

保持积极心态的演讲稿(模板6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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

保持积极心态的演讲稿篇一

大家下午好！

情绪与我们每分每秒的思想和行为都是息息相关的，而我们每个人都在时刻体验着不同的情绪。

给大家讲一个有关情绪控制方面的小故事：

有一个男孩脾气很坏，于是他父亲送给他一袋钉子并要求他，每当他发脾气的时候往后院的围篱上钉一颗钉子。第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉的钉子越来越少。他发现控制自己的脾气比钉那些钉子更容易多了。

终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他的父亲再次要求他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天地过去了，最后男孩终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，但是看看那些围篱上的洞，它们将永远不能恢复成从前了。你生气的时候说的话就像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说再多对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

失控的情绪就像钉在木板上的钉子，给人造成无法修复的伤

害，其实在我们生活中每个人常常会因为一些彼此无法释怀的坚持，而给他人造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果。帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

关于情绪控制，拿破仑说过这样一句话：能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。常人总是容易沦为情绪的奴隶。有实验证明，过多的不良情绪积攒起来，严重的会影响到自身健康。

【标红的可以删去】

那如何控制自己的情绪呢？这里给大家分享几个小方法：

当你意识到自己面临紧张状态，或者即将发怒时，记得提醒自己：深呼吸。这是从生理角度出发，进行自我调整的一个办法。

愤怒的时候，先默数到十再开口，如果非常愤怒，就数到一百，如果数到一百还是忍不住想发火，那就发吧，别憋坏了自己。研究表明，人想发怒的情绪在持续12秒之后一般都会自行消除。数数，其实是转移注意力，算是曲线救国控制情绪。

这是通过控制自己身体对情绪进行调整。在电影《重庆森林》中，金城武每一次失恋后都会选择一个人去跑步，因为通过跑步，可以将体内的水分蒸发掉，从而让他不再流泪。都说坚持跑步的人，都是赚到了。这种“赚到”并非立竿见影，但是日积月累，你会发现，通过跑步，或者其他形式的运动，身心都有获得优化。

深呼吸、数数、跑步、洗冷水脸、倾诉、享受美食，这些控制情绪的办法都好似特效药，只能暂时抑制，治标不治本。

美学家朱光潜认为：情绪不好，是因为智慧不够，提高智慧这种事，世上没有特效药，也找不到任何捷径可走，只有靠平日修炼。请客吃饭、柴米油盐，一言一行、一颦一笑、举手投足，日常的点点滴滴林林总总，无不属于修炼。

人要时刻保持一颗柔软的心，上善若水。作为直接与客户打交道的客户人员，我们应该认识自己，克制情绪，提高自身修养，让自己的行为更加优雅，让自己与顾客的心与心之间不再有隔阂，从而进一步为公司建立完美的形象。我的演讲完毕，谢谢大家！

保持积极心态的演讲稿篇二

2、成功是一种观念，成功是一种思想，成功是一种习惯，成功是一种心态。

3、运气不好的说说短语 运气不好的说说

4、人生十有八九不如意。其实，活着就是一种心态，当你心若旁鹜，淡看人生苦痛，淡薄名利，心态积极而平衡，有所求而有所不求，有所为而有所不为，不用刻意掩饰自己，不用势利逢迎他人，不用做伪君子，做一个真真正正的自我。如此这般，人生就算失意，也会无所谓得与失，坦坦荡荡，真真切切，平平静静，快快乐乐。人生十有八九不如意是说人生如意的人毕竟是少数。大作为大造就必经大挫折大磨难，百炼才能成好钢，炉火烧到一定火候才能变成纯青。

5、人生，就是一场自己与自己的较量：让积极打败消极，让快乐打败忧郁，让勤奋打败懒惰，让坚强打败脆弱。在每一个充满希望的时候，告诉自己：努力，就总能遇见更好的自己。

6、人生的意义在于创造，艺术可以提升人的生命境界，每做一件事，记得多加些巧思，在每件所做的事情上，发挥报告

才能，加入你自己。亲自动手做，享受四肢劳动的乐趣，即使是简单的维修工作都是原创的艺术品。

7、乐人之乐，人亦乐其乐；忧人之忧，人亦忧其忧。

8、其次我们要常常自省内心世界！保持乐观积极的心态，不为外界的风吹草动纠结于心，正确看待得失，就算身体外的金碧辉煌瞬间倒塌，内心所形成的淡然豁达还是岿然不动，依旧为人生航向掌舵！

