# 保持乐观的心态演讲稿2025

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-20

*保持乐观的心态演讲稿2025（通用19篇）保持乐观的心态演讲稿2025 篇1　　本书的主人公是一位坚强、乐观、无私的小女孩，名字叫莎拉.克鲁。莎拉从小没了妈妈，在她七岁时，他有钱的爸爸把她从印度送到了英国伦敦一家叫做“明钦小姐”的上流寄宿女*

保持乐观的心态演讲稿2025（通用19篇）

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇1**

　　本书的主人公是一位坚强、乐观、无私的小女孩，名字叫莎拉.克鲁。莎拉从小没了妈妈，在她七岁时，他有钱的爸爸把她从印度送到了英国伦敦一家叫做“明钦小姐”的上流寄宿女塾学习。这家女塾的校长明钦小姐是一个“势利眼”，在莎拉有钱时，对她百般顺从，要什么给什么。莎拉也不摆大小姐的架子，和干粗活的贝拉都成了好朋友。可是有一天，莎拉的爸爸破产了，并去世了，于是，莎拉沦落成了一位和贝拉一样干粗活的女仆。明钦小姐对她百般虐待，但莎拉在遭遇困厄时，坚守着自己内心的梦想，并在她自己很困难时还帮助别人。终于，她被她爸爸的合作人----卡里斯福特先生找到了。原来，莎拉的爸爸并没有破产。于是莎拉离开了女塾，过起了快乐的生活。

　　看完这本书，我从小莎拉身上学到了三点：坚强、乐观、无私。

　　先说坚强。我认为现在的很多孩子都很娇气，有时候，一点打击都受不了。考试没考好，一蹶不振;班级竞选没有选上，想不开等等。而文中的莎拉，受到如此大的打击，好比天堂落到了地狱。一般人可能都想轻生了，可莎拉没有，经历这般苦难，她还坚强地生活着，我们也应该坚强!

　　二说乐观。现在很多人都较悲观主义，总把事情向不好的方面想，怨天尤人，甚至没有穿上名牌衣服都要抱怨，其实什么事情都应该向好的一面去想呀!像莎拉，在她吃不饱穿不暖的时候还把和一只小老鼠交朋友当作好事呢!我们也应该乐观啊!

　　最后说无私。有的人总认为凭什么帮助别人!这种思想很不对的。不是有那么一句话嘛，叫：“帮助别人，快乐自己!”，还有范仲淹老先生的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”这些大道理，许多先辈早就先我说过了。再看莎拉，她自己很饿，可她把所有的面包都给了那个比她还饿的小女孩了，我们也应该乐观呀!

　　《小公主》真是一本很棒的书，有机会，你也读读吧!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇2**

　　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，让他与成功越来越近;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20\_\_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近。

　　谢谢大家，我的演讲到此完毕。

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇3**

　　不快乐的人喜欢和快乐的人交往，因为受到快乐情绪的感染，他的心情可以转阴为晴;快乐的人却不喜欢和不快乐的人交往，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，并用行为控制自己我们的情绪，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!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇4**

　　曾经有一位文学家说过：“没有梦想的人是一个失败的人。”我们都是经过十二年的寒窗苦读，才走进大学这个成就梦想的殿堂。经过高考暴风雨的洗礼，我们学会了自信，都得了什么是坚强。今天走在这充满青春活力的\_校园中，我们学会了自制，自强。

　　我们希望能给梦想插上一双翅膀，让它可以展翅飞翔。然而，无情的事实却恶狠狠的将我们弱小的心灵，一次又一次重伤，但是我们没有退缩，因为我们知道“没有一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”

　　失败是成功者的基石，在哪里跌倒就在哪里爬起来，在苦难面前我们从不退缩。也许，是二十岁的豪情壮志;也许，是青春的迷茫与冲动;也许，只是一份平淡的渴望，渴望掌声，渴望成功。无数的“可能”，无数的“希望”，因为我们的青春岁月充满了奇迹，我们心中大大小小的梦，在生活的每个角落里芬芳弥漫。

　　亲爱的同学们，回眸自己的一路成长，是否还记得，每一个梦想所带来的悸动在生命中留下的足迹;是否还记得当初信誓旦旦，迈进工大的那份决心!

