# 2024年心态演讲稿3分钟(八篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-07-26

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。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下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。心态演讲稿3分...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。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下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**心态演讲稿3分钟篇一**

保持乐观的心态，我们要有十足的自信。

海伦·凯勒双目失明，她的世界变成了黑色。她流泪过，自怨过，消沉过。经过一番痛苦的思考，她拥有了十足的自信。她乐观地看待世界，感谢上苍赐予自己的一切。她从这无一丝光亮的深渊中，伸出双手。无论道路多么险阻，小小的臂膀撑起属于自己的一片天空。在自信的鼓舞下，她写成了享誉世界的名著《假如给我三天光明》。十足的自信，乐观的心态，使海伦·凯勒走向了成功。

保持乐观的心态，我们要有克服磨难的勇气。

当史铁生坐在轮椅上，他开始自暴自弃，整天郁郁寡欢。他觉得自己已经走到了人生的终点。他变得脾气古怪。母亲因此也遭了不少的的罪。后来经过心灵的一番沉静，他汲取了克服磨难的勇气，变得乐观起来。行走于地坛的史铁生，他拥有客服磨难的勇气，是乐观、坚强的。起初，坐上轮椅，他怀念可以奔跑的日子;得了褥疮，怀念坐轮椅的安逸;后来有了尿毒症，他又怀念得褥疮的日子。他凭借着克服磨难的勇气，凭借着乐观的心态，重新摆正自我，从歧路回归正途，迎来人生的艳阳天。

保持乐观的心态，我们要有坚持不懈的精神。

爱迪生为寻找理想的灯丝，试验了成千种材料，最后获得了成功。在探索的过程中，爱迪生坚持不懈，乐观地看待失败，坚信理想的材料一定会找到。正是靠着坚持不懈的精神，保持乐观的心态，爱迪生给世界带来了光明，使自己在科学史上留下了浓墨重彩的一笔。

诚然，又有多少人看见了半杯水还能欣慰地说道“真好，还有半杯”呢?写下了《夜莺》的作家王尔德，本是贵族，享受着锦衣玉食的生活，但当他不幸入狱时，却完全消沉了。不但他的身体被囚禁，桎梏的心也让他从此颓废，再无佳作问世，就像笼中的夜莺，已困于心，衡于虑了。缺少乐观心态，将使我们的人生充满黑暗，了无生机。

保持乐观的心态，我们需要十足的自信;保持乐观的心态，我们需要克服磨难的勇气;保持乐观的心态，我们需要坚持不懈的精神。

朋友们，让我们保持乐观心态，创造人生的辉煌，使我们的世界熠熠闪光!

**心态演讲稿3分钟篇二**

两年前的自己痴迷茶道，因为我的师傅总会和我说一些简单易懂的哲理;现在的自己仍痴迷茶道，因为这两本书，两本越读越让自己“心静”的书。

书是我师傅在离开前给我的，扉页上用秀气的字体写着赠予我的话：“茶如人生，只有做好每一步，才能泡出好茶。深记。”这本书记述了泡茶的全过程，每个步骤都会让我心有所悟。

一、挑茶。把那些色泽不纯，形状不正的茶筛掉。这就像这个社会的优胜劣汰制一样，我们只有不断地努力向前才不会面临被“筛掉”的结局。

二、洗茶。就是先用热水把茶泡开，把那些茶粉泡出，并一起倒掉，这样第二壶的茶才会更加清透。这就好像每个人身上都有小毛病一样，我们要找到方法改掉它，我们的人生才会更加澄澈和高远!

最后的那一步就是品茶，品尽茶的所有味道……不知有没有人尝试过三道茶。三道茶，顾名思义，就是三次上茶的意思。

第一道茶其味甚苦，代表的是人生的苦境。人生之旅，举步维艰，创业之始，苦字当头。正如孟子所言：“天降大任于斯人，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其皮肤，空乏其身，行拂乱其所为”。面对苦境，我们惟有学会忍耐并让岁月浸透在苦涩之中，才能慢慢品出茶的清香，体味出生活的原汁原味，从而对人生有一个深刻的认识。

第二道为甜茶，寓苦尽甘来之意，代表的是人生的甘境。经过困苦的煎熬，经过岁月的浸泡，奋斗时埋下的种子终于发芽、成长，最后硕果累累。这是对勤劳的肯定，这是对付出的回报。当我们在鸟语花香里，明月清辉下品尝甜美的果实之时，我们又怎么不感到生活的快意?

