的每个角落。在北极，有一个种族叫爱斯基摩人。爱斯基摩人靠打猎为生。因为北极太冷，他们没有食物，没有水果和蔬菜，所以只能靠狩猎获得食物，他们的目标大多是体型大很多倍的海豹、驼鹿和鲸鱼。因此，他们会组成一些捕鲸队去捕鲸过冬。在一个捕鲸队里，有一个五十多岁的爱斯基摩人。他是队里的老队员了，总会做出一些搞笑的举动逗大家笑。一位科学家对此很好奇，问他为什么这么做。老爱斯基摩人说：“北极雪原到处都是白雪。心态不好的人留在这里，最终会精神失常。而且我不擅长讲笑话，只能模仿一些幽默的动作让大家笑一笑，调整心态。”如果你没有一个好的心态，在只有白雪的地方，你只会有一个脑袋和两个大脑袋，最终你会失去理智，和白雪睡在一起。

对于一个老师亲自带队的数学考试来说，也是试卷，但是很多人都受这个考试的影响，难免会有一些思维上的混乱。影响正常发挥，但是对于x，s等人呢？一次只是个小问题。什么考试焦虑？根本不存在。为什么？就是因为他们能以平常心对待考试，随时保持平和的心态。

但是，安心在他们之间的体现是不一样的。

这在我们的日常学习中也很明显。x在日常生活中与人交往时总能保持平和的心态，真诚大度地待人接物，这不是每个人都能做到的。虽然他有时候也会打架斗殴，但是一旦谈到学习，他就会瞬间严肃起来，给人详细的讲解，一直给人一种大气的形象。而且他几乎融入了全班，这可能是他受欢迎的原因。

但和它不同的是，它在日常生活中更柔软，因为当别人相互作用时，它看起来对人和动物无害，实际上只有少数圈内人。而s的朋友都是区间型的，大致在她身边。直到那一天她会玩游戏了，她才很开心的和那些认识的人说话，也只有这样她才真正的放下了，然后她变得越来越可爱。一般来说，在课堂上，她说话总是很慢很温柔，听起来很温柔。但一旦和其他班的朋友在一起，声音会大很多，感觉怪怪的，但这是自然的变化，不是有意的变化。

无论如何，这只是心态的表现，反正心态平和就好。如果有一天你能做到“顺境，淡泊；面对逆境，它无动于衷。”那么学霸的光环一定会出现在你身上。

**良好心态的演讲稿篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

八大心态分别是：成就心态，学习心态，付出心态，宽容心态，平常心态，乐观心态，自律心态，感恩心态。

无论我们做什么事情，心态都是很重要的。对每一个干一番事业来说，首先要树立一个坚定不移的的心态，无论面对什么样的困难，谁都希望自己的能回得成功，但是要做到这一点，良好的心态是不可或缺的，因为什么样的心态决定了什么样的成就，什么样的心态决定了什么样的人生。有了成功的心态就会达到成就的道路：如果一个人没有强烈一定要成功的欲望——那他是不会采取任何行动来达到成就的目标。

我认为主动是为了给自己增加机会，增加锻炼自己的机会，增加实现自己价值的机会。社会、企业只能给我们每个人提供道具，而舞台需要自己搭建，演出需要自己排练，能演出什么精彩的节目，有什么样的收视率决定权在我们自己。使我们自己了解打—倒我们的不是挫折，而是我们面对挫折时所抱的心态，训练自己在每一次不如意中，都能发现和挫折等值积极面。务必使自己养成精益求精的习惯，并以我们的爱心和热情发挥我们的这项习惯，如果能使这种习惯变成一种嗜好那是最好不过的了。如果不能的话，至少我们应记住：懒散的心态，很快就会变成消极心态。当我们遇到问题找不到解决答案时，不妨用积极的心态帮助他人解决问题，并从中找寻我们所需要的答案。在帮助他人解决问题的同时，也正在洞察解放自己问题的存在。每次学习的过程中能领悟其中的道理为止。这就我们更加确信，能从积极的心态获中获得好处。

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。在绝望中仍能追寻希望之花的人是多么令人敬佩和振奋。很多时候，我们不能选择生活的境遇，但我们却可以选择坚强而自尊的态度；我们不能选择生活给予我们什么，但我们却可以选择积极而乐观地回报生活。一个问题接着一个问题，这如同织毛衣，很累，最后竟成为一件杰作。这便是活着的真实，织不完的结，这也是乐趣。

