2023年遇事冷静演讲稿 遇事冷静不急躁的名言句(优秀5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

遇事冷静演讲稿篇一

1、放松点，看淡点，做完，放下，不再去想，不要去比较，你便释然。

2、生活这场表演，更需要百遍练习，才可能换来一次美丽。生活给你一些痛苦，只为了告诉你它想要教给你的事。一遍学不会，你就痛苦一次，总是学不会，你就在同样的地方反复摔跤。

3、我可以接受失败，但绝对不能接受未奋斗过的自己。纵有疾风起，人生不言弃。

4、影响我们人生的绝不仅仅是环境，其实是心态在控制个人的行动和思想。同时，心态也决定了一个人的视野、事业和成就，甚至一生。

5、人缘，不是有多少人认识你，而是有多少人愿意帮助你;人脉，不是你利用过多少人，而是你帮助过多少人;人气，不是有多少人在你面前吹捧你，而是有多少人在你背后称赞你。

6、没有人会一直顺利。愿你更加强大，然后有一天，你可以笑着讲述那些曾让你哭的瞬间。

7、人若把自己框在一定的范围内，就容易限制了自己的思维和格局。

8、流泪，是为了想起一个人;努力去想一个人，是为了提醒自己，至少有一个值得你哭泣的人。谁又可以反抗生命随波逐流的离合?刻在记忆里的那个夏天，是我们一起在阳光下流下的泪水。

9、阴影也是自己的一部分，挥之不去就用正面去面对!

10、人生苦短，何不淡然!保持一种淡然，是人生最美丽的姿态。用不乱于心的淡然，欣然每一个日出，释然每一个日落。

11、你淡定是因为你不怕死，我比你淡定是因为我不怕你死。

12、不抱怨、不指责，保持好心情，每天进步一点点。

13、在这个世界上，不是所有合理的和美好的，都能按照自己的愿望存在或实现。

14、如果你不想苦一辈子，就要先苦一阵子。你现在有什么样的付出，将来你的人生就会呈现什么样的风景。

15、只有经受住狂风暴雨的洗礼，才能练就波澜不惊的淡定。

16、遇事要淡定，沉着冷静最重要，切记勿乱阵脚，也不要得意忘形。做好自己。

17、一根竹杖，一双草鞋，在潇潇风雨中从容淡定地穿过竹林，切行、切吟一蓑烟雨任平生，这是何等的超然洒脱。唯有沉下心来，对生活才能有如此细致、深奥的感悟。

18、雄心出胆略，恒心出意志，信心出勇气，决心出力量。

19、日子可以每天都过得一样，也可以每天都过得不一样，

重要的是我们的心，心决定了我们每天的情况。

20、突然习惯了在人群中寻找你的身影，后来，也突然释然，还是做朋友吧。

21、生命有裂缝，才会有阳光照进来，没有永恒的黑夜，只有未到的黎明。

22、无论今天发生多么糟糕的事，都不应该感到悲伤。今天是你往后日子里最年轻的一天了，因为有明天，今天永远只是起跑线。记住一句话：越努力，越幸运。

23、路再长也会有终点，夜再长也会有尽头，不管雨下得有多大，总会有停止的时候。乌云永远遮不住微笑的太阳。

24、我只要守着一份愿得一人心，白首不相离的爱情，以岁月做笺，在时光的隧道中播种美好，欣然每一个日出，释然每一个日落，抖落岁月的尘埃，以一颗无尘的心，还原生命的本真，爱你的一切。

25、遇事沉着冷静，一定要淡定!!我这瞎激动的毛病老是改不掉。

26、人必须像天上的星星，永远很清楚地看出一切希望和愿望的火光，在地上永远不熄地燃烧着火光。

27、你能多快搞定自己的情绪，就能多快的得到成功。脾气会赶走运气。所以，那些貌似心大的人，不过就是能忍。在成为你想要成为的人之前，做好两件事：活着。忍着。

28、非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

29、岁月的长河，终究阻挡不了前进的信念，时光的大浪，终归敌不过内心的力量，余生，不将就，不放弃!

