

理性平和心态演讲稿 双十二理性消费班会总结(通用5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

理性平和心态演讲稿篇一

每年的双12，都是网购的好时机。这一天，全国甚至全世界的人们都在网购；这一天，淘宝、天猫、阿里巴巴等大型电商打折打到爆；这一天，几乎每个人都在网上疯狂的抢购东西；这一天，几乎成了全世界的购物狂欢节！

我也期待着这一天，因为最近我要买几样东西，就等双12了。我准备买四样东西，分别是书包、单靴、乒乓球拍和妈妈的皮包。但我双12还要上学，所以没有在凌晨抢购，而是在双12中午放了学我才上网。

中午，我回到家，一吃完饭，直奔电脑。我在天猫主会场一搜，哇！各种漂亮的书包琳琅满目，目不暇接，看得我眼花缭乱。最后选了两个书包，一个是淡蓝色的，另一个是黑底白花的，最后我选择了黑底白花的。又买了一双黑色的单靴，妈妈的黑皮包和一副球拍。买完东西，我满怀期待地上学去了。

12号下的单，16号以前全都到了。样子都不错，美中不足的是都有味道。单靴有味道，球拍也有一股怪味，妈妈的黑皮包味道最大，让我最搞不懂的是为什么帆布的书包也有一股酸唧唧的味道，而且还很浓。不过书包在阳台上晒了几天，又在水里泡完晾干后，味道去掉了些。可是到如今，妈妈的

黑皮包还在阳台上挂着散味呢!

通过这次双12购物，我对这个购物狂欢节的认识也回归了理性：网购的好处是种类繁多，选择余地大，但质量不敢保证，比如怪味问题在实体店一般不会发生；在实体店因为能看得见摸得着闻得到，所以一般来说质量还是可以得到保证的，但款式样式不一定有你心怡的那一种哟。

套用一句话，我想对大家说：网店有风险，网购需慎重!

理性平和心态演讲稿篇二

本学期我校开展了“塑阳光心态、做幸福教师”主题教育活动，深入学习了王旭东教授的《师爱说》、《师德说》、《师魅说》、《师学说》和吴为库教授的《塑阳光心态享受快乐人生》等教育文章，给了我很大的启发，这些文章就像一盏灯照亮了我的心，给了我献身教育的激情和力量。下面谈谈我的一点点感受。

首先要把自己的观念转变过来，要有阳光心态。阳光意味着热情，阳光意味着活力，阳光意味着年轻，作为一个老师，无论有多大，都应该拥有阳光心态，那样才能拥有火一般的工作热情，拥有一颗年轻的、不断进取的心；拥有一个健康而又充满活力的身体。哲人亚里士多德曾说：“生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐时光，减少它。”这就告诉我们：如果我们不能改变所处的环境，我们就试着去适应这个环境；如果我们不能改变别人就试着去改变自己；如果我们不能改变事情就改变对待事情的态度；如果我们不能向上比较那就试着向下比较。这样的话我们会快乐许多，也会幸福许多！我们的学生也会因此而快乐许多，幸福许多！

一个人幸福不幸福，在本质上与财富、相貌、地位、权力没多大关系。幸福由自己思想、心态而决定，我们在忙于日常

的繁杂事务时，往往忽略调节心理、调整心态的重要性，一个人来到这个世界，在成长的过程中就不可避免地遇到这样那样的问题和困难，喜怒哀乐，有顺境也有逆境，当我们遇到怒和哀的时候，往往不知所措。但是，一个健康、向上的良好心态，可以帮助我们走出逆境，找到生存的力量。人生中遇到的挫折不过如此，当我们拥有一个阳光心态的时候，就有力量迎接挑战，战胜困难。

其次就是要享受生活、享受教育本身。“当老师苦啊，每天上课讲得口干舌燥，下课还得备课、改作业，可能还‘上不讨领导好，下不得学生欢’。真是‘青春已随粉笔去，红笔虽艳红颜老’！”有的老师，因不堪忍受教师的清贫与寂寞，弃教而去；我们的教师怎么了？我们的教育怎么了？于是，在困惑里，新的教育观念，新的教学理念，新的教学手段产生了。随着时代进步、教育改革的深入，这就要求我们的教师必须具有“享受教育”的积极人生态度。

