

最新空杯心态五分钟演讲 心态的演讲稿(汇总8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

空杯心态五分钟演讲篇一

大师年轻时在上海穷困潦倒，常常为一顿饭发愁。他的鞋前面列开了一个口子，他既没钱买新鞋，也没钱缝补。

外国人觉得太贵，便说：“能不能少点儿呢？”大师说：“不能少！”一边说，一边将画撕碎了。

那时，大师还不是大师，是个普通的青年。大师当时太穷了，太需要钱了，可他没有降低自己追求的标准，没有让物质的诱惑干扰他的最高追求。他追求的不是钱，是艺术的境界。假如是常人，他会能卖多少卖多少，先换到钱再说。

就是这个心态，使这个青年日后成为一代雕塑大师，当上了中国美术馆馆长，主持雕塑“人民英雄纪念碑”上的浮雕，留下了许多传世经典雕塑作品。这个人就是一代宗师刘开渠。是什么成就了大师？是心态。

厦门秋色

我生活在这样一个静谧的城市里，这个城市的秋天美好而温暖。我不说它凉爽是因为它相对于一些北方的秋天是十分温暖的。它真的是一个令人向往的城市。这个美好的城市的名字叫做厦门。

今年，总觉得秋天来得特别晚，知道微风卷起几片稀少的落

叶舞蹈时，秋天的气息才飘然而至。站在鹭岛的高处，便可以发现，鹭岛的秋，绝无欧阳修《秋声赋》中的凄凄惨惨，也比不上毛泽东《沁园春·长沙》中秋的大气，但它别有一番景致。

看，那充满欧陆风味的古建筑和中国旧式住屋交错地点缀在一片秋意当中；花朵并没有收起花裙，叶子也没有藏起绿色，它们一点也不吝啬自己的美丽，为秋色增添了几分诗意：远处的一片公园空地上面，有不知名的鸟雀飞翔栖息。

秋天，鹭岛的天空格外蓝，一些调皮的风在周围轻轻摇晃，干干净净的空气，还有阳光从窗外柔和安静地射入房间，纹路清晰，感觉柔软。

秋日里，当炽红的朝阳露出脸时，鹭岛也迎来光明，晨光中的景物总是那么和谐、甜美，沐浴在晨光中的鹭岛，端庄、秀丽。秋风吹过，也有飞鸟一掠而过，那棵棵树，发着绿，支撑起整个生命。在红日西沉时，鹭岛更是美不胜收。如血的夕阳染红了西天的白云，也给鹭岛描了一笔浓浓的色彩，使她显得玲珑而可爱。

鹭岛的秋，是柔和的，手心温暖的季节，它就这样简单而温暖。周而复始，每一年我都可以拥有鹭岛的秋天，我可以有足够的时间来欣赏鹭岛的秋色。

我爱鹭岛的秋色，永远那么美好而柔和。

空杯心态五分钟演讲篇二

大家上午好！

美好的理想。可是，拥有它并不容易，保持就更难。没事的时候容易，有事的时候难；劝人的时候容易，劝己的时候难。特别是遇到了恶境界现前，能做到平常心，那就更难了。

可是生活似乎总是那么冷酷无情，跟我们做对似的。我们心里想的与实际中遇到的差距又是那么大，让人无法生起信心。特别是当一生中灾难和打击一个接着一个，简直没完没了的时候；当家庭矛盾冲突不断，找不到家庭温暖的时候；当一个人远离家乡，远离亲人，孤苦伶仃，艰难度日的时候；当昔日的恋人成了别人新郎新娘，心中的滋味无法向人诉说又难以排遣的时候；当找不到工作，生活没有着落，到处都是麻烦的时候；当太多太多的无奈的现实和不堪回首的往事，压得人喘不过气来的时候，心中的苦楚只有自己知道。

生活中我们会经常遇到这样一类人，他们总是拿着过去的成功当作炫耀的资本，特别是在觥筹交错的酒桌上，总能听到这样的话：“想当年，我怎么怎么样，那个时候，我如何如何.....”很多人在回首往事时，都会沉湎于过去的辉煌，却不太愿意反省挫折和失落，不去想为什么没有留下更多的精彩？这是一种不正常的心态，长此以往，会召来人们的不屑一顾甚至嗤之以鼻。

