

考前心态调整演讲稿(精选9篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

考前心态调整演讲稿篇一

各位老师同学们大家好，我今天演讲的题目是如何调整心态。

爱默生说：“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类。”诚然，有过公共演讲经历的人都知道，很少人能够做到心情平静信心十足地登上演讲台。心理学研究表明：人们在日常生活中，经常会遇到各种各样的困难和障碍，为了解决问题，实现自己的目标，就必须克服困难。而困难的出现和克服，会引起人内心的不安和紧张，严重时就会给人带来恐惧，形成焦虑。

1、充分的准备。林肯曾说：“我相信，我若是无话可说时，就是经验再多、年龄再老，也不能免于难为情的。”这话说得很深刻。要进行成功的演讲，就必须有成功的准备，否则，没有准备好就出现在听众面前，与未穿衣服是一样的。对付怯场心理最有力的武器是诚心诚意地告诉自己你对本次演讲准备得十分充分。只有有备而来的演说者才能获得自信和成功。

同时，对演讲者来说，平时不但要做好演讲前的准备，还要注意加强自己的心理训练和调适，养成良好的应考习惯。

2、端正演讲动机，减轻心理负担。不要把目标定得过高，对于不切实际的期望要有客观的分析。如果把演讲的意义片面夸大，甚至把演讲与个人终生的成就、事业和幸福等紧紧联系在一起，演讲还未来临，就已经是惶惶不可终日了。带着

强烈的求胜动机和沉重的心理负担去准备，结果情绪焦虑程度越积越强烈，到了发挥时却事违人愿。因此，演讲者要学会适度降低求胜动机，减轻心理负担，真正做到轻装上阵。

3、保持积极的情绪体验。有些演讲者面对即将到来的演讲，感觉就像如临大敌，心惊胆颤，有着诸多的这样那样的担心，比如，在演讲过程中总是设想自己会犯语法错误，或总担心自己讲着讲着会突然地停顿下来，讲不下去了，这就是一种反面的假想，它很可能会抹煞我们对演讲的信心。面对这种情况发生，可以使用积极自我暗示的方法。暗示对人的心理影响是极大的，我们都能看到人在不良的心理状态下发挥是不正常的。多学会给自己一种积极放松的暗示，用一些“我一定可以做得很好”“我一定可以超常发挥”等肯定自己的短句。在平时联系休息之余多和自己交谈，不断地强化一种必胜的信心与信念。时间长了，就会发现这种良好的积极的心态就会成为自己的一种思维习惯。

3、避免机械背诵演讲稿。逐字逐句地背诵讲稿，很容易在面对听众时遗忘，即使没忘，讲起来也会显得十分机械化。美国总统林肯曾说过：“我不喜欢听刀削式的、枯燥无味的讲演”。背演讲稿对演讲者可能是一种必要的准备方式，但是，背诵依赖的是机械记忆，逐字逐句的记忆不仅是耗费演讲者大量的时间，而且容易形成演讲者心理麻痹。实际的演讲过程中，一旦因怯场、听众骚动，设备故障等突然出事而容易出现“短路”现象。因而，在准备演讲中我们只要准备好大概的提纲，根据自己的语言、思路发挥更能打动观众。

4、演讲前要注意把注意力从自己身上移开。比如，可以积极听取主办人和听众的意见，这样我们可以转移注意力，放松身体和思想。又如可以做做肌力均衡运动。均衡运动是指有意识地让身体某一部分肌肉有规律地紧张和放松。比如我们可以先握紧拳头，然后松开；也可以固定脚掌，作压腿，然后放松。作肌力均衡运动的目的在于让你某部分肌肉紧张一段时间，然后你便不仅能更好地放松那部分肌肉，而且能更

好地放松整个身心。因此，在开始讲演时，最重要的就是要
把注意力从自己身上移开，或是集中精力听别的讲演者说些
什么，以便把注意力放在他们身上，避免不必要的登台恐惧
感。