为什么要从别人的角度看问题？如果你想和身边的朋友相处，就要知道他们在想什么，这样，你们转载自经济生活网，才可能有共同语言。这就是说，知己知彼。只有学会从别人的角度看问题了，才有了走上成功道路的资本。人比较喜欢去交流自己感兴趣的问题。职业、企业、行业、产业构成了经济的命脉。职员考虑的是职业。经理考虑的是企业。董事考虑的是行业。政府考虑的是产业。大公司会裁员，小公司会破产。但是，无论什么时候，都有人因为有洞察力而愉快的活着。与其害怕，不如学会依靠团队精神。依靠团队并不等于拉帮结派，而是学会用别人的智慧来判断事物，但不等于别人说了什么，而是外面的环境，真实的环境是什么样子。

只要你用心去学，去了解，领悟从中得道理，但领悟的程度可能有高有低，掌握的速度也有快有慢，但这只不是个过程问题，我们不能因为速度，进度等问题而放弃，学习过程要贯彻量力而行的原则，做到难易适度，使我们每个都能“跳起来摘到桃子”。学习内容过难，经过努力后仍然学不会，便会产生畏惧心理，挫伤其积极性；学习内容过于简单，引不我们的集中注意力，收不到应有的效果。因此，我们在学习过程中，要正确分析学习内容，突出重点，分散难点，做到难易适度，使其具有一定难度，但又不是难以逾越。根据不同的主观意识，提出相应的问题，安排不同程度的练习。从素质教育的要求出发，以培养学每个人能力为目标，来增进我们的学习心态活动。

我相信，谁都有过寒冷，最温暖的日子都是来自寒冷，我更相信，当你感受到温暖的时候，其实也是对寒冷的一种谅解，也是一种感恩过程中的感动。一个人要学会感恩，学会对生命都要怀有一颗感恩的心，这样的心才能真正快乐。一个人没有了感恩，心就全部都是空的。“羊有跪乳之恩”，“鸦有反哺之恩”，“赠人玫瑰，手留余香”，“执子之手，与子偕老，”这些都因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。

**良好心态的演讲稿篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

光与影的叠加，是阳光的色彩。我总能在阳光下，找到自己的影子。找到面对生活的勇气。

王国维说人生有三种境界。是\"独上高楼，望尽天涯路\"的凄楚。是\"衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴\"的忧伤。是\"众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处\"的欣喜。我始终相信，这三种姿态亦是生活的初始状态，生活是公平的，他不会因为你讨厌沼泽和风雨就让这一切都消失。也不会因为阳光的耀眼与绚烂就让它永驻人间。

良好的心态就像海洋上的灯塔，让生活这艘小船不会迷失方向，亦如夜空中星星的光辉，明亮却不刺眼。在苦难面前，每个人会用不同的人生观去对待。悲观的人会说，为什么困难总是降临在我身上。而乐观的人只是骄傲地仰起头，去化解所谓的苦难。

这让我想起了李煜。是他在诉说么?\"空持罗带，回首恨依依。\"他在感叹什么?无奈地用一杯鸠酒，结束了自己的生命。也结束了那个离乱的朝代，一片朦胧中，他仿佛看见自己率领南唐的金戈铁马，痛击赵匡胤之卒。可惜，已经迟了……若是他当初把心态方正些，又怎会落得个\"亡国之君\"的称号呢?他错不该消极地抵抗叛军，给这段历史徒增了几分悲剧色彩。

纵览大观园，依稀可以看见那位佳人。曹雪芹用他的笔墨泼洒出潇湘妃子的弱柳扶风。然而黛玉妹妹的眼泪却是流不尽的。试问生活中真的有那么多的不如意吗?她虽年幼丧母，却得到了贾母的多倍疼爱，虽弱柳扶风，却有幸与宝玉惺惺相惜。何来这悲春伤秋的`愁绪?这一切似乎就注定了她的结局是不完美的----香消玉殒。若是她善待生活，留心周遭的花草，也许会惊异地发现生活其实是美好的。

