

最新乐观心态演讲稿600字(14篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/6ad3cf24b157759db1b65c2581139a43.html>

范文网，为你加油喝彩！

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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

乐观心态演讲稿600字篇一

大家好!

如果别人都死了，就只有你一个人的时候，你有勇气活下来吗?如果把你放到一个荒无人烟的小岛上，你有能力活下来吗?如果你在荒岛上，存活28年，你有毅力活下来吗?感觉没有人能完成，但是却真有人活下来，此人，就是伟大的鲁滨逊。

一个名字叫鲁滨逊的人，在海上遇难，整个船上的人全部都死了，他到了岛上，没有自暴自弃，而是顽强的活了下来。

我佩服他拥有这般的乐观心态。他到了岛上，没有自暴自弃，而是愉快的生活了下来，他为了不让自己自暴自弃，而例举了到了岛上的好处和坏处，来安慰自己，让自己的理智和努力，渐渐战胜了自己心中的害怕和悲观来安慰自己，使自己不踏上悲观和放弃的漩涡。

我佩服他机智的本领和勤劳能干的品质。他还在岛上努力地生活了下来。他造木筏，找吃的，盖房子，打猎，畜牧，种植，他仿佛无所不能，可是这都是他努力干活的效果，他变得能干的起来，什么事仿佛都打不败他啊!

如果是我的话，我肯定会坐在岛上等着坐以待毙，而他会有毅力，为了造一个木栏而努力一年，锻炼了他的毅力，使他不会轻易被困难打败，而且如果他遇到不顺心的事情，他总能乐观的'对付所有的困难，我就不够独立，我虽然会干一些简单的家务活，可是我还是有些家务活不会干，如果我流落到了那个小岛上，就算我想努力地生活下来，估计我还是会因为没有一点常识，饿死在岛上，或者，因为不会造房，而在冬天被冻死在寒冷的雪地里，我还需要增加自己的勇敢，在野兽丛生的岛上有勇气和毅力活下来，我希望在以后得生活里，能多加点生存本领和勇气。

我要学习鲁滨逊的这种不怕困难，乐观向上的精神，无论如何都要坚强的活下去，哪怕只有一线

希望也要去争取，决不放弃，并且通过自己勤劳的双手，创造属于自己美好的未来。

乐观心态演讲稿600字篇二

心态就是一个人的精神状态。有一个良好的心态，才能工作好，生活好，运气才会好。什么是好的心态?好心态就是健康积极乐观的心态。心态的好坏，在于平常的调整和修炼并形成习惯。如何培养一个好的心态?我结合自身的一些感受和体会认为有以下几点，请大家指正。

一是要要自信

自信首先是一种心态，一般建立在两种心理之上即优势心理和淡泊心理，而这样的心理是建立在对世界和本人的认识了解之上，古人云知己知彼就是这个意思，只有清楚的理解自己和别人的长短优劣，清楚地意识到更广泛哲学的得失，才会有这个优势和淡泊心理。

自信最重要的就是要正确的认识自己，看到自己的长处，相信自己会胜任工作，会处理好各种人际关系，会给别人留下好印象。当然也就感觉不到别人对自己的怀疑和为难。坚信人生没有趟不过去的河，再加上坚强和勇敢，一切都会成为过去，一切都会变得美好起来。我写过一篇散文《不必忙着去解释》，最后这样感慨：我们都是凡夫俗子，像一滴水，慢慢融入生命的长河;也像一片叶子，记录着岁月的春夏秋冬。我们可能没有超人的才华，不能为人类留下光辉灿烂的一页;我们也可能寻不到特殊的机遇，不能轰轰烈烈地出人头地。但是我们必须在这个世界上美好地生活。只有义无反顾地向前走，坚信“天无绝人之路”，坚定一个信念往前走，走着走着就会发现眼前所面临着的每一分钟都是一个全新的世界。只要你赋予自己一个了不起的个性，就会在自己的天空中升起属于自己的另一颗太阳，你的目标就会近在咫尺，因此也就会生出搏击长空的勇气，让自己有信心和力量去开辟另一片新天地。

二是要看淡一切

人的一生不如意常有八九，有得就有失，有舍才有得。好多事情都是逼出来的，不要悲观绝望。就像上帝为你关闭了一扇门，就一定会为你打开一扇窗。失意的时候想想不如我们的人，心态就会平缓;想想曾经经历的苦难，或许一切都是上天的安排，只要自己尽心竭力了，自我感觉问心无愧就好。何必要去在意别人怎么想，何必在乎别人怎么说?看淡一切就是要善待自己，做一个真实的自己，别人的闲言碎语随风去吧，已经不记得多久没有流过眼泪，有时候看到别人动情或者遇到挫折流眼泪，自己却怎么都流不出来，不是说我已经麻木，是因为经历的太多，所以看开了一切。抛开小时候的苦难不说，就是后来一个人在非典医院战胜结核和牵引，和死神病魔挑战之后逐渐明白：首先要珍惜自己，健康第一，名利都是身外之物。只有自己过得好，才能谈及家人和他人的幸福。

