

心态调整的演讲(精选6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心态调整的演讲篇一

你别皱眉，调整心态。

晨光微熹，清风不燥，这是五点三十分清晨。小区还在酣睡，而我，已踏上赴考的征程。暖气氤氲，楼下的馄饨店已经开始营业。店门口零星地停靠着几辆自行车，店里也是人迹寥寥。

“照常吗？”老板娘清亮的嗓音将我最后一丝困意逐离身体。不知为何，总觉得她的微笑，她的语气有种鼓舞人心的力量。在等待早点的过程中。翻出书，想要背几个单词，却发明，什么都看不进去。

九年寒窗，对学习我总持有犹豫态度，学习是使人明智之路，还是艰辛的雄关漫路？今天这小小的考试驿站，将通往光荣榜，还是走向失意路？思忖间，一碗热气腾腾的馄饨已摆在面前。抬头，望见了老板娘那从不歇息的微笑。天天起早贪黑，赚一点小钱，她却能时时刻刻保持笑意。是生存的需要让她刻意微笑还是生活的心态赋予了她由衷的笑脸？我想，是心态吧。

她的笑脸里，有一种感染力，让我在这个困意昏然地清晨突然能感受到一天之始的崭新。听过很多道理，却总是调整不了自己的心态。而此刻，当我发明身边就有这样一个不以生活之辛为意的人时，我突然有些释怀。起早贪黑会庆幸付出

有回报，即使并不富裕，仍会感激丰衣足食。小店虽不是座无虚席，却终有人来人往，尽管小本生意清寒，却始终心存满足。一件小小的店铺，一个平庸的女人，隐藏在城市的一隅，启发我调整心态，直面生活。“路上当心啊，考试加油！”一句生疏人的关怀，悄然褪去内心的阴霾。

你看，她的笑像人间的四月天，像春光照进我心中；她的激励像清风，吹进内心，让沉寂荡起活泼的涟漪；她的心态像一盏灯，让疲于远行的我刹那间有了方向。

考场上的我心情不再低迷。抬头，便能看见一群低头疾笔的同伴。谁执笔书写的说学习是个孤独而又残酷的战场？每一个人，都在为明天竭力。也许，你会通往光环熠熠的光荣榜，也许你会跌入独自踟蹰的失意路。但这又有什么关系呢？一碗馄饨没有山珍海味稀，但它有自己的香意。一个小店老板娘没有企业家的气派，但生活不会辜负她的辛勤与微笑。

总有一次遇见，让你发明意外。总有一种心态，为你抚平蹙眉。

心态调整的演讲篇二

大家早上好！我是来自高一（4）班的陈雪杉，今天我演讲的题目是《期末考试的复习备考和心态调整》。

1. 制定好学习计划。

高中阶段学习科目多，知识点多，需要复习落实的内容更是丰富。如果我们不对将要复习的内容以及时间的安排做好计划，我们就很有可能漏掉关键的复习内容，很有可能时间太过充裕或太过紧张。同时，计划可以对我们起到一定的监督作用，加强复习的目的性和紧迫感，进而提高复习的效率。考试在即，我们现在主要通过计划再次明确要复习的内容、合理的规划时间，以便接下来更精确的、有效的复习。

2. 查漏补缺。

在明确复习内容后，可打开课本和笔记本，认真阅读，确保课本上的知识点不出问题。更需要看一看以往的错题，理科方面最好将错题再做一遍，以确保自己真正地掌握。如果有需要背的内容还没有背熟，就一定要趁早开始，一般认为，人脑对于某一知识的掌握，至少需要六到七遍，反复的记忆才会让我们在考试时游刃有余。如果有时间，也可以与同学们讨论，互相讨论中可以暴露出许多复习过程中的漏洞和不足，从而得到补充提高。如果有需要向老师请教的问题，一定要及时请教，确保考试时不会因为复习时能想到的知识点丢分。

