

2023年以乐观的心态面对生活 用乐观的心态面对生活演讲稿(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

以乐观的心态面对生活篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

有一个年轻的画家，他身无分文，却到走进一家豪华高档的大餐厅，点菜吃了好几打的生蚝，希望在蚝壳中发现一粒珍珠来付帐。或许你会觉得好笑，但是我们也不得不承认，能有此等襟怀洒脱过日子的人，其生活必定更加快乐、更加充实，因为这种人不知道什么叫“忧愁”。

有一位智者说过：“生性乐观的人，懂得在逆境中找到光明；生性悲观的人，却常因愚蠢的叹气，而把光明给吹熄了。当你懂得生活的乐趣，就能享受生命带来的喜悦。”他还告诉我们，“烦恼重的人，芝麻小事都会困住他；想解脱的人，天大的事情都束缚不了他。”

人性的乐观和悲观，其实主要还是自己的心态问题。就好像两种性格的人走进同一片森林，悲观的人可能会说这里蚊子太多，吵哄哄的，影响了他欣赏花草的雅兴；而乐观的人可能会说这里除了美丽的花草，还有蚊子在唱歌，真是太美妙了。如果两个人再走出这森林，悲观的人可能又会说无聊、郁闷和压抑之类的话了；而乐观的人就会觉得四周一片明亮，自己的内心世界豁然开朗。所以在同一环境下的两种不同心

态的人，他们对事物的看法是不同的。保持一种乐观的心态，如果一种方法行不通，那么换一种方式，换一个心情，说不定会在另一局面上能让你有更大的惊喜，更大的成功。

美国第26位总统西奥多·罗斯福（1858~1919）有一次许多东西被偷了。他的朋友写信安慰他，他在给朋友回信中说：“谢谢你来信安慰我，我现在很平静。这要感谢上帝，因为：

第一，贼偷去的是我的东西，而没有偷去我的生命。

第二，贼只是偷去了我一部分东西，而不是全部。

第三，最值得庆幸的是：做贼的是他，而不是我。”

欢乐和笑声是人们生活中必备的良药，它使人们总能保持一种乐观的生活态度。只要幽默存在，就能使人放松心情，而唯有贤者才能在任何情况下都保持宽松的心境。拥有乐观的人生态度是幸福的支柱。而幸福是乐观要抵达的目的地，要想使自己幸福，就要首先具备乐观的精神，幽默的心态。生活是多姿多彩的，关键是你用什么样的眼光来看待它。拥有一个正确的视角，你会发现生活原来如此美好。

以乐观的心态面对生活篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人生在世，不如意之事十有九，或事业遭遇挫折，或生活遭遇磨难，或情感遭遇失意。不管你是微笑着面对生活，还是痛苦诅咒生活，明天的太阳依然会升起，生活不以人们的意志为转移。与其沉溺在痛苦中，不如勇敢地面对苦难，乐观地面对生活。

记得一位著名的政治家曾经说过：“要想征服世界，首先要征服自己的悲观。”战胜悲观情绪，用积极的心态、乐观的情绪、豁达的态度去对待生活，你会发现生活原然有许多的乐趣。

乐观地面对生活，在不经意间，你会发现“青草池边处处花”、“百鸟枝头唱青山”、“绿水青山带笑颜”、人间处处充满爱。

乐观地面对生活，你会发现，天是湛蓝的，水是碧绿的，空气是清新的，阳光是灿烂的，世界是美丽的，生活是美好的。

乐观地面对生活，从容淡定，超然洒脱，做到“去留无意，闲看庭前花开花落；宠辱不惊，漫随天际云卷云舒”；乐观地面对生活，放下包袱，轻装上阵，“不以物喜，不以己悲”。

乐观地面对生活，你会惊讶于人类的伟大。你会发现，苦难是人生的财富，挫折是人生的阅历，失败是成功的借鉴，压力是生活的动力。

乐观地面对生活，你会发现，人生处处风景美，放弃是一种新生，奉献是一种乐趣，花开有花开的美丽，花谢有花谢的哀怜，月圆有月圆的完美，月缺有月缺的理由。

让我们乐观地面对生活，用笑脸迎接每一天的太阳。雨果说：“微笑就是阳光，它能消除人们脸上的冬色。”在人生的旅途中，无论成功还是失败，都是人生路上一道亮丽的风景。乐观地面对生活，你的生活就会充满希望和阳光。

