# 精妙绝伦的演讲辞：拒绝浮躁和脱离国情的极端主张

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-07-15

*第一篇：精妙绝伦的演讲辞：拒绝浮躁和脱离国情的极端主张拒绝浮躁和脱离国情的极端主张3月12日（星期二）上午9时，全国政协十二届一次会议在人民大会堂举行闭幕会，通过政协第十二届全国委员会第一次会议关于常务委员会工作报告的决议，通过政协第十二...*

**第一篇：精妙绝伦的演讲辞：拒绝浮躁和脱离国情的极端主张**

拒绝浮躁和脱离国情的极端主张

3月12日（星期二）上午9时，全国政协十二届一次会议在人民大会堂举行闭幕会，通过政协第十二届全国委员会第一次会议关于常务委员会工作报告的决议，通过政协第十二届全国委员会第一次会议提案审查委员会关于政协十二届一次会议提案审查情况的报告，通过政协第十二届全国委员会第一次会议政治决议。

[俞正声]：各位委员、同志们：

中国人民政治协商会议第十二届全国委员会第一次会议，圆满完成各项议程，就要胜利闭幕了。这次会议是在全国各族人民深入学习贯彻中共十八大精神、为全面建成小康社会而努力奋斗的新形势下召开的。会议期间，中共中央总书记习近平等党和国家领导同志，出席大会开幕会和闭幕会，深入到小组与委员共商国是，认真听取委员们的意见建议。

全体政协委员表现出高度的政治意识、大局意识和责任意识，积极议政建言，提出了许多真知灼见，生动践行了社会主义协商民主，充分体现了人民政协的独特优势和作用。在中共中央、全国人大常委会、国务院的高度重视和有关部门的大力支持下，经过全体委员的共同努力，会议开得很成功，达到了预期目的。

感谢委员们的信任，选举我们组成政协第十二届全国委员会常务委员会。十二届全国政协将在历届政协奠定的良好基础上开展工作。这些年来，在以胡锦涛同志为总书记的中共中央坚强领导下，在贾庆林同志主持下，人民政协服务党和国家大局成效显著，各项工作取得了新的重要进展，呈现出团结奋进、民主和谐、创新发展、生动活泼的良好局面。在这里，我们向贾庆林同志和十一届全国政协全体委员为人民政协事业作出的重要贡献，表示崇高的敬意！

今年是全面深入贯彻落实中共十八大精神的开局之年，也是十二届全国政协的开局之年。中共十八大为人民政协指明了努力方向，人

民群众过上美好生活的愿望给我们履职尽责提出了新的要求。我们一定不辜负党和人民的重托，继承发扬人民政协的优良传统，用恪尽职守来诠释责任，用奋发有为来回应期望，不断把人民政协事业推向前进。

各位委员，深入学习贯彻中共十八大精神是人民政协当前和今后一个时期的首要政治任务。学习贯彻中共十八大精神，最重要、最核心的，就是坚持和发展中国特色社会主义，坚定自信、增强自觉、实现自强。我们要全面准确地学习领会中共十八大的鲜明主题、精神实质和战略部署，全面准确地学习领会总书记的一系列重要讲话精神，不断深化对中国特色社会主义道路、理论体系和制度的认识。要始终不渝地坚持中国共产党的领导，坚持和完善中国共产党领导的多党合作和政治协商制度，更加坚定地走中国特色社会主义政治发展道路，绝不照搬西方政治制度模式，始终保持坚定正确的政治方向，巩固人民政协团结奋斗的共同思想政治基础。要坚定不移地坚持围绕中心、服务大局，自觉将政协工作置于党和国家工作大局中来谋划和部署，围绕事关全局的重大问题开展调研视察和协商议政，以务实的举措和成果，推动科学发展，促进社会和谐，使各项履职活动更加契合中心任务，更加符合决策需要，更加体现人民心声。

各位委员，团结和民主是人民政协的两大主题，是人民政协性质的集中体现。我们要将团结和民主体现到人民政协工作的各方面，贯穿于人民政协事业发展的全过程，努力把人民政协建设成为团结之家、民主之家，永葆人民政协的蓬勃生机与活力。

要按照大团结、大联合的要求，不断巩固和发展最广泛的爱国统一战线，把一切可以团结的力量都团结起来，把一切可以调动的积极因素都调动起来，广泛凝聚起各方面智慧和力量，共同致力于实现“两个一百年”的宏伟目标，共同致力于实现中华民族的伟大复兴。要大力发扬社会主义民主，鼓励对党和政府工作的批评和建议，支持反映人民群众愿望和诉求的呼声，鼓励不同意见的交流和讨论，支持讲真话、道实情。这是中国特色社会主义政治制度的要求，是中国共产党的宗旨、实事求是的思想路线在政协工作的体现，是科学决

