

# 最新空杯心态演讲稿一分钟 心态的演讲稿 (通用10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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

## 空杯心态演讲稿一分钟篇一

不生气的人是傻子，真正聪明的人是不生气的。

保持一个快乐的习惯，确实比一年挣几千年好。不幸福的生活就像没有太阳的寒冬。

我们都喜欢愉快的伴侣，但我们很容易忽略一件事——幸福是任何人都可以培养的习惯。

当我们遇到困难时，我们发现很难保持愉快的心情。这需要很大的勇气。我们不应该忘记，在不容易快乐的时候，快乐是多么伟大。我们的未来可能会崎岖不平，但winner的歌声是多么令人愉快！

乐观取决于心情愉快，表现在脾气温和，行为善良。一部分来自于个人的善良，一部分来自于信任别人的善良。你可以看到草和花的壮丽。乐观激发快乐的想法，这些想法储存在和平的气氛中。虽然不值钱，但是价值连城。它为主人祈祷，给别人很多快乐。

## 空杯心态演讲稿一分钟篇二

大家好，很开心能和大家一起讨论学习心态。

人的学习有时也好像是一种领悟，有时会突然觉得学习很重要，会愿意花更多的时候学习，可是有时的我们即使无所事事，宁愿无聊的打花掉这些时间也不愿意学习。当明白学习的重要性时，会有点点后悔当初被浪费掉的大把大把的时间，这时的自己也愿意节约时间，愿意利用一切零碎的时间来学习，似乎不睡觉也觉得可以，愿意学遍所有的东西，其实更有一种心态是愿意在一夜之间把所有的东西一下就学会了。

可是冰冻三尺，非一日之寒，即使想一口吃一个大象，你还得有那么大的胃呢。

比如：你现在有一个一百集的学习视频，你一天之内就看完了所有的，但并不代表你就真正学习了，掌握了视频里的本质，有些东西，注定就要随着时间的延长来慢慢领悟，这些时间是必须得花的。

原来一天之内学完所有，只是一种急躁的表现。

学习不可急进，我们要有合理的计划，然后坚持不懈的努力，这样最终才会达到自己所想要的效果。现在自己的心态调整是：认真做好当下，认真学好每一天，不给自己大的期待，相信做好每一步，每一天，然后一步一步的，知识会一点一点的积累起来，未来也会渐渐的明朗起来。

不知道大家有没有这样的感觉，在某一天，你用的知识是你曾经学过的，而且在当时那知识又觉得不是那么有用，似乎知识也有种冥冥之中一样。相信，你所学的知识，会在某一天终可用到，而且在一定的积累加上合理的契机时，会结出不一样的超出它原本的灿烂的果实。

## 空杯心态演讲稿一分钟篇三

像一股清泉在山上，叮咚我年轻的心，像一条红线，坚定地抱着梦想的方向，像母亲温暖的手，给我温柔的触摸。心所想，眼所见。这些都来自母鸡妈妈的谆谆教诲。

企业往往把“用心和头脑”作为成功的催化剂。黑格尔曾说：“可以断言，世界上的伟大事业都是靠激情实现的。”当然心态很重要。比尔盖茨是“天才”的代名词，他从哈佛退学成立微软公司的故事成为了一个流传已久的故事。但是你知道吗，比尔盖茨从13岁开始，每天花一万多个小时编程，为他辉煌的未来事业奠定了基础。他的成功不能简单地用“努力”或“勤奋”这种单薄的字眼来概括，只能给出合理的解释：坚持自己的本心，积极生活。

一句狂傲的话“才子佳人，天生白衣”，不禁揣摩柳永当时的真实心态。是的，没有。那又怎样？江湖儿女以江湖为家，去轻声吟唱吧。如果你不明白呢？“针线闲着，我坐不住”，自有一番柔情洒脱。老百姓的生活也很有趣。折几柳，说流浪，饮一缕清风，吟思苦思。《望海潮》《三秋桂子，十里莲》，多美啊，声音在甘州，“错过几次，天知返舟”，所以风韵优雅。柳永坚持率真，大大拓展了词的境界。虽然他失去了士大夫的身份，但他积极乐观的人生观受到了世界的赞赏。

当然，我们中学生对待生活、学习、未来工作的态度并不局限于表面的“努力”，而是“灵魂的努力”。高考只是我面前的一座山，山外有许多山峰。也许你肩负着父母的期望，也许你对未来充满了抱负，期待着精彩多彩的大学生活。然而，请永远记住，是你独特的品质可以承载这一切：你的心和心态。它给你一种神奇的力量，让你热爱生活，抵制浮躁，让生活永不褪色。

