# 积极心态的演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2024-06-18

*积极心态(positive mentalattitude)：主要是指积极的心理态度或状态，是个体对待自身、他人或事物的积极、正向、稳定的心理倾向，它是一种良性的、建设性的心理准备状态，下面小编给大家带来关于积极心态的演讲稿，希望会对大家的工...*

积极心态(positive mentalattitude)：主要是指积极的心理态度或状态，是个体对待自身、他人或事物的积极、正向、稳定的心理倾向，它是一种良性的、建设性的心理准备状态，下面小编给大家带来关于积极心态的演讲稿，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**积极心态的演讲稿1**

亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是[生活学习需要乐观心态]。

初三的学习生活是担心而丰富的，而初三生活的快乐与痛苦取决你自己的心态。

学习生活中，我们难免会遇到挫折艰难甚至强烈的打击，此时拥有乐观的心态是至关重要的。

刘邦表面上不如项羽有出息，曾经26次被项羽打败，有时还被打得落荒而逃，连妻子孩子都顾不上。但是，他没有因此而失去信心，他承受了所有惨败造成的心理压力焦虑挫折感愧疚感，这恰恰证明了他拥有良好的心态。而项羽不然，一旦失败，则自尽而亡了，其实项羽并没输在武力上，而是输在心态上。

如何培养乐观的心态呢?

1、积极乐观的心态需要长期不懈的学习，它就像一种熟练的技艺，手到自然心到，很快就会成为习惯。

2、与你过去的失败经验彻底决裂，消除你脑海中那些与积极心态背道而驰的所有不良因素。

3、找出自己一生中最想得到的东西，并且立即开始行动，努力追寻你的目标。

4、你要了解真正的挫折是什么?事实上，打倒你的并不是挫折本身，而是你面对挫折时所抱持的悲观态度。

5、改掉你的坏习惯，持续一个月，你天天减少一项恶习，并于每周反省自己努力的成果。假如你需要别人的帮助，不要怕不好意思，你应积极向那些能给你帮助的人求助。

6、自怜会毁灭一个人的独立人格，你要相信，惟独自己才是你唯一能够随时依靠的人。将你的全部思想用来做你想做的事情，而不要留半点思维空间给那些胡思乱想。

7、找到适合你自己心理与生理的心活状态，不要羡慕他人，更不要浪费时间，要把握自己的一切。

有的人在生活中受到挫折，遇到不顺心的事，便摇摇头，说道：“人活着就是为了死。”于是，他无望了，他眼前的一切都变的灰暗了，这，不是生活放弃了他，而是他以悲观的心态放弃了生活;

有的人在生活中跌倒了，便微笑的爬起来，笑吟：“长风破浪会有时，直挂云帆济苍海”于是，他对生活微笑，生活也会对他微笑，他以乐观的心态选择了生活，生活便接纳了他。

其实，生活总是美的，总是如诗画一般的，活的情趣是无限的，主要看人们用美得眼睛能去发明――老子笑眯眯的骑着一头黄牛，西出关塞，欣赏诗画人生，庄子乐于生活，幽默诙谐，陶令撒菊南山，“临清溪而赋诗”，李白豪游举国，而发出了“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”之叹，袁中郎辞官而游，长叹“人闲也如是，放觉景丽也如此。”这些，都是生活给他们的，拥有一个乐观的心态才有真正的生活。

林语堂先生在[生活的艺术]中说，他所喜爱的便是听听窗外的小鸟的叫声，工厂发出的机械声云云，而我，此刻所满足的，便是在一天的忙碌后，拿一本书，泡一杯茶或咖啡，静静的坐着，或看书，或欣赏夕阳晚霞，或看看静静的夜空，去肃静的专心体会这诗画般的生活。这是一种多么乐观积极的心态!