策、改进工作的有力支撑，从而使社会各界更好地为促进经济社会的持续健康发展，为人民生活的全面提高贡献力量。

各位委员，中共十八大指出，社会主义协商民主是我国人民民主的重要形式，要健全社会主义协商民主制度，充分发挥人民政协作为协商民主的重要渠道作用。

人民政协的协商民主，以宪法、政协章程和相关政策为依据，以中国共产党领导的多党合作和政治协商制度为保障，集协商、监督、参与、合作于一体，实现了人民知情权、参与权、表达权、监督权的有机结合，体现了社会主义民主的本质要求，符合广大人民群众的根本利益。

我们要把人民政协协商民主纳入社会主义民主政治建设的总体布局中去谋划、去推进，坚持人民政协协商民主实践的宝贵经验，加强对人民政协协商民主理论与实践的研究探索，加快协商民主的制度建设和制度创新。

要切实增强协商实效，把政治协商纳入决策程序，坚持协商于决策之前和决策之中，进一步规范协商内容，增强协商主体的代表性、包容性，提高协商能力，强化协商成果的运用和反馈，更好地展现社会主义协商民主的优势和价值。要深入拓展协商民主的形式，完善专题协商、对口协商、界别协商、提案办理协商，创新政协经常性工作方式，拓宽公民有序政治参与渠道，努力构建多层次、全方位协商格局。

政协委员是政协工作的主体，责任重，影响大，社会关注。我们要遵守章程、认真履责，坚持真理、勇于直言，拒绝冷漠和懈怠；要善于学习、勤于思考，深入实际、实事求是，力求客观公正，拒绝浮躁和脱离国情的极端主张；要遵纪守法、克己奉公，厉行节约、勤俭办事，拒绝奢靡和一切利用权力或影响谋取私利的行为。

人民群众对我们的监督是政协委员履职的必要约束，要欢迎监督，将其视为我们工作中不可或缺的部分，并用实际行动维护政协委员的良好形象。政协委员中的共产党员要切实增强政治责任感，广交朋友，率先垂范，努力成为合作共事、发扬民主、求真务实、廉洁奉公和联系群众的模范。

各位委员、同志们！

我们共同亲历和见证了伟大祖国改革开放30多年来的巨大变化和人民生活的显著改善，也熟知无数革命先辈为建立独立、富强、民主新中国所付出的巨大牺牲，以及为探索符合中国实际发展道路所经历的曲折历程。我们格外珍惜中国特色社会主义道路、理论体系和制度，格外珍惜中华民族伟大复兴的历史机遇。

让我们紧密团结在以习近平同志为总书记的中共中央周围，高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观为指导，不负重托、凝心聚力、奋发有为，努力把人民政协事业推向前进，为全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴而共同奋斗！

**第二篇：拒绝浮躁和极端主义主张**

非常视点

拒绝浮躁

2024-3-12

拒绝浮躁

杨婉璐：感受特色评说，倾听社会热点，这里是《非常视点》。听众朋友们大家好，我是杨婉璐。今天是3月14日，星期四，欢迎您收听《非常视点》。

杨君泽：各位好，我是杨君泽。3月12日，全国政协十二届一次会议胜利闭幕，会议成功选举出新一届政协领导集体，并选举俞正声为政协主席。俞正声是从基层干起的干部，对群众生活状况较为了解，尤其是在担任青岛市委书记、湖北省委书记等要职期间，其不摆谱、干实事的工作作风为人们所称道，群众亲切的称其为老愈。

杨婉璐：俞正声当选后作重要讲话，简单扼要的指出，政协委员是政协工作的主体，责任重大，一定要遵守章程、认真履责，坚持真理、勇于直言，拒绝冷漠和懈怠；要拒绝浮躁和脱离国情的极端主张。

杨君泽：俞正声主席的讲话寓意深远，符合现今国情，具有重要指导作用，国内多家媒体均以“拒绝浮躁和脱离国情的极端主张”为标题发表相关评论，并抛砖引玉，将这一思想延伸到社会生活和国家发展的众多方面，网络平台也吹起一阵拒绝浮躁的大讨论。

杨婉璐：相比于发达国家而言，发展中国家的脚步更为紧凑，民众的生活节奏也很快，尤其是像中国这样处于高速发展阶段中的国家，民众压力普遍增大，极端主义情绪不断蔓延至社会工作和生活的诸多角落，如果不能及时认清这种思想的错误性，将会为民众生活和国家发展带来不可估量的损失。