　　同学们，因为同一个目标我们相识，又因为同一个梦想我们相知。我们从祖国的四面八方相聚在一起，我们同欢乐，共追求，我们互帮互助，互相搀扶，走过一道道难关。在这温暖的家庭里我们懂得了什么是真情，什么是爱。

　　我们一起制定一个又一个目标。我们不拍孤独，我们打破寂寞，我们一步一步的向着目标迈进。我们相信一杯茶不能苦一辈子，只能苦一阵子。

　　从拿起书本那刻开始，从迈进大学校门那步开始，从决定在这里奋斗开始，我们坚守心底的渴望。无论岁月在我们脸上增添多少痕迹，无论世事在我们胸口划过多少伤痕，只要我们还有呼吸的权利，我们就拥有重塑梦想的激情!只要我们还有生存的氧气，我们就拥有缔造激情的勇气!

　　落红不是无情物，化作春泥更护花。选择坚持，选择珍惜，选择成就生命的激情，勇敢的成就心中最初的梦想!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇5**

　　曾经有一位文学家说过：“没有梦想的人是一个失败的人。”我们都是经过十二年的寒窗苦读，才走进大学这个成就梦想的殿堂。经过高考暴风雨的洗礼，我们学会了自信，都得了什么是坚强。今天走在这充满青春活力的校园中，我们学会了自制，自强。

　　我们希望能给梦想插上一双翅膀，让它可以展翅飞翔。然而，无情的事实却恶狠狠的将我们弱小的心灵，一次又一次重伤，但是我们没有退缩，因为我们知道“没有一番寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”

　　失败是成功者的基石，在哪里跌倒就在哪里爬起来，在苦难面前我们从不退缩。也许，是二十岁的豪情壮志;也许，是青春的迷茫与冲动;也许，只是一份平淡的渴望，渴望掌声，渴望成功。无数的“可能”，无数的“希望”，因为我们的青春岁月充满了奇迹，我们心中大大小小的梦，在生活的`每个角落里芬芳弥漫。

　　亲爱的同学们，回眸自己的一路成长，是否还记得，每一个梦想所带来的悸动在生命中留下的足迹;是否还记得当初信誓旦旦，迈进工大的那份决心!

　　同学们，因为同一个目标我们相识，又因为同一个梦想我们相知。我们从祖国的四面八方相聚在一起，我们同欢乐，共追求，我们互帮互助，互相搀扶，走过一道道难关。在这温暖的家庭里我们懂得了什么是真情，什么是爱。

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇6**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　人生像一杯美酒，点滴皆芬芳;人生像一杯清泉，冷暖都清凉。记住，乐观的人会品尝人生甘甜喜乐，乐观的人会赞人生步步迈向尖端，乐观的人会迎向光明未来。

　　乐观是风雨兼程的勇往直前;乐观是艰难困苦的一笑而过;乐观是风霜雨雪的狂澜奔流。乐观是水，划过烦躁的生活;乐观是光，照亮晦暗人生;乐观是清风，拂过醉人的生命之歌。

　　小草乐观，冲破泥土，彰显生命的希望;雄鹰乐观，搏击长空，拥有苍穹的蔚蓝;梨花乐观，开遍山崖，经历了严冬的磨砺;梅花乐观，芳香四溢，饱受四季的风霜。

　　风雨兼程，塑造精彩人生。二十世纪八十年代的神州大地上，有一个光辉的名字——张海迪。她是以缩短自己的生命来延续他人生命，以自己的痛苦换取别人欢乐时代楷模。海迪的事迹到处传颂，海迪的精神到处弘扬，她乐观向上，她自强不息，是追求人生价值的典范。张海迪在轮椅上唱出了高昂的生命之歌!

　　“我只看到我所拥有的，不看我没有的。”黄美廉是一位自小就患脑性麻痹的病人。脑性麻痹夺去她肢体的平衡感，也夺去她发声讲话的能力。她昂然地面对苦难，迎向许许多多的不可能，以她乐观的心态，最终获得了美国加州大学艺术博士学位。没有风雨的洗礼，海燕怎能振翅高飞?

　　陶渊明归隐田园，醉情山水。他保持自己“不为五斗米折腰”的高洁，做真正的自己。即使没有优越的生活，但有“带月荷锄归”的恬淡，有“悠然见南山”的自在。他领略醉情山水的快乐，摆脱了污浊官场的樊篱，撇掉了痛苦。

　　悲观的人，所受的痛苦有限，前途也有限;乐观的人，所受的磨难无量，前途也无量。

　　学会乐观，就会战胜一切艰难险阻;学会乐观，就会打破一切迷惘困惑。若没有乐观的坚毅，张海迪怎能成为时代的楷模!若没有乐观的品质，黄美廉怎能成为大学艺术博士!若没有乐观的性格，陶渊明怎能成为一代大诗人!

