

最新工作心态改变演讲稿(模板5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

工作心态改变演讲稿篇一

尊敬的各位领导，各位同事：

大家好！

今天我演讲的题目是“工作赢在心态”

作为年轻人，要有激情昂扬的青春，热血沸腾的心态！在平凡的工作岗位上做个赢家，回忆工作中的点点滴滴，这一切都取决于心态！就如一位艺术家曾经说的：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度，你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不能控制环境，但你可以调整自己的心态。”有这样一句话：“吃得苦中苦方为人上人”在面对工作，对于我们初入工作岗位的新人来说只有保持这样一种心态，才会走向人生的辉煌。

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。

俗话说境由心生，即使人们面对的是同一种境况，心境的不同也会产生不同的结果，关键不是你遇到了什么，而是你采取什么样的态度去面对。在这个世界上没有任何人能够改变你，打败你，除了你自己，成功人士的显著标志就在于他的心态，一个人如果心态积极，乐观，面对工作乐于接受挑战和应付各种麻烦，那么他就成功了一半。

热爱工作！怀着这种信念，我们就能把绝望的大山凿成一块希望的碧石！

定了演讲的成功与失败。

演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻辑性强，但它又不是一般的议论文。它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。

演讲未必都使用演讲稿，不少著名的演讲都是即兴之作，由别人经过记录流传开来的。但重要的演讲最好还是事先准备好演讲稿，因为演讲稿至少有两个方面的作用：其一，通过对思路的精心梳理，对材料的精心组织，使演讲内容更加深刻和富有条理。其二，可帮助演讲者消除临场紧张、恐惧的心理，增强演讲者的自信心。

演讲稿特点

主要区别

演讲和表演、作文有很大的区别。

见的一种社会活动。

主要特点

第一、针对性。演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想、感情、事例和理论来晓喻听众，打动听众，“征服”群众，必须要有现实的针对性。所谓针对性，首先是作者提出的问题是听众所关心的问题，评论和论辩要有雄辩的逻辑力量，要能为听众所接受并心悦诚服，这样，才能起到应有的社会效果；其次是要懂得听众有不同的对象和不同的层次，而“公众场合”也有不同的类型，如党团集会、专业性会议、服务性俱乐部、学校、社会团体、宗教团体、各类竞赛场合，写作时要根据不同场合和不同对象，为听众设计不同的演讲内容。

第二、可讲性。演讲的本质在于“讲”，而不在于“演”，它以“讲”为主、以“演”为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。如果说，有些文章和作品主要通过阅读欣赏，领略其中意义和情味，那么，演讲稿的要求则是“上口入耳”。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲；对听讲者来说应好听。因此，演讲稿写成之后，作者最好能通过试讲或默念加以检查，凡是讲不顺口或听不清楚之处(如句子过长)，均应修改与调整。

第三、鼓动性。演讲是一门艺术。好的演讲自有一种激发听众情绪、赢得好感的鼓动性。要做到这一点，首先要依靠演讲稿思想内容的丰富、深刻，见解精辟，有独到之处，发人深思，语言表达要形象、生动，富有感染力。如果演讲稿写得平淡无味，毫无新意，即使在现场“演”得再卖力，效果也不会好，甚至相反。

首先，要根据听众的文化层次、工作性质、生存环境、品位修养、爱好愿望来确立选题，选择表达方式，以便更好地沟通。

其次，演讲稿不仅要充分体现演讲者独到、深刻的观点和见

解，而且还要对声调的高低、语速的快慢、体态语的运用进行设计并加以注释，以达到最佳的传播效果。

另外，还要考虑演讲的时间、空间、现场氛围等因素，以强化演讲的现场效果。

第五、口语性

把长句改成适听的短句；

把倒装句改为常规句；

把听不明白的文言词语、成语加以改换或删除；

把单音节词换成双音节词；

把生僻的词换成常用的词；

把容易误听的词换成不易误听的词。

这样，才能保证讲起来朗朗上口，听起来清楚明白。

第六、临场性

演讲活动是演讲者与听众面对面的一种交流和沟通。听众会对演讲内容及时作出反应：或表示赞同，或表示反对，或饶有兴趣，或无动于衷。演讲者对听众的各种反映不能置之不顾，因此，写演讲稿时，要充分考虑它的临场性，在保证内容完整的前提下，要注意留有伸缩的余地。要充分考虑到演讲时可能出现的种种问题，以及应付各种情况的对策。总之，演讲稿要具有弹性，要体现出必要的控场技巧。

