# 最新保持乐观心态演讲稿(14篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-08-30

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。保持乐观心态...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

**保持乐观心态演讲稿篇一**

一是要自信

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。

二是要看淡一切

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。

三是让优秀成为习惯

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

微笑是一种爱，我们的生活和工作都需要微笑，需要爱。有了微笑有了爱，生活工作就会灿烂。不管遇到了什么?也不管在家里发生过什么?醒来就微笑，每天对自己微笑，每天对周围的人微笑。人生苦短，悲也一天，乐也一天，何不健健康康，快快乐乐?

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。

人和人能在一起学习工作和生活，真得是一种缘分，学会善待我们周围的每一个人，说白了谁都不容易，谁都不欠谁。真诚友善是一种境界、一种涵养，是一种相互理解的信任和桥梁，是人与人沟通和交流的润滑剂。常怀宽容之心善待身边的每一个同事，其实就是善待我们自己;尊重身边的每一个同事，也就是尊重我们自己。不管职务的高低，不论年长老幼，没有高低贵贱之分。能在一起共事，是一种美丽的缘分，何不把这种缘分变成永驻心间的美丽?

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!

**保持乐观心态演讲稿篇二**

老师们、同学们：

早上好!今天国旗下讲话的主题是乐观向上，做一个自信的人。

一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：像我这样的没人要的孩子，活着究竟有什么意思?院长总是笑而不答。一天，院长交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖。但院长又悄悄告诉他，无论别人出多少钱，绝对不能卖。第二天，孩子惊奇地发现，不少人对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。第三天，在黄金市场上，石头的价钱高了10倍。最后，当石头被拿到宝石市场上时，石头的身价又涨了10倍，更由于男孩怎么都不肯卖，石头竟被传扬为稀世珍宝。

后来，院长是这样告诉小男孩：生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头吗?只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，就有价值。 感谢这位善良的院长，用自己的智慧帮助小男孩找到自信。

成功学的创始人拿破仑·希尔说：自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地。自信的确在很大程度上促进了一个人的成功，或许可以这么说：拥有自信，就拥有了成功的一半。

两个同样努力工作的人，自信的人在工作时总会以一种更轻松的方式度过：当很好地完成了任务时，会认为这是因为自己有实力，当遇到实在无法完成的任务时，则认为也许任务本身实在太难。而缺少自信的人则会把成功归功于好的运气，把失败看成是自己本领不到家。只是由于这小小的心理差异，虽然两人花的时间，精力都差不多，但往往较为自信的那一方收获要大得多。

国内外多少科学家，尤其是发明家，哪一位不是对自己所攻克的项目充满信心呢?一次又一次地失败只会一次又一次地激发起他们的斗志——他们认为：失败越多，距离成功也就越近了。但自信不是平白无故地就会附着在人身上的，人首先要有真才实学，才会有真正意义上的自信，并把它作为一种极其有用的动力。空有满腹自信，那只说得上是自以为是罢了。这种所谓的自信，不但不能推动人前进，反而害人不浅。

同样，在我们的学习中，仅有自信也是不够的，自信应该与努力有机地结合起来。时常见到有部分同学在考试前没有一丝紧张，满怀自信地步入考场。但考试过后，这部分同学中有的分数挺高，有的分数却羞于见人。为什么呢?因为前者既自信，又刻苦认真地学习;后者是单有自信，却未付出努力。这两类同学看上去都是充满信心去考试，但由于平时知识的积累不一样，后果就截然不同。

所以说，我们做人，就应当先做一个满腹经书，然后才充满自信的人。因为自信只是一种虚无的力量，想要成功，就得让自信依附于实干这一燃烧自信的机械上，以使自信发挥出它应有的力量。

最后，祝愿大家都能成为乐观向上、充满自信的人。谢谢大家!