　　人生的路上，有风——凛冽;人生的路上，有雨——滂沱。让我们携乐观之手，风雨兼程，造就我们的精彩人生吧!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇7**

　　同学们：

　　人生如花，姹紫嫣红;人生如歌，美妙动听;人生如酒，芳香清醇;人生如诗，意境深远，绚丽多彩。

　　人生就像树木的成长，只有经历风霜雪雨的洗礼，酷暑严寒的磨练，才能茁壮成长，成为参天大树。

　　人生面临无数的挑战，只有经过坚持不懈的努力，百折不挠的斗争，才能战胜艰难险阻，谱写出精彩华章。

　　自强不息那是农民不顾寒暑在田间辛勤耕耘，那是渔夫不管风浪在海中奋力撒网，那是参天大树把根深深地扎进泥土。

　　自强不息者，他们面对挫折和失败，坚强地站起来，用自己毅力，勇气和智慧扬起自强的风帆，向着自己的目标，驶向胜利的彼岸。

　　自强不息者努力向上，在思想上有不断进取的精神，在行动上有拼搏力争的劲头。坚持还是放弃，时常是一念之差。许多人在不幸中自强不息，演奏出生命的最强音。18个月大时就失去听觉的海伦·凯勒，以自强不息的信念坚定地走着人生的每一步，为残疾人事业不懈奋斗。一群聋哑人，自强不息，为我们演绎了精彩绝伦的千手观音。当无情的洪水冲毁了农田，悲观的农民，痛哭流涕地逃荒去异地谋生，而乐观的农民，却想到淤泥是最好的肥料。他们只要筑起河坝，

　　来年一定是好收成。大地上的一块块土地，一个个村庄，就是在一代代乐观的农民手中诞生的。

　　而乐观就像心灵的一片沃土，为人类所有的美德提供丰富的养分，它使你的心灵更加纯净，意志更加富有弹性，它像最好的朋友一样陪伴着你的人生，像尽职尽责的护士一样呵护着你的耐心，像母亲一样哺育着你的睿智。

　　感动中国的小姑娘孟佩杰，从小就失去了双亲，刘大妈收养了她，三年后，刘大妈因手术失败成了瘫痪，佩杰就自己干起了家务活，照顾刘大妈的饮食起居，撑起了这个家。八岁的她还没有灶台高，就拿椅子来垫脚，她经常摔倒，刘大妈问她疼不疼，她十分坚强地说不疼。

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇8**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　生命不多完美，有着许多的挫折磨难，事事纠结只会令人身心疲惫，我们只有用乐观去直视生命，才能获得人生的意义。乐观是迎风傲雪的梅花，苦寒不怕;乐观是乘风破浪的水手，风雨兼程;乐观是粉身碎骨的石灰，即使烈火焚烧，也要“只留清白在人间”微笑。生命不多完美，乐观书写人生，用乐观作笔，在人生的画卷上留下最光辉最美丽的一笔!

　　“如果你看到面前的阴影，别怕，那是因为你的背后有阳光”1998年7月21日晚，在纽约友好运动会后，默默无闻的、17岁的中国体操队队员桑兰成了全世界最受关注的人。曾经是体操健将的她却因为意外在热身时受伤，高位截瘫后再也不能重登体育场。对于热爱着运动的她，这该是多么大的打击啊!在常人看来，她的生命已不再完美，似乎失去任何希望。然而她只是露出了灿烂而坚强的微笑，毅然的继续自己的生活，她说：“我对自己有信心，我永远不会放弃希望。”因为她的坚强、乐观，美国院方称她为“伟大的中国人民光辉形象”。现在，她靠自己的努力成为演播室中的主持人，用自己的方式支持着奥运。她用乐观书写辉煌快乐的人生，让人从心底赞叹她，敬佩她。

　　“假如生活欺骗了你，不要心焦，也不要烦恼!阴郁的日子要心平气和。相信吧，那快乐的日子就会来到。”普希金赞美革命党人，写下许多反对黑暗统治的诗歌，愤怒的沙皇两次将他流放，让他与水深火热的革命隔绝。他在荒凉之地却仍保持着乐观的态度，坚信着希望总会来到。在黑暗之中，在高权之人的重重迫害下，他的生命已经破碎不堪，并不完美，但他仍歌颂生活，歌颂光明，痛斥黑暗，贯彻着自己的信念，他用乐观书写了属于他的最光辉的人生!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇9**