主要功能

第一、“使人知”演讲。这是一种以传达信息、阐明事理为

主要功能的演讲。它的目的在于使人知道、明白。如美学家朱光潜的演讲《谈作文》，讲了作文前的准备、文章体裁、构思、选材等，使听众明白了作文的基本知识。它的特点是知识性强，语言准确。

第二、“使人信”演讲。这种演讲的主要目的是使人信赖、相信。它从“使人知”演讲发展而来。如恽代英的演讲《怎样才是好人》，不仅告知人们哪些人不是好人，也提出了三条衡量好人的标准，通过一系列的道理论述，改变了人们以往的旧观念。它的特点是观点独到、正确，论据翔实、确凿，论证合理、严密。

第三、“使人激”演讲。这种演讲意在使听众激动起来，在思想感情上与你产生共鸣，从而欢呼、雀跃。如美国黑人运动领袖马丁·路德·金的《在林肯纪念堂前的演说》，用他的几个“梦想”激发广大的黑人听众的自尊感、自强感，激励他们为“生而平等”而奋斗。

第四、“使人动”演讲。这比“使人激”演讲进了一步，它可使听众产生一种欲与演讲者一起行动的想法。法国前总统戴高乐在二战期间的英国伦敦作的演讲《告法国人民书》，号召法国人民行动起来，投身反法西斯的行列。它的特点是鼓动性强，多以号召、呼吁式的语言结尾。

第五、“使人乐”演讲。这是一种以活跃气氛、调节情绪，使人快乐为主要功能的演讲，多以幽默、笑话或调侃为材料，一般常出现在喜庆的场合。这种演讲的事例很多，人们大都能听到。它的特点是材料幽默，语言诙谐。

工作心态改变演讲稿篇二

我来自偶然，像一颗尘土，有谁知道我的脆弱？我来自何方，我情归何处，是谁在下一刻呼唤我……几年前当我第一听到

这首歌的时候，我就被这首歌的歌词和旋律而震撼！它唤醒我内心深处最柔软的情结感恩。

如果事情这样想，能够悟出些什么呢？但凡细细想来，人生一世光阴荏苒，无不是生命的轮回。追根溯源，之所以有了生命，乃是父母再造之恩。这是来到世上的第一个恩泽渊源，生命是父母给的，今生是父母给的，这是永远还不清的恩泽。说不清千年走一回，还是万年走一遭，来到世间就是上天的安排，就是弥足珍贵的造化。

因此，人生天地间就应该怀着一颗感恩的心，去报答父母的养育之恩。自古道百善孝为先，讲的就是这个道理。先哲先人们，给我们留下了二十四孝的楷模，历朝历代，无不宣扬着孝道的榜样，庶民百姓，无不张扬着孝道的美德。历史在变，孝道不变，说法在变，原则不变，这是一种天然的力量，这是一种人性的延续。人们的繁衍人的一辈子正是以此为依赖在循环着，在客观的传递着，在发扬光大着。百年修得同船渡，千年修得共枕眠，”我们还要感恩人生道路上的伴侣，这是每个人的“人生另一半。在我们离开了父母的养育之后，当我们走向婚姻殿堂的时候，注定了这个人要与你一起生活，要与你生儿育女，要与你相拥着走向人生。爱在伴随着你，相互支撑在伴随着你，和你的父母一样，新的生命轮回在伴随着你，这是人生道路上的天籁之歌。因此，我们要精心的打造，耐心的呵护，不断的维护，尽量的宽容，珍惜这“同船渡共枕眠”的降临。如果说“相敬如宾，举案齐眉”的典故早已给我们树立了夫妻恩爱的先例，那么，现代的比翼双飞携手共进也不乏是我们追求的目标。走到一起不容易，结成夫妻是缘份。弹奏着锅碗瓢盆进行曲，经历着生活中的坎坎坷坷，享受着天伦之乐的快慰，让婚变的厄运离的我们远些，让我们不断修补生活的裂痕，去感恩与完美天籁的歌声。在家靠父母，出门靠朋友。融入社会走进生活，应该感恩朋友给我们带来的喜怒哀乐，应该提倡人人为我我为人人的生存环境，少一分抱怨，多几份感动，少一分争强斗狠，多几分宽容忍让，让和谐的氛围伴随每一天，让社会不齿的恶习

