

2023年小学体育教师教研笔记 小学体育教案(优质5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

演讲稿心态篇一

亲爱的朋友们：大家好！

是什么影响我们的心态的呢？有句古语说：近朱者赤，近墨者黑。意思是说：靠着朱砂的变红，靠着墨的变黑。比喻接近好人可以使人变好，接近坏人可以使人变坏。指客观环境对人有很大影响。环境如同一个大冶炉，会将形形色色的人同化于其中。一个人处在进取、正气的环境中，他会受到身边人言行思的影响，自觉地约束自己，塑造自己，使自己不断进步；相反，一个人处在颓废、不思进取的环境中，他将会受到身边消极观念的影响，放任自己，随波逐流。

人是社会的产物，不能脱离社会而存在。当人置身于社会大环境中，不管他是自觉还是不自觉地，都会受到周围环境的影响。每个人都有自己独特的秉性，这些差异是如何形成的呢？人从母体出身天性是一样的，但每个人的成长环境、生活经历、受到的教育却是不一样的，随着年纪的增长，这些不同的差异导致每个人形成了自己的世界观，人生观，从而决定了不同的人生道路。

这也正是为我篇头提出那个问题的做出了有效的回答。为什么我坐在哈尔滨的肯德基的感觉要比在大庆的要舒服。原因不是出在肯德基的内置和服务态度上，而是出在环境对我心态的影响。在一个全新陌生的城市，新奇会趋散我所有的疲

劳。反而在大庆，总是会被无形的束缚困扰着，会被一些琐碎的小事烦恼着。现在旅游业发展这么迅速，也应是因为这个因素。现在都市的生活压力大，空闲时间少，不少人都选择旅游来释放压力。出行旅游过的人都知道，其实旅游是一项很耗体力的运动。那为什么人们累过之后还想再次出行呢？原因就在于旅游真正释放的是心理压力。身体疲倦了，歇歇就会缓解过来，如果心累了，就很难道复原。

环境对人类心态的影响至关重要。环境按照类别不同可以分为：家庭环境，社会环境，自然环境，工作环境。其中，家庭环境对一个人的心态起着决定性的作用。家是一个人成长的场所，家庭生活的点点滴滴和父母的教育行为，无不对我们的学习和生活产生潜移默化的影响和熏陶。

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

要想保持阳光心态，首先要学会感恩，也就是吴教授给予的第五把钥匙。生活中，有很多人值得我们去感恩，感恩父母给我们生命，感恩老师给修养和文化，感谢朋友给我友爱，感谢公司给我实现人生价值的平台，感谢领导对我的知遇之恩，感恩大自然让我天天享受免费的阳光，雨露…除了这些积极向上的感恩，还要感恩伤害你的人，因为他磨练了你的心志；感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感恩遗弃你的人，因为他教导了你应自立；感恩绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧；感恩藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感恩成功，他让你铺满鲜花写出美丽；感恩失败，他让你成为有故事的人；凡事感恩，感恩一切造就你的人；凡事感恩，感恩所有使你坚强的人。

对于社会而言，我认为，阳光心态铸就和谐社会，要有一颗

对社会感恩的心理。心理的失衡就会表现为心气不顺、牢骚满腹，甚至产生过激行为。个人心态失衡多了，就会形成社会的心态失衡，如果不加以解决，最终将影响家庭的团结、影响校园的和谐、影响社会的稳定。所以，提出阳光心态的塑造问题，不仅是必要的，也是迫切。

用阳光心态享受生活，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

用阳光心态享受生活，学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待。利用现有的资源把事情做成，而不是好高骛远、消极等待。每一步都连接着未来，要把握现在，充分利用现在的条件做点事情。

一个人没多大本事的时候，养自己；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区；然后就是造福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。

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。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的生活。

演讲稿心态篇二

光靠实践经验的积累是远远不够的，还需要理论和实践的紧密结合。作为班主任，你可以从“勤俭持家”四个方面来管理自己的班级。

“勤奋”是班主任工作的前提。

俗话说“努力就没有难”。(1)经常联系。班主任要做好班级管理，首先要深入学生，多方面了解学生，掌握他们的思想和性格，与学生形成和谐的师生关系和朋友关系，与学生交流和交谈，加强师生之间的精神交流，减少教育中的阻力，还可以设立班主任邮箱等方法收集信息。经常表扬。俗话说“与其长时间奖励你，不如奖励你。”表扬学生好的方面，并通过这种积极的鼓励，形成良好的班级风格，激发大家的向善意识，达到班级管理的目的。

“严”是班主任工作的基础。俗话说“严是爱，松是害”。这些都充分说明了严格的必要性。所以，要想做好班级工作，教育好学生，一定要严。严于律己，严于学生。同时要做到“严而不严，严而适度”。