　　即使暴雨来袭，微微侧视，蓝天依旧如此耀眼。“阳光总在风雨后，请相信有彩虹。”歌曲唱出了我们的心声，告诉我们做任何事情都不会一帆风顺，要学会逆水行舟，用积极乐观的心态面对生活。

　　“仁孝行于家，13年相守，有多少个日子就有多少道坎坷，命运百般挤兑，你总咬紧牙关，寒风带着雪花，围攻最北方的一角。这小小的车库，是冬天里最温暖的宫殿，你病重的老父亲是最幸福的王。”这是给20\_\_年度感动中国人物之一的孝女朱晓珲的颁奖词。

　　13年的艰苦生活，她没有皱缩眉头，依然乐观笑对生活。照顾父亲的闲暇之余，她会来到图书馆，读读书，领悟书本的诗意。车库的小阁楼，是她的一片天地，拿起笔，写写诗，关于生活，关于她和父亲。

　　保持乐观的心态，会让我们在人生的道路上，多一份坚强。

　　瞧，那位老妇人现在生活的得多开心呀。过去，她的一个儿子卖雨伞，另一个儿子卖扇子。雨天妇人说，我那卖扇子的儿子可怎么活呀!晴天她又叹道，小儿子的伞不能卖了。妇人每天总是这样担忧，抑郁寡欢。有一天，邻居劝说，晴天您那卖扇子的儿子发了财，雨天小儿子的雨伞不够卖。每一天孩子都在赚钱，这多好。老妇人听了欣慰的笑了。

　　小故事很生动形象的将乐观与悲观做了鲜明的对比。乐观者在每次危难中都看到机会，而悲观者只在机会中看到危难。倒在地上的油瓶，乐观的人会说，幸好，还有半瓶呢;悲观的人则认为，完了，油全都洒在地上，却忽视了瓶里所剩有的那部分。

　　保持乐观的心态，会让我们更加贴近生活，体味生活的丰富多彩。

　　老师，同学们，相信你们听了也深有感触吧。是啊，生活难免磕磕绊绊，开心是一天，不开心也是一天，何不保持一颗乐观的心态坦然的面对生活?

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇10**

　　亲爱的老师,同学们:

　　大家好!

　　人有悲欢离合,月有阴晴圆缺.客观世界每分每秒都在变更着,然而我们的心态却始终如一,乐观、积极、拼搏、向上.

　　人生不如意事时常\_,我们曾经怒诉,曾经哭泣……但我们不曾放弃,因为我们始终坚守着这样一个信念——明天会更好.于是,我们走到了今天.

　　乐观心态犹如茫茫深海中一盏璀璨的明灯,指引我们脱离黑暗,驶向成功的彼岸.我国著名的残疾女作家张海迪曾经说过:“虽然我不能够象平常人一样战立起来,但我仍旧生活得充实而有意义,这一切都是因为我有乐观的心态.”她的话不但鼓舞着无数的残疾或智障人士重新投身社会,而且一直感动着我们的心泫,张海迪精神将会永放光芒!

　　乐观心态犹如夜空中高挂的一颗闪亮的明星,寄予了我们对未来的无数个憧憬与希望.每当我们置身于幽深的谷底,乐观的心态总会燃起希望之火,正如黎明前的黑暗总会让人恐惧万分.但乐观的人则会告诉自己,只要再坚持多一会儿,就会看见太阳升起时的那一刹那用恒的光辉

　　乐观的心态如平淡生活中百变的调味剂,让我们尝尽人间的酸、甜、苦、辣.有人曾经将人生比作平淡无味的白开水,日复一日,年复一年.这种悲观的心态会使人在颓靡中足渐死去;然而乐观的人却敢于给平淡抹上一层色彩,他们沉浸于知识的汪洋之上,奔驰于文化通道之中,对于追求理想更加乐此不疲.

　　乐观的心态犹如画家手中的神奇画笔,为我们塑造出动人而美满的人生.人生有你而精彩,而你因乐观的心态而精彩.人生仿似小溪一般细水长流,人生又仿若流星般瞬间即逝,只要我们始终以乐观的心态对待我们的人生,那么无论是长流或者既逝都将会是光芒四射.