第三道茶称为香茶，因集中了甜、苦、辣等味，又称回味茶。一个人的一生，要经历的事太多，有高低，有曲折，有平坦，有甘苦，也有诸如名利、权势、富贵荣华等等的诱惑。要做到“顺境不足喜，逆境不足忧”，需要淡泊的心胸和恢弘的气度。如果一味沉湎于成功或失败之中，把身外之物看得太重，太过执着，就会作茧自缚，陷入生活的泥潭不能自拔，丧失了许多人生乐趣。所以，这道茶清清楚楚地告诉我们：对于一些无关紧要的事，我们不妨看的清淡些，不要让生命承受那些完全可以抛弃的重负，只有这样，才能达到“宠辱不惊，闲看庭院花开花落;去留无意，漫随天外云卷云舒”的人生境界。

翻着这两本师傅写满小感的书，仿佛自己提着那紫瓷壶将那“牡丹水”倾于茶杯中;仿佛看着那些绿色的小精灵在水中有规律的上下浮动;仿佛手握着“闻香杯”，呼吸着那透着淡淡清香的空气，感到一种来自于心灵的豁达和释然。

成长的路上，总有迷茫，总有无助，每当这时，我都会翻开这本带着浓浓眷恋的书，让这些来安抚我那颗烦躁不安的心。在回忆师傅鼓励的眼神中拾起自信，在这弥漫茶香的小小世界里找到出口，在等待自己沉淀后，认真坚强地走向未来!

有墨香的纸张，铅印的字体，薄薄厚厚，这便是书;有优雅的语句，深沉的思想，长长短短，这便是书;人生因为书而有高度，成长因为书而有深度。而茶，则让我的人生和成长苦中带甜，甜中带香!

泡茶，是一个过程。其实，只要用心去泡，每一杯茶都会清香四溢;而喝茶的人只要用心去感受，用心去品味，那么饮完每一杯茶都会如饮甘泉。

我愿做那茶，净化苦涩，散发清香。

**心态演讲稿3分钟篇三**

你应该时时刻刻珍惜身边的所有东西。珍惜一粒米、一缕阳光、一些时间、一种爱。总之，珍惜一切你永久拥有的和暂时拥有的。

你在抱怨，你什么也没有。没时间，没金钱，甚至身边没有爱。好吧，深呼吸。请你计算一下吧!你在抱怨的时间难道不是时间吗?你脚下的土地，是你暂时拥有的。如果你站得位置对，那么没有人跑过来把你推到别的地方。在你出门时，妈妈轻轻拍了拍你的肩，说：“放学早点儿回来。”这，不是爱是什么?

你说，这些你都有，但你也有痛苦，这该珍惜吗?

对，珍惜一切，包括痛苦。痛苦能让你成熟，痛苦就是蝴蝶突破蛹时的挣扎。望着粗略估计的数字，惊讶布满了你的眼睛，原来有这么多东西值得你去珍惜!感叹吧!赞美吧!今天天气很好;今天夕阳很美;今天空气很清新;今天心情很好;今天一切都好!

说这些话，最多只会用去你8。33秒的时间!只要有这8。33秒的时间，你就学会了珍惜!说完这些，你会有一种感觉，这种感觉像老鼠从猫那里逃出来，抱着一粒大米啃呀啃，那是很专心的，一小口一小口地啃，这种感觉叫满足。

去给爸爸泡杯茶吧!去帮妈妈做家务吧!这是珍惜的一种，叫做感激。

像一片绿叶，为大树而生。把阳光变成生命的乳汁奉献给大树。春天时，叶子嫩绿;夏天时，叶子肥美;秋天变黄;冬日，作为养料，回归大树地下的根。这棵大树就是我们的生活。这更是珍惜，它叫奉献。

其实，珍惜就是爱，珍惜，就是乐观，珍惜，就是欢笑。现在，你明白了吧!珍惜就这么简单，所以，珍惜一切，去获得一个新的心情，新的生活，新的开始。

**心态演讲稿3分钟篇四**

谢谢主持人，尊敬的各位评委老师，亲爱的在座同学，各位下午好!