三是让优秀成为习惯

哪怕我们只是普通人，也应该努力让优秀成为一种习惯，把优秀这种习惯具体落实到日常的工作和生活中。这对于我们教育孩子还是自己为人处世都很重要。

1、把微笑成为一种习惯

微笑是一种爱，我们的生活和工作都需要微笑，需要爱。有了微笑有了爱，生活工作就会灿烂。不管遇到了什么?也不管在家里发生过什么?醒来就微笑，每天对自己微笑，每天对周围的人微笑

。人生苦短，悲也一天，乐也一天，何不健健康康，快快乐乐？

2、把热情成为一种习惯

热情是一种态度，是干好工作的动力和源泉。没有热情，萎靡不振，遇到矛盾就回避，遇到挫折就泄气，遇到坎坷就低头，那只能一事无成。干一行爱一行，把工作当成事业来干，不畏艰难，耐得住寂寞，守得住清贫，把平凡的事情做好就是不平凡；要用饱满的热情、蓬勃的朝气用心对待，用心做好，即使是再苦恼难耐，我们也要坚持，也要把热情注入到工作当中。

对生活热爱，对工作负责，不仅要有主动性，更要有创新能力，这些都需要热情。只有充满了热情，才会感觉到充实，感觉不到厌倦和枯燥；只有充满了热情，才能做好本职工作，才能充分展现自我，才能实现人生的价值和追求；只有充满了热情，才会工作的有劲头，才会大胆迎接挑战，取得人生和事业的成功；只有充满了热情，在遇到困难的时候才不会悲观丧气，畏首畏尾；只有充满了热情，才能提高工作效率，把工作做得又快又好，把生活经营的有滋有味。

3、把学习成为一种习惯

终身学习是教育发展和社会进步的共同要求。记得上卫校的时候，知道医生是用到老，学到老，老了更吃香。慢慢地从事文字工作更是感同身受。不学习就会跟不上时代的发展，就会被淘汰。生活节奏越来越快，只有加紧学，把学习变成习惯，才能成为优秀。人都是有惰性的，如果不自我加压，都会变得什么都不想去做。无论是工作还是写作，每天给自己布置任务，准备和完成任务的过程就是再学习的过程，日积月累，无形之中就提升了自己的能力和素质。

4、把宽容成为一种习惯。

宽容是一种修养，是一种境界，更是一种忘却，忘却别人对你的指责和伤害。曾经写过一首诗《佛家真谛》，里面的意思就是遇到事情不要忍，要宽容，如果忍，刀刃在心上面肯定会疼，疼痛之中肯定会怨恨。如果是用一颗宽容的心，去面对别人的误会或者别人对你造成的伤害，就会在宽容中获得一种别人感受不到的快乐！

5、把友善成为一种习惯。

人和人能在一起学习工作和生活，真得是一种缘分，学会善待我们周围的每一个人，说白了谁都不容易，谁都不欠谁。真诚友善是一种境界、一种涵养，是一种相互理解的信任和桥梁，是人与人沟通和交流的润滑剂。常怀宽容之心善待身边的每一个同事，其实就是善待我们自己；尊重身边的每一个同事，也就是尊重我们自己。不管职务的高低，不论年长老幼，没有高低贵贱之分。能在一起共事，是一种美丽的缘分，何不把这种缘分变成永驻心间的美丽？

最后让我们都看开点，看远点，看淡点，心胸豁达些、大度些，相信“办法总比困难多”、“没有流不出的水和搬不动的山”、“更没有钻不出的窟窿及结不成的缘”。让我们学会欣赏生命中的每个瞬间，热爱生命，热爱生活，相信未来一定会更美好；学会适应、学会调整、学会谅解、宽容和感恩，天天健康快乐，年年平安幸福！

乐观心态演讲稿600字篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自高一二班的徐月莲。今天我为大家演讲的主题是《乐观者与悲观者》。