**保持乐观心态演讲稿篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自高一二班的徐月莲。今天我为大家演讲的主题是《乐观者与悲观者》。

乐观者与悲观者对同一件事物会有不同的看法，乐观者与悲观者的区别到底在哪里呢？

那么，我先给大家讲一个故事这是乐观者和悲观者在争论三个问题。第一个问题：希望是什么？悲观者说：是地平线，就算看见，也永远走不到。乐观者说：是启明星，能告诉人们曙光就在前头；第二个问题：风是什么？悲观者说：是浪的帮凶，能把你埋葬在大海深处；乐观者说：是帆的伙伴，能把你送到胜利的彼岸；第三个问题：生命是不是花？悲观者说：是又怎样？开败了也就没了；乐观说；不，它能留下甘甜的果实！突然，天上传来一个声音，也问了三个问题。第一：一直向前走会怎么样？悲观者说：会碰到坑坑洼洼；乐观者说：会看到柳暗花明；第二：春雨好不好？悲观者说：不好，野草会因此长的更疯；乐观者说：好，百花会因此开的更艳；第三：如果给你一片荒山你会怎样？悲观者说：修一座坟土；乐观者说：不，种满绿树。就这么你一言我一语，争锋相对，只不过，他们不知道，在空中提问的是上帝，他们更不知道，就因为这场议论，上帝给了他们不同的礼物，给了乐观者勇气，给了悲观者眼泪。

故事讲完了，再回到原来的问题上，我想应该很容易回答了，其实乐观者和悲观者的区别就在于他们看待问题的角度不同。乐观者在每次危难中看到的都是机会，而悲观者在每个机会中看到的都是危难。很多事情，换个角度，换个心情去对待，结果可能完全不同。决定快乐的不是环境，而是心境，如果你选择的是快乐，那么快乐就会围绕在你身边，但如果你的眼里只看见烦恼，那么烦恼会越来越多，甚至最后让你窒息。

成功之所以让那么多人向往，那是因为他们的过去并未有过成功的经验，可是对那些乐观的人来说，他们只有一个信念，那就是“过去并不等于未来。”有些人在经历了挫折、失败后便开始消沉，认为不管做什么事都不会成功，这种消极的念头蔓延开来，让他们觉得无力，无望，甚至无用。如果想要成功，就千万不要有那样的念头，因为那会扼杀你的潜能，毁掉你的希望。

不管人生中遇到多大的坎坷，一定要记住：这件事迟早会过去的。面对困难的时候，你可以对自己说声：我好累啊，但永远不要在心里承认说：“我不行。”绝不可以停歇不前，更要以乐观的心态面对人生，一积极向上的态度面对生活，告诉自己：“我能行。”谢谢大家，我的演讲完毕！

**保持乐观心态演讲稿篇四**

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！

**保持乐观心态演讲稿篇五**

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!

**保持乐观心态演讲稿篇六**

老师们、同学们：

早上好!

乐观面对生活，是我们每一个人都应该有的生活态度，因为生活中我们常常会遇到不如意的事。有一个故事一直激励着我乐观面对生活。

从前，有一对父子，父亲是一个未曾读过书的人。

有一次，他的儿子教他写。这位父亲由于没读过书，就认真地学起来。学着学着，他看看儿子的，又看看自己的，叹了口气说：“唉，算了儿子，你别教我了，反正我也学不会，你叫我有什么用呢，那不是浪费时间吗?”

儿子很惊讶，并很疑惑父亲为什么会这样说，于是问道：\"爸爸，你为什么要这样说，我们不是要乐观面对生活吗?而且学写又不是浪费时间，而是利用时间呀!\"