今天我演讲的题目是《爱和信任--道德教育的楷模》

中华传统文化的核心究竟是什么?不可置疑，其核心不外乎道德教育。今年四月，中铁二局幼儿园的老师们为一位患癌症的大学生组织了一次募捐活动，共计善款约两万元。五个月后，在得知受助者做完移植手术并恢复得很好时，幼儿园的一位老师写了一封信给受助者，全文是这样的：

孩子，你好!

我是xx局幼儿园的袁红老师，从你的好友那里知道了你的治疗情况，我由衷地为你感到高兴。当我把这个好消息告诉幼儿园里所有的老师时，你猜他们的第一反应是什么?惊讶和不相信，都瞪着眼睛说：“真的!好了!”在得到确切答案后，都在感叹你的顽强和你的幸运。原来生命看似脆弱经历了里盘，却依然能够重新绽放，这关键在于能不能经受住命运的考验。再次祝贺你!

九月五号，我们也把这个好消息告诉给了幼儿园所有的小朋友和家长，当时，他们都为你感到由衷的高兴，并对幼儿园进行的爱心活动有了更进一步的认识和更多的支持。谢谢你!

在物欲横流的社会里，很多人内心的爱和信任已经淡漠、麻木、甚至遗失，我们很失望也很迷茫，唯一可以欣慰的是我

们还可以“救救孩子!”但有些家长没有意识到“爱和信任”对人的重要意义，美其名曰：要让孩子从小就有防范意识和自我保护能力。就这样，他们把孩子内心的爱和信任扼杀在萌芽状态，这太可怕了!

机缘巧合，我们通过你的好友认识了你，这是我们的幸运，在组织募捐活动时，有部分家长不是很理解我们的行动，认为是在家长出难题，甚至有位老爷爷找到园长说：“这是社会的和政府的事，为什么会出现在幼儿园?太功利了!”当我们把幼儿园做这件事不是为了宣传的噱头，而是为孩子培养情感的意义告诉他时，他还是不太服气的走了。前几天，我们老师专门把你治愈的消息告诉他时，他非常不好意思，并且直夸幼儿园做得对，教育观念好。

孩子，不管以后是天将降大任于斯人也的多彩人生，还是平平淡淡、简简单单的居家生活，我们都祝愿你能健健康康、快快乐乐，一路走好!

**心态演讲稿3分钟篇五**

亲爱的老师，同学们：

大家好，今天我要演讲的题目是《成长》。

成长是需要时间的。你惟一要做到的是，看准了目标以后，充满耐心地，充满坚韧不拔精神往前走，这就是我们成长的过程。

我们人的生活方式有两种：第一种是像草一样活着，你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟是一棵草，你吸收雨露阳光，但是长不大，人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦而他产生痛苦，人们不会因为你被踩了而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你!所以我们每一个人都应该像树一样的成长，即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来，也许两年三年你长不大，但是十年八年二十年你一定能长成参天大树，当你长成参天大树以后，遥远的地方人们就能看到你，走近你，你能给人一片绿色，一片阴凉，你能帮助别人，即使人们离开你以后，回头一看，你依然是地平线上一道美丽的风景线，树活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用，这就是我们每一个人做人的标准和成长的标准。

当一个人为别人活着的时候，就非常麻烦。因为别人的标准是不一样的，没有坚持了自己的追求而想要的东西，你的尊严和自尊是得不到保证的，因为你总是在飘摇中间。对于我们来说，保持自己尊严和自尊的最好的方法是什么呢?就是说你有一个梦想，通过最基本的一个步骤，你就开始追求。只要你有足够的心态和足够做事情的方法，以及胸怀，肯定能达成你的梦想。

凡是想要一下子，把一件事情干成的想法的人，就算他干成这件事情，他也没有基础，因为等于是沙滩上造的房子，最后一定会倒塌，只有慢慢地一步一步把事情干成的，每一步都给自己打下了坚实的基础，每一步都给自己一个良好的交代，再重新向未来更高去走一步的人，他才能够把事情真正地做成功。你到底什么最喜欢，应该去做什么，当你决定了一辈子干什么以后，你就要坚定不移地干下去，就不要随便地换，你可以像一条河流一样，越流越宽阔，但是千万不要再想去变成另外一条河流，或者变成一座高山。有了这样一个目标以后，你生命就不会摇晃，不会因为有某种机会，你就到处乱窜，这样你才能够做出事情。