没有生存的土壤。我们不是生活在空间，我们需要实实在在的生活，我们需要惩恶扬善的壮举，我们需要好人得到好报的结局。

大到爱国敬业，小到爱家待朋，感恩是需要的最好心态。

定了演讲的成功与失败。

演讲稿像议论文一样论点鲜明、逻辑性强，但它又不是一般的. 议论文。它是一种带有宣传性和鼓动性的应用文体，经常使用各种修辞手法和艺术手法，具有较强的感染力。

演讲未必都使用演讲稿，不少著名的演讲都是即兴之作，由别人经过记录流传开来的。但重要的演讲最好还是事先准备好演讲稿，因为演讲稿至少有两个方面的作用：其一，通过对思路的精心梳理，对材料的精心组织，使演讲内容更加深刻和富有条理。其二，可帮助演讲者消除临场紧张、恐惧的心理，增强演讲者的自信心。

演讲稿特点

主要区别

演讲和表演、作文有很大的区别。

见的一种社会活动。

主要特点

第一、针对性。演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想、感情、事例和理论来晓喻听众，打动听众，“征服”群众，必须要有现实的针对性。所谓针对性，首先是作者提出的问题是听众所关心的问题，评论和论辩要有雄辩的逻辑力量，要能为听众所接受并心悦诚服，这

样，才能起到应有的社会效果；其次是要懂得听众有不同的对象和不同的层次，而“公众场合”也有不同的类型，如党团集会、专业性会议、服务性俱乐部、学校、社会团体、宗教团体、各类竞赛场合，写作时要根据不同场合和不同对象，为听众设计不同的演讲内容。

第二、可讲性。演讲的本质在于“讲”，而不在于“演”，它以“讲”为主、以“演”为辅。由于演讲要诉诸口头，拟稿时必须以易说能讲为前提。如果说，有些文章和作品主要通过阅读欣赏，领略其中意义和情味，那么，演讲稿的要求则是“上口入耳”。一篇好的演讲稿对演讲者来说要可讲；对听讲者来说应好听。因此，演讲稿写成之后，作者最好能通过试讲或默念加以检查，凡是讲不顺口或听不清楚之处(如句子过长)，均应修改与调整。

第三、鼓动性。演讲是一门艺术。好的演讲自有一种激发听众情绪、赢得好感的鼓动性。要做到这一点，首先要依靠演讲稿思想内容的丰富、深刻，见解精辟，有独到之处，发人深思，语言表达要形象、生动，富有感染力。如果演讲稿写得平淡无味，毫无新意，即使在现场“演”得再卖力，效果也不会好，甚至相反。

