

2023年乐观演讲稿(通用9篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

乐观演讲稿篇一

乐 观

我有一个朋友认为自己是个乐观开朗的人，他还拍着自己的胸口说：“我是个超级乐观的人，天塌下来当被盖，地陷下去当泳池游。但当自己的手受那么一点小伤却愁眉苦脸起来，生一个小病却能要死要活，遇到半点困难挫折便仿佛世界末日将要来临似的一筹莫展。我想，他的乐观也许只是练练嘴皮子罢了。

那么，真正的乐观应该是怎么样的呢？我想，乐观首先应该体现在思维上。有一个老故事，桌子上只剩下半杯水，两个极度口渴的人看到了它，乐观的人会说：“真好，还有半杯水！”悲观的人会说：“惨啦，怎么只剩半杯水啦！”乐观的人，看到的都是问题的积极面，他们在自己失去了太阳时，不会让月亮也失去。不像悲观的人那样看到的都是事物的消极面。要成为一个真正的乐观人，应该先从思维上改变，凡事从积极方面去想。这方面，我们应该向凤姐学习，据说凤姐在出席一场活动中，饱尝扔鸡蛋的苦果，在这种情况下我们一般都会非常生气甚至还爆三字经或问候他全家，但凤姐并没有这样做，她乐观的认为扔鸡蛋的人是她的追求者，而扔鸡蛋的目的则是为了吸引凤姐的注意。我们应该感谢凤姐，因为是她让我们知道什么才是思维上的乐观。乐观还应该体现在语言上。众所周知，语言暗示在指导行为时能起到意想不到的效果。比如在演讲前紧张，乐观的人会跟自己说：“我已经对讲演稿了如指掌了，我一定能把这次演讲讲

得精彩无比。”经过了这样乐观的语言暗示之后，他必能克服紧张从而把演讲讲好。我们再来看看悲观的人会怎样。他一定会在紧张时想：“惨啦，我该怎么办？我本来对演讲稿就不熟悉，现在又这么紧张，我一定会讲砸的。”这样的暗示，只能够让情况越来越糟糕。如果你现在还是个悲观的人，那么，请你每天起床后第一时间跟自己说：我是个乐观的人！我今天一定会有个好心情。如此这般暗示，久而久之，我们就能具备乐观思维，从而成为一个乐观的人。

有位哲人说得好，“既然现实无法。

”好，那

么的心态。乐观向上，是一种精力

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，芝麻小事都会困主他；想解脱的人，天大的事情都束缚不了他。”

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，如果一种方法行不同，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。

乐观面对生活演讲稿

人的一生总是会有一些琐事，恰恰是这些琐事使我们的生活杂乱无章，可是不论怎样，任何事情都有一个甚至多个解决办法，可是“悲观主义者”会坐下来，不忙与去想如何补救的办法，反而一个人坐在一边，埋怨这儿怎样怎样，埋怨那儿怎样怎样，如此的拖下去。

有时候，不论什么时候，一个“悲观主义者”在失误发生后，就先抱怨上了生活、抱怨上了人生，生活是什么？人生又是什么？这只不过是两个代名词而已，抱怨他们有用吗？再者说了，假如“生活、人生”确有其物，你抱怨他们，那么试问，你认识他们吗？如果说你认识他们，试问，他长得什么样子？不知道吧？连一个人（物）的样子你都不知道，又怎么可以说“认识”呢？仅仅听说几次的事物又为何要去埋怨人家？这似乎太不合乎情理了吧？不要去抱怨任何人、任何事物，不要抱怨任

何东西，以自己的失误嫁祸于他人的人，着实是太不讲道理了吧，更何况是一个陌生人呢？同样是一件事，同样是一次失误，犯的同样是一个错误，假如说是一个“乐观主义者”碰到的话，或许反而会想尽办法地去改正错误，弥补自己的不足，从而使自己更加完美，即使不能完全弥补自己的失误，也会以极其乐观的心态去思考，以乐观的心态去填补心中的空缺，以自己的乐观心态去面对生活之中的点点滴滴，不会因琐事而被困扰，这样的生活之下的人无疑是快乐的。生活究竟应当如何去享受呢？无可厚非，自然应是“乐观面对生活”，人生苦短，不应以心中的空缺去度过美好的人生，不应以悲观心态去享受生活。人生在世，应当以积极的态度去工作，应当以自己的生活带充实去调整时间，大好的时光切不可轻易浪费。

乐观心态演讲稿

核心提示：乐观心态是一切成功人士的共同性格...不快乐的人喜欢和快乐的人交往，因为受到快乐情绪的影响，他的心情可以转阴为晴；快乐的人却不喜欢和不快乐的人交往，因为受到不良情绪的影响，他的心境可能变换，可见精神力量在两人之间流动时，通常以获得平衡结束。我们把积极正面的精神力量称为乐观心态。世界不是量身为你定做的，唯一能做的就是改变自己！

