

# 关心的演讲稿(实用9篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 关心的演讲稿篇一

大家好！

很荣幸我能有这样的机会参加今天的演讲会。我叫王保伟，是动力厂维修二工段的一名员工。我的演讲题目是“安全与关爱同行”。

在这人海如潮滚滚红尘的现实社会中，请问您最需要什么？是名车别墅，还是功名利禄？如果让我来回答，我就说：我最需要的是安全！

参加工作这些年来，谈起安全，有时候，我感到是酸的，看到那一个个职工朋友，为了生活，辛苦工作，但为什么对待安全上却总有人心存侥幸，马马虎虎；有时候，我的心是辣的，可谓心急如焚。有些人嘴上说安全重要，忙起来却次要，以致我们的鲜血一次次的流淌，悲剧一次次的重演。

事故实践证明，盲目自满情绪，必然导致麻痹大意、放松警惕，这正是滋生事故的温床。机械设备存在的作业环境中所潜藏的事故隐患，归根结底要依靠人们及时发现和正确处理。

前车之鉴，后事之师”，安全工作只有起点，没有终点。从事冶金行业的我们，如果没有“安全第一”的意识，那么，不仅没有“安、稳、长、满、优”的可能，而且还是失职，

是对企业和员工的不负责任，甚至是犯罪。安全和良好的秩序，是我们\*\*企业保证国家整体发展、人民生活水平不断提高的最集中的体现，这也是我们为企业服务，最基本的要求。听不进安全第一的劝告，是耳朵的幼稚；不懂得防范为重，责任重于泰山的人是心灵的幼稚；不深入一线，排除各种安全隐患，还他人以安全则是行为的幼稚。

恩于所有爱自己的人。该如何去做呢，那就是安全干好自己的本职工作。这不仅仅是感恩，更是我们的责任和义务。

“同志，请戴好安全帽。”这是企业对员工的要求，也是安全员不厌其烦的谆谆劝导。一声声的提醒与忠告，常常避免了悲剧的发生。作为从事冶金生产的企业，我们更是要将安全工作放在首位，年年讲、月月谈、天天抓、时时紧。从点滴做起，严格要求，一丝不苟，为筑起安全大堤而努力。一切事故的根源出现在我们的思想上，安全意识不足、现场管理不严，工作掉以轻心等等。想一想，还有什么比安全更重要，有什么比人的生命更可贵呢？安全为天，是我们的安全理念，从“要我安全”转向“我要安全”、“我应安全”、“我能安全”及“我懂安全”上，使安全意识有质的飞跃，哪怕这种飞跃通过反复的、经常的安全再教育也在所不惜。

同事们，为了企业的发展，为了个人的安全，为了家庭的幸福，请拿“安全”当回事，因为只有安全在心，生命才能在手。安全生产，应该有你，有我，有大家护航！

目前，我们面临的安全形势还很严峻，任务还很艰巨。作为一名机修工，落实作业标准应当是全天候的，应当增强安全意识和责任意识，在各自岗位上自觉做到慎独，严格执行各项规章制度和作业标准，变“要我保安全”为“我要保安全”。任何时候，我们都要做到领导在和不在一个样，有人检查和无人检查一个样，只有这样，确保安全生产才不会成为一句空话。

为了父母的微笑、为了妻期盼的眼神，为了孩子能有个完整的家，就让我们把安全落到实处，共同珍重我们自己的生命，关注身边的安全，为家人的牵挂多一些安慰，为企业的安全工作献一份力！

春天走了会再来，花儿谢了会再开。然而，生命对我们只有一次。同事们，幸福寄希望于安全，安全又给予我们无限美好的幸福。让我们抓住安全这根生命线，时刻沐浴在幸福的阳光之中，享受幸福的乐趣，演义生命的精彩！让生命绽放更绚丽的色彩！

国家安全是根本，

国防巩固过安稳。

一旦祖国需要我，

愿为国防献我身。

在21世纪的今天，战争和军事冲突的阴影始终未远离我们，改革发展稳定的形势依然很严峻，国际上恃强凌弱的霸权主义者仍野心勃勃，和平演变社会主义中国的狼子野心时有暴露。但是我相信，“国防”这个字眼对大家来说并不陌生了。

纵观浩瀚的历史长卷，一幅幅波澜壮阔的画面，立刻会展现在我们的面前，我们看到了辽东半岛的悲惨沦陷，我们看到了《瑷珲条约》、《马关条约》等一条条不平等条约，我们看到了一伙强盗对圆明园的疯狂劫掠，我们看到了这是中华民族的奇耻大辱。国耻，作为一个国家，一个民族所遭受的耻辱，是一个国家、一个民族悲惨命运的真实写照，这段屈辱的历史是任何人也抹杀不了的。但也是一部“立体的历史教科书”，时刻告诫人们：“落后就要挨打，软弱就要受辱，腐败导致灭亡！”她更是一尊历史的历史的巨钟，时刻警示人们：勿忘国耻，居安思危，振兴中华！