“苦教”固然可敬，但我们教师却不应该仅仅满足于此。因为，一旦只觉得“苦”而体会不到“乐”，人们就会选择放弃，就会选择逃避。我们只有获得源源不断的愉悦感，才能让这种愉悦不断推动我们在教育的路上前行。因为享受，意味着快乐，意味着满足，意味着成功，意味着幸福。我们要坚信，教育的过程是美好的，教育的前景是美好的，我们完全可以轻松地愉快地教好书，享受教育带来的巨大乐趣。课堂上，可以从学生稚嫩的发言中读出灵性，可以从学生大胆的想法中听出创造，可以从学生双眼闪烁的光芒中体会到学生对你的信任，可以从学生领悟知识后的表情中感觉到教育的价值……面对“差生”，如果我们每位教师有乐于发现的眼光，就能读出每位学生的优点，欣赏每位学生的个性，分享每位学生成功的快乐。点点滴滴，如甘泉，那么清冽、甜美。

知足、感恩、乐观开朗是一种健康的心态。这种心态可以使人深刻而不浮躁，谦和而不张扬，自信而又亲和，我们讲和谐，不仅要力求人与人和谐，人与自然和谐，还要注重人的

内心和谐。吴维库博士提出的塑造阳光心态的理论，正是引导人们调整好自己的心态，营造知足、感恩、乐观开朗的心理，树立喜悦、乐观、向上的人生态度，通过个人内心和谐促进社会和谐的一把钥匙。

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，你内心就要有一团火；要想照亮别人，就请先照亮自己；要想照亮自己，首先要照亮自己的内心。怎样才能照亮内心呢？点亮一盏心灯，塑造阳光心态。只有良好的心态才能很好地影响学生，影响家长，最后影响社会；才能真正成为一个快乐的教师！

理性平和心态演讲稿篇三

二、活动准备

1、搜集整理自编自演案例节目，以推荐方式确定各类节目。

三、活动过程

（一）开场：武术表演——采访

（二）青春期要学会建立阳光心态

（1）小小广播站 青春期是少年身心变化最为迅速而明显的时期，在这个时期，从身体、外貌、行为模式、自我意识、人生观等，都脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，更为接近成人。这些迅速的变化，会使青少年产生困扰、不安、焦虑等心理问题，以广播站的形式来解决这些问题。

（2）快板表演 以最传统的快板表演方式唱出同学们心理对于读书的想法，展现出阳光向上的积极心态。

【讨论】

2、当考试成绩出来时，如果不理想，学生应该怎么做？

3、学生应该如何调整好自己的心态去面对如今竞争激烈的学习呢？

4. 同学之间的友谊要如何维系？

（三）以名人的励志青春为榜样 以猜人名的方式，引出名人们的励志青春，并请同学做简单介绍。通过一个个小故事，体现出青少年所该有阳光、健康、向上的积极心态，这样才能更好地健康成长。

1、林书豪 2、姚明 3、海伦.凯勒 4、刘伟 5、张海迪

利用对名人们的介绍，了解只有拥有了阳光、励志的心态，才能够获得成功。

（四）活力绽放，健康成长

（2）乐器表演：古筝

（五）班主任寄语 生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。以良好的心态处事，像一缕温暖的阳光驱散心中的阴云，绚丽的色彩铺满每个角落。

通过今天的主题班会，相信各位同学和我一样深深感受到：成长是快乐的，虽然不会一帆风顺，但只要以阳光的心态面对每一次的挫折与困难，相信“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，我们一定会在五三中学这个大家庭中健康成长。