人生不如意事十有八九，如果我们背对太阳，让自己活在悲观沮丧情绪苍茫的阴影里，不如我们转身面向太阳，用乐观的光芒驱散阴云与黑暗。的确，我们的心情起伏不定是受情绪的支配，而人的情绪周期也是受生物钟的影响，有高潮期也有低落期。几年前美国的一位教授进行的一项科学研究，结果表明：人类情绪周期平均为五周。也就是说：一个人的情绪从高兴到沮丧，再从沮丧回到高兴需要五周的时间。我们可以用一些简单的测试了解自己的情绪韵律，什么时候高潮将至，什么时候低潮要来；情绪低迷的时候鼓励自己这种情况很快过去，并用行为控制自己我们的情绪，如果你的行

为是快乐，那我们的感觉也是愉悦的；如果你做事时充满热情，那么你的感觉也是热忱的；你的行为是健康的，感觉也是健康的。

在我们的生活与工作中，总会遇到各种各样的麻烦，能不能从麻烦中走出去，在很大程度上决定了情商的高低。情商不是发泄，是对情绪的察觉和利用，准确把握情绪的脉搏，做自己情绪的主人。

我无法改变别人，但我可以调整自己；

我无法预知明天，但我可以把握今天；

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《生活学习需要乐观心态》

首先，请同学们听一个故事

乐观者与悲观者在争论三个问题：

第一个问题：希望是什么？

悲观者说：是地平线，就算看得道，也永远走不到。

乐观者说：是启明星，能告诉人们曙光就在前头。

第二个问题：风是什么？

乐观者说：是帆的伙伴，能把你送到胜利的彼岸。

第三个问题：生命是不是花？

悲观者说：是又怎样，开败了也就没了。

乐观者说：不，它能留下甘甜的果。

突然，天上传来一个声音，也问三个问题。第一个：一直向前走，会怎样？

悲观者说：会碰到坑坑洼洼。

乐观者说：会看到柳暗花明。

第二个：春雨好不好？

悲观者说：不好！野草会因此长的更疯！

乐观者说：好！百花会因此开得更艳！

第三个：如果给你一片荒山，你会怎样？

悲观者说：修一座坟茔。

乐观者说：不！种满绿树。

就这么你一言我一语，针锋相对，只不过他俩都不知道，在空中提问的是上帝。

他们更不知道，就因为这场争论，上帝给了他们两样不同的礼物。

给了乐观者勇气，给了悲观者眼泪。那么你呢？你是哪一个？

高中三年的学习生活是紧张而丰富的，而高中生活的快乐与痛苦取决你自己的心态。

学习生活中，我们难免会遇到挫折、困难、甚至强烈的打击，

此时拥有乐观的心态是至关重要的。

刘邦表面上不如项羽有出息，曾经26次被项羽打败，有时还被打得落荒而逃，连妻子孩子都顾不上。但是，他没有因此而失去信心，他承受了所有惨败造成的心理压力、焦虑、挫折感、内疚感，这恰恰证明了他拥有良好的心态。而项羽不然，一旦失败，则自尽而亡了，其实项羽并没输在武力上，而是输在心态上。

如何培养乐观的心态呢？

1积极乐观的心态需要长期不懈的学习，它就像一种熟练的技艺，手到自然心到，很快就会成为习惯。3找出自己一生中最想得到的东西，并且立即开始行动，努力追寻你的目标。

3你要了解真正的挫折是什么？事实上，打倒你的并不是挫折本身，而是你面对挫折时所抱持的悲观态度。

4改掉你的坏习惯，持续一个月，你每天减少一项恶习，并于每周反省自己努力的成果。如果你需要别人的帮助，不要怕不好意思，你应积极向那些能给你帮助的人求助。

5自怜会毁灭一个人的独立人格，你要相信，只有自己才是你唯一能够随时依靠的人

将你的全部思想用来做你想做的事情，而不要留半点思维空间给那些胡思乱想。6找到适合你自己心理与生理的心活状态，不要羡慕他人，更不要浪费时间，要把握自己的一切。

其实，生活总是美的，总是如诗画一般的，活的情趣是无限的，主要看人们用美得眼睛能去发现——老子笑咪咪的骑着一头黄牛，西出关塞，欣赏诗画人生，庄子乐于生活，幽默诙谐，陶令撒菊南山，“临清溪而赋诗”，李白豪游举国，而发出了“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”之叹，袁中郎辞官而游，

长叹“人闲也如是，放觉景丽也如此。”这些，都是生活给他们的，拥有一个乐观的心态才有真正的生活。

林语堂先生在《生活的艺术》中说，他所喜爱的便是听听窗外的小鸟的叫声，工厂发出的机械声云云，而我，现在所满足的，便是在一天的忙碌后，拿一本书，泡一杯茶或咖啡，静静的坐着，或看书，或欣赏夕阳晚霞，或看看静静的夜空，去安静的用心体会这诗画般的生活。这是一种多么乐观积极的心态！

陶令用诗，菊，南山编绘了他诗画般的人生，嵇康用酒，琴编织了他自己的人生，李白让诗，酒陪伴着自己，苏轼乐于明月，清风，金樽，柳永则喜爱佳人，词章，他们都找到了自己诗画样的人生，他们都体会了生活的情趣。

生活总是如诗如画的，活着的情趣总是无限的，有的人埋怨生活的压抑，郁郁终生；有人发现了生活的情趣，成就人生。这样，他就完成了一个重要的转变，他的生活也便变的光明起来——就如一首诗是这样写的：

