

2023年双向思维演讲稿(优质5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。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。

双向思维演讲稿篇一

行动源于两点：对快乐的追求和对痛苦的逃避，而逃离恐惧与痛苦的力量更大。

一个人不能化心动为行动只有两个原因：一是对快乐的渴望不够强烈，二是对痛苦的恐惧滋味尚未尝够。

高晓松曾说过：“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野，你赤手空拳来到人世间，为找到那片海不顾一切。”是啊！在诗和远方尚未来到之前，我们要面对的是尽是生活的不完美。但我想说的是一个思维决定作为，虽然我们可能面临许多的不幸。但如果我们养成一个良好的思维，那么我们会受益终身。现在我们可能被不完满的生活层层包裹。

可能一直勤勤恳恳的工作，老板却一直不给我们加薪升职；

可能我们在生活中一直在温暖着周围的人，却老是没好运气；

也有可能我们一直在试图将生活过得尽可能的轻松一点，却总是被这操蛋的生活打败。

那么问题来了，我们该如何面对生活中的情绪？

下面这个故事告诉了我们这个道理。

一个老和尚养了一盆兰花，兰花在老和尚的悉心照料下，长的十分健康出落的清秀可人。

有一次，老和尚要外出便把这盆花托付给小和尚照看。小和尚像老和尚一样用心呵护兰花让它茁壮地成长。

一天，小和尚给兰花浇过水后就出门办事了。不想天降暴雨，狂风把兰花打翻砸坏了。

小和尚赶回来，看到一地的残枝败叶，十分痛心，也很害怕老和尚责怪他。

几天后老和尚回来了，小和尚说明了事情。

本以为老和尚会责怪自己，但老和尚并没有责怪自己。

小和尚感到很意外，因为那毕竟是他最心爱的兰花。

老和尚淡淡一笑：“我养兰花，不是为了生气的。”

类比生活中的我们，早就暴跳如雷。

很喜欢叔本华的一句话说：我们很少想到自己所拥有的，而总是想着自己缺失的。

这种倾向实在是世上最令人不幸的事之一。它带来的灾难只怕比所有的战争、疾病都要重大。

对待已经发生的事情，我们要做的就是接受面对，毕竟时间是不可逆回的，对于无法改变的你发再多的情绪无非让自己更加心累。

毛主席曾说过：事情都有两面性。有坏的一面就必然有好的的一面。

很可惜在事情发生的时候，我们都只看到它坏的一面，更可怕的是我们把事情的“坏”无限放大，“好”无限缩小。

思维决定作为演讲稿三

双向思维演讲稿篇二

北京的雾霾可能是我们在跑步时，大家都比较担心的一个事儿，但是我在这里先给大家看一张图片，这是去年的北京马拉松，前面隔着一条马路，后面就是我们的天安门城楼，你能看见天安门的城楼吗？看不到。

但是，有很多的专业的运动员他们在跑，而且我参加这个比赛10个年头了，我不想因为一场雾霾而把它放弃。但是一个pm2.5超400的雾霾，大家知道，这是建议你停止任何户外运动的一个指标。每个人都在抉择，这其实是一个比较痛苦的事。

但是最后我还是跑了，最大程度上减少了雾霾的吸收，完成了这个马拉松。为什么这么说？因为正常的情况下，我跑一个马拉松的时间应该是3小时以内，但是这一次跑北马，我放下了成绩上的得失。我跑了将近4个小时，跑4个小时的感觉是什么？基本上是严格的控制了自己的配速，尽量少做深呼吸，我能把我的口罩戴得比较结实，比较严实一些，然后跑得比较轻松一些，反正没有那种气喘吁吁、或者说过度吸入雾霾的感觉。这只是对自己的一种心理和思想上的保护。

如果在雾霾中进行我们正常的一些训练，或者一些健体赛跑的时候，后面这些，就是这张图，这个就比较典型了，他就戴着防护面罩，对于自己极佳的爱护，我不知道这名跑者有没有跑到终点，但是通过和一些专业人士的沟通，了解到他那样呼吸起来还是蛮困难的。