30、当所有人都拿我当回事的时候，我不能太拿自己当回事。当所有人都不拿我当回事的时候，我一定得瞧得上自己。这就是淡定，这就是从容。

31、任奢侈与浮华穿肠而过，一如浮云若如轻烟过眼，渺渺满目疮痍，竟无意沉溺於红尘，若未沉沦於阡陌。

32、每天保持一个好心情，微笑面对每天的一切，心情也会放松。

33、有些错过是为了更好的相逢，有些错过是避免互相折磨。此刻你别为失去难过，有缘下个路口见，无缘从此不相欠。

34、真正的淡定，不是心如一潭死水，而是无事心不空，有事心不乱，大事心不畏，小事心不慢。

35、人心不是止水，总会出现许多出乎意料的事，泰山崩于前而色不改，风波骤起而泰然处之;这样的定力需要高超的心智，也需要好的心态。

36、一件事你犹豫去不去做，那就是该立即动身做的。一个东西你犹豫买不买，那就是该买的。喜欢是非常难得的，尽管去争取你喜欢的，而不是费心找廉价点的替代品。对事物，对人都该如此。

37、人生的确很累，看你如何品味;不是逆来顺受，而是心甘情愿，淡然的心态，是人生的成熟。我们要记住：面对，不一定最难过;孤独，不一定不快乐;得到，不一定能长久。

38、生命中总有一些人、一些事，让我们无可奈何。最大的淡定，是看透人生以后依然能够热爱生活。

39、让自己忙一点，忙到没有时间去思考无关紧要的事，很多事就这样悄悄地淡忘了。放弃是牺牲本来属于你的，放手

是放下那些从来就不是你的。生命那么短，世界那么乱，我不想争吵，不想冷战，不愿和你有一秒遗憾。

40、你要逼自己优秀，然后骄傲的生活，余生还长，何必慌张，以后的你，会为自己所做的努力，而感到庆幸，别在最好的年纪选择了安逸。

41、多想在午后一种慵散困意的美丽中，将浓浓的心事熬成经久淡雅的芬芳。

42、淡定看人生，宁静做自我。如果说人生是聆听一首优美的乐曲，那痛苦是其中一个不可缺少的音符;如果说人生是跨越一望无际的大海，那挫折则是一朵骤然翻起的浪花;如果说人生是跋涉一望无垠的沙漠，那理想则是一片点燃希望的绿洲。人生充满变数，但直接影响到人生走向的是对自己的控制力。

43、在无数个睡不着的晚上，我相信会有很多人，习惯性的开始闭上眼睛，安静的想念一个人，想念一张脸。而在他们心里，能够有这样一个人可以想念，或许就够了。

44、人生如梦，岁月无情，蓦然回首，才发现人活着是一种心情，穷也好，富也好，得也好，失也好，一切都是过眼云烟，只要心情好，一切都好!

45、路，不通时，选择拐弯;心，不快时，选择看淡;情，渐远时，选择随意。有些事，挺一挺，就过去了。有些人，狠一狠，就忘记了。有些苦，笑一笑，就冰释了。有颗心，伤一伤，就坚强了。坎坎坷坷人生路，坦坦然然随缘行。