陶令用诗，菊，南山编绘了他诗画般的人生，嵇康用酒，琴编织了他自己的人生，李白让诗，酒陪伴着自己，苏轼乐于明月，清风，金樽，柳永则喜爱佳人，词章，他们都找到了自己诗画样的人生，他们都体会了生活的情趣。

生活总是如诗如画的，活着的情趣总是无限的，有的人埋怨生活的压抑，郁郁平生;有人发明了生活的情趣，成就人生。这样，他就完成了一个重要的转变，他的生活也便变的光明起来。

**积极心态的演讲稿2**

在我们生命中的每一刻，我们都面临着这样或那样的选择，是我们的思想影响着每一个选择的结果。虽然思想不能完全决定我们的人生，但是什么样的思想可能会导致什么样的未来。过去的想法决定今天的情况，今天的想法决定未来的情况。所以成功人士总喜欢总结自己的座右铭——。心态决定一切。虽然这是必然的，但足以看出心态的重要性。我们的现实生活并非一帆风顺。我们的大部分生活都有各种各样的困难、痛苦和失败。当我们在生活中遇到困难时，积极的态度可以带领我们走出情绪，专注于工作，找到切入点，克服困难。然而，消极的态度导致我们走上倒退的道路，最终走向失败的道路。我们如何对待生活，生活会如何回报我们。责任是什么?是司马迁的：“天人分明，古今之变相通”?是不是孔子的：“量力而行”?荀子的：“好农不为水旱，好贾不读市井，君子不疏忽穷路”是诸葛亮的：“鞠躬尽瘁，死而后已。”?还是李大钊的：“铁肩担道义”?我觉得是：“企业的兴衰，员工负责。”

责任就是对自己做的每一件事负责，做到最好。做得好固然好，做得不好也要承担责任。不可能把所有的工作都搞明白，不犯错误，但是同样的错误不能犯两次。这是责任，对自己负责，对设计结果负责。我的责任是认真完成设计工作，对方案负责，所以只要我有一颗积极热情的心，我就能解决任何问题，我的态度和智慧就能改变一切。积极热情的态度必须来自高度的责任感和对工作的热爱。作为设计师，我们需要有很强的责任感。我明白责任必须对质量负责。对质量负责不仅是对公司形象负责，更是对国家基础设施负责。有的人把责任分成两种：一种像绿茶，一种是杯子，永远是被动的;一个，比如啤酒，只倒半杯，然后泡沫翻腾，总是主动。有人说：“责任就是对别人负责，对自己负责。”雄鹰看到浩瀚的蓝天，就振翅高飞，自由而高傲;瀑布见险峻崖险，流千里，流银流玉，精明如龙;海燕看到巨浪汹涌，高声歌唱，乘风破浪，大气挺立。如果我们没有责任感，我们就像墙上漂浮的草。每个人都应该有这样的信心：我将能够承担人们能够承担的责任;我能承担人不能承担的责任。这样可以锻炼自己，获得更高的知识，进入更高的境界。

另外，我们要感恩。感激伤害你的人，因为他磨练了你的心智;感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿;感激欺骗你的人，因为他增强了你的智慧;感激看不上你的人，因为他唤醒了你的自尊;感激抛弃你的人，因为他教会你独立;谢谢你的亲戚朋友，因为他们一直关心你。作为一名设计师，我想我应该感谢公司，也应该感谢项目业主、施工方和所有的项目参与者。设计只是项目建设中的一个环节，整个项目建设只有在各个组织的参与下才能顺利进行。只有这样，设计工作的价值才能得到完美的体现。感激一切，感激身边所有的人和事。感恩一定会让我们感到积极向上，詹妮弗，家庭和睦，身体健康，事业有成。

不积步，不连千里;不积小流，成不了河。工作需要默默的坚持，需要对工作和生活的积极态度。奉献是道德的荣耀，是对自己生存形态的关注和升华。对于一个不能为事业付出全部责任的人来说，成功是不可能的。只有每天都把工作做好，背负着责任和热情，时刻保持积极乐观的心态，才能对得起自己的岗位和生活。

**积极心态的演讲稿3**

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，他让十个人穿过一问黑暗的房子。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：\"此刻。你们当中还有谁愿意再次穿过这问房子呢?\"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。再也不敢向前挪移半步。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。

此刻，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坚固吗?\"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，而是由于四面环境的威慑——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。保持良好的心态才干取得成功，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，成功永恒属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。假如你想改变自己的世界，改变自己的命运。那从此刻开始改变自己的心态吧!

