

# 最新乐观的演讲稿 乐观心态演讲稿(大全5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 乐观的演讲稿篇一

心态就是一个人的精神状态。有一个良好的心态，才能工作好，生活好，运气才会好。什么是好的心态？好心态就是健康积极乐观的心态。心态的好坏，在于平常的调整和修炼并形成习惯。如何培养一个好的心态？我结合自身的一些感受和体会认为有以下几点，请大家指正。

自信首先是一种心态，一般建立在两种心理之上即优势心理和淡泊心理，而这样的心理是建立在对世界和本人的认识了解之上，古人云知己知彼就是这个意思，只有清楚的理解自己和别人的长短优劣，清楚地意识到更广泛哲学的得失，才会有这个优势和淡泊心理。

自信最重要的就是要正确的认识自己，看到自己的长处，相信自己会胜任工作，会处理好各种人际关系，会给别人留下好印象。当然也就感觉不到别人对自己的怀疑和为难。坚信人生没有趟不过去的河，再加上坚强和勇敢，一切都会成为过去，一切都会变得美好起来。我写过一篇散文《不必忙着去解释》，最后这样感慨：我们都是凡夫俗子，像一滴水，慢慢融入生命的长河；也像一片叶子，记录着岁月的春夏秋冬。我们可能没有超人的才华，不能为人类留下光辉灿烂的一页；我们也可能寻不到特殊的机遇，不能轰轰烈烈地出人头地。但是我们必须在这个世界上美好地生活。只有义无反顾地向前走，坚信“天无绝人之路”，坚定一个信念往前走，

走着走着就会发现眼前所面临着的每一分钟都是一个全新的世界。只要你赋予自己一个了不起的个性，就会在自己的天空中升起属于自己的另一颗太阳，你的目标就会近在咫尺，因此也就会生出搏击长空的勇气，让自己有信心和力量去开辟另一片新天地。

人的一生不如意常有八九，有得就有失，有舍才有得。好多事情都是逼出来的，不要悲观绝望。就像上帝为你关闭了一扇门，就一定会为你打开一扇窗。失意的时候想想不如我们的人，心态就会平缓；想想曾经经历的苦难，或许一切都是上天的安排，只要自己尽心竭力了，自我感觉问心无愧就好。何必要去在意别人怎么想，何必在乎别人怎么说？看淡一切就是要善待自己，做一个真实的自己，别人的闲言碎语随风去吧，已经不记得多久没有流过眼泪，有时候看到别人动情或者遇到挫折流眼泪，自己却怎么都流不出来，不是说我已经麻木，是因为经历的太多，所以看开了一切。抛开小时候的苦难不说，就是后来一个人在非典医院战胜结核和牵引，和死神病魔挑战之后逐渐明白：首先要珍惜自己，健康第一，名利都是身外之物。只有自己过得好，才能谈及家人和他人的幸福。

哪怕我们只是普通人，也应该努力让优秀成为一种习惯，把优秀这种习惯具体落实到日常的工作和生活中。这对于我们教育孩子还是自己为人处世都很重要。

1、把微笑成为一种习惯

2、把热情成为一种习惯

热情是一种态度，是干好工作的动力和源泉。没有热情，萎靡不振，遇到矛盾就回避，遇到挫折就泄气，遇到坎坷就低头，那只能一事无成。干一行爱一行，把工作当成事业来干，不畏艰难，耐得住寂寞，守得住清贫，把平凡的事情做好就是不平凡；要用饱满的热情、蓬勃的朝气用心对待，用心做

好，即使是再苦恼难耐，我们也要坚持，也要把热情注入到工作当中。

对生活热爱，对工作负责，不仅要有主动性，更要有创新能力，这些都需要热情。只有充满了热情，才会感觉到充实，感觉不到厌倦和枯燥；只有充满了热情，才能做好本职工作，才能充分展现自我，才能实现人生的价值和追求；只有充满了热情，才会工作的有劲头，才会大胆迎接挑战，取得人生和事业的成功；只有充满了热情，在遇到困难的时候才不会悲观丧气，畏首畏尾；只有充满了热情，才能提高工作效率，把工作做得又快又好，把生活经营的有滋有味。

### 3、把学习成为一种习惯

终身学习是教育发展和社会进步的共同要求。记得上卫校的时候，知道医生是用到老，学到老，老了更吃香。慢慢地从事文字工作更是感同身受。不学习就会跟不上时代的发展，就会被淘汰。生活节奏越来越快，只有加紧学，把学习变成习惯，才能成为优秀。人都是有惰性的，如果不自我加压，都会变得什么都不想去做。无论是工作还是写作，每天给自己布置任务，准备和完成任务的过程就是再学习的过程，日积月累，无形之中就提升了自己的能力和素质。