首先要科学规划，准确定位。做任何事情不能想当然，没有准备的战争往往会失败的。美国耶鲁大学曾经对一批毕业生进行过一次有关人生目标的问卷调查，结果显示，只有百分之三的同学有非常清晰的奋斗目标和实现这一目标的计划。二十年后，调查人员再对这批毕业生进行回访，结果发现，恰恰就是这百分之三的同学事业最成功，且平均资产远远高于其它百分之九十七的同学。这说明了一个道理，运筹帷幄方能决胜千里。对于身在职场的每个人来说，要想取得成功，科学规划、准确定位是必不可少的前提，一定要记住：心有多高，舞台就有多大。

其次要善于学习，不断提升。一个人成就的大小取决于他综合素质的高低。随着社会竞争的不断加剧，只有终身学习，站在时代的前沿，站在巨人的肩膀上，才能实现持续不断的成功。人与人本身没有什么差距，天才毕竟是极少数人，在同样的甚至稍差一些的起点上，只有坚持学习，不断提升自

我的人才会赢得最终的胜利。后天努力的程度决定着进步的速度。虽然初始时人与人之间的差距就那么一点点，但日积月累就会越拉越大，所以发现差距及时总结，方能迎头赶上。人要善于观察、学习、思考和总结，否则只一味埋头拉车而不抬头看路，结果常常是原地踏步，明天仍旧重复昨天和今天的故事。

第三要张弛有度，学会放弃。人的精力是有限的，成功的人不一定要不分日夜地工作，在提高工作效率的前提下，适当地休息是非常有必要的。赢得奖牌和利润，最后却输了身体的人，算不上真正意义上的成功者。同时，成功有大小之分。比尔·盖茨放弃哈佛的学业创办了微软，丁磊从邮电系统辞职，创办了网易公司，陈天桥放弃高薪，创办了盛大网络……所以，如果你并不满足于现状，还想做更大的事业，取得更大的成功，确实又有这个能力，你就要学会放弃。要获得更大的成功，就要具备在机遇面前敏锐的洞察力和“壮士一去兮不复返”的豪情，不管什么样的平常心，都是一种生活的馈赠，你拥有了，生活就会平静，而如果你失去了，那么道路就会坎坷，人生也从此不再平静。遇到困难尽量去努力改变，努力之后也改变不了的，请用平常心接受它。

作为一名新时代的党员干部，要真正做到权为民所用、情为民所系、利为民所谋，外化于行，我认为，胸怀以下“五心”非常重要。

以感恩之心对待党和人民。感恩是中华民族的传统美德，是做人的基本修养。每个人从出生到成长，都离不开父母的养育、师长的教导、同事的帮助，更离不开党和人民的培养。每一名党员干部，都要怀有一颗感恩的心，感谢父母的养育之恩，感谢亲友和同事的真心帮助，尤其要感谢党和人民的培养教育，并自觉地把这份感恩之心，转化为精忠报国、听党指挥的感恩之举。

以进取之心对待工作。俗话说，世上无难事，只怕有心人，

这个“心”指的就是进取心。进取心是一个人成长发展的原动力，是干好工作的前提。强烈的进取心，是每一名党员干部为党的事业奋斗的思想基础，也是个人成长进步的精神动力。实践证明，干好工作主要靠两条，一条是愿干，一条是会干。愿干指的就是要有事业心、责任感和奋发进取的精神状态。愿干是做好工作的前提，一个人的能力虽然有大小，但只要有了强烈的进取心和事业心，能力强的可以把工作做得更好，能力相对弱的可以在实践中不断提高，把工作越做越好。

以敬畏之心对待权力。权力是党和人民赋予的，首先是一份沉甸甸的责任，是用来为人民谋利益、作奉献的。如果权力观发生错位，把权力视为谋私的工具，想方设法捞取好处，甚至无法无天、胆大妄为，就可能犯错误、栽跟头。所以说，权力是一把“双刃剑”，能够使人变得崇高，也可以使人走向堕落。每一名党员干部都要时刻心存敬畏，不当“特殊党员”，不游离于组织之外，畏法纪、畏权力，千万不要触碰党纪国法这条“高压线”，切实做到自省、自警、自律。