　　乐观的心态指引我们走出黎明前的黑暗.

　　乐观的心态推动我们登上成功的顶峰.

　　乐观的心态为我们塑造美满的人生.

　　前途因乐观的心态而光明;音乐因乐观的心态而动听;人生因乐观的心态而美满.

　　我的演讲完毕.

　　谢谢大家!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇11**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　一个人应该勇于面对自己的懦弱，应该敢于正视别人嘲笑自己的可笑过去。

　　著名的笑星罗温·艾金森说的，我已不再年轻，但岁月教会我智慧。我们亲切地称他“憨豆先生”。

　　现在的眼泪就是之前的不努力，现在流的血就是以后的大胜利。这个世界上有百分之五十的烦恼，都是通过好好睡一觉就能解决的。至于剩下的一半，等睡醒再去想。我们需要休息好，睡一个好觉，才有精神去奋战!

　　锻炼好身体，多关心关注自己。无忧无虑，自由自在，亲近大自然。不卑不亢，不自暴自弃。然后强大的内心，强壮的体魄。

　　不悔恨过去懊恼过往，不自弃现在困惑当下，不畏惧将来堕落未来。生命是一个循环，良性循环出出色品质。遇见的所有人都是缘分，好人坏人相辅相成。善恶因果，做好自己，努力学习。知足常乐，灵活变通，拥有保持独立人格。

　　乐观的人生需要淡定冷静，心胸开阔，知足常乐，和善待人。借用一句笑言：我们始终相信，正直的人即使吃亏也不会肾亏!

　　很喜欢莫言的这句话：假如你想要一件东西，就放它走，它若能回来找你，就永远属于你，它若不回来，那根本就不是你的。

　　所以遇到困境，别犯傻，别冲动，别自卑，要有骨气，要争气。最重要的一点，真的不要生气，发脾气，说脏话，真的不好，要用脑，用双手和大脑。你要睿智，阔达，平静，温润，你要坚强，坚强!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇12**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我是一个乐观的男孩，我总保持乐观心态，总挂着一张笑脸，除了在我玩耍时叫我去写作业。

　　暑假里，当我把老师布置的作业都完成了，在休息时，妈妈趁暑假还有三四天，又布置了许多奥数题给我做，我翻开一看，天哪，奥数题怎么这么多，我的眼睛没花吧?虽然奥数题很多，但我还是十分乐观，认真对待它们。最后，我不但完成了任务，还多出了一天玩的时间!我的脸上露出了灿烂的笑容。

　　考试成绩公布了，我考得不好，只考了91·5、同桌也考砸了，正在伤心，但我并没有为此而哭丧着脸，还是十分乐观，因为功夫不负有心人，只要我努力了，下次一定能考好!我又把考卷看了一遍，发现只是有一些粗心，没有大问题。

　　我的乐观心态，乐观在生活中无处不在!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇13**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　德国学者威尔科克斯曾经说过：“当生活像一首歌那样轻松流畅时，笑颜常开乃平常易事;而在一切事都不妙时仍能保持微笑的人，才活得更有价值。”

　　也许你会问：“一切事都不妙时仍能保持微笑。”这是一种什么样的精神?

　　这就是乐观主义的精神吧!

　　我本是个不太乐观的女孩。所以，我走过岁月痕迹更多的是沉默的眼眸，悲欢的心态和缺乏自信的个性。朋友总说我喜欢沉默，喜欢独自人在一个角落静静地想着什么，喜欢过份的压抑。我不知道，不知道朋友们为什么会比我过得快乐、开心，而我却过得那么痛苦。

　　直到有一天，我把心中的想法告诉了爸爸。爸爸听后，沉默了。我想，也许他也不知道吧!可是，当爸爸说出那一番话时，我受到了极大的震动。

　　秋天，在悲观者眼里是落叶萧瑟，一片凄凉;而在乐观者眼里则是硕果满枝，一片丰收的喜悦。一个悲观的人，总是先被自己打败，然后被生活打败;而一个乐观的人，总是先战胜自己，然后再战胜生活!总之，用一个悲观者目光看世界，人生就必然是悲惨、暗淡的;而用一个乐观者目光看世界，人生则是绚丽多彩、辉煌灿烂的。

　　爸爸的这番话让我想很久很久，如今终于猜透。正如美国华盛顿所说过的一句话：一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。

　　现在，我已不再是以前那个悲观的女孩，那个女孩已死。而如今站在你们面前的会是一个全新的我。充满阳光的女孩，会带给你们一个阳光般的世界，让我们一起在这阳光照射的大地上，张开双臂，去感受阳光，感受那份乐观向上的精神吧!

