# 正能量三分钟演讲稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-20

*正能量三分钟演讲稿范文（通用31篇）正能量三分钟演讲稿范文 篇1　　——一个障碍，就是一个新的已知条件，只要愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。　　有一天，素有森林之称的狮子，来到了天神面前：我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格，*

正能量三分钟演讲稿范文（通用31篇）

**正能量三分钟演讲稿范文 篇1**

　　——一个障碍，就是一个新的已知条件，只要愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

　　有一天，素有森林之称的狮子，来到了天神面前：我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格，如此强大无比的力气，让我有足够的潜质统治这整座森林。

　　天神听了，微笑地问：但是这不是你这天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困扰呢！

　　狮子轻轻吼了一声，说：天神真是了解我啊！我这天来的确是有事相求。正因尽管我的潜质再好，但是每一天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！

　　天神笑道：你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。

　　狮子兴匆匆地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的砰砰响声。狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

　　狮子问大象：你干嘛发这么大的脾气？

　　大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：有只厌恶的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。

　　狮子离开了大象，心里暗自想着：原来体型这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？毕竟鸡鸣也但是一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比他幸运多了。

　　狮子一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：天神要我来看看大象的状况，就应就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并无法帮忙所有人。既然如此，那我只好靠自己了！反正以后只要鸡鸣时，我就当做鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处呢？

**正能量三分钟演讲稿范文 篇2**

　　尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！今天我给大家演讲的题目是《传递正能量》。

　　自古以来“正”被人们认为是正义、善良的意思，明朝于谦的《石灰吟》“千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲。粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。”，是清正廉洁有代表性的古诗，但正能量不知是何时流行的，在报纸、网络、电台如雨后春笋般传播。

　　在网络上有一条微博被网友们热传，说的就是上海786路公交车司机为了让一位盲人坐上末班车，每天这位公交车司机晚上都要晚下3分钟，就这样这位公交车司机坚持了3年。若换作别的司机就不会像这位公交车司机那样关爱、帮助有需要帮助的人，正如他所说的“绝不把你落下”让人听了心里顿时感到暖暖的，他传递的正能量是为人民服务的高尚品德。

　　正能量不仅是个人的事，还是社会上的一种责任。若每个人都能够像上海786路公交车司机那样传递正能量，像50岁天津哥马志刚那样拒收盲人钱时所说的一句话“我不伟大，但我赚钱比您容易点。”他传递的是关爱老弱病残、弘扬助人为乐的精神。

　　其实在我们大家身边也能够传递正能量，正能量是一种责任和信任，在学习中不懈努力，在生活中无限奉献。正能量是一种积极的人生态度也是积极的学习态度、工作态度、生活态度。正能量就好比一杯酒，喝一口，令人陶醉，浓浓的醇香，令人回味。

　　同学们，正能量不仅要向同学之间传递，更应该向全世界传递，让我们大家行动起来吧！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇3**

　　大家好，今天我为大家带来的演讲叫做《青春需要正能量，青春拥有正能量》。

　　我们，撇下我们无知迎来了属于我们的青春。青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。青春里的正能量。强大的能量助我支撑起坚定的信念，让我对充满挑战的明天信心满满。

　　人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成了一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想？

　　谁的青春没有过悲伤？谁的青春不曾想过放弃？又有谁的青春没有挫折与困境？可是，我不再惧怕，我知道在我身边终会有一种正能量，像炽热的阳光般温暖我心房，带我走向美好的明天。而我，也会成为他人的正能量，尽我所能去鼓励和温暖像曾经的我一样无助的人。

　　人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

　　有一位哲人曾经说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢？

　　前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些没有志之人的“志”，就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。同学们，你是立长志之人，还是常立志之人呢？在青葱岁月里，每当我忧伤迷茫、徘徊无助时，总有一些人或物鼓励着我，散发着积极昂扬的光芒温暖着我。

　　做一个有正能量的人，让自己有动力去前进。正能量是一种强大的能量，它势必包括一个积极地推动力，只有这样才能让你的学业，事业，生活质量等得到进步。没有动力是很可怕的一件事，就如同汽车没有汽油，火箭没有燃料，植物不再吸收阳光，你只会混沌地过每一天，做着同样的事，到了这个点自然做该做的事，也没有什么远大的目标和理想。难道这个样不够可怕吗？你甘愿沉默得像一潭死水原地踏步着，也不愿多些动力去迎接每日的太阳增添能量吗？当然不是了，当你拥有正能量后，你会很自然地迈出你的步子，并且有动力去奔向新的起点。

　　青春需要正能量，正能量将为我们插上翱翔的翅膀，飞向广阔蔚蓝的天空！

　　最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

　　谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇4**

　　失败如影随形的跟着每一个人。

　　你无法逃避，只能勇敢的面对，才有可能获得成功。

　　成功变的那么的弥足珍贵，人人趋之若鹫，因此成为最令人向往的偶然，而失败却是无法回避的必然。是啊，谁不想成功能呢?问题是我们如何面对失败?一味的逃避就无法拥有成功，因为失败是成功的老师。而失败才是人生最宝贵的财富，唯一的“伴侣”。

　　“追求快乐，逃避痛苦”是人性之所趋。

　　而失败就像影子一样，他永远跟随着你。

　　当你脆弱时，他就超越你，并嘲弄你;当你坚强时，他就被你踩在脚下，向你告饶。失败比成功可爱，因为他唾手可得，失败比成功神奇，他可以让你像座过山车一样，在天堂和地狱之间疯狂转换。失败比成功调皮，他总是考验人类的意志和精神，他总是牵绊着我们前进的步伐，他总是希望陪伴所有人。

　　失败是苦涩的，但是像咖啡一样越喝越有味道。

　　失败是无色的，他弥漫在晨曦、流云、青草以及华丽的宫殿。

　　失败是我最好的老师，让人知道急流勇退，知道破釜沉舟。我不能说我很喜欢失败，但是我很敬佩他，因为他是唯一激励我前进的力量。每次失败，他都会陪着我一起落泪，一起去醉。但是他又时刻提醒我：继续前行!

　　失败不需要修饰，但是我们却要认真面对。

　　不要以为总结失败的经验教训就可以不会再失败。

　　恰恰相反的就是：失败真的像个勇士一样，永远屹立在我们的面前，是一段我们无法割舍的情怀，是一段永远需要我们挑战的险峰，是一段需要我们克服的困难。要么就跨过去，要么就止步不前，一蹶不振。这就是失败的味道：是继续还是放弃?

　　失败是必然，成功是偶然。

　　失败是必然，成功是具备很多条件也未必获取的偶然。

　　不管人性多么不希望痛苦，但却要学会：破釜沉舟、卧薪尝胆。失败致命的弱点就是：破坏性极强;失败最大的优点就是：无论你如何成功，他依然不离不弃。成功最大的缺点是：必然;成功的最大优点就是：偶然。下一次成功的偶然什么时候出现取决于你坦然面对失败的必然。

　　请不要惧怕失败，这是成功者的秘诀!

　　一如你喜欢成功一样拥抱失败，这是成功者的心声!

**正能量三分钟演讲稿范文 篇5**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家好！

　　假如人生是一条小溪，那么自强自立就是冲击巨石的激流。

　　假如人生是一条路，那么自强自立就是斩断这条路上荆棘的镰刀。

　　假如人生是一条航道，那么自强自立就是带领你乘长风破万里浪的船帆。

　　有这样的一个故事：有一个小男孩，在家里父母对他十分疼爱，连蛋都要剥了壳才给他吃，一次他到外面吃饭，吃到了没剥皮的鸡蛋，他居然说：“这里的鸡蛋太硬了，不好吃，我家里的蛋都是白皮的，很软，拿着就能吃。”看了之后，我感慨颇多，不由感叹：学会自强自立对于一个人而言，是多么重要呀！

　　回眸历史长河，历不能强自立的事件有如恒河沙数，留给后人的总是太多太多的遗憾。一代英豪刘玄德，何等英雄人物也，但其子刘禅，从小不自强自立就连世之奇才诸葛亮都对他无可奈何，最终父之基业丧乎其手，他此时竟也还乐不思蜀。真可悲也。又如东吴周郎文武双全，也是当世之豪杰，然其子周胤也不自立自强，凭其父亲之功，横行霸道，荒于政事，最终堕落于市井之中。

　　大浪淘沙抹去了历史的阴影，然而我们再看看自己，我们要拥有自强自立吗？我们也是否像那个故事的男孩子一样？在生活中我们是否要自己能做的事自己做呢？在学习上是否要自己付出努力呢？

