

2023年要保持平和的心态 良好心态的演讲稿(通用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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

要保持平和的心态篇一

尊敬的各位领导，亲爱的同事们：

大家好！

非常感谢领导及同志们给我这次锻炼自己的机会。我演讲的题目是《心态决定成败，我的阳光心态》。

我先给大家讲个故事，说从前有个秀才进京赶考去了，考试前一晚上却做了两个梦。第一个梦是梦见自己在高墙上面种白菜，第二个梦见自己在下雨天里戴著斗笠而且还打著伞。醒来后他觉得这两个梦都暗藏著含义，于是便找了个算命先生解梦。秀才把梦的经过和算命先生说了一番后，算命先生摇了摇头说：你还是回家去吧。你想：高墙上面种白菜不就意味著白忙活吗？下雨天带斗笠又打伞不是明摆著多此一举吗？秀才听后心灰意冷，于是回店里收拾衣服准备回家。店老板看见觉得奇怪，于是便问：你回家难道不准备考试了？秀才便把做的梦和算命先生解梦的经过和店老板如实说了一下。店老板一听乐了，说：我也会解梦。我倒觉得你非留下来参加考试。你想啊，高墙上面种白菜不是指高中吗？下雨天带斗笠又打伞不是说明你准备充分，有备无患吗？秀才一听觉得更有道理，于是便留下来参加了考试，结果高中了。

这个故事启示大家任何事情都有两面性，关键是看当事者以怎样的心态对待它，积极的心态创造人生，消极的心态消耗

人生。积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，消极的心像月亮，初一十五不一样，这就是阳光心态！心态决定成败。

当今社会，是个渴望成功的时代，每个人都希望自己能够成为成功者，但并不是每个人都能取得成功，成功者之所以能够成功，不仅因为他们具有超越常人的才华，更重要的是因为他们具备成为成功者的心态。积极的心态有助于人们克服困难，即使遇到挫折与坎坷，依然能保持乐观的情绪，保持必胜的斗志。身处这个多变的时代，我们唯一能控制的就是自己的心态。

股神巴菲特曾经说过这样一句话：任何人都有能力做到我所做的一切，甚至超越我，但实际上有的人能做到，有的人做不到。那些做不到的人并不是世界不允许他们成为巴菲特，而是他们自身的原因，这个原因就是个人心态。人与人之间原本只有很小的差异，但这个很小的差异却造成了巨大的落差。这个很小的差异就是他们具备的心态是积极的还是消极的。巨大的落差就是成功与失败之间的落差。

做为公司的一名员工，我始终把自己的心态放在正确位置，保持阳光心态。选择了这一行就选择了奉献，所以我没有资格谈什么索取，也没有资格谈什么条件。工作这么多年，我从来没有厌倦过。反而一天比一天更爱这个职业。当我穿上那一袭飘然白衣，戴上那一顶别致的燕帽，便忘乎所以，只身投入护理工作中。忙忙碌碌穿梭于每个病房之间，细心的给病人做治疗，耐心的与病人交流沟通。特别是在监护室上班时，我寸步不离的守护在病人床边，精神高度集中的监护著病人的生命体征，并随时做相应的处理。看著病人从昏迷到清醒，然后逐个把身上的管道，液路一一去掉，轻松的走出监护室。我的心情无比激动。因为这就是我在工作中收获的最大成功。

无论是过去、现在、还是将来，我都会始终如一的以积极的心态、阳光的心态对待工作。在合聚集团这个大环境中，在

医院这个大熔炉里，要实现自己心中的梦想，只有让青春在奉献中燃烧，才能点燃生命的激情。这不是一句空话，也不是一句套话，而是我掷地有声的承诺，无怨无悔的选择。

谢谢大家！

要保持平和的心态篇二

老师们、同学们：

大学早上好！今天是，星期一，距期末考试还有十天。今天我讲话的题目是：好心态成就好人生。

为什么有些人比其他的人更容易成功？其实，人与人之间并没有多大的区别。不少心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。狄更斯说过：一个健全的心态比一百种智慧更有力量。佛中有云：物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。影响我们人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想。同时，心态也决定了自己的视野、成就。