乐观者与悲观者对同一件事物会有不同的看法，乐观者与悲观者的区别到底在哪里呢？

那么，我先给大家讲一个故事这是乐观者和悲观者在争论三个问题。第一个问题：希望是什么？悲观者说：是地平线，就算看见，也永远走不到。乐观者说：是启明星，能告诉人们曙光就在前头；第二个问题：风是什么？悲观者说：是浪的帮凶，能把你埋葬在大海深处；乐观者说：是帆的伙伴，能把你送到胜利的彼岸；第三个问题：生命是不是花？悲观者说：是又怎样？开败了也就没了；乐观说：不，它能留下甘甜的果实！突然，天上传来一个声音，也问了三个问题。第一：一直向前走会怎么样？悲观者说：会碰到坑坑洼洼；乐观者说：会看到柳暗花明；第二：春雨好不好？悲观者说：不好，野草会因此长的更疯；乐观者说：好，百花会因此开的更艳；第三：如果给你一片荒山你会怎样？悲观者说：修一座坟土；乐观者说：不，种满绿树。就这么你一言我一语，争锋相对，只不过，他们不知道，在空中提问的是上帝，他们更不知道，就因为这场议论，上帝给了他们不同的礼物，给了乐观者勇气，给了悲观者眼泪。

故事讲完了，再回到原来的问题上，我想应该很容易回答了，其实乐观者和悲观者的区别就在于他们看待问题的角度不同。乐观者在每次危难中看到的都是机会，而悲观者在每个机会中看到的都是危难。很多事情，换个角度，换个心情去对待，结果可能完全不同。决定快乐的不是环境，而是心境，如果你选择的是快乐，那么快乐就会围绕在你身边，但如果你的眼里只看见烦恼，那么烦恼会越来越多，甚至最后让你窒息。

成功之所以让那么多人向往，那是因为他们的过去并未有过成功的经验，可是对那些乐观的人来说，他们只有一个信念，那就是“过去并不等于未来。”有些人在经历了挫折、失败后便开始消沉，认为不管做什么事都不会成功，这种消极的念头蔓延开来，让他们觉得无力，无望，甚至无用。如果想要成功，就千万不要有那样的念头，因为那会扼杀你的潜能，毁掉你的希望。

不管人生中遇到多大的坎坷，一定要记住：这件事迟早会过去的。面对困难的时候，你可以对自己说声：我好累啊，但永远不要在心里承认说：“我不行。”绝不可以停歇不前，更要以乐观的心态面对人生，一积极向上的态度面对生活，告诉自己：“我能行。”谢谢大家，我的演讲完毕！

乐观心态演讲稿600字篇四

有位哲人说得好，“既然现实无法改变，那么只有改变自己。”改变自己就是调整好自己的心态。

好自己的心态？

欲望不要太高。欲望无止境，欲望越高，一旦不能得到满足，形成的反差就越大，心态就越容易失衡。

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。

要学会忘记。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。

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。

人生活的很快乐，有的人却对生活出奇的失望，归根揭底是心态的问题。生活中总是会出现很多突如其来的灾难，会让人突然陷入一种茫然、焦急、狂躁的情绪之中，更有甚者对生命的绝望。不难看出，随着社会的进步，竞争的激烈，让人们的各种压力增大，如果当这种压力超过了某种负荷能力的时候，就会让人出现偏**绪，这样带来的后果是无法想象的，我个人觉得如果人能在适当的阶段给自己找一个出口，会逐渐排除这样的精神压力，让你走向更辉煌的道路。

应该怎么减轻这样的负面情绪呢？

1：学会让自己安静，把思维沉浸下来，慢慢降低对事物的欲望。把自我经常归零，每天都是新的起点，没有年龄的限制，只要你对事物的欲望适当的降低，会赢得更多的求胜机会。（所谓退一步自然宽。）

2：学会关爱自己，只有多关爱自己，才能有更多的能量去关爱他人，如果你有足够的力量，就要尽量帮助你帮助的人，那样你得到的就是几份快乐，多帮助他人，善待自己，也是一种减压的方式。

3：遇到心情烦躁的情况的时候，你喝一杯白水，放一曲舒缓的轻音乐，闭眼，回味身边的人与事，对新的未来可以慢慢的输理，即是一种休息，也是一种冷静的前进思考。

4：多和自己竞争，没有必要嫉妒别人，也没必要羡慕别人。很多人都是由于羡慕别人，而始终把自己当成旁观者，越是这样，越是会把自己掉进一个深渊。你要相信，只要你去做，你也可以的。为自己的每一次进步而开心（事是不分大与小的，复杂的事情简单做，简单的事情认真做，认真的事情反复做，争取做到最好）

阅读，阅读实际就是一个吸收养料的过程，现代人面临激烈的竞争，复杂的人际关系，为了让自己不至于在某些场合尴尬，可以进行广泛的阅读，让自己的头脑充实也是一种减压的方式，人有时候是这样的，肚子里空空的时候会自然的焦急，这就对了，正是你的求知欲在呼喊你，要活着就需要这样的养分。