首先，要根据听众的文化层次、工作性质、生存环境、品位修养、爱好愿望来确立选题，选择表达方式，以便更好地沟通。

其次，演讲稿不仅要充分体现演讲者独到、深刻的观点和见解，而且还要对声调的高低、语速的快慢、体态语的运用进行设计并加以注释，以达到最佳的传播效果。

另外，还要考虑演讲的时间、空间、现场氛围等因素，以强化演讲的现场效果。

第五、口语性

把长句改成适听的短句；

把倒装句改为常规句；

把听不明白的文言词语、成语加以改换或删除；

把单音节词换成双音节词；

把生僻的词换成常用的词；

把容易误听的词换成不易误听的词。

这样，才能保证讲起来朗朗上口，听起来清楚明白。

第六、临场性

演讲活动是演讲者与听众面对面的一种交流和沟通。听众会对演讲内容及时作出反应：或表示赞同，或表示反对，或饶有兴趣，或无动于衷。演讲者对听众的各种反映不能置之不顾，因此，写演讲稿时，要充分考虑它的临场性，在保证内容完整的前提下，要注意留有伸缩的余地。要充分考虑到演讲时可能出现的种种问题，以及应付各种情况的对策。总之，演讲稿要具有弹性，要体现出必要的控场技巧。

主要功能

第一、“使人知”演讲。这是一种以传达信息、阐明事理为主要功能的演讲。它的目的在于使人知道、明白。如美学家朱光潜的演讲《谈作文》，讲了作文前的准备、文章体裁、构思、选材等，使听众明白了作文的基本知识。它的特点是知识性强，语言准确。

第二、“使人信”演讲。这种演讲的主要目的是使人信赖、相信。它从“使人知”演讲发展而来。如恽代英的演讲《怎样才是好人》，不仅告知人们哪些人不是好人，也提出了三

条衡量好人的标准，通过一系列的道理论述，改变了人们以往的旧观念。它的特点是观点独到、正确，论据翔实、确凿，论证合理、严密。

第三、“使人激”演讲。这种演讲意在使听众激动起来，在思想感情上与你产生共鸣，从而欢呼、雀跃。如美国黑人运动领袖马丁·路德·金的《在林肯纪念堂前的演说》，用他的几个“梦想”激发广大的黑人听众的自尊感、自强感，激励他们为“生而平等”而奋斗。

第四、“使人动”演讲。这比“使人激”演讲进了一步，它可使听众产生一种欲与演讲者一起行动的想法。法国前总统戴高乐在二战期间的英国伦敦作的演讲《告法国人民书》，号召法国人民行动起来，投身反法西斯的行列。它的特点是鼓动性强，多以号召、呼吁式的语言结尾。

第五、“使人乐”演讲。这是一种以活跃气氛、调节情绪，使人快乐为主要功能的演讲，多以幽默、笑话或调侃为材料，一般常出现在喜庆的场合。这种演讲的事例很多，人们大都能听到。它的特点是材料幽默，语言诙谐。

工作心态改变演讲稿篇三

我曾经读过一首名为《钉子》的小诗：

丢失一个钉子，坏了一只蹄铁；

坏了一只蹄铁，折了一匹战马；

折了一匹战马，伤了一位骑士；

伤了一位骑士，输了一场战斗；

输了一场战斗，亡了一个国家。

同学们，要想自己的人生灿烂辉煌，必须要有良好的习惯；要想有良好的习惯，必须从一点一滴的小事做起，有着目标，坚持下来，才能成功。为了灿烂的明天，让我们从培养每一个良好的习惯开始吧！

工作心态改变演讲稿篇四

您好！我不知道我到底怎么了，反正现在过的很不好，与人交流又烦，不与人交流又难受，孤单。

我好像整天在想事，好像总有个问题烦扰着我让我无心做别的事情，我现在有很多我要做的事情都没有做，不是我不想去做，而是没心情。我也不知道我到底怎么了，这七八年来我一直都被这个问题困惑，也想了七八年，什么都没做，我今年二十七岁了，还没谈过女朋友，真的不知道怎么说好，关键是我不知道我哪里出了问题，要知道我哪里出了问题的话我就去改。我目前的问题可能还是与人的交流问题，不知道是自己不会与人交流还是别的什么原因，反正就是这个问题让我很痛苦，这七八年来我一直在解决这个问题，到现在还是不知道怎么说好，我到底怎么了，我真的不知道您能否帮帮我，万分感激，我真的不想这样过下去，我也想象别人一样开开心心的过，有着他们一样普通而平凡的生活，多好。