### 4、把宽容成为一种习惯。

宽容是一种修养，是一种境界，更是一种忘却，忘却别人对你的指责和伤害。曾经写过一首诗《佛家真谛》，里面的意思就是遇到事情不要忍，要宽容，如果忍，刀刃在心上面肯定会疼，疼痛之中肯定会怨恨。如果是用一颗宽容的心，去面对别人的误会或者别人对你造成的伤害，就会在宽容中获得一种别人感受不到的快乐！

### 5、把友善成为一种习惯。

最后让我们都看开点，看远点，看淡点，心胸豁达些、大度些，相信“办法总比困难多”、“没有流不出的水和搬不动的山”、“更没有钻不出的窟窿及结不成的缘”。让我们学会欣赏生命中的每个瞬间，热爱生命，热爱生活，相信未来一定会更美好；学会适应、学会调整、学会谅解、宽容和感恩，天天健康快乐，年年平安幸福！

## 乐观的演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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，却能唱出乐观的歌声，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！

## 乐观的演讲稿篇三

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——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！

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下。心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！心态是我们真正的主人。它能使我们成功。也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态改变人的命运。不要因为消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果你想改变自己的世界，改变自己的命运。那从现在开始改变自己的心态吧！

## 乐观的演讲稿篇四

就一个人来说，他的一生不可能一直都是积极的，也可能有时是消极的。我们应该怎么保持乐观与自信呢？小编为大家整理了乐观自信演讲稿，与你分享！

尊敬的xxx□

你无法改变别人，但你可以改变自己；你无法改变天气，但你可以改变心情；你无法改变生命长度，但你可以拓展它的宽度。

各位优秀的同仁大家好！很高兴今天能有这个机会站在这里和大家进行沟通，我们大家都知道相同的硬币都有正反两面，而我们的人生也有正反两面：

光明，幸福，愉快，希望等等这是代表着正面，黑暗，诅咒，绝望，忧郁等等这些代表着反面。

如果让您选择，您会选择正面还是反面呢？

就一个人来说，他的一生不可能一直都是积极的，也可能有时是消极的。

反之亦然。

其实，在我们每一个人的心灵深处，每时每刻都在进行着一场殊死黑白大搏斗，这就是消极心态与积极心态之间的搏斗。

在日常的生活中，我们每个人身上都佩戴着一幅隐形的护身符，护身符的一面刻着积极的心态，另一面刻着消极的心态，这块隐形护身符并且具有两种十分惊人的力量：一方面它既能吸引财富、成功、快乐和健康，另一方面又能排斥这些东西，夺走你生活中的一切。

当我们用积极的心态去支配自己的人生时，就能够乐观向上地正确处理人生中所遇到的各种困难，矛盾和问题。

当我们用消极的心态去支配自己的人生时，就不敢也不会去积极的去解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难，结果，你就会觉得万事不顺。

“放开眼”与“皱眉头”就是对人生两面的选择，你选择正面，就能乐观自信，勇敢地应对一切，而你选择反面，就只能紧锁眉头，郁郁寡欢，最终成为人生的失败者。

各位你是选择正面还是反面？选择正面的掌声鼓励一下，因为你们都是最优秀的；最厉害的人。

那要不要给最优秀的人一点掌声呢？

其实，人与人之间只存在有很小的差别，但这种很小的差别却往往造成了人与人之间巨大的差异！因此，我们做任何事情，成败的关键不在于客观因素，而在于我们做事的态度。

客观困难的确存在，关键在于我们是直面困难、解决困难，还是回避困难、在困难面前放弃，这便是一个态度问题。



“领导为什么只重视他，委以他重任呢？”诚然，这样的情况实际中确实存在。

带着情绪工作，肯定不会有出色的表现。

工作是需要热情和行动的，工作是需要努力和勤奋的，工作是需要有一种积极主动、自动自发的精神，工作中的乐趣更是需要我们大家用心去体会的。

把工作当作是一种享受，它是我们能力的释放，是学习的乐园，只有通过工作，才能够不断地充实自我，不断地完善自我。

我们还年轻，现在最需要的是知识积累，而且经过一段时间的努力与勤奋，将会对我们的工作会有一个新的认识，才会体会到工作中的无穷魅力。

就拿我自己来说吧，从事销售工作的这一年多来，也正是由于心中抱有踏踏实实的工作精神和积极向上的工作态度，才使我在普通的工作岗位上做出了些小小的成绩，得到了领导和同事们的一致认可。

