

# 2023年积极乐观向上的演讲稿三分钟(实用6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 积极乐观向上的演讲稿三分钟篇一

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，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——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！**

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下。心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！心态是我们真正的主人。它能使我们成功。也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态改变人的命运。不要因为消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果你想改变自己的世界，改变

自己的命运。那从现在开始改变自己的心态吧！

## 积极乐观向上的演讲稿三分钟篇二

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，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

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——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！

为什么拿破仑能够顶住压力而叱咤风云？为什么海伦·凯勒在双目失明的情况下。心中依然有光明之梦？这都是健康心态所起的作用！心态是我们真正的主人。它能使我们成功。也能使我们失败。同一件事由具有两种不同心态的人去做，其结果可能截然不同。心态改变人的命运。不要因为消极心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸行动的人。如果你想改变自己的世界，改变自己的命运。那从现在开始改变自己的‘心态吧！

## 积极乐观向上的演讲稿三分钟篇三

一个皮肤还算白、身材瘦瘦、拥有一双单眼皮和一对小酒窝，每天下课喜欢跟同学们玩的小男孩，那就是我。

虽然我有轻度近视，但耳朵很灵敏。比如：在外面走路时，我爸在我后面好一段距离偷偷抽烟，但他用zippo打火机打火

时的细小的声音还是被我听到了。每次都听见“咔”的一声，就像有人用棍子轻轻敲了一下马口铁似的。于是，我每次心里都盘算着怎样惩罚爸爸，哈哈。

我特别喜欢编程和组装机器人，因为我喜欢玩乐高。有次上机器人体验课的时候，我组装到一半，就下课了，我很奇怪：为什么时间过得那样快呢？原来，那是因为我入迷了，才觉得时间过得飞快！

另外，我喜欢打羽毛球、游泳，还喜欢阅读、美食和玩益智游戏等。

我很喜欢学习各门学科，成绩优异。但有时我会比较粗心，因此平时的小测中我几次排第二，妈妈开玩笑说我是“千年老二”，还提醒我要仔细检查。其实我在大的考试中很少失手，不过我真希望能改掉粗心这个毛病来提升自己！

## 积极乐观向上的演讲稿三分钟篇四

同学们：

好好学习，天天向上，努力学习才能让我们出人头地，才能拥有美好的明天。要想学习好，就得多动脑。在学习的道路上，我们必须要学会思考，遇到问题都要多问一个为什么。不耻下问，也是关键，我们要向比自己知识更渊博的人请教，了解更多知识。

“积沙成塔，积水成河”，日常的积累也是不可忽视的。我们要学会积累，就像列夫托尔。斯泰一样随身携带积累本。毕竟，我们所接触的世界是五彩缤纷的，我们每天都要接触到许多词汇，经典名言还有一些谚语。遇到这些信息时，要及时记载于本上。有时间时，要多翻看，并记于脑中。

“读书使人明智。”我们作为21世纪的学生自然要多读一些

对我们有所帮助的书。读书就像是与一个高尚的人谈话，读书陶冶我们的情操，自然也能提高我们的学习成绩。

“山不在高，有仙则名……”我最爱诗词了，我酷爱读一些古诗词，去体会诗人的豪迈，感受诗中所蕴涵的感情。

我们都憧憬着未来，都渴望有一个美好的明天。我坚信，只要我们认真学习，就能让我们的明天变的更加绚丽多彩。为了我们的美好明天，现在就让我们刻苦学习，努力奋斗！

## 积极乐观向上的演讲稿三分钟篇五

亲爱的老师们，同学们：

大家好！

当你去秋来的时候，花开花落。虽然你我在无边的世界里就像天空中一朵白云，却有着自己全新的人格和独特的自我。生活是一种美。天高，云逍遥，花美，流水舒服。再卑微的出身，也要以有天有地为荣。

在银河系漫长的时间里，有多少恒星被遗忘了，几十年的生命就像宇宙历史上的流星一样一闪而过。昨日的岁月匆匆，今日的繁华，明日的辉煌与和平，我们的诞生是如此的不平凡。

当我们人生中第一次出生哭泣的时候，我们开始觉得人生的道路一定是矛盾与痛苦交织在一起的，充满了寻找与艰辛，充满了荆棘与坎坷。岁月的潮水冲刷了许多沉积物，漂浮的生命粉碎了无数梦想。但是，生活因为艰辛而美好。只有这些困难，才能凸显生命的珍贵与不平凡，让我们死的时候笑着离开。只有锤炼过的人生，才能积累生命的力量，只有经历过风风雨雨的人，才能知道生命的珍贵和价值。

虽然生命是宝贵的，但日常生活是平凡而琐碎的，这就要求我们学会欣赏平凡生活的美好，从而感知生活的幸福。生活就像湖里的涟漪，平凡却美丽；生活就像绿叶上滚动的露珠，虽小却依然晶莹剔透。

