

# 2023年积极心态阳光心理班会 积极心态的演讲稿(优秀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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 积极心态阳光心理班会篇一

往往只有保持乐观态度的人，才能嗅到成功的味道，走向成功。所以要保持乐观的态度。

保持乐观的态度，要有充分的信心。

海伦凯勒双目失明，她的世界一片漆黑。她流泪，自责，抑郁。经过一番痛苦的思考，她有了充分的信心。她乐观地看着这个世界，感谢上帝的一切。她从没有一丝光亮的深渊中伸出双手。不管路有多危险，一只小小的胳膊就能撑起一片属于自己的天空。在自信的激励下，她写出了举世闻名的杰作《假如给我三天光明》。充满自信和乐观的态度使海伦凯勒获得了成功。

保持乐观的态度，我们应该有克服困难的勇气。

史铁生坐轮椅的时候，开始自暴自弃，整天郁郁寡欢。他觉得自己已经到了生命的尽头。他变得暴躁。母亲因此遭受了很多罪行。后来，在他心中沉默了一段时间后，他学会了克服困难的勇气，变得乐观起来。走在神坛上的史铁生，有克服的勇气，乐观坚强。起初，坐在轮椅上，他怀念能跑步的日子；得了褥疮，错过了轮椅的舒适；后来得了尿毒症，错过了得褥疮的日子。带着战胜苦难的勇气和乐观的心态，他重新找回了自我，从错误的道路回到了正确的道路，迎来了

人生的阳光灿烂的一天。

爱迪生尝试了数千种材料寻找理想的灯丝，终于成功了。在探索的过程中，爱迪生执着乐观地看待失败，坚信会找到理想的材料。爱迪生正是以毅力和乐观的态度给世界带来光明，为自己在科学史上做出了巨大贡献。

诚然，有多少人能看到半杯水就说“真好，还有半杯”？写《夜莺》的作家奥斯卡王尔德，原本是个贵族，过着奢侈的生活，但不幸入狱时，他彻底抑郁了。不仅身体被禁锢，被羁绊的心也让他从此颓废，再也没有好的作品出来，就像笼子里的夜莺，困在心里，牵挂着。缺乏乐观会让我们的生活变得阴暗而没有生气。

朋友们，让我们保持乐观的心态，创造辉煌的人生，让我们的世界熠熠生辉！

## 积极心态阳光心理班会篇二

可想而知是心态出了问题。在这个“物欲横流”的社会。一些人对物质的追求很高，总想跟别人比，总想开轿车，住洋房，穿名牌，买一件衣服不上个千，总觉得心里别扭。但说实话，真正得到了这些，人就能快乐了吗？！不管多富有，一次也不能吃两三餐，一晚也不能同时睡几张床啊！若是心态出了问题，那就得调整好心态，要明白好心情才能欣赏好风光。你内心如果是一团火，就能释放出光和热；你内心如果是一块冰，就是融化了也还是零度。要想温暖别人，你内心要有热；要想照亮别人，请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。良好的心态能够很好地影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。

那什么是阳光心态呢？在我看来，知足、感恩、乐观开朗的心态，就是一种阳光心态。总之，阳光心态是一种健康的心态，

只要具备了阳光心态就可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，对于我们日常生活中，经常遇到各种麻烦和困扰，若能持阳光心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，就能妥善对待、处理好这些事情，从而工作顺利，心情舒畅。如果不能持阳光心态，只会越想越气，情绪失去控制，言行也就出现反常现象。甚至为了一点小事，大闹一场，出言不逊，开口伤人，进而使自己的人品大为降格，人际关系受损。但事后冷静下来想想，为一点小事，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。这时，我们就要调整好心态，建立积极的心态，这样就能从正面看问题，乐观地对待人生。

总之，每个人的人生旅途不可能是一帆风顺的，尽管“人生不如意十有八九”，但我们应用阳光心态去享受生活，发现生活中的美。其实生活中并不缺少美，缺少的是发现美。同时要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。再者，我们应用阳光心态去享受生活，学会放下。学会谅解、宽容。时刻提醒自己：不原谅别人，等于给了别人持续伤害自己的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

只要拥有“阳光心态”，我相信我们一定能超然、洒脱地生活，对生活中的万事万物虽有缺陷，但总能发现它的长处和美丽，正如人们常说的：“尺有所短，寸有所长”、“人无完人”、“麻雀虽小，五脏俱全”；若能这样，就会带有好的心情去享受人生，过上阳光般灿烂的生活，从而拥有阳光般的笑容和阳光般的人生！若人人都能拥有阳光心态，我坚信世界将变成美好的人间。

## 积极心态阳光心理班会篇三

20xx正着坚定的脚步离我们远去，而新一年也在悄悄的拉开帷幕。新的一年，新的展望，新的感悟，我们要以一个新的心态面对新的一年。

美国西点军校有一句名言就是：“态度决定一切。”没有什么事情做不好，关键是你的态度问题，事情还没有开始做的时候，你就认为它不可能成功，那它当然也不会成功，或者你在做事情的时候不认真，那么事情也不会有好的结果。没错，一切归结为态度，你对事情付出了多少，你对事情采取什么样的态度，就会有什么样的结果。