“是吗?那我们为什么要乐观面对生活呢，如果我们乐观面对生活，这样又有什么用呢?”父亲问道。父亲节演讲稿：乐观面对生活的父亲

“当然有用了，如果我们乐观面对生活，不要轻易叹气，这样我们的生活才会丰富多彩呀!”儿子回答道。

“真的是这样吗?”父亲问。

“爸爸，难道我还会骗您吗?”儿子说。

“原来是这样!”父亲恍然大悟，“对!我们就应该乐观面对生活，乐观面对每一天!”父亲说。

从此，父亲变得乐观起来，也让他身边的人变得乐观起来。

**保持乐观心态演讲稿篇七**

尊敬的评委、女士们、先生们：

下午好!今天我想谈一谈保持乐观的重要性。我们注意到，当在生活中遇到困难时，我们中的有些人选择逃避它们。但令人遗憾的是，这样的态度对你没有任何好处，因为如果你连面对它们的勇气都没有的话，你怎么去征服它们呢?因此，乐观起来吧，女士们、先生们，因为它会带给你信心，帮助你渡过难关。正如温斯顿?丘吉尔所说，“乐观者在每次灾难中都看到机遇;悲观者在每次机遇中都看到灾难”。

女士们，先生们，困难是存在的，但如果你保持乐观，你就会意识到永远有希望在等着你，它会把你领向最终的成功。不管是历史上还是现实中，这样的乐观者总是不胜枚举。你看，托马斯?爱迪生是乐观的，如果不是的话，他心中那希望的明灯就不能照亮整个世界;阿尔弗雷德?诺贝尔是乐观的，如果不是的话，那炸药和享有很高声望的诺贝尔奖就不会诞生;兰斯?阿姆斯特朗也是乐观的，如果不是的话，那癌症的病魔早已吞噬了他的生命，这个世界就会少了一位五届环法自行车赛冠军得主.

玫瑰花可能很美，也可能不美，这，仅仅取决于你的态度;而成功也如此，人生也如此。困难和阻碍的确存在，但是如果你很乐观的话，那它们就仅仅是我们通向胜利之冠的漫长道路上的小插曲;与其说它们是障碍，不如说它们是桥梁!此刻，我想以伟大的英国诗人雪莱的一句诗来作为我的结尾：“冬天来了，春天还会远吗?”谢谢!

二：“乐观心态健康心理”

同学们：

你是否有过老师对你的批评而耿耿于怀;是否有过父母亲对你的责备而暗地抱怨;是否有过学习不理想、总是害怕老师和家长的怪罪;是否有过与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑，等等这一切，都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。

曾经的你也许有喜欢给别人起绰号的嗜好;曾经的你也许有喜欢说脏话的毛病;曾经的你也许总是爱拖拉作业、把完成作业当成负担;曾经的你也许总是上课走神、不专心听讲，一节课下来知其然不知其所以然，等等这一切，从根本上来讲，是你的思想出了偏颇、从另一个角度来说，你的心理也不是很健康。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。

有这样一个小故事，说有一个小伙子走路不小心摔了一跤，等他爬起来还没走几步却又摔倒了，这个小伙子便对人们说：“早知还要摔倒，第一次我就不该爬起来。”

同学们，你怎样看待这个小伙子所说的话呢?

在这里我要说，这个小伙子是消极悲观的，人生就像是走路，它总是在一次次跌倒和一次次的爬起的过程中去谱写人生的壮歌，倘若都象上面小伙子说的那样，那么的消极悲观，人生就没

有拼搏，没有了拼搏就没有了绚丽的色彩。

同学们，你们现在年龄尚小，许多道理你也许只能感悟而无法理解，说了这么多，老师只希望你们能记住：一个人不仅要有强健的体魄，同时还应有健康的心理，换句话说，那就是一个人每天应该心情愉快地去生活。当然，日常生活与学习过程中，你肯定有过忧伤、有过困惑、有过焦虑、有过担惊受怕，等等。每当此时，你一定要善于自我调节，多培养自己的兴趣与爱好，记住老师给你讲一句话：“坦坦诚诚地做人、开开心心地学习、痛痛快快的生活”，把那些不顺心、不如意抛去吧!有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样;雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场……”

同学们，让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力搞好我们的学习;让我们保持乐观的心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。