　　也许很多人还不知道，我们平时看到的那一篇篇引人入胜的《皇帝的新装》、《丑小鸭》、《卖火柴的小女孩》，是安徒生多么努力才创作出来的。原来的安徒生，几乎家徒四壁，但他并没有沦落，而是靠着坚强的意志自立自强不息着，他一面操持家务、生计，一面拼命地从各种渠道吸收知识的甘泉，终于他凭着自立自强，成为了享誉世界的大童话作家。

　　历的一些成功之士，也为我们树立了很好的典范，因为他们的自强自立，最后成就了一番不平凡的功业也比比如是。如宋代的范仲淹，凭着自立自强不息的精神终于成为一代文豪；海外的莎士比亚，离家寻求自立，终成为了一个伟大的戏剧家；雨果、歌德、泰戈尔等等的成功也都离不开他们的自立自强不息的精神，当代的大富翁比尔。盖茨，富甲全球，但为让其子女自立，竟不给他们丝毫的财产，让他们自立，结果他们的子女也各有所成就。

　　同学们、朋友们，我们每个人有一天都会离开父母的臂膀，如果你不自立自强你就会被小小的浪涛所淹没，被险阻所挡住，让我们学会自强自立吧，学会坚强，努力奋斗，相信有一天成功的花是为我们绽开的！

　　自立自强是立身之本，唯有自立自强，小小的树苗才能成为参天的大树，弱马驹才能成为千里马，也唯有自立一个人才能茁壮地成长。靠山山倒，靠人人倒，靠自己！动心忍性，增益其所不能！

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇6**

　　人生的路上,我们都在奔跑,为家庭的幸福，为事业的成功，为生活的甜美，为老人的健康，为心贴心的浪漫……我们总在赶超一些人，也总在被一些人超越.我也一直在人生路上奔跑着，虽然有时候也会停下来欣赏下美丽的风光，体会对人生的感悟，但始终还是继续自己的旅程，奔跑着,有时候感觉自己就像是浮萍。

　　漂浮在茫茫大海上，没有根迷惘的望着四周。在停歇的时候，静静地一个人愣愣的呆着，这时候，一瓶清凉的水都能给我带来幸福的享受。在路上奔跑多了，有时会麻木，有时会缺氧，有时会筋疲力尽，有时会寂寞孤独。有时，因为没有仔细欣赏，竟忘却了路的两侧那美丽的风景，有时，因为选择的道路铺满荆棘，竟弄得自己遍体鳞伤。

　　无论那些熟悉的或不熟悉的人，都有自己的目标，有自己的方向。或许在寻找儿时的某种缺失，或是寻找未来的某种希望，一些人乐此不疲的奔跑着，还有一些人找个机会就休息一下再次踏上奔跑的征途.还有的人会停下来，面对一切的陌生。在路上奔跑多了，会追上一些人，会超过一些人，还有一些人和自己同奔跑，有时也会自己在奔跑。

　　我想我会继续奔跑下去，为了自己心中的目标，也为了那曾经的儿时的梦想。人生的意义，一是欣赏沿途的风景，二是抵达遥远的终点;我觉得我们的人生，需要寻找一种最适合自己的速度，莫因疾进而不堪重荷，莫因迟缓而空耗生命;人生最大的快乐，走自己的路，看自己的景，超越他人不得意，他人超越不失志。

**正能量三分钟演讲稿范文 篇7**

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　大家早上好！

　　我今天国旗下讲话的题目是《放飞理想》。

　　理想是风，吹动生命的船。理想是雨，滋润生命的花。一只雄鹰有了对蓝天的渴望，才能翱翔天空；一棵大树有了对阳光的向往，才能直插云霄；一个人有了对理想的追求，才能在人生的道路上走得更远。放飞理想，就是放飞未来；放飞理想，就是放飞生命。

　　在这理想的接力赛中，我们用球场上搏击的洒脱、教室里读书的宁静，操场上奔跑的坚强，课堂上聆听老师讲课的认真和伏案苦读的辛劳，把握着时间的脉搏。因为我们知道：人的生命是有限的，人的青春是短暂的。居里夫人曾说过：“当你有一个伟大的目标时，你就会把工作当成休息”。同样，当我们有了远大的理想，我们就会把学习当成享受，因为那是理想的阶梯，是成功的必由之路。

　　周恩来在少年时期便立志报国，道出“为中华之崛起而读书”的豪言壮语，最终他成为一代伟人，开国元勋。岳飞儿时，便立下了“精忠报国”的宏志，最终他以自己的行动证明了自己，实现了理想。只有勇于放飞理想的人，才会在人生前进的道路上挥剑斩荆棘，不畏失败，勇往直前；只有勇于放飞理想的人，才能找到自己奋斗的目标，前进的方向；只有勇于放飞理想的人，才能在生活的大舞台上找到自己的位置，演绎精彩的人生，装饰平淡的生活。纵然有楼高百尺；纵使有花繁千树。我们仍需有那率真的性情和高尚的理想；我们仍需怀着饱满的激情和昂扬的气度，将自我心中的理想向湛蓝湛蓝的天空勇敢而坚定地去放飞。

　　俗话说：“有志者，事竟成。”同学们，让我们放飞自己的理想，在困难面前不低头，在挫折面前不言弃，勇于挑战自我、超越自我、完善自我，相信一定会有梦想成真的那一天！

　　谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇8**

　　大家好！

　　我在追梦的路上一边彷徨无措，一边寻找指路的灯！当我听到中国梦的时候，想象着未来国家的繁盛与昌茂，心中的激动久久不能平息。一个大国的崛起之梦，该需要多少的人和物来实现啊。但就是这么一个“崛起”，却让几代的中国人夜不能寐！

　　在激动过后，我却一度不能相信中国梦能够实现。

　　我和许多同学一样，听了太多的，看了太多的心酸故事，承受了太多的软弱与妥协。我曾想，中国梦也只是说说而已，谁能保证自己还能有幸看到梦实现的那天？

　　可是，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，我对梦想冷淡的心又重新火热了起来。我仿佛听到了梦想的召唤，听到了那些传自人与人之间的正能量的召唤！

　　什么是正能量？

　　是今年那可怕地震中勇敢而疲惫的军装。他们的鲜血和脊梁是国家能够崛起和毅力的保障，他们的坚强和勇敢是灾难之后人们看到的黎明曙光，他们的微笑和宽阔的胸背是逆境中开出的春天之花……

　　他们是永远不会凋零的战争之树，那棵树挥洒出绿色的正能量，当他开花结果时，整个人间都能嗅到清冽的芬芳！

　　什么是正能量？

　　是一个人倒下了，万千的人都伸出帮扶之手。我并不认识你，你也只是恰巧路过，但我永远记得你的善良！在这次雅安地震中，社会各界人士纷纷慷慨解囊，为雅安灾区人民送去他们的慰问和祈祷。这股陌生而温热的暖风扫荡了雅安上空的凄凉，带入了一股股的暖流、欣喜和劫后余生的希望……

　　什么是正能量？

　　是官员们将我们百姓放在心上，是他们听到我们的声音，接纳我们的意见，执行我们的想法。当我听到关于久久悬而不决的食品安全问题终于有了阶段性成果，当我听到《人民法院、人民检察院关于办理危害食品安全刑事案件适用法律若干问题的解释》的出台，那一刻，我高兴了，甚至是足之蹈之！

　　什么是正能量？

　　是为了自己的梦想，克服挡在身前的一座座高山，淌过一条条涧水，纵然需要走过千里万里路也永不放弃。我们中国的梦宏大广阔，需要几代人的共同努力才能实现。但站在前方探路、指挥的领导们却从不言弃，默默耕耘，坚持而努力，方能得成正果。

　　我也将和这泱泱华夏一样，让自己的梦和这壮丽的山河崛起之梦维系在一起，让自己的一点一滴融入到更大的梦想里，我想，想要靠近太阳，为此而努力着，就算最终到不了太阳，但一定能够踏足月亮！

　　梦想的正能量正在酝酿，我将细细品尝这能量的美，让梦勇敢启航！

　　谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇9**

　　大家好！

　　当我们一次次被现实嘲笑，当我们一次次被权威漠视，当彭宇案蹂躏着道德底线，当冷漠一次次在社会中蔓延，大家想一想，我们是引颈观望，独善其身？还是不甘现状，逆风向前？这个问题的答案，正是我今天要与大家分享沟通的主题。胸怀正能量，助力人生路。