我们未来生活最重要的一个能力，叫做忍辱负重的能力，很多社会名流会遇到很多很多你不能忍受的事情，但是你不得不忍受，而不忍受就不可能成功，为什么?因为你不忍辱负重，你就没有时间，你就没有空间，没有走向未来的空间，如果你想走向未来，最后变得更加强大更加繁荣，你就必须要做好给自己留下足够的时间和空间，轮到我们自己的生命要想为一个伟大目标而奋斗的时候，你排除，也得必须排除你生命中一切琐碎的干扰，因此你就必须忍辱负重!个人也是一样的，你要想有伟大的大发展，你得为自己争取时间，争取空间，争取未来，而争取时间争取空间争取未来的一个最重要的前提就是，你有理想!但是你敢于忍受生活中出现的一切对你的不公平，或者是一切对你的你认为受不了的事情!

不管我们是什么年龄，我们都不能做一时气不过的事情。这个世界上让你气不过的事情太多了，只有你气的过的时候，这个世界才在你面前才能展开最光辉的一面。

**心态演讲稿3分钟篇六**

那辉煌的盛唐早已过去，但诗歌仍千百年来在人们心间流淌;古希腊的城邦早已覆亡，而那自由民主的星火却依旧蔓延，在更深广的土地上，燃烧了几千年。

犹太王大卫在戒指上刻有一句铭文“一切都会过去”。是的，没有什么可以永存，最宏伟的大厦最终也不过化作历史风尘中的一把碎土，但我们创造过的思想与美，却在它们的载体与躯壳湮灭后，化作历史风沙中的一抹余香，缠绕亘古，永不逝去。

当年左光斗被魏忠贤杀害后，他的喉骨被命令磨成粉，随后魏忠贤一饮而下。连喉骨也彻底地碎了，魏忠贤才彻底放心了，如此，你还如何再上书、进言?他却不知，自己饮下的，是一生的恐惧。那东林党人的傲骨不灭，他们的灵魂成为奸恶之人永远的噩梦，也幻化成为历史一曲永恒悲壮的绝响。

是的，一切都不会过去。形式的过去预言着内涵的永存。

而今，在这个身边风景迅速变化的时代里，你是否曾闻到，那风中的余香?古龙曾说，有人的地方就有江湖。而有生活的地方，有人的地方就有传承与遗留。有那么多人感慨的无非物质文化遗产的丧失，于是他们迫切地想重建，想发扬光大。如此并没有错，只是有许多的文化，它随着历史的云烟，早已很难在当今世界坐上一把辉煌的交椅。它们的位置，应当成为风中的淡淡香气，人们精神家园的盆景，在无声中滋养与温润我们的感情。那些遗忘是必然的啊，传统的审美，或是略带迷信色彩的习俗，它们其实从未在我们身边消散，只是硬性地想换回轰轰烈烈的纪念形式，我们才反会感到它们逝去的姿态。

并且一切都能，都值得成为那风中的余香。逝与留的辩证正是自然与历史最智慧的斟酌。当表面随着风沙渐渐融化，那内核也正缓缓显露它的精华。时光逝留的沙漏，更能让我们看清一样事物它真正的价值。大西北的敦煌，曾经的飞天完整而清晰，但对画上它的人，它只是壁画;如今的它虽干涸百孔，却更能承担历史的厚重，真正的杰作，必是经过历史风霜的淘洗，然后逝去了一些，却更余留了真和美。

我们这个时代，是否想让后世回望的时候能找寻到如此一些不灭的精魂?那就让文学的泡沫，让市场的包装淡去些吧，它们，只会在风中逸散。

一直难忘的一次画展，是新兴的画家自办的，朋友看到一幅画问我，那究竟是传统画风还是后现代的?我看着那幅画，很温暖。

那一刻，我仿佛闻到了风中的余香。

**心态演讲稿3分钟篇七**

尊敬的老师们，同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是：《遵章守纪，做合格中学生》。

“以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻”这是\_\_在关于社会主义荣辱观的论述中提出的一项要求。那什么叫遵纪守法呢?人们在社会中遵守有关纪律，依法办事，严格恪守法律法规就叫遵纪守法。

国无法不治，民无法不立。人人守法纪，凡事依法纪，则社会安定，经济发展。倘若没有纪律的约束，失去法律的控制，各项秩序就无从保证，人们生存发展的环境也会遭到破坏，人民群众就不可能安居乐业。社会如此，学校也是这样。