从今天开始，邀风捧卷诗书。我想成为一个坚持自己内心，

积极生活的人。

## 空杯心态演讲稿一分钟篇四

成就，我们可以释为事业上的成绩。一个人要想成就一番事业，首先必须树立成就的心态。我们众所周知，心态可以决定一个人的事业成败，积极向上的心态，可以催人奋进，不畏艰险，直达成功的顶点；消极悲观的心态使人意志消沉，丧失勇气，最终与机缘擦肩而过。

成功是一种心态，成功需要一种良好的心态。恒利曾写过一句有警世意味的名句：“我是自己命运的主宰，我是自己灵魂的船长。”的确，对于我们每一个人来说，命运都掌握在我们自己的手中，只要我们对人生充满希望，只要我们坚定不移的毅力和信念，只要我们自己相信自己，我们就一定能取得成功。

一个人要想成功，自信心是至关重要的。记得20xx年5月20日美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员，就是凭借他的自信成功地把一把斧子推销给小布什总统。这是自1975年以来布鲁金斯学会的一名学员成功地把一台微型录音机卖给尼克松后，26年里又一学员荣获此殊荣 - 金靴子。乔治·赫伯特成功后布鲁金斯学会在表彰他时说，不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。这就是自信的价值。威尔逊曾经说过：“要有坚强的自信，然后全力以赴。如果能具备这种良好的心态，无论任何事情，十有九都能成功。

学习是永恒的主题，是开启成功之门的金钥匙。整个世界都在进步，要想成功，想超过千万个甘于平庸的人，你就得不断的学习。学习才是永续成功的动力，“逆水行舟，不进则退”。人生亦如此。社会在发展、在变化，在知识飞速发展的今天，不加强学习，提高自身修养，将无法适应高速发展的社会，更无法把工作做好。华罗庚教授曾经说：“勤能补

拙是良训，一份辛苦一份才。”是的，不聪明没有瓜葛，只要勤奋学习就可补拙。只要勤奋学习，每天进步一点点，总有一天会成为飞过沧海横过大洋的海鸥。

美国物理学家富兰克林，是家中12个男孩中最小的。由于家境贫寒，12岁就到哥哥开的小印刷所去当学徒。他把排字当作学习的好机会，从不叫苦。在他阅读了许多书籍后，由最初化名练习写作，直至富兰克林的文章经常在报上发表受到人们称赞，到很有名气后，他的哥哥才知道这位“名家”竟是自己的弟弟。“滴自己的汗，吃自己的饭。自己的事，自己干。”这是郑板桥所言。学习是自己的事，只有要勤奋好学，才会有所收获。

学习是自己的事，是给自己补充能量，先有输入，才能输出。尤其在知识经济时代，知识更新的周期越来越短，只有不断地学习，才能不断摄取能量，才能适应社会的发展，才能生存下来。要善于思考，善于分析，善于整合；向成绩好、阅历高的人学习、多问，可以组成学问。也要向人品好、能力强、有亲和力的人弯下腰来。

付出就是舍得中的“舍”，先舍再求得，要想在事业中获得成功，必须先付出。只有我们每个人都真心付出，全力去帮助别人，才会得到同样的回报。你付出多少你就会得到多少，你付出的越多你得到的就越多，条件是你必须先付出。

付出的心态，是一种因果关系。舍就是付出，付出的心态是老板心态。是为自己做事的心态，要懂得舍得的关系。舍的本身就是得，小舍小得，大舍大得，不舍不得。不愿付出的人，总是省钱，省力，省事，最后把成功也省了世界上没有免费的午餐，想想从古至今哪一位成功人士的里程碑能缺少艰辛的付出。俗话说的好，要想人前显贵，就得人后受罪，付出和获得是辩证统一的。

如果说平和的心态能让我们以从容和淡定笑对人生，那么宽

容的心态则让我们用宽容的胸襟宽容一点，给自己留下来一片海阔天空。如孔子说的“恕”，“己所不欲，勿施于人”是其一，而在他人给你造成了伤害后能尽量宽容是更上一层。还有学会“放下”，不要把所有的事情特别是不如意事放得下。一要能容言、二要容嫌、三要容人、四要容错。宋代宰相韩琦的两件事例，一是卫兵拿蜡烛为他照明时无意中烧了他的鬓角，二是一次宴会中一个官吏不小心摔碎了他十分珍爱的一对玉杯，韩琦都没有因此责罚卫兵和官吏，反而非常大度的关心和安慰对方。后人评价说：韩琦器量过人，生性淳朴厚道，不计繁琐小事。功劳天下无人能比，官位升到臣子的顶端，不见他沾沾自喜；经常在官场中周旋，也不见他忧心忡忡。可见韩琦无论遇到什么情况，都能保持平和的心态，宽容待人，以此为官，也以此做人，以一国之宰相能达到如此境界，的确难得。宽容待人是一种美德，以这种态度去为人处事，就能赢得别人的尊敬。

