

2023年乐观的演讲稿(优秀9篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

乐观的演讲稿篇一

大家好！

如今，我已经是初二的学生了，很快就要初三了，就要进入十分关键的一年了。压力也是越来越大。经常可能会很晚回家。作业也有很多，晚上有可能，要到一两点。所以有很多人受不了这种生活，想法越来越消极。

其实我觉得，遇到这种时候乐观是最重要的，因为一个人的心里想法可能会关系到很多的事情。

乐观的重要体现在此刻很多的方面，比如每当我考试成绩不理想的时候，我就会从好处想，比如说我遇到了什么新的题型，新的计算方法，把它总结出来。去进取的应对下一次考试，考好了就行。

在报纸上，小说中，经常能够看到，有很多人，的了重病和绝症，原本看上去，无药可医，可是很多人在医生的指导，和自我乐观的心理，是原本看上去的绝症，成功地将它们打败了，即使是么有打败，一次去世的，大多死而无憾。

这些事例成功的告诉我们，乐观的心理是十分重要的。所以我们在遇到大压力，不顺心的时候乐观成了不可缺少的部分。

以上说了这么多点，大家因该明白处理事情的态度了，以这样的方式，处理任何事情都没有问题。

乐观的演讲稿篇二

乐观面对生活，是我们每一个人都应该有的生活态度，因为生活中我们常常会遇到不如意的事。有一个故事一直激励着我乐观面对生活。

从前，有一对父子，父亲是一个未曾读过书的人。

“当然有用了，如果我们乐观面对生活，不要轻易叹气，这样我们的生活才会丰富多彩呀！”儿子回答道。

“真的是这样吗？”父亲问。

“爸爸，难道我还会骗您吗？”儿子说。

“原来是这样！”父亲恍然大悟，“对！我们就应该乐观面对生活，乐观面对每一天！”父亲说。

乐观的演讲稿篇三

大家好！

在演讲之前我想说，我们的班集体是乐观向上，团结一致的，我们班大部分同学的脸上也露出笑容，无时无刻不有着开心的模样。

而今天我所演讲的题目就是《生活学习需要乐观心态》

首先，请大家听一个故事

乐观者与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，就算看得道，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。乐观者说：不，它能留下甘甜的果。

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力提高我们的学习成绩；面带微笑，快快乐乐度过每一天。

祝大家每天都有好心情，笑口常开！

也希望大家能怀有乐观心态去对待每一件让你不顺心的事情！

谢谢大家~

陶**

乐观的演讲稿篇四

法。

”好，那

么的心态。乐观向上，是一种精力

有一个年轻的画家，他身无分文，却到走进一家豪华高档的大餐厅，点菜吃了好几打的生蚝，希望在蚝壳中发现一粒珍珠来付帐。

或许你会觉得好笑，但是我们也不得不承认，能有此等襟怀洒脱过日子的人，其生活必定更加快乐、更加充实，因为这种人不知道什么叫“忧愁”。

觉得四周一片明亮，自己的内心世界豁然开朗。所以在同一环境下的两种不同心态的人，他们对事物的看法是不同的。保持一种乐观的心态，如果一种方法行不通，那么换一种方式，换一个心情，说不定会在另一局面上能让你有更大的惊喜，更大的成功。

欢乐和笑声是人们生活中必备的良药，它使人们总能保持一种乐观的生活态度。只要幽默存在，就能使人放松心情，而唯有贤者才能在任何情况下都保持宽松的心境。

拥有乐观的人生态度是幸福的支柱。而幸福是乐观要抵达的目的地，要想使自己幸福，就要首先具备乐观的精神，幽默的心态。

生活是多姿多彩的，关键是你用什么样的眼光来看待它。拥有一个正确的视角，你会发现生活原来如此美好。

乐观的演讲稿篇五

各位领导，各位同仁，大家好！

我今天演讲的题目是《如何保持积极乐观的职业心态》

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响。于是他做了一个实验。

首先，他让十个人穿过一间黑暗的房子。在他的引导下，这十个人都成功地穿了过去。

然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下，这些人看清了房内的一切，都惊出了一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼。水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小桥上走过去的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人应答。过了很久，有两个胆大的站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去。速度比第一次慢了许多；另一个木桥，走到一半时，竟趴下了，再也不敢向前移动半步。心理学家又打开房内的另外九盏灯，灯光把房里照得如同白昼。这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。