“知耻而后勇。”才能从内心深处激发爱国之情和报国之志，才能化被分为自尊、自信、自立、自强、自重、自省、自警、自励，为民族的更加烦声喝祖国的长久安定而奋斗。

“人生自古谁无死，留取丹心照汉青。”这是我国南宋时期著名的

名族英雄文天祥的诗句。句意是：“自古以来没有人能长生不死，只为了留取一个赤诚之心照耀青史。”生命是可贵的，谁不珍惜自己的生命呢？然而，只有把生命与祖国的安定紧密联系在一起，才是最壮丽的人生。我们要以英雄和先烈为榜样，从小树立建设国防、保卫国防献身国防的远大志向，将来把一腔爱国热情转变为兴国安邦的实际行动。

## 关心的演讲稿篇二

用心理视野看生活压力，促进生活工作学习的动力，最终目的是提升心理健康水平。

用心理视野看生活压力，促进生活工作学习的动力，最终目的是提升心理健康水平。先来几个问题进行问答。

你觉得有压力吗，压力有多大？农村种玉米挖坑播种填土踩一脚压实，种子才会发芽，黄山松压力产物。

你希望没有压力吗，没有压力就好吗？空间站漂浮状态，行走需要绳索牵引。无压力实验，没有黑白光线色彩躺在小空间，每天高额报酬，一天一万元，一般人坚持一两天而已。

压力到底怎样力度才好，倒u型曲线。适度压力产生最佳效果，把握度无疑是最难的事情，如同上级安排事情说看着办就好，没有要求就是最高要求；如同找对象啥标准，看着顺眼就行，其实一般人不入眼；还有周末出去玩，去哪里都行，可是出

去后就嘟囔不好玩。

二战美国随军牧师一段话：平静心接受，勇敢心改变，智慧心区分。最难在识别和区分，如同造价咨询，心里咨询，工作处理，搞明白是什么，一般也就知道了怎么办。解决问题三原则，前提知道问题内涵和外延。

双胞胎孩子高考复读故事，考前家长比孩子焦虑，解决就是一句话，“你能接受可能的最差吗”。这个事例说明压力本质是情绪，是应激。态度体验，主观需要和客观事物关系反映。

工作压力也是如此，领导层高高在上，大楼最高处，着眼单位发展，从业务来源客户维系到执业进度质量控制，从收入到支出，从制度到人文，一线人员做好业务，考虑全过程的顺利，解决实际问题，中层人员有任务有监督，压力体现为情绪。

情绪本质则是需要的失衡，亲子关系冲突来自父母要求预期和孩子实际表现，父母情绪反应自己需要的不平衡，看到的孩子是头脑中形象，不是真实孩子，这种需要是情欲表现。

叔本华说情欲乃是人之本身，消灭欲望就是消灭自身。

这样看来压力人人体验着，似乎是客观真实的，真的如此嘛。

作为一种情绪的压力，是心理现象。心理定义是脑的机能，是客观现实反应。同一个事情每个人压力反应不同，甚至是不符合道理的，高考620分和520分，谁会更高兴，压力减缓，后者是复读孩子的成绩，一家人更轻松高兴。在于比较，在于心理，在于预期，不在于实际分数高低。