同时在我的心目中，也有一种观念在逐渐地根深地固，那就是“态度决定一切”。

人生在世，只有区区数十年，选择反面，您的一生将碌碌无为，以失败而告终；而选择正面，您的一生将灿烂无比，精彩绝伦。

那么就请在座的大家和我一起让我们的人生从现在开始辉煌！

最后祝愿大家飞得更高！谢谢！

老师们、同学们：

早上好!今天国旗下讲话的主题是“乐观向上，做一个自信的人”。

一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样的没人要的孩子，活着究竟有什么意思？”院长总是笑而不答。

一天，院长交给孩子一块石头，让他拿到市场上去卖。

但院长又悄悄告诉他，无论别人出多少钱，绝对不能卖。

第二天，孩子惊奇地发现，不少人对他的石头感兴趣，而且价钱越出越高。

第三天，在黄金市场上，石头的价钱高了10倍。

最后，当石头被拿到宝石市场上时，石头的身价又涨了10倍，更由于男孩怎么都不肯卖，石头竟被传扬为“稀世珍宝”。

后来，院长是这样告诉小男孩：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。

一块不起眼的石头，由于你的珍惜而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。

你不就像这块石头吗?只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，就有价值”。

感谢这位善良的院长，用自己的智慧帮助小男孩找到自信。

成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地。”

自信的确在很大程度上促进了一个人的成功，或许可以这么

说：“拥有自信，就拥有了成功的一半。”

两个同样努力工作的人，自信的人在工作时总会以一种更轻松的方式度过：当很好地完成了任务时，会认为这是因为自己有实力，当遇到实在无法完成的任务时，则认为也许任务本身实在太难。

而缺少自信的人则会把成功归功于好的运气，把失败看成是自己本领不到家。

只是由于这小小的心理差异，虽然两人花的时间，精力都差不多，但往往较为自信的那一方收获要大得多。

国内外多少科学家，尤其是发明家，哪一位不是对自己所攻克的项目充满信心呢？一次又一次地失败只会一次又一次地激发起他们的斗志——他们认为：失败越多，距离成功也就越近了。

但自信不是平白无故地就会附着在人身上的，人首先要有真才实学，才会有真正意义上的自信，并把它作为一种极其有用的动力。

空有满腹自信，那只说得上是自以为是罢了。

这种所谓的“自信”，不但不能推动人前进，反而害人不浅。

同样，在我们的学习中，仅有自信也是不够的，自信应该与努力有机地结合起来。

时常见到有部分同学在考试前没有一丝紧张，满怀自信地步入考场。

但考试过后，这部分同学中有的分数挺高，有的分数却羞于见人。

为什么呢?因为前者既自信，又刻苦认真地学习;后者是单有自信，却未付出努力。

这两类同学看上去都是充满信心去考试，但由于平时知识的积累不一样，后果就截然不同。

所以说，我们做人，就应当先做一个满腹经书，然后才充满自信的人。

因为自信只是一种虚无的力量，想要成功，就得让自信依附于“实干”这一燃烧自信的机械上，以使自信发挥出它应有的力量。

最后，祝愿大家都能成为乐观向上、充满自信的人。

谢谢大家!

亲爱的同学们：大家上午好!

今天，我讲话的题目是《自信乐观，坚持到底，勇创辉煌》。

同学们，高中最后的冲刺阶段已经来到，你们将在明天奔赴考场，去接受祖国神圣的挑选。

在这流金似火的六月，打一场漂亮的胜仗，是我们共同的追求，是我们深切的期待!

同学们，面对高考，你们或多或少感到紧张，焦虑，许多同学不知道怎么办，在此，我想告诉你们：高考是考大家的心态!首先，考生树立自信十分重要，临考前你们情绪多半不稳定。