“精”是班主任工作的关键。1、小心点。学生的思想工作一定要细致，才能让他们动心，让学生明白老师的意图。2、仔细想想。面对一些问题，学生经常会犯错误，所以他们应该反复思考：为什么会出现同样的错误？如何杜绝？经过深思熟虑，我敦促自己想出一些更好的解决办法，从而从根本上改变学生累犯的现象。3、细节管理。针对学生的各种情况，应该进行详细的管理。

演讲稿心态篇三

大家好！

有一颗乐观的心，对我来说是非常重要的，因为乐观是我的快乐之源，它可以为我排忧解难，有时候甚至可以丢弃一切烦恼。

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，是我常常想起那些快乐的记忆和那些朗朗的笑声。

笑对人生，笑对挫折，以一颗乐观的心来面对一切。乐观，它陪伴着我，陪伴在我的生活中，它是我的快乐之源。

乐观，是一个美好的境界，是一种理想的境界。

演讲稿心态篇四

各位老师同学们大家好，我今天演讲的'题目是如何调整心态。

爱默生说：“恐惧较之世上任何事物更能击溃人类。”诚然，有过公共演讲经历的人都知道，很少人能够做到心情平静信心十足地登上演讲台。心理学研究表明：人们在日常生活中，经常会遇到各种各样的困难和障碍，为了解决问题，实现自己的目标，就必须克服困难。而困难的出现和克服，会引起人内心的不安和紧张，严重时就会给人带来恐惧，形成焦虑。

1、充分的准备。林肯曾说：“我相信，我若是无话可说时，就是经验再多、年龄再老，也不能免于难为情的。”这话说得很深刻。要进行成功的演讲，就必须有成功的准备，否则，没有准备好就出现在听众面前，与未穿衣服是一样的。对付怯场心理最有力的武器是诚心诚意地告诉自己你对本次演讲准备得十分充分。只有有备而来的演说者才能获得自信和成功。

同时，对演讲者来说，平时不但要做好演讲前的准备，还要注意加强自己的心理训练和调适，养成良好的应考习惯。

2、端正演讲动机，减轻心理负担。不要把目标定得过高，对于不切实际的期望要有客观的分析。如果把演讲的意义片面夸大，甚至把演讲与个人终生的成就、事业和幸福等紧紧联系在一起，演讲还未来临，就已经是惶惶不可终日了。带着强烈的求胜动机和沉重的心理负担去准备，结果情绪焦虑程度越积越强烈，到了发挥时却事违人愿。因此，演讲者要学会适度降低求胜动机，减轻心理负担，真正做到轻装上阵。

3、保持积极的情绪体验。有些演讲者面对即将到来的演讲，感觉就像如临大敌，心惊胆颤，有着诸多的这样那样的担心，比如，在演讲过程中总是设想自己会犯语法错误，或总担心自己讲着讲着会突然地停顿下来，讲不下去了，这就是一种反面的假想，它很可能会抹煞我们对演讲的信心。面对这种情况发生，可以使用积极自我暗示的方法。暗示对人的心理影响是极大的，我们都能看到人在不良的心理状态下发挥是不正常的。多学会给自己一种积极放松的暗示，用一些“我一定可以做得很好”“我一定可以超常发挥”等肯定自己的短句。在平时联系休息之余多和自己交谈，不断地强化一种必胜的信心与信念。时间长了，就会发现这种良好的积极的心态就会成为自己的一种思维习惯。

3、避免机械背诵演讲稿。逐字逐句地背诵讲稿，很容易在面对听众时遗忘，即使没忘，讲起来也会显得十分机械化。美国总统林肯曾说过：“我不喜欢听刀削式的、枯燥无味的讲演”。背演讲稿对演讲者可能是一种必要的准备方式，但是，背诵依赖的是机械记忆，逐字逐句的记忆不仅是耗费演讲者大量的时间，而且容易形成演讲者心理麻痹。实际的演讲过程中，一旦因怯场、听众骚动，设备故障等突然出事而容易出现“短路”现象。因而，在准备演讲中我们只要准备好大概的提纲，根据自己的语言、思路发挥更能打动观众。

4、演讲前要注意把注意力从自己身上移开。比如，可以积极听取主办人和听众的意见，这样我们可以转移注意力，放松身体和思想。又如可以做做肌力均衡运动。均衡运动是指有

意识地让身体某一部分肌肉有规律地紧张和放松。比如我们可以先握紧拳头，然后松开；也可以固定脚掌，作压腿，然后放松。作肌力均衡运动的目的在于让你某部分肌肉紧张一段时间，然后你便不仅能更好地放松那部分肌肉，而且能更好地放松整个身心。因此，在开始讲演时，最重要的就是要把注意力从自己身上移开，或是集中精力听别的讲演者说些什么，以便把注意力放在他们身上，避免不必要的登台恐惧感。