有的同学认为，讲纪律就没有自由，讲自由就不能受纪律的约束。这种看法是错误的。俗语说：没有规矩，不成方圆。自由是相对的，是有条件的。鸟在空中飞翔，它们是自由的;鱼在水中畅游，它们是自由的。但如果把鸟放入水中，让鱼离开了水，它们还会自由吗?人走在马路上是自由的，但如果不遵守交通规则，在马路上乱走，被车辆撞倒，那就失去了行走的自由。所以说，世上没有不受约束的自由。

此外，纪律虽然限制自由，但同时又保护自由。当你走进教室，同学们在安静地自习,里面静悄悄的，只能听到偶尔翻书的沙沙声。对于想看书的人来说，这一片宁静多么宝贵!这是因为同学们都遵守课堂规则，大家可以享受这静心学习不受干扰的自由。若有人不守纪律，高声谈笑，这自由就消失了。就是说纪律就是来保护同学们学习的自由的。

现实生活中有不少同学不遵守《中学生守则》，违反校纪校规。他们对校纪校规视而不见，忽视学校对中学生仪容仪表，待人接物，行为语言等方方面面的要求：随意损坏公共财物、看不健康刊物及音像、乱扔垃圾，沉迷网络、吸烟、酗酒、为一点小事结伙打架等等……这些不良行为，不仅为校纪校规所不允许，而且这些违反学校规章制度的不文明的行为严重影响学校、家庭、社会，更严重阻碍了青少年的健康成长，久而久之会成为一种习惯，一种习惯久而久之会成为一种性格，一种性格久而久之会成为一种命运。命运不是一种偶然，而是行为的必然，冰冻三尺非一日之寒，以善小而不为，以恶小而为之，积小恶而成大恶，最终必然自食恶果。

“以史为鉴，可以知兴衰;以法为鉴，可以晓规则。”作为新时期的我们，在学习、生活中都应树立以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻的正确人生观，摆正自己的位置，端正自己的态度。一个真正有教养的人，是一个爱自己，爱他人，爱社会，爱国家，爱民族的人。严于律己，宽于待人，生活才会更加美好。让我们携起手来，共同营造一个美好的明天，做一个遵纪守法的合格中学生。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**心态演讲稿3分钟篇八**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!

能来到x大学军训，我感到非常荣幸，也深知责任重大。军训是一种特殊的教育方式，在全面推进素质教育，促进健康成长方面，具有其他教育不可替代的作用，也是同学们步入大学必修的一课。这不仅为你们今后的学习、生活打下一个坚实的基础;对大家今后的人生道路，也将是一段宝贵的经历。为了圆满完成这次军训任务，让同学们度过一个难忘的军训生活，我代表参加此次军训的全体教官表决心如下：

一、从我做起，以良好的军人形象，过硬的军事素质，完成好此次军训任务，让同学们经过这次军训任务有所启迪，提高政治思想意识，增强集体主义观念和完善组织纪律意识，强健体魄、磨练意志，增强国防观念。

二、 认真履行教官职责，发扬不怕苦、不怕累的精神，以身作则，给同学们做出榜样，并让大家掌握一定的军事知识和技能，养成雷厉风行的军人作风和高尚的道德情操。

三、以主人翁的姿态和同学们一起，坚决落实各项规章制度，紧张有序的度过这两周的军训生活。

四、以兄长之情关心爱护大家，尽力给大家营造良好的军训和生活氛围，想同学之所想、帮同学之所需、解同学之所惑，为同学们的军训提供一切有利条件。

今天，紧张有序的军训生活即将开始，这次军训内容充实，形式多样，将是锻炼同学们的体魄和毅力，展现同学们的精神面貌的绝佳机会。因此，希望同学们在今后的军训中端正思想，认真对待，充分认识军训活动的重要意义，用高标准衡量自己、用严要求规范自己，加强组织纪律性，特别要遵从教官的教导、服从命令 、听从指挥，一切活动都要按计划严密实施、认真贯彻落实，不怕困难、刻苦训练。

同学们，让我们齐心协力，共同努力，顺利、圆满地完成这次军训任务。祝愿你们恪守真理，发展个性，勇攀高峰，在新的人生征途上再创辉煌。

我的发言完了,谢谢!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找