以平常之心对待名利。功名意识在中华传统思想文化中占有重要地位，不可全然否定，但不能把功名看得过重，否则会妨碍精神的磊落坦荡和自由豁达，会成为一个人的思想负担和精神枷锁。党员干部对待名利，尤其要保持一颗平常心，要有共产党人应有的胸怀和境界。进步是永无止境的，我们更多的要追求思想道德、能力素质、工作实绩上的进步，不断发展完善自己，获得组织和群众的认可。

以宽容之心对待他人。法国作家雨果有句名言：世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。宽容是美德中的美德。每一名党员干部，无论是与同事相处，还是在班子里共事，都要讲宽容、讲大度，做到学人之长、容人之短、记人之功。作为领导干部更要有成就事业、成就他人的胸怀，为他人取得的成绩和进步感到高兴，为同事和部属成长成才铺路搭桥。

无论是做人还是做事，时刻怀有五心。

空杯心态五分钟演讲篇三

英国著名文豪狄更斯以前说过：“一个健全的心态比一百种聪慧都更有力气”。这句不朽的名言通知我们有什么样的心态就会有怎么样的人生，那么一个人要想成就一番事业，首先就务必树立成就的心态。也就是说，先要立志。要勇于去幻想，这样才有完成的可能。首先是要激起起本人胜利的愿望，在内心深处认定本人就是一个老板，既然认定本人就是一个老板，就要从言谈举止、学问见识、交际礼遇等方面来提升本人，完善本人，最后成就本人。

胜利的起点在于置信本人，胜利的终点在于坚持到底。一个人最大的敌人不是他人，而是本人，只要打败了本人，才干向他人应战。他人能胜利的事，本人肯定能胜利。一个人假如没有了自信，那就跟死了一样，只但是还有一个躯壳而已。

此刻很多人，在传统行业中举步危艰，生活过的很难很难，但又不敢去选取别的行业去搏一翻，他觉得未知的东西也很难。

世上无难事，只怕有心人，无认做任何事情，应对任何应战，就看你本人是不是一个有心人了当一个看到希冀而失去自信心时，是极端痛苦的，极端悲痛的，所以一个人最大的资本就是希冀，最大的破产就是失望，面临二十一世纪，人类最大的圈套是“满足现状”。

莫徘徊了，朋友们，只需我们能充溢自信和勇气，勇于幻想，勇于给本人定位，勇于冲破阻挠，我们就必需会幻想成真，必需会成就一番史无前例的事业。

空杯心态五分钟演讲篇四

生活是真实的，所有的细节都是那么清晰，然而！面对这样一个现实的世界，你要有一个真实的心态。

有时候，我觉得人生就是为了谋生。如果我有能力，我可以过得很好。其实！都是不健康的想法，就像扫大街的华尔兹，在我看来！我们在扫街！有的人可以把它想成华尔兹，有的人不能，因为心态不同。

很久很久，我已经忘记了很多！就像重生一样！漂浮在梦里，也许我太浮躁了，那段时间是我一生中最不幸的，然而！我常常感叹，突然！我感觉很糟糕。另外，我刚看了一部《泰坦尼克号》。大家都知道。是一部很悲伤的电影，发人深省，自省。感觉生命迫在眉睫，连呼吸都受到限制，久久不能平静！

我希望摆脱这些痛苦的想法。我太累了。我想找一个能和我聊天的人。我不想再活在这个压抑的黑洞里了。后来，渐渐地，我们从梦中走出来，开始重温一般，生活是真实的，不可能是虚幻的，我们每个人都能感觉到自己在运动，心脏在跳动，这意味着我们的生活在释放它的活力。同时也要调整心态，和它面对面的交流，因为心态好了，心情和想法就会好，甚至会给你带来生活。

生活中有个故事，我妈的同事得了绝症，医生说是期中。如果不及时治疗或治疗失败，很容易导致死亡。我妈妈把发生的一切都告诉了她的同事。面对她妈的这番话，他面无表情，依旧和以前一样，做着该做的事，玩着该玩的事，甚至还有心情打麻将。妈妈非常惊讶。后来他做了手术，母亲的同事病情越来越好，平静下来。他的故事被现任医生称为“生命的奇迹”，因为他心态很好。