有的路已经苍老，有的路还很年轻，有的人走得轻松，有的人走得沉重。

有的人一边走一边给别人设着路标，有的人一边走一边给别人挖着陷阱。

路是诚实的，它使善良者认识了生命的价值，它使卑劣者愧对着漫长的人生。

乐观演讲稿篇二

自信是帆，让我们的成功之舟，乘风破浪，勇往直前；自信是根，让我们的成功之树，枝繁叶茂，生机盎然；自信是火，让我们的成功之光，光芒四射，夺目耀眼。下面是小编为大家

家带来乐观自信的演讲稿，希望大家能够喜欢。乐观自信的演讲稿一

人们常说：“自信是事业成功的保障。”这句话很有道理，只要自己相信自己，相信自己一定会成功。天底下所有的问题就可以迎刃而解。

摆在我们面前的名人有哪一个人一生是一帆风顺的呢？不都有挫折吗？但名人之所以能成为名人是因为：他们能在受到挫折时抬起头来奋力向前追赶。正所谓：人有他的高峰期，也有他的低谷期。达到了高峰期时可以说走到了辉煌，但是走到了低谷也不要气馁，要有自信最大程度的挖掘自己的潜能。这样往往可以达到一个最好的效果。

爱迪生小时候最喜欢科技小制作，但是他学习非常不好。青年时仍凭借着自信坚持发明创造，我们现在用的灯泡，可是费了爱迪生浩大的一番工夫，他尝试着在一千多种材料中挑一种最耐用的来制作灯丝，当时周围的人们都取笑于他，但是爱迪生不顾周围的舆论，坚持做实验，终于发现了钨丝最适合做灯泡的灯丝。他发明了灯泡可谓照亮了全世界，为世界的经济发展做出了自己的贡献，爱迪生也成为了世界上伟大的发明家。

美国著名作家海轮凯勒，一岁半就双目失明。命运对他是凄惨的，可是她凭着对自己的信心，顽强的活了下去，又踏入中学校门。此后，她对她自己越来越有信心，并且被美国著名学府——哈佛大学录取。

可见，自信是人获胜的法宝，更是事业的保障。但是，自信也要有度，过高的估计了自己而轻视别人就等于自傲自负，全不把别人放在眼里。最终是没有好下场的。

三国时候的马谡，的确有才能，但是他看不到自己的弱点，过高的估计了自己，终究就因为街亭失守而身首异处。可见，

“骄兵必败”就正好应了这一个事实。

自信，可以使一个人从平常走到辉煌；自信，可以使一个人从绝望看到希望；自信，可以使一个人从暗淡走向光芒。自信，是一个人事业成功的保障。

乐观自信的演讲稿二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《我自信，我能行》。

自信，是成功的源泉，只有相信自己，才有可能成功；只有相信自己，敢于大胆去尝试，才会品尝到成功的滋味。

我和大家相处了四年多，大家一定知道：以前得我很内向，没有自信，总是不敢站在讲台上演讲。是爸爸妈妈和老师给了我鼓励，让我自信，让我成为了一个阳光女孩，我才尝试着站在讲台上，展示我的风采。因为有了第一次，我就敢于尝试第二次、第三次……因为有了自信，现在我才敢落落大方的站在这里。

张海迪，对生活充满了信心，以顽强的毅力快乐地学习和生活，并且实现了生命的最大价值。这就是自信的力量，它会促使着我们走向活泼，它会指引着我们通向成功。“自信+自强+自尊+自立=成功”，往往，成功最大的秘诀就是自信，有了自信才会有成功！在通往成功地路上，只能自己靠自己，不要遇到困难就想放弃，不要遇到挫折就想逃避。

当一个人屡次失败，心灰意冷，他需要自信，这时自信会给他带来勇气和力量，使他为成功而奋斗。但是，过于自信，就会沾沾自喜，至使成功的彼岸离他越来越远。所以，自信是一把闪亮的双刃刀，会让人成功，也会让人失败。自信，有时是一片飘向成功的云，有时却是一块坠落深谷的石头。

自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的利剑，是通往彼岸的小船。

我的演讲完毕，谢谢大家！

乐观自信的演讲稿三

各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

在快乐祥和的气氛中，新学期来临了。新学期，新起点，新气象，新收获。在此我预祝同学们在学业、品德、健康等各方面都取得更大的进步。

今天我发言的主题是“培养自信，走向成功”。成功对每个人都是公平的。只要你有强烈的信念并为之努力奋斗，成功之花就一定会绚丽绽放。

上学年，我平生初次担任二（3）班班主任。第一次班会课我就向同学们提出我希望我们的班级无论在课内外纪律，个人道德品质乃至学习上争取表现良好，力争在期末荣获校级的“文明班级”荣誉称号。同学们都纷纷表态有信心。我借机说道：“光有信心是不够的，文明班级的标准包括了很多要求和规则。我相信，只要同学们按照规律行事，就一定会成功。”于是我和同学们共同订下“二（3）班文明公约”，并公开公平的投票选取了“班委会成员”，打印好张贴在教师。这样，既发挥班干部带头模范作用，又使全班人人争当小主人。随着前两个月每月都荣获“循环红旗”。同学们信心更足，班集体的责任感、荣誉感更强，凝聚力、同心力进一步提高，为最终荣获“文明班级”打下坚实基础。

