

# 前心态调整演讲稿(汇总7篇)

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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 前心态调整演讲稿篇一

你们都知道珍珠是怎么形成的吗？珍珠是一种蛤蜊，由体内含有营养物质的沙粒包裹而成。多勇敢啊！

但是，我只会抱怨别人。“数学怎么这么难？为什么有人脑子这么好？”“这个问题好难，别写了！我傻到不会。”在学习方面，我只能逃避困难，抱怨别人，抱怨自己为什么生来这么笨。我觉得我应该向青蛙学习！保持良好的心态，不要抱怨别人！

霍金面对困难，他不怨天尤人，探索宇宙奥秘，写出了《时间简史》；海伦凯勒面对困难，她不怨天尤人，开始了文学创作之旅，写下了《假如给我三天光明》；面对困难，贝多芬没有抱怨别人。相反，他在音乐的海洋中游泳，写了许多世界著名的歌曲。

是什么让他们创造了一个又一个奇迹？我觉得是个好态度！面对疾病，他们没有放弃生活的希望，也没有抱怨别人！很多抗癌成功的人也是！

我曾经看过一个故事，讲的是一个女孩得了癌症，但是她克服了。她是一名高中生。她有自己想去的城市，想考的大学，很爱她的父母。她不想死！面对疾病，她乐观坚强！她有坚定的信念！有理想，最重要的是她心态好，她相信奇迹，她

相信自己！

目前我们正处于奋斗期，面对困难总是抱怨别人。抱怨为什么学习那么痛苦，为什么数学那么难，抱怨自己不会。那我们为什么这样？因为我们不保持良好的心态，只会怨天尤人。那我们就不能一直抱怨，一直这样抱怨下去！首先，我们要保持良好的心态，告诉自己：“我能行！”“我能行！”面对困难时，不要害怕。克服心理恐惧迈出了一大步！但是我们不能面对困难，一直和他作对。向别人寻求帮助更容易。

不怨天尤人最好的办法就是提升自己的能力！好好学习！不断突破自己！循序渐进，循序渐进。

不经历风雨怎么能看到彩虹！风雨过后总有阳光。面对困难，不要抱怨别人，保持良好的心态！

## 前心态调整演讲稿篇二

大家上午好！很荣幸能为大家带来国旗下的演讲《考试后的心态调整》。

对于我们同学们来说，世界上有三样东西要等好久才能到来：生日、寒假，和暑假。世界上又有三样东西随时可能会到来：阶段考试、期中考试，和期末考试。在过去的一周里，期中考试的成绩已经公布。面对成绩，有人开心有人忧，几家欢喜几家愁。有的人春风得意马蹄疾，有的人门前冷落鞍马稀。

考试之后，对待成绩，同学们的反应大致会有以下几种类型：

第一种类型是“自知之明型”，特点是：能正确地认识自我，合理地要求自我，成功时不会沾沾自喜，知道自己还有不足；失败时也不会气馁，能冷静地分析原因。以平常心对待成绩，并且给下一次成绩设立一个通过努力就能实现的目标。

第二种类型是“自我贬低型”，特点是：对自我的评价过低，把失败归结为自身能力不足，比如说自己脑子不灵，智商不高，觉得努力也没用，对前途悲观失望。以自己之短比他人之长，看不到自身的优点，反而成为苛求自己的紧箍咒。

第三种类型是“自我夸张型”，特点是：容易夸张自己的成绩与能力，将成功归结于自身的强悍，盲目抬高自己。不认真看待自己成绩体现出来的缺点，因为短期内的结果很理想，而容易掉以轻心。

同学们，你想要成为那种类型呢？

以上三种类型的心理特点，其实是由完全不同的归因方式所导致的。归因方式指的是我们对于当前结果的原因解释。美国心理学家伯纳德·韦纳，将影响成败的原因归纳为内外部、可控性、稳定性等维度。比如说，李雷认为自己成绩好是因为很努力，那么“努力”就是一种自身内部的、可以控制的归因维度；韩梅梅认为自己运气太好了才考出好成绩，那么“运气”就是一种外部的、不可控的归因维度。

如何对自己的成绩进行归因，不但会影响我们的心情，更会让我们的努力走向不同的方向：如果把“成败”归之于自身“能力强弱”这一内部、不可控因素。这既可能让我们感到满意和自豪，也可能在成绩或生活不如意时，去怀疑自身的能力；如果把“成败”归之于“运气、试卷难度”这些外部、不可控因素。这有可能产生侥幸心理，也可能影响学习的积极性，忽视自身能力的提升。如果把“成败”归之于自己“是否足够努力”这一内部、可控因素，会使得自己更加努力学习，并且在日后遇到难题时，想到的不是“我咋这么笨”，而是“我还不够努力”，由此愿意花更多时间和精力去学习。