杨君泽：拒绝浮躁，拒绝极端，这应当成为很长时期内中国政府和广大群众的座右铭，三十多年的改革开放经验告诉我们，唯有踏踏实实的做好工作，耐心细心的谋划发展，才能取得进一步的辉煌，自大和盲目是国家发展、民众生活的大忌。

（M)

杨婉璐：要拒绝浮躁，首先就应当是政府官员。随着中国的改革逐步走进深水区，社会各项发展脚步也逐渐放慢，尤其是经济发展速度不及从前，在这种北京现代，一些政府官员担心政绩下降，开始变得工作毫无重点，急功近利，浮躁不堪。

杨君泽：作为领导者，政府工作人员更应当从大局出发，保持长远眼光，其根本就是要坚定所走的道路，也就是坚定中国特色社会主义道路的完全正确性，在日常工作中要切实解放思想，善于接受新事物、新思想、新挑战。在社会发展过程中，同取得的成就相比，各种问题的出现更为频繁，作为领导者，要做到的正是积极应对新问题，而不是浮躁、极端的处世态度。

杨婉璐：浮躁有时会让人目光短浅，如果这种错误出现在政府官员的身上，非常视点

拒绝浮躁

2024-3-12 可能会产生无法挽回的后果，这一点，对于正在攻考公务员的同学来说，也应当成为一种基本认识。凡事三思而后行，政府官员的每一个贸然的决定，责任都将是重大的。

杨君泽：一个地方搞历史旅游发达了，很快，周边地区也开始下大力气搞历史旅游，而且内容几乎相同，这样既相互制约了发展，引起历史名人争夺大战，更重要的是几千万、几个亿的大手笔投入，最终可能只会换来一些没有人欣赏的无用装饰和建筑。

杨婉璐：越来越多的官员被曝出，工作计划目光短浅，存在严重失误，这是长期积累而显露出的问题，并非一个个孤立的问题，而是相似的社会发展状态所造成的普遍浮躁。要改善状况，要得无疑是耐心、积累，需要从思想上有切实深刻的认识，需要从行动上有坚定不移的执行，这是十八大，乃至十七大就已经提出过的政府官员工作方针。

杨君泽：总书记上任以来，很快就拉近了其与广大民众的距离，这就很好的告诉其他政府工作者，要用耐心、真心和诚心来换取百姓的信赖，这样才能真正了解到民众的生活状况，找出正确的工作方向，进而制定切实可行、目光长远你的工作计划。

（M)

杨婉璐：浮躁，是一个人所共知的现状，也是总被拿出来说来说去的话题。如果把这种浮躁上升整体的精神层面，对社会生活将产生严重的负面影响。面对浮躁，往往出现这样几种情况：一种是更加的浮躁，一种是自暴自弃而产生绝望，走上极端这两种情况，都是我们不愿意看到的。

杨君泽：政协主席俞正声提出拒绝浮躁，拒绝极端，是非常有见地的。十八大以来，新一届领导集体着手惩治腐败，时隔百日，人们对于腐败问题似乎更加嫉恶如仇，很多人把腐败问题上升到国家制度层面上，大肆宣扬官场风气一无是处，其实，这已经发展成了一种极端行为。

杨婉璐：因为少数消极腐败现象，就把国家说得一无是处；社会存在一些矛盾就被斥为“抹黑中国”；强调一下阶段性国情，又被讥为“高级五毛”这些行为都是极端的。因为过于快速的发展，对人们的生活状态和心理状态产生极大的冲击，看待问题逐渐由相对走向绝对，进而由个别现象引发全面的浮躁。

杨君泽：新媒体发展速度快，改变了人们的生活方式，也改变着人们的思考方式。网络上每天有大量的热门事件，热点人物，热议观点。小到街头巷尾猫狗打架，大到国家政治社会体制，这些观点中有真有假，亦实亦虚，有的是真实表达，有的是别有目的，浮躁的人们很容易被虚假消息所蒙蔽，走向批评人生、批评社会的极端。

杨婉璐：腐败问题是长久产生的，与我们的生活传统、习惯，以及社会面貌 非常视点

拒绝浮躁

2024-3-12 等众多因素有关，更不是一个决议、一项政策就能解决掉的，人们对此产生的浮躁，只能加重社会的不稳定性，使更多的人不能正确认识客观事实。在“极端主义”者眼里，一说到“文凭腐败”，似乎所有官员的在职文凭都是以权谋私的结果。