其实，压力并非突如其来，而是持续存在的，所不同的只是程度各异而已。

有些考生临考前一周起就感到极度的恐惧，有些考生到考试前一天才有些感觉；有些考生因过度紧张而变得惊慌失措了，有些考生只是稍微有些压力而已。

这种情况应该靠增强自信心来抵御消极的压力。

经过一年来的反复复习，对所学课程主要内容已有相当的掌握，只要能正确对待考试，在考场上充分发挥自己的才能和潜能，我们就能取得高考的胜利！

永远要相信自己，相信自己三年来的努力，相信自己所有的努力会有好的回报！

其次，要有饱满的情绪和坚韧的意志去迎接高考。

考试要达到预期的效果，必须保持饱满的情绪和坚忍不拔的意志。

要尽量排除情绪的消极因素，必须做到三保证：保证基本睡眠、基本营养、基本锻炼。

部分考生临考前很不注意这三个问题，常常出现睡眠不足，白天昏昏沉沉，学习没有效率，这确实是在做“赔本”生意。

许多成功的经验表明，越是进入临考阶段，越要坚持科学的学习生活，每天保证睡眠，睡眠效率好，白天精神饱满，学习才会收获大。

积极的情绪，比如愉快、欣喜等，对学习、考试、健康起着积极的作用。

消极的情绪，比如悲伤、恐慌等，对学习、考试、健康是不利的。

所以要尽量避免和同学、和家长发生摩擦和冲突。

考试之前，不要开夜车，特别不要再演算那些偏、难、怪题，以免搞得精疲力竭。

平时怎样吃，就怎样吃，注意饮食卫生，以保持良好的竞技状态。

再次，认真对待高考前的失眠。

失眠主要是心里太紧张所致。

只要放松，把考试看轻一些，便会减轻心理负担。

如果实在睡不着，不如静静地躺着休息，不要过多去想考试的事情，千万不要对失眠过于担心。

考试还能顺利进行，发挥也不错，所以凡事顺其自然，不可过分要求，造成心理压力太大。

同学们，高考是我们智慧和实力的一次展示，更是我们圆梦理想的道路上必须跨越的一道雄关。

十二个春夏秋冬，十二年寒窗苦读，我们铭记承受过的辛酸，我们牢记进步时的欣慰。

为你们送上坚定和乐观，为你们扬起自信和豪情，就让我们用最热烈的掌声为你们出征前壮行。

同学们，青春的大旗上没有怯懦，只有拼搏、坚韧与无畏。

你们将以骄人的成绩为仪中创造辉煌，你们将以出色的表现，为学弟学妹们树起榜样的标杆。

你们的奋斗精神和出色成绩将成为一道亮丽的风景定格在仪中近百年的历史上。

同学们，笑到最后的才是强者，坚持到底的才能胜利。

在即将踏上考场前的几天里，我们更要提高复习效益，有的放矢。

保持乐观、平和的心态，坦然直面高考，我们坚信：艰辛的付出必有丰厚的回报。

同学们，要用你们的智慧、决心和信心把考前准备工作做到细致更细致，扎实更扎实，完美更完美。

走进理想的大学，为学弟、学妹们树立奋斗的榜样，你们留下的美好印象，将被母校永远铭记。

三年前，你们带着希望来到仪中，你们因成为仪中人而自豪。

三年来，你们尊敬师长，遵规守纪，勤奋好学的种种良好表现为仪中留下了美丽的风景。

现在，你们就要出征，用你们三年努力的结果来实现自己的理想和希望；来回报母校老师们辛勤的汗水，为仪中增添新的佳绩。

以后，你们也会在国家各个建设岗位上做出巨大的成绩，仪中将因为你们而骄傲，不管你们以后是平凡还是伟大；是贫穷还是富贵，母校都会欢迎你们回来，回到你们这个永远的家！

同学们，高考的路上，学校是你们强大的后盾，全体师生是你们坚固的堡垒，我们共同期待花开六月的日子里佳音频传，喜报连连。

久有凌云志，今朝上青云，愿同学们振翅高飞，翱翔九天！

## 乐观的演讲稿篇五

各位老师，同学：

大家早上好！

有了自信，人才会冷静地应对挫折和困难；有了自信，人才有足够的勇气克服障碍；有了自信，人才会虚心讨教，诚恳学习，扬长避短；有了自信，人才会从成功走向成功，从胜利走向胜利。

法国文学家雨果说得好：“对于那些有自信而不介意暂时失败的人，没有所谓的失败！”是啊，一个有信心的人，是不会失败的！

既然自信的人不会失败，那么成功的“秘诀”是不是自信呢？我们能够从乔丹身上看出成功的“秘诀”到底是什么。

乔丹的心理素质，无论是在场上还是场下都极为出色，在运动员休息室，人们最常看到的画面就是：乔丹戴着耳机，惬意地躺在长椅上，悠闲地听着音乐。要不就是，乔丹纹丝不动地坐着，平定内心的起伏，争取让精神状态高度集中。在比赛中间，乔丹也显得十分冷静、自信。因为他自信地明白：仅有冷静才能限度地观察情景，发挥水平。的爆发力来自最深沉的自信。正是这自信，造就了一位篮球场上的英雄！

由此可见，成功的“秘诀”就是自信！电报机的发明，也不是一帆风顺的。美国发明家莫尔斯，在许多人的冷嘲热讽之下，并没有放弃，而是相信自己必须能够成功。最终经过六年多的努力，发明出了电报机，人类通信历史揭开了新的一页！

决定成败的不是你的外貌，而是要做一个自信的你！



谢谢大家！