最新八大心态素质稿演讲稿最新八大心态素质稿演讲稿一个具备平常心态，能够坦然面对挫折和失败的人，往往是因为他们对事物有一个正确的看法。他们豁达的性格，正是一种乐观的心态。无论遇到任何困难，都坚信能很快过去，保持一种乐观的心态来对待我们的工作和生活，我们会发现其实没有过不去的坎，工作是积极的，生活是快乐的。

我还曾看过这样一篇文章，作者讲述了自己买车前后的心态变化过程。买车前他对开车的横冲直撞，乱按喇叭没有礼貌的行为颇有怨言和不满，自己买车后上路经常被堵，被别人夹塞，心情开始不好，脾气也大了，动不动就鸣喇叭，骂挡道的行人，过红绿灯别人起步慢了他也会大动肝火后来一次交通事故后，他把车卖掉了，卖车后他感到轻松了很多，就象摔掉了一个包袱。他说有车的时候，有种莫名的优越感，总想别人让他，对挡道的人特别不能容忍，没想到一辆车居然改变了自己的脾气，连他妻子都说他像变了一个人。

从上述事例我悟出一个道理：人要有一颗平常心态，我们不

要过于看重那些身外之物带给你的光环，它会让你迷失自我，看不清别人也无法认清自己。所以，我们对人对事要有一种平和心态，善待别人，也就是善待自己，还能赢得别人的尊敬，这也是低调做人的要义所在。用韩琦的话说“天下之事，没有完全尽如人意的，一定要以平和的心态对待，否则，连一天也过不下去。用平和的心态来对待生活中的缺憾与苦难。正如于丹所说，每个人的一生中都难免有缺憾和不如意，也许我们无力改变这个事实，而我们可以改变的是看待这些事情的 attitude。因而这里的平和首先是勇敢面对现实。承认现实生活中的不足之处，而不是把遗憾无限放大，如果你放大这种缺憾和不如意，那你将永远生活在阴影之中，长期困扰在遗憾中不能自拔，从而损害生命的质量。其次是通过自己的努力去弥补这种不足。放大遗憾的后果是什么呢？那就将如印度诗哲泰戈尔所说：“如果你因为错过太阳而哭泣，那么你也将错过星星了。”于丹说“做一个勇敢的人，用生命的力量去化解那些遗憾”，就是最明智的做法。

快乐与否，跟物质无关，但跟人的心态密切相关。于丹教授所讲：“人人都希望过上幸福快乐的生活，而幸福快乐只是一种感觉，与贫富无关，同内心相连。”这种心态指的就是乐观向上的对待生活。

我们应该从各个方面约束、调整、改变我们平时的言谈举止，仪容仪表，干净整洁给人第一印象就是赏心悦目。这就要求我们在日常生活中要严格要求自己，不断地反思、完善自我。

我们无论以前有多少缺点和毛病，当你确定要干成某一件事以后，必须学会自我约束，不断培养自审，自省，自觉，自我调试的能力。这种能力源于自律心态。既然自律心态是人格魅力的包装师，那么，我们就应从点滴处做起只要我们不断培养内在的自律意识和素质修养，就会有很好的外在品质，品质优秀的人，气质会很好，一个有着良好气质的人，自然会有人格魅力。律己力是人与动物的根本区别之一。律己力也是成熟与否的重要标志。所以，我们要用远大理想来

控制自己内在的冲动。能律己，才能获得真正的自由，能律己，才能获得最大的成功。

要通过各种反馈（做自己的有心人），敏锐地发现自我弱点、劣势，进行自我教育与调整，不进则退。要学会用望远镜看人，用显微镜看自己。天不言自高，地不言自厚。谦受益，满招损。律己严，待人宽。以秋气律己，以春风迎人。