　　在生活中，总会有些时候，我们预想丰满，满心期待，换来的却是现实骨感，大失所望。我们也曾雄心勃勃地规划人生蓝图，最终却昙花一现，不由自主地被自己的行为所背叛。我们同样想过抵制\*，挑战自我，可一次又一次地自我妥协，让我们的心灵习惯了屈从于身体。当我们为此而遭受内心的谴责时，总会有一个声音，清晰耳间：正能量。

　　那么什么是正能量？

　　在我看来，它是功成名就却毫不自居的虚怀若谷；它是深陷低谷却毫不言弃的坚持不懈；它是使我们看清现实的残酷却仍旧热爱生活的豁达乐观；它亦是面对不公却并不怨天尤人的勇往直前。只有我们胸怀正能量，才可能在瞬息万变的人生路上顺水推舟，无往不利。

　　生活就像飞行棋，我们永远不知道人生的下一步将会遭遇何种境地，但最明智的选择是用胸中的正能量为每一步打下坚实不屈的脚印。

　　肯尼迪说过：人的危险是无所行动。而关于正能量，不在能知，乃在能行。

　　接下来，我就如何胸怀正能量与大家分享三个方面。

　　首先，我们每个人都有潜在的正能量，只是很大一部分容易被周围的负能量所影响削弱，我们无法使身边的负能量失去踪影，但我们可以用理智的态度审判它。无论你遇到什么不公的事，难以接受的事，你都要心如止水，用一颗百毒不侵的内心去捍卫正能量。有一年，温总理来河北视察，没有走当地安排的路线，他在路边发现了一个老农民，旁边放着一副棺材，他下车去看，那个老农民说因为太穷了，没钱治病，才把自己的棺材板拿出来卖，于是温总理给了他五百块钱拿回家了。事后温总理与大家谈起这个故事时说：中国大地上的事情是无穷无尽的，不要在乎一时的得失，要执着。在我们身边的负能量，同样是无穷无尽的，今天你的朋友背弃了你，明天你竞选干部又被潜规则所伤，后天你又在网上淘到了劣质产品，如果面对身边的负能量，我们总是耿耿于怀地以愤青的心态去对待，那么我们将终日懊恼，逡巡不前。因此我们不要在乎一时一事的得失，要坚定让心中的那份正能量始终岿然不动，波澜不惊。

　　第二方面，在这个信息互联的时代，形形色色的信息穿行在脑海，我们要清醒，要理智，要有分辨是非的能力，勿让外界的嘈杂湮没了你内心的声音，扭曲了你对正能量的定义。在20xx年，所谓的爱国人士就钓岛事件做出来打杂日系商店、汽车的疯狂之举，难道这能称之为正能量吗？树欲静而风不止，在今天2月，郭德纲的一篇“我儿十八几句叮嘱”的长微博，使人们将他推到舆论的风口浪尖，某些人断章取义就其中诸如“春冰薄，人情更薄”的句子，进行指责，却对“但行好事莫问前程”一句避而不谈，难道这能称为正能量吗？这充其量只不过是一次失去理智，形而上学的道德绑架和情绪的宣泄。我们要清楚对负能量的夸大批判，并不等于对正能量的传播。辩证的分析和理性的行动，才是弘扬正能量的途径。

　　第三方面，积极的心里暗示是刺激正能量增加的切实方法。在人生的每一年，每一个月我们都有自己的目标、信念和动力的触发点，我们可以把它们做成录音放在手机上，每天清晨睁开双眼，我们便用心地倾听一遍。当我们面对机会，却选择逃避时，这声音会激励我们变得勇敢；当我们选择放弃目标自我妥协时，这声音便会提醒我们变得执着；当我们碌碌无为，茫然失措时，这声音便会指引我们找到方向。只要每天都给自己积极的心理暗示，日久天长，你会发现你已然蜕变。

　　胸怀正能量，我们就要填平心壑，纵有激雷，也要心如平湖；胸怀正能量，我们就要明知这世界并不完美，但仍不言乏力、不言放弃；胸怀正能量，我们就要积极暗示，时刻聆听自己内心深处的声音。只要做到以上三个方面，我们的正能量才可能不被习惯所掩盖，不被时间所迷离，不被惰性所消磨。最后，希望大家能够胸怀正能量，活的精彩，活的漂亮！

　　谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇10**

　　大家好：

　　什么是正能量？在我看来，能让你积极有活力的，就是正能量。

　　一个阳光般和暖的微笑，就能映照出一天彩虹一样的心情，正能量其实很简单，无处不在。简而言之，能让你激动并振奋的，那就是你所需要的——正能量！

　　这种本是精神层面的东西如今也慢慢的实化起来，科学研究表明，快乐的时候能分泌促进新陈代谢的物质，正能量能有助于我们的健康。诚然，乐观开朗本来就是健康的一部分，有一个充满正能量的积极向上的态度，总是有益无害的。

　　而反观现实，冷漠似乎已经成为我们的一种习惯，我们可以对一个被车碾过的小孩视若不见，也可以对因路滑而滑到在街上的老人熟视无睹，负面的能量似乎在暗中隐隐涌动，汇集。如果没有正能量，万物枯萎，动力机都会停下，人类更是无法生存。对于我们来说，正能量并非维持生命，而是给予我们一种乐观积极的人生态度和爱的力量。这种正能量是能传递的。

　　是的！我们需要正能量，给自己充满正能量，给社会传递正能量！

　　如何找寻正能量呢？也许我们可以从他认出获得，但是整日靠他人“接济”未来的正能量又何能缓解现代都市的压力，况从生物学的角度来说，能量在传递过程中会不断损耗。自己动手，丰衣足食。事实上正能量也正是这样藏匿于我们的眼皮底下：也许就溶在一杯咖啡里面，也许就隐于一行优雅的诗句里，也许就呆呆地在每个慵懒闲适的恰到好处的午后等着我们。不同于真正意义上的能量，正能量并非与什么东西是此消彼长的关系，所以只要我们想就可以创造出无止境的正能量，从别人出汲取，不如自己创造。

　　可有的人总爱抱怨说，我的上司太苛刻了，我的老师太严厉了，我的父母一点都不关心我的想法，总之我的环境整个儿一个都是负的，我何去寻找正能量？与积极乐观的人交往能感受到他们传递给你的正能量。正能量还包括了爱与奉献，传递爱也是正能量传递的一种形式。把能量继续传递下去，我相信你一定会生活在一个积极快乐的环境里。

　　如果不能适应它，那就尝试去改变它吧。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，不要吝啬你的正能量，将他释放出去，你将拥有更多的正能量，所以从今天起，给上司一个微笑，给你的老师一份赞许，赠你父母一个拥抱，慢慢的，也许你就会发现，你和你的周围充满了正能量。如果每个人都如此的去做，正能量就将会像太阳一样散射出去，也许我们再看到路边无助的老人，寒夜里啼哭的幼崽，我们就都会伸出一只手。这样乌托邦式的世界将会是何等的有意义，有快乐？

　　一个充满正能量的世界！

　　阳光温热，岁月静好，我有一所房子，面朝正能量，春暖花开。

**正能量三分钟演讲稿范文 篇11**

　　尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！我今天演讲的题目是《用心传递正能量》。

　　一段时间以来，关于“老人摔倒到底扶不扶”的问题曾引起公民的热议。每个人都有向上向善的意愿，关键在于，这种朴素的情感有没有被激活。

　　现在，总有些人在抱怨，坑蒙拐骗者有之，欺瞒诈骗者有之，毫不利人专门利己者有之。食品安全问题、城市安全问题、社会道德的滑坡种种事例让每个人都产生着不安全感和不信任感。很多人会说再也不相信人是善良的，不相信诚信，不相信真情。殊不知，在道德的主流高地上，绝大多数人都在坚守。我曾经看到过这样一则新闻：20xx年的一天，扬州大学附属中学17岁的学生徐砺寒骑自行车去上学。在经过一辆宝马车旁边时，无意中将这辆车的后视镜撞坏了，车身也被蹭掉一块漆。车主不在，他却没有溜走，而是选择在原地等待车主。后来因赶着上课，只好留下“联系纸条”欲赔偿。这件事在微博上引起轰动，徐砺寒也因此被网友称为“诚信中学生”。

　　车主获得消息后很快在微博上回应称：“作为车主，当时我极度震惊，不知道说什么，心中只有感动，拍了拍孩子的肩催他赶紧去上学。望着他远去的背影无限感叹：我们的下一代若都如此，社会有希望！”

　　“自己做错了事，就应该负责。”在后来的媒体采访中，徐砺寒这样回答为什么自己当时没有溜之大吉。在这诚信稀缺，甚至“打死都不肯认错”的今天，的确让人喟叹。徐砺寒用自己的实际行动给社会传递着正能量。这诚信的故事正启示我们，其实，正能量存在于每个人的身边和心中。而我们更需要的是多一些发现、多一点信任和多一份付出。