5、冷静处理“怯场”。1988年汉城奥运会上，称雄排坛数年的
中国女排，在与前苏联队一场比赛中，不仅以0：3败北，
而且第一局竟创纪录地吃了零分，其中最主要原因不在于技
术基础，而在于心理的崩溃。演讲中的怯场同样也是一种心
理崩溃的反映。事实上，当怯场现象发生时，只要有所准备，
掌握必要的技巧，也可以顺利度过这一危机期。当意识到自
己出现怯场现象时，不要惊恐慌乱，抱着平常心的心态，不
要好强求胜，也不要过分地强调自己的怯场紧张心理。通过
呼吸调节法消除自己的紧张感，采用这种方法可以消除杂念
和干扰。当自我感觉十分紧张时，有意识控制自己的情绪。
要时时记住，既然你自己下定的决心，那就大踏步而出，并
深深地呼吸吧。事实上，在开始演讲之前，应深呼吸三十秒，
这样所增加的氧气供应可以提神，并能给你勇气。

6、当一个神气的债主。对于消除紧张心理比任卡耐基先生最
有经验，而在他的众多经验中最基本的经验就是：“你要假
设听众都欠你的钱，正要求你多宽限几天；你是神气的债主，
根本不用怕他们。”把身体站直，然后开始信心十足地讲话
吧！好似他们每个人都欠你的钱，你在催他们还债，假想他
们聚在那儿是要求你宽限还债的时间。这种心理作用对我们
大有帮助。我们也许在最初面临听众时，总会经历到一些恐
惧，一些震击，一些精神上的紧张，这是正常的。问题是，
只要能坚韧不拔，不久所有顾虑都会一扫而光。

朋友们，如果你想克服演讲的紧张心理，不妨先要弄清自己
为什么害怕当众说话，只要对症下药，只要肯多下功夫，就
会发现这种上台恐惧的程度，很快便会减少到某一地步，这
时它就是一种助力，而不是一种阻力了。

怯场一般是由于情绪过分紧张所致。在紧张情绪状态下，人的大脑皮层中形成了优势兴奋中心，从而使保持记忆中枢的内容处于被抑制状态，具体表现是回忆不起熟悉的知识。怯场心理属于一种情境焦虑。我们可以通过以下心理调控方法，摆脱焦虑，解除这种被抑制状态。

调控方法如下：

1、语言调节法即自我暗示法，具体做法是通过一些有激励作用的内部语言，使积极意识潜入自我意识，直接对自己的思想、情绪产生作用。例如，在怯场心理的征兆刚出现时，可以通过简单、具体，带有肯定性的言语调节自己，比如“我一定能考好！”“我有信心！”提醒自己不必紧张，对自己要抱有信心。在暗示的同时，也可在头脑中联想过去成功的情境，以激励自己参与考试。

2、转移注意法在考试中遇到较难或没有见过的问题或题型时，应先采取主动的注意迁移，减少焦虑，回避这个一时解答不了或暂时回忆不起来的问题，当其他问题解答完之后再回过头来“重新”思考回避的问题。这种做法可以使优势兴奋中心得以转移。也可以休息片刻或者活动一下四肢、头部，来调节中枢神经系统，从而使抑制状态得到缓解。

3、呼吸调节法采用这种方法可以消除杂念和干扰。当自我感觉十分紧张时，有意识控制自己的情绪。具体做法是，脚撑地，两臂自然下垂，闭合双眼，把注意力集中在呼吸上，静听空气流入、流出时发出的微弱声音。然后，以吸气的方式连续从1数到10，每次吸气时，注意绷紧身体，在头脑中反应出数字，在呼气时说“放松”，并在头脑中再现“放松”这个词，这样连续数下去。注意节奏放慢，让身体尽量松弛，直到感觉到镇静为止。同学们也可以在平时有意识地训练自己放松，这样，在考场上出现怯场心理时，就更容易调控。

有效消除紧张心理，从根本上来说一是要降低对自己的要求。

一个人如果十分争强好胜，事事都力求完善，事事都要争先，自然就会经常感觉到时间紧迫，匆匆忙忙（心理学家称之为“a型性格”）。而如果能够认清自己能力和精力的限制，放低对于自己的要求，凡事从长远和整体考虑，不过分在乎一时一地的得失，不过分在乎别人对自己的看法和评价，自然就会使心境松弛一些。二是要学会调整节奏，有劳有逸。在日常生活中要注意调整好节奏。工作学习时要思想集中，玩时要痛快。要保证充足的睡眠时间，适当安排一些文娱、体育活动。做到有张有弛，劳逸结合。