人在砌一面墙。有一个好管闲事的人过来问：“你们在干什么？”

第一个工人爱理不理地说：“没看见吗？我在砌墙。”

第二个工人抬头看了一眼好管闲事的人，说：“我们在盖一幢楼房。”

第三个工人真诚而又自信地说：“我们在建一座城市。”

十年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室中画图纸，他成了工程师；第三个人呢，成了一家房地产公司的总裁，是前两个人的老板。

态度决定高度，仅仅十年的时间，三个人的命运就发生了截然不同的变化，是什么原因导致这样的结果？是态度！

“认真”二字，第三个工人把砌墙这样的小事当作一项伟大的事业来看待，十年后成为老板也就不足为奇了。

事物永远是阴阳同存，积极的心态看到的永远是事物好的一面，而消极的心态只看到不好的一面。积极的心态能把坏的事情变好，消极的心态能把好的事情变坏。当今时代是悟性的赛跑！积极的心态象太阳，照到哪里哪里亮，消极的心态象月亮，初一十五不一样，不是没有阳光，是因为你总低着头，不是没有绿洲，是因为你心中一片沙漠。成功吸引成功，民工吸引民工。华尔街致富格言：要想致富就必须远离蠢材，

至少50米以外。

同学们，以积极的心态去面对新的一年吧！相信你们会成功的！

## 积极心态阳光心理班会篇四

做为班主任管理学生，不可避免地带有个人感情色彩。当心情好时，往往看到的是他们的优点，而当心情不好时，往往看到的是他们的缺点。这样的处理学生时可能有失偏颇。做为一个优秀的班主任。则应把握好以下几个尺度。

新课程重视人的个性发展，强调教育过程中的情感投入，反对只用一把尺子衡量所有的学生。班主任在对待学生成长问题上，不能以成绩作为唯一的标准将一些暂时落伍的学生定性为“差生”。我们应该辩证地看待问题，以一分为二的眼光看待学生。学习落后的学生其实也有闪光点。比如有些同学，在绿茵场上生龙活虎，在活动中积极踊跃，经常为班级争光，但学习成绩却一般。这样的学生还真不少，我们就必须认真分析他们的原因，或许是基础的问题，或许是兴趣的问题，或许是精力的问题，或许是家庭环境的问题，也可能是任课老师的问题等等。我们只有做了深入的调查研究，将其闪光点与弱点对比分析之后，才能得出有价值的结论，才能更有利于学生的成长与发展。正是因为“事物都是变化发展的，矛盾的双方依据一定的条件各向其相反方向转化”，对于学生来说，“优秀”与“后进”只是相对的和暂时的。只要我们班主任在教育过程中，始终坚持辩证的思想，及时捕捉学生的闪光点，多一些赏识，少一些责备；多一些信任，少一些怀疑，就一定会有更多的学生加入“优秀”的行列。

“发展就是硬道理”。一切的教育最终的目的都是使学生得到进步和发展。学生作为一个社会的人，其发展的内容是多元的，发展的目标也是多维的。班主任在管理学生时，不仅要尊重学生的个性，还要注重发展学生的特长，关注学生的

健全人格和健康体格，重视塑造学生的高尚品德。

以发展的眼光看待学生，我认为还要让学生“人尽其才”。因为每个人自身的特点不一样，能力也不尽相同，所以，在班级事务中，要让更多的学生参与进来，不同的人分担不同的事务，不同的人承担不同的责任，这样就能为不同的人创造发展的机会，拓展发展的空间，延展发展的层面。这种以发展眼光看待学生，以学生的个性发展带动班级整体发展，以班级发展促进个人发展的“连环套”，是班主任工作的良好方式。如果我们每一位班主任都能做到“以发展的眼光看待每一位学生”，我们的学生就能真正得以发展，成长为真正意义上的创造性人才。

俗语云理解万岁。理解是建立在民主、平等的基础之上的。多年的班主任经验告诉我，平等、民主是架起班主任与学生之间互信的双轨，缺一不可。班主任工作能否顺利进行，很大程度上取决于学生对你的信任与支持。

班主任需要在班级里营造良好的民主氛围，创设民主的环境，让学生生活在平等的集体里。另一方面，班主任要将一碗水端平，以平等的姿态真诚面对每一位学生，做学生的知心朋友，成为学生信赖的人，成为学生的引路人。要真正做到这些，班主任必须融入班集体，走进学生群体，以心交心，以情融情。

宽容，是一种高尚的人性。教师，尤其是承担教育重任的班主任，面对历史的责任、社会的重托、职业的压力，必须冷静地、全面地分析、思考学生中出现的种种不良现象与行为。面对这些不良现象，班主任要具有相当强的兼容性。我们有了“海纳百川”的胸怀，有了“包罗万象”的胸襟，才能包容所有的学生，才能学会宽容。在实际的教育教学中，我们经常会遇到一些与自己立场不一致的学生，在我们设法改变其立场之前，必须宽容在前，措施在后，最终采取一种双方均能接受的“和平”方式，达成意见上的一致，思想上的统一，