**保持乐观心态演讲稿篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

如果别人都死了，就只有你一个人的时候，你有勇气活下来吗?如果把你放到一个荒无人烟的小岛上，你有能力活下来吗?如果你在荒岛上，存活28年，你有毅力活下来吗?感觉没有人能完成，但是却真有人活下来，此人，就是伟大的鲁滨逊。

一个名字叫鲁滨逊的人，在海上遇难，整个船上的人全部都死了，他到了岛上，没有自暴自弃，而是顽强的活了下来。

我佩服他拥有这般的乐观心态。他到了岛上，没有自暴自弃，而是愉快的生活了下来，他为了不让自己自暴自弃，而例举了到了岛上的好处和坏处，来安慰自己，让自己的理智和努力，渐渐战胜了自己心中的害怕和悲观来安慰自己，使自己不踏上悲观和放弃的漩涡。

我佩服他机智的本领和勤劳能干的品质。他还在岛上努力地生活了下来。他造木筏，找吃的，盖房子，打猎，畜牧，种植，他仿佛无所不能，可是这都是他努力干活的效果，他变得能干的起来，什么事仿佛都打不败他啊!

如果是我的话，我肯定会坐在岛上等着坐以待毙，而他会有毅力，为了造一个木栏而努力一年，锻炼了他的毅力，使他不会轻易被困难打败，而且如果他遇到不顺心的事情，他总能乐观的对付所有的困难，我就不够独立，我虽然会干一些简单的家务活，可是我还是有些家务活不会干，如果我流落到了那个小岛上，就算我想努力地生活下来，估计我还是会因为没有一点常识，饿死在岛上，或者，因为不会造房，而在冬天被冻死在寒冷的雪地里，我还需要增加自己的勇敢，在野兽丛生的岛上有勇气和毅力活下来，我希望在以后得生活里，能多加点生存本领和勇气。

我要学习鲁滨逊的这种不怕困难，乐观向上的精神，无论如何都要坚强的活下去，哪怕只有一线希望也要去争取，决不放弃，并且通过自己勤劳的双手，创造属于自己美好的未来。

**保持乐观心态演讲稿篇九**

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。

**保持乐观心态演讲稿篇十**

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。

就拿我自己来说，从前，我学拉丁舞时，总是觉得自己好笨，为什么同样的舞步，一到我身上就不好看了呢?抬起头看看别人，一支支舞跳得是行云流水，就像一只只翩翩欲飞的白天鹅，一想到这里，自卑感就不由自主地涌上心头。可是，一旦我冷静下来，仔细思索时，我才发现，为什么我要拿自己的短处和别人的长处比?为什么我要盲目的认为是自己太笨?为什么我要因此而感到自卑，也许，我只是一时跳不好罢了。既然知道自己错在哪里，现在改正还来得及!从那时开始，我学会客观地直视错误，一旦发现，立马纠正。在我的不断努力下，各种荣誉也随之飘来：南京市金银铜奖、红麦拉丁舞赛银铜奖……我尝到了甜蜜的滋味，同时也养成了自信乐观的态度，何乐而不为呢?

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!

**保持乐观心态演讲稿篇十一**

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。为什么我们不能给自己的思维转个身呢？任何事务都有一体两面，塞翁失马，焉知非福？

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。

的确，我们的心情起伏不定是受情绪的支配，而人的情绪周期也是受生物钟的影响，有高潮期也有低落期。几年前美国的一位教授进行的一项科学研究，结果表明：人类情绪周期平均为五周。也就是说：一个人的情绪从高兴到沮丧，再从沮丧回到高兴需要五周的时间。我们可以用一些简单的测试了解自己的情绪韵律，什么时候高潮将至，什么时候低潮要来；情绪低迷的时候鼓励自己这种情况很快过去，并用行为控制自己我们的情绪，如果你的行为是快乐，那我们的感觉也是愉悦的；如果你做事时充满热情，那么你的感觉也是热忱的；你的行为是健康的，感觉也是健康的。

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！

**保持乐观心态演讲稿篇十二**

亲爱的同学们：

大家上午好!