说完了天气这块，然后也说说别的。有许多跑者，跑了很多年，但是还是没能真正的瘦下来。其实我觉得在跑步或者长跑运动的时候，是需要一个教练的，或者说需要一个陪跑者，讲两三个案例吧。

我之前带的一个队员有200公斤的，像这样的一位想瘦的人，怎么能进行跑步训练？他拖着这样的体重，估计是在我的体重之上再加2/3，你想象一下。

直接去参与跑步运动，可能对他的身体，尤其是关节，膝关节、踝关节等等都造成不可避免的一些伤害。如果这样的一个人，他想跑步，想把体重降下来的话，我会建议他从慢跑开始，但是一定要坚持到40分钟以上，才能开始减少你身体的脂肪。这样从慢走到快走，然后从快走到慢跑，然后从慢跑到按自己的节奏跑，和匀速跑，这样可能一步一步的会进入到像这个人的状态。

同一个人，仔细看一下，同一个人，和之前的图片绝对绝对是同一个人。所以说，他到了这个状态，大概经过了一年多的时间，天天拉练，天天有相应教练的指导。我认为，在这个过程中，就是一个教练或者一个陪跑的人员，可能就会非常非常的重要了。

还有一些人，他在跑步，或者大家都制定计划了，小学我们做学习计划，然后大家能够执行80%的有没有？有没有举手的？80%。我一般给我的队员制定一个计划我期待他完成60%到80%，如果他能达到60%、80%的完成量，他坚持下来，能完成他训练的目标，其实就已经ok了。如果他能达到80%以上那已经是超值了，完全不用说达到100%以上，那简直是一种奢望。

那通过什么样的方式，能够运动计划能够持之以恒？其实有几个方式和方法。比如说，有很多人说我有惰性，人都有惰性，我相信大家和我一样。为什么说阿亮你能坚持七八年都在跑步？我可以告诉大家，我自己有套方案，我每周会有一

次约跑的活动，到现在已经是140多期了，这是一个动力，你如果坚持，你给自己一份责任，这个责任会带你一直走下去。

其实很简单，有十几个人或者二十几个人一开始，然后到五十人，甚至一百人在那里你去带他们，你去训练，或者跟你一起约跑，这是一种责任。参加约跑活动是方式之一，还有一种方式就是和人约跑，约人和你一起去跑步，这是一种无形的约定，这样也可以促使你坚持或者在做这个训练。

就是这两个方式，大家都是很容易很容易就能做到的。所以说坚持困难吗？其实它不难。但是如果说你要是一个人来战斗的话，那真的很难。所以说你把自己融入到一个好的团队当中去是非常重要的。

接下来大家看一个好玩的图，大家看看，这是世界马拉松冠军，最好成绩保持者2小时2分。那边是一个我们大家都认识的，上边是个人，下边一个鸟，鸵鸟。

我们看他们俩，我觉得这个马拉松选手，他的速度是最快的，目前是没有比他再快了。但是在两条腿走路的动物当中，世界上跑的最快的是鸵鸟，它一小时的速度是50公里，50公里/小时。因为马拉松是42.195公里，它如果跑马拉松的话，用不了1个小时就完成了。很厉害吧！

不知道大家有没有经常看一些竞技性的比赛？比如3000米或者100米，最后时候为什么运动员的头伸得很靠前，脖子伸得很长？看看鸵鸟的脖子也伸得很长吧？鸵鸟其实在跑步方面也是我们的一个教练，因为它跑步的时候，它的步子非常敏捷，抬地的时候，它的脚是非常迅速的。