心理现象的颜色声音解释，概念上下、黑白、高低解释，结论属于主观体验，与道理相反。

道理心理合理比较，说明压力是心理不是道理，要合理。

压力源三种：天灾人祸重大事件，一般生活事件，背景性压力源。

压力种类：一般单一性生活压力，如婚恋工作旅游亲人离世等；叠加性压力，如四面楚歌，祸不单行；破坏性压力，地震、战争等飞来横祸。挫折和创伤，心理注定要在挫折中成长。

应对压力必经之路和付出代价，就是“一般适应征候群”：警觉、搏斗和衰竭三阶段，李咏事例。

压力下的心理健康维护，直面还是逃避，感性理性悟性三个反应健全，顺境逆境绝境三种应对。

接受改变认知的n个问题：事情不可改变，努力达不到预期，生活有苦有乐，不完美，生活困难重重，某些方面不如别人，会犯错，世界的不确定性。

描述压力是什么。

解释为什么感受到压力。

预测压力如何变化，时间观念。

控制，遇到压力怎么办。

## 关心的演讲稿篇三

早上好！

1、从我做起，从现在做起，养成良好卫生的好习惯。

2、爱护校园的公共设施，不乱涂乱画，不踩踏草坪，不乱折树枝。

3、提倡“弯腰精神”，一见垃圾就捡拾，仍进桶里不怕烦。

4、自觉与不文明行为说再见，与不文明行为作斗争，成为环保小卫士。

各位老师、同学，让我们从点滴做起，爱护校园环境，自我约束，相互检查。拾起一片垃圾，留下一方洁净。“学校无垃圾行动”需要你、需要我、需要我们大家共同努力！

谢谢大家！

## 关心的演讲稿篇四

大家上午好！

今天我讲话的题目是：学会感激 关心他人

我们首先要感激我们的父母，感激他们把我们带到这个世界。带着这份感激，我们应该做好自己分内的事情，多做些力所能及的家务，来减轻父母的负担。当父母辛苦一天回到家时，给他们端上一杯热茶；帮他们拧上一把毛巾。当父母向我们发火时，不要顶撞，要与他们好好沟通。我们更要多多体谅父母的辛劳，尊重父母的建议，理解父母的付出，从心灵的深处学会关心我们的父母。

老师对我们的关心，我们更要怀着一份感激去回报他们。平时认真完成我们的学习任务；主动帮助老师管理好班级的各项事务；不让老师为我的学习和生活过多操心。这就是对老师最大的关心。这样老师就可以更专心地研究教学，把他的风采更好地展示在三尺讲台之上。

同学、朋友、甚至是素不相识的人的关心，我们同样也需要无私地给予回报；关心，是冬天里的一把火，把我们的身心照得温暖如春；关心，是夏日里的一阵风，把我们的身心吹得凉爽如秋。关心就是这样，哪怕只是一句简单的问候，一个关切的眼神，一弯浅浅的微笑，一次跌倒后的搀扶。只要是出于真心，就会让人感到温暖！

让我们学会感激，学会关心吧！因为你的感激家庭会更加温馨，因为你的关心校园会更加和谐，因为你的存在世界也会更加美好！

谢谢大家！

## 关心的演讲稿篇五

大家好！现在是九月，序列属于三秋。大地流淌着黄金，新的学期开始了。首先，请允许我代表书兴全体人民，向加入书兴的新老师和新同学表示最热烈的欢迎。尊师孝是中华民族的传统美德；学会感恩，带着爱行走，是我们今天开幕式的主题。

“但多少爱有一寸长的草，第三个春天的荣耀”，感谢父母，他们给了我们生命，给了我们强大的精神后盾。感恩父母是做人的道德底线。如果一个人连自己的父母都不爱，又怎么能爱同学，爱社会呢？对父母的感恩，不需要等待，一件小事用心去做，也是对父母的一种安慰。

“借大江千里迎宾水，以书为鉴，赞师之恩”，感谢老师，是老师给了我们知识，给了我们精神食粮，教了人生的规律，铺就了一条光明的道路。对老师的感激是学生的眼睛和求知欲。

“蜜蜂从花中啜饮蜂蜜，离开营地时谢谢你。”我们自然接受国家的援助，生活在祖国的羽翼下，享受舒适的学习生活。不



是每个人都需要当支柱。只有一个普通的学生，才能用言语保卫祖国，用行动回报祖国。

“滴水之恩，当泉报”是感恩；“投桃报李”是感恩；“羊有哺乳之感，乌鸦有反哺之意”，这就是感恩；“鞠躬尽瘁死而后已”也是感恩。感恩不仅是一种回报，更是对父母、对学校、对社会、对国家的责任。激动的同学们，不管你曾经如何，选择激动，你要抬头，你要挺胸，要振作，要有百倍的信心，要做一个对国家、对民族、对自己负责的人；做一个有爱心、善良、孝顺的人；做一个关心父母，关心他人，关心社会，善于合作的人；做一个诚实守信、遵纪守法的准专业人士。

学生和老师，感恩体现在生活的每一个细节。我们感恩父母，感恩老师，感恩朋友，感恩自己，感恩社会，感恩国家。我们不仅要感激对我们有益的人和事，也要感激所有对我们不利的因素，因为他们的存在激励着我们前进！让我们心存感激，带着爱走下去。以孝报国，以爱报人，以热情报国。

谢谢大家！我的演讲结束了！

## 关心的演讲稿篇六

感恩心态演讲稿范文1学习是每一个人终身都必须做的事，是一种享受。有的人，往往投入大量的精力，却效果甚微；而有的人，常常事半功倍，考试成绩和各方面样样优秀。在我看来，方法固然重要，但必须要端正学习态度调整心态。首先，要学会投入。投入不单单是要认真，更需要你把全身心都融入所做的事情中，也就是说忘我。当你投入了，专注了，你会忘记了时间，忘记了你身边的一切，你的心中只有自己和所做的事。