其实在生活面前，只要心态积极，一切都会平静的过去，不

要浮躁，让心态回归原位！

空杯心态五分钟演讲篇五

今天很快乐和朋友们作一个交流，我今天上午要讲的专题是：塑造阳光心态。

此刻大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满足感在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们熟悉的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。此刻的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。还有人说他老人家哪个时代多好，那时家里穷得叮当响，但是心情特殊好；此刻家里啥都有，该响的都响，就是心情不好。有一首歌叫[今天是个好日子]，是_唱的，歌词是这样的：今天是个好日子，赶上盛世咱享太平。这些歌大家都会唱，但是深入思量歌词的人需要有人提醒才会呈现。我是在东北农村长大的，我小时经常玩扇吧叽的游戏，地面坑坑洼洼不平，吧叽一扇下去翘一个角，很简单被别人扇过来。我的一个小学同学跟我说，那时我的心愿是能找到一块水泥地玩扇吧叽，此刻发明到处都是能玩扇吧叽的地方。他问我，此刻是不是到了太平盛世了。他的话提醒了我，我发明此刻的人真是生在福中不知福。为什么这么说呢？第一，此刻想吃什么就能吃到什么；第二，此刻想玩什么就能玩到什么；第三，此刻想去哪儿就能去哪儿。在这种情况下，我们假如还不知道幸福，那真是人生的一大遗憾。大家都看过清明上河图，描绘的是北宋时期汴梁繁荣的景象，此刻这种情况到处都是。假如那种情况是太平盛世，此刻更是太平盛世了。生在这样一个幸福的环境中，假如不知道什么是福，你这一生就白过了。我们的父辈那时生活艰难，辛勤工作，期望有今天，到了今天我们却不知道什么是福。

那里出了问题？我思前想后发明是我们的心态出了问题。我要提醒朋友们，好心情才干欣赏好风光，好花要有好心赏。

我今天上午的讲座，就是要让朋友们建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力。你内心假如是一团火，才干释放出光和热，你内心假如是一块冰，就是化了也还是零度。

今天来的朋友们都是些 中层领导，要造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才干释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，这样你才干把精力放在工作上。良好的心态影响个人 家庭 团队 组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，此刻你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要专心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，最终有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓爬下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发明，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是_的，刚才在黄灯下看不清晰。大家此刻不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。惟独一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们打算换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的

血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

一个女士和先生吵架，一吵架就生气，一生气就气十天半个月。先生说求求你了，别再生气了。她说，不行，我要气死给你看。她就这样经常生气，等到有一天她发觉肚子痛，到医院一检查，该长癌的地方都是癌。她死了，死给谁看啊？没给谁看，只是给对方一个正当的理由，让对方再换一个。很多人就是想不开，气死自己给谁看啊？所以说好心情给自己看。

空杯心态五分钟演讲篇六

乡村的土色，稀疏的几株树木间，有一处平房，许三多就生长在了那里。他憨厚的身影，两排皓洁的牙齿，带着一些可爱，战友们总似见着外星人般看着他，而他那认真的姿态，却令大家哭笑不得。

“好好活，就是要有意义；有意义，就是要好好活！”这句话是他原来的班长史今对他说的一句话，也是这句话，一直伴随着他在部队的日子，无论遇到何种困难，他总是笑着过去。

因对生活态度的差异，许三多与战友们显得是那么格格不入，以至笑料常出。许三多是自卑的，他极度缺乏自信，在记忆中，自己老做错事，从没做对过，面对父亲恨铁不成钢的打骂，乡邻的欺凌，许三多从未反抗，憨厚的就像木头，于是乎有了‘许木木’、‘木头疙瘩’等称号，但同时许三多也是幸运的，不知这是否就像俗语中所说的好人有好报！

许三多身上有一种非常强大的东西，这些强大的东西恰恰是我们开始逐渐淡忘的。

是坚持吗？

不，是心态。是他对身边的人和事，充满了信任。不管人们现在怎么说他，他都是以一张笑脸面对他人；对于生活，他总是报以乐观的心态，他相信他的战友，不，应该说是他相信任何人。在他的世界里，没人好人坏人之分，只有“战友、朋友、亲人”等这些字眼，就算是对他不好的人、老是欺负他的人、看不起他的人??他都觉得他们是友善的，不是坏人。