在任何条件下，自己不能看不起自己，哪怕全世界都不相信你，看不起你，你一定要相信你自己，因为我相信一句话，如果你喜欢上了你自己，那么就会有更多的人喜欢你，如果你想自己是什么样的人，只要你想，努力去做，就会的！（很多人为什么没实现，就是没毅力）

情绪，尽量往好处想，很多人遇到一些事情的时候，就急的象热锅上的蚂蚁，本来可以很好解决的问题，正是因为情绪的把握不好，让简单的事情复杂化，让复杂的事情更难。其实只要把握好事情的关键，把每个细节处理的得贴就会游刃有余。遇到棘手的事情，冷静点，然后想如何才能把它做好，你越往好处想，心就越开，越往坏处想，心就越窄！

尽量不伤害，哪怕遇到你不喜欢的人，你尽量迂回，找理由离开也不要肆意伤害，这样不仅让自己心情太坏，也让场面更尴尬。珍惜现在身边的一切。

对世界的新奇感，神秘感。

用真心，用爱，用人格去面对你的生活，你的人生才会更精彩！

一份乐观的心态，如果遇到烦心事，要学会哄自己开心，让自己坚强自信。

乐观心态演讲稿600字篇五

各位同学，各位老师：

大家好！我来自九年级（1）班的郭建锋，今天我演讲的题目是《良好的心态从失败开始》。

失败，如魔鬼一样让人掉入低谷；失败如神仙让人向越高的位置爬升；失败如平凡人让人一生都达不到希望，这就是经历失败这种人做出的不同的心态。

有积极的，把失败当成磨练，让他与成功越来越远；有消极的，把失败当成痛苦，让他与成功越来越远；有平淡的，把失败放弃掉，如有成功到来，也是交之失臂。

在人的一生中，遇到挫折打击是不可避免的，关键在于怎么把失败，变成成功的垫脚石，这就是所谓的良好心态，一种积极、向上、乐观的心态面对一切。

就像阳光阅读里面的一篇文章的'两对夫妇都有残疾，但是男人靠修家电为生，女人一边修衣服，但是他们并没有对生理的失败上心里变的消极，并生下两个孩子快乐的生活。

在20xx年的高考上有一位考生名叫李新（化名），因为自己成绩不太理想，而跳入河中自杀，这样的事例每年都有，考不到好分数而失去生命。对于第一个例子来说，那对夫妇，就是从来没有对失败感到什么。

同学们，用我们良好的心态从失败开始吧，让我们与成功越来越远。

谢谢大家，我的演讲到此完毕。

乐观心态演讲稿600字篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

生活精彩的定义无需声名显赫，无需位高权重，只需要一个普通却积极乐观的微笑，只需要一颗寻常却自诩不凡的心灵，积极乐观就是精彩！

“扫把姐”虽是一名普通环卫工人却对生活充满希望，她希望扫出自己的新生活。那么，她的乐观确实开启了她自己的新生活。

乐观心态开启草根明星的崭新人生。

旭日阳刚身居社会底层，去能唱出乐观的歌声，他们的乐观也把他们带到“春天里”；芭蕾女孩家境贫寒，只能在路灯下草席上练功，而她的微笑却让她蹿红网络……他们的乐观成为他们最好

的名片，他们的乐观成为成功的标签。出身草根，却有参天大树般的乐观，他们便一跃为草根明星，用乐观感染更多的人，也用乐观筑起人生新路。

乐观心态，成就创业小辈的成功人生。

马云的阿里巴巴最初只是员工只有一人的小公司，即使在最艰难的创业初期，马云也乐观地认为希望与成功就在明天；俞敏洪一度潦倒穷困，甚至自嘲为蜗牛，却也坚信蜗牛可以做到雄鹰的事业……他们的乐观助他们度过人生困境，走出困境后，他们便找到了人生的海阔天空，掀开人生新的一页。乐观是一个人在困境中的信念支柱，白手起家，处处碰壁，创业者们靠乐观取胜，走出成功的人生。

乐观心态，铸就不幸弱者的精彩人生。

刘伟自幼失去双臂，疾病又剥夺了他游泳的梦想，可他依旧带着对苦难淡漠的微笑陶醉在音乐的世界中；刘浩自幼失明，酷爱音乐，却难觅出路，但童稚的话语中全是乐观，钢琴前的笑脸从未黯淡……他们遭遇不幸却乐观面对，命运给他们碎玻璃，他们却做出自己的水晶鞋。乐观把他们摆渡过不幸，摆渡到精彩。不幸弱者靠乐观前行，铸就精彩人生。

乐观是精彩，可是生活中却总有人把失去一个鸡蛋看作是去一座养鸡场那样的痛苦，悲观地面对生活，在现实中找不到出路，悲观失望的人们啊，乐观看待生活吧，在废墟中发现鲜花，在沙土中发现绿色，生活之关键在于态度，悲是一天，喜亦一天，何乐不为，乐观处之。

乐观心态就是精彩。乐观做墨，拼搏做笔，生活做纸，书大写人生，铸精彩人生！

乐观心态演讲稿600字篇七

亲爱的老师,同学们:

大家好!

