

提升心态的演讲稿三分钟 阅读的提升演讲稿(优秀8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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

提升心态的演讲稿三分钟篇一

大家好!今天要给大家演讲的题目是《我爱读书》。

古人说：“书中自有黄金屋”。每当我读一本新书，获一份知识的时候，我心中的那种快乐是无法用语言表达的，正如培根所说：“知识是人类进步的阶梯。”一个教师，要想能够适应新的教育形势，就必须读书加以补足，况且，在竞争激烈的现代社会，没有一个渊博的大脑是不行的。读书让我们能够很好的乘上时代的风帆，才能够让自己的职业生辉。

博斯威尔有这样的一句话：“每天读上五小时书，人很快就会渊博起来。”我们的教师每天很多时间都用在教育教学中，或许不可能这样的投入，但是只要书籍在我的心中，我每天抽出一点点的时间，我就可以补足自己的不够，因为知识是来不得半点虚假，更不能是道听途说。

我们可以从教育理论书籍中获得理论的指导，为我们的教育教学指引方向；我们可以从名家名著中或者精神的营养，为我们的自身素质的提高获得高品味的营养；我们可以从众多的书籍中找到人生的意义，生命的诠释，心灵的感动。

一句谚语这样说：“生活中没有书，就好像天地间没有阳光；

智慧中没有书，就仿佛鸟儿没有翅膀”。中华民族自古以来是以礼仪大邦闻名于世，我们的民族从来就有知书达礼的传统美德。“虚席以待”、“程门立雪”、“三顾茅庐”等等以礼相待的成语和典故，在历史上广为传诵，就深刻反映了这一点。读书才能知礼，讲礼，对人彬彬有礼，对他人的尊重，是保持人们正常关系的准则。知礼讲礼的人大多以他人为重，以社会为重。

我爱读书，更爱书本带给我无穷的知识。

提升心态的演讲稿三分钟篇二

大家好！我今天演讲的题目是：提升自我素质塑造组工干部良好形象。

什么是形象，形象是人的精神风貌和性格特征。不同性别、不同年龄、不同职业的人，都有不同的形象标准和要求。市委这次开展机关建设活动，为我们提升自我素质，塑造组工干部良好形象提供了一个良好的平台；为我们在推动二次创业、构建和谐沙河中有所作为。我记得兴连根部长在到沙河的第一次组织部全体会上，就组工干部如何站在全局思考问题，如何配合市委战略决策开展工作，提出了较高要求。兴部长提出在组织部门开展“争贡献、争作为、树形象”的“双争一树”活动，我认为“双争一树”活动是机关建设活动的有效载体，为我们提升素质、促进工作起了巨大的推动作用。围绕“双争一树”活动，我想就如何提升自我素质谈一点感受，并且愿意为此而努力。

首先，提升自我素质，争做政治品格的高尚者

王安石在《登飞来峰》中写到，“飞来峰上千寻塔，闻说鸡鸣见日升。不畏浮云遮望眼、只缘身在最高层”，站得高才能看得远，塑造组工干部良好形象，首先要有高尚的政治品德。

在市第五次党代大会上，市委提出“高举科学发展大旗，紧紧围绕实现经济社会更快更好发展、构建和谐沙河的两大任务”的战略目标，在实现这一战略目标的伟大工程中，组织部门义不容辞，如果说组织部门是一支施工队，而我们组工干部就是项目经理。组工干部如果缺乏高尚的政治品格，就不能运用科学的理论来指导自己的工作，就如同项目经理不会看施工图纸，只能瞎指挥。组工干部只有具备高尚的政治品格，才能始终牢记党的宗旨，才能严格遵守党的组织纪律，才能做好党交给我们的组织工作。

其次，提升自我素质，争做学识修养的修炼者

随着时代的进步和发展，只有不断地吸收新知识，接受新观念，成为一名学习型的干部，才能跟得上时代的步伐。只有不断勤奋学习、刻苦钻研，才能在新的实践中不断提高自身的工作能力和水平，才能适应新形势下的组织工作，才能形成组工干部特有的人格魅力。