**积极心态的演讲稿4**

尊敬的各位评委老师，亲爱的同学们：

大家好!我是张诗雨，我呢，开朗却不失，野性却不失优雅，自信却不自负，张扬却不狂妄，这是我追求的性格。因为我拥有积极的心态。冲动，意志不坚定，思想不成熟，是我要克服的弱点。因为我想要我的人生更加的辉煌，从而走向成功。没错，今天我要为大家演讲的题目是[唤起积极心态走向成功人生]

这世界上有一个神奇的现实是：成功的人永恒是少数，但失败和庸碌无为的人却很多，而且，成功者越活越充实越潇洒，而失败者却过着空虚艰难的生活。你是否想过，能否唤起心中的激情，拥有积极的心态，在很大程度上决定了你的成功与否?

要成功必先懂得，做事成功与失败的主要原因在于人的心态。在这危机四伏的时代，试问：有什么能比一份积极的心态更重要呢?

心态决定命运，不管面临怎样的困境，都不要抱怨命运，因为抱怨不但会把事情搞得越来越糟，而且也会把解决问题的机会错过。

有的同学因为进了一个不好的学校而自暴自弃，在网络中麻醉自己，逃避现实，填补内心的空虚，但离开网吧，空虚依旧，现状并没有改变。这是消极的。显然积极心态给人生带来光明，消极心态把人生带进黑暗。

有很多同学问我：“诗雨，那怎样才干有一个积极的心态呢?还有上课你是怎么听进去的呀，我怎么也听不进去?”我觉得那是你没有学习目标，没有学习动力，没有危机意识，怎么可能有一个积极的心态呢?大家都是成年人了，我想都有能力去解决它吧。兴许还有一种感觉一直困扰着你，那是空虚，谁都会有七情六欲，我也渴望一场刻骨铭心的爱情，但那是一种可遇而不可求的东西，我会用想象让自己小小满足一下，但我发明那样只会让我更不宁静。所以我选择去图书馆，虽然不一定看得进去，但看见别的同学在那里埋头苦干，我不好意思在那里做白日梦了。我也会去大街上跑步，在宿舍大声的唱歌，虽然有点像疯子，但当疯子的感觉还蛮不错的。所以我期望大家可以克服自己的心魔，并用积极的方法，学会操纵自己。

当你认真了，你自会发明好的学习方法，有了好方法，自会提高学习热情，让自己爱上学习，要相信积极的力量，没有人可以打倒你，惟独你自己。让积极成为你的习惯，让它使你更具有魅力。我喜爱积极的人。

有了这品质，我们还怕什么，找不到工作?找不到灵魂伴侣?不，因为我们拥有积极心态，所以我们收获了很多，在面试时，自信会让面试官眼睛发亮，不俗的谈吐会证明我们的优秀，优秀的表现会证明我们的实力，强盛的实力会让我们走向成功的人生，越走越好，越走越远。

谢谢大家!

**积极心态的演讲稿5**

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。

**积极心态的演讲稿6**

窗外响起“哗啦哗啦”的声音，下雨了。我放下刚泡好的咖啡，走到窗前。雨点落在玻璃上，就像落在我的脸上，我能感觉到疼痛。窗外下着毛毛雨，看不清人、车、楼。

突然，一辆车冲过人行道，溅起的水花打湿了一个路人的裤子。老师在伞下诅咒，但是诅咒已经被雨盖住了。我的目光移回房间，转向手机，看着短信。我简直不敢相信自己的眼睛。我关掉手机，闭上眼睛，然后又开机。与此同时，我的拇指不停地擦屏幕，但我的手机保持不变。我崩溃了，这么多天的辛苦给我带来了一条不该来的短信。

咖啡不再冒热气了。我走向我的书柜，在那里我似乎总能找到安慰，保持乐观(5)和保持乐观(5)。从书柜最上面一排往下看，突然发现一摞好久没碰过的日记，上面有一层薄薄的灰尘。我小心翼翼地吹掉灰尘，拿出几本书翻过来。我小时候就是这么乐观!

