

# 2023年乐观的演讲稿分钟 乐观心态演讲稿 (优质10篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 乐观的演讲稿分钟篇一

人生不如意事十有八九”，人的一生中，不如意的事情是不少的。

这些不如意的事情，常常使你闷闷不乐，寝食不安，扰乱你的思想，影响你的情绪，学习、工作和生活，进而伤及你的身体，危及你的健康。

不如意的事情危害如此，人生在世最好不要把不如意的事情放在心上。

如何才能作到不把不如意的事情放在心上呢?这就需要学会乐观。

乐观是一种平和的心态。

现代科学认为：乐观、平和的心态有利于人体健康，反之，悲伤、愁闷、抑郁、急躁和恼怒等，所有这些不平和的心态和情绪，都不利人体的健康。

人怎样才能保持或培养乐观的情绪呢?

要学会控制自己情绪。

常识告诉我们，怒则伤肝，抑郁、忧愁多疾病。

而避免怒、郁、愁，就要学会控制自己的情绪，要做到这点还需要提高自己的文化修养，锻炼自己的意志力。

要学会幽默。

幽默是生活中发现快乐的特殊的情绪表现，具有幽默感的人，可以从容地应对许多令人不快、烦恼，甚至痛苦、悲哀的事情。

所谓笑一笑，十年少，说的就是这个道理。

要学会转移法。

你有不如意的事，不妨将自己的思想转移到看书、写作、活动、工作等方面去，或者多想一些快乐好笑的事情，使自己尽量忘掉不如意的事情，保持乐观的心情。

要学会宽容。

宽容是一种美德，“待人宽三分是福，处世退一步为高”，所有的憎恨情绪，会加深人的心理压力，危及人的健康。

人要学会宽容，克服憎恨情绪。

总而言之，乐观的方式方法是多种多样的，而且因人而异。

乐观是一个人用金钱、地位买不来的宝贵性格，任何人学会了乐观处世，他的生命之路就会一定会比别人更为长久。

让我们为了身体的健康，学会乐观吧！

乐观心态演讲稿【2】

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。

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。

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。

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！

同学们：

大家下午好！

很高兴和大家在这里共享一个小时左右的快乐时光。

不知道有没有同学都听过这样一个小故事：一个年轻人向禅师诉苦，说自己生活压力大，很多事情都不顺利，人生了无希望。

禅师微笑着什么也不说，只是示意年轻人将茶杯里的水倒掉。

聪明的年轻人愣了一会儿，很快明白了禅师的用意，愉快地下山了。

同学们，你们想到了什么？要给茶杯里换新的茶水，就需要把剩下的茶水倒掉。

## 乐观的演讲稿分钟篇二

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》。

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！

## 乐观的演讲稿分钟篇三

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。

## 乐观的演讲稿分钟篇四

大家好！

生命不多完美，有着许多的挫折磨难，事事纠结只会令人心心疲惫，我们只有用乐观去直视生命，才能获得人生的意义。乐观是迎风傲雪的梅花，苦寒不怕；乐观是乘风破浪的水手，风雨兼程；乐观是粉身碎骨的石灰，即使烈火焚烧，也要“只留清白在人间”微笑。生命不多完美，乐观书写人生，用乐观作笔，在人生的画卷上留下最光辉最美丽的一笔！

“如果你看到面前的阴影，别怕，那是因为你的背后有阳光”1998年7月21日晚，在纽约友好运动会后，默默无闻的、17岁的中国体操队队员桑兰成了全世界最受关注的人。曾经是体操健将的她却因为意外在热身时受伤，高位截瘫后再也不能重登体育场。对于热爱着运动的她，这该是多么大的打击啊！在常人看来，她的生命已不再完美，似乎失去任何希望。然而她只是露出了灿烂而坚强的微笑，毅然的继续自己的生活，她说：“我对自己有信心，我永远不会放弃希望。”因为她的坚强、乐观，美国院方称她为“伟大的中国人民光辉形象”。现在，她靠自己的努力成为演播室中的主持人，用自己的方式支持着奥运。她用乐观书写辉煌快乐的人生，让人从心底赞叹她，敬佩她。

