

最新心态方面的演讲(模板8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心态方面的演讲篇一

我相信，在这个世界上，没有人是一帆风顺的，人的一生总会有这样那样的挫折和困难。这取决于你如何面对现实中的挫折和困难。一个问题一直浮现在我的脑海里。世界上为什么会有穷人和富人？我觉得应该是因为他们每个人的想法都不一样。其实从生命的开始到生命的结束。上帝给了我们所有人平等的机会。决定一切的是他们的心态。细节决定成败。懒人没有前途。我这辈子只能做个穷人。而一个有积极思想和追求目标勇气的人，会改变他一生的命运。

有一个快乐的人生观。去面对身边的人或事。首先，不管你在工作中遇到什么挫折和困难。我们应该理清思路。勇敢面对。想办法解决问题。而不是试图推卸责任。怪别人。俗话说“成功的人想办法，不成功的人找借口。”所以要总结经验教训。永远不要犯同样的错误。其次，在工作中面对身边的人和事要注意细节，不要在工作中过于情绪化。尤其是面对身边的客户。同事也是。沟通协商要注意礼仪和语气缓和。最后，我们每个人面对生活和工作都应该积极乐观。不要一直抱怨。你知道，有很多事情我们无法改变。我们只能改变自己。总之，记住现在的失败不是失败，而是暂时中止成功。也许我们还没有为成功做好准备！

积极与人交往，不要总觉得别人看不起你，孤立地生活。你自视甚高，别人不会轻易看不起你。能否从良好的人际关系

中获得动力，取决于你自己。要有意识地借鉴别人的长处，发挥自己的长处，从群体活动中培养自己的能力，防止因无知而产生畏缩、躲闪的自卑感。

在积极进步中弥补自己的不足。

自卑的人大多比较敏感，容易接受外界的负面暗示，所以越来越陷入自卑。但是，如果能正确对待自己的缺点，化压力为动力，争取进步，就会取得一定的成绩，从而增强自信，摆脱自卑。

然后汤姆踢足球了。他发现自己比和他一起玩的其他男孩玩得多得多。为了实现这个愿望，发挥这个能力，他请人给他订了一双鞋。

他参加了足球测试，并和伟峰队签了合同。但教练机智地告诉他：“你不具备成为职业足球运动员的资格。试试其他职业！”最后，他申请加入新奥尔良圣徒队。看到他对自己充满信心，教练以一种尝试的态度接受了他。两个星期后，教练彻底改变了主意，因为他在一场55码外的友谊赛中进球，这让他成为了圣徒队的职业球员，并在那个赛季为球队拿下了99分。

最伟大的一天到来了！那天，体育场挤满了6万多名球迷。球在28码线上，比赛还剩几分钟。球队已经把球推到了35码线，但可以说根本没有时间。“汤姆邓普西，踢足球！”教练大声说。汤姆上场时，他知道他的球队距离得分线55码，这意味着他将踢出63码远。在正式比赛中发挥最远的纪录是55码，被巴尔的摩男马队的比特里奇查踢出。汤姆闭上眼睛，自言自语道：“我能行！”我看到他用尽全力踢球，球径直向前，但是他踢得够远吗？6万多名球迷屏息以待，然后看到终场得分线上的裁判举手示意自己得了3分。球越过球门横梁上方几英寸，汤姆的球队以19比17获胜。球迷们疯狂地喊着，对踢最远的球感到兴奋。

心态方面的演讲篇二

只剩下一颗种子了，好渺小，而那生命的绿色也越发黯淡；生命的呼唤，渐渐薄弱；生命的一切，消耗殆尽……我的心情，跌入谷底。

“它不会死的，它会生长的。”心里的这个声音，顿时叫出，很微弱，但是，我还是选择了相信，谁说它就是死了呢？至少，它还没枯萎，会长的。

于是，这样的浇了几天水，但是，种子毫无反应。

我彻底放弃了，知道它不会长了，但，我仍然给它浇着水，因为，它不长是它自己的事，而我，天天给它浇水，已经不算虐待它了，至少，它枯萎时我问心无愧。

于是，我就这样开心地浇着，并且把它放在享受阳光，最好的地方，足以展望未来。而我，每晚给它浇水，亦是一种自欺欺人，以为它还没死，使那已属于冷色系的暖色系了，不映入我眼帘。