我欣赏贝多芬的执着，欣赏史铁生的坚韧，欣赏张海迪的勇气。他们在生活面前从未说过\"不\"子。也不会因为苦难就止步不前，而是用良好的心态，书写他们的传奇，谱写一曲雄奇壮美的赞歌!我想说的是，心态决定我们的人生，善待生活，你也许会发现，今天早晨的天空就很美。

**良好心态的演讲稿篇四**

今天很快乐和朋友们作一个交流，我今天上午要讲的专题是：塑造阳光心态。

此刻大家面临的是一个什么样的环境呢?我们的财富在增加，但是满足感在下降;我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少;我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少;我们熟悉的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。此刻的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。此刻家里啥都有，该响的都响，就是心情不好。有一首歌叫[今天是个好日子]，是\_唱的，歌词是这样的：今天是个好日子，赶上盛世咱享太平。这些歌大家都会唱，但是深入思量歌词的人需要有人提醒才会呈现。我是在东北农村长大的，我小时经常玩扇吧叽的游戏，地面坑坑洼洼不平，吧叽一扇下去翘一个角，很简单被别人扇过来。我的一个小学同学跟我说，那时我的心愿是能找到一块水泥地玩扇吧叽，此刻发明到处都是能玩扇吧叽的地方。他问我，此刻是不是到了太平盛世了。他的话提醒了我，我发明此刻的人真是生在福中不知福。为什么这么说呢?第一，此刻想吃什么就能吃到什么;第二，此刻想玩什么就能玩到什么;第三，此刻想去哪儿就能去哪儿。在这种情况下，我们假如还不知道幸福，那真是人生的一大遗憾。大家都看过清明上河图，描绘的是北宋时期汴梁繁荣的景象，此刻这种情况到处都是。假如那种情况是太平盛世，此刻更是太平盛世了。生在这样一个幸福的环境中，假如不知道什么是福，你这一生就白过了。我们的父辈那时生活艰难，辛勤工作，期望有今天，到了今天我们却不知道什么是福。

那里出了问题?我思前想后发明是我们的心态出了问题。我要提醒朋友们，好心情才干欣赏好风光，好花要有好心赏。我今天上午的讲座，就是要让朋友们建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力。你内心假如是一团火，才干释放出光和热，你内心假如是一块冰，就是化了也还是零度。

今天来的朋友们都是些中层领导，要造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才干释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，这样你才干把精力放在工作上。良好的心态影响个人家庭团队组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

心态具有多大力量呢?有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一点水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一点水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，此刻你们谁敢走回来?没人敢走了。教授说，你们要专心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，最终有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍;第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上;第三个人才走了三步就吓爬下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发明，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是\_的，刚才在黄灯下看不清晰。大家此刻不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。惟独一个人不敢走，教授问他，你怎么回事?这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们打算换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强;心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

一个女士和先生吵架，一吵架就生气，一生气就气十天半个月。先生说求求你了，别再生气了。她说，不行，我要气死给你看。她就这样经常生气，等到有一天她发觉肚子痛，到医院一检查，该长癌的地方都是癌。她死了，死给谁看啊?没给谁看，只是给对方一个正当的`理由，让对方再换一个。很多人就是想不开，气死自己给谁看啊?所以说好心情给自己看。

**良好心态的演讲稿篇五**

此刻大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满足感在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们熟悉的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。此刻的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。此刻家里啥都有，该响的都响，就是心情不好。有一首歌叫[今天是个好日子]，是\_唱的，歌词是这样的：今天是个好日子，赶上盛世咱享太平。这些歌大家都会唱，但是深入思量歌词的人需要有人提醒才会呈现。我是在东北农村长大的，我小时经常玩扇吧叽的游戏，地面坑坑洼洼不平，吧叽一扇下去翘一个角，很简单被别人扇过来。我的一个小学同学跟我说，那时我的心愿是能找到一块水泥地玩扇吧叽，此刻发明到处都是能玩扇吧叽的地方。他问我，此刻是不是到了太平盛世了。他的话提醒了我，我发明此刻的人真是生在福中不知福。为什么这么说呢？第一，此刻想吃什么就能吃到什么；第二，此刻想玩什么就能玩到什么；第三，此刻想去哪儿就能去哪儿。在这种情况下，我们假如还不知道幸福，那真是人生的一大遗憾。大家都看过清明上河图，描绘的是北宋时期汴梁繁荣的景象，此刻这种情况到处都是。假如那种情况是太平盛世，此刻更是太平盛世了。生在这样一个幸福的环境中，假如不知道什么是福，你这一生就白过了。我们的父辈那时生活艰难，辛勤工作，期望有今天，到了今天我们却不知道什么是福。