这时候，外界的一切干扰都是无用的，没有人可以把你和你

所做的事情分开。甚至困倦也会消失，你有一种冲动，一定要完成！这是一种崇高的学习的境界。其次，要拥有安定的心态。你要学会沉稳。不要心急，不要慌张。要时不时停下来思考一下，冷静一下。想想自己现在所定的目标是否合理，想想自己离目标的距离到底有多远。适时地小小的计划一下，向目标前进。其实，哪怕你什么都不想都可以，就是单纯地发一会呆，将心气沉稳下来，这也是一种纯净的学习境界。再者，要学会调整自己。调整的不仅仅是学习的目标、方法，更重要的是心态。

你可以抱着玩世不恭的心态来学习，你也可以抱着必胜的信念来学习，但你要记住，人是要承受一点压力的，压力会成为你的动力。同时，压力也是双刃剑，太过的压力会是心力交瘁。不要把自己放任到任何一个极端中，因为这样容易在学理路上找不到自己的方向。所以，我们应该适当的调整自己，这是一种美好的学习境界。最后，要有一颗自信的心。

相信“谋事在人，成事在天”，相信自己的学习能力，相信“苍天不负有心人”，自信是非常重要的，也是最基本的，它和其他三点相互依附，不可分割，如果你对自己没有信心，那么再多的努力和奋斗也是徒劳，只要有了信心，再加上自己的努力和积极的心态，那么一切都可以尽在你的掌握之中，这是一种积极的学习境界。总之，只要你用心对待，相信自己，适当的注意学习的方法，保持良好的复习心态，从容地面对压力，你就一定会超越自己，在人生的道路上，建立自己成功的金字塔！

感恩心态演讲稿范文2我来自偶然，像一颗尘土，有谁知道我的脆弱？我来自何方，我情归何处，是谁在下一刻呼唤我……几年前当我第一听到这首歌的时候，我就被这首歌的歌词和旋律而震撼！它唤醒我内心深处最柔软的情结感恩。

如果事情这样想，能够悟出些什么呢？但凡细细想来，人生一世光阴荏苒，无不是生命的轮回。追根溯源，之所以有了

生命，乃是父母再造之恩。这是来到世上的第一个恩泽渊源，生命是父母给的，今生是父母给的，这是永远还不清的恩泽。说不清千年走一回，还是万年走一遭，来到世间就是上天的安排，就是弥足珍贵的造化。

因此，人生天地间就应该怀着一颗感恩的心，去报答父母的养育之恩。自古道百善孝为先，讲的就是这个道理。先哲先人们，给我们留下了二十四孝的楷模，历朝历代，无不宣扬着孝道的榜样，庶民百姓，无不张扬着孝道的美德。历史在变，孝道不变，说法在变，原则不变，这是一种天然的力量，这是一种人性的延续。人们的繁衍人的一辈子正是以此为依赖在循环着，在客观的传递着，在发扬光大着。百年修得同船渡，千年修得共枕眠，我们还要感恩人生道路上的伴侣，这是每个人的“人生另一半”。

在我们离开了父母的养育之后，当我们走向婚姻殿堂的时候，注定了这个人要与你一起生活，要与你生儿育女，要与你相拥着走向人生。爱在伴随着你，相互支撑在伴随着你，和你的父母一样，新的生命轮回在伴随着你，这是人生道路上的天籁之歌。因此，我们要精心的打造，耐心的呵护，不断的维护，尽量的宽容，珍惜这“同船渡共枕眠”的降临。如果说“相敬如宾，举案齐眉”的典故早已给我们树立了夫妻恩爱的先例，那么，现代的比较双飞携手共进也不乏是我们追求的目标。走到一起不容易，结成夫妻是缘份。

弹奏着锅碗瓢盆进行曲，经历着生活中的坎坎坷坷，享受着天伦之乐的快慰，让婚变的厄运离的我们远些，让我们不断修补生活的裂痕，去感恩与完美天籁的歌声。在家靠父母，出门靠朋友。融入社会走进生活，应该感恩朋友给我们带来的喜怒哀乐，应该提倡人人为我我为人人的生存环境，少一分抱怨，多几份感动，少一分争强斗狠，多几分宽容忍让，让和谐的氛围伴随每一天，让社会不齿的恶习没有生存的土壤。我们不是生活在空间，我们需要实实在在的生活，我们需要惩恶扬善的壮举，我们需要好人得到好报的结局。

大到爱国敬业，小到爱家待朋，感恩是需要的最好心态。

感恩心态演讲稿范文3尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

《学会感恩》一文中有这样一句话：感恩不是娓娓动听的谎言，而是实实在在的行动。这句话是对于感恩最正确的诠释，我们应该为残疾人带路、给予重病的人以安慰、给没有信心的人加油打气，是一个眼神，一个微笑，一个手势……作为学生，我们最大的感恩就是刻苦学习、将来成为对社会有用的人世界，因为感恩变得温馨，如果我们没有感恩，世界将是一片荒原；家庭，因为感恩变得和谐，如果家人没有感恩，家里将会充满隔阂；人生，因为感恩变得美好，如果人生没有感恩，那我们只会在人性的孤岛踽踽而行，步履维艰。