　　英国作家狄更斯在他的《老古玩店》中说过：“恶往往是昙花一现的，都和作恶者一同灭亡，而善则永世长存。”不管是孔子的性善论，还是老子的上善若水思想，在21世纪的今天仍然熠熠生辉。所以，我们青少年，祖国未来的栋梁，更应努力凝聚并传播向上向善的正能量。努力学习，追求上进；尊敬师长，待人友善；担任班干部，对班集体负责；积极劳动，不乱丢垃圾……因为我们是青少年，处在人生中最美好的阶段，我们澎湃着热血，我们洋溢着激情，我们充满着爱心与正能量。

　　在培育和践行社会主义核心价值观的当下，我们更应主动开启向善的心门、自觉坚守美德。主宰世界的是我们，放弃世界的仍是我们，所以让我们拒绝平淡、告别无为，让我们奋发向上、崇德向善，让我们做品德高尚的优秀青年，让我们的青春在阳光下真正地飞扬起来！

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇12**

　　各位朋友：大家好！

　　很荣幸，我今天登上“五四”演讲台，演讲的题目是《释放青春的正能量》。

　　有人说，青春是一首昂扬之歌，回荡着欢快，美妙的旋律。有人说青春是一幅画，镌刻着瑰丽与浪漫的色彩。

　　解放前，为了驱逐黑暗，争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲最壮丽的青春之歌，织就了一幅最宏伟的青春之图！

　　如今，“五四”运动已作为光辉的一天载入了中华民族的史册。而“五四”绝非仅仅是一个历史事件，它是一种精神，是一笔财富，是青年人对民族炽热的爱的精神，是青年对国家前途命运的关注，乃至对祖国未来的发展，创新，进步的责任的财富。时代赋予我们的使命，应该为祖国的更加繁荣昌盛奉献我们的一切！

　　今天，“五四”大旗传到我们的手中。我们流淌着的是我们祖先英雄的血液，我们品味着的是我们祖先传承下来的文明。难道我们不该把这赤色的旗帜，这浸染着祖祖辈辈鲜血的旗帜，扛进二十一世纪吗

　　青春是整个人生旅程中最绚丽，最奇妙，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采，去挖掘，去释放。人生的根本目的就是对于人生价值的认识，诠释，乃至于实现，而青春正是我们青年实现人生价值的黄金时期。历史的年轮已经把人类带入了新千年，而随之扑面而来的就是日趋激烈的竞争。作为21世纪的青年应该如何实现人生价值，如何把握机遇呢大家不要忘了我们是学生，学生的使命就是学习。学习决不是一句空话，决不是一个口号，

　　青春原本是美的，但是你长时间不打理它，再红艳的花也会变得苍白。青春需要正能量！

　　人生就是有这样的错觉：逝去的总是美好的，拥有的总是缺憾的，于是，在眺望昨日的背影时，眼里只有烦恼的身影来来回回。我们该合区何从，我们该如何选择呢?不必对小事斤斤计较，我们的生活需要青春正能量。

　　抽刀断水水更流，举杯销愁愁更愁。别管往事有多美好，别问曾经有多辉煌，别说过去有多美貌，人生的岁月只会如东流水一样匆匆流逝，若想挽留，只能挽留住烦恼，别的什么也留不下。不要总在过去的回忆里缠绵，不要总让昨天的阴雨淋湿今天的行装。昨天的太阳，晒不干今天的衣裳;昨天的辉煌，抵不过岁月的沧桑。面对诸多生活的风雨迷茫，人生还需正能量。

　　生活里去接收阳光豁达的正能量，自信岁月一百年，会当水击三千里!凡事都要往开出想，假若真的伤了一条腿，要庆幸自己还活着，不死就是幸福!生活中不是什么别人和灾祸打跨了你，能打垮你的只有你自己。

　　凡事都往开处想，无论经历怎样坎坷的生活，内心始终保持对生活的热爱，始终用一颗温暖的心去面对人生。积极、乐观、豁达、从容、朴素、简单、宽容、善良……这些都是生命的正能量，我们来到人世间，只是去品尝一场场生活的酸甜苦辣咸，绝对不是去践行埋怨、仇恨、无知、贪恋、傲慢、冷漠等种种人生的负面情绪，这些可以说与那些正能量相对应的生命的负能量，它们能消耗我们的的精力，占据我们的快乐，侵蚀我们的生命。

　　别把痛苦的根源推给外界，人生所有的痛苦都来自自己接收的这些负能量。你生气，是因为自己不够大度;你郁闷，是因为自己不够豁达;你焦虑，是因为自己不够从容;你悲伤，是因为自己不够坚强;你惆怅，是因为自己不够阳光;你嫉妒，是因为自己不够优秀……

　　一辈子，很累，真的不需要去苛求自己，什么都要完美，你的生活，有你的足迹，有你的泪水，有你的笑声，你的世界就已经完美了。对生活多些感恩，多些知足，用那些正能量去驱散人生的迷雾和阴霾，用一颗阳光的心，还自己一片澄净的艳阳天。我们需要正能量，我们需要青春的正能量!更不是一种装饰。学习应该是明确前进的方向，找到自己完美的目的地！让我们的青春之源，源远流长吧！

　　同学们，不，应该是同志们，前进的号角已经吹响，时代在向我们召唤，历史将会永远记住我们的身影。让我们释放青春的正能量，去撑起一片湛蓝的天空！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇13**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　正能量，负能量，每个人都有。当作业太多，压力太大时；当有些事不顺心时；当遇到困难勇于面对时；当考试不好，又鼓起勇气、重拾课本时；当所有责备不了解时……你的心情又是如何发泄的呢？

　　夏天是一个凉爽而又烦躁的季节，就像以一位正值青春期的少年，多变不定。一阵热风呼呼地吹过，从我满是汗水的额前掠过。“长头发真是麻烦，堆在后脊热死了！”我小声嘀咕着，一边用手挑起长发，短暂的让后脊凉爽下，眼睛还不离试卷的看着已想很久也不得其解的数学题。烦死了，烦死了，这是什么鬼题目啊！一边想着，一边放下手中已捏湿的笔。真是糟糕，怎么会有这种天气，这种题目。过了一会儿，又重拾起笔。想出了解题思路，但并没有很开心。因为接下来的就是长长“漫无边际”的说明理由。写到一半，笔尽然没油了。本来就烦躁的心情更加是气不打一处来。

　　天公如此不作美啊！在嗔怒中，嗔怒地写完了那张试卷。那天，我在嗔怒中度过。真是事事不顺心！那漫长的夏日还在继续，我考得不错，心情也是棒棒的。做数学作业时，遇到一个难题，绞尽脑汁终于想出答案。“今天真给力！我尽然做出这忙难的题。”我有些喜悦。盛夏的暑气并未消散，不过我的心情棒极了。作业写得差不多了。想到这，更是多了份喜悦，少了份热气。我哼着小曲，一步一跳的走在路上，看着每一片叶子都是那样的可爱。

　　今年的暑假，我与去新疆旅游。一路的长途跋涉、舟车劳顿，我怎么也不开心起来，更是有些烦躁。母亲给我我看了父亲发来的一张图片和一段话。在浩如烟海的宇宙中，地球不过是一个不起眼的小点，一粒微尘。那么人类就是微尘中的微尘。何其渺小。但有些人却整天抱怨，自以为大，自以为是。把人放在太空，宇宙是多么渺小。又有何颜面去抱怨。看到这，又在想那活着的意义。是那么微不足道。放在时间长河中，人生不过短短几十载，活着有何意义。父亲又发来一句，“知道真相后，扔热爱生活”。

　　是啊！快乐是一天，烦恼是一天，何不快乐地过好每一天。在知道真相后，仍热爱生活。窗外的树木长得郁郁葱葱，路边的野花也迎风而舞。它们即使知道有一天会死去，可还是那样地努力茁壮成长。树更绿了，花更美了。

**正能量三分钟演讲稿范文 篇14**

　　——应对困难，许多人戴了放大镜，但和困难拼搏一番，你会觉得，困难但是如此。

　　那天的风雪真暴，外面像是有无数发疯的怪兽在呼啸厮打。雪恶狠狠地寻找袭击的对象，风呜咽着四处搜索。大家都在喊冷，读书的心思似乎已被冻住了，一屋的跺脚声。

　　鼻头红红的欧阳老师挤进教室时，等待了许久的风席卷而入，墙壁上的《中学生守则》一鼓一顿，开玩笑似的卷向空中，又一个跟头栽了下来。往日很温和的欧阳老师一反常态：满脸的严肃庄重甚至冷酷，一如室外的天气。乱哄哄的教室静了下来，我们惊异地望着欧阳老师。