“现在，有谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次有八个人站了出来。

“你们为何不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人“这张安全网牢固吗？”这两个人异口同声地问。很多时候，成功就像通过这座小木桥，失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下，而是由于周围环境的威慑一面对险境。很多人早就失去了平衡的心态，慌了手脚，乱了方寸。

保持良好的心态才会在逆境中崛起。保持良好的心态才能取得成功，从古至今概莫能外。贝多芬一生不乏坎坷挫折，在他人眼里贝多芬不过是一个又聋又疯的音乐痴。双耳失聪对于一个投身音乐事业的人来说已是一种致命的打击。他人的不理解与内心的孤寂更增添贝多芬内心的抑郁。可他没有被击倒。挣扎于痛苦的深渊中他爆发出内心所有的愤懑。我要扼住命运的咽喉人生总有坎坷。纵然前方荆棘铺路。也要时时燃起心中那盏不灭的心灵之灯指引我们走出心灵的困惑。充分发挥我

们人类特有的主观能动性。让强烈的精神意识把我们从黑暗中解救出来，摒除外界的干扰. 走向成功的殿堂。

心态决定命运. 心态改变命运！

尊敬的评委、女士们、先生们：

下午好！今天我想谈一谈保持乐观的重要性。我们注意到，当在生活中遇到困难时，我们中的有些人选择逃避它们。但令人遗憾的是，这样的态度对你没有任何好处，因为如果你连面对它们的勇气都没有的话，你怎么去征服它们呢？因此，乐观起来吧，女士们、先生们，因为它会带给你信心，帮助你渡过难关。正如温斯顿丘吉尔所说，“乐观者在每次灾难中都看到机遇；悲观者在每次机遇中都看到灾难”。

女士们，先生们，困难是存在的，但如果你保持乐观，你就会意识到永远有希望在等着你，它会把你领向最终的成功。不管是历史上还是现实中，这样的乐观者总是不胜枚举。你看，托马斯爱迪生是乐观的，如果不是的话，他心中那希望的明灯就不能照亮整个世界；阿尔弗雷德诺贝尔是乐观的，如果不是的话，那炸药和享有很高声望的诺贝尔奖就不会诞生；兰斯阿姆斯特朗也是乐观的，如果不是的话，那癌症的病魔早已吞噬了他的生命，这个世界就会少了一位五届环法自行车赛冠军得主。

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《生活学习需要乐观心态》。

初三的学习生活是紧张而丰富的，而初三生活的快乐与痛苦取决你自己的心态。

学习生活中，我们难免会遇到挫折、困难、甚至强烈的打击，此时拥有乐观的心态是至关重要的。

刘邦表面上不如项羽有出息，曾经26次被项羽打败，有时还被打得落荒而逃，连妻子孩子都顾不上。但是，他没有因此而失去信心，他承受了所有惨败造成的心理压力、焦虑、挫折感、内疚感，这恰恰证明了他拥有良好的心态。而项羽不然，一旦失败，则自尽而亡了，其实项羽并没输在武力上，而是输在心态上。