我们现在看马拉松的选手也好，或者看普通的比赛选手，他们都是非常快，鸵鸟也具备这个特质，而且它的大腿要比我们人类的大腿强壮的多，它摆大腿，然后带动摆小腿。

很多人跑步，跑到小腿越来越粗，那是因为你的跑步姿势不对，你不是用大腿带你的小腿，你是用小腿使劲，再带你的全身往前动。应该用我们的大腿带着小腿来往前走。再一个就是刚才我说的，身体前倾，用我们的重力引导我们往前跑。就是说鸵鸟给我们做了一个非常非常好的范例。

但我们没鸵鸟跑那么快怎么办？我们也有我们的办法，我们要有装备是不是？在马拉松当中，大家可能也是比较关注装备，说到马拉松装备，还是有很多可讲的地方。大家认为跑马拉松的装备都有什么？就是说你只要一双跑鞋就可以跑步了，对，你只需要一双跑鞋就可以跑步了，但是你跑步的目标是什么？如果说你跑步的目标是一个马拉松，或者说是一个更长距离的越野跑，那你的跑步并不是一双鞋就能解决问题的。

看看大家怎么玩？然后有人说压缩衣、压缩裤，然后护腿，导汗带、gps手表，以及什么护腕，能量胶，能量棒，然后还有盐丸、乳酸丸等等一系列的，包括变色的眼镜、速干的帽子、速干的袜子、超轻跑鞋等等。

他们会把自己打扮得漂漂亮亮的，跟明星走星光大道一样，全身的色彩斑斓，为了上镜是这样欢欢乐乐地去跑马拉松，而且跑完之后还能领到一个非常经典的牌子，已经足矣了。当然还有一种比较，就像陈老师说的，严肃的跑者，他们是做减法。当他们做到最极点的时候，其实他们全身有四样东西：塑身短裤、背心、袜子和鞋。所以说马拉松可以玩得很欢乐，也可以跑得很严肃。

最后，我把北京的蓝天送给大家，因为我们冬奥会已经申办成功了，我希望后面的，我们北京的蓝天越来越多，我们跑步的机会也是越来越多，这样才能让大家在一个比较健康的环境里，然后去跑步。谢谢大家。

双向思维演讲稿篇三

大家好!

为什么我们要互相沟通?因为沟通增进人与人之间的友谊,是化解矛盾的主要方式。良好的沟通是我们可以相互交流,互相促进。所以,我们应该懂得怎样与别人沟通。只要掌握沟通的技巧,我们才能更好地立足于社会。

沟通,让我们走出家门,认识世界。因为有了沟通,我们的优秀文化才能穿成出去世界各地;因为沟通,我们才能吸取更多的外来文化。例如世博会,展览了许多国家的新发明或者是商品。

从世博会里面,我们可以与更多的国家交流技术,收获多多。如果没有沟通,那么我们就与别的国家没有了联系,也不会得到许多先进的技术和宝贵的经验;如果没有沟通,那么就没有竞争和进步;如果没有沟通,世界就不会有发展。所以说,学会沟通,让我们获益良多,学会沟通,走出家门,增长见识。

沟通,就是要消除彼此之间的隔阂,和睦相处。适当的沟通增进人与人之间的友谊,能使我们的人际关系进一步扩大。

沟通,是为了有足够的了解,那么办事情才会少一些阻碍。

沟通,使我们的关系更加牢固;沟通,是滋润我们心中的一股甘泉。我们要学会沟通,生活才会多姿多彩!

双向思维演讲稿篇四

思路决定了一个人做事的思路和发展的眼光。对个人来说,不同的思路造就了截然迥异的人生境遇;对企业来说,好的思路可以使之一日千里,做强做大,坏思路则会使企业越做越

小，最终被市场无情淘汰。对于作为房地产附属行业的经纪公司来说，一时的业绩飘红并不意味着可以高枕无忧。对自身的发展，行业未来的思考才是企业成为“常青树”的基本前提。本期，我们有幸采访到了山西国泰银丰集团董事长李明铎先生，让我们一起来看看他如何面对房地产代理行业未来的出路与转型。