9、在人生的旅途中，有些意外的风雨是非常自然的，只要你寻觅的眼睛没有被遮蔽，继续认真地去寻找，相信你一定会找到通向成功的道路。

10、别自制压力，我们没有必要跟着时间走，只需跟着心态和能力走，随缘，尽力，达命，问心无愧，其他的，交给天。

11、在适当的时机，用正确的方法，用合适的问题，问对了人，这就是通往每一个新发现的跳板。

12、多疑生是非，多虑生烦恼，多思生忧郁，多怨生愤怒。心平则气顺，心乱则事纷。心态失衡，万事执偏。

13、今早听到前两天还在筹集捐款的校友，今天已经离我而去，还有什么比生命更无常，爱情的变卦更是不值得一提，也没有资格谈及真正的爱情。

15、珍惜身边的幸福，欣赏自己的拥有，背不动的就放下，伤不起的就看淡，想不通的就丢开，恨不过的就抚平。人生本来就不易，生命本来就不长，何必用无谓的烦恼，作践自己，伤害岁月。

16、每天晚上疲劳的睡在床上时，才感觉真真切切地过了一天。人生最重要的不仅是努力，还有方向。压力不是有人比

你努力，而是比你牛叉几倍的人依然比你努力。即使看不到未来，即使看不到希望，也依然相信，自己错不了，自己选的人生错不了。第二天叫醒我的不是闹钟，其实，还是梦想！

18、人有两路要走，一条是必须走的，一条是想走的，你必须把必须走的路走漂亮，才可以走想走的路。

19、有两个人从铁窗朝上望去，一个人看到的是满地泥泞，另一个人看到的却是满天繁星。

21、要克服生活的焦虑和沮丧，得先学会做自己的主人。孤单寂寞与被遗弃感是最可怕的贫穷。

22、在奋斗的路上别矫情，别人能做好的事你也可以，相信自己我能行，老天不会辜负你所付出的努力！

23、亲爱的宝贝，我不羡慕别人有纤纤细腰，粉面桃花，弯弯柳眉，只愿你有开心笑容，乐观心态，健康体魄，冬天到啦，记得添衣添被，防寒保暖，保重娇体。

24、奉献能让你花小钱拥有极大快乐，助人度难关的方式很多，给予食物、衣物、工作、金钱、时间，你可以由简单的方式开始，比如捐出收入的%，仔细考虑哪些是真正需要你帮助的人，把有限的钱放在最需要帮助的人身上，最能产生无限的功效。

25、青春是块原料，迟早要制作成形。 ——莎士比亚

26、忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快和坚强的意志和乐观的情绪，可以战胜疾病，更可以使人强壮和长寿。。

27、明天的希望，让我们忘了今天的痛苦。

28、人生路上难免都有低谷，消极的情绪是人生路上的拌脚石，不可取但有时又不可避免，过度的压抑并非好的方法，真正能帮助你摆脱消极情绪困扰的是如和调节自己的心态。

29、如果不喜欢，那就学会改变，用积极的心态去引导事情向自己利好的方向发展。抱怨只会让你失去朋友，变得孤立无援。不抱怨的人才会感觉到快乐，快乐的人才会拥有一个好的心情，这样才能感染周围的人追寻自己的快乐和幸福！

31、尽己力，听天命。无愧于心，不惑于情。顺势而为，随遇而安。知错就改，迷途知返。在喜欢自己的人身上用心，在不喜欢自己的人身上健忘。如此一生，甚好。

32、保持阳光心态，积极面对人生。每个人，都沿着不同的轨道在活着，人生是一趟单程车，我们最应该做的，就是好好善待自己，珍惜今天，期待明天。那些走过的，错过的，都不再回来；丢掉的，失去的，都不复拥有。

33、职场秘籍：敢于决断，克服犹豫；挑战弱点，弥补缺陷；突破困境，积累经验；抓住机遇，善于改变；调整心态，积极乐观；善于交往，巧用资源。愿你成功！

保持积极心态的演讲稿篇三

想要拥有一生的幸福，那么我们首先要做到的是保持积极的心态。

积极的心态，就是牢记自己的梦想，永远不忘自己的奋斗目标，持之以恒，永不放弃；而不是过一天算一天，混日子，消磨时光。

积极的心态，就是爱护教室、校园卫生，不乱扔垃圾，看到不卫生现象，不管该不该自己值日，都积极主动地打扫；而不是只埋怨别的同学不讲公德。

积极的心态，就是永远充满自信，把自己看作是一位优秀的人；而不是自我放弃，总认为自己不行，永远也好不了。

积极的心态，就是要谦虚有礼貌地对待老师和同学；而不是目中无人、骄傲自满。积极的心态，就是要认真听讲，积极发言，不懂就问；而不是只埋怨老师讲得不生动、不清晰，只埋怨同学们乱说话，纪律不好。积极的心态，就是把老师的批评看做是老师重视自己、关心自己、想让自己不断进步提高；而不是埋怨老师不公平，没有批评他人。