3. 使知识系统化。

将自己所学的不同章节的内容进行整合，便容易找出其中内在的联系。将相关的内容合并为专题，针对每个专题画思维导图，列“学科知识系统表”，做一些综合题或进行一题多解的练习。同时对应对每个专题解题时会用到的解题方法，需要注意的易错点，我们更是要明确。复习不是简单的重复，而是对知识和思维方法的再整合。只有专题的、系统的复习才能达到“温故而知新”的效果。

4. 力求规范，应用技巧。

在考试中，我们力求规范的同时要适当应用技巧。在解题思路、方法、过程方面要做到完整规范，不可漏掉答题的步骤、不可忽视答题的方式；在书面表达和卷面形式上做到简洁规范，答题卡的填涂不可超出规定的范围，更不能不看题号就凭经验顺序填；画图时用铅笔直尺，保证答题卡整洁美观；提升应用答题的技能技巧，遵循“先易后难”的原则，对毫无头绪的、一时难以确定的题目就不要花费太多的时间，在题号上做上标记后先把会做的题目做好、做对，选择题反复思考仍不确定时适当采用排除法或根据每个选项出现次数接

近的一般规律猜一个答案。一定不要空题，只要动笔，总有得分的希望。若是有不确定的字或过程，适当“模糊处理”或许能使你得分更高。把每个细节做到规范，每个技巧适当应用，那就离成功不远了。

5. 调整心态，不骄不躁。

好的方法固然重要，但拥有良好的心态是这一切的基础。个人的成功首先需要谦和平静的心态，即宽容博学、不骄不躁、自信从容。面对考试，我们更要如此。既不能因为以往的好成绩而骄傲自满，也不能因为对于考试没有把握或对自己要求过高而焦虑烦躁。焦躁往往来源于过多地在意结果，太害怕考砸或对自己没有准确而清晰的定位。有时我们总是对自己有过高的要求，憧憬着极佳的成绩，害怕失败，害怕去预想不好的结果，但越是害怕越会让自己不安。尝试去预想最坏的结果并努力去接受它，我们就会发现担忧和过于紧张是不必要的，我们才会平静而高效的进行复习，从而在考试时取得自己满意的成绩。

在每一门考试考完后，最好立即投入到下一门的复习中，尽量不对答案，避免因为前一场考试失利而影响下一门的考试。让自己在每一场考试时都能满怀热情，充满希望，饱含自信，才能发挥出自己最好的水平。

幸福是奋斗出来的，高分是拼搏出来的。一切的建议都不能独立于你的实践，你的付出，你的坚持。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，让你的付出配上方法，让你的实践配上理论，让你的热情配上静心，共同助你在考试中披荆斩棘，助你硕果累累，收获最理想、最赏心悦目的好成绩！

心态调整的演讲篇三

爱情就像攥在手里的沙子，攥的越紧，流失的越快。

别低估任何人。

别人光鲜的背后或者有着太多不为人知的痛苦。

别人说的记在脑袋里，而自己的，则放在心里。

不是每句“对不起”，都能换来“没关系”。

不是人人都能活的低调，可以低调的基础是随时都能高调。

不说谎话，因为总有被拆穿的一天。

不要老在别人面前倾诉你的困境袒露你的脆弱。

不要试图给自己找任何借口，错误面前没人爱听那些借口。

不要试图控制别人，不要要求别人理解你。

不要太高估自己在集体中的力量，因为当你选择离开时，就会发现即使没有你，太阳照常升起！

不要太过依赖除自己以外的人，因为只有自己不会抛弃自己。

不要太依赖朋友，人性基本都有恶的一面。

不要忘本，任何时候，任何事情。

不要想着依靠别人，要有目标有追求，这与年龄无关。

不要自作聪明。

不要做刺猬能不与人结仇就不与人结仇，谁也不跟谁一辈子，有些事情没必要记在心上。

惨的破产就是丧失自己的热情。

差不多任何一种处境——无论是好是坏——都受到我们对待处境的态度影响。

常常告诫自己不要在一棵树上吊死，结果……在树林里迷路了。

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如果你能做到这点，就能掌握住自己的人生，反之，你的人生就无法掌握。