那里出了问题？我思前想后发明是我们的心态出了问题。我要提醒朋友们，好心情才干欣赏好风光，好花要有好心赏。我今天上午的.讲座，就是要让朋友们建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力。你内心假如是一团火，才干释放出光和热，你内心假如是一块冰，就是化了也还是零度。

今天来的朋友们都是些中层领导，要造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才干释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，这样你才干把精力放在工作上。良好的心态影响个人家庭团队组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一点水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一点水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，此刻你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要专心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，最终有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓爬下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发明，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是\_的，刚才在黄灯下看不清晰。大家此刻不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。惟独一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们打算换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

一个女士和先生吵架，一吵架就生气，一生气就气十天半个月。先生说求求你了，别再生气了。她说，不行，我要气死给你看。她就这样经常生气，等到有一天她发觉肚子痛，到医院一检查，该长癌的地方都是癌。她死了，死给谁看啊？没给谁看，只是给对方一个正当的理由，让对方再换一个。很多人就是想不开，气死自己给谁看啊？所以说好心情给自己看。

**良好心态的演讲稿篇六**

尊敬的各位领导，亲爱的同事们：

大家好！

非常感谢领导及同志们给我这次锻炼自己的机会。我演讲的题目是《心态决定成败，我的阳光心态》。

我先给大家讲个故事，说从前有个秀才进京赶考去了，考试前一晚上却做了两个梦。第一个梦是梦见自己在高墙上面种白菜，第二个梦见自己在下雨天里戴著斗笠而且还打著伞。醒来后他觉得这两个梦都暗藏著含义，于是便找了个算命先生解梦。秀才把梦的经过和算命先生说了一番后，算命先生摇了摇头说：你还是回家去吧。你想：高墙上面种白菜不就意味著白忙活吗？下雨天带斗笠又打伞不是明摆著多此一举吗？秀才听后心灰意冷，于是回店里收拾衣服准备回家。店老板看见觉得奇怪，于是便问：你回家难道不准备考试了？秀才便把做的梦和算命先生解梦的经过和店老板如实说了一下。店老板一听乐了，说：我也会解梦。我倒觉得你非留下来参加考试。你想啊，高墙上面种白菜不是指高中吗？下雨天带斗笠又打伞不是说明你准备充分，有备无患吗？秀才一听觉得更有道理，于是便留下来参加了考试，结果高中了。这个故事启示大家任何事情都有两面性，关键是看当事者以怎样的心态对待它，积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，消极的心像月亮，初一十五不一样，这就是阳光心态！心态决定成败。

当今社会，是个渴望成功的时代，每个人都希望自己能够成为成功者，但并不是每个人都能取得成功，成功者之所以能够成功，不仅因为他们具有超越常人的才华，更重要的是因为他们具备成为成功者的心态。积极的心态有助于人们克服困难，即使遇到挫折与坎坷，依然能保持乐观的情绪，保持必胜的斗志。身处这个多变的时代，我们唯一能控制的就是自己的心态。股神巴菲特曾经说过这样一句话：任何人都有能力做到我所做的一切，甚至超越我，但实际上有的人能做到，有的人做不到。那些做不到的人并不是世界不允许他们成为巴菲特，而是他们自身的原因，这个原因就是个人心态。人与人之间原本只有很小的差异，但这个很小的差异却造成了巨大的落差。这个很小的差异就是他们具备的心态是积极的还是消极的巨大的落差就是成功与失败之间的落差。