在我校首届“古韵杯”经典古诗文诵读比赛中，我们班级13名同学刻苦训练，众志成城，荣获全校第一名。本次比赛，

我们班级启动最早。人员是同学们自愿报名和推荐报名并保证刻苦训练，争取好成绩的情况下当选的。这样就保证了同学们训练的主动性和自觉性。题材是我精心选择的描写春兰、夏荷、秋菊和冬梅四首诗组合的《四季花开》。伴奏是我班一位女生的古筝独奏“渔舟唱晚”。动员会上我激励并激将的说：“你们代表了我们班级的光辉形象，肩负着夺冠的使命。如果没有这个信心，就请你们趁早换人。”这样，他们在动力和压力的双重作用下，最终不负众望荣获全校第一名。此项荣誉极大鼓舞了全班同学的集体意识，同学们的班机主人翁意识更强了。

大家都知道，每学期结束，班级评选“文明学生、出色干部”等荣誉称号时，由于名额限制，只有少部分同学能获得。甚至每次都是那几个老面孔。大多数中等生和少部分后进生更是挨不上边。长久以往，他们的学习动力消失了，自信心削弱了。针对这种弊端，我亲自设计出了五种奖状，分别是“出色作业奖”、“出色表现奖”、“学习进步奖”、“文明进步奖”和“突出贡献奖”，并用彩喷打印机打印出来，每月评选一次。这样，到学期结束，全班同学几乎每人荣获了一张属于自己的奖状。多数中等生夺取了3到4张。这一举措大大激发了学生的学习积极性和良好表现欲望。同学们的文明举止、互助合作、积极自信等集体精神逐步呈现出来。

以上三个事例小结了我和同学们共同为树立目标、满怀自信、努力奋斗并最终荣获校级文明班级光荣称号的历程。

同学们，作为一名学生，取得学业上的成功应该是你们最大的心愿了。心动不如行动！只要你们从现在起，确定好自己的学习目标，充分相信自己的能力，以积极的心态，乐观的精神，有效的学习方法和排除一切艰难险阻的勇气去行动，我相信你们也一定能取得成功。

乐观演讲稿篇三

各位老师各位同学：

大家上午好！

今天我要演讲的题目是心存感激，共建乐观人生。白云感激蓝天给予它一片天空，让它得以安身。花儿感激绿叶的点缀，让它得以展现自己的娇艳。鱼儿感激河水的哺育让它得以生存。十七八岁的我们也应心存感激，感激身边的人和物，感激生活的善待，感激生命的给予。

一句话简而言之，感激生命中的每一个遇见。

首先我们要感父母，感念父母对我们生命的赐予和感谢父母对我们的无私付出和养育。从我们呱呱坠地，牙牙学语到蹒跚学步，再到从儿童到少年到青年，都是父母陪伴着我们成长而他们却慢慢变老了。他们付出所有的爱给我们却从不索取什么感回报。其次我们要感激生命中出现的除父母之外人和物。兄弟姐妹，是一生一世的手足情；是无法割舍的血浓于水的亲情；是从儿时开始在一起玩耍，直至走向老年都不会抛弃的一奶同胞之情。在光阴的故事里，朋友是大千世界中美好的相遇；是没有血缘的姐妹兄弟；是无需言语的精美华丽；是举止言行中的心有灵犀；是默默无闻地为你尽心尽力的做事……在忙碌的生活里，在无奈无助的茫然时；朋友虽然不是亲人，却会给予亲人般的问候，精神上地鼓励和支持！感激老师，。在生活的`大海上，老师，您就像高高的航标灯，屹立在辽阔的海面上，时时刻刻为我们指引着前进的航程！课堂上，一道坚定的目光，一个轻轻的点头，你在专心地听课，这便是感恩；下课后，在走廊里看到老师，一抹淡淡的微笑，一声礼貌的“老师好”，也是感恩！用优异的成绩，用可骄的成功，用你一点一滴的进步来告诉老师，“老师，我能行”，更是对老师的感恩。最后我要感激党感激国家，没有中国共产党的建立就没有新中国，就没有我们安定和平的生活，这

一切都是党和国家给予的，我们应该由衷地感激。

感激生命中的遇见，亲人，朋友，老师，当然也要感激党，让我们共建乐观人生。

乐观演讲稿篇四

“人生不如意事十有八九”，人的一生中，不如意的事情是不少的。这些不如意的事情，常常使你闷闷不乐，寝食不安，扰乱你的思想，影响你的情绪，学习、工作和生活，进而伤及你的身体，危及你的健康。不如意的事情危害如此，人生在世最好不要把不如意的事情放在心上。

如何才能作到不把不如意的事情放在心上呢？这就需要学会乐观。乐观是一种平和的心态。现代科学认为：乐观、平和的心态有利于人体健康，反之，悲伤、愁闷、抑郁、急躁和恼怒等，所有这些不平和的心态和情绪，都不利人体的健康。