所以说，把成绩归因于努力程度，可以增加我们的学习动力，增强对考试结果的控制感，是最积极的归因方式。

如果考试成绩不理想，如何帮助自己从痛苦、后悔的情绪中走出来呢？

首先，我们需要认清每一件事情的目的。考试的意义是什么呢？是为了让同学们检测和把握自己，找到漏洞在哪里，如何去弥补。让今后复习的重难点和学习计划更加明确，解决问题的精力更加集中，知己知彼，百战不殆。

第二点：学会疏解压力。学业和考试可能给你带来了很多压力，压力一方面可以激励人进步，另一方面也会使人疲于应对。而我们不要对自己太苛刻了，尝试去接受这个起落不定的人生常态，我们无法把所有的事情都做到完美无缺。适当调整目标，放松心情，并且把目标细化分解到眼前可以实现的具体操作，可能会起到更好的效果。

最后，我们之所以太在乎成绩，本质是我们太把成绩当我们能力和未来的判决书，而它只不过是人生旅程上的一个新起点。我们用科学的方式来看待成绩，去拥有一颗平常心，一切皆是过程，未来无限可能！

谢谢大家！

## 前心态调整演讲稿篇三

心态是一个人的精神状态。只有心态好，才能工作好，生活好，运气好。什么是好的态度？好的态度是健康积极的态度。心态的好坏在于平时的调整培养和习惯的形成。如何培养良好的心态？结合自己的感受和经历，觉得有以下几点，请指正。

首先，要自信

自信首先是一种心态，一般基于两种心理，即优越心理和冷漠心理，而这种心理是基于对世界和自己的认识，古人是这

么说的。只有清楚地认识到自己和他人的优劣，清楚地认识到更广阔的哲学的得失，才能有这种优势和冷漠的心理。

自信最重要的是正确认识自己，看到自己的长处，相信自己会胜任工作，处理好各种人际关系，给别人留下好印象。当然，我感受不到别人的疑惑和尴尬。我坚信生活中没有过不去的河，如果我坚强勇敢，一切都会成为过去，一切都会变得更好。写了一篇随笔《不必忙着去解释》，最后觉得是这样的：我们都是普通人，像一滴水，慢慢融入生命的长河；像一片叶子，记录着春夏秋冬的岁月。我们可能没有超人的天赋，也不可能为人类留下辉煌的一页；我们可能找不到一个特殊的机会，也无法取得巨大的成功。但是我们必须在这个世界上过美好的生活。只有毫不犹豫地向前走，坚信“每个人都没有出路”，保持坚定的信念。当你走路的时候，你会发现你面对的每一分钟都是一个全新的世界。只要你给自己一个伟大的人格，你就会在自己的天空中升起另一个属于自己的太阳，你的目标就在眼前，所以你会拥有勇气与天空战斗，给自己信心和力量去开拓另一个新的领域。

## 二是看不起一切

人生中总有十有八九不开心的时候。有得必有失，放弃必有所得。很多事情都是被逼出来的，不要悲观绝望。就像上帝为你关上一扇门，他一定会为你打开一扇窗。当你失意的时候，想想不如我们的人，心态就会平和；想想你经历过的苦难，也许一切都是上帝安排的，只要你尽力了，觉得自己问心无愧。何必在乎别人怎么想，别人怎么说？看淡一切，就是善待自己，做一个真实的自己。让别人的闲话随风而去。我不记得有多久没流泪了。有时候看到别人的情绪或者挫折就流不下眼泪。不是我麻木了，是我经历的太多了，所以我把一切都点亮了。抛开童年的苦难，一个人在战胜了肺结核和非典医院的牵引以及死亡的挑战后逐渐意识到：首先，珍惜自己，健康第一，名利是外物。只有过得好，才能谈得上家庭和他人的幸福。

### 第三是让优秀成为一种习惯

即使我们只是普通人，也要努力让优秀成为一种习惯，并在日常工作生活中把这种习惯付诸实践。对我们来说，教育孩子和引导自己是非常重要的。

#### 1、让微笑成为一种习惯

#### 2、让热情成为一种习惯

热情是一种态度，是做好工作的动力和源泉。没有热情，没有沮丧，遇到矛盾就回避，遇到挫折就气馁，遇到挫折就低头，只能一事无成。热爱一线一线，以工作为业，不畏艰难，耐得住寂寞，守得住贫穷，把平凡的事情做好就是不平凡；我们应该以饱满的热情和旺盛的精力对待它，用心做好它。我们应该坚持下去，给我们的工作注入热情，即使这是无法忍受的。