感激家人，因为他们总是在默默地支持着我们。感激朋友，他们总是在我们需要时伸出援助之手。感激同事，有了他们的帮助和支持，我们才能不断提高。感激对手，有了他们的竞争，激励我们不敢停歇、不断进步我们感谢世间万物，是世界给了我们施展才华的舞台，让我们的人生价值得以实现。

感恩心态是你事业途中的加油站。在世界上任何事物都是相辅相成、相互作用的。凡事盛过则亏，亏过则盛。只有知道感恩的人，你所做的一切才会得到社会的认可。

## 空杯心态演讲稿一分钟篇五

我认为，会生活的人才能更有效的学习。

如果在生活上遇到什么困难，一定要及时向父母倾诉。家长一定会尽全力来排解心中的烦恼。因为父母是我们最亲的人，是我们在世界上最坚强的后盾，他们永远都希望我们好，而且是为了我们可以倾其所有。

这三点总体来说就是要将学习的心态调整到最好！

首先从作息时间说，因为作息是休息的重要保证。只有好的作息，才能让学习更加有效率。不管是平时轻松的时候，还是考试时紧张的时候，都一定要保证早睡早起的习惯。

另外很重要的一点就是，下课后一定不要闷在教室里学习，

因为上完了一节课已经很疲惫了，神经需要得到调节才能在下节课时一直保持兴奋状态。可以利用这段时间出去走走，或看看远处，或者和同学一起做一些游戏。这样不仅对调节神经状态有好处，而且还能缓解学习的巨大压力。而与此异曲同工的还有下午下课一直到晚上上晚自习的一段时间。但这一个多小时的时间不一定要全用在学习上，可以去操场溜达溜达，在缓解学习压力的同时又锻炼了身体，而不至于把身体拖垮了，身体才是革命的本钱嘛。

其实学习最重要的两点是学习方法和学习心态。这两者相辅相成，缺一不可，只有做到这两点的平衡，才能最大程度地提高学习成绩和质量。

既然选择了远方，便要风雨兼程。愿大家把握好命运，最终到达梦想升起的地方。

## 空杯心态演讲稿一分钟篇六

大家好！

生活中，有些人常常在一些鸡毛蒜皮的小事上和人起摩擦，争执不休，殊不知一切矛盾皆由心生。心态决定行态。正是错误的心态，致使人们面对问题时钻牛角尖，害人害己。

在人际交往中，很多时候，人会莫名其妙地生气、发怒，伤及无辜，其实，这些问题说到底都是心态的问题。

好的心态是好的人际关系的必备主观因素。人与人相处，由于不同的生长环境、不同的性格等，会在无意中引起自己对他人的厌恶反感，这些不可避免。但摆出好的心态，往往能够很巧妙地化反感为接受，化厌恶为尊重。我们大家大概都有这样的‘经历：身边来自不同地方的同学讲的方言有很多种，而大部分同属一种方言，只有一小部分不在这个范围内，所以他们讲出来的话，总有那么几句让你摸不着头脑。比如淮

滨来的同学爱把“讨厌”叫“难忘”。本来你在路上碰到了平时很让人难以接受的行为，比如男女在大庭广众之下搂搂抱抱，对此现象，你评价了一句：“真让人讨厌。”接着他就从旁边接了一句：“确实难忘。”那你心里肯定生气，对他有看法。其实就算你不知道他说的“难忘”其实就是“讨厌”，那又有什么关系呢？你为什么不把他难忘的宾语当做是那两人，而这一动作，因招致他的反感，所以这两人让他难忘。这样想问题自然也就云散雾散了。

好的心态同样也能促使个人的不断进步。这次考试平时不如你的同学因为多加了几分，比你的名次高，你心里便因此忿忿不平，从而忽视了她这一段时间以来的刻苦努力，只把她的进步归结为“走了狗屎运”。可是，即便去掉了那多加的几分，她的成绩也并没有比你差很多了呀！如果你老是心怀嫉恨，你的成绩绝对不会再超越她。如果你将此次作为你学习没有她那般努力、认真的必然结果，那么下次再超越她自然是可能的。

人的烦恼、不快乃至痛苦原因是多样的，大多数都因功名利禄、虚荣妒嫉而起。这些无可逃避，但有法避免。用积极乐观的心态面对生命旅途中的得、失、宠、辱，摆好心态，很多不快自然也就没有了。而痛苦的经历也都是由心态的偏颇而起，有了好的心态，哪还有铭刻于心的痛苦呢？有道是：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒！