一天作业写得很晚，于是写好后，就伴着夜光睡了，忘了浇水。

第二天，我意识到了自己的错误，于是我便懒洋洋地走去浇水。

但，我看见了，那在阳光映照下，充满活力的生命之绿，是那样惹眼，种子，原来没死，并且长大了！

它，在我对它失望之时，自己，并没有对自己失望，而我对它放弃之时，自己却没有放弃，在我对它怨恨之时，自己，却心平静气，努力生长，并且，在我面前，展示了自己的实力，磨练了自己的能力，挑战了自己的极限。

悲伤，是快乐的前奏；黑暗，是光明的前奏；暴雨，是阳光的前奏；失败，是成功的前奏……它似乎，在这样对我说着，震撼着我的内心。

因为流年，给万物追梦的机会，在遇到负面情绪时，换一种心境，乐观地面对，你便能走到最后，只因，消极是积极的前奏，它的转变，完全取决于你自身。

心态方面的演讲篇三

上帝给了每个人一杯水，于是你从中饮出了生活。

生活本不过是一杯水，你用自己的心态为生活添加了或酸或甜的调味剂，同一片天空，有的人看见的是雾霭弥漫，有的人却可以透过云层感受那无际的蔚蓝。

心态并不是一种矫揉造作，更非一种故作姿态，它仅仅是我们从心底流露出来的一种对待生活的态度与姿态。在经历了貌似年年相同的春夏秋冬，尝试了世间种种之后对待生活我们是否还拥有一种柔软、细腻的心态呢？当我们不再为道旁的树吐出新蕊而雀跃时，当我们不再为公园里一朵怒放的不知名野花而动容时，当我们对待生活的心一天天麻木时幸福已悄然远去。失去了一份傻傻的天真生活便多了一层辛辣的外衣。在面对过温暖细碎的许多事后留一份乌托邦的幻想在心里你会发现换一种心态看生活还是十分可爱的。

在那些春去秋来的大雁扑闪着翅膀凌空而过时，我已然成长。心态也在不知不觉中发生变化，就如家乡的小巷石桥，枕河人家，塔影钟声，深井落花最终成了一座座拔地而起的摩天大楼，因为总是有一种平和的心态生活便始终贯穿着一种被安定和温暖包围着的感觉。

心态方面的演讲篇四

有一天，我在面馆吃面，无意中听到一个男人在电话那头不停的抱怨，不停的说别人对自己多么不公平，别人多么愚蠢。同时，我也认为我现在的幸是别人造成的。

这让我想起一个小故事：珍妮特是个可怜的孩子。为了生活，她不得不在很小的时候辍学工作，补贴家用。他的第一份工作是在一家裁缝店当杂工。因为她的工作，珍妮特经常接触一些高级女士。看着这些衣冠楚楚、慷慨大方的女士们，珍妮特心里有一种强烈的渴望，她希望有一天能像她们一样引起人们的注意。在这种想法的驱使下，无论她每天多么努力，她总是努力保持迷人的微笑，待人接物也很大方。

过了这么长时间，不像自己的珍妮特成了店里最受欢迎的人。不仅同事老板喜欢，客户也希望她点名服务。就这样，她被选为店里最优秀最有气质的员工。所以老板提拔他做助理裁缝，很快他就成了著名的服装设计师。

这个故事的主人公和开头提到的人形成了鲜明的对比。命运无法选择，但我可以选择面对命运的心态。如果你只是一味地抱怨，甚至逃跑，你永远也得不到幸运之神的青睐；当你选择了乐观积极的态度，你就有了改变命运的力量。

我们对自己的生活拥有超乎想象的控制权。在大多数情况下，我们可以利用内心的力量来决定自己的命运。

出身卑微，现状艰难，前途未卜。都不是一个人命运的决定因素。有很多成功人士，名人，他们的领导任务都是从“小”到大。中国搞原子弹火箭卫星的时候，我们的科学家在常人难以想象的困难中完成了几乎不可能完成的任务。正是因为乐观积极的态度，我们中华民族才在世界上挺直了脊梁。