“假如生活欺骗了你，不要心焦，也不要烦恼！阴郁的日子要心平气和。相信吧，那快乐的日子就会来到。”普希金赞美革命党人，写下许多反对黑暗统治的诗歌，愤怒的沙皇两次将他流放，让他与水深火热的革命隔绝。他在荒凉之地却仍保持着乐观的态度，坚信着希望总会来到。在黑暗之中，在高权之人的重重迫害下，他的生命已经破碎不堪，并不完

美，但他仍歌颂生活，歌颂光明，痛斥黑暗，贯彻着自己的信念，他用乐观书写了属于他的最光辉的人生！

## 乐观的演讲稿分钟篇五

人生道路不是一帆风顺的，总是坎坎坷坷，曲曲折折。

初中时期，学校把学生分三种层次（重点班、次点班、面班）。初一时，我在重点班，成绩还算不错。考试时，我在全班排前20名，觉得还可以，满满的自信。上课就开始觉得可有可无。期中考，我考了40多名，觉得没关系啦，反正是在重点班，变更加不注重学习了。期末考了，我考了全班倒数15名，认为只是一次失常没什么。第二学期开始，我总考倒数10名内，我有些害怕了。果然，初二就被分配到次点班去了。

我感觉好丢脸，从重点班降到次点班，而且以前和我同班的同学都嘲笑我只是菜鸟，当时，心里别提啥滋味了。以前小学总考在我后面的同学，现在都跑到我前面去了。我去拿什么跟人家比呢？我好伤心好后悔，成绩也追不上了。

从此，我开始堕落了，我变得非常悲观，上课总是玩手机聊天，不然就是睡觉补作业或者说悄悄话，甚至还有了不想读，去外面闯闯的想法。成绩可是越来越差，排到了第二层次90多名后了，总是过着一天算一天的日子，遇到同学总是低着头走过去，有时还不想理人。

直到有一天，我同桌小冬跟我说：“你有替你将来打算过吗？你想初三毕业后就去做苦力工吗？”我心不在焉地说：“没有，即使我现在努力也进不了点班的了。”小冬语重心长地说：“李宁说过一句话‘一切皆有可能。’所以，只要你努力就会有进步，那才会对得起自己！读书是百分之二百有用的，读好熟是为了自己的将来，你现在努力，将来就不用吃太多的苦，我相信你可以的！”此时此刻，我心情无比激动，



觉得小冬说的话很有道理。于是，我收起了手机，上课拼命听和记，回家也很认真地学习。终于，成绩也越来越好了。虽然初三没有进重点班，但我会争取，希望通过努力考上高中。人也渐渐变得开朗多了，遇到朋友也会主动打招呼了，我感觉到了很多来自朋友之间的温暖，使我心情也变得好多了。

小冬的那些话总在我脑海中浮现，时刻提醒我努力学习，也是她让我找回来乐观和自信。谢谢你！

## 乐观的演讲稿分钟篇六

人的一生总是会有一些琐事，恰恰是这些琐事使我们的生活杂乱无章，可是不论怎样，任何事情都有一个甚至多个解决办法，可是“悲观主义者”会坐下来，不忙与去想如何补救的办法，反而一个人坐在一边，埋怨这儿怎样怎样，埋怨那儿怎样怎样，如此的拖下去。

同样是一件事，同样是一次失误，犯的同样是一个错误，假如说是一个“乐观主义者”碰到的话，或许反而会想尽办法地去改正错误，弥补自己的不足，从而使自己更加完美，即使不能完全弥补自己的失误，也会以极其乐观的心态去思考，以乐观的心态去填补心中的空缺，以自己的乐观心态去面对生活之中的点点滴滴，不会因琐事而被困扰，这样的生活之下的人无疑是快乐的。

生活究竟应当如何去享受呢？无可厚非，自然应是“乐观面对生活”，人生苦短，不应以心中的空缺去度过美好的人生，不应以悲观心态去享受生活。人生在世，应当以积极的态度去工作，应当以自己的生活带充实去调整时间，大好的时光切不可轻易浪费。