如何培养乐观的心态呢？

1、积极乐观的心态需要长期不懈的学习，它就像一种熟练的技艺，手到自然心到，很快就会成为习惯。

2、与你过去的失败经验彻底决裂，消除你脑海中那些与积极心态背道而驰的所有不良因素。

3、找出自己一生中最想得到的东西，并且立即开始行动，努力追寻你的目标。

4、你要了解真正的挫折是什么？事实上，打倒你的并不是挫折本身，而是你面对挫折时所抱持的悲观态度。

5、改掉你的坏习惯，持续一个月，你每天减少一项恶习，并于每周反省自己努力的成果。如果你需要别人的帮助，不要怕不好意思，你应积极向那些能给你帮助的人求助。

6、自怜会毁灭一个人的独立人格，你要相信，只有自己才是你唯一能够随时依靠的人。将你的全部思想用来做你想做的事情，而不要留半点思维空间给那些胡思乱想。

7、找到适合你自己心理与生理的心活状态，不要羡慕他人，更不要浪费时间，要把握自己的一切。

有的人在生活中跌倒了，便微笑的爬起来，笑吟：“长风破浪会有时，直挂云帆济苍海”于是，他对生活微笑，生活也会对他微笑，他以乐观的心态选择了生活，生活便接纳了他。

其实，生活总是美的，总是如诗画一般的，活的情趣是无限的，主要看人们用美得眼睛能去发现 老子笑咪咪的骑着一头黄牛，西出关塞，欣赏诗画人生，庄子乐于生活，幽默诙谐，陶令撒菊南山，“临清溪而赋诗”，李白豪游举国，而发出了“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”之叹，袁中郎辞官而游，长叹“人闲也如是，放觉景丽也如此。” 这些，都是生活给他们的，拥有一个乐观的心态才有真正的生活。

林语堂先生在《生活的艺术》中说，他所喜爱的便是听听窗外的小鸟的叫声，工厂发出的机械声云云，而我，现在所满足的，便是在一天的忙碌后，拿一本书，泡一杯茶或咖啡，静静的坐着，或看书，或欣赏夕阳晚霞，或看看静静的夜空，去安静的用心体会这诗画般的生活。这是一种多么乐观积极的心态！

陶令用诗，菊，南山编绘了他诗画般的人生，嵇康用酒，琴编织了他自己的人生，李白让诗，酒陪伴着自己，苏轼乐于明月，清风，金樽，柳永则喜爱佳人，词章，他们都找到了自己诗画样的人生，他们都体会了生活的情趣。

生活总是如诗如画的，活着的情趣总是无限的，有的人埋怨生活的压抑，郁郁终生；有人发现了生活的情趣，成就人生。这样，他就完成了一个重要的转变，他的生活也便变的光明起来。

乐观的演讲稿篇六

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是自己的心情愉快。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！

乐观的演讲稿篇七

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“黄梁美梦——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！

乐观的演讲稿篇八

大家好！

生活精彩的定义无需声名显赫，无需位高权重，只需要一个普通却积极乐观的微笑，只需要一颗寻常却自诩不凡的心灵，积极乐观就是精彩！

“扫把姐”虽是一名普通环卫工人却对生活充满希望，她希望扫出自己的新生活。那么，她的乐观确实开启了她自己的新生活。

乐观心态开启草根明星的崭新人生。

旭日阳刚身居社会底层，去能唱出乐观的歌声，他们的乐观也把他们带到“春天里”；芭蕾女孩家境贫寒，只能在路灯下草席上练功，而她的微笑却让她蹿红网络……他们的乐观成为他们最好的名片，他们的乐观成为成功的标签。出身草根，却有参天大树般的乐观，他们便一跃为草根明星，用乐观感染更多的人，也用乐观筑起人生新路。

乐观心态，成就创业小辈的成功人生。

马云的阿里巴巴最初只是员工只有一人的小公司，即使在最艰难的创业初期，马云也乐观地认为希望与成功就在明天；俞敏洪一度潦倒穷困，甚至自嘲为蜗牛，却也坚信蜗牛可以做到雄鹰的事业……他们的乐观助他们度过人生困境，走出困境后，他们便找到了人生的海阔天空，掀开人生新的一页。乐观是一个人在困境中的信念支柱，白手起家，处处碰壁，创业者们靠乐观取胜，走出成功的人生。

乐观心态，铸就不幸弱者的精彩人生。

刘伟自幼失去双臂，疾病又剥夺了他游泳的梦想，可他依旧带着对苦难淡漠的微笑陶醉在音乐的世界中；刘浩自幼失明，酷爱音乐，却难觅出路，但童稚的话语中全是乐观，钢琴前的笑脸从未黯淡……他们遭遇不幸却乐观面对，命运给他们碎玻璃，他们却做出自己的水晶鞋。乐观把他们摆渡过不幸，