（M)

杨君泽：当某个具体事情被上升到“爱国”层面讨论时，一方往往指责对方是崇洋媚外的“卖国贼”，另一方则斥之为误国误民的“爱国贼”。小题大做已经成为人们浮躁心情的一种主要外在表现。“极端主义”大多固守一隅而放弃全面、客观、公正的视角，习惯性地从一个角度、一个方面、一个层次看问题，又下意识地遮蔽了其他角度，狭隘是最主要特征。

杨婉璐：我们生活在一个价值多元的世界。在这样一个时代，开放包容的观念，健康理性的思维，不仅是个体修养的重要标志，也是整个社会文明程度的标杆。作为一种偏激的价值观，“极端主义”的判断扭曲了事物的本来面貌，有悖于行为的内在规律。作为一种情绪化的社会心态，带有极端主义色彩的言行不仅是对他人权利的漠视和侵犯，更容易激化社会矛盾，对于我们这样一个正走向现代化的大国，十分不利。

杨君泽：历史告诉我们：一个强大国家走向灭亡原因，无非有两个：一是，因为自身的快速发展，而失去客观的自我认识，盲目自大，四处招惹，终究走向灭亡；二是国家发展方向为极端主义思想所控制，非敌即友，将别国推向自身的对立面。民众是国家的主体，民众的思想水平在很大程度上，左右着国家政策的制定。民众的整体思想上去了，国家才能按照正确的道路发展。

杨婉璐：越是改革攻坚期、矛盾凸显期，社会就越需要理性的思维、健康的讨论。由浮躁引发的极端主义，是现阶段我们社会发展中最大的敌人。每个社会成员若都能以清醒的头脑、客观的视角、辩证的思维，平和的心态，看待问题就会更加公允持正，与人相处就会更为和煦宽怀，我们的社会必会少些矛盾、多些和谐。

杨君泽：不挑刺儿，不挑事儿，和谐的社会生活才是主旋律。不管是国家治理腐败的脚步，还是处理领土争端的方式，都是领导者集中智慧所制定的，远比一个人的思想要有远见，不轻易对社会、对政府说不，自己才能淡定下来，才能远离浮躁和极端。

（M)

杨君泽：这里是非常视点，欢迎收听本期校园微评：寻找丢失的运动场地。每天生活在余家头校区，你是否感觉到他与其他高校的不同呢？除了地方小一点，无论是校园风景，还是各种建筑设施，还是挺让人满意的。可是，在这里生活时间长了，是不是感觉缺点什么呢？

杨婉璐：对我们余家头校区来说，缺不是人气，也不是学习氛围，而是足够 非常视点

拒绝浮躁

2024-3-12 适合同学们健身的场地。作为学校的一员，我们或许感觉到，校区内的各种运动设施似乎从没有更新换代过，老式的运动场，早已成为众多老年人的舞池，有谁想跑跑步锻炼下，还要时刻注意会不会撞上老人家。

杨君泽：每到周末，几张残破的篮球板下，还会有同学在打球，而球网已经被风吹得只剩下几条丝线，相比于附近小学的钢化玻璃篮球架，我们实在是有点寒酸。路旁昏暗的灯光丝毫不能为运动场提供一点亮光，据说有同学晚上来运动场打篮球，球投出去之后，瞬间消失在了漆黑的夜色中，再也找不见踪影。

杨婉璐：一零年学校兴建了一所运动场馆，估计大家也曾像我一样，期待他早日建成，好有机会进去体验一下。可结果却是，想来此锻炼，先交钱再说。如今，崭新的运动馆挂上了海员培训基地的牌子，进去打会乒乓球还要交十元押金，我们更不敢想象奢华的网球场地了。

杨君泽：还有更荒谬的呢，运动馆明明挂着海员培训基地的牌子，可我却听说，轮机工程和航海技术专业的同学从来没有进去过，也从来没在里面进行过什么培训。为运动身体付不起金钱的我们，也只能眼巴巴的看着大一的学弟学妹们在那里上几节体育课了。

杨婉璐：晚自习回来走在路上，我经常是提心吊胆的，本来就不宽敞的马路上，挤满了打羽毛球的同学，稍不注意，也许一个急速飞转的羽毛球就磕到了脑袋上。昏黄的路灯下打羽毛球，还要时刻注意来往的车辆，在这种情况下，能享受运动的乐趣吗？

杨君泽：上周末我去了趟马区，看到数目众多而又崭新的篮球场，安排有序的网球和羽毛球场，真是令人羡慕不已啊，这才应该是新时代高校的特色，难以想象，一个学校，不同校区，运动条件相差甚远。各校区间发展如此不平衡，又怎么能协调好整个学校的发展进度呢？

