

# 2023年心态的演讲稿分钟(通用8篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 心态的演讲稿分钟篇一

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。

教育家魏书生曾说：“埋怨环境不好，常常是我们自己不好；埋怨别人太狭隘，常常是自己不豁达；埋怨天气太恶劣，常常是我们抵抗力太弱；埋怨学生难教，常常是我们方法太少。”

英国首相撒切尔夫人的父亲从小就教育她：“永远要坐前排。”这使得她在以后的人生中屡败屡起，从而成就了英国历史上著名的铁娘子”。爱默生说：“一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。”

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。

成功学学者拿破仑希尔关于心态的意义说过这样的一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

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！

## 心态的演讲稿分钟篇二

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！

## 心态的演讲稿分钟篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

生活中，有些人常常在一些鸡毛蒜皮的小事上和人起摩擦，争执不休，殊不知一切矛盾皆由心生。心态决定行态。正是错误的心态，致使人们面对问题时钻牛角尖，害人害己。

在人际交往中，很多时候，人会莫名其妙地生气、发怒，伤及无辜，其实，这些问题说到底都是心态的问题。

好的心态是好的人际关系的必备主观因素。人与人相处，由于不同的生长环境、不同的性格等，会在无意中引起自己对他人的厌恶反感，这些不可避免。但摆出好的心态，往往能够很巧妙地化反感为接受，化厌恶为尊重。我们大家大概都有这样的‘经历：身边来自不同地方的同学讲的方言有很多种，而大部分同属一种方言，只有一小部分不在这个范围内，所以他们讲出来的话，总有那么几句让你摸不着头脑。比如淮滨来的同学爱把“讨厌”叫“难忘”。本来你在路上碰到了平时很让人难以接受的行为，比如男女在大庭广众之下搂搂抱抱，对此现象，你评价了一句：“真让人讨厌。”接着他就从旁边接了一句：“确实难忘。”那你心里肯定生气，对他有看法。其实就算你不知道他说的“难忘”其实就是“讨厌”，那又有什么关系呢？你为什么不把他难忘的宾语当做是那两人，而这一动作，因招致他的反感，所以这两人让他难忘。这样想问题自然也就云散雾散了。

好的心态同样也能促使个人的不断进步。这次考试平时不如你的同学因为多加了几分，比你的名次高，你心里便因此忿

忿不平，从而忽视了她这一段时间以来的刻苦努力，只把她的进步归结为“走了狗屎运”。可是，即便去掉了那多加的几分，她的成绩也并没有比你差很多了呀！如果你老是心怀嫉恨，你的成绩绝对不会再超越她。如果你将此次作为你学习没有她那般努力、认真的必然结果，那么下次再超越她自然是可能的。

人的烦恼、不快乃至痛苦原因是多样的，大多数都因功名利禄、虚荣妒嫉而起。这些无可逃避，但有法避免。用积极乐观的心态面对生命旅途中的得、失、宠、辱，摆好心态，很多不快自然也就没有了。而痛苦的经历也都是由心态的偏颇而起，有了好的心态，哪还有铭刻于心的痛苦呢？有道是：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒！

心态决定人生，请摆出好心态！

## 心态的演讲稿分钟篇四

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！

## **心态的演讲稿分钟篇五**

亲爱的老师们，同学们：

大家好！

高中的学习生活总是很紧张，时间也很紧迫。高一，需要用心完成学习，更好的融入全新的学习环境。高二，我们需要尽最大努力准备毕业考试，学好新知识。高三，我们也会进入紧张的备考，压力很大，无论是所有人对你的期待，还是



我们自己的压力。我们都需要很好的承受，所以我们需要在学习和生活中有一个良好的心态。纠正我们的态度也是我们一直要学习的。

我是\_\_ \_班的学生。我以前认为学习不是一件容易的事情。不管我有什么样的挑战，我都很不自信，对学习的态度也不是很正确。经常觉得自己什么都不会，再努力也不会有好成绩。我曾经的自卑让我的成绩下降的非常快。我觉得我的学习天赋和能力都不是很好。所以我的学习一直不是特别突出。尽管我特别努力，但我的成绩只能算是中游。然而，在一次机会上，我完全改变了主意。我也非常感谢\_\_老师细心的教育和培养，让我更好的认识到了自己。从那时候我也意识到了态度的重要性。老师还告诉我，只有当我足够自信，有一个好的态度，纠正我们在生活和学习中的态度，我们才能积极面对我们遇到的挑战和困难，战胜自己。其实生活中我们会遇到各种各样的困难，但只有坚持下来，足够努力，保持良好的心态和乐观的心态，所有的问题都会迎刃而解，遇到的困难也不再困难。

