# 保持乐观心态演讲稿

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-10-03

*保持良好的心态才会在逆境中崛起.保持良好的心态才能取得成。下面是范文网小编为大家整理的保持乐观心态的演讲稿，一起来看看吧。保持乐观心态演讲稿1：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...*

保持良好的心态才会在逆境中崛起.保持良好的心态才能取得成。下面是范文网小编为大家整理的保持乐观心态的演讲稿，一起来看看吧。

保持乐观心态演讲稿1：

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2：

各位同学：大家好，我演讲的题目是乐观人生。

谈及人生，唯豁达方能宁静，唯乐观方能安然，愉悦的生活取决于个人的心态，古有诗仙李白逍遥洒脱看遍万山河川，今有顽强作家史铁生坚忍不拔与病魔对峙，当我们以一颗积极乐观的心去面对，那么又有什么能干扰我们的生活呢?

乐观，是一种自主选择的积极的行为，是一个人面对生活的良好心态。当人生的烦恼与忧愁已经难以拨动你的心弦与思虑时，你便过上了最轻快的生活，而当你总在为细节而忧愁，你便永不会明白生活的真正含义，诗仙李白精于诗篇，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。

保持乐观心态演讲稿3：

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!

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