杨婉璐：2024年，教育部下发通知，责令各高校加强体育考核，提高学生健康水平。面对紧缺的运动场，老旧的运动设施，让多少缺少运动而又渴望运动的同学望而却步。体育教育培养的不仅是好身体，更是健康的民族，高校校园不仅应为同学们提供学习的地方，更要有提升生活品质的场所。本期非常视点到这里就结束了，播音：杨婉璐，杨君泽；导播：严野；编辑：李祥运；感谢您的收听，我们下期节目再见。非常视点

拒绝浮躁

2024-3-12

**第三篇：拒绝浮躁**

升格文。

拒绝浮躁

拒绝浮躁，成功的关键。

浮躁是失败的深渊。周瑜是浮躁的，他因中曹仁小儿奸计，身重毒箭，喝华佗之药才有好转，但若动怒则毒气攻心，却在两次计谋被诸葛亮识破，三气之下气绝身亡。人的情绪是波动的，浮躁这种情绪很容易就能占据首要的位置。人浮躁了，就会终归徘徊在又忙又烦的消极状态中，脾气变得暴躁，神经越绷越紧，就如周瑜在面对诸葛亮“三气周瑜”的策略中，被浮躁冲昏了头脑，给自己造成更大的精神压力，这无疑是让自己越来越急躁。倘若周瑜当时能多一份理智，少一分浮躁，周瑜将不会成为历史的遗憾。相比周瑜，诸葛亮有的是更多的沉着与冷静，面对司马懿率兵乘胜直逼西城，诸葛亮无兵迎敌，但沉着镇定，大开城门，巧用空城计致其退兵。对于空城计有人会论诸葛亮这不是在故作镇定，碰运气吗？可是，换做别人，当面对这紧迫的境况时，有谁能不浮躁，把握十足的应对呢？但诸葛亮他做到了，拒绝浮躁。

浮躁，在这个躁动的社会上屡屡可见。近年来，学术期刊中抄袭剽窃的现象频繁而猖獗。文学不是向来最忌讳抄袭的吗，现今何以落得此局面？抄袭者，皆浮躁者也，浮躁的人，急功近利，只追求表面的荣誉和利益。他们没有真正体会到搞文学该应有的心态，那就是拒绝浮躁。远离浮躁，就要耐得住寂寞，寂寞常常与成功相伴。盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，阙有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列。纵观历史，许许多多的文人在创作出一部部不朽的大作之前，都是甘于寂寞的，他们与寂寞相伴，摒弃浮躁。

浮躁能是优秀的人变得平庸；浮躁能是聪明的人变得愚蠢；浮躁能使胜利者跌入事变的深渊。拒绝浮躁，需要我们沉着的面对困境，冷静地分析问题，不被浮躁吞噬理智；拒绝浮躁，需要我们用知识充实自己，用知识作为抵御浮躁的盾牌；拒绝浮躁，需要我们在这物欲横流的社会保持良好的心态，志存高远，脚踏实地，远离浮躁。

拒绝浮躁，收获成功。

原文。

拒绝浮躁

理智使人清醒，浮躁使人狂妄。

浮躁是失败的深渊，古有周瑜被气死，其因皆新的浮躁。周瑜中曹仁小儿奸计，身中毒箭，喝华佗之药才有好转，但若动怒则毒气攻心，却在两次计谋被诸葛亮识破，三气之下气绝身亡。周瑜由于内心的浮躁，一切感觉行事而取代了思考，吧自己推向失败的深渊。若周瑜当时能果断地拒绝督造，静下心来冷静地思考，以周瑜过人的智慧与谋略决不逊色于诸葛亮。

浮躁是不劳而获的财富。当今许多作品被抄袭的事情闹得沸沸扬扬，那些“作家们”为了赚取丰厚的利润不惜抄袭别人的辛劳之作，这无疑是文化界的腐朽。他们只一味浮躁地想着如何一举成名，却忽视了搞文学，浮躁是禁忌。搞文学，就必须拒绝浮躁，心平气和，潜心研究。古今许许多多的文人，钱钟书，沈从文等，他们都是甘于寂寞的，他们拒绝浮躁，怀着一颗平静坦然的心去创作。