他的战友也说，过分信任的天赋不是谁都具备的。我想这个过分的信任，恐怕就是第二点，诚恳。他用与生俱来的诚恳融化了很多人际的障碍，很多人第一眼就喜欢上了他。

最后一点就是谦卑，谦卑不是懦弱。这样的人，按宗教来说，是上帝最眷顾的一种人。成功的最后两级台阶，不是能力，不是学识、学历、人际关系，恰恰是你生命最原生态的那个东西，是你的本质中的那种态度。

许三多就像一面镜子，他照亮我们每一个路过的人，让我们看一看我们走路的样子。我们多少人离开家门出来以后，就把自己砍成了一个电线杆子，但许三多不是，他从头至尾是一棵一直生长的大树。

生活当中有很多人没有话语权，他们像鹅卵石一样，铺在最下层，才使得我们有了坚实的路面。精英不代表大多数，很多人都安静地做着自己的工作，一辈子默默无闻，但不代表他们内心没有一团火。

（2）攀比思想不能太重。如果盲目攀比，就会“人比人，气死人。”如果跟下岗工人比待遇，跟农民兄弟比收入，跟先进人物比贡献，心态就能平衡，怨气就自然消了。

（3）要学会忘记。什么事要提得起，放得下，想得开，看得穿。不要对过去的事耿耿于怀，过去了的事就让它过去，

这样才会少去许多烦恼，心情才能舒畅。中国科学院院士裘法祖有一句座右铭，“做人要知足，做事要知不足，做学问要不知足。”这既是他的一种超然的人生境界，也是检验我们心态好不好的一面镜子，不妨经常照一照，看看自己的心态是否调整好了。

最后，我给大家讲一下故事，相信大家这个故事应该都听过。

有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦，第一个梦是梦到自己在墙上种白菜，第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞，第三个梦是梦到跟心爱的表妹脱掉了衣服躺在一起，但是背靠着背。

秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。这个故事说的不就是一个心态的问题嘛，换个角度思考，你会有不一样的结果。

话说，积极的人，象太阳，照到哪里哪里亮，消极的人，象月亮，初一十五不一样。想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的未来。

空杯心态五分钟演讲篇七

大家好！

人在面对困难是时，总是感叹苍天的不公，为什么困难总是降临在我们身上，让我们喘不过气，使人面临绝望中。如果你将困难视为人生的一次考验，一次挑战，那么你的心态就会变得不一样，不是有这样一首歌：“阳光总在风雨后，请相信有彩虹，风扇风雨雨都不怕…那就让我们用不同的心态去面对。

世界著名的小提琴家欧尔。布里在巴黎密的一次音乐会上，小提琴的一根弦忽然断了，观看者一片哗染，一片喧闹，都

在议论纷纷，都在讨论缺一根弦，他要如何继续演奏呢？然而出乎想象的事情发生了，让我们无法想象？他居然用剩下的三根弦继续进行他的演奏，弹奏出了不一样的旋律，使在场的人沉醉于他的旋律中……环境是我们无法改变的，但是我们的心态可以改变！

史铁生，你我都知道，当他自己失去双腿时，起初想放弃自己的生命，将自己封闭起，每天都一个人跑进一个荒芜的院子，将自己与外界隔离开。有一次，还是他独自一个人在院子，独自一人在院中徘徊，偶然看见院中那些小昆虫，虽然失去身体的一部分，但是它们也一样健健康康的活着，我们为什不能？难道我就这样过完一生吗？动物都能坚强的活下去，而且活得比以前更好…想到此，在想到自己，自己不过是失去了双腿，自己还有双手，还能创造出更美好的未来…自己还有智慧，自己的未来不是黑暗，还有光明大道，自己要坚强，活得还要有成就。当他在次离开这个院子时，心情无比的舒畅，他找到了自己未来的路应该怎样走下去！

虽然环境让我们无法改变，但是我们的心态可以改变！

空杯心态五分钟演讲篇八

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。