心态决定人生，请摆出好心态！

## 空杯心态演讲稿一分钟篇七

心态是一个人的精神状态。只有心态好，才能工作好，生活好，运气好。什么是好的态度？好的态度是健康积极的态度。心态的好坏在于平时的调整培养和习惯的形成。如何培养良好的心态？结合自己的感受和经历，觉得有以下几点，请指

正。

## 首先，要自信

自信首先是一种心态，一般基于两种心理，即优越心理和冷漠心理，而这种心理是基于对世界和自己的认识，古人是这么说的。只有清楚地认识到自己和他人的优劣，清楚地认识到更广阔的哲学的得失，才能有这种优势和冷漠的心理。

自信最重要的是正确认识自己，看到自己的长处，相信自己会胜任工作，处理好各种人际关系，给别人留下好印象。当然，我感受不到别人的疑惑和尴尬。我坚信生活中没有过不去的河，如果我坚强勇敢，一切都会成为过去，一切都会变得更好。写了一篇随笔《不必忙着去解释》，最后觉得是这样的：我们都是普通人，像一滴水，慢慢融入生命的长河；像一片叶子，记录着春夏秋冬的岁月。我们可能没有超人的天赋，也不可能为人类留下辉煌的一页；我们可能找不到一个特殊的机会，也无法取得巨大的成功。但是我们必须在这个世界上过美好的生活。只有毫不犹豫地向前走，坚信“每个人都没有出路”，保持坚定的信念。当你走路的时候，你会发现你面对的每一分钟都是一个全新的世界。只要你给自己一个伟大的人格，你就会在自己的天空中升起另一个属于自己的太阳，你的目标就在眼前，所以你会拥有勇气与天空战斗，给自己信心和力量去开拓另一个新的领域。

## 二是看不起一切

人生中总有十有八九不开心的时候。有得必有失，放弃必有所得。很多事情都是被逼出来的，不要悲观绝望。就像上帝为你关上一扇门，他一定会为你打开一扇窗。当你失意的时候，想想不如我们的人，心态就会平和；想想你经历过的苦难，也许一切都是上帝安排的，只要你尽力了，觉得自己问心无愧。何必在乎别人怎么想，别人怎么说？看淡一切，就是善待自己，做一个真实的自己。让别人的闲话随风而去。

我不记得有多久没流泪了。有时候看到别人的情绪或者挫折就流不下眼泪。不是我麻木了，是我经历的太多了，所以我把一切都点亮了。抛开童年的苦难，一个人在战胜了肺结核和非典医院的牵引以及死亡的挑战后逐渐意识到：首先，珍惜自己，健康第一，名利是外物。只有过得好，才能谈得上家庭和他人的幸福。

### 第三是让优秀成为一种习惯

即使我们只是普通人，也要努力让优秀成为一种习惯，并在日常工作生活中把这种习惯付诸实践。对我们来说，教育孩子和引导自己是非常重要的。

#### 1、让微笑成为一种习惯

#### 2、让热情成为一种习惯

热情是一种态度，是做好工作的动力和源泉。没有热情，没有沮丧，遇到矛盾就回避，遇到挫折就气馁，遇到挫折就低头，只能一事无成。热爱一线一线，以工作为业，不畏艰难，耐得住寂寞，守得住贫穷，把平凡的事情做好就是不平凡；我们应该以饱满的热情和旺盛的精力对待它，用心做好它。我们应该坚持下去，给我们的工作注入热情，即使这是无法忍受的。

热爱生活，对工作负责，不仅要有主动性，还要有创新能力，这些都需要热情。只有充满热情才会觉得充实，才不会觉得无聊乏味；只有充满热情，才能把工作做好，充分展现自己，实现人生的价值和追求；只有充满热情，才能努力工作，大胆迎接挑战，在生活 and 事业上取得成功；只有当你充满热情的时候，你才会在遇到困难的时候不悲观，不胆怯；只有充满热情，才能提高工作效率，才能快速做好工作，才能享受生活，享受管理。

### 3、让学习成为一种习惯

终身学习是教育发展和社会进步的共同要求。记得我在卫校的时候，就知道医生以前是老的，学会了变老，老了就更受欢迎了。在写作中慢慢来更是共情。不学习，就跟不上时代的发展，就会被淘汰。生活节奏越来越快。只有加强学习，把学习变成习惯，才能变得优秀。人是惰性的，不给自己加压，就会变得什么都不愿意做。无论是工作还是写作，每天给自己分配任务、准备和完成任务的过程都是再学习的过程，随着时间的推移，这种过程无形中提高了你的能力和质量。