浮躁是错误的方向。改革开放初期中国共产为了多快好省地建设全面小康社会，犯了“左倾”的错误，而致使出现“大跃进”的局面。为什么党会犯这样的错误呢？浮躁。是的，由于改革开放后，党没有清楚地分析当前的国情，而是追求获得及时的满足而缺乏奋斗的耐性。“大跃进：由于硬要完成哪些不切实际的高指标，必然导致瞎指挥盛行，浮夸风泛滥，广大群众生活遇到了严重的困难。这次的“大跃进”就如拔苗助长，想要不经过奋斗，就迫切地取得硕果。这是一个急功近利的时代，空气里充满浮躁的味道。定势思维、无谓攀比、盲目乐观是它的关键词。大跃进是一场劳动盛宴。我们无法否认，这场运动浇铸了那个年代几乎所有的青春和汗水，翻过身来的广大劳动人民确实自发的凭着热情投入了祖国的建设。即便违反了经济规律而最终失败，这场运动仍然留下了许多让今人受惠的成果。浮躁使得人们出无法挽回的代价。

拒绝浮躁，才能获得成功；拒绝浮躁，才能创造灿烂的精神文明；拒接浮躁，才能构建和谐美好的社会。

**第四篇：拒绝浮躁**

拒绝浮躁 享受成功

一．浮躁的内涵:：

浮：即不能深入，浮光掠影，只学到皮毛便沾沾自喜。躁：及自以为是，骄傲自满，不能静下心来踏踏实实的学习而是求多求快一口吃个胖子,情绪化,没长劲.行动盲目，心神不定，缺乏恒心和毅力，急于求成，不能脚踏实地学习，这种心理情绪就是我们通常所说的“浮躁”。浮躁心理是当前中学生较易出现的一种心理现象，在某些学习阶段，甚至成为一些中学生的通病。浮躁心理如不及时纠正，则具有较大的危害性。二．浮躁在心理上的表现与危害。

“浮躁”指轻浮，做事无恒心，见异思迁，不安分守己，总想投机取巧，成天无所事事，脾气大。浮躁心理的表现形式因人而异。

浮躁是一种病态心理表现，其特点有：

（1）心神不宁。面对急剧变化的社会，不知所为，心中无底，恐慌得很，对前途毫无信心。（2）焦躁不安。在情绪上表现出一种急躁心态，急功近利。在与他人的攀比之中，更显出一种焦虑不安的心情。

能耐小，脾气大。

（3）盲动冒险。由于集中不安，情绪取代理智，使得行动具有冲动盲目性。行动之前缺乏思考，为图一时之快，将可能有的恶果置于脑后。

“非宁静无以致远，非淡泊无以明志。”浮躁心理的存在必然对同学的生活和学习产生一系列不良影响。

心气浮躁会影响人的生理健康，使人生理功能紊乱，出现睡眠障碍、神经紊乱；急功近利会导致心理紧张、烦恼、易怒，减低注意能力、思维能力；浮而不实使学习无法深入，仅局限于表面，直接影响学习成绩。三．浮躁心理的成因探索。

1.内部原因

（1）神经类型。心理学的研究表明，具有强而不灵活、不平衡的神经类型的人，人体内去甲肾上腺素含量较高，容易急躁，沉不住气，做事易冲动，注意力易分散。

（2）人格特征。有些学生意志品质薄弱，缺乏自我克制能力，学习怕苦怕累，做事急躁冒进，缺乏恒心。有的父母只知给孩子灌输知识，却不知培养孩子的意志品质。

（3）认知不当。部分同学把成绩作为衡量自己是否成功的唯一标准，急于取得优异成绩，而又不从踏实学习入手，希望通过一些“终南捷径”，快速“成功”。

2.外部因素

（1）社会环境。我国正处于社会转型期，社会利益和结构正进行着大调整，社会氛围充塞着“喧嚣”“浮躁”之气。

中学生作为社会的一员，不可避免地受到社会大环境的影响。社会舆论、时尚、风气、文化氛围都会对中学生的世界观、价值观、抱负水平、态度发生作用，从而影响其学习心理。

不少家长的急功近利，出现急躁的心态，恨不得一眨眼成为“先富起来的那一部分人”，这种心理也影响到子女。网络诱惑。

（2）家庭教育。在改革带来的社会变化面前，不少家长的心理处于矛盾状态，既对改革的成果表示赞成和满意，3 又担心和忧虑在新体制带来的震动和冲击面前无法适应，因而患得患失，心神不安。

也有的家长急于脱贫或改变生活的现状，表现出急功近利、急躁的心态(如对工作挑三拣四，频频跳槽)，恨不得一眨眼成为“先富起来的那一部分人”，这种心理也影响到子女。

（3）学校教育。学生的浮躁心理是在学校环境的直接影响下产生的。虽然实施素质教育已成为必然趋势，但仍有许多学校把眼光一味地放在学生的考试成绩上，对学生的评价也完全以成绩来衡量。在这种情况下，部分学生只重视面上的高分，却不注重踏实地学习。