热爱生活，对工作负责，不仅要有主动性，还要有创新能力，这些都需要热情。只有充满热情才会觉得充实，才不会觉得无聊乏味；只有充满热情，才能把工作做好，充分展现自己，实现人生的价值和追求；只有充满热情，才能努力工作，大胆迎接挑战，在生活和事业上取得成功；只有当你充满热情的时候，你才会在遇到困难的时候不悲观，不胆怯；只有充满热情，才能提高工作效率，才能快速做好工作，才能享受生活，享受管理。

#### 3、让学习成为一种习惯

终身学习是教育发展和社会进步的共同要求。记得我在卫校的时候，就知道医生以前是老的，学会了变老，老了就更受欢迎了。在写作中慢慢来更是共情。不学习，就跟不上时代的发展，就会被淘汰。生活节奏越来越快。只有加强学习，把学习变成习惯，才能变得优秀。人是惰性的，不给自己加

压，就会变得什么都不愿意做。无论是工作还是写作，每天给自己分配任务、准备和完成任务的过程都是再学习的过程，随着时间的推移，这种过程无形中提高了你的能力和质量。

#### 4、让宽容成为一种习惯。

宽容是一种修养，一种状态，一种遗忘，遗忘别人对你的指责和伤害。我曾经写过一首诗《佛家真谛》，意思是不要忍事，要宽容。如果你忍了，刀锋肯定会伤到你的心，你肯定会在痛中怨恨。如果你以一颗宽容的心去面对别人对你的误解或伤害，你会得到一种别人在宽容中感受不到的快乐！

#### 5、让友善成为一种习惯。

最后，让我们都豁达、高瞻远瞩、轻松、豁达、大度，相信“办法总比困难多”，“没有流不出来的水，没有动不了的山”，“没有钻不出来的洞，没有打不开的结”。让我们学会欣赏生活中的每一刻，热爱生活，热爱生活，相信未来会更好。学会适应，学会调整，学会理解，学会包容，学会感恩，每天健康快乐，每年平安快乐！

## 前心态调整演讲稿篇四

大家好！

我是xx班的xx□今天我演讲的题目是《我们为谁而读书》。

渺小的我们处在人生的低谷，特别是在理想和前途都很渺茫的时候，往往有股力量能催我们奋进，那就是父母的深切期盼。

我们一天天长大，父母却一天天老去。回首这些年，父母为生活辛苦奔波，为生计整日忙碌，还常常为我们担忧。俗话说：养儿为防老。可作为中学生的我们学习成绩不怎么理想，

很多事情让他们不放心，让他们常常为我们将来的前途和出路发愁担忧。

其实父母并不需要我们为他们的考虑生活的压力，他们内心只希望我们能够长大成人，能成为对社会有用、受人尊敬、让人看得起的人，不白费他们的一番心血而已！那么，请扪心自问，我们都做到了吗？哪怕是几十分之一，几百分之一！

同学们，不管你生活在城市还是生活在乡村，家庭贫穷还是富有，但我们的父母日夜都渴望着我们将来能有出息，能堂堂正正地活在这个世界上，成为对社会有用的人！

不管你愿不愿意来学校读书，成绩是否优异，也不管你将来从事什么工作以什么方式谋生，现在我们是在为父母而读书，更是在为自己而读书；为自己将来可以做一个能让别人看得起的人！做一个真真切切、堂堂正正的xx后！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 前心态调整演讲稿篇五

光靠实践经验的积累是远远不够的，还需要理论和实践的紧密结合。作为班主任，你可以从“勤俭持家”四个方面来管理自己的班级。

“勤奋”是班主任工作的前提。

俗话说“努力就没有难”。(1)经常联系。班主任要做好班级管理，首先要深入学生，多方面了解学生，掌握他们的思想和性格，与学生形成和谐的师生关系和朋友关系，与学生交流和交谈，加强师生之间的精神交流，减少教育中的阻力，还可以设立班主任邮箱等方法收集信息。经常表扬。俗话



说“与其长时间奖励你，不如奖励你。”表扬学生好的方面，并通过这种积极的鼓励，形成良好的班级风格，激发大家的向善意识，达到班级管理的目的。

“严”是班主任工作的基础。俗话说“严是爱，松是害”。这些都充分说明了严格的必要性。所以，要想做好班级工作，教育好学生，一定要严。严于律己，严于学生。同时要做到“严而不严，严而适度”。