实施上的同步。

## 积极心态阳光心理班会篇五

大家下午好！

情绪与我们每分每秒的思想和行为都是息息相关的，而我们每个人都在时刻体验着不同的情绪。

给大家讲一个有关情绪控制方面的小故事：

有一个男孩脾气很坏，于是他父亲送给他一袋钉子并要求他，每当他发脾气的时候往后院的围篱上钉一颗钉子。第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉的钉子越来越少。他发现控制自己的脾气比钉那些钉子更容易多了。

终于有一天这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他的父亲再次要求他，现在开始每当他能控制自己的脾气的时候，就拔出一根钉子。一天天地过去了，最后男孩终于把所有钉子都拔出来了。

父亲握着他的手来到后院说：你做得很好，但是看看那些围篱上的洞，它们将永远不能恢复成从前了。你生气的时候说的话就像这些钉子一样留下疤痕。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说再多对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。

失控的情绪就像钉在木板上的钉子，给人造成无法修复的伤害，其实在我们生活中每个人常常会因为一些彼此无法释怀的坚持，而给他人造成永远的伤害。如果我们都能从自己做起，开始宽容地看待他人，相信你一定能收到许多意想不到的结果。帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

关于情绪控制，拿破仑说过这样一句话：能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。常人总是容易沦为情绪的奴隶。有实验证明，过多的不良情绪积攒起来，严重的会影响到自身健康。

### 【标红的可以删去】

那如何控制自己的情绪呢？这里给大家分享几个小方法：

当你意识到自己面临紧张状态，或者即将发怒时，记得提醒自己：深呼吸。这是从生理角度出发，进行自我调整的一个办法。

愤怒的时候，先默数到十再开口，如果非常愤怒，就数到一百，如果数到一百还是忍不住想发火，那就发吧，别憋坏了自己。研究表明，人想发怒的情绪在持续12秒之后一般都会自行消除。数数，其实是转移注意力，算是曲线救国控制情绪。

这是通过控制自己身体对情绪进行调整。在电影《重庆森林》中，金城武每一次失恋后都会选择一个人去跑步，因为通过跑步，可以将体内的水分蒸发掉，从而让他不再流泪。都说坚持跑步的人，都是赚到了。这种“赚到”并非立竿见影，但是日积月累，你会发现，通过跑步，或者其他形式的运动，身心都有获得优化。

深呼吸、数数、跑步、洗冷水脸、倾诉、享受美食，这些控制情绪的办法都好似特效药，只能暂时抑制，治标不治本。

美学家朱光潜认为：情绪不好，是因为智慧不够，提高智慧这种事，世上没有特效药，也找不到任何捷径可走，只有靠平日修炼。请客吃饭、柴米油盐，一言一行、一颦一笑、举手投足，日常的点点滴滴林林总总，无不属于修炼。



人要时刻保持一颗柔软的心，上善若水。作为直接与客户打交道的客户人员，我们应该认识自己，克制情绪，提高自身修养，让自己的行为更加优雅，让自己与顾客的心与心之间不再有隔阂，从而进一步为公司建立完美的形象。我的演讲完毕，谢谢大家！

## 积极心态阳光心理班会篇六

每个人都有自己的手。

手有很多种，比如勤奋的手，懒惰的手，罪恶的手。但我最喜欢的是奶奶那双不再平凡的手。

这些普通的手对别人来说很普通，但在我眼里，这些手是最美的。说到这双手，我对它们有很深的感情，因为是这双手慢慢把我带大的。

从小到大，父母因为在外工作，在家照顾不了我，就把我托付给外婆。

然后，我就在奶奶的怀里长大了。

我奶奶有一双非常勤劳的手，但由于过度疲劳，它们变得非常粗糙。

奶奶手上的血管清晰可见，手指关节很粗，手背皮肤也不再弹性。你可以用食指和拇指捏一个“墙”，就像长城上的墙一样。奶奶说是“死”皮。

小时候奶奶用这双手给我做了很多小衣服和裤子，其中我最喜欢的是粉色的小唐装，立领镶嵌着小花，这是奶奶手的一大特色。

奶奶每天用这双手给我梳头。她扎着马尾辫，扎着马尾辫，

卷着头发，扎着辫子，几乎每天都在换。再加上那些炫目的五颜六色的头带、发夹、头饰。把我的头发做得很漂亮，这是奶奶的第二个特点。——会给我织漂亮的头发。

奶奶的第三个特点，——，能做出世界上最美味的食物。每天放学回来，总能闻到一道让人流口水的菜。总是让我想先尝尝。

我要感谢奶奶，同时也要感谢奶奶因为多年照顾我，手上结了厚厚的茧。

奶奶，以后，让我牵着你的手，让我做你这十年来为我做的一切。