　　现在，我要站在高山上欢呼：“是乐观让我充满阳光，而我，会让阳光照射在世界的每一个角落……”

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇14**

　　同学们：

　　大家好！

　　踏上讲台，我看见大家跟我一样，心头都亮着一盏明灯，这就是乐观自信。正因为拥有乐观自信，大家坐在这里才如此神采奕奕，精神振奋。

　　是地，自信是人生地一盏明灯，它照耀我们成长、它照耀我们走向成熟地人生。

　　先说一个真实地故事吧！俄国著名戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基，有一天在排演一出话剧时，女主角突然因故不能演出了，斯坦尼斯拉夫斯基实在找不到人，只好叫她地大姐担任这个角色。她地大姐以前只负责管理服装道具，现在突然演主角，便产生了自卑胆怯地心理，演得极差，引起了斯坦尼斯拉夫斯基地烦躁和不满。一次，他突然停下排练，说：“这场戏是全剧地关键，如果女主角仍然演得这样差劲儿，整个戏就不能再往下排了！”这时全场寂然，大姐久久没有说话。突然，她抬起头来说：“排练！”一扫以前地自卑、羞怯和拘谨，演得非常自信，非常真实。斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“我们又拥有了一位新地表演艺家！”

　　这是一个发人深思地故事，为什么同一个人前后有天壤之别呢？这就是自卑与自信地差异。

　　世界科学领域本来应该拥有更多地牛顿、爱迪生、达尔文和爱因斯坦，世界文坛本来也应该拥有更多地托尔斯泰、巴尔扎克、罗曼罗兰和狄更斯。然而，许许多多本来可以成为杰出人才地人都被埋没了，被什么埋没地？自卑！

　　因为自卑，就没有勇气选择奋斗地目标；因为自卑，在事业上就不敢出人头地；因为自卑，就失去了战胜困难地勇气；因为自卑，就得过且过，随波逐流——因此，可以毫不夸张地说，自卑就是自我埋没、自我葬送、自我扼杀！一个人要想写下无悔地青春，要想写出人生瑰丽地诗篇，就要摆脱自卑地困扰，点亮自信地明灯！

　　我国受人尊敬地妇产科专家林巧稚，出生时曾是一个不受欢迎地人——因为她是女孩。读书时又受到男同学地歧视。一次期末考试，男同学冲着她趾高气扬地嚷道：“你们女同学能考及格就不简单了！”林巧稚毫不示弱地答道：“女同学怎么样？你们得100分，我们要得110分！”在自信心地鞭策下，她刻苦攻读，那次考试果然得了第一名。

　　居里夫人曾经说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信，我们地天赋是要用来做某种事情地，无论发生什么事情，活着地人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上地流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类地科学事业做出了巨大地贡献。

　　当然，我所说地自信，不是无源之水，无本之木，我们地自信来自对祖国灿烂明天地信念。我们是时代乐章上地一个音符，所以我们面对任何挫折或不幸，都不应悲观颓废，都不应绝望彷徨。

　　同学们，走出自卑地峡谷，点亮乐观自信地明灯吧！你，我，他，我们大家都应成为学习地强者、生活地强者，我们地生活将因此而闪烁瑰丽光彩！

　　谢谢大家！

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇15**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　每个人一生中不可能一帆风顺，顺风顺水的，总会有一些无法避免的困难，挫折。面对困难和挫折的人，却有2种，一种是乐观的去面对，一种是面对困难就害怕困难，不敢去面对，总是逃避，能躲一天是一天。到最后，这2个人的命运也会有很大的变化，乐观向上的人会过的更好，不积极的，害怕困难的那个人，只能逃避，躲躲藏藏，一生都是无法面对别人。

　　生活中总有成功的人，也有失败的人，我们应该积极的面对生活中的各种困难，生活中难免有一些不如意的事情，我们要学会坐看云卷云舒。我们要充满勇气去挑战生活中的各种困难。