人怎样才能保持或培养乐观的情绪呢？

要学会控制自己情绪。常识告诉我们，怒则伤肝，抑郁、忧愁多疾病。而避免怒、郁、愁，就要学会控制自己的情绪，要做到这点还需要提高自己的文化修养，锻炼自己的意志力。

要学会幽默。幽默是生活中发现快乐的特殊的情绪表现，具有幽默感的人，可以从容地应对许多令人不快、烦恼，甚至痛苦、悲哀的事情。所谓笑一笑，十年少，说的就是这个道理。

要学会转移法。你有不如意的事，不妨将自己的思想转移到看书、写作、活动、工作等方面去，或者多想一些快乐好笑的事情，使自己尽量忘掉不如意的事情，保持乐观的心情。

要学会宽容。宽容是一种美德，“待人宽三分是福，处世退

一步为高”，所有的憎恨情绪，会加深人的心理压力，危及人的健康。人要学会宽容，克服憎恨情绪。

总而言之，乐观的方式方法是多种多样的，而且因人而异。乐观是一个人用金钱、地位买不来的宝贵性格，任何人学会了乐观处世，他的生命之路就会一定会比别人更为长久。

让我们为了身体的健康，学会乐观吧！

乐观演讲稿篇五

演讲稿一：乐观心态演讲稿

各位领导，各位同仁，大家好！

我今天演讲的题目是《如何保持积极乐观的职业心态》

一位心理学家想知道人的心态对行为到底会产生什么样的影响.于是他做了一个实验。

首先，他让十个人穿过一间黑暗的房子。在他的引导下，这十个人都成功地穿了过去。

然后，心理学家打开房内的一盏灯。在昏黄的灯光下，这些人看清了房内的一切，都惊出了一身冷汗。这间房子的地面是一个大水池，水池里有十几条大鳄鱼.水池上方搭着一座窄窄的小木桥，刚才他们就是从小桥上走过去的。

心理学家问：“现在，你们当中还有谁愿意再次穿过这间房子呢？”没有人应答。过了很久，有两个胆大的站了出来。

其中一个小心翼翼地走了过去。速度比第一次慢了许多；另一个木桥，走到一半时，竟趴下了.再也不敢向前移动半步。心理学家又打开房内的另外九盏灯，灯光把房里照得如同白昼。

这时，人们看见小木桥下方装有一张安全网，由于网线颜色极浅，他们刚才根本没有看见。

“现在，有谁愿意通过这座小木桥呢？”心理学家问道。这次有八个人站了出来。

“你们为何不愿意呢？”心理学家问剩下的两个人“这张安全网牢固吗？”这两个人异口同声地问。很多时候，成功就像通过这座小木桥，失败的原因恐怕不是力量薄弱、智能低下，而是由于周围环境的威慑一面对险境。很多人早就失去了平衡的心态，慌了手脚，乱了方寸。

保持良好的心态才会在逆境中崛起，保持良好的心态才能取得成功，从古至今概莫能外。贝多芬一生不乏坎坷挫折，在他人眼里贝多芬不过是一个又聋又疯的音乐痴。双耳失聪对于一个投身音乐事业的人来说已是一种致命的打击，他人的不理解与内心的孤寂更增添贝多芬内心的抑郁，可他没有被击倒，挣扎于痛苦的深渊中他爆发出内心所有的愤懑。我要扼住命运的咽喉人生总有坎坷，纵然前方荆棘铺路，也要时时燃起心中那盏不灭的心灵之灯指引我们走出心灵的困惑，充分发挥我们人类特有的主观能动性。让强烈的精神意识把我们从黑暗中解救出来，摒除外界的干扰，走向成功的殿堂。

心态决定命运，心态改变命运！

尊敬的评委、女士们、先生们：

下午好！今天我想谈一谈保持乐观的重要性。我们注意到，当在生活中遇到困难时，我们中的有些人选择逃避它们。但令人遗憾的是，这样的态度对你没有任何好处，因为如果你连面对它们的勇气都没有的话，你怎么去征服它们呢？因此，乐观起来吧，女士们、先生们，因为它会带给你信心，帮助你渡过难关。正如温斯顿丘吉尔所说，“乐观者在每次灾难中都看到机遇；悲观者在每次机遇中都看到灾难”。

女士们，先生们，困难是存在的，但如果你保持乐观，你就会意识到永远有希望在等着你，它会把你领向最终的成功。不管是历史上还是现实中，这样的乐观者总是不胜枚举。你看，托马斯爱迪生是乐观的，如果不是的话，他心中那希望的明灯就不能照亮整个世界；阿尔弗雷德诺贝尔是乐观的，如果不是的话，那炸药和享有很高声望的诺贝尔奖就不会诞生；兰斯阿姆斯特朗也是乐观的，如果不是的话，那癌症病魔早已吞噬了他的生命，这个世界就会少了一位五届环法自行车赛冠军得主。

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《生活学习需要乐观心态》。

初三的学习生活是紧张而丰富的，而初三生活的快乐与痛苦取决你自己的心态。

学习生活中，我们难免会遇到挫折、困难、甚至强烈的打击，此时拥有乐观的心态是至关重要的。

刘邦表面上不如项羽有出息，曾经26次被项羽打败，有时还被打得落荒而逃，连妻子孩子都顾不上。但是，他没有因此而失去信心，他承受了所有惨败造成的心理压力、焦虑、挫折感、内疚感，这恰恰证明了他拥有良好的心态。而项羽不然，一旦失败，则自尽而亡了，其实项羽并没输在武力上，而是输在心态上。