我现在就是不敢跟比我说话强的人交流，除非强很多，我知道这样不好，但我不知道我到底怎么了。我为什么变成这个样子，我以前不是这样的。以前我也不大爱说话，很苦恼。我都二十七岁了，都快三十岁了，真的好想把这个问题解决了。我三岁父亲去世，初中过了一段艰苦的生活，高中身体变差，也越来越不爱说话，那时候我妈都说我一个星期都说不了一句话，我那时是真的不想说，我也不知道为什么，好像说了也没用是的。初高中吃不好，身体又差，后来什么都变差了，从小学到高中，整个人越来越差成一种倒退局面，我妈当时

的教育是你看谁谁谁，让我们跟他们学，结果我们变得更苦，一言难尽，不知道怎么说。我想渐渐的好起来，不再现在这个样子也不怎么与人接触，很不好。就说这么多了。谢谢您看这篇文章！期待您的宝贵意见！

这位朋友：

第一方面是你与他人在一起交往、娱乐的时间比较少。按照马斯洛的基本需要五层次理论——生理需要、安全需要、归属关系和爱的需要、尊重的需要、自我才能得以发挥的需要，你所缺乏的正是“归属关系和爱的需要以及尊重的需要”。这些需要的缺失不仅让你产生了挫折感，加剧了内心的矛盾冲突，引发了不良的情绪反应，而且还干扰了你正常的心理活动和生理活动，导致了对自己讨厌、腻歪和极端等问题的出现。要想解决你的问题，就必须满足这类需要，也就是说必须与周围的人打交道。亚里士多德说：能独自生活的人，不是野兽就是上帝。日常生活中我们也常说：在家靠父母，出外靠朋友。这就充分说明人是群居性动物，不能离群而索居，孤独而无友，所以根据你的情况建议你注意建立良好的人际关系，努力培养和提高善与人相处的能力，一旦有了良好的人际关系，那么你的一切问题也就得以化解和消除了。

第二方面是你虽然与他人交往，但是你却不能敞开心扉对待他人。我们每个人都希望被他人赏识、认同、接纳和爱，也期望自己成为人们心中的重点，要达到这样的效果，自己首先赏识、认同、接纳和爱他人，同时也需要把他人看作是自己心中的重点，只有这样我们所期望的一切才能随之而来。

第三方面是你经常看自己的消极面，让它纠缠着自己而不放手，致使你每天都活在消极的阴影之下。其实我们每个人所能把握的就是此时此刻，纵观人世间所有幸福的人，他们都是既不往后看，也不朝前看，他们只看自己的此时此刻。巴斯噶在《沉思者》中的这样一段话：“我们向来不曾把握现在。不是沉湎于过去，就是殷盼着未来；不是拼命设法抓住

已经如风的往日，就是觉得时光的脚步太慢，拼命设法使未来早点到临。我们实在太傻，竟然留连于并不属于我们的时光，而忽视惟一真正属于我们的此刻……”。（为人处世）所以只要我们活在此刻，只要为此刻的幸福、愉悦、快乐和爱活着，那么我们就拥有快乐而幸福的生活；只要我们用心的做我们真正的自己，把握住此时此刻振作起来的我们自己，用心地追求和享有幸福、愉悦、快乐爱的生活，相信我们的未来将会是幸福而快乐的。