　　爱迪生在发明电灯以前，总是在不断的失败，不断的挑战各种材料的极限，然而经历过无数次的失败，爱迪生终于找到了钨丝，这种廉价，又实用的材料，具有高溶点，价格低廉的特性，才让我们如今有这么明亮的夜晚，能够在放学后回家，在电灯下写作业，这样的人才是值得我们去学习的。

　　只有经历了挫折，经历过别人没有经历过的痛苦，你才能够长大。只有经历过地狱的磨练，你才拥有创造出天堂的力量，拥有乐观的生活态度，让我们一起乐观的面对生活吧。

　　谢谢大家！

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇16**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　生活中难免会有风雨，但不论前路怎样艰难我们都需要乐观地去面对，乐观地面对生活中的磨难与挫折。

　　乐观地生活就是在遭受挫折后依然奋力前行。

　　跨栏健将刘翔曾因腿伤而与奥运冠军擦肩而过，他摔倒后没有放弃比赛，而是用单腿支撑着走完了全程，受到了大家的称赞。即使最后一名又何妨？他用自己的乐观感动了所有人，得到了大家的肯定。这样的经历对刘翔来说无疑是一个巨大的挫折，可他并没有因此而放弃比赛下场，而是坚持跑完全程。如果不是他的乐观，他又怎么会去坚持跑完全程呢？是他的乐观让他去这样做，也是因为他的乐观才让他得到了大家的肯定与赞扬。他乐观面对生活的态度让他在遭受挫折之后依然奋力前行。

　　乐观地生活就是在经受打击后仍旧坚持自我。

　　“采菊东篱下，悠然见南山”的陶渊明在经历官场浮沉后选择辞官归隐，在朝廷做官时他遭受了种种打击，可是他仍旧没有改变自己，而是做了另一种选择——归隐。假如陶渊明在经受打击之后没有保持乐观，坚持自我，而是选择了去改变自己，迎合别人，阿谀奉承的话，世界上就恐怕再也不会有那个为世人所称颂的不为五斗折腰的五柳先生了吧。因为他的乐观所以他选择了辞官归隐，选择了过一种潇洒自在、无拘无束的生活。他乐观面对生活的态度让他在经受打击后仍旧坚持自我。

　　乐观地生活就是在历经受磨难后依旧微笑面对。

　　刘伟因意外失去双臂后没有就此消沉，而是学会用脚弹钢琴。在学习的过程中有多少困难不言而喻，可他没有放弃，仍旧微笑面对。当在舞台上说起成功历程时，他只是轻描淡写地讲述了自己的奋斗历程。或许有人会问是什么让他在经历这样的磨难之后依旧能微笑面对，是乐观，是他对生活的希望。因为他的乐观给了他力量，让他微笑面对所发生的一切。他乐观面对生活的态度让他在历经磨难之后依旧微笑面对。

　　乐观地生活，乐观地面对对生活中所发生的一切，你定会发现生活中充满了希望与美好。

　　谢谢大家！

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇17**

　　尊敬的各位、老师、同学们：

　　大家好!

　　今天，我演讲的题目是“让生活充满正能量”。

　　什么是正能量呢？我认为“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感，简单的讲，能够让你积极上上的力量，这就是正能量!

　　地震中义无反顾一头扎进废墟救人的军人，他们的勇敢和奉献是正能量；引道残疾人过马路，力所能及的帮助残障人士的热心是正能量；清理公共场所垃圾、保护公共场所清洁的服务是正能量；遇到困难，一个阳光的微笑，一句温暖的鼓励，让你重振，这也是正能量……

　　我们身边有着太多的正能量，他们在悄悄地鼓舞着我们前行。

　　正能量首先是一种对美好生活健康乐观、积极向上的态度，因为乐观开朗，本来就是健康的一部分。

　　第一，学会快乐，并把快乐传递给别人。

　　生活是一条单行线，永远不可能再次路过同样的风景，所以乐观的面对生活，发现快乐，创造快乐。

　　培根说：“如果你有一份快乐，你将它告诉别人，那么你将拥有双份的快乐。”

　　所以，不要吝啬你的快乐，将正能量释放出去，你将拥有更多的快乐。我建议各位同学，从今天起，给同学和朋友一个微笑，给老师一份赞许，给父母一个拥抱，慢慢的，也许你就会发现，你和你的周围充满了快乐。