成功是一种态度！

成功有个副作用，就是以为过去的做法同样适应于将来。

成熟不是心变老，而是眼泪在眼里打转却还保持微笑。

承诺是一件美好的事情，但美好的东西往往不会变为现实。

打败你的不是挫折本身，而是你对挫折所持有的态度！

当别人开始说你是疯子的时候，你离成功就不远了……

当大部分人都在关注你飞的高不高时，只有少部分人关心你飞的累不累，这就是友情。

当困难来临时，用微笑去面对，用智慧去解决。

当人人都认为发生灾难时，我们却把它看成机会。

当我们快乐时，不要在快乐中迷失自己，否则痛苦的箭就会向我们射来；当我们痛苦时，不要在痛苦中迷失自己，否则第二支，第三支痛苦的箭就会接踵而至。

低调，取舍间，必有得失。

地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。

懂得倾听别人的忠告。

对人性的弱点有清醒的认识，但要相信真诚的爱情，对爱情永远怀有单纯的向往。

多交朋友，交好的朋友。女人一定要有闺密。

多看书，看好书。

凡事多长心眼。

付出并不一定有结果。坚持可能会导致失去更多。

付出真心，才会得到真心，却可能伤的彻底；保持距离，才能保护自己，却注定永远寂寞。

告诉你使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。

个人除非自己有信心，否则不能带给别人信心，自己信服的人，方能让别人信服。

古龙说过，爱笑的女孩子，运气不会太差。

过去的事情可以不忘记，但一定要放下。

和对自己有恶意的人绝交。人有绝交，才有至交。

心态调整的演讲篇四

大家好！

庙里有个小和尚，每天都在打坐中研究佛经，打坐。十年后，

他觉得自己的自知之明已经生了，他有了佛心。

有一天，住持突然召集全寺，宣布要选一个跟惠根在一起的小和尚接任住持。从此小和尚更加用心，但过了一段时间，他觉得自己不是进退，原来的小佛心变得若无其事。他很疑惑，就问住持。住持没有直接跟他解释，而是让他中午去市场买瓜，让他一起去。

中午，他们来到一个卖瓜的摊位，摘了一个瓜。摊主捡起来称了称，说：“一斤六两。”小和尚大吃一惊，用旁边的秤称了一下，结果一点也不差。这时，摊主说：“我卖瓜40多年了，永远不会错！”小和尚更加惊讶了。

旁边的住持大师突然说：“我们只要一个瓜。如果你能猜出重量，元宝就是你的了。”说着拿出一块银子，大家看了一两尺，足够买这个地摊的瓜了，大家都用期待的目光看着地摊老板，结果地摊老板拿起瓜，用右手称了称，感觉不合适，用左手称了称。他咬着牙说这个瓜三两斤。然后方丈拿起秤盘称了称，不过是一磅半，差了两两。他们都迷惑不解。

老方丈说，一个人如果总是太注重眼前利益，而忽略了过程，那他的眼睛一定是被蒙住了，所以无论做什么，都要坚守一颗平常心。

小和尚终于明白了，潜心回去修行，终于成了大名鼎鼎的大傻瓜禅师。

心态调整的演讲篇五

大家好！

曾经在大学的时候，那个时候我就和很多人一样，都在憧憬未来成功之后的日子，但现在，在我看来，不管任何的成功，他的背后一定都写满了失败与尝试，但我知道，每一个真正

成功的人，他对每种失败都非常的珍惜和坚持。

我们都知道，现实很非常残酷的，每一个刚出校园的大学生们都要去与许多优秀的同龄人竞争。而对于大部分的学生来说，人生的第一份工作选择的余地必不多，第一次的工作而大多的是为了要寻求生存下来。而当我们找到工作之时，这个时候才会面对另一些悖论，是选喜欢的工作还是选好的平台？但是，这真的能由得你来吗？因为即便是喜欢的，就真的是你以后愿意做的吗？不，有句庆说的好，人在江湖，身不由己啊。