考前心态调整演讲稿篇二

有一个小和尚，每一天在庙里潜心研究佛经，参禅打坐。十年后他感到自我慧根已生，已有佛心。

有一天方丈突然召集全寺上下，宣布要挑选有慧根的小和尚接任方丈一职。从此小和尚更加用心，可是过了一段时间却感到自我不进反退，原先仅有的一点佛心反而变得若有若无了。他很纳闷，于是就去问方丈。方丈没有直接给他解释，却告诉他午时要到集市去买甜瓜，要他一齐去。

午时的时候他们来到了一个卖甜瓜的摊位前，挑中了一个甜瓜，摊主拿起来随手掂了掂，说：“一斤六两。”小和尚感到很惊奇，就用旁边的一个秤称了称，结果丝毫不差。这时候摊主说：“我卖瓜卖了40多年了，绝对不会错的！”小和尚更为惊异。

旁边的方丈大师却突然说：“我们只要一个甜瓜，如果你能够猜中有多重的话，这锭银子就归你了。”说着拿出了一锭银子，大家一看足有一两重，够买这一个摊子的甜瓜了，大家都满怀期望地看着这个摊主，结果摊主把甜瓜拿起来用右手掂了掂，觉得不适宜，又用左手掂了掂，咬了咬牙说这个瓜一斤三两。随后方丈把秤拿起来称了称，却是一斤半，整整差了二两。众人都大惑不解，很是纳闷。

老方丈说，如果一个人总是太注重眼前的利益，而忽视了过程的话，他的双眼必须会被蒙住，所以说不管做什么都要坚持一颗平常心。

小和尚最终明白了，回去后潜心修行，最终成了之后有名的大愚禅师。

考前心态调整演讲稿篇三

今天，我很高兴和我的朋友们交流。我今天上午的题目是：塑造阳光心态。

我们现在面对的是怎样的环境？我们的财富在增加，但我们的满意度在下降；我们拥有的越来越多，幸福却越来越少；我们的交流工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。现在的人拿起筷子吃肉，放下筷子骂女人。还有人说他老人家年纪大了。当时他家境贫寒，叮当作响，但心情特别好；现在家里什么都有，该响的都心情不好。有一首歌叫《今天是个好日子》，是_。歌词是这样的：今天是好日子，赶上盛世就可以享受太平。这些歌大家都可以唱，但是那些对歌词思考很深的人需要有人提醒。我在东北农村长大。小时候经常玩迷巴记这个游戏。地面坑坑洼洼的，别人很容易扇。我的一个小学同学告诉我，当时我的愿望是找一个具体的地方玩粉丝吧，但现在我发现到处都有玩粉丝吧的地方。他问我，现在是新千年吗？他的话提醒了我，我发现现在的人真的天生幸福。为什么这么说？第一，你现在想吃什么就吃什么；第二，现在想玩什么就玩什么；第三，现在想去哪就去哪。在这种情况下，如果我们不知道幸福，这是人生的一大遗憾。《清明上河图》大家都看过，描绘了北宋都城宋朝的繁华。现在这种情况比比皆是。如果说那种情况是盛世，那现在就是盛世。生在这样一个幸福的环境里，如果你不知道什么是幸福，你的人生就白白浪费了。我们的父辈，那时候努力生活，努力工作，希望有今天，今天却不知道什么是幸福。

那里怎么了？想了想，发现我们的心态有问题。我想提醒我的朋友们，只有心情好的时候才能欣赏到好的风景，好的花应该得到好的回报。我今天上午的演讲是让我的朋友们树立积极的价值观，获得健康的生活，释放强大的影响力。如果你的心是火，你可以释放光和热。如果你的心是一块冰，它会融化或者是零。

今天的朋友都是中层领导。要让一方受益，首先要让自己受益。只有当你充满热量时，你才能释放热量。如果你想充满热量，你的家庭首先要充满温暖，这样你才能专心工作。良好的态度影响个人、家庭、团队、组织，最终影响社会。好的态度让你成功，坏的态度毁了你。