四．浮躁在学习上的表现：

浮躁心理的表现形式因人而异。经常性的表现为“想不到”“坐不住”“听不进”“管不住”“忙不停”“长不了”等。

“想不到”：在自己支配的时间内，不知道该做什么，什么先做、什么后做，甚至手足无措，一会儿看看这本书，一会儿看看另一本；

“坐不住”：在课上找各种借口下位子，或是东张西望，交头接耳；

“听不进”：觉得课上老师讲的东西太“简单”，不值一听，或是在哈欠连天，或是在交头接耳，根本不管老师讲什么； “管不住”：嘴不闲,有事没事见缝插针讲两句闲话废话(哼哼歌)。手不停转笔乱抠乱动,腿不停地抖动,脖子灵活自如。“忙不停”：兴头上来时，马上动手去做，乱忙一气，希望“快刀斩乱麻”，一下子把事做完，却常常忙中出乱，甚至殃及他人；

“长不了”：在老师批评和考试后，短时间内能意识到自己的错误，也付出一定的努力，但几天之后，依然故我，虎头蛇尾，不了了之。

五．浮躁对学习的的危害：

浮躁是中学生的大忌，人一浮躁，屁股就像风筝一样，动不动就飘起来了，而头脑呢？却越来越空虚了。人也变得越来越虚荣

（1）上课一听就懂，其实没有真懂

太多的同学忽视了这个问题，他们从来不考虑自己是不是真的懂了，老师一问“懂了么？”他们就会随波逐流、异口同声地喊“懂了”。犹如瓶子装水, 装水的时候发出“懂懂懂”的声音,而在考试时(需要倒水的时候)却发出“不懂不懂不懂”的声音.所以，在对他们做咨询的时候，我总是戏称他们都是“撒谎长大的”。

自认为“懂了”，学习过程即告停止。（2）看书一看就会，其实没有真会

很多学生在看书的时候，往往如蜻蜓点水，轻描淡写翻几页就算是看过了，无法深入看书，没有达到预习和复习的目的。

（３）题目拿来就做，没看清条件就做

学生很多时候看到题目，没有仔细审题，而是急于动手，所以经常出现题目看不清，条件没有看全就开始做题。这种情况做对的可能就很小了。等到题目做错了，才恍然大悟：有个条件没看清楚！

（４）做完题就上交，没检查好就上交

很多同学总是急匆匆地把题目做完就交上去了，让他检查，他就根本检查不下去，有些很明显的问题，本来应该一 眼就可以看出来，但他盯着看半天都看不到问题。

不检查就上交是浮躁最典型的表现之一。学生做完题目后，耐心已经达到极点，最想的事情就是赶紧交上去万事大吉。

这种浮躁心态是学习的大敌，如果不彻底解决，学习永远不会好。

（５）发现题目错了，以为粗心不改正

每次考得不好，总把责任归咎于粗心，总是自我安慰：下次细心点。但是仔细想想：你什么时候细心过呢？你忘记了根本原因：浮躁，浮躁让细心离你而去了！

同学们，你身上有浮躁的表现吗？这些浮躁给你学习、生活带来了哪些危害？ 如何杜绝浮躁？

1、学习要循序渐进，量身定制一个学习计划目标（合理符合自己的情况），把复杂的学习过程具体化，要明确地知道当前的这个小时自己需要做什么、怎么做，把内容目标具体地融入到每一天、每一小时中。但学习目标应适合自己的学习水平和效率，任务不可过重或过轻，而且具备一定的灵活性，立长志。