同学们，让我们面对困难，积极乐观，努力工作，奋斗，创造，创造新世纪的美好未来！

心态方面的演讲篇五

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，却令大家哭笑不是。

“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光了衣服躺在一起，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。

心态方面的演讲篇六

大家好！

正常的心态是对你周围发生的事情的心态。只有具备了必要的修养才能经常持有，属于终身不变的“人生哲学”。说到底就是我们在日常生活中处理身边事情的一种心态。正常的心智应该是无为、知足、知足等概念的汇聚。

人心要像云水一样清澈，纯净自然，但是太脆弱了。所以佛教徒认为，人心应该像岩石和大地一样平凡而宽广。不管外面的世界多风多雨，他们都能静立不动，唤起自己的本来面目。只有这样，外界的一切干扰和诱惑才无法撼动和刺破我们内心的平静。生活给了我们太多的挫折，但我们依然乐观应对，不是因为不懂得反抗，而是因为对生活的态度。生活是美好的，所以我们都应该学会享受生活给我们的一切。而世人却很难集中一用，在得与失之间穿梭，被华而不实的侮辱所束缚，产生“各种想法”和“千般妄想”，停留在生活的表面，这才是人生最大的障碍。

只有把我们的灵魂融入世界，融入社会，融入自然，融入水，用平常心去感受和对待，才能找到生命的真谛。相信梦想是

价值的源泉，相信愿景决定未来的一切，相信成功比成功本身更重要，相信生活中有挫折，没有失败，相信生活的质量来自永不妥协的信念。做人要平常心，做事要有进取精神，人生的际遇是相互依存的，有得有失。丢了就让它丢了吧。我们更应该关注的是我们从损失和挫折中获得了什么。正确看待失去的东西，坚持一颗平常心，不断从失败中获得成功的经验，发现自己得到的，挖掘自己真正拥有的。做一个正常人，以进取精神做事，这样才能正确的估计生活的幸福度！

没有一颗平常心，你就体会不到生活的真谛，也体会不到生活的美好和幸福；不珍惜普通人，就不会创造伟大的成就和荣耀。因为，通常包含一切。在这个复杂的社会环境中，人们会经历很多事情，比如得失、成败。关键是在得失成败面前审时度势，坚持自我信念，始终坚持一颗平常心。正常的心态是一种和谐、和谐、完美的状态。正常的心态是一种不受感情影响，不受名利吸引，对事物本质的理解，完全实事求是的心理状态。平常心要建立在知识的基础上，无知不能有平常心。在正常的心态下，生命具有最高的意义，有广阔的行为空间。很多时候，有很棒的招数和独特的招数，就能走出困境和危险。

人，的确有一颗平常心，能使人超脱，使人善良，使人知道自己能做事，却不会做事；知道做什么，但不知道做什么。只有敢于平凡的人，才能拥有平凡的心态，热爱平凡的生活，才能从平凡的喜悦中感受到生活的奥秘。平常心是对生活的透彻理解。古人说人生薄如蝉翼，有就要知足。在这种天气下，一切烦恼都是困难的，你可以抛弃流水，明白生活的真谛，知道它是珍贵的，你会以平静的态度对待一切。日本学者铃木大拙说：“井边的牵牛花缠在我桶里，我借水喝。”这是一种浩瀚壮阔的心境，是一种惊心动魄的感觉。为了珍惜一个弱小的生命，我宁愿借水喝，但是没有一颗共同的慈悲之心是很难做到的。有颗平常心，就有正确的人生原则，就不会高估自己，也不会堕落自己。如果你有一颗平常心，你不仅会追求物质上的奢侈，还会把灵魂淹没在潮汐般的尘

海中。

正常心态是一种状态。在达到这种状态之前，心灵往往有一个非常坎坷的历程。一颗平常心，不仅让人有大海一样的气度，还让人稳重。在暴风雨的天气里，惊涛骇浪，松林翻滚，但海的深处却像昨天一样平静，群山巍然不动。如果你以这样的心态去实践你的人生，你将无所畏惧，永远不会从困难中退缩。诸葛亮说：“淡泊志，清静远”。从容应对世间的是非，坚持内心的平静，不忘对梦想的追求和对宝贵生命的敬畏，从长远来看，一定会让生命蓬勃发展。

心态方面的演讲篇七

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

已放松，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。