有两位年纪70岁的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，其中几座还是世界上有名的。她还在95岁高龄时登上了日本的富士山，打破攀登富士山年龄最高的纪录。她就是著名的胡达克鲁斯老太太。

70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。但奇迹是人创造出来的。成功人士的首要标志，是他思考问题的方法。一个人如果是个积极思维者，实行积极思维、喜欢接受挑战和应付麻烦事，那他就成功了一半。胡达克鲁斯老太太的壮举正验证了这一点。

一个人能否成功，就看他的态度了！成功人士与失败者之间

的差别是：成功人士善用最积极的思考、最乐观的精神支配和控制自己的人生。

有些人总喜欢说，他们现在的境况是别人造成的，是很多客观原因造成的，是没办法改变的。但是，周围环境不是主要因素，说到底，是由我们自己决定的。同学们，如果你在学习上暂时不够理想，千万不要自卑，决不要放弃，何不换个心态想想：别人行，我也一定能行。一定要记住，只要你想做一件事，哪怕70岁都不晚！只要你想做一件事，你也一定能把它做好。作为青春年少的我们应该正做着自己认为有意义的那件事。基础不是最主要的，用心与否才是最关键的，我们要以积极的心态努力拼搏，奋勇争先。

爱默生说过：一个朝着自己目标永远前进的人，整个世界都给他让路。我衷心地希望每一位同学克服自身惰性，付以恒心与毅力，走向本属于你的成功！

谢谢大家！

要保持平和的心态篇三

尊敬的`各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是来自高三七班的齐琪，这次我讲话的主题是：用顽强的意志，良好的心态去拼搏！

爱默生说：上苍赐给我们的时间是有限的，那是怎样赐给我们的？是一下子就给我们一百年吗？不，不是！是把时间均匀的分成一个个清新的早晨。每一天，我们都面临着两个选择，是缩在被窝里面懦弱还是起来追逐梦想，我们需要顽强的意志。

电影风雨哈佛路中那女孩的原型人物莉丝默里，感动全美的奇迹女孩。童年大都在挨饿，饿到极点，她与姐姐分食过牙

膏，那滑过食道的冰凉刺痛感，她说她一生都不会忘记。十五岁，她开始想要改变人生，开始了挽救人生的行动。最后，没到过地狱可能会错过天堂的这个女孩穿越人生的风暴，在骄阳下浴火重生！我们呢？拥有充实童年，幸福家庭，安逸生活的我们呢？在学习生活中，往往不是因为困难重重，我们才心生畏惧，而是我们心生畏惧，才有了困难重重！

当你羡慕别人可以轻松应考，自己却要死磕到深夜，你可以告诉自己：人专注于一个方向，终究要比被人走得远些；当你这次考试成功，名列前茅的时候，你可告诉自己：所谓赢，便是亡字当头，危机意识要时刻敲起警钟，成功只不过是差一点点的失败；当你为考试失利垂头丧气的时候，你可以告诉自己：只不过是重头再来，成功就是走过所有失败的路而剩下的那条。当你懒得不想动笔的时候，你可以告诉自己：人总是要做一些最不想做的事才可以得到自己最想要的东西。给自己良好的心态，良好的心态帮你走出一个个困境。面对学习生活中的压力，挫折，贬低，失意，我们应该做一颗坚强意志的弹簧，敢于付出，敢于尝试，敢于坚持，我们的一切取决于我们自己。

要知道走过生命的哪个阶段，就该喜爱那一段时光，完成那一阶段的职责。顺生而行，不沉迷过去，不狂热的幻想未来，理性的生活在当下。高二的同学应脱去初中的稚气，高三的同学也该为高三打好基础，高三的我们是全力以赴去冲刺的时候了！所以，珍惜此刻，享受此刻。去认认真真的听好每一堂课，去踏踏实实的做好每一道题。告诉自己：我能！我行！我能行！让未来的你会望今日，满是收获，了无遗憾！