如何培养乐观的心态呢？

- 1、积极乐观的心态需要长期不懈的学习，它就像一种熟练的技艺，手到自然心到，很快就会成为习惯。

- 2、与你过去的失败经验彻底决裂，消除你脑海中那些与积极心态背道而驰的所有不良因素。
- 3、找出自己一生中最想得到的东西，并且立即开始行动，努力追寻你的目标。
- 4、你要了解真正的挫折是什么？事实上，打倒你的并不是挫折本身，而是你面对挫折时所抱持的悲观态度。
- 5、改掉你的坏习惯，持续一个月，你每天减少一项恶习，并于每周反省自己努力的成果。如果你需要别人的帮助，不要怕不好意思，你应积极向那些能给你帮助的人求助。
- 6、自怜会毁灭一个人的独立人格，你要相信，只有自己才是你唯一能够随时依靠的人。将你的全部思想用来做你想做的事情，而不要留半点思维空间给那些胡思乱想。
- 7、找到适合你自己心理与生理的心活状态，不要羡慕他人，更不要浪费时间，要把握自己的一切。

有的人在生活中跌倒了，便微笑的爬起来，笑吟：“长风破浪会有时，直挂云帆济苍海”于是，他对生活微笑，生活也会对他微笑，他以乐观的心态选择了生活，生活便接纳了他。

其实，生活总是美的，总是如诗画一般的，活的情趣是无限的，主要看人们用美得眼睛能去发现 老子笑咪咪的骑着一头黄牛，西出关塞，欣赏诗画人生，庄子乐于生活，幽默诙谐，陶令撒菊南山，“临清溪而赋诗”，李白豪游举国，而发出了“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”之叹，袁中郎辞官而游，长叹“人闲也如是，放觉景丽也如此。” 这些，都是生活给他们的，拥有一个乐观的心态才有真正的生活。

林语堂先生在《生活的艺术》中说，他所喜爱的便是听听窗外的小鸟的叫声，工厂发出的机械声云云，而我，现在所满

足的，便是在一天的忙碌后，拿一本书，泡一杯茶或咖啡，静静的坐着，或看书，或欣赏夕阳晚霞，或看看静静的夜空，去安静的用心体会这诗画般的生活。这是一种多么乐观积极的心态！

陶令用诗，菊，南山编绘了他诗画般的人生，嵇康用酒，琴编织了他自己的人生，李白让诗，酒陪伴着自己，苏轼乐于明月，清风，金樽，柳永则喜爱佳人，词章，他们都找到了自己诗画样的人生，他们都体会了生活的情趣。

生活总是如诗如画的，活着的情趣总是无限的，有的人埋怨生活的压抑，郁郁终生；有人发现了生活的情趣，成就人生。这样，他就完成了一个重要的转变，他的生活也便变的光明起来。

乐观演讲稿篇六

亲爱的同学们：

大家早上好！

疯狂的一天，我演讲的题目是“自信乐观，坚持到底，勇敢创造辉煌”。同学们，高中最后的冲刺阶段到了。明天你要去考场接受祖国神圣的选拔。在这金色的六月里赢得一场漂亮的胜利，是我们共同的追求和深深的期待！

同学们，面对高考，你们或多或少都有些紧张和焦虑。很多学生不知道该怎么办。在这里，我想告诉你，高考是对每个人心态的考验！首先，对考生来说，建立自信心是非常重要的。考前你的情绪大多不稳定。其实压力不是突然的，而是持续的，区别只是程度不同而已。有的考生从考前一周开始就感到极度恐惧，有的考生只在考前一天才有所感觉；有的考生是因为过度紧张而恐慌，有的只是压力有点大。这种情况应该靠增强自信心来抵抗负压。经过一年的反复复习，我

们已经掌握了课程的主要内容。只要我们能正确对待考试，在考场上充分发挥自己的才能和潜力，就能赢得高考！永远相信自己，相信自己这三年的努力，相信自己的一切努力都会有好的回报！

其次，要有饱满的情绪和坚韧的意志去迎接高考。为了达到预期的效果，我们必须保持饱满的情绪和毅力。为了尽可能消除情绪的负面因素，必须保证三个保障：基本睡眠、基本营养、基本锻炼。有的考生考前对这三个问题关注度很低，经常失眠，白天嗜睡，学习效率低下，真的是在做“赔钱”生意。很多成功的经验表明，越是进入临时考试阶段，就越要坚持科学的学习生活，保证每天睡眠，睡眠效率好，白天精力充沛。快乐、喜悦等积极情绪对学习、考试、健康都有积极的作用。悲伤、恐慌等负面情绪对学习、考试、健康都不利。所以尽量避免与同学和家长的摩擦和冲突。考试前，不要熬夜，尤其是不要算那些偏难怪的题，以免精疲力尽。要适当参加一些轻松安全的文化体育活动，恢复备考时的体力，放松过度紧张的状态，尤其是考试时要预防感冒发烧腹泻等疾病。饮食方面，不要刻意去补，平时吃就吃，注意饮食卫生，保持良好的竞技状态。再次，认真对待高考前失眠。失眠主要是因为心里太紧张。只要放松，轻装上阵，心理负担就会减轻。如果真的睡不着，不如安安静静的躺着休息，不要想太多考试的事，也不要太担心失眠。如果晚上睡不好，不要着急。其实所谓失眠并不是真的没有休息，只是浅睡。第二天去考场的时候，考生总是会很高兴，依然清醒，考试也能顺利进行，发挥的很好。所以，一切随波逐流，不要要求太多，造成太大的心理压力。