也正是因为有了这种“把学习当作工作来对待，把工作当作学习来研究”的精神，市委才如此重视机关干部的学习，王建国书记才亲自给大家推荐“《没有任何借口》、《自动执行》”等四本书，从而在全市干部群众中掀起了学习、学习、再学习的热潮。

再者，提升自我素质，争做踏实工作的耕耘者

组织工作任务重、担子沉、责任大，需要我们一丝不苟、精益求精；组织工作新情况、新问题、新任务层出不穷，需要我们开拓创新、锐意进取；组织工作清贫质朴、不事张扬，需要我们乐于奉献、恪守执著。我是在开展保持共产党员先进性教育活动时被抽调到组织部的，在组织部工作的这一年多时间里，我学会了默默无闻，任劳任怨，无欲无求；我学会了在平凡的岗位上用“水滴石穿”的精神诠释着我们的坚毅和执着。

同志们，工作着、学习着、奉献着、坚持着就是最美丽的形象！作为组工干部让我们不负市委的期望和全市人民的重托，在“二次创业”的道路上勇立新功！

谢谢大家！

提升心态的演讲稿三分钟篇三

大家好！我代表五（3）班演讲的题目是“提升文明素质，争做文明小学生”。

一、从小事做起，同铸美好心灵。让我们的一言一行展示我们的美好心灵。做到文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法；树立诚信之心，自觉践行诚实守信；永怀孝敬之心，自觉践行尊老爱幼；增强责任之心，自觉践行爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强。

使者；要保护公共环境，维护公共秩序，做到“三管九不”，即管好自己的手，不乱贴乱画，不乱扔垃圾，不破坏公共设施；管好自己的嘴，不讲粗话脏话，不随地吐痰，不在公共场所喧哗；管好自己的腿，不闯红灯，不乱穿马路，不践踏草坪，让文明成为校园最美丽的风景线。

三、从现在做起，共创爱心校园。以强烈的主人翁意识，从我做起，从身边小事做起，主动帮助他人，热心公益事业，积极参与文明交通、文明行为劝导等志愿服务活动，在全校形成人人都是志愿者、人人都是受益者的良好局面，使志愿服务成为校园的爱心“名片”。学生素质高一分，校园形象美十分。亲爱的同学们，你的每一份努力，都会让我们的校园离文明更近一步；你的每一份责任，都会激起更多人文明意识的增强。让我们携起手来，从提高自身道德素质做起，用行动践行文明、捍卫文明、筑造文明，为创建全国文明城市贡献自己的智慧和力量！

提升心态的演讲稿三分钟篇四

英国著名文豪狄更斯以前说过：“一个健全的心态比一百种智慧都更有力量”。这句不朽的名言告诉我们：有什么样的心态就会有怎样的人生，那么一个人要想成就一番事业，首先就务必树立成就的心态。也就是说，先要立志。要敢于去梦想，这样才有实现的可能。首先是要激发起自己成功的欲望，在内心深处认定自己就是一个老板，既然认定自己就是一个老板，就要从言谈举止、学问见识、交际礼遇等方面来提升自己，完善自己，最后成就自己。

此刻很多人，在传统行业中举步危艰，生活过的很难很难，但又不敢去选取别的行业去搏一翻，他觉得未知的东西也很难。

世上无难事，只怕有心人，无论做任何事情，应对任何挑战，就看你自己是不是一个有心人了？当一个看到期望而失去信心时，是极端痛苦的，极端悲哀的，所以一个人最大的资本就是期望，最大的破产就是绝望，面临二十一世纪，人类最大的陷阱是“满足现状”。