46、以前以为坚持就是永不动摇，现在才明白，坚持是犹豫着退缩着心猿意马着，但还在继续往前走。

47、勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服于

人。

48、你永远不知道自己在别人嘴里有多少个版本，所以做好你原本的样子就好。若想懂我，就请亲自来懂，若是讨厌，尽情讨厌。

49、人生至善，就是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。

50、人生，哪有事事如意，生活，哪有样样顺心。所以，不和别人较真，因为不值得，不和自己较真，因为伤不起，不和往事较真，因为没意义，不和现实较真，因为还要继续。

遇事冷静演讲稿篇二

1. 他性格沉着，思路开阔而周密。

2. 阴影也是自己的一部分，挥之不去就用正面去面对！

3. 农业社会人们的时间观念是习惯面向过去看，工业社会人们的时间观念是注意现在，而当今信息社会，人们的时间观念是关注未来！。

4. 看淡人生，只是安然满足者劳碌有得、家和事顺的慰藉；看淡人生，只是坎坷失意者时运不济、命运多舛的无奈；看淡人生，只是功成身退者门前冷落、世态炎凉的怅叹。

5. 人生，哪有事事如意，生活，哪有样样顺心。所以，不和别人较真，因为不值得，不和自己较真，因为伤不起，不和往事较真，因为没意义，不和现实较真，因为还要继续。

6. 一份耕耘，一份收获。丰硕的收获让辛勤的耕耘者感到欣喜，自然是人之常情然而这种喜悦只可沉浸片刻，而不可沉湎其中。想要有新的收获，必须重新耕耘，这是我把奖状锁进抽屉以后的冷静思考。“雄关漫道真如铁，而今迈步从头

越”抒发的是一种胜利的豪情，也是一种博大的谦逊胸怀。我想把这两句可以作为座右铭的诗译成英文，置放于自己的案前。

7. 宠辱不惊，闲看庭前花开花落;去留无意，漫随天外云卷云舒。

8. 没有蓝天的深邃，可以有白云的飘逸；没有大海的壮阔，可以有小溪的优雅；没有原野的芬芳，可以有小草的翠绿！

9. 三杯清茶，两盏淡酒，日落，有风。我陪你，和着这万千姿态千百滋味一并饮下。

10. 一个人历尽了坎坷，才能知道什么是平安;历尽了艰辛，才能做到坚持忍耐;历尽了磨难，才能从容淡定;历尽了繁华，才知知足常乐!

11. 保持每天好心情。唯一不变的是每天暴饮暴食体重居然没变化。真是操蛋了我的心。

12. 如果你不想苦一辈子，就要先苦一阵子。你现在有什么样的付出，将来你的人生就会呈现什么样的风景。

13. 路边的那一潭死水，无纹无波。我不要这样的生活！要么就卷入长江大海，要么就无声地滋润田禾。

14. 心要跟小孩一样，很单纯很简单，才能很快进步。要简单，但不要简陋。

15. 现在的我，很相信顺其自然，别说我不在意，就算在意了又能怎样，我只不过是把一切看得更开了。

16. 生活中没有旁观者的席位，我们总能找到自己的位置，自己的光源，自己的声音。我们有美的胸襟，我们才活得坦

然；我们活得坦然，生活才给我们快乐的体验。

17. 看淡人生，是一种责任与义务。人生过半，当知父母恩深终有别，夫妻义重也分离。应孝敬父母，夫妇互重，关爱子女，呵护家庭。

18. 如果我们改变不了事实可以改变心情，改变不了别人可以改变自己，生活会简单点，快乐也会多点。

19. 聪明人炫耀自己的聪明时，就开始变得愚蠢了！有才华的人炫耀自己的才华时，就开始变得一文不值了！

20. 面对危险，我们不能惊慌失措，应该沉着的对待。

21. 静能生慧，智者无忧，计较是疼，比较是痛，淡然是福。尽人事而顺天意，随遇而安即得幸福。心术不正损人害己，意志不坚诸事难成。胸有平常心，幸福自然来。

22. 天清江月白，心静海鸥知。

23. 顺其自然，人生会顺畅很多，豁达以对，世界会温柔很多。

24. 路，不通时，选择拐弯;心，不快时，选择看淡;情，渐远时，选择随意。有些事，挺一挺，就过去了。有些人，狠一狠，就忘记了。有些苦，笑一笑，就冰释了。有颗心，伤一伤，就坚强了。坎坎坷坷人生路，坦坦然然随缘行。

25. 我们拥有自由意志，拥有各种资源，可以自由掌握方向盘，把我们生命导向正确的方向。

26. 在经历了飘移、动荡、不安、彷徨、迷茫以后，自己内心的归属原来就是那么简单——生活原来本应该是渴望踏实而平淡的，是最简单的一粥一饭的幸福、是一起吃苦的幸福、

是执子之手与子偕老的幸福、是相濡以沫的幸福、是含饴弄孙的幸福。

27. 在这无常的世上唯一可获得真正快乐的方法，就是籍由开悟来改善身心的平衡。

28. 要想改变我们的人生，第一步就是要改变我们的心态。只要心态是正确的，我们的世界就会的光明的。

29. 你永远不知道自己在别人嘴里有多少个版本，所以做好你原本的样子就好。若想懂我，就请亲自来懂，若是讨厌，尽情讨厌。

30. 时光荏苒，若水穿尘。守着一颗淡泊之心，拥着一份淡然之美，去感受淡淡的意境，去享受淡泊平静的人生。无论是哪种姿态，绽放或凋零，荣辱不惊，淡定从容，都是一抹最动人的风景!