有人曾经说过这样的一句话:开心也是一天,伤心也是一天,那为什么不开开心心的过好每一天呢?当然,我们的生活中难免会有伤心,难过与一些忧愁,但是有一颗乐观向上的心,不都可以大事化小,小事化了吗?那么,人人不都是快乐的吗?

有一颗乐观的心,对我来说是非常重要的,因为乐观是我的快乐之源,它可以为我排忧解难,有时候甚至可以丢弃一切烦恼.

人的生命如此短暂,为什么有的人还不好好的珍惜呢?每一天初升的太阳,它都是明亮的,因为它每一天都是新的,而我们每一天也可以同样走向新的一天,开始对新的一天进行新的探索,而我们为何不放下昨日的恩怨与仇恨来渝今日相聚呢?

乐观,它改变了我,它塑造了一个新的我,使我把昨日的烦恼与忧愁都放了下来,是我常常想起那些快乐的记忆和那些朗朗的笑声.

“没有什么大不了的,人生路上没有过不去的,每一天都是快乐的,开新的”他们时常在我的耳边响起,仿佛时时刻刻的都要告诉我:一定要乐观的面对现实;乐观的面对生活;乐观的面对一切,即使所

要面对的这一切是你最想得到的,你也要以一颗乐观的心来面对它。”人生路上满面会有崎岖,难免会有一些绊脚石,那为什么我们不把这条人生路变成一条笔直的路呢?那为什么我们不把这些绊脚石碾碎呢?

笑对人生,笑对挫折,以一颗乐观的心来面对一切.乐观,它陪伴着我,陪伴在我的生活中,它是我的快乐之源.

乐观,是一个美好的境界,是一种理想的境界.

乐观心态演讲稿600字篇八

时光如白驹过隙,我们即将迎来本学年的期末考试,面对期末考试,有些同学不免产生了焦虑,紧张不安的情绪,因此,“保持良好的心态”在当前就显得尤为重要。保持积极良好的心态需要我们做到“强化信心,优化情绪,进入状态,充分发挥”。具体有以下几点:

一、坚定信念,勇往直前。备考之路并非一马平川,你或许在与其他人的对比中情绪黯淡,在简单乏味的学习生活中挣扎,濒临崩溃。保持“坚定信念,勇往直前”的心态,强化信心,我们可以用以下几个方法实现。

- 1、目标要力所能及,符合现实,不要因过于理想化的目标不能实现而患得患失
- 2、不要攀比。正确看待他人的成功失败,坚守本心
- 3、对自己进行积极的自我暗示
- 4、走路要挺胸抬头,步伐要坚强有力,对生活有积极乐观的期待。只有做到以上几点,才能纵使困难重重,依然还能不松生命的发条,不减加速的档位,不改前进的航向,心无旁骛,昂首阔步。就会不因暂时领先与暂时落后而得意或戚戚。就会认定大目标,以严格的计划来保证行进的高效。

二、调节情绪,积极乐观。积极情绪能给你带来好心情,让你热情高涨的投入学习,消极情绪则会给你带来不快,损耗你的能量,降低你的学习热情,影响学习效率。对于积极良好的心态打磨与纯化,是一种自主性行动,不是外加的、被动的,别人只能引导而不能代劳,我们要成为调控自己情绪的主人,我们可以用以下几种方法来调整自己。

1. 学会合理的释放自己的不良情绪
2. 在紧张时,及时采用深呼吸的方法,让自己迅速放松下来
3. 积极地自我想象,内心暗示。你不能改变天气,但可以改变心情;你不能改变方向,但可以调整风帆;你不能控制别人,但可以掌控自己!

三、回归本真,稳扎稳打。这种心态意味着简化自己,就是在走向期末考试的每个日子里,把心灵回归到天真、单纯的本初心态。就是要拨开缠绕在我们心灵上的枯枝荒藤、理清前进方向。状态决定发挥程度,好状态就有好分数。我们可以通过以下几个方法保持良好的状态。

- 1、不要自我加压，制定符合自己能力的目标
- 2、调节生物钟，调整自己合理的作息
- 3、以考代练，重视每一次练习，训练状态
- 4、每天进行适当的试题练习，保持对试题的敏感度。