理性平和心态演讲稿篇四

活动时间：4.23 活动地点：教室

活动目的：

- 1、调整学习不良心态，以积极心态面对高三学习。
- 2、使学生认识到集体的力量。

过程：第一部分 引入

教师：进入高三，不可否认，在我们班很多学生无论是在学习上还是心理上都存在有很多的困惑。有些学生在学习上很被动，有些学生在心理上给自己过多的压力。当然进入高三，有一定的压力，想考上一所理想的大学，这是很正常的想法。但是把压力当成一种包袱，对自己的期望值过高，一旦遇到困难就焦虑、不安，甚至失眠、头疼，马上想到的就是“我的前途完了”，以至于使自己失去信心，这是不足取的。为了帮助大家更好的调整自己，我们今天开一个以“心态决定成败”为主题的班会。今天的班会课我们就从一头驴的故事开始吧！

故事：一个秀才在科举考试的前一天晚上做了两个梦：一个是在墙上种白菜，一个是在雨里他打着伞又穿着斗笠。早晨他连忙找解梦的问，解梦者说你还考什么呀，墙上种白菜那不是没法种吗，雨里穿着斗笠带着伞那不是白费事吗？回家吧！听罢他就回旅店收拾行礼准备回家，旅店老板看了奇怪就问：“怎么，明天才考试，今天要回家呢？”秀才就如此这般的说了一遍，老板听了，笑着说：“为什么不来问我，我也会解梦！”“墙上种白菜那不是高种吗，穿着斗笠打着伞那不是有备无患吗？你去考吧，肯定高中”秀才听了说有理，他便高兴地去考试了，结果，秀才中了个探花。 学生互动问题1：从这则故事中，你得到了什么启示？。

（第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢。”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。

这就是心态导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于心态不同，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。

由此我们可知，想要掌握你的命运，首先掌握自己的心态！所以我们要保持积极的心态，就是把握了成功。人能改变心态，从而改变自己的一生。这是我们这一代人的发现。）

问题3。在考试中，你遇到了不会做的题目时，你会怎么想呢？

教师点题：人在生活中，应该有乐观的心态，当我们遇到困难的时候，不应暗自哀怨，更不应将困难扩大化，而应尽力通过各种途径寻求解决问题的办法。高三是一面镜子，你如果对它笑，它也对你笑；你如果对它哭，它也对你哭。所以，我说，高三的心态决定成败！

第二部分 学生讨论发言

第三部分

未来的200天，要赢得高考，你的心态要有三种构成模式：骆驼的心态，狮子的心态，婴儿的心态。

1. 要有骆驼的心态，是因为备考之路并非一马平川，而多沙漠荒滩。有了骆驼心态，就有了“沙漠之舟”般强健的心志，坚韧的品格，傲岸的风骨，勇往的精神。纵使遭遇飞沙走石、滴水不进、炙烤蒸发的磨难，依然还能不松生命的发条，不减加速的档次，不改前进的航向，心无旁骛，昂首阔步。就

会不因暂时与暂时落后而得（出自：博文学习网：高三心态调整主题班会）意或戚戚。认定大目标，以严格的计划来保证跋涉的高效是其一大特色。有人会说，骆驼太慢啊，殊不知，“走得慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地徘徊的人走得快”。因此，骆驼心态就是一种信念的执著与顽强，就是对希望与成功的顽强向往。

2. 要有狮子心态，是因为高考的竞争与残酷无时不在，有了狮子的心态，就会在你强健的体魄内，涌动着随时准备厮杀的渴望，充盈着直面鲜血淋漓的冷静，鼓荡着藐视对手和一切困难的王者风范。因此，狮子心态，就是有那种勇者无敌的气概，即使折戟沉沙，也在所不惜。狮子的心态，就是把要成功的欲望烧成白炽化，象火一般的旺盛，把“想”变成“一定要”，把强烈的欲望，变成坚如磐石的信念。当一个人当把生命的精力集中到一点上时，就可能做出令自己吃惊的事业。

要有婴儿心态，意味着简化自己，就是使走向高考的每个日子里，把心灵回归到天真、单纯的本初心态。使自己的心态尽可能地单纯起来，尽可能地回到本初状态，是拨开缠绕在我们心灵上的枯枝荒藤、理清前进方向、释放自身潜能、限度发挥自身优势、取得超水平成绩的必然选择。