国泰银丰集团的前身是太原帝宇恒天房地产营销策划有限公司。就读于沈阳农业大学的李明铎拥有工民建和经济法双学位。2003年因工作调动来到了龙城太原，全程参与了铜锣湾购物广场的策划、营销、招商、销售等环节。两年后，帝宇恒天宣告成立，服务内容覆盖楼盘项目从前期到后期的所有环节。

不久之后，又一个重大机遇摆在李明铎的面前——长风大街和信摩尔商座正式立项。正如人们所熟知的那样，李明铎又一次旗开得胜。两次里程碑式的成功让李明铎在业内声名鹊起，开发商纷至沓来。帝宇恒天的年接盘数量也从个位数到首次上双，再到14、16，可谓是实现了“跨越式发展”。李明铎的最新目标是年运营项目达到20个！

李明铎的对策是深挖行业潜力，发展产业链条，走集团化路子。于是，山西国泰银丰集团应运而生。按照李明铎的计划，集团将由6大子公司组成，目前有4个已经组建完毕，剩余两个正在有序筹备当中，预计十二五期间可全部完成。今后，国泰银丰集团6大子公司将平行运作，充分发挥各自优势。

任何城市的商业中心都是从集市形成的商业街开始，如已有上百年商业集市历史的钟楼街是太原人最爱逛的步行街之一。但由于户外冬天寒冷、夏天炎热，再加上糟糕的空气质量，人们越来越倾向于在大型购物中心内活动。但购物中心也有其自身的弊端，环境封闭，容易烦躁等。

李明铎介绍说，购物公园是第五代商业项目，它把百货超市、

休闲娱乐、餐饮美容、文化体验等各类商业业态集中在一起，把单纯的购物环境，打造升级成让顾客可充分参与、体验、享受、观光的消费场所。项目建设运用了可以开合的垂直天幕建筑技术，整个商场内巧妙布置了水系和绿化景观，春夏秋商场顶部天幕开启之后，商场犹如室外田园一般。

“一个布局合理、招商成功的商业综合体或商业街，会改变一个区域甚至一座城市的商业格局，包括亲贤、长风、漪汾、兴华等新兴商圈，都是由区域内某个运作成功的商业项目带动而兴，我相信嘉实宝蓝时代广场将会奠定龙城新区商圈在大太原经济圈的地位。”李明铎表示。

有时候，遇到瓶颈时我们不妨换一种思路，也许就会豁然开朗。我们每个人都想不断谋求发展与成功的正确思路。那么，在现实中我们就应当突破思维方式，克服思想障碍，努力确立良好的解决问题的思路，把握机遇，灵活机智地处理复杂和重要问题，从而开启成功的人生之门，谱写卓越的人生乐章。

双向思维演讲稿篇五

根据“两学一做”学习教育常态化制度化暨干部作风整顿工作要求，汤旺河区第二小学积极开展干部队伍作风整顿工作，切实强化教职工的政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，进一步解放思想，切实有效地调动教职工队伍的积极性，按照干部作风整顿工作学习计划安排，在区里统一试题进行学习省、市党代会精神第二阶段测试后，于6月29日下午三时开展了“思维决定作为”专题研讨会。全体在岗干部参加了学习研讨，各位与会干部做了发言。

韩建华校长率先发言，随后，副校长、中层干部、教师、教职工分别作了发言，他们的发言分别结合自身的实际岗位，突出“思维决定作为”这一主题，纷纷做了积极热烈的发言。

一、勤于学习坚定信念，不断提高自身能力；

二、善于思考，提高工作的应变能力；

三、努力工作、勇于实践，创新工作思路。

希望全体干部在今后的学习工作中，加强理论政策学习，寓理论于工作之中，切实提高干部的素质，明确教书育人的责任，增强争创佳绩的责任感，更好地推进学校建设发展。

2. 2017年思维决定作为发言稿

3. 2017年思维决定作为发言稿精选

4. 2017年思维决定作为优秀发言稿