31. 宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。

32. 涵养，使一个人严肃而不孤僻，使一个人活泼而不放荡，使一个人稳重而不呆板，使一个人热情而不轻狂，使一个人沉稳而不寡言。使一个人随和而不盲从。

33. 阴影也是自己的一部分，挥之不去就用正面去面对!

34. 你淡定是因为你不怕死，我比你淡定是因为我不怕你死。

35. 与其埋怨世界，不如改变自己。管好自己的心，做好自己的事，比什么都强。人生无完美，曲折亦风景。别把失去看得过重，相信属于你的风景就在下一个拐弯处。

36. 在岁月中跋涉，每个人都有自己的故事，看淡心境才会

秀丽，看开心情才会明媚。

37. 爱其实是一种习惯，你习惯生活中有他，他习惯生活中有你。拥有的时候不觉得什么，一旦失去，却仿佛失去了所有。

38. 挫折就像一块巨石。懦弱的人，面对他，止步不前；坚强的人，依靠它，站得更高。诚信就像一面神镜。奸佞的人，面对它，原形毕露；善良的人，依靠它，识别真伪。

遇事冷静演讲稿篇三

秋天到了，苹果熟了。斑马去果园里采摘苹果，斑马看见树上只剩下一个烂苹果挂在树梢。斑马十分生气，把苹果摘下来用力地往远处扔去。

这时，狐狸恰好路过，看到斑马生气的样子就走过去问："斑马，你怎么了？"斑马说："我的苹果被人偷了。"狐狸说："肯定是大象，昨天我还看见大象提着一篮子苹果回去了。"兔子连忙跳过来作证，肯定是大象，大象的鼻子那么长很容易就够到了苹果。

斑马气冲冲的去找大象，质问他为什么要偷自己的苹果。大象说："苹果不是我偷的，是我在集市上买来的。"斑马不信，非要大象交出苹果。大象想了想，说："让我去看看那颗苹果树可以吗？"斑马说："可以呀！"斑马把大象带到果园里，远远的指着那颗苹果树。在果园里，大象仔细地观察了一下，说："这个真不是我偷的，我的身体很重，踩到泥地里就会有很深的.脚印。"斑马一看，也是啊，苹果树下没有脚印。斑马低着头对大象道歉，对不起大象，我冤枉你了。

这个故事告诉我们，生活中，总有被人冤枉的时候，那件事明明不是你做的，却冤枉你说是你做的；那个东西明明不是

你弄坏的，却偏偏说是你弄坏的。就像故事里的大象一样，明明没有偷苹果，却被别人冤枉。这时候，生气也不能解决问题，一定要保持冷静，想办法证明自己的清白。

遇事冷静演讲稿篇四

今天，我原本和妈妈约定好了，一起去她上班的地方，但因为我早上9点多才起床，所以她只好一个人去了。起床之后，家里空荡荡的，只有我一个人在家，我原本想去找张艳婷，可她还没起床，我只好回到家玩电脑，开出电脑，我在淘宝网里挑衣服，挑好后，我正准备下单时，才想起卡已经被我买得只剩下三十多了，可我要买的衣服八十多，我只好等爸爸回来去充钱了，所以只好先放弃买东西了，我干脆把电脑直接关机，拿起手机玩qq□一登入，罗金杰把我拉进她们班的四三班群里，结果她们一直问我是谁？叫什么名字？几岁啦？之类的问题，我·烦都烦死了，后来，群主（她们班班长）说“着个是三字制的，可我是五字制的，结果她们就叫我罗罗姐（就因为我是罗金杰姐姐），大家聊着聊着，突然，一个人说”你们聊哈，我做作业去了“做作业，妈呀，我还没做作业呢，作业那么多，我还在玩qq□我快被气死了，抄写，背书，写单词.....作业好多呢！从下午一点多开始做，做到五点多，累死我了，做到最后一项写单词的时候，书包里却找不到英语本，完了，放在学校忘记拿回来了，怎么办啊！！！着是我心里一团乱，仔细一想，英语本在学校，那把家里的英语本写了再撕下来，贴上去不就得了，真笨。