从我的日记里可以看出我小时候有多幼稚。我似乎从来不知道什么是打击，什么是困难。我什么都笑。有时候就是想不起来。当我走向父母的怀抱时，什么都没发生。现在的我变了，变得软弱，不堪一击。我什么时候迷失了自己?我是从初中开始的吗?我不知道，因为我不记得了。

咖啡已经凉了。我收拾好日记，放回书柜。外面的雨停了，窗外的风景突然变得清澈明亮。路上的水洼映出一小部分蓝天，来往的行人和汽车也多了起来，但汽车经过水洼时就慢了下来。我深吸一口气，走回办公桌，拿出心情笔记，郑重的写了句：遇到困难就往前看，还有很多更好的事情等着你。

我尝了尝冰凉的咖啡，看着窗外，依然那么清澈动人。

**积极心态的演讲稿7**

尊敬的评委、老师、亲爱的同学们：

大家好!我是张世玉，我开朗但优雅，自信但不自负，张扬但不傲慢。这是我对性格的追求。因为我态度积极。冲动、意志薄弱、思想不成熟是我需要克服的弱点。因为我希望我的人生更加辉煌，更加成功。没错。今天想给大家的题目是《唤起积极心态走向成功人生》

这个世界上有一个奇特的现实：成功的人总是少数，失败的人却很多，什么都不做。而且，越是成功的人活得越充实，越聪明，而失败者过着空虚艰难的生活。你有没有想过，能不能激起你的激情，能不能有一个积极的心态，很大程度上决定了你的成功?

要想成功，首先要明白，成败的主要原因在于人的心态。在这个危机重重的时代，还有什么比积极的态度更重要呢?

心思决定命运，无论面对什么困难，都不要抱怨命运，因为抱怨不仅会让事情越来越糟，还会错失解决问题的机会。

有的同学因为进了不好的学校而自暴自弃，在网络中麻醉自己，逃避现实，填补内心的空虚。然而离开网吧后，空虚依旧，现状没有改变。这是负面的。显然，积极的态度给生活带来光明，消极的态度给生活带来黑暗。

许多学生问我，“诗雨，我们怎样才能有一个积极的态度?”你上课怎么听?我怎么能不听呢?“我觉得是因为你没有学习目标，没有动力，没有危机感。怎样才能有积极的态度?大家都是成年人了。我觉得每个人都有解决的能力。也许还有另一种感觉一直困扰着你。是空虚。每个人都会有世俗的欲望。我也渴望一段刻骨铭心的爱情，但那是可以遇见却不可追求的东西。我会用我的想象力来满足自己一点点，但我发现这只会让我更加不安。所以我选择去图书馆。虽然我可能看不到，但是看到其他同学在那里努力，我就不好意思做白日梦了。我也在街上跑步，在宿舍大声唱歌。虽然我有点像疯子，但是做疯子的感觉还是挺好的。所以，希望大家都能战胜自己的心魔，学会积极的控制自己。

当你认真的时候，你会找到一个好的学习方法。如果你有一个好的方法，你会提高学习的热情，让自己爱上学习。你应该相信正能量。没有人能打败你，只有你。让积极成为你的习惯，让你更有魅力。我喜欢积极向上的人。

有了这个素质，为什么还怕找不到工作?没有灵魂伴侣?不，因为我们有积极的态度，所以我们收获了很多。在面试中，自信会让面试官眼前一亮，好的谈吐会证明我们的优秀，优秀的表现会证明我们的实力，强大的实力会引领我们走向成功的人生。

谢谢大家!

**积极心态的演讲稿8**

相信在这个世界上，没有一个人是一帆风顺的，人的一生总会出现这样、那样不如意的挫折与困难，就看你以怎样的心态去面对现实中的挫折与困难，曾经有个问题一直浮现在我的脑海中，世界上为什么会有穷人和富人之分呢?我想应该是因为他们每个人的思想观念不同吧!其实人从生命的开始到生命的结束。上帝赋予我们每个人的机会是同等的。唯一的是他们的心态决定了一切。细节决定成败。一个好吃懒惰的人是没有什么发展前途的。一生只能原地踏步的做个贫困人。而一个思想积极向上勇于追求目标的人将会改变他一生的命运。

保持良好的心态。去面对身边的人或事。首先在工作当中不管遇到什么样的挫折与困难。我们要摆正心态。勇敢的面对。想法设法的去解决问题。而不是一味着去推卸责任。埋怨别人。俗话说的好：”成功的人找方法，失败的人找借口。”所以我们不得不去总结经验教训。杜绝犯同样的错误。其次我们在工作当中面对身边的人和事要注重细节，不要太过于工作情绪化。尤其是面对我们身边的客户也好。同事也好。在沟通和谈判方面要注重礼节和语气的轻重缓解。最后就是我们每个人面对生活也好，工作也好，其态度要积极乐观点。不要老是抱怨什么。要知道很多东西我们是改变不了的。唯一只能改变的就是我们自己。总之记住一句话目前的失败不叫失败，只能是暂时停止成功。可能是我们还没做好成功的准备吧!