5、冷静处理“怯场”。1988年汉城奥运会上，称雄排坛数年的中国女排，在与前苏联队一场比赛中，不仅以0：3败北，而且第一局竟创纪录地吃了零分，其中最主要原因不在于技术基础，而在于心理的崩溃。演讲中的怯场同样也是一种心理崩溃的反映。事实上，当怯场现象发生时，只要有所准备，掌握必要的技巧，也可以顺利度过这一危机期。当意识到自己出现怯场现象时，不要惊恐慌乱，抱着平常心的心态，不要好强求胜，也不要过分地强调自己的怯场紧张心理。通过呼吸调节法消除自己的紧张感，采用这种方法可以消除杂念和干扰。当自我感觉十分紧张时，有意识控制自己的情绪。要时时记住，既然你自己下定的决心，那就大踏步而出，并深深地呼吸吧。事实上，在开始演讲之前，应深呼吸三十秒，这样所增加的氧气供应可以提神，并能给你勇气。

6、当一个神气的债主。对于消除紧张心理比任卡耐基先生最有经验，而在他的众多经验中最基本的经验就是：“你要假设听众都欠你的钱，正要求你多宽限几天；你是神气的债主，根本不用怕他们。”把身体站直，然后开始信心十足地讲话吧！好似他们每个人都欠你的钱，你在催他们还债，假想他们聚在那儿是要求你宽限还债的时间。这种心理作用对我们大有帮助。我们也许在最初面临听众时，总会经历到一些恐惧，一些震击，一些精神上的紧张，这是正常的。问题是，只要能坚韧不拔，不久所有顾虑都会一扫而光。

朋友们，如果你想克服演讲的紧张心理，不妨先要弄清自己

为什么害怕当众说话，只要对症下药，只要肯多下功夫，就会发现这种上台恐惧的程度，很快便会减少到某一地步，这时它就是一种助力，而不是一种阻力了。

怯场一般是由于情绪过分紧张所致。在紧张情绪状态下，人的大脑皮层中形成了优势兴奋中心，从而使保持记忆中枢的内容处于被抑制状态，具体表现是回忆不起熟悉的知识。怯场心理属于一种情境焦虑。我们可以通过以下心理调控方法，摆脱焦虑，解除这种被抑制状态。

调控方法如下：

1、语言调节法即自我暗示法，具体做法是通过一些有激励作用的内部语言，使积极意识潜入自我意识，直接对自己的思想、情绪产生作用。例如，在怯场心理的征兆刚出现时，可以通过简单、具体，带有肯定性的言语调节自己，比如“我一定能考好！”“我有信心！”提醒自己不必紧张，对自己要抱有信心。在暗示的同时，也可在头脑中联想过去成功的情境，以激励自己参与考试。

2、转移注意法在考试中遇到较难或没有见过的问题或题型时，应先采取主动的注意迁移，减少焦虑，回避这个一时解答不了或暂时回忆不起来的问题，当其他问题解答完之后再回过头来“重新”思考回避的问题。这种做法可以使优势兴奋中心得以转移。也可以休息片刻或者活动一下四肢、头部，来调节中枢神经系统，从而使抑制状态得到缓解。

3、呼吸调节法采用这种方法可以消除杂念和干扰。当自我感觉十分紧张时，有意识控制自己的情绪。具体做法是，脚撑地，两臂自然下垂，闭合双眼，把注意力集中在呼吸上，静听空气流入、流出时发出的微弱声音。然后，以吸气的方式连续从1数到10，每次吸气时，注意绷紧身体，在头脑中反应出数字，在呼气时说“放松”，并在头脑中再现“放松”这个词，这样连续数下去。注意节奏放慢，让身体尽量松弛，

直到感觉到镇静为止。同学们也可以在平时有意识地训练自己放松，这样，在考场上出现怯场心理时，就更容易调控。

有效消除紧张心理，从根本上来说一是要降低对自己的要求。一个人如果十分争强好胜，事事都力求完善，事事都要争先，自然就会经常感觉到时间紧迫，匆匆忙忙（心理学家称之为“a型性格”）。而如果能够认清自己能力和精力的限制，放低对于自己的要求，凡事从长远和整体考虑，不过分在乎一时一地的得失，不过分在乎别人对自己的看法和评价，自然就会使心境松弛一些。二是要学会调整节奏，有劳有逸。在日常生活中要注意调整好节奏。工作学习时要思想集中，玩时要痛快。要保证充足的睡眠时间，适当安排一些文娱、体育活动。做到有张有弛，劳逸结合。

演讲稿心态篇五

大家好！

今天我演讲的题目是《心态》。

首先，先请大家听一个故事。

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。