### 4、让宽容成为一种习惯。

宽容是一种修养，一种状态，一种遗忘，遗忘别人对你的指责和伤害。我曾经写过一首诗《佛家真谛》，意思是不要忍事，要宽容。如果你忍了，刀锋肯定会伤到你的心，你肯定会在痛中怨恨。如果你以一颗宽容的心去面对别人对你的误解或伤害，你会得到一种别人在宽容中感受不到的快乐！

### 5、让友善成为一种习惯。

最后，让我们都豁达、高瞻远瞩、轻松、豁达、大度，相信“办法总比困难多”，“没有流不出来的水，没有动不了的山”，“没有钻不出来的洞，没有打不开的结”。让我们学会欣赏生活中的每一刻，热爱生活，热爱生活，相信未来会更好。学会适应，学会调整，学会理解，学会包容，学会感恩，每天健康快乐，每年平安快乐！

## 空杯心态演讲稿一分钟篇八

尽管我们把感恩心态放在最后来讲，但这正可以体现出感恩心态的重要性。前面提到的几大心态为我们的成功创造了条件，而感恩心态却能为我们事业的发展提供动力。如果说其它的心态构建了一辆奔向成功的汽车，比如说成就心态是发

动机，宽容心态是化油器，付出心态是车轮，那么感恩心态就是注入油箱的汽油。如果还有朋友在问自己的人生为什么一定要奋斗的话，那么我可以告诉你，明白了感恩心态，将会使你明白人生奋斗的理由。

尽管中国人没有感恩节，但我们中国人对于感恩的态度却绝不比外国人逊色。在生活中我们常把“受人滴水之恩，必将涌泉相报”当成一条高尚的首要标准。

中国人既然对感恩如此重视，我为什么要在这里讲感恩心态呢？因为对于我们从事连锁推销的朋友，我们的感恩更富有新的内涵和行业的特色。

下面，我就以三个方面来谈谈一些我的认识。

说起这个话题，有些人也许认为我在唱高调，其实，一个人的成长是否顺利，首先要看社会给你提供了怎样的大环境。我们每一个人的成长都与国家的培养、社会的关怀分不开的。几十年前，中国的社会状况可以说比世界上任何国家都糟。正是因为有毛主席、周总理、朱总司令以及我们敬爱的小平同志等老一辈无产阶级革命家和千千万万的革命先烈，不怕抛头颅、洒热血，经过几十年的浴血奋战，驱逐了外侮，根除了内患，才打下这一块属于人民的江山，给我们创建了一个和平安定的生存环境。不然，我们这些人不要说在这里安安安心心地进行学习，恐怕连每个人能否熬到成年都是一个值得疑惑的问题。在电视里大家都看到过很多来自战火中的国家的报道，据专家统计，战乱中国家的儿童的成年率仅为百分之三十。而我们，大家可以去看一看，我们周围的那些小孩子有几个不是长得白白胖胖，有几个又遭到瘟疫和死亡？所以应该感谢我们的党，我们的国家，我们的社会。

因此，对于今天还未曾取得成功的朋友们，我们是不是应该想一想，我们如果现在不把握机遇，奋发图强，试问，我们将拿什么来报效我们的祖国以及我们的社会呢？如果我们老

百姓都能够取得成功，那么我们的国家和社会就会更加繁荣富强。

另外，你的业务员为你的成功所做的种种努力，也是我们应该感激的，是他们在支持着我们的工作，配合着我们的动作，每当有困难的时候，他们总是跟我们同舟共济，共度难关。正是他们的努力发展，带来了我们事业的成功。凡此种种，总是使我们拥有一份感动，有了这份感动你才会更加努力，你才会更愿意付出，有付出才会有获得。伙伴们的付出感动着你，你又做出付出去回报事业伙伴，我们事业才会走入良性循环，获得更大的发展。

在座每一位朋友，在我们“呱呱”落地之后，我们父母所付出的艰辛简直是无法计算的。你看，一个婴儿一脱离母体就哭个不停，他的每一个哭声都饱含苛求和索取，从我张开小嘴吮吸第一口乳汁开始，父母的心血就开始一点一滴地花费在我们身上；在我们成年之前，我们的每一个要求都几乎成了主人对仆人下达的用令；我们的每一声咳嗽，都会扰乱父母几天几夜的安宁；我们的每一次摔倒，都会使父母大惊失色；而我们的每一顿饮食，都可能让父母用尽心机，绞尽脑汁。总之，在我们成长的漫长岁月中，你的点点滴滴都饱含着父母的疼爱 and 牵挂。在古典戏曲中，有这么几句写父母疼爱儿女的唱词是很精彩的。“先受十月怀胎苦，再施二载哺育恩。哺娇儿，左边湿了右边换，右边湿了换当中，哭一声惊着娘的梦，咳一声扯着娘的心；摇窝包着娘的命，襁褓裹着娘的心，儿不成年娘不睡呀，哪管它黑夜与天明。”这一唱词描写了母亲的艰辛，同时也说明了一个“呀呀”学语的小孩要长大成人是何等不容易。