心态到底有多厉害？一个教授让九个人做实验。教授说，你们九个人听我的命令，走过这座蜿蜒的桥，不要掉下去，但是掉下去没关系，下面还有一点水。九个人听明白了，哗啦哗啦走了过去。走后，教授打开了一盏黄色的灯。透过黄色的灯，九个人看到桥下不仅有一点水，还有几只蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没有摔倒。教授问，现在你们谁敢走回去？没人敢走。教授说，你要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上。经过长时间的诱导，三个人终于站了起来，愿意试一试。第一个人颤抖，走路的时间是第一个人的两倍；第二个人在发抖，中途坚持不住，吓得躺在桥上；第三个人被吓得三步后爬了下来。教授这时打开了所有的灯，才发现桥和鳄鱼之间有一张网，。说要知道有网络，我们已经过去了，还有几个人来了。只有一个人不敢离开。教授问他，你怎么了？我担心网络不够强大。这个实验揭示的原理是：心态影响能力。另一位教授做了一个更残酷的实验。他把一个死刑犯关在一个房间里，蒙住死刑犯的眼睛，对死刑犯说，我们要用另一种方式让你死，我们要割断你的血管，让你的血滴死。然后教授打开水龙头，让死囚听到滴水声。教授说，这是你的滴血。第二天早上，当我们打开门时，每个人都知道发生了什么。死刑犯死了，脸色苍白，鲜血淋漓。其实他一滴血都没流。他被吓死了。这个实验揭示的原理是

心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态的力量如此之大，从内到外影响着你。

一个女人和她的老师吵架。她一吵架就生气。她一生气就生气十天半月。老师说请不要生气。她说，不行，我要气死你。她气得有一天发现肚子疼就去医院检查，癌症的地方都是癌症。她死了。会为谁而死？我没有给任何人看。我只是给对方一个合法的理由去换另一个。很多人就是想不开。他们会给谁看？所以说好心情来表现自己。

考前心态调整演讲稿篇四

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！

考前心态调整演讲稿篇五

因为在每个人在走向成功的路上一定会遇到很多的风风雨雨和意想不到的困难！成功的人他们坚持的走下来了！因为是他们有亲人很朋友的支持和鼓励；特别是他们心中有股很强烈的欲望~~~想要完成自己梦想的路！

二：积极心态

人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。第一节积极心态pma黄金定律成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战和应付困难，那他就成功了一半。我们必须面对这样一个事实，在这个世界上成功卓越者少，失败平庸者多，成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。

学习心态

付出心态

它是一种因果关系，也就是舍得的关系。舍就是付出，是为自己做事的心态，要当作事业做，自己要勇于承担，承担是成长的开始，成长是成熟的开始，成熟是成功的开始。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，而打工的心态是应付的心态。表现为老师来帮我就动一动，老师走了打麻将、打扑克、跳舞照旧；学习时的一点点费用不愿交，上网费也让别人付，总而言之一句话，就是不愿意付出。

感恩心态

感恩心态在我的理解里就是感谢某某某的恩情！

我们要做一个有良心的人，滴水之恩，涌泉相报。我们要感恩世界上所有的人，蝴蝶效应告诉我们，一件小事，一句话，一个动作，都可能改变全世界，但是这个太微小了，我们就从宏观方面看。感恩，也就是感谢某某对你的恩情。现在是什么社会？是实在的社会，想感谢怎么感谢？无非是送钱，送礼，很正常嘛。

关于心态的演讲稿2

八大心态，指的是“成就、学习、付出、宽容、平常、乐观、自律、感恩”这八种心态。

一、成就心态——成功人事的心理支柱

一个人要想成就一番事业，首先要树立成就的心态，也就是要想成功必先立志，敢于梦想，敢于挑战，才有可能实现。

其实我们每一个人都是成功者，为什么说我们是个成功者呢？如果你不相信自己会成功就不会努力去做，也就不可能成功。

一个人来到世上本来就是一种成功，所以说我们要相信自己

一定会成功。为什么有些人不成功呢?与外界有关系。

如果一个人没有强烈一定要成功的欲望，那他是不会采取任何行动来达成目标的。一个人有了梦想以后，将梦想分为若干个目标，将目标再变成计划，将计划分成每个月的工作内容，然后以成就的心态去做，不是尽力而为的做，而是全力以赴，我相信每个人都能在最快的时间内实现成功。