莫彷徨了，朋友们，只要我们能充满自信和勇气，敢于梦想，敢于给自己定位，敢于冲破阻挠，我们就必须会梦想成真，必须会成就一番前所未有的事业。

提升心态的演讲稿三分钟篇五

大家好！

很高兴在今天这个日子站在这里演讲，今天我演讲的题目为《祸起于细微》。

患生于所忽，祸起于细微。安全生产关系到职工的个人安危、家庭幸福和企业的健康发展。安全问题有必然性，也有随机

性、偶然性，职工往往会因产生侥幸心理而导致事故发生。因此，对待安全要时刻保持警惕，严肃谨慎、无疏无漏。

首先要增强职工的安全意识，提高职工保安全的技能，让职工认识到安全的受益者是自己，进而不断加强知识的学习和技能的积累。

其次要从细节入手，在遵守各项规章制度的同时，着眼最易忽略的安全细节，尽心尽责地把每一个环节都履行到位，即使最细微的部分也不能疏忽大意。

最后要强化安全风险管理工作，在安全生产的工作中，做到事事有人管、处处有人管、时时有人管，提高安全风险管理的整体效能。

只有增强安全防范意识、认真履行岗位职责、提高安全风险管理能力，做细、做实工作的每一个环节，才能有效消除安全隐患。

在人生的旅途中，只有安全伴行，人生的道路才会一路畅通。只有鲜活的生命，才能在阔远的宇宙空间施展才华、实现抱负；只有健康的生命才能承担起所有的责任、为社会造福。安全，是一个很轻易的说出来，却又很沉重的一个词。安全，这沉重的话题，带给我们的思考实在太沉重了！一次次血淋淋的教训告诉我们，生命只有一次，不能自欺欺人的地在铺满xx的鲜花草坪上过那侥幸的生活。

“前车之鉴，后事之师”，生命不再重来，安全责任重于泰山大于天。安全工作只有起点，没有终点；安全工作没有及格，只有满分。让我们都来关爱生命，关注安全，让安全从墙上，报刊上走下来，走进我们的心中，让悲剧不再重演，让人生一路平安。

提升心态的演讲稿三分钟篇六

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，在生活和事业上取得成功；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！

提升心态的演讲稿三分钟篇七

上午好。

光阴似箭，在这春意盎然、万物勃发的美好日子里，在这迎风飘扬的国旗下，我非常高兴地为大家演讲。今天，我演讲的题目是《在自律中走向成功》。“自律”的意思可能还有一部分同学不理解，“自”就是自己，“律”就是约束，“自律”就是自己约束自己。

鲁迅在三味书屋读书的时候，父亲有病，他一面读书一面照料家务，常常奔走于当铺、药铺之间。一天他迟到了，他的先生严厉地对他说：“以后可不许迟到。”他听了之后没作任何解释，回到桌上刻了个“早”字，从此，他不再迟到，长大成人也愈发优秀，成为了名扬中外的大文豪。

“早”字，不仅刻在桌上，更深深地刻在鲁迅的心里。是自律，使他成为正人君子；是自律，使他成为时代领袖；是自律，使他成为民族之魂。

同学们，我们在学校虽然有老师教育，有老师管理，但更多的则需要自律，学习更是贵在自觉。人都是有惰性的，每个人都想自己轻轻松松、自由自在，但恰是那些成天想着轻轻松松、自由自在的人，以后的生活最艰难、不如意。因为，世界上从来没有什么可以不劳而获的，天下从来没有掉下的馅饼。有些事是很重要的，我们必须去做，但有人确实不想做。比如：学习，打扫卫生。有些事也很重要，我们确实不能做，但有人非常愿做，甚至偷偷地做。比如：上课讲话，就寝讲话，乱扔垃圾。这些都需要我们积极自律，需要我们向鲁迅和那位秀才学习，绝不能做闯红灯的司机。唯有自律，我们才能不断地战胜自己，不断地超越自己，也唯有自律，我们才能逐步地走向成功，实现自己心中的梦想。在这里，我想对大家提三个要求，即三个“一个样”：有老师在和没老师在一个样；课堂与课外一个样；校内与校外一个样。

最后，让我们以自律共勉，在自律中走向成功。谢谢。