我在一次沟通当中遇到过一位二十岁的年轻朋友，他大言不惭地说：“我不急着成功，再等三十年成功我也不觉得晚。”我当时一听这话就一肚子气，三十年吗？父母为了把我们养大，有病也不舍得花钱好好治，天长日久积劳成疾。如果两年之后你母亲因病进了医院，医生对你说：“年轻人，

有十万块你母亲的病可以治好，否则就准备后事吧！”你怎么办？求医生？你磕破头没钱人家也不会给你治；去借？你问谁借这么多钱？你就算天天在你母亲的病床前端屎端尿，你也只能眼睁睁看着你母亲死在你面前，你就算哭死又有什么用？你父母养你又有什么用？没有事业没有钱，你根本就沒资格当一名孝子。所以感恩心态应该是一种动力。

一个人活着不但要对自己负责，而且还要对父母和家人负责。遗憾的是在现实生活中，也可以说在我们的朋友中，还有的人对父母的恩德并不是那么在乎的。他们对待父母不要说尽孝心，甚至连起码的责任心也没有。如果你对他说，唉□xx□你现在还混得不错，要多多关心一下你的父母。他会这么回答你：“你以为他们对我操了多少心啊。你知道不，我小时候吃的是什麼，穿的是什麼？哼，要是他们真的疼我，我早不应该是现在这个样子。哼，我孝顺他们，谁来孝顺我呀？”这种人其实是最没有良心，最不讲实在，最没有出息，也最不值得深交的人。

据我了解，凡是说没有得到父母疼爱的人，往往是父母操心最多的人，他们反目无情，只顾自己，往往是痴心的父母过分疼爱所造成的。有一句俗话叫做“娇狗上灶，娇儿不孝”讲的就是这一类人。是的，早些年由于经济基础的制约，有些家庭并不富裕，穿的、吃的、住的条件都不是很好。但是我们是否想过，条件越艰苦，是不是父母的爱心就越大，你说你吃的不好、住的不好、穿的不好，但是你那一百多斤毕竟是你的父母在艰苦的条件下哺育出来的呀！难道说含辛茹苦养大儿女的父母就不应该得到回报吗？你要知道你再怎么没吃好没穿好，你那些吃的和穿的都是你父母咬紧牙关，亏着自己给省出来的呀！到了今天，你长大了，能挣钱了，居然说出这种话来。

那么我可以肯定地说，即使你今天取得了一定的成功，你的未来也是不会太光明的。因为你除了偶然获得一些小得意之外，你不可能有更大的成功。我们这番事业需要助人需要朋

友的互相帮助才会成功。试问，一个父母的养育之恩都可以忘掉的人，你还祈求得到更多，更好的朋友吗？要是我，是绝对看不起你，也绝对不会愿意跟你交朋友的。

我们的父母不指望我们给他们太多，他们最渴望得到的是经过自己花费心血，倾注爱心哺育出来的儿女能够受到社会的重视，能够受到世人的尊重，能够成为做人的楷模，能够成为成功的典范。人生天地间，哪怕是贵为天子，也只得日进三餐，夜眠七尺。最大的享受莫过于儿女能给他长脸、争气带来荣耀。所以我们为了能够尽孝道，报答父母的哺育，也该不断地努力，不断地提升，在取得一定成功的同时，尽量完善自我，做一个有才有德有钱有用，让父母感到荣耀和骄傲的人。

讲了这许多，实际上还得让我们大家各自感悟。不过有一点我可得提醒大家：在这世界上任何事物都是相辅相成互为作用的。凡事盛过则亏，亏过则盛。看自然界，有高山就必有峡谷，有巨石也有流沙，这一切都在地壳的运动中此起彼伏，此消彼长，一个人如果不知道感恩，不讲道义，甚至横行霸道，也可能得意一时，社会的伟力就会对他做出公正的裁决。知道感恩的人，你的一切也自会得到社会的公认。感恩者必谦。多少成功者的实践告诉我们，一个推销商越是谦卑，他的成长就越快，他取得的成就越大。让我们不再做流沙，不再留恋峡谷，互勉互励，一定在成功的顶峰相见。