感恩心态演讲稿范文4尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！“感恩的心，感谢有你。伴我一生，让我有勇气作我自己——”当听到这首《感恩的心》，我的内心被震撼了。在我的生命长河里，人生中处处有感恩，一路陪伴我幸福成长。

感恩父母，感恩家人。父母给了我生命，让我从牙牙学语到经历成长礼。他们付出了所有，给我天底下最无私的爱。当我生病时，他们非常着急，恨不得生病的人是自己，无微不至地照顾我。当我的功课落下来时，总是不厌其烦地讲解给我听，恨不得把他们所学知识，解题思路全部输送给我。奶奶总是每天风里来雨里去，接我放学。一次，突然下起来小雨，奶奶怕我淋湿了感冒，不顾我劝阻，硬是脱下外套批在我身上。到家，奶奶淋湿了，一下车，她顾的不是自己，而是我，看看我有没被淋湿，忙着让我进屋换衣服。我的脸上有雨水，有泪水。家人为我撑起一片幸福的天空，感恩有你们。我已长大，努力做好自己，学会感恩。

感恩老师，老师总是带着我们遨游知识的海洋，给我们插上理想的翅膀，让我们在人生路上走得更远。一次，王老师上语文课，她嘶哑的声音，不时伴着咳嗽声，可是依然在声嘶力竭地讲课，生怕我们错过每一个知识点。下课后，还在不停地叮嘱我们。我坐在位置上，挺直腰，暗暗地说：“谢谢您！”老师都是最无私的园丁，期待我们青出于蓝而胜于蓝。让我们用自己点滴的进步，来感恩老师们的无私奉献。

感恩生活中每一位热心、善良、真诚的人。感恩同学，在我摔倒的时候，轻轻扶我起来，热情地问候我。感恩保洁阿姨，用自己勤劳的双手，换来一片明亮清洁。感恩素不相识的路人，热心地指路——学会感恩，将心比心，从身边做起，用自己的行动，将感恩传递下去，让世界更美好！

让我们怀揣一颗感恩的心，学会感恩，回馈社会，幸福成长。

## 关心的演讲稿篇七

篇一：关于心态的演讲稿 尊敬的老师，亲爱的同学们： 大家好！

此时此刻，不知道你有没有在抱怨，为什么要把我强迫到这里来，为什么要我听那些比我强不了多少或者根本不如我的人在这里喋喋不休，唠叨教育，等等诸如此类的抱怨，如果你真的有这些抱怨，我希望你首先能调整一下自己的心态。哲人说：“你的心态就是你真正的主人”。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师”。一位艺术家说：“你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。”佛说：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。狄更斯说：一个健全的心态比一百种智慧更有力量。爱默生说：一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路??这些话虽然简单便却经典、精辟，一个人有什么样的精神状态就

会产生什么样的生活现实，这是毋庸置疑的。生活中，有些事总是我们不能选择也不能避免的，与其抱怨，不如去接受甚至去享受。在现实面前，我们其实都是转瞬即逝的一缕青烟，很多时候，我们并不能改变现实，但我们并不是无能为力，至少，我们可以改变自己的心态。所以，面对期末，我们首先要有一个好的心态。

期末其实已经在今天的英语考试中拉开了序幕。但很多同学并没有因为期末的到来，回家的接近而欣喜，而是在回首中发现自己其实并没有准备好，因此更多了几分不安和惆怅甚至是懊恼，不知道有多少同学在羡慕高中可以不及格、在羡慕学霸的海量知识内存甚至是在羡慕其他学校的宽松考试制度。如果真的是这样，那么请你改变心态接受这里的制度，改变心态增加几分自信！

“诚信”即内诚于己、诚实无欺、诚实做人、诚实做事、实事求是：“信”指外信于人、有信用、讲信誉、守信义。我们在考试中最重要莫过于内诚于己，诚实应试。“在海大作弊，你就是死路一条！”相信对于开学之初，张导的这句话许多人应该仍然记忆犹新。这里真的和我们想想的大学不一样，这里每年都会有因为作弊而受处分的同学，相信在座的每个同学都不愿意成为其中一员。在轮机的，都是铁血男儿，在三四中队的，都是铮铮汉子！有些事，该与不该，为与不为，并不需要其他人的提醒，所以我希望大家恪守诚信之道，用考试去作为一次对自己的检验！