一、成就心态——成功人事的心理支柱

一个人要想成就一番事业，首先要树立成就的心态，也就是要想成功必先立志，敢于梦想，敢于挑战，才有可能实现。

其实我们每一个人都是成功者，为什么说我们是个成功者呢?如果你不相信自己会成功就不会努力去做，也就不可能成功。

一个人来到世上本来就是一种成功，所以说我们要相信自己一定会成功。为什么有些人不成功呢?与外界有关系。

如果一个人没有强烈一定要成功的欲望，那他是不会采取任何行动来达成目标的。一个人有了梦想以后，将梦想分为若干个目标，将目标再变成计划，将计划分成每个月的工作内容，然后以成就的心态去做，不是尽力而为的做，而是全力以赴，我相信每个人都能在最快的时间内实现成功。

三、付出心态——是征服生存环境的唯一诀窍

付出是一种因果关系。舍就是付出，是为自己做事的心态，要当作职业做，自己要勇于承担，承担是成长的开始，成长是成熟的开始，成熟是成功的开始。要懂得舍得的关系。舍的本身就是得。

付出也就是“舍得”中的舍，先舍再求后得。要想在事业中成功，必须先付出，付出分两种：一种是有目的舍，是为了

成事业，为求利；另一种是无目的的舍，为求名，求得尊重、支持，换得别人同样的帮助。

在我们的事业中，是个人人为我，我为人人的行业。我们想要得到更多只有先付出，都说付出了会得到回报，但是不付出是绝对不可能得到回报的。所以，付出就是得到别人的支持、尊重、感激源泉。付出也是换起别人帮助你的基本条件，也许你的付出不一定全部都能得到认可和回报，但你不付出将永远没有回报。所以，付出是值得的，是快乐的，也是促使自己成功的动力之一。

四、自律心态——人格魅力的包装师

你可以在所有的时候欺骗某些人，你也可以在某些时候欺骗所有的人，但你无法在所有的时候欺骗所有的人。成功的人必定是高度严谨自律的人，必定是以高标准要求自己的人。

在我们中华文化里有一个词叫做“敬畏之心”，这也是一种通过他律的自律，我们里要善于学习和养成这种常怀敬畏之心的习惯，不管是对于提高个人修养还是做人做事，还是对佛家“因果报应”的认识，都是成功者一种良好的品格，这样不管身处位，都能做好团队建设。总之，只有每个人都怀着自律的心态来做好自律，就会让我们的思想、行动、结果都统一，才会让我们的团队稳固健康。

五、宽容心态——梳理人际障碍的润滑剂

“大肚能容天下能容之事，开口常笑天下可笑之人”，宽容的力量是巨大的，宽容可以使你的敌人越来越少，朋友越来越多。

在现实生活中，不管我们与家人相处也好，与朋友相处也好，或者与陌生人打交道，反正生活在世上，就必须与人交往。特别是你在一个团队中，想很快的出人头地，除了你的专业

能力要提升外，更要提升与人打交道的能力。不必认为赞美别人，尊重别人就是贬低自己，一旦理解和宽容了别人，就会委屈自己，这种心态就是断路的心态。断什么路，就是给我们自己断人际沟通之路。

每个人都希望得到别人的赞美和尊重，自己有点错误希望别人包容我们的错，但如果你都不赞美和尊重别人，不去包容别人，怎么能得到别人的尊重和包容呢？所以不管我们对客户、对朋友，都要在生气时尽量忍让，在认可别人时大声赞美，这样你的朋友就越来越多。中国有句古话叫做“小不忍则乱大谋”，在你成就一番事业时，都将面对许多耐性的挑战和磨炼。自己的忍耐力受得起考验，我们就会学会换位思考的方式。也就是说遇到事情，先站在别人的角度上想一下，你就会理解别人、体谅别人。所谓“世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘克故的恨”，你理解了别人的苦衷，也就掌握了别人的心理，那么解决问题也就容易多了。你包容了别人的同时，也得到别人的包容，那剩下的就是快乐，轻松的事情，也就会达成所有共同的目的，获得更大的成功。