四、沉着冷静，激发潜能。如果结果不如你所愿，便在尘埃落定之前奋力一搏！有了“沉着冷静”的心态，就会在你的心胸内涌动着准备拼搏的渴望，充盈着直面过去的冷静，鼓荡着藐视一切困难的王者风范。充分发挥，激发自己的潜能，就要做到以下几点。

- 1、战略上藐视试卷，战术上重视卷子
- 2、运用考试策略和技巧，如安排做题顺序，规定做题时间等
- 3、细心审题是成功的关键，
- 4、建立完整的知识网络体系
- 5、训练发散性思维。

我们只有做到以上几点，才敢于把自己豁向茫茫大荒，而不在意自己是否伤痕累累；才经得起风雨，不论尖石如刃，电闪雷鸣，依然穿行在莽莽林海。

期末复习，我们是负重拼搏，是带着镣铐的舞蹈。虽然心路很坎坷，但是，我还是觉得，能从中品出快乐来的人才会是真正的成功者。快乐只能从充满阳光的心地荡漾而来。经过了学业水平考试的洗礼，经过周密的复习，经过对自我深刻的反省思考，把心态打磨得坚韧、执著、单纯、豁达，我们就会发现这样的真理：生命，总是在挫折和压力下辉煌；思想，总是在徘徊和失意中成长；意志，总是在磨练和困苦中坚强。不是每一条江流都能入海，不流动的便成了死湖；不是每一粒种子都能成树，不生长的变成了空壳！保持良好的心态，就会从阴霾里捕捉到太阳的踪影，就会从尘埃中开出明媚的花朵，就会从喧嚣中读出大彻大悟的宁静。愿每一个同学都能保持良好积极的心态，在期末考试中赢得佳绩，成就美好未来！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

乐观心态演讲稿600字篇九

不快乐的人喜欢和快乐的人交往，因为受到快乐情绪的影响，他的心情可以转阴为晴；快乐的人却不快乐的人交往，因为受到不良情绪的影响，他的心境可能变换，可见精神力量在两人之间流动时，通常以获得平衡结束。我们把积极正面的精神力量称为乐观心态。世界不是量身为你定做的，唯一能做的就是改变自己！

医院里身患绝症的两个病人，乐观的人积极配合医生治疗，每天像没有任何事一样，和大家嘻嘻哈哈，谈笑风声，用淡然的态度去看待病痛，看待生死……不久他的病得以痊愈；而悲观的人却成天郁郁寡欢，闷闷不乐，心事重重，唉声叹气，给自己背上了沉重的心理包袱，结果身体只能

越来越糟糕，再好的良药也回天无力，只能在郁闷中结束自己的生命。所以同样的事情不同的态度就会产生不同的结果，乐观的心态带来生命的重生，悲观的心态导致生命的终结。为什么我们不能给自己的思维转个身呢？任何事务都有一体两面，塞翁失马，焉知非福？

人生不如意事十有八九，如果我们背对太阳，让自己活在悲观沮丧情绪苍茫的阴影里，不如我们转身面向太阳，用乐观的光芒驱散阴云与黑暗。

的确，我们的心情起伏不定是受情绪的支配，而人的情绪周期也是受生物钟的影响，有高潮期也有低落期。几年前美国的一位教授进行的一项科学研究，结果表明：人类情绪周期平均为五周。也就是说：一个人的情绪从高兴到沮丧，再从沮丧回到高兴需要五周的时间。我们可以用一些简单的测试了解自己的情绪韵律，什么时候高潮将至，什么时候低潮要来；情绪低迷的时候鼓励自己这种情况很快过去，并用行为控制自己的情绪，如果你的行为是快乐，那我们的感觉也是愉悦的；如果你做事时充满热情，那么你的感觉也是热忱的；你的行为是健康的，感觉也是健康的。

在我们的生活与工作中，总会遇到各种各样的麻烦，能不能从麻烦中走出去，在很大程度上决定了情商的高低。情商不是发泄，是对情绪的察觉和利用，准确把握情绪的脉搏，做自己情绪的主人。

每天早晨轻轻的一声问候：你好，淡淡的一个微笑，真诚的一次握手，在我们的心里会产生积极的心理效应，会让我们一整天的感觉轻松愉悦，这也是乐观心态的力量。热情可以传递，快乐也可以传染，一首我最喜欢的心态诗结束我对乐观心态的感悟：我无法改变天气，但我可以改变心情；

我无法改变别人，但我可以调整自己；我无法预知明天，但我可以把握今天；我无法预知我生命的长度，但我可以用快乐和热情去把握它的高度和宽度；我不知道今后我将去向何方，但我今天我必将努力做好我的工作！

乐观心态演讲稿600字篇十

有位哲人说得好，“既然现实无法改变，那么只有改变自己。”乐观向上，是一种精力充沛、心胸豁达的体现；一个乐观者在每种忧患中都看到一线闪光的希望，而悲观者却在每一个机会中都看到一种可怕的忧患。聪明的你会选择哪一个呢？