今天，我讲话的题目是《自信乐观，坚持到底，勇创辉煌》。 同学们，高中最后的冲刺阶段已经来到，你们将在明天奔赴考场，去接受祖国神圣的挑选。在这流金似火的六月，打一场漂亮的胜仗，是我们共同的追求，是我们深切的期待!

同学们，面对高考，你们或多或少感到紧张，焦虑，许多同学不知道怎么办，在此，我想告诉你们：高考是考大家的心态! 首先，考生树立自信十分重要，临考前你们情绪多半不稳定。其实，压力并非突如其来，而是持续存在的，所不同的只是程度各异而已。有些考生临考前一周起就感到极度的恐惧，有些考生到考试前一天才有些感觉;有些考生因过度紧张而变得惊慌失措了，有些考生只是稍微有些压力而已。这种情况应该靠增强自信心来抵御消极的压力。经过一年来的反复复习，对所学课程主要内容己有相当的掌握，只要能正确对待考试，在考场上充分发挥自己的才能和潜能，我们就能取得高考的.胜利! 永远要相信自己，相信自己三年来的努力，相信自己所有的努力会有好的回报!

其次，要有饱满的情绪和坚韧的意志去迎接高考。考试要达到预期的效果，必须保持饱满的情绪和坚忍不拔的意志。要尽量排除情绪的消极因素，必须做到三保证：保证基本睡眠、基本营养、基本锻炼。部分考生临考前很不注意这三个问题，常常出现睡眠不足，白天昏昏沉沉，学习没有效率，这实在是在做\"赔本\"生意。许多成功的经验表明，越是进入临考阶段，越要坚持科学的学习生活，每天保证睡眠，睡眠效率好，白天精神饱满，学习才会收获大。积极的情绪，比如愉快、欣喜等，对学习、考试、健康其着积极的作用。消极的情绪，比如悲伤、恐慌等，对学习、考试、健康是不利的。所以要尽量避免和同学、和家长发生摩擦和冲突。考试之前，不要开夜车，特别不要再演算那些偏、难、怪题，以免搞得精疲力竭。要适当参加一些轻松、安全的文体活动，恢复备考中的体力，松弛过分紧张的状态，特别要防止考试时感冒发烧、腹泻等疾病，在饮食方面，不要刻意进补，平时怎样吃，就怎样吃，注意饮食卫生，以保持良好的竞技状态。 再次，认真对待高考前的失眠。失眠主要是心里太紧张所致。只要放松，把考试看轻一些，便会减轻心理负担。如果实在睡不着，不如静静地躺着休息，不要过多去想考试的事情，千万不要对失眠过于担心。如果晚上睡不好，也不要焦虑，其实所谓的失眠，并不是真正没有得到休息，只是睡得较浅而已，第二天一上考场，考生往往会一个激灵，头脑依旧清醒，考试还能顺利进行，发挥也不错，所以凡事顺其自然，不可过分要求，造成心理压力太大。

同学们，高考是我们智慧和实力的一次展示，更是我们圆梦理想的道路上必须跨越的一道雄关。十二个春夏秋冬，十二年寒窗苦读，我们铭记承受过的辛酸，我们牢记进步时的欣慰。这是激情燃烧的岁月，就让我们以豪迈的激情，以问鼎高考的壮志来笑迎高考，冲刺高考!同学们，在这里，我们全校师生为你们祝福，为你们祈祷，为你们送上坚定和乐观，为你们扬起自信和豪情，就让我们用最热烈的掌声为你们出征前壮行。

同学们，青春的大旗上没有怯懦，只有拼搏、坚韧与无畏。在这一千多个日日夜夜里，你们为了高考的胜利，为了心中的梦想，勤奋读书，忘我学习，历经磨炼，在丰富自己的同时，也在丰富着仪中的办学底蕴，你们将以骄人的成绩为仪中创造辉煌，你们将以出色的表现，为学弟学妹们树起榜样的标杆。你们的奋斗精神和出色成绩将成为一道亮丽的风景定格在仪中近百年的历史上。