以乐观的心态面对生活篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

生活中难免会有风雨，但不论前路怎样艰难我们都需要乐观地去面对，乐观地面对生活中的磨难与挫折。

乐观地生活就是在遭受挫折后依然奋力前行。

跨栏健将刘翔曾因腿伤而与奥运冠军擦肩而过，他摔倒后没有放弃比赛，而是用单腿支撑着走完了全程，受到了大家的称赞。即使最后一名又何妨？他用自己的乐观感动了所有人，得到了大家的肯定。这样的经历对刘翔来说无疑是一个巨大的挫折，可他并没有因此而放弃比赛下场，而是坚持跑完全程。如果不是他的乐观，他又怎么会去坚持跑完全程呢？是他的乐观让他去这样做，也是因为他的乐观才让他得到了大家的肯定与赞扬。他乐观面对生活的态度让他在遭受挫折之后依然奋力前行。

乐观地生活就是在经受打击后仍旧坚持自我。

“采菊东篱下，悠然见南山”的陶渊明在经历官场浮沉后选择辞官归隐，在朝廷做官时他遭受了种种打击，可是他仍旧没有改变自己，而是做了另一种选择——归隐。假如陶渊明在经受打击之后没有保持乐观，坚持自我，而是选择了去改变自己，迎合别人，阿谀奉承的话，世界上就恐怕再也不会那个为世人所称颂的不为五斗折腰的五柳先生了吧。因为他的乐观所以他选择了辞官归隐，选择了过一种潇洒自在、无拘无束的生活。他乐观面对生活的态度让他在经受打击后仍旧坚持自我。

乐观地生活就是在历经受磨难后依旧微笑面对。

刘伟因意外失去双臂后没有就此消沉，而是学会用脚弹钢琴。在学习的过程中有多少困难不言而喻，可他没有放弃，仍旧微笑面对。当在舞台上说起成功历程时，他只是轻描淡写地

讲述了自己的奋斗历程。或许有人会问是什么让他在经历这样的磨难之后依旧能微笑面对，是乐观，是他对生活的希望。因为他的乐观给了他力量，让他微笑面对所发生的一切。他乐观面对生活的态度让他在历经磨难之后依旧微笑面对。

乐观地生活，乐观地面对对生活中所发生的一切，你会发现生活中充满了希望与美好。

以乐观的心态面对生活篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

踏上讲台，我看见大家跟我一样，心头都亮着一盏明灯，这就是乐观自信。正因为拥有乐观自信，大家坐在这里才如此神采奕奕，精神振奋。

是地，自信是人生地一盏明灯，它照耀我们成长. 它照耀我们走向成熟地人生。

先说一个真实地故事吧！俄国著名戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基，有一天在排演一出话剧时，女主角突然因故不能演出了，斯坦尼斯拉夫斯基实在找不到人，只好叫她地大姐担任这个角色。她地大姐以前只负责管理服装道具，现在突然演主角，便产生了自卑胆怯地心理，演得极差，引起了斯坦尼斯拉夫斯基地烦躁和不满。一次，他突然停下排练，说：“这场戏是全剧地关键，如果女主角仍然演得这样差劲儿，整个戏就不能再往下排了！”这时全场寂然，大姐久久没有说话。突然，她抬起头来说：“排练！”一扫以前地自卑、羞怯和拘谨，演得非常自信，非常真实。斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“我们又拥有了一位新地表演艺术家！”

这是一个发人深思地故事，为什么同一个人前后有天壤之别

呢?这就是自卑与自信地差异。

世界科学领域本来应该拥有更多地牛顿、爱迪生、达尔文和爱因斯坦，世界文坛本来也应该拥有更多地托尔斯泰、巴尔扎克、罗曼罗兰和狄更斯。然而，许许多多本来可以成为杰出人才地人都被埋没了，被什么埋没地?自卑!

