阳光心态健康人生演讲稿(模板5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

阳光心态健康人生演讲稿篇一

尊敬的各位领导，亲爱的同事们：

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着斗笠而且还打着伞。醒来后他觉得这两个梦都暗藏着含义，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着白忙活吗？下雨天带斗笠又打伞不是明摆着多此一举吗？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麽索取，也没有资格谈什麽条件。工作这麽多年，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着病人的生命体征，并随时做相应的处理。看着病人从昏迷到清醒，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。

阳光心态健康人生演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

鸟儿在阳光下欢乐的翱翔，花儿在阳光下尽情的开放，而我也在阳光下像一只翱翔的雏鹰正健康地飞翔。

回首漫漫成长路，我始终没有缺少过阳光和雨露。

小时候每当我看到电视机里的小朋友在台上翩翩起舞，我就舞动着手脚跟着学，心想着自己要是也登上这样的舞台就好了。于是，在我四岁那年，妈妈就把我送去了少儿舞蹈培训班，在明亮宽敞的教室里，我和其他小朋友一样认真地学着舞蹈基本功，有下腰、横叉、竖叉等，长长累得满头大汗，双腿酸痛得走不了路，在妈妈的鼓励下，我坚持着学好每一个动作，无论有多苦有多难，直到得到老师满意的点头，就这样，在短短的时间里，便顺利的考过了五级。因为我的努力和坚持，在去年，我很荣幸能代表我们学校参加全县“三独”比赛，当得知这个消息后，我既高兴又害怕，高兴的是我流下的汗水终于得到了展示的机会，害怕的是我作为全县最小的一名参赛选手，我担心完成不了任务，不能给学校增添荣誉，因为在短短的半个月内，要编排一支全新的舞蹈，我真的有点想退缩了，这时，妈妈看出了我的心思，蹲下来抚摸着我的头轻轻的对我说：“孩子，人的一生会遇到很多困难，如果一遇到困难，首先想到的是退缩，那么，今后的路就只有后退没有前进。名次不是最重要的，重要的是面对困难你能战胜自己，勇敢自信的接受挑战，无论成败，你都是最棒的，坚持就是胜利！”

妈妈的话激励了我，于是我开始了魔鬼般的训练，每天放学回家，做完作业，凉席一铺，就开始练习，吃饭走路的时候也是听着音乐，熟悉着弦律，那段时间，我背上的脊椎骨一

节一节的全是青紫的，膝盖、胳膊肘子也都是青一块紫一块的，每次训练时碰到受伤的地方，就会痛得受不了，强忍着眼泪躺在地板上不想起来。每当想放弃的时候，妈妈温暖慈祥的眼光就会浮现在我面前："对，坚持就是胜利!"我一次次努力地爬起来，咬着牙，坚持着一遍一遍的合着音乐练习，终于，我的努力得到了回报，在赛完宣布成绩时，妈妈跑过来紧紧的抱着我，妈妈的眼睛是湿润的，可是我却感觉到是那么那么的温暖，"妈妈，谢谢您!"

我在阳光下成长，因为有了父母，是他们将我辛勤抚养长大，培养成长，无论遇到多大的困难，他们都是我最温暖的港湾，无论做错了什么事，他们都会悉心教育我，有他们的地方才是我真正的家，在你们的影响下，我快乐成长!

我在阳光下成长，因为有了老师，您那赤诚的爱，唤醒了多少迷惘，哺育了多少自信，点燃了多少青春，挥发了多少征帆，在您的教育下，我快乐成长!

因为有了你们，我的生活充满了阳光，我在阳光下，快乐成长!