有一个年轻的画家，他身无分文，却到走进一家豪华高档的大餐厅，点菜吃了好几打的生蚝，希望在蚝壳中发现一粒珍珠来付帐。或许你会觉得好笑，但是我们也不得不承认，能有此等襟怀洒脱过日子的人，其生活必定更加快乐、更加充实，因为这种人不知道什么叫“忧愁”。

有一位智者说过：“生性乐观的人，懂得在逆境中找到光明；生性悲观的人，却常因愚蠢的叹气，而把光明给吹熄了。当你懂得生活的乐趣，就能享受生命带来的喜悦。”他还告诉我们，“烦恼重的人，芝麻小事都会困住他；想解脱的人，天大的事情都束缚不了他。”

人性的乐观和悲观，其实主要还是自己的心态问题。就好像两种性格的人走进同一片森林，悲观的人可能会说这里蚊子太多，吵哄哄的，影响了他欣赏花草的雅兴；而乐观的人可能会说这里除了美丽的花草，还有蚊子在唱歌，真是太美妙了。如果两个人再走出这森林，悲观的人可能又会说无聊、郁闷和压抑之类的话了；而乐观的人就会觉得四周一片明亮，自己的内心世界豁然开朗

。所以在同一环境下的两种不同心态的人，他们对事物的看法是不同的。保持一种乐观的心态，如果一种方法行不通，那么换一种方式，换一个心情，说不定会在另一局面上能让你有更大的惊喜，更大的成功。

美国第26位总统西奥多·罗斯福（1858~1919）有一次许多东西被偷了。他的朋友写信安慰他，他在给朋友回信中说：“谢谢你来信安慰我，我现在很平静。这要感谢上帝，因为：第一，贼偷去的是我的东西，而没有偷去我的生命。第二，贼只是偷去了我一部分东西，而不是全部。第三，最值得庆幸的是：做贼的是他，而不是我。”

欢乐和笑声是人们生活中必备的良药，它使人们总能保持一种乐观的生活态度。只要幽默存在，就能使人放松心情，而唯有贤者才能在任何情况下都保持宽松的心境。拥有乐观的人生态度是幸福的支柱。而幸福是乐观要抵达的目的地，要想使自己幸福，就要首先具备乐观的精神，幽默的心态。生活是多姿多彩的，关键是你用什么样的眼光来看待它。拥有一个正确的视角，你会发现生活原来如此美好。

乐观心态演讲稿600字篇十一

人的一生总是会有一些琐事，恰恰是这些琐事使我们的生活杂乱无章，可是不论怎样，任何事情都有一个甚至多个解决办法，可是“悲观主义者”会坐下来，不忙与去想如何补救的办法，反而一个人坐在一边，埋怨这儿怎样怎样，埋怨那儿怎样怎样，如此的拖下去。

有时候，不论什么时候，一个“悲观主义者”在失误发生后，就先抱怨上了生活、抱怨上了人生，生活是什么？人生又是什么？这只不过是两个代名词而已，抱怨他们有用吗？再者说了，假如“生活、人生”确有其物，你抱怨他们，那么试问，你认识他们吗？如果说你认识他们，试问，他长得什么样子？不知道吧？连一个人（物）的样子你都不知道，又怎么可以说“认识”呢？仅仅听说几次的事物又为何要去埋怨人家？这似乎太不合乎情理了吧？不要去抱怨任何人、任何事物，不要抱怨任何东西，以自己的失误嫁祸于他人的人，着实在是太不讲道理了吧，更何况是一个陌生人呢？

同样是一件事，同样是一次失误，犯的同样是一个错误，假如说是一个“乐观主义者”碰到的话，或许反而会想尽办法地去改正错误，弥补自己的不足，从而使自己更加完美，即使不能完全弥补自己的失误，也会以极其乐观的心态去思考，以乐观的心态去填补心中的空缺，以自己的乐观心态去面对生活之中的点点滴滴，不会因琐事而被困扰，这样的生活之下的人无疑是快乐的。

生活究竟应当如何去享受呢？无可厚非，自然应是“乐观面对生活”，人生苦短，不应以心中的空缺去度过美好的人生，不应以悲观心态去享受生活。人生在世，应当以积极的态度去工作，应当以自己的生活带充实去调整时间，大好的时光切不可轻易浪费。