做为公司的一名员工，我始终把自己的心态放在正确位置，保持阳光心态。选择了这一行就选择了奉献，所以我没有资格谈什么索取，也没有资格谈什么条件。工作这么多年，我从来没有厌倦过。反而一天比一天更爱这个职业。当我穿上那一袭飘然白衣，戴上那一顶别致的燕帽，便忘乎所以，只身投入护理工作中。忙忙碌碌穿梭于每个病房之间，细心的给病人做治疗，耐心的与病人交流沟通。特别是在监护室上班时，我寸步不离的守护在病人床边，精神高度集中的监护著病人的生命体征，并随时做相应的处理。看著病人从昏迷到清醒，然后逐个把身上的管道，液路一一去掉，轻松的走出监护室。我的心情无比激动。因为这就是我在工作中收获的最大成功。无论是过去。现在。还是将来，我都会始终如一的以积极的心态。阳光的心态对待工作。在合成天靠轮椅生活。在深圳通过艰苦创业，获得事业上的成功，他的目标是建100所希望小学，成为一名优秀的演讲家。唐琳，性格开朗。活泼，\_年被评为“全国最美中学生”，尽管此生只能在轮椅上度过，但凭着超人的.毅力，考入了理想的大学，还创造了许许多多人生奇迹。例子举不胜举，他们虽身残，却志坚，之所以能冲破人生的黑暗与阴霾，让自己的生命无比地绽放活在阳光下，就是因为他们都有着阳光般灿烂的心态。

作为肢体健全的我们，如何拥有阳光般的心态呢？让我们从以下几个方面去努力：

1、善待身边的每个人。我们相聚校园，本身就是一种缘分。要好好珍惜，学会感恩。欣赏。给予。为了一点小事，出口伤人，甚至大闹一场，既伤害他人，又损坏自身形象，冷静想想，根本不值。

2、学会改变自己。我们或许改变不了环境，但可以改变自己；改变不了事实，但可以改变态度；改变不了过去，但可以改变现在；不能控制他人，但可以掌握自己。心情不好时，可在余晖中去操场跑跑步，也可以找个好朋友说说话，也可以让老师帮助谈谈心。请记住：这个世界上总有人在等着你，想要帮助你，你值得努力，作更好的自己。

3、善于发现生活中的美。在阳光明媚的日子里去亲吻阳光，轻嗅花蕊，放目远眺则心旷神怡；善于发现别人的长处，感恩别人的帮助，汲取正面能量，则坦荡豁达。人生真正的美好不是因为它已经美好，而是因为它内心一直保存着一个美好，并且坚信和向往。

4、树立伟大。美好。无私的梦想。我们身体可能会残疾，家庭可能会贫穷，但是却会因梦想而飞翔。因梦想而伟大。宝中学子，当心怀报国志，学会感恩，追求卓越。诗人汪国真曾说：“心晴时雨也是晴，心雨时晴也是雨”。同学们，让我们敞开心扉，吸纳阳光，做一个健康向上的人！让宝中因为你。我。他而变得更加美丽！

**良好心态的演讲稿篇七**

平和的心态可以给人带来真正的享受，可以使人成为学习、生活的强者，而平和的心态的养成不是说说即可。

平和的心态可以给人带来机会。有个叫做甘布士的人想去纽约，但是车票已经卖完了。售票员说，只有很小的机会有人临时退票。甘布士听到后马上收拾出差用的行李。妻子问：“没有车票了，你还收拾行李干什么?”他说：“如果没有人退票，就当我拎着行李去车站散步而已。”等到开车前三分钟，终于有人退票，他登上了去纽约的火车。拎着行李去散步，却抓住了万分之一的机会，这是多么平和的心态!如果我们像他一样，保持一种良好的心态，抓住机遇，一切都会在我们的意料之中。

平和的心态的作用在世界的个个角落都有所体现。在北极，有一种族叫做爱斯基摩。爱斯基摩人以捕猎为生，由于北极过分的寒冷，所以他们没有粮食、水果和蔬菜，因此他们只能通过狩猎的方式获得食物，而他们的目标大多是海豹、驼鹿以及大他们许多倍的鲸鱼。因此他们会组建一些捕鲸队猎捕鲸鱼，以便过冬。在一个捕鲸队中，有一位五十多岁的爱斯基摩人，他是队中的老队员，总是会做一些搞笑的动作引得大家哈哈大笑。一位科学家对此很好奇便问他为什么要这样做，那位年老的爱斯基摩人说：“在北极雪原上，四处只有白茫茫的积雪，如果心态不好的人呆在这儿最终会变的癫疯。而我又不善于讲笑话，所以只能模仿一些幽默的动作来使大家笑一笑调整一下心态。”如果没有良好的心态，在那只有白雪的地方只会一个头两个大，最终会失去理智而与白雪长眠。