明确自己的目标，做自己想做的，想自己愿意想的。往往不可以空想，有了目标和思维，还要去实践，去行动。不能每天无所事事的，当一天和尚，撞一天钟。要知道自己做什么，为什么。我想我们每个人都有自己的理想和奋斗目标。只要我们每个人坚持不懈的严格要求自己。朝着那个目标去奋斗，去发展。我想总有一天会成功的，我相信滴水穿石的故事，和以往古老成功的法则。只要我一步一个脚印的去坚持。不抛弃，不放弃，从来没有行不通或办不到，没有希望的事。不是吗?

积极与人交往

不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。

在积极进取中弥补自身的不足。

有自卑心理的人大都比较敏感，容易接受外界的消极暗示，从而愈发陷入自卑中不能自拔。而如果能正确对待自身缺点，把压力变动力，奋发向上，就会取得一定的成绩，从而增强自信，摆脱自卑。

有个小男孩名叫汤姆·邓普西。他生下来就只有半只右脚和一只畸形的右手。但他父母亲常会告诉他：“汤姆，其他男孩能做的事情你都能做。为什么不能呢?你没有任何比别人差劲的地方，任何孩子可以做的事情，你一样能做到!”

后来汤姆要玩橄榄球。他发现自己比在一起玩的其他男孩要踢得远多了。为了能实现这个愿望并发挥出这种能力，他找人为他订做了一双鞋子。

他参加了踢球测验，并且得到了一份卫锋队的合约。但教练却婉转地告诉他：“你不具有做职业橄榄球员的条件，去试试其他的事业吧!”最后他申请进入新奥尔良圣徒队，教练看他对自己充满了信心，就抱着试试看的态度接受了他。两星期后，教练完全改变了想法，因为他在一次友谊赛中因踢出55码远的好成绩而得分，这使他获得圣徒队职业球员的身份，而且在那一季中为他的球队踢得了99分。

最伟大的一天到来了!那天球场上坐满了6万多球迷。球是在28码线上，比赛只剩下几分钟，球队把球已经推进到35码线上，但是可以说根本就没有时间了。“汤姆·邓普西，进场踢球!”教练大声说。当汤姆走进场的时候，他知道他的队距离得分线有55码远，这也等于说他要踢出63码远。在正式比赛中踢得最远的记录是55码，由巴尔第摩雄马队毕特·瑞奇查踢出来的。汤姆闭上眼睛对自己说道：“我一定能行!”只见他全力踢在球身上，球笔直前进，但是踢得够远吗?6万多球迷屏气观看，然后看见终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了3分。球在球门横杆之上几寸的地方越过，汤姆所在的球队以19比17获胜。球迷疯狂呼叫，为踢得最远的一球而兴奋。

“真是难以相信!”有人大声叫道。这居然是由只有半只右脚和一只畸形手的球员踢出来的!但汤姆只微微一笑，他想起了父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么。他之所以能创造出如此了不起的纪录，正如他自己所说的：“我从来不知道我有什么不能做的，也没人这样告诉过我!”

**积极心态的演讲稿9**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

世上有两种人，一种人一辈子一事无成，另一种人却拥有着美好的生活，功载千秋。

时光回溯到19世纪的美国，在一个实验室中，一位中年人激动的将某一细如丝的物质，放入还未密封的烧瓶状的玻璃容器中，经过几个小时之后，当他通入电的时候，顿时亮了起来，在十几个小时之后，光明依旧，这是人类历史上的伟大的发明，这个人也被载入了史册，这个人就是发明大王爱迪生，他在经过上千次的失败之后，依然保持着一颗积极的心，最终发明了电灯泡，倘若他在失败的时候，一厥不振的话，他也就不会成功，灯泡也不知会被推迟多年才能发明出来，可见积极的心态对于一个人的成功道路中的作用巨大。