积极的心态，就是认真对待自己要做的每一件事情，无论是听课写作业，还是值日扫地，无论是做操跳绳，还是参加文艺活动，一切的事情都认真去做；而不是这也不愿做，那也不愿干，总是应付了事。

积极的心态，就是无论遇到什么事情，总能往积极的方面、往好的方面去想，而不是总往消极的方面、总往不好的地方去想。

积极的心态，就是把艰苦的学习条件看做是对自己顽强意志的磨练；而不是整天埋怨天冷或者埋怨天热。

我们的学习环境，由于各种原因，必然存在一些不能让人满意的地方。并不是我们想要什么样的环境就可以有什么样的环境；并不是我们想要什么样的条件就可以有什么样的条件。不积极的心态，不但不能使一切不好的现象改变，反而，只能使我们永远生活在痛苦烦恼之中。积极的心态，可以使人抛却一切的痛苦烦恼。一切的不如意，都会烟消云散。

积极的心态，可以使人对自己生活的环境更加热爱；积极的心态，也必然使人更加热爱“这个自己所热爱环境”中的生活。这个人，就会心情舒畅，乐在其中，也必然能更充分展现自己的聪明智慧。

一个人具有了积极的心态，那么这个人所处的环境也必然就会有好的改变。一个集体所有的人都有了积极的心态，那么这个集体所处的环境，也必将会更加美好。

让我们永远保持积极的心态，去迎接一生的幸福。

保持积极心态的演讲稿篇四

大家好！我演讲的题目是《勿忘国耻，爱我中华》。

秋风送爽，天高云淡，在美丽的校园我们刚刚举行了隆重的升旗仪式。望着高高飘扬的五星红旗，我们既看到了一个腾飞的民族，也不会忘记这个民族曾经屈辱的历史。明天，9月18日，是一个令中华儿女痛彻心扉的日子。

我们即将度过“九一八事变”的七十九周年纪念。1931年9月18日，我们开始了被日本帝国主义蹂躏的屈辱历史。我们牢记这段历史，把它深埋于自己的心灵深处，以此激励自己发奋图强，坚持不懈。历史不能再重演，也决不会重演！而这要靠我们今天的拼搏。

“当青春成长为一棵迷人的风景树时，我们拥有了一个富于幻想的季节：白云，蓝天，鲜花，芳草。”一切都是那么浪漫，那么潇洒。我们渴望自由，向往纯真，追求理想的金色年华，扯起无边的话音和着飘渺的梦幻，悠悠地把欢乐布满晴空，永远陶醉在自己编织的梦里。

大家下午好，今天窗外阳光明媚、微风轻拂，可是作为一个炎黄子孙我无法轻松的欣赏这样的美景，感受大自然这优美的风光。那是因为79年前的那一个晚上发生在沈阳的“九一八”事变。

79年前，日本帝国主义为了实现他猖狂的梦想，悍然发动了“九一八”事变，出兵攻占我国的东三省，蒋介石命令东

北军“不许抵抗”，致使东三省这个有着丰富矿产资源、物产资源，面积是日本三个大的美丽而富饶地方沦为了日本帝国主义的殖民地，3000万同胞沦为了亡国奴。

保持积极心态的演讲稿篇五

同学们会问什么是心态，心态就是一个人的心理状态，心态有两种，即积极心态和消极心态。我问个问题，看能不能检验一下同学们的心态。大家知道有一句话“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，大家知道“作”是“把苦当作舟”的意思，你怎样解释“苦”的意义？（互动）。

苦难，痛苦还是努力，不放弃。

有的人一说学习就想到吃苦，其实和边远山区那些每天要跋山涉水去上学，每天靠馒头咸菜果腹，考上大学却没钱上大学的孩子相比，我们的处境无非是作业多，要晚些睡觉，成绩提高不上来，这些根本算不上苦，你们同意么？认为是“努力和不放弃”的同学们，心态是积极的，他们知道光喊苦没用，能帮我们渡过学海的是勤奋和坚持。

怎样才能拥有积极的心态呢？我以同学们中的例子来说明。

一位同学在年级里的成绩一直处于中上游，他自认为不笨，也挺努力的，可就是成绩不见提高，总是心有不甘，每次考试成绩公布时都有失落感。班主任老师的一次讲话启发了他，老师鼓励同学们结对赶超，选定自己的赶超对象，争取在后面的学习中超过自己的对手。这位同学按老师的引导选定了自己的目标，他观察对方的学习时间安排，琢磨他的学习方法，在后来的期末考试中果然超越了自己的“对手”，当他喊着我终于超过__时，我知道他体会到了成功的快乐。积极心态的第一要素就是认清自己，制定适合自己的目标。