　　“请同学们穿上胶鞋，我们到操场上去。”

　　几十双眼睛在问。

　　“正因我们要在操场上立正五分钟。”

　　即使欧阳老师下了“不上这堂课，永远别上我的课”的恐吓之词，还是有几个娇滴滴的女生和几个很横的男生没有出教室。

　　操场在学校的东北角，北边是空旷的菜园，再北是一口大塘。那天，操场，菜园和水塘被雪连成了一个整体。矮了许多的篮球架被雪团打得啪啪作响，卷地而起的雪粒雪团呛得人睁不开眼张不开口。脸上像有无数把细窄的刀在拉在划，厚实的衣服像铁块冰块，脚像是踩在带冰碴的水里。

　　我们挤在教室的屋檐下，不肯迈向操场半步。

　　欧阳老师没有说什么，应对我们站定，脱下羽绒衣，线衣脱到一半，风雪帮他完成了另一半。“在操场上去，站好！”欧阳老师脸色苍白，一字一顿地对我们说。

　　谁也没有吭声，我们老老实实地到操场排好了三列纵队。瘦削的欧阳老师只穿一件白衬褂，衬褂紧裹着的他更显单薄。

　　之后，我们规规矩矩地在操场站了五分多钟。

　　在教室时，同学们都以为自己敌但是那场风雪，事实上，叫他们站半个小时，他们顶得住，叫他们只穿一件衬衫，他们也顶得住。

**正能量三分钟演讲稿范文 篇15**

　　尊敬的教师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我是来自\_\_班的\_\_，我今日要给大家演讲的题目是《学校青春颂》。

　　青春，是活力的代表，是年轻的象征;青春，为世界进礼貌，为人类造幸福。以青春之我，创造青春之学校，青春之国家，青春之人类。时光飞逝如流水，充实的学校生活伴我走过了十一个春夏秋冬，它让我学到了很多知识，懂得了许多道理，更主要的是，在时光的匆匆流逝中，我对学校的感情更深了，更浓了。

　　我的学校，你是美丽的、和谐的。当清晨第一缕阳光悄悄撒落大地，降临学校时，我伴随着耳边轻轻吹过的阵阵微风，尽情地享受难于形容的惬意，舒心地背诵英文单词，欢乐的吟诵诗词美文。在这优美的环境中，一切都显得那么明快，被阳光照得闪亮的窗里，传来琅琅的读书声，那是用青春和热血铸造的音符，那是用梦想和信念谱写的乐章。

　　我的学校，你是一个欢乐、幸福的大家庭。在这个和谐的家庭中，教师就像爱抚自我的孩子一样，对我们淳淳教导。在我们的交流中，语言是一座美丽的彩虹，它架起了雨过天晴的桥梁，沟通了我们原本陌生的心，使我们变得和谐，变得融洽，欢乐更在无言中。

　　我爱我的学校，我爱那明亮的教室，宽阔的操场，碧绿的草坪，我更爱我的教师和同学。在学校里，我们放声高歌，我们活力奔跑，我们在欢度一个五彩斑斓的青春时代。同学们，期望之光已在地平线上冉冉升起，让我们刻苦勤奋，开拓进取，让我们携手共创完美人生最美丽的际遇，让我们一齐让我们的学校永葆青春的辉煌!

　　多谢大家!

**正能量三分钟演讲稿范文 篇16**

　　各位老师、同学：

　　大家好！

　　这个帖子引起了特别广泛的讨论，你们觉得这句话有道理吗？先拿我自己说，我们家就是出身寒门的，我们家不算寒门，我们家都没有门。我现在想想我爸跟我妈，那么普通的一对农村夫妇，他们是怎么把三个孩子，我跟我的两个哥，从农村供出来上大学，上研究生。我一直都觉得自己特别幸运，我爸跟我妈都没怎么读过书，我妈连小学一年级都没上过，她居然觉得读书很重要，她吃再多的苦也要让我们三个孩子上大学，我一直也不会去拿自己跟那些比如家庭富裕的小孩去做比较，说我们之间会有什么不同，或者有什么不平等。但是我们必须要承认，这个世界是有一些不平等的，他们有很多的优越条件我们都没有，他们有很多的捷径我们也没有。

　　但是我们不能抱怨，每一个人的人生都是不尽相同的，有些人出生就含着金钥匙，有些人出生连爸妈都没有，人生跟人生也没有可比性的，我们的人生怎样，完全取决于自己的感受，你一辈子都在感受抱怨，那你的一生就是抱怨的一生，一辈子都在感受感动，那你的一生就是感动的一生，一辈子都励志改变这个社会，那你的一生就是斗士的一生。

　　英国有一部纪录片叫《人生七年》，片中访问了12个来自不同阶层的小孩，每七年呢再回去重新访问这些小孩，到了影片的最后你会发现富人的孩子还是富人，穷人的孩子还是穷人，但是里面有一个叫做尼克的贫穷小孩，他到最后通过自己的奋斗变成了一名大学教授。可见命运的手掌里面是有漏网之鱼的。

　　而且现实生活中，寒门子弟逆袭的例子更是数不胜数，所以当我们遭遇失败的`时候，我们不能把所有的原因都归咎到出生上去，更不能抱怨为什么自己的父母不如别人的父母，因为家境不好并没有斩断一个人他成功的所有的可能，当我在人生中遇到困难时候，我就会在北京的大街上走一走，我那时候我就想，刘媛媛，你在这个城市里面真的是依无所依，你有的只是你自己，你什么都没有，你现在能做的就是单枪匹马地在这个社会上杀出一条路来。

　　这段演讲到现在呢，已经是最后一次了，其实我刚刚问的时候就发现了，我们大部分人并不是出生豪门，我们都要靠自己，所以你要相信，命运给你一个比别人低的起点，是想告诉你，让你用你的一生去奋斗出一个绝地反击的故事传说，这个故事传说关于独立，关于梦想，关于勇气，关于坚韧，它不是一个水到渠成的童话，没有一点点人间疾苦。这个故事传说是有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，这个故事传说是，苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

　　谢谢大家，我的演讲完毕！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇17**

　　大家晚上好!

　　我是来自\_\_学院\_\_班的\_\_\_，今日我所演讲的题目是《放飞梦想青春飞扬》。

　　在开始我今日的演讲之前，我想先给大家朗诵一首我刚入大学时所做的诗，《杂感》：

　　步入大学志气存，莫学他人睡眼昏。鸷鸟安于雀同群，看我展翅如青云。

　　是的，刚步入大学的我们总有用不完的活力去开拓属于自我的生活空间，我们都期望自我能够像雄鹰一样飞翔在那片辽阔的天空。我们入学生会，竞选班委，参加各种各样的社团组织，忙的是热火朝天，在各种各样的舞台上展示自我的才华，释放自我的青春活力。也有一些同学将自我的全部热情投入到书本中去，整日泡在图书馆里，以书为伴，与书交友，在书中寻找一方净土安放自我的心灵，默默的提升着自我的素养，为有朝一日自我的腾飞而积蓄力量。我想说的是无论我们以什么样的形式来度过自我的青春，来度过自我四年的大学生活，期望大家不要忘记自我初入大学时的梦想，不要忘记自我远大的志向，只要我们坚持，努力，认真做好我们所做的每一件事，我相信我们终会有所收获。作为一群热血的青年，我们应当有信心让自我的青春飞扬在那片辽阔的天空。

　　我们正处在风华正茂的年纪，我们的青春本就应当是充实的。我们不能只把自我的梦想只搁置在床上，蒙头大睡之际做一个长长的不切实际的梦!不是有这样一个脑筋急转弯吗说：“若要把梦变成现实，我们首先应当做什么?”是的，答案就是赶紧醒过来，赶紧醒过来吧!当我们昏昏欲睡时有没有想过我们的父母正在做什么?同学们啊!我们的青春还能经得起怎样的挥霍!朱自清先生曾在他的《匆匆》里这样写道：“我不明白他们给了我多少日子，但我的手确实是渐渐空虚了。在默默里算着八千多日子已经从我手中溜去;像针尖上的一滴水滴在大海里，我的日子滴在时间的流里，没有声音也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。”我不明白，我们同学们在回望自我所走过的岁月时，会不会像朱自清一样因感叹时光的飞逝而泪流满面。但我们的青春确实是在键盘鼠标间，在香甜的美梦中悄悄溜走了。

　　同学们，赶紧醒过来吧。珍惜我们所拥有的每一分每一秒，以清醒的头脑去迎接挑战，趁着我们还有活力与活力，还有梦想与追求，背起行囊去闯荡一番吧!读万卷书，行万里路，增加我们的阅历，去多交一些朋友，在生活中磨砺意志，锻炼自我的本事。

　　请同学们记住，青春不是粉面桃腮和朱唇红颜，而是坚定的意志丰富的想象，饱满的情绪;青春不是短暂的岁月和鲜红的色彩，而是一种永远充实，开放，活跃，蓬勃向上的心态，不断沸腾的滚滚热血。

　　是骏马你就扬蹄远足，

　　是雄鹰你就展翅翱翔。

　　为自我的梦想插上坚实的翅膀，让我们的青春飞扬!