## 空杯心态演讲稿一分钟篇九

古人说女子无才便是德，可如今现代女性在社会中扮演着越来越重要的角色，担当越来越多的责任，社会逼着每位女性要成为独当一面的精英，又是独具魅力的翩翩佳人，而每位女性又希望自己取得事业与家庭的平衡，同时兼备智慧、魅力与优雅，有着“秀外”与“惠中”的双重修炼。重重压力之下、步步紧逼之下使女性失去原本应有的美丽与可爱，性格“暴躁、易怒、多疑……”，甚至因此失去幸福的生活。

有人说过：一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系，幸福由自己的心态决定，阳光心态可以造就天堂，而阴暗的心态则可能造地狱。一个女子有什么样的心态，就会有什么样的命运。每位想追求幸福创造天堂的女子都应有阳光心态。

乐时高高兴兴地去享受阳光，同时要清楚的知道，她终将离开，好像春风吹进你的屋子，带着她所有的芬芳和新鲜，然后从另外一个门跑出去；痛苦时要看到希望要看到曙光，苦风凄雨的日子终将过去，上帝在关上一扇门的时候也会打开一扇窗户。我们可能无法左右或影响外部环境的变迁，唯一可以做到的，就是晴空万里的日子里享受阳光，在阴云密布的日子里心中仍然充满灿烂的阳光。拥有阳光心态、应该快乐认真的工作。很多人认为工作就是为了赚钱，养家糊口。这也不能算错，如果将赚钱作为唯一的工作目标，那么我们不会在工作中得到乐趣，而且也很难获得成功，更让我们成为了工作的奴隶。所以，我们要在工作中寻找快乐，把工作当作一种创造性活动，看做实现自我价值的手段，看作一种自我满足，看做一种艺术创作，全身心的投入，任何人都能从中获得快乐。

拥有阳光心态还应该创造温馨的家庭环境。要把家变成心灵的港湾。爱家庭，爱亲人，他们是我们一生中最可宝贵的财富，我们受了伤，遇到挫折，甚至走错路，家门会永远为我们敞开。家给我们带来心灵的慰藉和放松，让我们尽情展现自然天性，有了家作基地，我们会战胜一切人生的不如意，会成为就是一个自信的女人，美丽的女人。

阳光心态就是积极、健康和充满关爱的心态。拥有阳光心态的人是从容的、优雅的、有魅力的人，愿在坐的姐妹们拥有了阳光心态，享有快乐的空间、成就幸福美丽的人生！

## 空杯心态演讲稿一分钟篇十

只剩下一颗种子了，好渺小，而那生命的绿色也越发黯淡；生命的呼唤，渐渐薄弱；生命的一切，消耗殆尽……我的心情，跌入谷底。

“它不会死的，它会生长的。”心里的这个声音，顿时叫出，很微弱，但是，我还是选择了相信，谁说它就是死了呢？至少，它还没枯萎，会长的。

于是，这样的浇了几天水，但是，种子毫无反应。

我彻底放弃了，知道它不会长了，但，我仍然给它浇着水，因为，它不长是它自己的事，而我，天天给它浇水，已经不算虐待它了，至少，它枯萎时我问心无愧。

于是，我就这样开心地浇着，并且把它放在享受阳光，最好的地方，足以展望未来。而我，每晚给它浇水，亦是一种自欺欺人，以为它还没死，使那已属于冷色系的暖色系了，不映入我眼帘。

一天作业写得很晚，于是写好后，就伴着夜光睡了，忘了浇水。

第二天，我意识到了自己的错误，于是我便懒洋洋地走去浇水。

但，我看见了，那在阳光映照下，充满活力的生命之绿，是那样惹眼，种子，原来没死，并且长大了！

它，在我对它失望之时，自己，并没有对自己失望，而我对它放弃之时，自己却没有放弃，在我对它怨恨之时，自己，却心平静气，努力生长，并且，在我面前，展示了自己的实力，磨练了自己的能力，挑战了自己的极限。

悲伤，是快乐的前奏；黑暗，是光明的前奏；暴雨，是阳光的前奏；失败，是成功的前奏……它似乎，在这样对我说着，震撼着我的内心。

因为流年，给万物追梦的机会，在遇到负面情绪时，换一种心境，乐观地面对，你便能走到最后，只因，消极是积极的前奏，它的转变，完全取决于你自身。