第四方面是经常悲观的看待自己，而不是积极而乐观的看待自己。洞灵子在《薄白学》中指出：人世界有一种要得便得、要失便失的东西，此即是情感。例如幸福，你觉得幸福，你便幸福；你觉得痛苦，你便痛苦。愁绪与快乐、紧张与轻松、爱与恨、幸福与苦闷等对应之情感，仍是可“按需分配”，要之有之，要多少有多少。你丢失愁绪，即获得快乐；丢失紧张，即获得轻松；丢失恨，即获得爱；……。在心理情绪之上，南宋陆象山的名句“吾心便是宇宙，宇宙便是吾心”即是印证。这段话的涵义是什么呢？一句话，“快乐来自于思想”。“快乐来自于思想”这句话虽然简单，但它真的可以让我们变成我们想要的样子。如果你一心想着自己的不好，那么你所看到的就是讨厌、臆歪和极端的自己，当然焦虑、紧张、苦恼、悲观的体验就会自然而然地涌上你的心头眼底，所以就会出现“不想去做，而是没心情”的感受；如果你一心想着自己的工作所得到是他人对你是关心、关注、爱护、肯定和尊重的，那么你所看到的就是关心、爱护、欣赏、肯定和尊重的眼神，当然你所体验到的也就是幸福、愉悦、快乐和爱的感觉；如果你想着快乐，你就会快乐。改变思想，你就改变了行为和经历，它就是这么简单！

第五方面我要说的是：快乐是苦难，是坎坷，是在艰辛和挫折中历练，是在血泪和汗水中发芽生根、长枝缀叶而怒放出的鲜活的生命之花的过程。你目前已经经受了苦难、坎坷、艰辛和挫折的历练，也在血水和泪水中浸泡而发芽，生根，长出枝，伸出蔓的探索过程，当你从自我从负面的情绪和情

感中走出来时，我相信在不久的将来你就会有在人生这块肥沃的土壤之中怒放上命之花的！

那么怎样才能与他人建立良好的人际关系呢？

首先，要牢固地树立起这样的信念：我是造物主的独特创造，在这个世界上，没有跟我完全相同的第二个人。天生我才必有用，我的存在一定会有价值，我也一定能够找到自己存在的价值，因为我是独一无二的！要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，争取成功；不断的成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。这样，在任何情况下，你都会对自己说：我能干好。在工作和生活中，你就会有自尊、愉快、好胜等良好的心态，从而在工作和生活中取得成绩。

其次，要克服自卑心理。自卑心理是由于自我认知发生偏差，过多地低估自己，怀疑、轻视或看不起自己，而形成的。比如常受他人指责或限制、自我消极暗示、性格内向、自尊性过强等。这就需要正确地评价自己，多看看自己的优势，尝试与活泼开朗的人交谈，通过一次次成功的体验和尝试来增强自己交往的自信心，同时勇敢地接纳和接受自己，扬长避短，坦荡地与他人接触和交流。同时找自己的优点让自己从心理上认可自己，当然也可以请你的好朋友帮你悉数自己的优点，使自己从优点之上挺立起来。也可以观察你周围的同事，在他们的身上也有着缺点，这样你就可以平衡自己的心理。不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。针对自己的弱点制订一个逐步训练的计划，并坚持不懈地执行。比如主动向人际交往比自己强的同事请教；主动接触长辈和同事，并以礼貌性语言和行为对待他们；……。充

分认识自己的能力、素质和心理特点，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，这样才能确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，从自卑中超越。

第三，从小处、容易处着手，首先做自己胜任和掌控的事（自己不能胜任的事，不要立即强制去做），获得自信心之后再去做较为复杂的事，就像上楼梯一样一步一步地实现目标。同时要时时处处站在他人的角度来考虑问题，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要与他人共同分享；给他人提供机会，帮助其实现生活目标；当他人遭遇到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。在此需要牢记的是“朋友需要你今天帮助，千万不要等到明天”。

第四，以真诚、信任、尊重的心态和行为对待他人，同时要以宽阔的心胸接纳他人的不足和缺点，“金无足赤，人无完人”，何况每个人都有自己的生活方式和性格特点，所以对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度，就能结交到不少的朋友。

第五，要善于把紧张情绪放松。使用一些平静、放松的语句，进行自我暗示，常能起到缓和紧张情绪，减轻心理负担的作用；在任何时候都要对自己有信心，并不时用内心的语言激励自己：“我很棒”、“我表现得很好”、“人们都很喜欢我”。