当我们走在街上，看到摆摊的小贩，他们时不时地不停地喊着，开怀地笑着，匆匆地谱写着城市的乐趣；女人，甚至老人，背负着卖菜的重担，瘦弱的肩膀不仅挑起了生活的重担，也挑起了重担背后的贫穷、淳朴、勤劳、善良。他们的脸上总是挂着会心的微笑。在最孤独的现实生活中，他们感知真诚的生活，尽情歌唱生活。它们是单调生活中最生动的点缀。他们静静地听着这些简单的低语落在地上的溅水声，像岁月的散曲，轻轻地哼着生命的乐章。

人生或大或小，或强或弱。再小，也值得我们敬畏。破土而出的小草，随风飘动的野花，路边来回奔跑的蚂蚁，逆流而上的鲑鱼，都会深深的触动我们，带给我们对生活的感悟。生命是宝贵的，不仅我们自己的生命值得珍惜，所有的生命都值得珍惜、呵护和热爱。

人生如诗，浪漫甜蜜，现实严酷。生活就像一首歌，有欢乐也有沮丧。人生就像一个大舞台，主角突出，配角默默无闻。虽然不是每个人都能成为主角，但我们是自己生活的主角。只要我们努力想清楚自己的角色，就能演绎自己独特而精彩的人生。

人生就像一座山，有起有落，有风有霜有雪有雨。然而，只要我们在崎岖的山路上勇敢跋涉，总有一天我们会登上人生的巅峰。生活就像一条河。——的上游是童年，就像一条美丽的小溪，清澈见底，在欢笑和欢笑中向前奔流；中游正值盛年，瀑布、暗礁、曲折、平顺；下游是晚年，历经沧桑，回归大海，有平静，有辽阔，有包容，有宽广。

随着时间的推移，我们变老了，但随着时间的推移，我们对

生活有了更深刻的理解。如果我们有足够的修养，那么我们的生活就是优雅的；如果我们有足够的经验，那么我们的生活就是丰富多彩的；如果有足够的包容，那么我们的人生是宽广的；如果有足够的冷静，那么我们的生活就是美好的；如果有足够的善良，那么我们的人生就会有一个璀璨的光环。

不是生活中的烦恼太多，而是我们的心不够开放；不是幸福太少，而是我们不知道如何生活。难过的时候，写一首诗，把苦涩化作浪漫的花朵；开心的时候，唱首歌，传递快乐，让快乐传播。无论从天上掉下来什么，我们都心平气和的迎接它，生命唱出最美的赞歌。生命是宝贵的，让我们为之骄傲。

## 积极乐观向上的演讲稿三分钟篇六

你们好！

我很珍惜这次的机会，这次的机会对于我来说是无比的珍贵的，我也很希望自己通过这次的演讲可以给我们全体的同学带来更多的正能量，我们也可以都积极向上，热爱自己的学习，热爱现有的生活，积极的去做好自己的每一件事情，努力向上就会收获到自己所期待的东西，所以我们不管是什么时候，自己面对着怎样的难题或是承受着怎样的痛苦，我们都不能放弃自己前进的脚步，积极努力的去生活和学习，总有一一定会实现自己的目标和梦想。

其实不管是在现在的学习当中，又或是在以后的生活当中，心态都是非常重要的，只有当自己拥有一个良好的心态我们才能更好的去做自己的事情，才能更好的完成自己所需要去努力的事情，有时候心态也决定了我们是否可以成功，就好比我们的考试，如果自己从一开始就对自己的成绩没有信心，觉得自己考不出满意的成绩，那么就一定不会获得很大的成功，反之，要是我们不管是做什么，都可以保持自己足够的自信，可以加倍努力的去做好自己的事情，那么我们就一定



会有更多的收获，所以心态不管是什么时候，都是很重要的，保持正确良好的心态也会让事情容易很多。将生活中的磨难与挫折都当成是一种磨炼，一种锻炼自己身心的机会，积极的去面对这些困难和挫折，我们就一定会取得不错的成绩，也会收获更多的东西。

积极的去面对生活，去面对生活中的所有的好与坏，面对好的时候不骄傲，不自满，继续发扬自己身上的优点，面对坏的事情的时候，不气馁，不放弃，努力的去解决，更好的完善自己的缺陷，保持良好的心态，拥有一个积极向上的心态，乐观的去对待所有的事情，不放弃自己，相信自己，认可自己。

同学们，我们现在是一名学生，自己最重要的就是需要在学习上面足够的积极和努力，积极的去融入到学习当中，融入到课堂上，努力的完成自己的学业，保持对学习的热情，积极乐观的去学习，很多的时候，我们的学习和生活也会变得更加的美满，我们也会在收获到一定的成绩的时候更好的感激自己的努力和付出，所以让我们从现在开始，积极向上，努力付出，做一个充满了正能量的学生，也可以用自己身上的好的品质感染到身边的同学，共同努力和进步，也要相信我们努力之后，一定会取得优异的成绩和出色的收获。

谢谢你们！