我也一直在端正自己的态度，保持对学习的热爱，提高对知识的渴望，让自己能够很好的完成学业。现在我不再是一个默默无闻的学生，不再是一个没有存在感的学生。我已经成为老师眼中的好学生，我的名字永远会出现在高分榜上。我也很感谢老师们的教育和努力，我更清楚只有我自己才是自信和正确的。

之所以跟你说这么多，是希望我们所有同学都能坚持下去，在学习上更加努力。态度也是决定一切的重要因素。希望你能找到自己的自信，端正自己的态度，朝着自己想要的努力，付出一切。

## 心态的演讲稿分钟篇六

尊敬的各位领导，各位评委：

往往只有那些保持乐观心态的人才能嗅到成功的味道，走向成功。因此，我们应该保持乐观的心态。

保持乐观的心态，我们要有十足的自信。

海伦·凯勒双目失明，她的世界变成了黑色。她流泪过，自怨过，消沉过。经过一番痛苦的思考，她拥有了十足的自信。她乐观地看待世界，感谢上苍赐予自己的一切。她从这无一丝光亮的深渊中，伸出双手。无论道路多么险阻，小小的臂膀撑起属于自己的一片天空。在自信的鼓舞下，她写成了享誉世界的名著《假如给我三天光明》。十足的自信，乐观的心态，使海伦·凯勒走向了成功。

保持乐观的心态，我们要有克服磨难勇气。

当史铁生坐在轮椅上，他开始自暴自弃，整天郁郁寡欢。他觉得自己已经走到了人生的终点。他变得脾气古怪。母亲因此也遭了不少的罪。后来经过心灵的一番沉静，他汲取了克服磨难的勇气，变得乐观起来。行走于地坛的史铁生，他拥有克服磨难的勇气，是乐观、坚强的。起初，坐上轮椅，他怀念可以奔跑的日子；得了褥疮，怀念坐轮椅的安逸；后来有了尿毒症，他又怀念得褥疮的日子。他凭借着克服磨难的勇气，凭借着乐观的心态，重新摆正自我，从歧路回归正途，迎来人生的艳阳天。

保持乐观的心态，我们要有坚持不懈的精神。

爱迪生为寻找理想的灯丝，试验了成千种材料，最后获得了成功。在探索的过程中，爱迪生坚持不懈，乐观地看待失败，坚信理想的材料一定会找到。正是靠着坚持不懈的精神，保持乐观的心态，爱迪生给世界带来了光明，使自己在科学史上留下了浓墨重彩的一笔。

诚然，又有多少人看见了半杯水还能欣慰地说道“真好，还

有半杯”呢？写下了《夜莺》的作家王尔德，本是贵族，享受着锦衣玉食的生活，但当他不幸入狱时，却完全消沉了。不但他的身体被囚禁，桎梏的心也让他从此颓废，再无佳作问世，就像笼中的夜莺，已困于心，衡于虑了。缺少乐观心态，将使我们的人生充满黑暗，了无生机。

保持乐观的心态，我们需要十足的自信；保持乐观的心态，我们需要克服磨难勇气；保持乐观的心态，我们需要坚持不懈的精神。

朋友们，让我们保持乐观心态，创造人生的辉煌，使我们的世界熠熠闪光。

## 心态的演讲稿分钟篇七

是一种修养，是一种品质，更是一种美德。宽容不是胆小无能，而是一种海纳百川的大度。做人要宽容，更要学会宽容。

历史上有个叫蔺相如的臣相，由于护驾有功，所以官职一路上升，引起了大将廉颇的忌妒与不满，便处处与蔺相如作对。但是蔺相如面对廉颇的无理取闹，只是笑而避之，从而有了“负荆请罪”这个故事。廉颇对于蔺相如如此宽宏大量，深感惭愧，从此两人便联手，一起为赵国奉命效劳。所以说，学会宽容，于人于己都有益处。

反观历史上那些善于妒忌的人，遇到一点不满便怨天尤人，这些人纵然学问再好，也难成大器。是个卓越的军事家，才能出众，足智多谋，把庞大的东吴水师管理得井井有条。可是，当他得知了诸葛亮的神机妙算后，虽自知不如，但却不甘落败，于是整天心中盘算着如何打赢诸葛亮，发出了“既生瑜，何生亮”的凄叹后，最终落得个吐血身亡的结局，唉，这又是何苦呢！倘若周瑜能像蔺相如那样宽容大量，我想，他的结局肯定不会是这样！

在生活中，我们难免会与别人发生摩擦，当别人不小心踩到你，你应该摆摆手，说声没关系；当别人弄坏了你的东西，向你道歉时，你也应该宽容地付之一笑。人生如此短暂匆忙，我们又何必把每天的时间都浪费在这些无谓的摩擦之中呢？天地如此宽广，比天地更宽广的应该是人的心！

学会宽容吧！做人如果能够宽容一点，那么我们的生活便会变得更加和谐美。