第六，充分利用你身边的好朋友，将自己的困惑、苦恼、郁闷向他们诉说（当然也可以用写日记的形式），他们肯定会替你分忧解愁，体谅、理解和帮助你走出困惑、苦恼、郁闷的心境，进而化解或消除你的自卑感。同时要抽时间多参与集体活动。这样既可以培养自己多方面的兴趣爱好，以爱好结交朋友，也可以互相交流信息、切磋思想和体会，达到融洽人际关系的目的。

第七，要多向周围的人学习，在工作中、社团中，多观察周围的同事，特别是那些你觉得交往能力和沟通能力特别强的同事，看他们是如何与人相处的。通过观察和模仿，你渐渐地会发现，自己的人际交往能力会有意想不到的改进。

第八，要掌握沟通的技巧。与人沟通时，要注意倾听，倾听的时候，要面带微笑，最好别做其他的事情，并给予以表情、手势、点头等方面适当的反馈，特别是当对方有怨气和不满需要发泄时的倾听，更能显示一个人的素质和修养水平；在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动，给他人提意见、指出错误时，要注意场合，措词要平和，以免伤及他人自尊心；与他人谈话时要有自我感情的投入，这样才会以情动人。

第九，要有意识地去选择和培养一些兴趣爱好。共同的兴趣和爱好也是你与朋友建立深厚感情的途径之一。很多在事业上有所建树的人都不是只会闭门苦读的书呆子，他们大多都有自己的兴趣和爱好。业余爱好不仅是人际交往的一种方式，还可以让大家发掘出自己在读书以外的潜能。例如，体育锻炼既可以发挥你的运动潜能，也可以培养你的团队合作精神。

以上仅仅给你点了一些步子，人际交往的方式方法还有许多，希望你能根据自己的具体情况借鉴参考，你的朋友杨永龙祝你拥有一个和谐的人际关系网络，更祝愿你在这个和谐的人际网络之中生活得如鱼得水。

工作心态改变演讲稿篇五

大家早上好！今天我演讲的题目是《改变心态，适应生活》。

有一句话说得好：“胜利属于笑到最后的人。”在我的理解中，只有懂得适应的人才能够笑到最后。懂得适应的人，不会因为生活中的烦心事而困扰，而是会将它们换个角度思考，让它们就那样化作一缕微风飘走。懂得适应的人，不会因为

外界的变化而改变自己的心灵，而是另辟蹊径，在外界与自己间建立一个恰到好处的平衡点。懂得适应的人，不会因为困难处境而放弃，而是艰苦奋斗，努力朝的目标前进。

想想洪战辉，生活给了他那么多重担，而他硬是凭着一股艰苦奋斗的精神以及惊人的毅力适应了这一逆境！适应逆境在某种意义上便是战胜了逆境，当你适应了逆境，那你逆境便不存在了，而是另一种“顺境”。

现在，高一的学弟学妹们刚刚来到这南方的天空下，这美丽的国华园，一定还有许多不适应的地方。与其整天愁眉苦脸地抱怨学习之苦、规矩之多，倒不如换个心态。想想还有那么多贫困的孩子不能像你们这般幸运地受到资助而上学求知，你们真是幸福的孩子。多思考你们得到了什么，而忽略你们失去了什么，这便是适应之道。

高二的同学们，面对着分科、分班，来到新的班级，是否还有些许的不适应？不管怎样，新的学期开始了，一个新的开始也必然要有一个新的心态。高二是关键的一年，谁能尽早地适应，谁就比别人多迈了一步。

高三的学长、学姐们，高三了，这是考验你们知识与心态的一年。一些生活中的小事也许就是你们的试题，而平和的心态便是适应高三最好的法宝，坚信“笑到最后便是胜者”。

适应是胶水，能让挫折的裂痕愈合；

适应是阳光，能把困难的阴霾照亮；

适应是音符，能将生活的乐章奏响。

让我们改变心态，适应生活，生活将变得更加美好！

我演讲完毕，谢谢大家！