对于一次老师自己主导的数学考试来说，同样的是一份试卷，很多人却被这次考试影响了心态，所以在思考中不免会出现一定的思维会乱。影响到正常的发挥，而对于x、s等人来说呢?不过是一次寥寥小题。什么考试焦虑啦，根本就不存在。为什么?就是因为他们能以正常心对待考试，做到随时保持平和的心态。

然而，两人对平和心态的体现是不同的。

这一点在日常的学习中也显露不疑。x在日常待人中总能保持一种平和的心态，待人真诚、大度，那种从容不是每个人都能做到的。虽然有时他会打打闹闹，但一旦谈到学习他就会瞬间严肃起来，给人以细细的讲解，一直以来就给人一种大气的形象。而且他几乎与全班同学打成一片，这可能是他人缘好的原因。

却与之不同，在日常中更显柔和，在于他人交往时更显出一种弱弱的样子，看起来人畜无害，实际也只有那几个知情人。而且s的交友是范围型的大体就在她周围那一小片。直到那天会操比赛才发现对于她熟悉的那几个人而言，她是很乐于交谈的，也只有在那个时候她才能真正放开，那时的她显得越发可爱。一般来说在班里她说话总是不紧不慢而且很轻，听起来很柔，但一旦她和她的几个外班朋友在一起时，她说话的声音就会大许多，感觉怪怪的，但那是一种自然的转变，并不是有意的更改自己。

无论怎样，这只是心态的一种表现形式，所以无论怎样，拥有平和的心态才好。如果有一天你能做到“遇顺境，处之淡然;遇逆境，处之淡然。”那么学霸的光环一定会出现在你的身上。

**良好心态的演讲稿篇八**

首先感谢这次年级会的指导老师———金老师，这个工作只有一周准备时间，在时间紧任务重的情况下，金老师与们老师广泛交流意见，集思广益，充分调动学生的积极性，用智慧，坚持和宽容促成了我们的“百日誓师会”的成功，我提议我们全体同学用掌声表达我们对老师的感谢。其次要感谢的是参与设计和主持的王霁雯同学。周天宇同学，还有付天宇同学和各班的班长，特别是王霁雯同学，写稿子，做ppt，她样样能行，在学习时间这样紧张的情况下，毫无怨言，圆满完成任务，让我们为她的无私奉献精神鼓掌，谢谢他们。

刚才介绍了今天参会的老师们，我还想多说几句，这学期老师们的工作量几乎翻了一番，从七点半开始上第一节课，班主任老师七点就到校了。午自习也派给了每位老师，老师们无偿的劳动着，没有怨言。虽然由于常年的过度劳累，他们身体都不好，但老师们边看病边坚持工作，不耽误上课，让我们用最热烈的掌声表达对老师们无私奉献的感谢。

我今天演讲的主题是：积极心态的力量

同学们会问什么是心态，心态就是一个人的心理状态，心态有两种，即积极心态和消极心态。我问个问题，看能不能检验一下同学们的心态。大家知道有一句话“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，大家知道“作”是“把苦当作舟”的意思，你怎样解释“苦”的意义？（互动）。苦难，痛苦还是努力，不放弃。

有的人一说学习就想到吃苦，其实和边远山区那些每天要跋山涉水去上学，每天靠馒头咸菜果腹，考上大学却没钱上大学的孩子相比，我们的处境无非是作业多，要晚些睡觉，成绩提高不上来，这些根本算不上苦，你们同意么？认为是“努力和不放弃”的同学们，心态是积极的，他们知道光喊苦没用，能帮我们渡过学海的是勤奋和坚持。

怎么才能拥有积极的心态呢？我以同学们中的例子来说明。一位同学在年级里的成绩一直处于中上游，他自认为不笨，也挺努力的，可就是成绩不见提高，总是心有不甘，每次考试成绩公布时都有失落感。班主任老师的一次讲话启发了他，老师鼓励同学们结对赶超，选定自己的赶超对象，争取在后面的学习中超过自己的对手。这位同学按老师的引导选定了自己的目标，他观察对方的学习时间安排，琢磨他的学习方法，在后来的期末考试中果然超越了自己的“对手”，当他喊着我终于超过\_\_时，我知道他体会到了成功的.快乐。积极心态的第一要素就是认清自己，制定适合自己的目标。