　　如果你能给别人送去春风般的温暖，送去轻松的微笑，以及你的信心和感染力。如果你掌握了这个诀窍，那么你和的你朋友都会过得很快乐。

　　第二，自信是真能量不可或缺的一部分。

　　充满自信的人遇到困难和挫折，必然会以乐观自信的态度去面对，和一个充满自信心的人在一起，你会备感轻松愉快。所以自信也是正能量生活中不可缺少的品质。

　　每个人都有自己的理想和追求，而要实现它就必须要有信心。我们的自信源于我们的能力，我们应该着眼当下，好好学习，把握今天。

　　面对自己的理想，与其望洋兴叹，不如将它分解到平时每一天，让每天都变得有意义。

　　当我看到那些勇敢的人，那些无畏的人，那些可敬的人的时候，正能量激励着我们前行。

　　我们需要正能量，茫然中也多次呼喊，正能量你在哪里？当我清醒时才发现，正能量藏匿于我们的眼皮底下：可能就溶在一杯温暖的白开水里面，也许就隐于一行优雅的诗句里，或者就在一句简单的关爱里，等待着我们每时每刻去发现，去表达，去传递。

　　让我们努力去热爱生活吧，把握今天，快乐学习，不断追求自己所渴望的成功，为人生积累每一点正能量。

　　不管前方等待我们的是春风还是暴雨，只要花开，就是对我们最好的奖赏。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇18**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　踏上讲台，我看见大家跟我一样，心头都亮着一盏明灯，这就是乐观自信。正因为拥有乐观自信，大家坐在这里才如此神采奕奕，振奋。

　　是地，自信是人生地一盏明灯，它照耀我们成长.它照耀我们走向成熟地人生。

　　先说一个真实地故事吧!俄国著名戏剧家斯坦尼斯拉夫斯基，有一天在排演一出话剧时，女主角突然因故不能演出了，斯坦尼斯拉夫斯基实在找不到人，只好叫她地大姐担任这个角色。她地大姐以前只负责管理服装道具，现在突然演主角，便产生了自卑胆怯地心理，演得极差，引起了斯坦尼斯拉夫斯基地烦躁和不满。一次，他突然停下排练，说：“这场戏是全剧地关键，如果女主角仍然演得这样差劲儿，整个戏就不能再往下排了!”这时全场寂然，大姐久久没有说话。突然，她抬起头来说：“排练!”一扫以前地自卑、羞怯和拘谨，演得非常自信，非常真实。斯坦尼斯拉夫斯基高兴地说：“我们又拥有了一位新地表演艺家!”

　　这是一个发人深思地故事，为什么同一个人前后有天壤之别呢?这就是自卑与自信地差异。

　　世界科学领域本来应该拥有更多地牛顿、爱迪生、达尔文和爱因斯坦，世界文坛本来也应该拥有更多地托尔斯泰、巴尔扎克、罗曼罗兰和狄更斯。然而，许许多多本来可以成为杰出人才地人都被埋没了，被什么埋没地?自卑!

　　因为自卑，就没有勇气选择奋斗地目标;因为自卑，在事业上就不敢出人头地;因为自卑，就失去了战胜困难地勇气;因为自卑，就得过且过，随波逐流——因此，可以毫不夸张地说，自卑就是自我埋没、自我葬送、自我扼杀!一个人要想写下无悔地青春，要想写出人生瑰丽地诗，就要摆脱自卑地困扰，点亮自信地明灯!

　　我国受人尊敬地妇产科林巧稚，出生时曾是一个不受欢迎地人——因为她是女孩。读书时又受到男同学地歧视。一次期末考试，男同学冲着她趾高气扬地嚷道：“你们女同学能考及格就不简单了!”林巧稚毫不示弱地答道：“女同学怎么样?你们得100分，我们要得110分!”在自信心地鞭策下，她刻苦攻读，那次考试果然得了第一名。

　　居里夫人曾经说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心!我们必须相信，我们地天赋是要用来做某种事情地，无论发生什么事情，活着地人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上地流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类地科学事业做出了巨大地贡献。

　　当然，我所说地自信，不是无源之水，无本之木，我们地自信来自对祖国灿烂明天地信念。我们是时代乐章上地一个音符，所以我们面对任何挫折或不幸，都不应悲观颓废，都不应绝望彷徨。

　　同学们，走卑地峡谷，点亮乐观自信地明灯吧!你，我，他，我们大家都应成为学习地强者、生活地强者，我们地生活将因此而闪烁瑰丽光彩!

**保持乐观的心态演讲稿2025 篇19**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找