关于学习《心态是我们唯一能完全掌握的》情况的发言

尊敬的的同仁们：大家晚上好！今天非常荣幸能够在这里和大家一起探讨如何调整自己的心态这个问题。

最近三个月，我每周阅读一次《心态是我们唯一能完全掌握的》这篇文章。给我的主要感受就是要培养积极、健康的心态，并要学会如何去调整它，让它时刻处于快乐、进取、有

朝气、有精神的状态。世间万事万物，你可用两种观点去看它，一种是正的、积极的，另一种是负的、消极的。该怎么看，这一正一反，就是心态，它完全取决于你自己的想法。就像生活，酸甜苦辣尽在其中，但拥有健康心态的人，看水水是清的，看山山是青的，即使在品尝生活的苦楚中也能领略到幸福的滋味；缺乏健康心态的人，看水水是浑的，看山山是枯的，即使幸福的生活中也会弥漫着苦楚！

一个老妇人有两个儿子，小儿子是卖雨伞的，大儿子是捕鱼的，虽然日子过得还不错，但老妇人整天愁眉苦脸：晴天时，她为小儿子卖不出雨伞赚不到钱而烦恼；下雨天时，她为大儿子出不了海捕鱼而烦恼。一个邻居跑来恭贺她说：“你真幸运，晴天时，大儿子可以出海捕鱼赚钱；雨天时，小儿子的雨伞就好卖多了。”老妇人听了茅塞顿开，从此便高兴地安度晚年了。心态不同，导致看问题的角度不同，导致结果不同，导致对生活的态度不同。读《心态是我们唯一能完全掌握的》这篇文章，如果你怀着敌对的心情，并当做一项头痛的任务去做，那就像读天书一样，什么也体会不到，读完以后头脑还是一片空白。如果抱着学习的心态去读，你将收获颇丰，按文章所要求的良好习惯并且调整好自己的思想之后，心态便会随时处于积极状态。

我们在读这篇文章时，抱着积极的心态，不但能有很大收获，而且也能发现文章的不足之处，有些语句晦涩难懂，如“要知道自怜是独立精神的毁灭者”；或用词不当，如“你也正在洞察解放自己问题的方法”，或过分夸张，如“每天禁绝一项恶习”，恶习恐怕不是一两天能改掉的。也许是我学识短浅，但还是希望文章的作者能把文章写的通俗易懂，让更多的人受益。还有一个故事：在古希腊神话中，小神西绪弗斯在天堂触犯了法律，被大神降到人世间接受严厉惩罚，每天都要把一块石头从山脚下推到山顶。清晨，他竭尽全力把那块石头推到山顶，然而到了晚上，石块又会自动地滚下山顶，于是，他又要重新把那块石头推到山顶。就这样，西绪弗斯日复一日年复一年地推着那块石头，这种永无止境的劳

苦和重复极大地折磨着他的心灵，使他饱尝着辛苦和枯燥带来的苦难。大神料想这是对西绪弗斯最为严厉的惩罚，但是西绪弗斯并没有像想象的那样痛苦，颓废和堕落，而是平静地接受了命运，每天都以快乐的心情努力地推着石块上山。

至于故事的结果并不重要，而西绪弗斯的心态却让我永久不能忘怀。在现实的生活中，也许我们每一个人都是象西绪弗斯一样，都要经历着辛苦和艰难的折磨。消极的人认为生活就是辛苦和枯燥地向山顶推石块，我们来到世上就是在接受着上帝的惩罚，身心在承受着痛苦和酸楚的折磨。然而，积极的人不仅看到了生活的苦难，而且也成功地拥有了西绪弗斯健康的心态——接受生活，并以快乐和幸福的心情过好生活。

也许有人会说，这种心态不就是阿q的“精神胜利法”嘛，我认为不全是，当你丢钱物了、和别人吵架了、身体得了疾病或遇上不顺心的事等，你可以用阿q的“精神胜利法”里豁达大度的一面，从中获得自我安慰自我解脱。而当你被领导批评或遇到挫折的时候，就不能抱着“平常心”和“无所谓”的心态，而是要把心态调得更高，化失败为动力、变失落为振奋，从阴影中走出，奋勇向前。

生活是一个万花筒，是一个五味瓶，周围的事物时时刻刻都会影响你的心态。拿工作来说，在工作中遇到了挫折、受到了领导的批评、同仁之间闹了点矛盾等等，如果你天天怀揣着抑郁、不满和气愤的心情，根本无法全身心的投入到工作中，结果只能是工作越干越糟，人际关系越来越差，导致了恶性循环的出现。那么如何才能调整好自己的心态？我认为：一是通过学习。学习是给自己补充能量，通过知识的积累和修养的提高，才能学会善于思考，善于分析，善于整合，只有这样才能适应社会的发展，使心态处于正常的工作状态。二是重新开始。第一次成功相对比较容易，但第二次却不容易，原因是不能归零。长安集团的总裁，在东方之子接受采访的时候说了一句话，往往一个企业的失败是因为他曾经的成功。睡觉前来个心态归零，不去想那些不愉快的事情，一