**正能量三分钟演讲稿范文 篇18**

　　亲爱的同学们：

　　大家好！今天我的演讲叫《青春需要正能量，青春拥有正能量》。

　　我们，离开了无知，迎来了青春。青春让我们肆无忌惮，放手，像风一样欣赏自由，像云一样感受自由，因为青春给了我们人生的巅峰，我们不需要成熟，我们不再懵懂，我们只有坚持。青春正能量。强大的能量帮助我支持我坚定的信念，让我对充满挑战的明天充满信心。

　　人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯。失去了这种光的作用，就失去了活下去的勇气。所以，只有坚持崇高的人生理想，才不会在人生的海洋中迷失方向。托尔斯泰把生活的

　　理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想？

　　谁的青春没有过悲伤？谁的青春不曾想过放弃？又有谁的青春没有挫折与困境？可是，我不再惧怕，我知道在我身边终会有一种正能量，像炽热的阳光般温暖我心房，带我走向美好的明天。而我，也会成为他人的正能量，尽我所能去鼓励和温暖像曾经的我一样无助的人。

　　人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空。青年是祖国的希望，民族的未来。每个人主宰着自己的明天。

　　有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢？

　　前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些无志之人的“志”，就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。同学们，你是立长志之人，还是常立志之人呢？在青葱岁月里，每当我忧伤迷茫、徘徊无助时，总有一些人或物鼓励着我，散发着积极昂扬的光芒温暖着我。

　　做一个有正能量的人，让自己有动力去前进。正能量是一种强大的能量，它势必包括一个积极地推动力，只有这样才能让你的学业，事业，生活质量等得到进步。没有动力是很可怕的一件事，就如同汽车没有汽油，火箭没有燃料，植物不再吸收阳光，你只会混沌地过每一天，做着同样的事，到了这个点自然做该做的事，也没有什么远大的目标和理想。难道这样不够可怕吗？你甘愿沉默得像一潭死水原地踏步着，也不愿多些动力去迎接每日的太阳增添能量吗？当然不是了，当你拥有正能量后，你会很自然地迈出你的步子，并且有动力去奔向新的起点。

　　青春需要正能量，正能量将为我们插上翱翔的翅膀，飞向广阔蔚蓝的天空！最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧；愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇19**

　　大家好!

　　我叫，今天我要演讲的题目是《甘于奉献，点燃烈火青春》。

　　让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天边，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点!我非常欣赏《烈火青春》里面的这段话，并一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值!人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来!在座的朋友们!你们愿意吗?

　　青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

　　说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了;有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着,那么活着的意义又是什么呢?当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献!古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人!”

　　青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。我们虽出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

**正能量三分钟演讲稿范文 篇20**

　　亲爱的各位同学：

　　大家好!

　　我演讲的题目是《流泪不如流汗》。

　　流泪和流汗虽然都是生理现象，但是只要你仔细去分析，它们又是不同的。

　　当我们遇到困难，或是遭遇挫折时，有的人总是一把鼻涕一把眼泪地哭，有时甚至哭上半天，丝毫不知自己为何要流泪。记得有我有几道数学题不会，得不到解答，于是就哭了。这时爸爸走过来说：“x，你不能因为几道数学题而哭。知道吗?流泪不如流汗，如果你肯花点时间去思考，下工夫去研究，就对你很有帮助了，多流一些汗，总比流泪要值得。”我听了，马上擦干眼泪，再坐回去，仔细地分析题目中的每一个字，尽管汗珠一滴滴地流下来，我也不去擦拭，因为我知道了“流泪不如流汗”的道理。

　　在稻田里，经常可以看到那拿着锄头，日出而作，日落而息的勤劳的农夫们，正又用锄头翻松泥土。看，汗水正从他们的额头流下，从他们的脸颊滑过，但他们不在乎，还是继续劳作。他们花力气流血汗，后总会有收获。所谓“一分耕耘，一分收获”就是这个道理，可以说收获是流汗换来的。

　　一滴泪水和一滴汗水是不同的，流泪的人到后还是一无所获，但是流汗的人奋力地工作，后终于可以尝到成功的果实。

　　“流泪不如流汗”，我们别再浪费这宝贵的时间，想想：当你滴下汗珠时，成功的果实已在萌芽，收获已在眼前了。同学们，多下点儿功夫，多流点儿汗，开创自己的一番大事业吧!

　　谢谢大家!

**正能量三分钟演讲稿范文 篇21**

　　大家好！

　　我在追梦的路上一边彷徨无措，一边寻找指路的灯！当我听到中国梦的时候，想象着未来国家的繁盛与昌茂，心中的激动久久不能平息。一个大国的崛起之梦，该需要多少的人和物来实现啊。但就是这么一个“崛起”，却让几代的中国人夜不能寐！

　　在激动过后，我却一度不能相信中国梦能够实现。

　　可是，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，我对梦想冷淡的心又重新火热了起来。我仿佛听到了梦想的召唤，听到了那些传自人与人之间的正能量的召唤！

　　什么是正能量？

　　是今年那可怕地震中勇敢而疲惫的军装。他们的鲜血和脊梁是国家能够崛起和毅力的保障，他们的坚强和勇敢是灾难之后人们看到的黎明曙光，他们的微笑和宽阔的胸背是逆境中开出的春天之花……

　　他们是永远不会凋零的战争之树，那棵树挥洒出绿色的正能量，当他开花结果时，整个人间都能嗅到清冽的芬芳！

　　什么是正能量？

　　是一个人倒下了，万千的人都伸出帮扶之手。我并不认识你，你也只是恰巧路过，但我永远记得你的善良！在这次雅安地震中，社会各界人士纷纷慷慨解囊，为雅安灾区人民送去他们的慰问和祈祷。这股陌生而温热的暖风扫荡了雅安上空的凄凉，带入了一股股的暖流、欣喜和劫后余生的希望……

　　什么是正能量？

　　是为了自己的梦想，克服挡在身前的一座座高山，淌过一条条涧水，纵然需要走过千里万里路也永不放弃。我们中国的梦宏大广阔，需要几代人的共同努力才能实现。但站在前方探路、指挥的领导们却从不言弃，默默耕耘，坚持而努力，方能得成正果。

　　我也将和这泱泱华夏一样，让自己的梦和这壮丽的山河崛起之梦维系在一起，让自己的一点一滴融入到更大的梦想里，我想，想要靠近太阳，为此而努力着，就算最 终到不了太阳，但一定能够踏足月亮！

　　梦想的正能量正在酝酿，我将细细品尝这能量的美，让梦勇敢启航！

　　谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇22**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们，

　　大家好!今天我演讲的题目是《我们为谁而读书》。

　　首先，在演讲之前呢!我想先问大家几个问题：在茫茫人海中，是谁最疼爱你?当我们出门在外时，又是谁总在牵挂着你惦记着你呢?当我们生病的时候，又是谁不辞辛劳地陪伴在你的身旁?

　　在我们处在人生的低谷，特别是在理想和前途都很渺茫的时候，往往有股力量能催我们奋进，那就是父母的深切期盼。

　　每天，天刚朦朦亮，你就很不情愿地睁开双眼，一脚踏进这个世界，又以一脸的茫然无奈走出宿舍跨进教室，然后木然地坐在座位上，呆呆地望着黑板，对你来说一切都是那样的枯燥乏味。你常常听不进一句话，看不进一个字，心里不知道都想些什么，也不知道自己要做什么该怎么做，一节节课下来，日子一天天过去，总觉得没有什么收获也没有什么感受，依然是空落落的。你就常常在这样空虚迷茫无所事事中耗费时日虚度年华，任由环境的左右命运的摆布，让生命的小船漫无目的地漂流摇晃。这还是小时候充满幻想充满希望的你吗?还是那个满载亲人希望肩负父母重托的你吗?