因为自卑，就没有勇气选择奋斗地目标;因为自卑，在事业上就不敢出人头地;因为自卑，就失去了战胜困难地勇气;因为自卑，就得过且过，随波逐流——因此，可以毫不夸张地说，自卑就是自我埋没、自我葬送、自我扼杀!一个人要想写下无悔地青春，要想写出人生瑰丽地诗篇，就要摆脱自卑地困扰，点亮自信地明灯!

我国受人尊敬地妇产科专家林巧稚，出生时曾是一个不受欢迎地人——因为她是女孩。读书时又受到男同学地歧视。一次期末考试，男同学冲着她趾高气扬地嚷道：“你们女同学能考及格就不简单了!”林巧稚毫不示弱地答道：“女同学怎么样?你们得100分，我们要得110分!”在自信地鞭策下，她刻苦攻读，那次考试果然得了第一名。

居里夫人曾经说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心!我们必须相信，我们地天赋是要用来做某种事情地，无论发生什么事情，活着地人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上地流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类地科学事业做出了巨大地贡献。

当然，我所说地自信，不是无源之水，无本之木，我们地自信来自对祖国灿烂明天地信念。我们是时代乐章上地一个音符，所以我们面对任何挫折或不幸，都不应悲观颓废，都不应绝望彷徨。

同学们，走出自卑地峡谷，点亮乐观自信地明灯吧!你，我，他，我们大家都应成为学习地强者、生活地强者，我们地生

活将因此而闪烁瑰丽光彩！

以乐观的心态面对生活篇五

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是“让生活充满正能量”。

什么是正能量呢？我认为“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感，简单的讲，能够让你积极上上的精神力量，这就是正能量！

我们身边有着太多的正能量，他们在悄悄地鼓舞着我们前行。

正能量首先是一种对美好生活健康乐观、积极向上的态度，因为乐观开朗，本来就是健康的一部分。

第一，学会快乐，并把快乐传递给别人。

生活是一条单行线，永远不可能再次路过同样的风景，所以乐观的面对生活，发现快乐，创造快乐。

培根说：“如果你有一份快乐，你将它告诉别人，那么你将拥有双份的快乐。”

所以，不要吝啬你的快乐，将正能量释放出去，你将拥有更多的快乐。我建议各位同学，从今天起，给同学和朋友一个微笑，给老师一份赞许，给父母一个拥抱，慢慢的，也许你就会发现，你和你的周围充满了快乐。

如果你能给别人送去春风般的温暖，送去轻松的笑容，以及你的信心和感染力。如果你掌握了这个诀窍，那么你和的你

朋友都会过得很快乐。

第二，自信是真能量不可或缺的一部分。

充满自信的人遇到困难和挫折，必然会以乐观自信的态度去面对，和一个充满自信心的人在一起，你会备感轻松愉快。所以自信也是正能量生活中不可缺少的品质。

每个人都有自己的理想和追求，而要实现它就必须要有信心。我们的自信源于我们的能力，我们应该着眼当下，好好学习，把握今天。

面对自己的理想，与其望洋兴叹，不如将它分解到平时每一天，让每天都变得有意义。

当我看到那些勇敢的人，那些无畏的人，那些可敬的人的时候，正能量激励着我们前行。

我们需要正能量，茫然中也多次呼喊，正能量你在哪里？当我清醒时才发现，正能量藏匿于我们的眼皮底下：可能就溶在一杯温暖的白开水里面，也许就隐于一行优雅的诗句里，或者就在一句简单的关爱里，等待着我们每时每刻去发现，去表达，去传递。

让我们努力去热爱生活吧，把握今天，快乐学习，不断追求自己所渴望的成功，为人生积累每一点正能量。

不管前方等待我们的是春风还是暴雨，只要花开，就是对我们最好的奖赏。

我的. 演讲到此结束，谢谢大家！