切重新开始，早上起来会朝气蓬勃、精神抖擞的。

三是要懂得付出。舍得是一种因果关系。舍就是付出，付出的心态是老板心态，是为自己做事的心态。而舍的本身就是得，小舍小得，大舍大得，不舍不得。不愿付出的人，总是省钱，省力，省事，最后把成功也省了。不信，你可以尝试下，只得不舍，会是什么后果。

四是做人要谦虚。去掉缺点，吸取优点。虚心使人进步，骄傲使人落后。有句话：谦虚是人类最大的成就。谦虚让你得到尊重。越饱满的麦穗越弯腰。

五是学会感恩。感恩周围的一切，包括坎坷、困难和我们的敌人。事物不是孤立存在的，没有周围的一切就没有你的存在。首先感恩我们的父母，是他们把我们带到了这个世界。其次感恩公司给了我们这么好的平台，再感恩我们的领导，帮助我们，鼓励我们。还要感恩我们的同仁，是大家的努力才有我们的成功。

也许有人说，我不用学这些，本身就对什么事情都漠不关心、任何事情都不上心，一脸无所谓表情，这种心态恰恰是消极的，不思进取、浑浑噩噩。在处理工作上的事情时，你应当有自己的见解而不是一味地接受。如果当你和领导的想法不一致时，你还要有个判断，如果认为把自己的想法更好，那还要敢于和领导争论，只有这样你就具有了主人翁的意识，才能在工作中不断前进，公司才能快速发展。要相信那句俗语：长江后浪推前浪，雏凤清于老凤声。而作为领导者当下属提出不同意见时，是否能积极听取，甚至采纳呢？这也要有良好的心态。

今天我演讲的题目是态度决定一切。

这里我想问自己及大家一个问题，态度能决定一切吗？

态度，词典这样解释给我们，态度是人对事或物所持的观点和看法。总的来讲你可以有两种生活的态度，或积极，或消极，积极与消极于人生影响巨大。这里跟大家共同做一道小小的数学题：1乘1，乘以十次，答案是多少呢？很显然结果还是1。

如果是1.1乘1.1，乘以十次之后，答案又是多少呢？看来口算有难度，那么我们相信计算器好了！

用计算器算一下。答案是2.85,,,,

可是，如果每一天懒散一点、消极一点、没有目标、无所事事，即 $0.9 \times 0.9 \times 0.9 \dots 0.9$ 乘以十次后，答案又是多少呢？我们来算一下。0.31！是的，0.9自乘十次以后，会变0.31这，就是积极与消极截然不同的命运！

有什么样的态度，就有什么样的人生，态度决定人生。再给大家讲一个最近看到的故事。20世纪30年代，英国一个小镇有一个叫玛格丽特的小姑娘，父亲对她的教育是非常严厉的，她父亲常说：无论做什么事情都要力争一流，永远做在别人前头，而不能落后于人，父亲从来不允许她说“我不能”或者“太难了”这样的话。这样的要求或许有些太过严厉，但却正因为如此，40多年后，国际政坛上才出现一位女政治明星——撒切尔夫人。

态度决定了她的一生。正是父亲的严厉使撒切尔夫人幼时养成了良好的处事态度，这种态度也无形中促使着她向顶峰攀登，使她无论在大学时的学习，还是毕业后从事的工作，她都秉承着一个坚定的信念——“我是最强的”。正是这些造就了她璀璨的人生。

如果你认为上面的故事有点片面，那么我们再讲一个反面的例子，同样，这件事也发生在英国。

1997年12月，英国报纸刊登了一张英皇室查尔斯王子与一位街头游民合影的照片。这是一段对剧性的相逢！原来，查尔斯王子在寒冷的冬天拜访伦敦穷人区时，意外遇见了以前的校友。这位游民克鲁伯“哈鲁多说：“殿下，我们曾经就读同一所学校。”王子反问，在什么时候？他说，在山丘小屋的高等小学，两人还曾经互相取笑彼此的大耳朵。

王子的同学沦落街头，这是一段无奈的人生巧遇。曾经，克鲁伯“哈鲁多出身于金融世家、就读贵族学校，后来成为作家。老天爷送给他两把金钥匙——“家世”与“学历”，让他可以很快进入成功者俱乐部。但是，在两度婚姻失败后，克鲁伯开始酗酒，最后由一名作家变成了街头游民。我们不禁要问，打败克鲁伯的是婚姻两度失败吗？不是，而是他的态度。从他放弃“正面”的态度那一刻起，他就输掉了一生。中国有一句古话，人人皆可为尧舜。我们周围很多人他们没有流利的口才，没有资深的学历、没有显赫的背景，但他们成功了。一是他们有很明确的奋斗的目标，更重要的在于他们把心中所想转化为实际行动，有积极向上明确的态度，认真、努力使他们一步步向理想靠近，最终获得了成功。