　　我们一天天长大，父母却一天天老去。回首这些年，父母为生活辛苦奔波，为生计整日忙碌，还常常为我们担忧。俗话说：养儿为防老。可作为中学生的我们学习成绩不怎么理想，很多事情让他们不放心，让他们常常为我们将来的前途和出路发愁担忧。其实父母并不需要我们为他们考虑生活的压力，他们内心只希望我们能够长大成人，能成为对社会有用、受人尊敬、让人看得起的人，不白费他们的一番心血而已!那么,请扪心自问，我们都做到了吗?哪怕是几十分之一，几百分之一!作为农村的孩子，当我们的父母真正老了实在走不动的时候，当他们的生活将在很大的程度上依靠我们守护的时候，而倾注了他们一辈子心血又是他们生命中的唯一的我们，又能给他们带来什么呢?

　　或许你常常为父母当大官而引以为荣;或许你常常为父母做大生意而沾沾自喜，或许你认为这辈子有了父母可以稳稳靠靠地过上好日子，于是高枕无忧，有恃无恐，学习松垮，生活随便，行为放荡，整天逍遥自在、得过且过，大把大把花钱，整夜整夜不归......当你养尊处优、挥金如土、当天和尚撞天钟的时候，你有没有想过，现在你的父母为你提供富足的生活，而将来你又能为你的父母带来什麽呢?

　　同学们，不管你生活在城市还是生活在乡村，家庭贫穷还是富有，但我们的父母日夜都渴望着我们将来能有出息，能堂堂正正地活在这个世界上，成为对社会有用的人!不管你愿不愿意来学校读书，成绩是否优异，也不管你将来从事什么工作以什么方式谋生，现在我们是在为父母而读书，更是在为自己而读书;为自己将来可以做一个能让别人看得起的人!做一个真真切切、堂堂正正的九零后!

　　我的演讲完毕。谢谢大家!

**正能量三分钟演讲稿范文 篇23**

　　大家好！

　　岁月如梭，一转眼我已经大二了，没有了大一初到的欣喜与迷茫，没有了大一处事的青涩与紧张，多出了淡定，多出了从容。

　　青春的大学里，我们都在努力奋斗着，多彩的舞台上，我们都在奋力的拼搏着。我，来自一个偏远的山村，也许是因为生在贫苦长在贫苦，所以我更能体会到父母的艰辛与不易，更能理解到付出时太阳下的汗水，收获时果实面前的笑容。我的名字就寄予了父母的期望，他们希望我长大后能扎上飞翔的翅膀，翔骋在属于自己的海洋。

　　确实，困难磨砺人生，上天对每个人都是公平的。他给我苦难的同时又给了我解决苦难的力量。在一次次的跌倒中我学会了乐观，学会了自信，锻造出坚韧的意志，不拔的信念，而一直支持着我的是一份责任，我不只是我自己，我还是父母的儿子。所以，我必须努力！

　　一年前，抹下悔恨的泪，抚平高考的痛，踏上北上的列车，我来到这里，来到这么一个大家庭。我当时告诉自己，当命运折断希望的风帆，不能绝望，彼岸还在！当命运凋零了美丽的花瓣，不要沉沦，绿叶还在。没有一个季节能把青春阻挡！这里是我人生的一个转折，又一个起点，在这里我更加懂得了集体的荣誉，团队的协作。付出了很多，也学会了很多。有酸、有甜、有苦、有涩。七彩的味道充斥着我的大学生活，也许多年以后回想起来，这里就是我人生记忆中一颗闪烁的明星。

　　老师们，同学们，朋友们，彩虹总在风雨后，秋实总在春花后，含泪播种的人一定会含笑收获，在未来风雨兼程的路上，走过荒芜，走过阑珊，走在青春里，我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程，我不去想身后会不会袭来寒风雨冷，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影！

　　我的演讲结束，谢谢！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇24**

　　人的一生总要面对无数次选择,就像下棋一样,在黑与白交织的世界里,每向前迈一步,都要经历一次内心的困苦,犹豫,绝望而后坚定的成长过程.有人说:\"这就是人生的魅力.\"而正处于十字路口的我们,告别了充满幼稚与凝重的初中,一个举目一新,春机盎然的职业学校又出现在我面前,而我还在为昨天的失败沮丧不已;正为揉碎在蓝海里的梦想而痛苦万分,但是,我对自己说:我选择这里,张开我的翅膀,播种我的希望,让梦在这里延续,让青春在这里腾飞.

　　在校园的点点滴滴,我逐渐抛弃了幼稚,更深刻明白了青春的内涵.青春是当你播下疏狂,它就回赠你悔恨和枯涩,你播下懒惰,青春就惩罚你以荒芜和悲凉;你播下勤奋,青春就赏赐以欢乐和甜蜜.当我们在品味青春时,像饮一杯蜂蜜,也像饮一杯白开水,在蜂蜜的甜腻中尝出平淡,在白开水的清淡中品出平凡.正是这种青春的内涵,也向我印证了青春的理想.先哲说过:理想如星辰-——我们永不能触到,但我们可以像航海者一样,借星光的位置而航行.\"我因此陷入了重重的沉思,夜幕降临时,校园内一阵阵淡淡的芬芳随着轻风沁如我的心肺,此时我明白,花朵以自己独特的芬芳在熏陶着一代新人,我们作为21世纪的新新人类更应该像航海者不断摸索我们的理想,用青春去抒写奋斗.

　　如果可以把青春比做一台电脑,要达到高性能和高质量,我觉得可以将它划分为c盘和s盘.

　　青春之s盘,即sruggle.奋斗之意.\"奋斗者未必都成功,但成功者没有一个不经过奋斗\"不知道是谁讲过这样一句话,前面的路像河水一样总也看不清楚深和远,不知道属于我们是泥沼断壁还是金光大道.但是,我坚信:我们的青春无限,我们的命运掌握在自己的手中,既然人生赐予我们搏斗的机会,既然不想养就鸡的钝羽而想铸成鹰的力翅,何不放开手去奋斗未来,拼搏风云!\"作为此时的我们,无论遇到多少迷惘,失败,我们要更坚强,继续完成我们的征途,抱着一份刘禹锡\"直与天地争春田\"的豁达上路,幸福不是毛毛雨,梦也不是红蜻蜓.让我们去为自己画一个漂亮,完美的人生奋斗之圆.

　　青春,是个朝气蓬勃的字眼;青春,写满自豪与骄傲,让我们与青春同行,追寻c盘,s盘,追随大地,让我们在职高中描绘青春的风景图.我想高唱:青春是美丽的!因为青春并不会太长!昙花一现是短暂的,可是谁能说他不美正因为它的短暂,因而带给人无限的留恋!可是昙花一现有无数次,而每个人的青春只有一次,何不牢牢把它握住!

　　让我高唱:青春可以让我们无限飞扬.

**正能量三分钟演讲稿范文 篇25**

　　各位同学：

　　上午好！

　　在聊天中我们常听到这样的话：平平淡淡是最真，而且还认为只要“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑地生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。同学们，这不是生活这是一种逃避。主宰世界的是你，放弃世界的仍然是你。我们不融入社会就会被社会淘汰的，而不是无忧无虑地生存。

　　我的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画，注定就这么平淡过？不是的！更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。毅力在效果上有时能同天才相比。并不是每个人生下来就能唱能跳的，他们也是通过努力和毅力达到的。有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。蜗牛的毅力也使它能像鹰一样登上金字塔。

　　所以，我们不要太在乎现状，用我们的毅力像蜗牛一样登上生活的金字塔。

　　谢谢。

**正能量三分钟演讲稿范文 篇26**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好，今天我为大家带来的演讲叫做《青春需要正能量，青春拥有正能量》。

　　我们，撇下无知迎来了属于我们的青春。青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。强大的能量助我支撑起坚定的信念，让我对充满挑战的明天信心满满。

　　人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想？

　　做一个有正能量的人，让自己有动力去前进。正能量是一种强大的能量，它势必包括一个积极地推动力，只有这样才能让你的学业，事业，生活质量等得到进步。没有动力是很可怕的一件事，就如同汽车没有汽油，火箭没有燃料，植物不再吸收阳光，你只会混沌地过每一天，做着同样的事，到了这个点自然做该做的事，也没有什么远大的目标和理想。难道这样不够可怕吗？你甘愿沉默得就好像一潭死水原地踏步着，也不愿多些动力去迎接每日的太阳增添能量吗？当然不是了，当你拥有正能量后，你会很自然地迈出你的步子，并且有动力去奔向新的起点。

　　青春需要正能量，正能量将为我们插上翱翔的翅膀，飞向广阔蔚蓝的天空！最 后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧。愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进！

　　谢谢大家！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇27**

　　又是一个青年节的到来。五月四日是青年人的节日，每当这时，正值青春年华的我都会思索，该怎样度过这一天?我想这正是五四青年节的意义所在，它纪念的是一个日子，弘扬的却是一种精神。就在此刻，我们停下脚步，重温前辈们的革命史，重温当年的英姿壮志，不会抹掉，不会忘记!