六、平常心——成功与失败的平衡器

所谓平常心，是指一个人，在看待某件事或自己的人生时，所取的一种得不以物喜不以己悲的正常心理状态。

许多成功人士身上，除了信心、勇气、拼搏以及付出的精神和他们对自己事业成功的向往和热忱之外，我觉得还有一种很内在的东西。我发现这些古今中外从事各种不同事业的成功人士都有一种共同点，那就是不管他们事业遭受挫折处于低谷，还是攀上了成功顶峰的时候，他们始终都能够保持那种内在的东西。它就是我现在要说的平常心。

我想大家一定都听过《范进中举》的故事吧？他考了一辈子盼望能榜上有名，可是最后真的中举了却高兴得疯了。这种不具备平常心导致的悲剧真是令人又可笑又可悲，一同时我

觉得更加令人反省。

七、乐观心态——一切成功者的共同性格

乐观心态是，是消极的兴奋剂，积极的发动机。当你在积极乐观的时候保持平衡，当你在消极悲观的时是调整心情的兴奋剂。学会创造快乐，是我们的追求。

人生之路并非坦途一条，获得幸福之路并非心想事成，人生一世能够开开心心地一生，相信这是每个人心中的一个梦。

一个人是否快乐，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说，快乐是一种纯主观的内在意识，是种心灵的满足程度。快乐是智者的性情，我认为，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵。要让心灵保持和谐，不被一些琐事左右，就要用智慧之泉来灌溉。快乐是知识的升华，智慧的结晶，不管我们的道路多崎岖，工作有多困难，只要我们怀着一颗乐观的心态去面对，一切都会变得轻松快乐，微不足道，用我们的微笑和自信和大家一起成功。

八、感恩心态——倍增生命价值的心路

感恩是我们成功的源泉，“受人滴水之恩当涌泉相报”这是中华民族传统的美德，感恩一切可感恩的人和事，包括坎坷、困难和我们的敌人、对手，因为事物永远不会孤立存在的，没有周围的一切就没有你现在的存在。我们身边任何一个人都没有义务要帮助我们，我们每一个人都没有权利要求别人帮助，对身边的每一个人都怀有一颗感恩的心，将使我们的成功之路越来越宽，越来越好走，“助人者助己”，成功是团队的共赢！我们一定要有感恩的心态，感恩就是感恩一切。我们这个行业是有人教的，你应该感谢教你的人。感谢你的国家、父母、公司、上司、同事、下属，是他们与你的共同努力才使你成功。

我们要感恩我们的政府、政策，感恩我们的各级领导。感恩我们这个事业平台，感恩我们身边的每一个人。感恩伤害你的人，因为他磨练你的心态；感恩欺骗你的人，因为他增进你的见识；感恩遗弃你的人，因为他教导你应自主；感恩绊倒你的人，因为他强化你的能力；感恩斥责你的人，因为他助长你的智慧；感恩藐视你的人，因为他觉醒你的自尊。凡事学会感恩，感恩所有使你坚定信念的人，感恩一起和我们同甘共苦的工作伙伴。感谢我们能在这个稳固的舞台上展示自己，认识自己，使自己学会未来发展实现一个在团队中实现自身价值的平台，只要我们共同感恩，共同进步就一定能实现我们共同的成功，在迅速发展竞争激烈的今天，永远立于不败之地。