也有很多人采取的方法是：反抗，用实力去证明自己是正确的。这样的结果是，会使得他加入一家公司后，很久都适应不过来。随着时间推移，这个时候有的人，可能会慢慢压抑自己与公司观念、理念冲突的部分，融合进去。这样他就成功了，而另外一些人，则无论如何也不兼容，最后的结果，因为冲突太大，只好分道扬镳，选择离开。这也就是我们所看到的，为什么新人加盟公司后，流动率非常高的原因。

所以不管做任何事，我们都要把自己的心态回归到零：把自己放空，要抱着学习的态度，将每一次都视为是一个新的开始，都是一次新的经验，也不要计较一时的待遇得失。只要我们一旦做好心理建设，拥有健康的心态之后，那么不论做任何事都能心甘情愿、全力以赴了，当机会来临时我们才能及时把握住。

从这一点可以看出，在我们入住一家公司后，为了防止自己已有的经验和知识与公司的要求形成冲突，反而拖慢我们今后的成长，这最好的方法是：要把一切归零，从头开始。不管之前我们之前是多么的出色，不管以前的成绩是多么的好，不管有多么好的能力，而当我们决定要在新公司发展成长的时候，那么这一切都要归零。实际上，真正归零的不是能力，而是心态。要接受新东西，新观念，新方法，与新的同事配合和进步的心态。有了这样的心态，再适时调整和调动自己

已有的知识和经验，自然会互相接力，快速成长。

所以，不管是面对什么样的工作，我们要面对的只有自己的心态，而真正懂得面对的人，会去努力调整自己的心态，这样的人，才会懂得抓住每一个机会。就算失败了，也会让自己懂得什么才是自己最适合的，这样才能走上适合自己的职场之路。闯出属于自己的一片天。

谢谢大家！

心态调整的演讲篇六

心态就是人们对待事物的一种态度。每个人的一生都有许多欲望，都希望自己钱挣得多一点，事业顺利一点，官做得大一点，生活过得幸福一点。。。。。。问题在于人不可能事事顺心。当这种欲望不能得到满足时，我们用什么样的心态去面对？心态好的人不以物喜，不以己悲，达观大度，超然脱俗，坦然面对，知足常乐。顺境逆境是人生的常态。在逆境中要学会坦然处之，欲望是无穷的阶梯，我们都应该更珍惜现在所拥有的。因此，生活过得轻松惬意，快乐幸福。正如赵朴所说的那样，遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

而心态不好的人，一旦欲望不能得到满足或遇到不顺心的事，就愤世嫉俗，心烦气燥，牢骚满腹，怨气冲天。这些人老是为权所累为名所累，为利所累，为一切不顺心的事所累，成天生活在沮丧懊恼、苦闷抱怨之中。这不仅不利于正常的工作和生活，而且会影响身心健康，甚至会毁了自己的一生。如有的人一味追求物质享受，尽管锦衣玉食、别墅轿车，但还不满足。经不住灯红酒绿、物欲横流的诱惑，贪污受贿，结果东窗事发，锒铛入狱，甚至丢了性命。有的看到别人进步了，自己未得到提拔重用，总认为自己有经天纬地、安邦治国之才，怪组织用人不公，怨领导不能慧眼识英才，因而闹情绪，消极沉沦，自暴自弃，结果误了自己的大好前程。到了改制或退休年龄，从领导岗位上退下来，这本来就是一

种很正常的新老交替。但有的人就是想不开，觉得划不来，自己跟自己过不去，自寻烦恼，郁郁寡欢，以至积劳成疾。还有很多这样的例子，都因心态不好，不能正确地面对现实，以至酿成终身之错。