阳光心态健康人生演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

"太阳、太阳，给我们带来七色光彩，照得我们心灵的花朵美丽、可爱"在阳光下成长的我们，生活是多么的幸福、安宁，又多么的丰富多彩!我爱读书、也爱唱歌、还喜欢打羽毛球，但我最爱的还是下围棋。

我是从一年级开始接触围棋这项棋类活动的，那时我才六岁半。我觉得围棋就像一个战场，而我就像一个军事指挥官，

能运筹帷幄于方寸之间。在围棋中我学会了进退、取舍、顾全大局，还得到了与他人竞斗的乐趣，从此我就爱上了围棋。

我的围棋启蒙老师是曙光学校的欧阳老师。他上课时态度和蔼可亲、说话风趣幽默，是他引导我走进了奇妙的围棋世界。经过欧阳老师一学期的悉心指导，我第一次去参加湘潭市“新苗杯幼儿围棋比赛”就获得了一个特等奖，这给了我极大的自信和鼓励。于是妈妈就送我到湘潭棋院开始接受系统的围棋训练。

接下来的每个周末，我几乎都是在棋院度过大半天的时间，寒暑假还要进行围棋集训。当别的小朋友到公园去玩耍的时候，我却在棋院教室里听老师讲棋、做围棋死活题，或是与棋院的同学博弈。尽管很辛苦，但我乐在其中。在学围棋的三年当中，我又遇到了很多好老师。有热情开朗的张老师、成熟稳重的曾老师，现在我又来到了棋艺高超的郑老师手下。在老师们的精心培养下，我的棋力一天天提高了。经过一次又一次紧张而激烈的围棋晋级比赛，我由无级升到了现在的业余四段，也算是取得了一点小小的成绩。

学围棋的路程并不是一帆风顺的!记得我由二段升三段的时候，由于前面跳级过快，我参加了两次升段赛也没有通过，这给了我很大的打击，心情非常沮丧。这时，妈妈安慰我说：“没关系，继续努力吧，还有机会。相信你下次一定能成功!”有了妈妈的鼓励，再加上我骨子里本来就有一股不服输的劲头，我比以前更加刻苦的练习围棋。在第三次比赛中，我终于成功的升上了三段。段位越往上升，遇到的对手会越强大，迎接的挑战也会越激烈。但是我有信心，只要我坚持不懈的努力下去，就一定能攻下一个个堡垒，取得最后的胜利!

失败就像乌云，成功就像阳光。人生总会有遇到乌云的时候，但乌云遮不住太阳!只要我们努力奋斗，就一定能冲破乌云，迎来阳光灿烂的日子!

阳光心态健康人生演讲稿篇四

老师们、同学们：

大家早上好!今天我国旗下讲话的题目是《阳光心理 健康人生》。

同学们，你可曾为一点小事而气恼过?你可曾无缘无故地感到郁闷不快?你可曾抱怨生活的不公?你可曾对前方的困难望而却步?如果有，请关注你的心理是否健康!心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。现代的人们在重视身体健康的同时，越来越重视心理健康。回想奥运赛场，世界高手云集，竞争异常激烈，由于心理的作用，导致了比赛过程中的各种戏剧花絮，不仅令比赛更加扣人心弦，也令世人回味无穷、感慨万千。

射击运动员埃蒙斯在前9枪一路领先的大好形势下，最后一枪仅仅打出4.4环，使得心理素质稳定的中国运动员邱健意外登顶。可以说，雅典噩运已经成了埃蒙斯心中的魔障，他又一次在最后时刻把金牌拱手相让。不是输在射击技能实力上，而是输在关键时刻的心态上。由此可见，良好健康的心理是多么的重要!心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负;大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

我们怎样才能拥有健康的心理? 首先，正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己。天生我材必有用，每个人都有自己的优点。

其次，正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐;把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告;与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送

人鲜花，留已芬香，经常真诚地对人微笑，传递快乐!享受快乐!

再次，正视现实，勇于解决问题。正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的解决办法，而不企图逃避，推卸责任。

最后，情绪稳定，性格开朗。养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

同学们，让我们打开心灵的窗户，让理智、和谐的阳光滋润我们的心灵。从现在开始呵护自己的心灵，调整自己的心态，让健康、幸福的阳光沐浴我们的生活。让我们人人都拥有一个阳光心理，拥有一个健康的人生!

阳光心态健康人生演讲稿篇五

尊敬的各位领导、亲爱的同事们：

大家好!

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着斗笠而且还打着伞。醒来后他觉得这两个梦都暗藏着含义，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着白忙活吗？下雨天带斗笠又打伞不是明摆着多此一举吗？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麽索取，也没有资格谈什麽条件。工作这麽多年，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着病人的生命体征，并随时做相应的处理。看着病人从昏迷到清醒，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。