2．耐得住寂寞，坐得住板凳。功夫在平时，平时多努力，考前不慌张。

3．从小事做起，重视一个细小的知识点，记准搞懂，重视一节课一次作业等。

4、专心致志学习，深入地思考，做到手脑并用，因为适时的动作参与，可以集中注意力，降低艰辛智力活动的单调感；

5、要随时看到自己的成绩、看到自己的收获，进行积极的自我暗示，以得到心理安慰而坚持奋战，在原有的基础上，提高你所能提高的部分，争取得到高一些考分；

6、生活要有规律，劳益结合，松紧有度，充分利用课间休息时间进行必要的放松和适当的文体活动；睡眠要充足，晚上最晚到11点睡，不要开夜车，保证大脑灵活，记忆清晰；

7、加强营养，荤素搭配，膳食平衡，以补足精力和体力上的消耗，使自己不生病；

8、遇到心理问题，向家长、同学、老师倾诉，寻求支持和帮助。

浮躁的学生在本质上对自己非常不满,常常自责内疚而不醒悟,太遭罪了.8 改变自己﹗从现在开始﹗ 9

**第五篇：拒绝浮躁务实求真**

拒绝浮躁务实求真

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好！今天我演讲的题目是《拒绝浮躁，务实求真》。

2024年11月9日，鲜红的党旗迎风飘扬，党的十八届三中全会在北京胜利召开。决议指出：教育是国计，也是民生，教育是今天，更是未来。它吹响了素质教育的冲锋号，奏响了教育改革的最强音。它更让我们这些教师感到前途漫漫，责任在肩。

从教十年来，我体味过失败的苦涩，也品尝过成功的甘甜。尤其是一年半的班主任工作，更是让我体会到了拒绝浮躁务实求真的重要。

浮躁就是心浮气燥，它在情绪上表现为轻率急躁，急功近利；在行动上表现为缺乏理智，盲目冲动。我就常常屈服于外界的一点点风吹草动，听到学生违反纪律的情况，就气急败坏，脾气暴躁；看到学生不在学习状态，就心神不安，坐卧难宁；看到班级的进步，我又自以为是，忘乎所以。而且我发现，浮躁就像是瘟疫，它的传播速度极快，生命力又特强，我的班级在不经意间就被传染了。

那是高一的时候，期中考试紧接着就是运动会。备考期间，我每天不仅按时到校，下课后也总守在教室，等学生上了自习才悄悄离开。每天披星戴月不知疲倦，期待着用汗水浇灌成功的花朵，可结果却让我大失所望。经过认真反思，我意识到：如果不知道学生在干什么，不清楚学生在想什么，那么所谓的到岗就是一句空话。而如何将到岗落到实处，就成了解决问题的关键。

从此，早上到校后，我就大声诵读，来唤醒学生的学习热情；跑操时，我为学生鼓劲加油，让他们张扬青春的风采；用餐后，我转战教室，以稳定学生的躁动心情；自习时，我又抽查作业，来督促学生的作业落实。考试前，我逐一找学生谈话，鼓励学生正常发挥；考试后，我认真分析，发现班级存在问题„„当静下心来投入工作的时候，我感觉到了从未有过的充实，班风学风也在我的努力下悄悄发生改变，考试成绩更是稳步提升。

再说我的班长洋廷，他是个阳光外向，成绩优异的大男生，没想到一上高二，他就参加了田径训练队。我特别生气，不问青红皂白，要求他立刻停止训练。月考结束，他果然考得一塌糊涂。经过深入交谈我了解到：他天生热爱运动，希望通过自己的努力在市级运动会上取得骄人的成绩，一展风采。而我如此草率的决定致使他表面上在安心学习，实际上却利用一切课间进行训练。他的话使我陷入沉思：我的处理真的到位吗？如果我能充分信任他，引导他合理安排时间，也许就会出现双赢的结果吧。可见，浮躁使人盲目，理智使人清醒，再处理问题时，我一定要给心灵冲个凉，让头脑降降温。

班级管理如此，语文教学又何尝不是这样呢？过去的自己总是自视清高，明明不会落实，还常常不屑于学习。一路跌跌撞撞的走来才发现自己是多么愚蠢：只知道躲在象牙塔内自以为是，却不知道，务实求真才是最佳的态度，最有效的方法。于是，我尝试着改变。我的课堂任务更加明确了，我的提问更具有针对性，我的作业更加具体了，我的检查也更加及时了，我的语文成绩稳居前列，我的学生们开心地笑了。在这个物欲横流的社会，我们都会受到各种各样的诱惑，心里不免泛起层层涟漪。而要践行素质教育，就一定要有“潜下心来育人”的状态；要实施教学改革，就一定要有“静下心来教书”的勇气。所幸的是，我们的万荣中学在这个浮华世界中坚守了一种信念，她将促进学生成长，培育民族希望作为永恒的追求。也许我们的教学模式为某些人所不齿，但是请你看看我们的校园：这里有课堂上的深入思考，踊跃回答，；也有运动场上的奋勇拼搏，激情呐喊；有考场上的掩卷沉思，奋笔疾书；也有舞台上的舞姿翩翩，歌声嘹亮„„我们的校园生机勃勃，青春飞扬。

最后我想说，拒绝浮躁，务实求真，我，我们就一定会走向成功，创造辉煌。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！