第四部分 教师总结

调整心态，微笑高三

上帝厚爱我们，给我们安排了一年特殊的人生之旅。高考复习，我们是负重拚搏，是带着镣铐的舞蹈。虽然心路很坎坷，但是，我还是觉得，能从中品出快乐来的人才会是真正的成功者。现在，离高考还有200天，一切还不晚，经过高三的洗礼，经过理性的思考，把心态打磨得坚韧、执著、单纯、豁达，我们就会发现这样的真理：生命，总是在挫折和压力下辉煌；思想，总是在徘徊和失意中成长；意志，总是在磨练

和困苦中坚强。心态平和了，就会从阴霾里看到太阳，就会从灰暗中看出靓丽，就会从挫折中悟出智慧，就会从尘嚣中读出宁静。

放音乐《我的未来不是梦》

理性平和心态演讲稿篇五

南开大学一个学生课题组所做的调研显示，不包含学校要求考取的英语四六级等证书，89.3%的学生打算或已经参加了各种职业资格考试。考过证的学生中，人均参加1.95门考试，平均每天花费2.36个小时用于备考，考证平均花费达1512.5元，超过了1249.3元的月均生活费。

这项调查的对象是100余所院校、11个大类83个专业的1800名在校本科生。“我们在调查中发现，以考证增加就业砝码，代表了当前相当一部分大学生的心态。一些同学认为，能给用人单位留下直观印象的，无非是毕业院校和所持有的证书。”该课题组组长、南开大学经济学院2012级本科生李绮雯说。

调查发现，在就业压力下，90后大学生都提早着手自己的考证计划，一部分同学从入校开始计划考证，占计划考证人数的22.7%；大部分同学从大二和大三开始考证计划，大二开始考证的同学最多，占35.4%，大三开始的同学占26.7%；本科四年级及以后开始考证的同学最少，占15.2%。

在对选择考证最主要原因的调查中，66.1%的学生是“为就业增加砝码”，54.7%的同学将职业资格证书作为他们将来多元化就业和在劳动力市场上更具竞争优势的有利条件。在对待考证的态度方面，71.5%的人认为考证是有正向作用的，其中40.8%的学生感觉到证书的取得让他们在找工作和实习中起

到了作用，30.7%的人明显感受到了考证给他们带来的能力提升。

根据调查，计算机和外语类证书仍是学生考证的两个重要领域，均占比30%以上，这也和当前就业形势越来越智能化、国际化紧密相关。此外，经管类证书成为学生考证的一个新热门，除本专业同学外，19.4%的同学选择跨专业考取经管类证书。

通过对比不同时期大学生考证的心态和行为特征，调查组认为，90后大学生的考证心态更趋冷静和理性。比如在考取证书的专业类别上，90后能很好地将考证和专业结合起来。六成以上的大学生考取的是与本专业相关的证书，这和80后“遍地撒网”、对各个领域的证书都有涉及的考证状况形成了对比。

在考证原因上，除了为增大就业机会这一主要因素外，提升知识技能以及出于兴趣爱好两个原因所占比例紧随其后，分别为19.5%和4.6%，而“不知道有多大用处就是先考着”的盲目考证类型仅占3.3%。

“我的表哥表姐是80后，现在回忆起来，他们当时考证比较跟风，往往是同学考什么，他们也跟着考，常挂在嘴边的一句话就是‘万一对找工作有用呢’，反而是考驾照的人没有我们现在多。”南开大学周恩来政府管理学院大二学生贾一凡说，现在同学们考证多与专业联系比较紧密，大家对自己都有较为清晰的计划。他还表示，驾照现在基本成了“标配”，班里已经考取或正在考驾照的同学已有三分之二。

南开大学学生工作部副部长、就业指导中心主任胡军认为，有些学生考证，是为了就业能多一条路，但职业资格证书究竟能从多大程度上衡量学生的水平，这很难说。有了证书并不代表就是有能力，专业知识和实际工作能力不仅仅是靠考试就能证明的，所以有可能出现“手上拿着一大把证，可就

是找不到工作”的情况。他建议同学们应理性看待考证，首先要对自己有明确的定位和清晰的职业规划，然后在学有余力和经济条件允许的情况下，再去参加资格认证和考试，千万不要“为考证而考证”。