要保持平和的心态篇四

各位同学，大家早上好！今天，我演讲的题目是：我们要怀有一个良好的心态。

在我们的生活中总有一些不如人意的事儿，但是如果我们用

不同的心态去看待就会有不一样的结果。

一天，我乘校车回家，来来往往的汽车在宽阔的马路上行驶着，烈日当头，不时有阵阵微风迎面吹来。忽然，我眼前一亮，一位头戴工地帽，一身“小碎布”款式的衣服，满脸笑容的老人开着摩托车在自由的行驶着。

她开车的速度是那样的快，显然和她的年龄十分的不符。我目不转睛的看着她，这使我想起了我认识的老人们。他们并没有这位老人活得那么充实，而是每天做自己认为能做的事，以此来度过每一天。

相信大家都知道两个职员到非洲卖鞋的故事。他们对待同一件事情有不同的态度，自然在取得的成果上也有很大的不同。

所以说，乐观的看待生活，眼中的世界充满希望，生活中到处是机遇；悲观的看待生活，眼中的世界尽是缺陷和丑恶。让我们怀有一个良好的心态，首先要认识到每个人的心态都是自己选择的，如果你拥有一个良好的心态，那么你遇到的困难都会迎面而解。

谢谢大家，我的演讲到此结束！

要保持平和的心态篇五

各位朋友们：

大家好！

今天很高兴和朋友们作一个交流，我今天上午要讲的主题是：塑造阳光心态。

现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意感在下降；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；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。现在的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。

第一，现在想吃什么就能吃到什么；

第二，现在想玩什么就能玩到什么；

第三，现在想去哪儿就能去哪儿。

在这种情况下，我们如果还不知道幸福，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，现在这种情况到处都是。如果那种情况是太平盛世，现在更是太平盛世了。生在这样一个幸福的环境中，如果不知道什么是福，你这一生就白过了。我们的父辈当时生活艰难，辛勤工作，希望有今天，到了今天我们却不知道什么是福。那里出了问题？我思前想后发现是我们的心态出了问题。我要提醒朋友们，好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。我今天上午的讲座，就是为了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。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，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，才能释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，这样你才能把精力放在工作上。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，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，终于有三个人站起来，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，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，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。只有一个人不敢走，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，我们准备换一种方式让你死，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

已看。

要保持平和的心态篇六

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。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，大家这才发现，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，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。

要保持平和的心态篇七

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。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，大家这才发现，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。

要保持平和的心态篇八

班上的学生被分为五类，不同类的学生都有不同的心态，经过六年的“整理”和“归纳”，我对不同同学的作风深有感触。

第一类是班上那些“吃皇粮，拿官饷”的干部，他们常对“庶人”“指手画脚”。对于成绩，他们不太在意，只要有官有禄就行。不过他们多半不是“清官”，有些组长在接到检查“庶人”背书的任务时常因为朋友零食等对一些人大放“洪水”，有时候为了抄袭作业根本不检查。

第二类是班上那些小官，他们和“庶人”关系较好，不过也不是“清官”，一般情况下作业最先做完的是他们，为的是给人抄袭，给“干部”是“贿赂”，给“庶人”是为了在评选时拉票升官。他们一般成绩都比“干部”好，但“干部”不在乎。

第三类是班上的“助理”，经常是“干部”和“小官”都找他们帮忙，因为“助理”有时很受“官员”的赞扬。他

们“翻身”的机会很大，有些“官员”为了表扬他们在评选时投他们的票，结果自己成了“助理”了而“助理”却成了“官员”。并且“助理”的小消息最多，常报告“官员”，算是贿赂。

第四类是典型“庶民”。寻常总是爱看热闹，但都以“事不关己，高高挂起”的心态去面对大型“刑事案件”，虽为了目击者却不报告情况。然而到了检查时，他们又会向“干部”进贡。

第五类是“流窜犯”。班上乃至年级的“刑事案件”多半出自他们之手。他们坐“特坐”，经常违禁，常“加刑”（抄课文或写反思），上课还吃东西或睡觉，并且还不做老师布置的作业，老师对他们没信心，居然不管他们！这是“庶民”最仰慕的，也不管他们成绩有多差。有些“庶民”甚至想像他们一样！

官民也好，高低也罢，走正道才是正理。