“精”是班主任工作的关键。1、小心点。学生的思想工作一定要细致，才能让他们动心，让学生明白老师的意图。2、仔细想想。面对一些问题，学生经常会犯错误，所以他们应该反复思考：为什么会出现同样的错误？如何杜绝？经过深思熟虑，我敦促自己想出一些更好的解决办法，从而从根本上改变学生累犯的现象。3、细节管理。针对学生的各种情况，应该进行详细的管理。

## 前心态调整演讲稿篇六

有一种书，不一定厚实，但每一句话蕴含的都是无穷的哲理，让你产生真切的敬佩之心；有一种阅读，不一定惊人，却让你情不自禁凝神静听，让自己接受一次心灵的洗礼。

心态决定了我们的所说的话，我们所产生的行为，我们对别人的态度，我们所做的决定。换句话说，心态决定一切。

曾经听说这么一个故事：有两个囚犯，从狱中望窗外，一个看到的是满目泥土，一个看到万点星光。面对同样的际遇，前者保持一种悲观失望的灰色心态，看到的是自然是满目苍凉、了无生气；而后者持一种积极乐观的红色心态，看到的自然是星光万点，一片光明。

如果我们面对着太阳，眼中充满的将是无限的阳光；如果背对着太阳，看到的将永远是自己的影子。一件同样的事情，

从不同的角度看，会有不同的效果。面对同一扇打开的窗子，有的人会欣喜地呼吸新鲜的空气，有的人则皱着眉头顿足捶胸。

？每一个人的际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。窗外有土地也有星星，就看我们能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情怜悯，但最终的结果是别人的鄙夷和厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋争，努力与开拓，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那些饱含敬意的目光。如果我们能够保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境，也一定会有“山重水尽疑无路，柳暗花明又一村”的那一天！

我们的喜怒哀乐，最能直接地在学生身上起到影响作用。有人说，一个人一天的情绪从早上一起床就定了调，一节课的成败从教师走进课堂时的神态就辨得出。学生是最敏感的，也是最容易受影响的。

或许我们无法改变人生，但我们至少可以改变人生观；或许我们可能无法改变风向，但我们至少可以调整风帆；或许我们可能无法左右事情，但我们至少可以调整自己的心态。

为了我们的孩子，为了我们的工作，为了我们的健康，请培养自己健康的心态。因为我们良好的心态，将为我们的教师团队增添无限的生机！

一个人的态度决定一个人的“高度”。激情而投入地工作与麻木而呆滞地工作，是完全不同的两个天地。

人的一生，是由自己创造的！我们的心态就是我们的一切！

## 前心态调整演讲稿篇七

大家好!“感恩的心,感谢有你。伴我一生,让我有勇气作我自己——”当听到这首《感恩的心》,我的内心被震撼了。在我的生命长河里,人生中处处有感恩,一路陪伴我幸福成长。

感恩父母,感恩家人。父母给了我生命,让我从牙牙学语到经历成长礼。他们付出了所有,给我天底下最无私的爱。当我生病时,他们非常着急,恨不得生病的人是自己,无微不至地照顾我。当我的功课落下来时,总是不厌其烦地讲解给我听,恨不得把他们所学知识,解题思路全部输送给我。奶奶总是每天风里来雨里去,接我放学。一次,突然下起来小雨,奶奶怕我淋湿了感冒,不顾我劝阻,硬是脱下外套披在我身上。到家,奶奶淋湿了,一下车,她顾的不是自己,而是我,看看我有没被淋湿,忙着让我进屋换衣服。我的脸上有雨水,有泪水。家人为我撑起一片幸福的天空,感恩有你们。我已长大,努力做好自己,学会感恩。

感恩老师,老师总是带着我们遨游知识的海洋,给我们插上理想的翅膀,让我们在人生路上走得更远。一次,王老师上语文课,她嘶哑的声音,不时伴着咳嗽声,可是依然在声嘶力竭地讲课,生怕我们错过每一个知识点。下课后,还在不停地叮嘱我们。我坐在位置上,挺直腰,暗暗地说:“谢谢您!”老师都是最无私的园丁,期待我们青出于蓝而胜于蓝。让我们用自己点滴的进步,来感恩老师们的无私奉献。

感恩生活中每一位热心、善良、真诚的人。感恩同学,在我摔倒的时候,轻轻扶我起来,热情地问候我。感恩保洁阿姨,用自己勤劳的双手,换来一片明亮清洁。感恩素不相识的路人,热心地指路——学会感恩,将心比心,从身边做起,用自己的行动,将感恩传递下去,让世界更美好!

让我们怀揣一颗感恩的心,学会感恩,回馈社会,幸福成长。