同学们，高考不仅是我们的智慧和力量的展示，也是我们在实现梦想的道路上必须跨越的一道宏伟屏障。十二年春夏秋冬，十二年寒窗苦干，我们记起了曾经忍受的辛酸，我们记起了进步的喜悦。这是激情燃烧的时候。让我们以极大的激情和雄心迎接高考。同学们，在这里，我们全校师生祝福你们，为你们祈祷，送你们坚定乐观，提升你们的自信心和自豪感。

让我们用最热烈的掌声在战前为你游行。

同学们，青春的旗帜里没有懦弱，只有努力，坚韧和无畏。在这一千多个日日夜夜里，你为了高考的胜利，为了心中的梦想，努力学习，忘我学习。在丰富自己的同时，也在仪器里丰富着办学的底蕴。你将为乐器创造辉煌的成就，你将为表现出色的弟弟妹妹们树立榜样标杆。你的奋斗精神和卓越成就，将成为一道亮丽的风景线，定格在近百年的历史。

同学们，强者是笑到最后的人，坚持的人才能赢。在我们踏上考场的前几天，我们应该提高复习的效率。保持乐观平和的心态，坦然面对高考。我们坚信努力会有丰厚的回报。同学们，用你们的智慧、决心和信心，让考前的准备工作更加细致、扎实、完善。上理想的大学，给弟弟妹妹们树立榜样。你美好的印象会被母校永远铭记。

三年前，你带着希望来到仪器前，你为自己是仪器里的人而骄傲。三年来，您尊师重道、遵纪守法、勤学好学的良好表现，为仪器留下了美丽的风景。

现在，你要出去打仗，用你三年努力的成果实现你的理想和希望；报答母校老师的辛勤劳动，为仪器增添新的成就。以后你还会在国家的各种建设岗位上做出很大的成绩，仪器会以你为荣，不管你以后是平凡还是伟大；无论贫富，母校都欢迎你回到永恒的家！

同学们，在高考的路上，学校是你们的坚强后盾，所有的老师和学生都是你们的坚强堡垒。我们期待着6月份喜讯的频繁传播。凌云志已经住了很久了，现在他要去青云。愿学生高飞，翱翔九天！

同学们，行军的号角已经吹响，扬帆起航。最后，我提议：让我们用热烈的掌声送学生高考，为了胜利，为了美丽！让青春在六月绽放，让生命在六月绽放！学生们，我们在等待

你们的好消息，我们在等待你们的胜利。祝你一切顺利，成为第一名！

乐观演讲稿篇七

敬爱的`老师，亲爱的同学：

大千世界，如果你以乐观的眼光去看一切都将是完美的，而在悲观者的眼里一切都是那么地了无生趣，苍白乏味。

青是经，春是纬，青春就是那密密的经纬织成的网，它笼罩在我们这些处在青春期的幼稚儿身上。如果说成长是烦恼的，倒不如说烦恼是成长的代名词。试想，如果成长没有烦恼来调剂，那么成长又有什么意义可言呢？所以，对成长的种种烦恼抱以怎样的态度，应当是青春的我们必须直面的问题。

乐观者认为，成长是一节节长长的阶梯，烦恼是阶梯上的绊脚石，跨越它，将使你变得勇敢坚强，将使你在以后的日子里不怕任何艰难险阻，将使你的人生更加灿烂辉煌。他们认为，青春是道美丽的彩虹，但分明需要阳光和风雨一齐编织，又正如“不如虎穴，焉得虎子”的辩证。在他们看来：一朵花的凋谢，无法使整个春天失去光彩；一棵树的枯萎，无法使整片森林失去生机；一滴水的消散，无法使整片海洋失去威力。世间万事就是如此，所以不必为花的凋谢、树的枯萎、水的消散而悲伤，更不要为成长所遇到的烦恼而哭泣，而应当挺起胸，搓搓双手，奋力拼搏，不断超越。

而在悲观者的眼里，烦恼很残酷，很恐怖，如洪水猛兽，如山崩地裂。他们一旦与烦恼正面冲突，就畏首畏尾，裹足不前，甘做成长道路上的逃兵。其实，每个人都清楚，在行军途中作一个逃兵，是多么的可耻，多么的令人瞧不起。由此可见，悲观者们的心灵是何等的脆弱，他们是经不起任何打击的。他们总是说，上帝是如何如何地无情，命运是如何如何地不公平，现实是如何如何地摧残他们。这些对乐观者而

言，是多么的可笑和可悲。

每一个处于雨季的少男少女生，成长中都难免遇到一些烦恼，但我们认为，最好还是应当持以乐观的态度，因为我们前面的路还很长。困难算什么？最多只能算为我们传递福音的使者。

“莫道浮云终蔽日，严冬过后绽春蕾。”以乐观的态度去应对人生，人生将是一片光明。你会发现，太阳每一天为你而升为你而落，月亮每月为你而圆为你而缺；花儿为你开放，星星为你眨眼，冰川为你融化，大海为你奔腾……一切的一切都归你所有，为你存在。你会发现，生活是多么精彩，人生是多么绚丽多姿，上帝对每个人都是公平公正的。