考前心态调整演讲稿篇六

大家好！我来自九年级(1)班的郭建锋，今天我演讲的题目是《良好的心态从失败开始》。

失败，如魔鬼一样让人掉入低谷；失败如神仙让人向越高的位置爬升；失败如平凡人让人一生都达不到希望，这就是经历失败这种人做出的不同的心态。

有积极的，把失败当成磨练，让他与成功越来越近；有消极的，把失败当成痛苦，让他与成功越来越远；有平淡的，把失败放弃掉，如有成功到来，也是交之失臂。

在人的一生中，遇到挫折打击是不可避免的，关键在于怎么把失败，变成成功的垫脚石，这就是所谓的良好心态，一种积极、向上、乐观的心态面对一切。

就像阳光阅读里面的一篇文章的两对夫妇都有残疾，但是男人靠修家电为生，女人一边修衣服，但是他们并没有对生理的失败上心里变的消极，并生下两个孩子快乐的生活。

在20__年的高考上有一位考生名叫李新(化名)，因为自己成绩不太理想，而跳入河中自杀，这样的事例每年都有，考不到好分数而失去生命。对于第一个例子来说，那对夫妇，就是从来没有对失败感到什么。

同学们，用我们良好的心态从失败开始吧，让我们与成功越来越近。

谢谢大家，我的演讲到此完毕。

考前心态调整演讲稿篇七

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！

考前心态调整演讲稿篇八

尊敬的各位领导、各位评委、各位同事：

大家好！今天我演讲的题目是——态度决定一切。

“学习成就事业，知识创造未来”。

在机关开展的学习活动中，我认真阅读和学习了《态度决定一切》这本书，体会很深。

在工作面前，态度决定一切。

没有不重要的工作，只有不重视工作的人。

不同的态度，成就不同的人生，有什么样的态度就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

有这样一个小故事：三个工人在砌一堵墙。

有人过来问他们：“你们在干什么？”第一个人抬头苦笑着说：“没看见吗？砌墙！我正在搬运着那些重得要命的石块呢。

这可真是累人啊……第二个人抬头苦笑着说：“我们在盖一栋高楼。

不过这份工作可真是不轻松啊……第三个人满面笑容开心地说：“我们正在建设一座新城市。

我们现在所盖的这幢大楼未来将成为城市的标致性建筑之一啊！想想能够参与这样一个工程，真是令人兴奋。

十年后，第一个人依然在砌墙；第二个人坐在办公室里画图纸——他成了工程师；第三个人，是前两个人的老板。

可见，一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。

虽然成功是由多种因素制约的，但态度是首要解决的问题。

如运气、机遇、环境、长相、天赋等，这类要素大概占7%左右；同时，还归纳了这三者的关系：第一，态度与技巧是因果关系。

第二，成功需要持续的好运气。

所以，我们做任何事情，成败的关键在于我们做事的态度，关键在于我们是直面困难、解决困难，还是回避困难、在困难面前放弃。

这是一个态度问题。

在实际的生活当中，我们常听到这样的抱怨：“工作很累，钱挣的很少”，“做同样的工作，为什么他挣的比我多呢？”，“领导为什么只重视他，委以他重任呢？”诚然，这样的情况实际中确实存在。

带着情绪工作，肯定不会有出的表现。

试想，左手边站着一个人态度积极向上、右手边站一个灰心丧气、凡事都摇头的员工，领导会做出什么样的选择？工作和生活需要热情和行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求我们以积极的态度对待工作对待他人对待生活。

有积极的态度才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。

态度决定选择，态度决定思路，态度决定一切。

首先，先请大家听一个故事。

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。

一天，几个学生向他请教：心态会对一个人产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗房间里。

在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。

接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。

原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。

就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。

其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。

学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。

弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。

只有一个人不敢走。

“怎么回事？”弗洛姆问道。

“这张安全网的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。

” 这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。

心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。

只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。

我们都知道，一个人的心态能影响甚至决定自己的命运。

因此，我们应当认认真真走好自己脚下的路。

有些同学看问题有些偏激，看到自己某一方面不如别人，就认为自己样样不如别人。

一个人做一件事前，总在想我可能要失败，那他真的很容易就失败。

果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。

因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。

它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。

不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。

要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。

如果我们想改变自己的世界，首先就应该改变自己的心态。

心态是正确的，我们的世界也会是正确的。

保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。

一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

心态是人生命运的底牌。

我的演讲完了，谢谢！

1.关于宽容心态演讲稿

2.平常的心态演讲稿

3.成就心态的演讲稿

4.宽容心态演讲稿

5.乐观心态演讲稿

6.关于自律心态的感想感悟

7.关于付出心态的感悟感想

8.感恩心态演讲稿范文