你的态度就决定着你的生命。要么被生命驾驭，要么去驾驭生命。抱怨与责备只能让你的处境更加糟糕，改变生活工作的态度从点滴开始，它不一定是推翻过去所有的生活步调，它可以是一个当下情绪的转换，或是一个行为的修正。不恣意放纵自己，养成良好积极的处事习惯，你的人生也就将从此改变。

态度就像人生的万有引力，不论我们的思想是正面还是负面的，我们都受到它的牵引。改变人生，从改变你的人生观开始，改变人生观，从改变你做事的态度开始，工作中每一个细节，赋予你认真的态度，那么你人生的精彩也就从此刻开始。

如果我们用消极悲观态度面对人生，等待你的只能是万丈深

渊，然而当我们用积极乐观的态度面对人生时，我们面对的就是一座风景绚丽的大山，山上鸟语花香，树木葱翠，只要我们扎实努力认真攀登，到达山顶的那一刻，就是我们缔造成功人生的那一天。现在，我们再来回答这个问题：“态度能决定一切吗？”回答是肯定的：能！我的演讲就到这里，谢谢大家。

## 关心的演讲稿篇八

大家好！

关心就像是一颗甜甜的糖果，含在嘴里，暖在心里。从小到大，我们的身边有很多关心我们的人，比如说我们的爸爸和妈妈，爷爷和奶奶，还有很多的亲人和朋友。当我们过生日的时候，过节日的时候，取得好成绩的时候，不小心摔跤的时候，都会有很多人过来关心我们，安慰我们。正是由于这么一个健康的环境，才让我们能够如此幸福的成长起来，所以从今天开始，让我们把这一份关心回馈出去吧！

以前是别人关心我们、照顾我们，从现在开始，让我们学会去关心别人，去照顾别人吧。慢慢学会去做一个小大人，把最好的关心送给最需要关心的人，让这一份温暖得到永恒的传递。还记得我第一次学会关心人是关心我的妈妈。那一天我的爸爸出去工作了，然后就和我和妈妈两个人在家里，我妈在厨房搞卫生的时候，一不小心滑到了，然后把一叠碗给打碎了。当时我听到声音之后，立马去厨房，然后发现我妈妈倒在地上，碗也碎在了身边。

当时我特别的慌张，立马去扶我的妈妈，可能我妈妈摔得比较狠，当时也没有办法快速站起来。我就凭借着自己小小的身躯，把我妈妈费力的扶起来了，然后把她扶到沙发上躺着。然后我先给妈妈包扎了一下被玻璃割破的手指，然后再去厨房把那些碎片全部清理干净了。后来妈妈好一些之后大大的鼓励了我。从小到大，其实我都很少去关心自己的妈妈，

她一直默默的为我付出和努力，我一直都没有表示感谢，我这一次的举动让我的妈妈很感动，她连连夸我长大了，变得懂事多了。

其实在我们的身边，有很多的人等着我们去关心。当同学没有考好伤心难过的时候，作为同学的我们是不是可以安慰和鼓励一下对方呢？这就是一种关心啊！当朋友遇到挫折难过不安的时候，我们给予一个温暖的怀抱，这也是一种关心啊！关心的方式其实很多种也很简单，那就是付出自己爱他人的一种感情，不管是自己的朋友还是陌生人，我觉得这种爱都是永恒的，这种爱也是非常鼓励人心的，总能让我们快速的从困境中走出来，去更好的迈向下一步。

同学们，我们已经渐渐的长大了，快成为一个小大人了，希望我们可以在今后的生活当中多去关心他人，给予他们一些温暖和帮助，帮助他们走出困扰，也让我们走向一条更好的成长之路。

## 关心的演讲稿篇九

大家早上好！

我们生活在地球上，因为她是我们唯一能生存的地方。我们离不开阳光，离不开植物，离不开氧气，也离不开水。

2、爱护花草树木设施，对破坏绿化设施的行为要敢于制止并举报。

3、养成良好卫生习惯，不随意乱扔瓜皮果壳、烟头，不随地吐痰。

5、树立和倡导绿色文明意识，积极参加校园爱绿护绿行动；

7、师生和谐，同学之间友好相处，语言文明，行为规范。

8. 一切都以更高的目标束缚要求自己，将自己培养为有文明素质，全面发展的优秀中学生。

同学们，我们是21世纪的主人，我们要增强我们的环保意识。我们应当有时代责任感。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，共建绿色家园，共同保护地球母亲，让我们行动起来，共创我们的美好家园！