让我们用乐观的心态去应对一切。玫瑰虽然带刺，但玫瑰永远是美的；青春虽有烦恼，但青春永远是朝气蓬勃的！

乐观演讲稿篇八

尊敬的各位领导、各位同仁：

大家好！今天我演讲的题目是《驱赶抱怨，开启乐观积极的生活心态》。

一则谚语说：“绵羊每咩咩地叫一次，它就会失掉一口的嫩草。”同样，如果你每抱怨一次你的苦恼，你的口中每天喋喋不休地抱怨生活如何亏待了你，老天爷给自己设下了种种的不公，整天一副悲观厌世怨天尤人的面目示人，那么，你失去的绝不仅仅是像绵羊一样一顿生存的口粮，而将会是整个的人生。

生活百味杂陈，岂能尽如人意？人活一世，不如意事常十之八九。当今世界，很多人都在抱怨，每时每刻都有人在抱怨，

然而抱怨的理由各有不同：有人抱怨命运不公出身寒微，抱不上大腿没有背景后台；有人抱怨世态炎凉人心不古，人情似纸张张薄；失业的抱怨找工作难，有工作的抱怨公司离家远；没房的抱怨房价高，有房的抱怨房太小；炒股的抱怨总被套，经商的抱怨商机少；升学的抱怨考学难，教学的抱怨薪水薄；有权的抱怨官场累，没权的抱怨官场黑；多情郎抱怨情人少，二奶抱怨三奶骚。更有抱怨天抱怨地，抱怨风太大雨太急冬太冷夏太热的……多少人在于事无补的抱怨中碌碌无为蹉跎一生，多少人在毫无意义的抱怨中痛失青春了此余生，也许直到生命的终结，才能醒悟抱怨才是生活真正的`毒瘤，是生命慢性自杀的毒药，而有很多人也许终生都沉迷不醒。

人生短暂，每一个人都是生命驿站的匆匆过客，在无穷无尽的抱怨中纷纷扰扰的埋怨里，我们无意识地给自己的心灵筑造出一个黑暗的牢笼，使得我们失去了欣赏沿途两岸的美丽风景，错失了与花浅吟、与鸟低唱、与游鱼呢喃、与白云凝眸的瞬间，错失了与心爱的人深情相拥、与孩子一同天真嬉戏、与真哥们真知己一块饮烈性酒倒心头话的舒坦，人生的全部乐趣、生命中所有有滋味的嚼头都在你的抱怨中丧失殆尽，在时光列车的急速推进中我们最终选择做了封闭自己心灵的囚徒。猛醒吧！让我们有意识地对自己进行人生生活态度的转变，开始心理优化技能的“养成训练”，对躲藏在自我心中潜意识的抱怨情结断然叫停，喝令它出门，则一缕明媚的阳光定会穿越心灵的天窗照射进你久已抑郁的心房。

哈尼·鲁宾有句名言：“注意你的思想，它们会变成你的言语；注意你的言语，它们会变成你的行动；注意你的行动，它们会变成你的习惯；注意你的习惯，它们会变成你的性格；注意你的性格，它会决定你的命运。”中国也有相似的谚语：“种豆得豆，种瓜得瓜。”思想便是种子，思路就是果实。思想这粒种子深植于生活这块土壤，所有的思想都能开花结果。它既可以开出智慧之花，也可以结出抱怨之果。有些思想可以使人大智大勇，所向披靡，也可以使人畏畏缩缩，胆小如鼠。因此思想才是统帅，是灵魂，是真正统治你心灵

世界的国王。面对引发你牢骚抱怨的世界，你到底是选择成天愁眉紧锁愁肠百结还是选择轻松轻快的心灵，其实主宰这一切的就在于你自己，在于自己选择的思想，要让自己完全成为思想的主人，而不做抱怨情绪的奴隶。

如果我们大家做不了比尔·盖茨，就做这样一个拥有快乐、聪明面孔的普通人也好——日出而作，日落而息，对生活不抱怨不抱屈，对目标不抛弃不放弃，快乐时可以引吭高歌，郁闷时能够多云转晴，工作时专注专一，闲暇时尽享生活的赐予。对感情真，对朋友义，永远开启乐观积极的生活心态，拥有一颗健康快乐的心灵！

此时我想起了一首小诗，就用它来结束我今天的演讲吧。

不时地笑一笑吧，

它可以使你的心情放松。

生活是一面镜子：

当我们对着它微笑时，

生活也会对着我们微笑；

如果我们整天皱着眉，

生活就永远对我们皱着眉。

谢谢大家！

乐观演讲稿篇九

尊敬的老师、同学们：

大家好！

有一颗乐观的心，对我来说是十分重要的，因为乐观是我的欢乐之源，它能够为我排忧解难，有时候甚至能够丢弃一切烦恼。

乐观，它改变了我，它塑造了一个新的我，使我把昨日的烦恼与忧愁都放了下来，是我常常想起那些欢乐的记忆和那些朗朗的笑声。

笑对人生，笑对挫折，以一颗乐观的心来应对一切。乐观，它陪伴着我，陪伴在我的生活中，它是我的欢乐之源。

乐观，是一个完美的境界，是一种梦想的境界。