在生活中，积极的心态起的作用重大，一个人如果在经受打击时，不抱有一种积极向上的心态，而是从此萎靡不振的话，那他将一事无成，碌碌无为的走完他的一生，最终成为历史河流中的一粒尘埃，而在经历挫折时不被击垮，积极向上，勇往直前的人，他的一生虽然有些坎坷，但是会因此而精彩的走完一生，在历史的河流中成为一颗闪亮的明星。

在社会中，大部分人都不敢面对挫折，只有极其少数的人才敢于勇于面对挫折，人的一生处处充满着坎坷，一路顺风的人几乎很少，只有勇于面对人生的挫折，本心积极向上，才能成功，而那大部分人也不是必定失败，只不过进对于自己的人生的方向不确定，但是仍旧会成功，只不过付出的要比积极的人多出几倍，也有可能为“黄梁美梦——一场空”。

抱有一颗积极的心，拥有积极的心态，创造出一片属于自己的辉煌。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**积极心态的演讲稿10**

亲爱的同学们：

大家早上好!

我今天演讲的题目是《生活学习需要乐观心态》。

初三的学习生活紧张而丰富，初三的快乐和痛苦取决于你自己的心态。

在学习和生活中，我们不可避免地会遇到挫折、困难，甚至是强大的打击。这个时候，有一个乐观的心态是很重要的。

表面上看，刘邦不如项羽有前途。26次被项羽打败，有时被打得落荒而逃，甚至帮助妻儿。然而，他并没有因此失去信心。他承受了惨败所带来的一切心理压力、焦虑、挫败感和罪恶感，这恰恰证明他心态很好。否则项羽失败就自杀。其实项羽输的不是武力，而是心态。

如何培养乐观的.心态?

1.积极乐观的态度需要长期不懈的学习。这就像一种熟练的技能，很快就会成为一种习惯。

2.摆脱你过去的失败，消除你脑海中所有与你积极态度背道而驰的消极因素。

3.找到你生活中最想要的东西，立刻开始行动去追求你的目标。

4.你需要知道真正的挫折是什么。其实击倒你的不是挫折本身，而是你面对挫折时所持的悲观态度。

5.改掉一个月的坏习惯。你每天减少一个坏习惯，每周反思自己努力的成果。如果你需要别人的帮助，不要害怕尴尬。你应该主动向能帮助你的人寻求帮助。

6.自怜会破坏一个人的独立人格。你要相信，在任何时候，只有自己才是唯一可以依靠的人。用你所有的思想去做你想做的事，不要给有思想的人留任何余地。

7.找一个适合自己心理和生理的心态，不羡慕别人，不浪费时间，把握好自己的一切。

有些人在生活中遭受挫折。遇到不如意的事，就摇头说：“人活着就是为了死。”于是，他绝望了，眼前的一切都变成了灰色。这不是生活放弃了他，而是他以悲观的态度放弃了生活;

有些人在生活中跌倒了，他们笑着站起来，笑着唱道：“总有一天我要乘着长风破浪，直奔云帆吉仓海。”然后，他对生活微笑，生活也会对他微笑。他以乐观的态度选择生活，生活接纳他。

其实生活永远是美好的，永远像诗和画一样，活着的兴趣是无限的，主要是因为人可以用美丽的眼睛发现它。

我笑着骑着黄牛，出了西关塞，享受诗画生活。庄子活得很开心，幽默风趣。陶下令在南山撒菊花，并“在临清溪作诗”。李走遍了整个国家，发出了一声叹息“可是让我，在我的绿坡上，养一只白鹿，骑到你，伟大的山，当我需要你的时候”。袁中郎辞游，叹“人也闲，李静也闲。”

这些都是生活给他们的。只有他们有了乐观的心态，才能有真正的生活。

林语堂老师在《生活的艺术》说，他最喜欢的就是听窗外的鸟鸣，听工厂传来的机械声。我现在满意的就是拿本书，泡一杯茶或者咖啡，静静地坐着，或者看书，或者欣赏夕阳或者夕阳，或者看着宁静的夜空，在忙碌了一天之后，安静而用心地体验这种诗意的生活。这是多么乐观积极的态度啊!

style=\"color:#FF0000\">积极心态的演讲稿10篇

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！