人寿命的长短是不相同的，世界上一些人的死亡就是因为自己过于悲观的态度而对生活失去了信心，对自己的人生选择了放弃，死亡的可怕是可想而知的，几乎任何人对于死亡的惧怕是不可用语言去形容的。每天都开开心心的就是为了是自己的心情愉快。要乐观的方式太多：多看看书，多听听音乐，多运动等等，种种方法，实在太多，总之，乐观是长寿者的“必需品”。从古至今，实在有太多太多的伟人与学者的寿命都极长，他们都是心胸宽广者，以书来陶冶自己的性情，从而自己心胸开朗。可见，乐观的心态对于人生是多么有价值的啊！

乐观心态演讲稿600字篇十二

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全网，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“这张安全网牢固吗？”这两个人异口同声地回答。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！

乐观心态演讲稿600字篇十三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

很多人知道，成功不是轻而易举就到手的，它是经我们饱经风霜，坚持不懈后才换来的成就。但是大家有没有想过，我们为什么努力？努力除了仅仅是为了获得成功吗？这当中有没有什么深奥莫测地秘密呢？假如我们已经尽力而为了，但是成功依旧从我们身边擦肩而过，努力就算白费了吗？细细感受吧，努力的过程其实就是贯穿一生的良药，只是还有人无法理解——乐观

今年小升初的那段时间，我是至今都无法忘怀的。这段过程十分让我惶恐不安，我生怕自己达不到自己理想的初中，现在想想我确实成功了，可是没有如愿的同学也数不胜数。或许他们在短时间内都无法抹去当时那功亏一篑地心情，这种失落感我也是理解的，换做是我，我也一样。谁都无法接受自己失败的痛悲。但是仔细回想看看，自己当初那持之以恒地态度有没有给自身带来许多珍贵的回忆，想想自己冲刺时的那段时间，是不是都有着满怀希望的？这就对了，也就是说我们并没有完全失败，我们也汲取了知识的精华，乐观些吧，这是我打心底里抒发出来的。

想必大家都有看过《鲁滨孙漂流记》吧，其实能在荒岛上生存的不仅仅是要靠智慧，最重要的还是乐观。在荒岛这种荒无人烟地地方生存，没有乐观完全做不成任何事。我们现在都是家里的“小公主”或“小王子”，我们其实也试着创造自己的人生，只是看你有没有兴趣罢了。不要把沮丧当成心里的阴影，每一次失败都是经验，只要灵活纠错，自己渐渐会有所感悟的，乐观将伴随你度过这全过程，放开手去干吧，不要在乎成败，真正去尝试了才会有所发现。

再次再告诫大家，不要再犯同样的错误，成功的背后少不了艰辛与苦涩，同样的错误不能永远成为自己致命的弱点，要学会把错误率化整为零。

乐观心态演讲稿600字篇十四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

人们常说：“习惯影响人生，细节决定成败”，而我认为人处事的态度才是决定成败的关键，有了积极的态度，才能够发现细小的事物，才能让每一个细节变得完美。

对于同一件事的同样结果，两个怀着不同心态的人总会有不同的看法，消极的人可能会说：“为什么会这样”，而积极的人说不定会反问一句“为什么不能这样”，以消极态度的人看待每一件事的眼光都是一成不变，总是悲观的，正是这样消极态度决定了他们的一生，碌碌无为，而那些怀着积极态度的人总能以独特的发散型眼光看待问题，他们能把糟糕的事情尽量往好处想，因此，即使他们遇到极大困难，乐观的心态也能引领他们继续前进，这也是为什么历史上的著名人物总是怀着一颗积极的心。

在源远流长的历史中有许多这样的例子。中国历史上曾出现过“闭关锁国”的政策，由于国外拥有先进的技术，封建统治者怀着消极的态度实行了这一政策，从此，不分国外有任何交际，自以为能“逃过一劫”却不知这愚蠢的行为引来了众多势力的侵犯，也就是八国联军侵华战争，直至圆明园被毁，统治者也只能委曲求全，如果不是他胆怯的心理，消极的态度，实施了一系列的政策，中国也就不会如此不堪，他也不会事后仅仅说一句“为什么会这样”，我认为假使他能开放国门积极学习先进技术，中国也不会损失如此惨重，对他们的侵略毫无还手之力。

还有一则故事。有一位科学家，曾被誉为发明大王，他的发现为全人类做出了巨大贡献，他一生有近千种发明，每一件都有着重大作用，其中一件是我们使用至今的电灯泡。为了这项发明，他日思夜想，尽管经历了近千次的失败，也不曾放弃，因为他心中的斗志以及积极的心态鼓舞着他继续前进，终于功夫不负有心人，正是这种心态，他找到了制作电灯泡的重要材料，成功的造福人类。

消极的态度如死水，只能将我们禁锢在一片湖泊之中，积极的态度如涓涓流水能将我们带到世界各个角落，怀着一颗积极的心，我们的未来必将功成名就。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发