人寿命的长短是不相同的，世界上一些人的死亡就是因为自己过于悲观的态度而对生活失去了信心，对自己的人生选择

了放弃，死亡的可怕是可想而知的，几乎任何人对于死亡的惧怕是不可用语言去形容的。每天都开开心心的就是为了自己的心情愉快。要乐观的方式太多：多看看书，多听听音乐，多运动等等，种种方法，实在太多，总之，乐观是长寿者的“必需品”。从古至今，实在有太多太多的伟人与学者的寿命都极长，他们都是心胸宽广者，以书来陶冶自己的性情，从而自己心胸开朗。可见，乐观的心态对于人生是多么有价值的啊！

## 乐观的演讲稿分钟篇七

卢梭曾说：“感谢生活给我的一切不幸。”拥有一颗积极乐观的生活态度，你的人生就是甜的。

相比之下，刘伟，独臂钢琴师，在他的弹奏下，我又体验到另一番的“甜”，或许是上帝对他的偏爱，让这个个饱满的苹果被上帝多咬了一口，他深知这一点，也感恩生活。困难只是暂时的，知道那么一天，在金色大教堂下的历史性一刻，他淡淡的微笑征服了一切。在他超凡的技艺下，乐观便是他成功的催化剂。

乐观是一件感恩万物的生活态度，我们双眼是平行的，你在看见缺点下凭什么忽略优点。对待生活，你又凭什么只带着悲观？让我们来乐观对待生活吧！

或许我们不是举足轻重的大人物，不会如咖啡那般浓的，从色泽到给中枢神经的兴奋作用，但我们可以是一杯简单的茶，茶是淡的，一杯在手，上下沉浮，近乎透明，那种感觉的愉悦，也并非笔墨可以形容的。喝上这么口茶吧，它不仅是乐观的代词，更是无尽的快乐。

盈盈月光，我掬一捧最清的；落落余晖，我拥一缕最暖的；灼灼红叶，我拾一片最热的；漫漫人生，我要采撷那人世间最美的生活态度——乐观。

## 乐观的演讲稿分钟篇八

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，一蹶不振的话，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“黄粱美梦——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！

## 乐观的演讲稿分钟篇九

大家好！今天我演讲的题目是——态度决定一切。“学习成就事业，知识创造未来”。在机关开展的学习活动中，我认真阅读和学习了《态度决定一切》这本书，体会很深。在工作面前，态度决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的态度，成就不同的人生，有什么样的态度就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

十年后，第一个人依然在砌墙；第二个人坐在办公室里画图纸——他成了工程师；第三个人，是前两个人的老板。

可见，一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。

诚然，这样的情况实际中确实存在。带着情绪工作，肯定不会有出的表现。试想，左手边站着一个人态度积极向上、右手边站一个灰心丧气、凡事都摇头的员工，领导会做出什么样的选择？工作和生活需要热情和行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求我们以积极的态度对待工作对待他人对待生活。

有积极的态度才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。态度决定选择，态度决定思路，态度决定一切。让我们从现在开始，以积极的态度来勇于超越自我，不断完善自我，丰富我们的人生吧！我的演讲完了，谢谢大家。

## 乐观的演讲稿分钟篇十

大家好！

凡事要看积极的一面，如果事情糟糕到极点，请用乐观的心态去面对，它的趋势就是变好。以乐观的心态去面对生活，给予自己希望，让生命重焕光彩。

乐观的生活态度，收获友谊，赢得尊重。在一次盛大宴会上，一个平日对卡内基很有意见的商人在背地里大肆抨击卡内基，当时卡内基也听到他的高谈阔论，可那人还浑然不知。这使得宴会的主人都很尴尬，而卡内基却脸上始终挂着微笑，等那人发现卡内基时，想偷偷溜走，卡内基却笑着走上前并跟他握手，说：“谢谢你指出我的缺点。”卡内基这一举动使他们俩从此成为了好朋友。卡内基用乐观、真诚的态度面对这一切，他收获了真挚的友谊，赢得了在场所有人的尊重。

朋友们，让我们拥有乐观的生活态度，让生活更丰富多彩，更加美好。