同学们也许还记得，上学期的期中颁奖会上我演讲的题目是《行动的力量》，那时的同学们刚刚进入初三，还没有感觉到大考的压力，用家长的话说：不知道着急，所以老师给同学们吹响前进的号角。我们欣喜的发现，课间，放学后追着老师问题的同学多了，回家以后再晚也要坚持写完作业的人多了，课间操跑步时掉队的人只剩屈指可数的几个人了。我和同学们说，咬住牙，每星期进步一分，每天弄明白一个知识点就是进步，有同学听老师的话第一次就进步了二十多分，坚持努力不放弃，最终他们一定会为自己的成功欢呼。积极心态的第二要素就是马上行动，坚持努力，决不放弃。

这学期刚开学，我就听说有的同学向班主任老师申请不再承担班里的工作，理由是要抓紧时间学习。可是也有另一些同学，在紧张的学习中也不忘记帮助身边的同学和自己一起前进，课间经常看到他们快乐而忙碌的身影；初三了，年级升了，可是走廊里的卫生状况却不如以前，饮料瓶，废纸是地上的常客，相对应的，四班的地依然光洁明亮。大家都看到的是王霁雯同学，她快乐的接受了宣传栏的布置工作，大会的设计，文字编辑工作，这些工作基本是在一周内完成的，而她并没有因为工作耽误学习，我相信她一定是挤了自己的休息时间，甚至周六我还布置给她文字修改的任务，可她没有抱怨，完成的非常出色。同学们，当你同别人分享你所拥有的一部分东西时，那剩余的部分仍然可以增值和成长。你分给别人的东西越多拥有的东西也将越多。积极心态的另一要素：与他人分享。

同学们，如果在我们初中生活余下的一百天里不想留下遗憾，就让我们不再埋怨苦和累，因为那是我们必须经历的，不用害怕失败，因为我们努力着，奋斗着，保持积极心态，最后的胜利就在前方。

**良好心态的演讲稿篇九**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家都知道美丽的珍珠是怎么形成的吗？珍珠是蚌用体内的营养把沙粒包围起来形成的蚌是多么勇敢啊！

然而我却只会怨天尤人，“数学怎么那么难，为什么那谁谁谁脑子这么好使。”“这题这么难，不写了!都是我这么笨才不会。”在学习方面，面对难题我只会逃避，怨天尤人，抱怨自己为什么“生来”就这么笨。我想，我应该学习蛙！保持良好心态，不怨天尤人！

霍金面对艰难，他没有怨天尤人，探究宇宙奥秘写下了[时间简史];海伦凯勒面对艰难，她没有怨天尤人，开启了文学创作之旅写下了[假如给我三天光明];贝多芬面对艰难，他没有怨天尤人，游览在音乐的海洋写下了诸多世界名曲。

是什么让他们创新了一个又一个生命的奇迹？我想是良好的心态！面对病魔，他们没有放弃生的期望，没有怨天尤人！许多抗癌成功的人也是如此！

我曾看过一则新闻，一个女孩儿她得了癌症，但她战胜了病魔。她是一名高中生，她有很想去的城市，有很想考的大学，有很爱她的父母。她不想死！面对病魔，她很乐观，很坚毅！她有坚定的信念！有理想，最重要的是她有良好的`心态，她相信奇迹，她相信自己！

此刻处于奋斗时期的我们，面对艰难总是怨天尤人。抱怨为什么学习这么痛苦，数学怎么这么难，抱怨自己不行。那我们为什么会这样呢？因为我们没有保持良好的心态只会怨天尤人。那我们总不能一直怨天尤人，一直这样抱怨下去吧！我们首先想保持良好的心态，告诉自己：“我能行！”“我可以的！”面对艰难时，不要胆怯，克服心理恐怖就已经迈出了一大步！但我们也不能面对艰难一直和他对着干到底，有些事情，向他人寻求帮助是不是更简单解决了!