同学们，笑到最后的才是强者，坚持到底的才能胜利。在即将踏上考场前的几天里，我们更要提高复习效益，有的放矢。保持乐观、平和的心态，坦然直面高考，我们坚信：艰辛的付出必有丰厚的回报。同学们，要用你们的智慧、决心和信心把考前准备工作做到细致更细致，扎实更扎实，完美更完美。走进理想的大学，为学弟、学妹们树立奋斗的榜样，你们留下的美好印象，将被母校永远铭记。

三年前，你们带着希望来到仪中，你们因成为仪中人而自豪。 三年来，你们尊敬师长，遵规守纪，勤奋好学的种种良好表现为仪中留下了美丽的风景。

现在，你们就要出征，用你们三年努力的结果来实现自己的理想和希望;来回报母校老师们辛勤的汗水，为仪中增添新的佳绩。 以后，你们也会在国家各个建设岗位上做出巨大的成绩，仪中将因为你们而骄傲，不管你们以后是平凡还是伟大;是贫穷还是富贵，母校都会欢迎你们回来，回到你们这个永远的家!

同学们，高考的路上，学校是你们强大的后盾，全体师生是你们坚固的堡垒，我们共同期待花开六月的日子里佳音频传，喜报连连。久有凌云志，今朝上青云，愿同学们振翅高飞，翱翔九天!

同学们，进军的号角已经吹响，远航的征帆已经高扬，最后，我提议：让我们用热烈的掌声欢送同学们走向高考，走向胜利和美好!让青春在六月闪光，让生命在六月绽放!同学们，我们静候着你们的佳音，我们等候着你们的凯旋。祝你们马到成功、金榜题名!

**保持乐观心态演讲稿篇十三**

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！

**保持乐观心态演讲稿篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

人们常说：“习惯影响人生，细节决定成败”，而我认为人处事的态度才是决定成败的关键，有了积极的态度，才能够发现细小的事物，才能让每一个细节变得完美。

对于同一件事的同样结果，两个怀着不同心态的人总会有不同的看法，消极的人可能会说：“为什么会这样”，而积极的人说不定会反问一句“为什么不能这样”，以消极态度的人看待每一件事的眼光都是一成不变，总是悲观的，正是这样消极态度决定了他们的一生，碌碌无为，而那些怀着积极态度的人总能以独特的发散型眼光看待问题，他们能把糟糕的事情尽量往好处想，因此，即使他们遇到极大困难，乐观的心态也能引领他们继续前进，这也是为什么历史上的著名人物总是怀着一颗积极的心。

在源远流长的历史中有许多这样的例子。中国历史上曾出现过“闭关锁国”的政策，由于国外拥有先进的技术，封建统治者怀着消极的态度实行了这一政策，从此，不分国外有任何交际，自以为能“逃过一劫”却不知这愚蠢的行为引来了众多势力的侵犯，也就是八国联军侵华战争，直至圆明园被毁，统治者们也只能委曲求全，如果不是他胆怯的心理，消极的态度，实施了一系列的政策，中国也就不会如此不堪，他也不会在事后仅仅说一句“为什么会这样”，我认为假使他能开放国门积极学习先进技术，中国也不会损失如此惨重，对他们的侵略毫无还手之力。

还有一则故事。有一位科学家，曾被誉为发明大王，他的发现为全人类做出了巨大贡献，他一生有近千种发明，每一件都有着重大作用，其中一件是我们使用至今的电灯泡。为了这项发明，他日思夜想，尽管经历了近千次的失败，也不曾放弃，因为他心中的斗志以及积极的心态鼓舞着他继续前进，终于功夫不负有心人，正是这种心态，他找到了制作电灯泡的重要材料，成功的造福人类。

消极的态度如死水，只能将我们禁锢在一片湖泊之中，积极的态度如绢绢流水能将我们带到世界各个角落，怀着一颗积极的心，我们的未来必将功成名就。

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