同学们也许还记得，上学期的期中颁奖会上我演讲的题目是

《行动的力量》，那时的同学们刚刚进入初三，还没有感觉到大考的压力，用家长的话说：不知道着急，所以老师给同学们吹响前进的号角。我们欣喜的发现，课间，放学后追着老师问题的同学多了，回家以后再晚也要坚持写完作业的人多了，课间操跑步时掉队的人只剩屈指可数的几个人了。我和同学们说，咬住牙，每星期进步一分，每天弄明白一个知识点就是进步，有同学听老师的话第一次就进步了二十多分，坚持努力不放弃，最终他们一定会为自己的成功欢呼。积极心态的第二要素就是马上行动，坚持努力，决不放弃。

这学期刚开学，我就听说有的同学向班主任老师申请不再承担班里的工作，理由是要抓紧时间学习。可是也有另一些同学，在紧张的学习中也不忘记帮助身边的同学和自己一起前进，课间经常看到他们快乐而忙碌的身影；初三了，年级升了，可是走廊里的卫生状况却不如以前，饮料瓶，废纸是地上的常客，相对应的，四班的地依然光洁明亮。大家都看到的是王霁雯同学，她快乐的接受了宣传栏的布置工作，大会的设计，文字编辑工作，这些工作基本是在一周内完成的，而她并没有因为工作耽误学习，我相信她一定是挤了自己的休息时间，甚至周六我还布置给她文字修改的任务，可她并没有抱怨，完成的非常出色。同学们，当你同别人分享你所拥有的一部分东西时，那剩余的部分仍然可以增值和成长。你分给别人的东西越多拥有的东西也将越多。积极心态的另一要素：与他人分享。

同学们，如果在我们初中生活余下的一百天里不想留下遗憾，就让我们不再埋怨苦和累，因为那是我们必须经历的，不用害怕失败，因为我们努力着，奋斗着，保持积极心态，最后的胜利就在前方。

保持积极心态的演讲稿篇六

凯恩是一位优秀的职业拳击运动员，他的身手敏捷，反应迅速，以快著称，能以快速而连续的拳法将对手打倒在地。凯

恩凭借着他擅长的快拳经常在各种大大小小的搏击比赛中脱颖而出，获得了很多的奖牌和荣誉。

在一次顶极的搏击比赛中，凯恩遇到了一个非常难缠的对手威廉。威廉的身手并不算敏捷，但他的出拳力量大得惊人，只要稍不留心挨了他的一拳，就会被打趴在地上，很难再爬起来继续比赛。凯恩意识到了这一点，在和威廉的比赛中，他左躲右闪，想尽一切办法尽可能地避开威廉的重拳，但糟糕的事情还是发生了，凯恩在躲闪中一不留神被威廉重重地击了一拳。凯恩顿时眼冒金星，踉跄地倒在了搏击台上，直到裁判员数到第十下，他仍然没能够再站起来。

落败的凯恩心里很不服气，他想，既然威廉的重拳那么厉害，那么从现在开始我也要加大力量的训练，让自己的出拳变得更有威力。

不久，凯恩和威廉又一次在搏击比赛中相遇了。凯恩认为自己花费了不少时间和精力进行了力量训练，这次一定能够打败威廉，以雪上次的耻辱。

然而，比赛还没进行多久，凯恩就明显感觉吃不消了，由于他把时间和精力都放在了力量训练上，他原本擅长的快拳明显变慢了，身手也没有原来那样敏捷，而他寄以厚望、苦苦练习的重拳并没有威廉的厉害，最终的比赛结果可想而知，凯恩再次被打败了。

二次败北的凯恩痛定思痛，终于明白了自己真正的优势是快拳，于是他拼命地练习快拳，将自己的出拳速度在原有的基础上又提高了一大截。在第三次和威廉的比赛中，凯恩凭借着他那迅雷不及掩耳的快拳打得威廉毫无招架之力，轻松地赢得了比赛的胜利。

当一个人想击败对手的时候，往往会忘记了自己原本的优势，既而顺着对手的思路去思考问题，希冀能通过复制模仿对手

优势的方式来击败对手。可是，这样的做法往往不仅达不到预期的目的，反而还会丧失自己原本的优势。

人生同样也是如此，“金无足赤，人无完人”，这个世界上没有一个人是完美的，每个人都有自身的优势与短处。只要时刻记住自身的优势，扬己之长、避己之短，将自己的优势充分发挥出来，就能够取得成功。