不怨天尤人最好的办法就是提高自己的能力了!努力学习！不断突破自己！一步一步一步一个脚印儿的进步。

不经历风雨怎能见彩虹！阳光总在风雨后。面对艰难，不怨天尤人，保持良好的心态！

以上就是为大家整理的3篇《良好心态演讲稿范文保持良好心态的重要性演讲稿》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

**良好心态的演讲稿篇十**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

安心能给人带来真正的享受，能让人在学习和生活中变得坚强，但安心的培养不是说说而已。

安心可以给人带来机会。有一个叫gambosi的人想去纽约，但是票已经卖完了。售票员说暂时有人退票的可能性很小。gambos听到后立即收拾行李出差。妻子问：“没有票，你怎么还在打包？”他说：“如果没人退票，就拿着我的行李去车站散散步。”开车前三分钟，有人终于拿到了退款，他登上了去纽约的火车。提着行李散步，抓住万分之一的机会，是一种平和的心态。如果我们喜欢他，保持良好的心态，抓住机会，一切都在我们的预料之中。

安心的作用体现在世界的每个角落。在北极，有一个种族叫爱斯基摩人。爱斯基摩人靠打猎为生。因为北极太冷，他们没有食物，没有水果和蔬菜，所以只能靠狩猎获得食物，他们的目标大多是体型大很多倍的海豹、驼鹿和鲸鱼。因此，他们会组成一些捕鲸队去捕鲸过冬。在一个捕鲸队里，有一个五十多岁的爱斯基摩人。他是队里的老队员了，总会做出一些搞笑的举动逗大家笑。一位科学家对此很好奇，问他为什么这么做。老爱斯基摩人说：“北极雪原到处都是白雪。心态不好的人留在这里，最终会精神失常。而且我不擅长讲笑话，只能模仿一些幽默的动作让大家笑一笑，调整心态。”如果你没有一个好的心态，在只有白雪的地方，你只会有一个脑袋和两个大脑袋，最终你会失去理智，和白雪睡在一起。

对于一个老师亲自带队的数学考试来说，也是试卷，但是很多人都受这个考试的影响，难免会有一些思维上的混乱。影响正常发挥，但是对于xx等人呢？一次只是个小问题。什么考试焦虑？根本不存在。为什么？就是因为他们能以平常心对待考试，随时保持平和的心态。

但是，安心在他们之间的体现是不一样的。

这在我们的日常学习中也很明显。x在日常生活中与人交往时总能保持平和的心态，真诚大度地待人接物，这不是每个人都能做到的。虽然他有时候也会打架斗殴，但是一旦谈到学习，他就会瞬间严肃起来，给人详细的讲解，一直给人一种大气的形象。而且他几乎融入了全班，这可能是他受欢迎的原因。

但和它不同的是，它在日常生活中更柔软，因为当别人相互作用时，它看起来对人和动物无害，实际上只有少数圈内人。而s的朋友都是区间型的，大致在她身边。直到那一天她会玩游戏了，她才很开心的和那些认识的人说话，也只有这样她才真正的放下了，然后她变得越来越可爱。一般来说，在课堂上，她说话总是很慢很温柔，听起来很温柔。但一旦和其他班的朋友在一起，声音会大很多，感觉怪怪的，但这是自然的变化，不是有意的变化。

无论如何，这只是心态的表现，反正心态平和就好。如果有一天你能做到“顺境，淡泊；面对逆境，它无动于衷。”那么学霸的光环一定会出现在你身上。

**良好心态的演讲稿篇十一**

我们可能对生活有太多的抱怨和怀疑，这是必然的。重要的是，我们要用平静的心去面对这一切，用这份心去品味生活。有时候，态度不同的人对同一件事会有不同的感受。

有一个孩子假期和父母一起去操场。孩子想玩《激流》，父母欣然同意。三口之家一起买了票，然后玩的很开心。精彩的比赛结束后，三个人虽然上半身的\'衣服有点湿，但还是很开心。谁知道，“上帝不创造美”，很快就开始下雨了。起初只是毛毛雨，但后来变成了瓢泼大雨。三个人跑出了操场。他们想打车，但是找不到——，因为人们急于打车回家。即使他们找到了，也很难挤进去。这家人不得不站在两边建筑物的屋檐下。这时，孩子的妈妈不停地抱怨，说着“早走就不会被雨淋湿”之类的话。但是孩子对妈妈说：“你在操场上玩会淋湿，下雨也会淋湿。你也会被淋湿。你在抱怨什么？”母亲听后，忍不住保持沉默。

在生活中，不安、挫折、自卑、痛苦、烦恼、嫉妒都是我们生活中的“常客”。与其绞尽脑汁想办法避免，不如以冷静乐观的心态去面对，去克服。并且找到生活中的快乐，找到生活的真谛。

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