摆渡到精彩。不幸弱者靠乐观前行，铸就精彩人生。

乐观是精彩，可是生活中却总有人把失去一个鸡蛋看作是去一座养鸡场那样的痛苦，悲观地面对生活，在现实中找不到出路，悲观失望的人们啊，乐观看待生活吧，在废墟中发现鲜花，在沙土中发现绿色，生活之关键在于态度，悲是一天，喜亦一天，何乐不为，乐观处之。

乐观心态就是精彩。乐观做墨，拼搏做笔，生活做纸，书大写人生，铸精彩人生！

乐观的演讲稿篇九

一、坚定信念，勇往直前。备考之路并非一马平川，你或许在与他人的对比中情绪黯淡，在简单乏味的学习生活中挣扎，濒临崩溃。保持“坚定信念，勇往直前”的心态，强化信心，我们可以用以下几个方法实现。

2、不要攀比。正确看待他人的成功失败，坚守本心

3、对自己进行积极的自我暗示

4、走路要挺胸抬头，步伐要坚强有力，对生活有积极乐观的期待。只有做到以上几点，才能纵使困难重重，依然还能不松生命的发条，不减加速的档位，不改前进的航向，心无旁骛，昂首阔步。就会不因暂时领先与暂时落后而得意或戚戚。就会认定大目标，以严格的计划来保证行进的高效。

二、调节情绪，积极乐观。积极情绪能给你带来好心情，让你热情高涨的投入学习，消极情绪则会给你带来不快，损耗你的能量，降低你的学习热情，影响学习效率。对于积极良好的心态打磨与纯化，是一种自主性行动，不是外加的、被动的，别人只能引导而不能代劳，我们要成为调控自己情绪的主人，我们可以用以下几种方法来调整自己。

1. 学会合理的释放自己的不良情绪
2. 在紧张时，及时采用深呼吸的方法，让自己迅速放松下来
3. 积极地自我想象，内心暗示。你不能改变天气，但可以改变心情；你不能改变方向，但可以调整风帆；你不能控制别人，但可以掌控自己！

三、回归本真，稳扎稳打。这种心态意味着简化自己，就是在走向期末考试的每个日子里，把心灵回归到天真、单纯的本初心态。就是要拨开缠绕在我们心灵上的枯枝荒藤、理清前进方向。状态决定发挥程度，好状态就有好分数。我们可以通过以下几个方法保持良好的状态。

- 1、不要自我加压，制定符合自己能力的目标
- 2、调节生物钟，调整自己合理的作息
- 3、以考代练，重视每一次练习，训练状态
- 4、每天进行适当的试题练习，保持对试题的敏感度。

四、沉着冷静，激发潜能。如果结果不如你所愿，便在尘埃落定之前奋力一搏！有了“沉着冷静”的心态，就会在你的心胸内涌动着准备拼搏的渴望，充盈着直面过去的冷静，鼓荡着藐视一切困难的王者风范。充分发挥，激发自己的潜能，就要做到以下几点。

- 1、战略上藐视试卷，战术上重视卷子
- 2、运用考试策略和技巧，如安排做题顺序，规定做题时间等
- 3、细心审题是成功的关键，
- 4、建立完整的知识网络体系

5、训练发散性思维。

我们只有做到以上几点，才敢于把自己豁向茫茫大荒，而不在意自己是否伤痕累累；才经得起风雨，不论尖石如刃，电闪雷鸣，依然穿行在莽莽林海。

期末复习，我们是负重拼搏，是带着镣铐的舞蹈。虽然心路很坎坷，但是，我还是觉得，能从中品出快乐来的人才会是真正的成功者。快乐只能从充满阳光的心地荡漾而来。经过了学业水平考试的洗礼，经过周密的复习，经过对自我深刻的反省思考，把心态打磨得坚韧、执著、单纯、豁达，我们就会发现这样的真理：生命，总是在挫折和压力下辉煌；思想，总是在徘徊和失意中成长；意志，总是在磨练和困苦中坚强。不是每一条江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的变成了空壳！保持良好的心态，就会从阴霾里捕捉到太阳的踪影，就会从尘埃中开出明媚的花朵，就会从喧嚣中读出大彻大悟的宁静。愿每一个同学都能保持良好积极的心态，在期末考试中赢得佳绩，成就美好未来！

我的演讲到此结束，谢谢大家！