遇事冷静演讲稿篇五

1、人不会一直倒霉的、遇事要淡定、沉着、冷静、乐观。要相信还是有好人的。即便各种心酸，却无不是一种磨练。因为，以后要经历和承受的不仅如此。

2、一个人，走在黄昏的微雨里，想着心事，想着你，风也轻柔，雨也轻盈，淡远的思念，便沉醉在雨和风合成的一章散韵里。四季的风，撷我满怀的相思，凝成殷殷红豆，托细雨相送。在一个月圆时，你来了，迈着从容淡定的步履，挟一缕兰花的优雅，迢迢地涉水而来，以悄然颔首的微笑，抚慰我的心扉。

4、2020，希望自己能遇事沉着冷静，不要激动，要淡定一些，看透就好，认真细心的对待每一件事情，留意生活中每一个美好的瞬间，加油。

5、不得不承认，所谓淡定，所谓高姿态，所谓心平气和，不过就是因为你早就是赢家。

6、看淡自己需要智慧，看重自己需要底气；充实自己需要净心，省察自己需要厚德；砥砺自己需要意志，收敛自己需要胸怀。

7、人生如梦不是梦，因为太真实；生活如水不是水，因为有苦涩。在生命中，许多事情在于自己，很多感受在于个人，心大路则宽，心小事则难。做人需要下心，做事需要埋头。心胸需要拓宽，心态需要放平！

8、曾经以为念念不忘的东西，总有一天会变得面目全非。时光没有教会我们任何东西，却教会了我不要轻易地去相信一个神话；而神话最让人膜拜的地方就在于它的不可信！

9、宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

10、我心目中的淡泊像是一座仙山，那里终年云雾缭绕，朦朦胧胧，各种奇花异草，古树苍松，珍果满挂，稀禽和鸣。

11、如果有来生，要做一棵树，站成永恒，没有悲欢的姿势。

一半在土里安详，一半在风里飞扬，一半洒落阴凉，一半沐浴阳光，非常沉默、非常骄傲，从不依靠、从不寻找。

12、你应该沉着，冷静，遇事不要急，要淡定下来，是应该好好反思一下自己了，这样的脾气不是最初的我，这样会让很多的人莫名受伤的，今天有悲有喜嘛，以后一定要稳住了。有错就改，让自己更加成熟。

13、一个人历尽了坎坷，才能知道什么是平安；历尽了艰辛，才能做到坚持忍耐；历尽了磨难，才能从容淡定；历尽了繁华，才知知足常乐！

14、以前最美好的时光现在都成了回忆，现在惟有再创美好才能让以后有更好回忆。努力振作起来去过好每一天，自己过好才是真的好。

15、淡定，不要跟白痴争辩，否则别人分辨不出来，到底谁是白痴，速战速决才是王道！

16、不是梦幻般的梦回梁都，却惊天动地；不是惊涛骇浪般的文化苦旅，却心似狂潮，我们心中每一次触动，都使我们心灵版图再一次撕破狭窄，冲破阻碍。

17、时光荏苒，若水穿尘。守着一颗淡泊之心，拥着一份淡然之美，去感受淡淡的意境，去享受淡泊平静的人生。无论是哪种姿态，绽放或凋零，荣辱不惊，淡定从容，都是一抹最动人的风景！

18、淡定从容，悠然自得。不以物喜，不以己悲，得意时不自傲，失意时不自卑。面对别人的夸赞和外来的**，能保持清醒的头脑付诸一笑；面对朋友的背弃、希望的破灭也不会有过多的痛苦。不为打翻的牛奶哭泣，也不为明天是否下雨而忧虑，只是心平气和地过好今天。因为淡定，所以从容；因为从容，所以优雅。