　　青春是一个敏感的季节，一个觉醒的季节，一个自以为成熟的季节，我们为自己以及自己身边的一切而感动，为自己的成长而自豪，为自己经历了的世事感到沧桑。人们将青春比作东方初升的太阳，充满希望;比作清晨带露的鲜花，充满活力;比作熊熊燃烧的火焰，充满热情。而我觉得青春是永恒的，正像塞涅卡所说：青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。青春可以成为我们精神世界的源泉!五四运动是一场爱国运动，对中国经济、政治、文化思想、革命方向都产生了巨大的影响。它使中国革命进入了一个新的历史时期，是新文化运动的延续和发展。“民主”、“科学”、“社会主义思潮”成为了社会的主流，为中国共产党的建立作了准备为党的成立起到了铺垫作用。

　　1949年中华人民共和国成立后，中央人民政府政务院紧接着于当年月正式宣布以月日为中国青年节。目的就是提醒我们要不忘历史耻辱，不屈不挠，不怕强权，坚持真理，发展经济，增强综合国力。三十年弹指一挥间，三十年的沧桑，三十年的奋起，改革开放三十年是一曲中华民族自强不息、顽强奋进的壮丽史诗，使中国人民的面貌、社会主义中国的面貌、我们中国共产党的面貌发生了历史性的变化。作为八零以后的青年，我幸福的成长在改革开放的春风里，也带来了很多难忘的记忆：97年香港回归祖国，99年澳门的回归，都寓意着中华民族洗雪了百年的耻辱，祖国统一大业向前迈近了一大步。申奥成功，同年月号中国加入世界贸易组织，08奥运成功举办，神七飞天漫步太空。举国上下，全民热血沸腾…青春，多么可爱的季节!感动、思索、个性与主性的张扬，让我们共同拥有一个生机勃勃的未来而感到自豪。五月的春风情深意暖，五月的花海流溢飘香，和着春潮，伴着夏韵，在花海夺目的季节里，我们迎来了“五四”运动九十周年。

　　弹指一挥间，人类已昂首进入了二十一世纪，在这漫长的岁月里，中国战胜了衰落，走向振兴，挣脱了屈辱，走向奋起，中国正以崭新的姿态向世人展示着自己，然而，人们不会忘记那划时代民族救之的“五四”爱国运动，更不会忘记那举起民族救之旗帜，开创民族独立和民族振兴新纪元的先驱者，不会忘记革命战争的峰火硝烟，更不会忘记，为真理而抛头颅，洒热血的英烈们。

　　今天，我们的祖国已经进入了一个新的历史时期，振兴中华的责任，已经落到我们肩上，“五四”火炬已经光荣地传到我们手中。我们生活在一个靓丽的季节，一个充满青春活力的字眼，我们要去追回与你同行、释放自己青春的能量。青春，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春就浊出成在成长季节的那片生命的绿色，是阳光下那片灿烂的笑容。青春是美好的，也是短暂的，它也许是你人生的一处驿站，不过请记住，即使它象一颗流星，我们也要努力让它成为一次辉煌的闪现，不惧艰难困险，敢于拼搏，志比云天。有人说，19世纪是英国人的世纪，20世纪是美国人的世纪，而21世纪，就是我们中国人的世纪，中国经过几十年来的艰苦建设，已取得了“乘长风，破万里浪”的迅猛发展，但我们不要忘记，我们仍然是个发展中的国家，还有许许多多地方有待完善和发展，要想国家富强，就必须努力，而希望就寄予在我们这一代人身上。在二十世纪，中华民族前进的道路上，中国共青团留下了英勇奋斗的足迹，做出了无愧于历史的贡献。

　　二十一世纪是一个充满希望和挑战的世纪，中国共青团，将以新的面貌，面向新世纪，以新的作为开创新的事业，在中华民族振兴史上继续谱写光辉的篇章。我们缅怀“五四”先驱们的业绩，回顾中国人民和青年在整个世纪，走过的历程，作为当代青年团员应当秉承民族精神，高举“五四”火炬，肩负时代责任，让我们用知识加汗水，以满腔热情，去开拓、去创造、去拥抱新希望，来迎接这个机遇与挑战并存的世纪吧。1919年5月4日，历史书上记载的五四运动爆发，那是当时的进步青年爱国主义的行动，导火索是因当时的政府软弱无能，巴黎和会中国代表团作为战胜国受到的不公正待遇，引发了一场由学生掀起的运动，进而运动席卷席卷各界人士和全国各地。我忽然想起李大钊的一句话：“吾愿吾爱之青年，生于青春，死于青春。”这位五四运动的思想领袖，就这样简单地用两个字概括了牺牲在那个时代的千千万万个年轻的生命。我们迎来了“五四”运动九十周年纪念日。伟大的五四精神激励着一代又一代革命青年强烈的爱国热情，今天同样也激励着我们为建设伟大祖国而奋斗。

　　“五四”运动所取得的辉煌胜利和爱国精神永不磨灭。弘扬伟大的五四精神，我们就要做出实际行动。我国目前还处于社会主初级阶段。为了整个民族的页页强盛，我们必须奋起直追。用知识财富来武装自己是我们义不容辞的责任。党和国家十分关心青少年的成长和事业发展。他们说：“青年人是祖国的未来和希望”。党中央的殷切关怀我们会铭记在心。将拳击拳爱国心化作一股无形的力量，做好本职工作，不断努力成为国家需要的栋梁之材，是我们最大的愿望，也将是对五四精神最好的弘扬。毛主席对青年人说过：世界是你们的，也是我们的，但归根结底还是你们的。他还说：你们是早上八、九点钟的太阳。青年人是朝气蓬勃的正如初升的太阳。让我们学习多方面的知识，在自己平凡的岗位上认真做好自己的工作，尽职尽责，才能不辱时代所赋予的使命。

　　年轻的朋友们，让我们在党的领导下，高举爱国主义的伟大旗帜，勤奋工作，努力进取，把我们的国家建设的更加富强，让我们在跨世纪的宏伟蓝图上描绘出生动的一笔!19世纪中叶，一千六百多年的封建王朝走到了暮年，中国在内忧外患中举步维艰。1919年五月四日，一群热血沸腾的青年爆发了他们压抑已久的激情和为祖国的担忧。翻开历史的日历，我们仿佛看见那怒形于色的人群正潮水般的涌向天安门前。翻开历史的日历，我们仿佛听见那激越高昂的呼声越九十年的时光隧道正清晰的响在耳畔，还我青岛拒签和约，内惩国贼、外争国权，祖国母亲岂容蹂躏，中华大地哪能踏践!当时的青年如今大概都已飘然逝去，而他们在中国大地上曾经掀起的慷慨波涛，早已被定格成历史长河中的辉煌画卷。此刻，人类已昂首进入了二十一世纪的第九个年头了。在这漫长的岁月里，我伟大的祖国在前进的道路上战胜了衰落，走向振兴，挣脱了屈辱，走向奋起，我国正以崭新的姿态向世人展示着自己的精魂。然而，人们不会忘记那划时代的民族青年救国的“五四”爱国运动，更不会忘记那举起民族救国之旗帜，开创民族独立和民族振兴新纪元的先驱者，我们不会忘记革命战争的峰火硝烟，更不会忘记为真理而抛头颅洒热血的英烈们。今天，我们的祖国已经进入了一个崭新的历史时期，振兴中华的责任，已经落到我们肩上，“五四”火炬已经光荣地传到我们手中。“五四”的火炬，唤起了民族的觉醒。壮丽的事业，激励着我们继往开来。光荣啊，中国共青团!母亲用共产主义为我们命名，我们开创新的世界。

　　“当我们戴着光芒四射的团徽，站在火红的团旗下，高唱我们自己的团歌，心中怎能不为之激动，怎能不为之骄傲，怎能不为之自豪!”爱国，爱党，爱人民，爱家乡，爱我们蒸蒸日上的校园“这个坚定的信念在我们脑海中回荡!正是他们在党的旗帜的指引下，和千百条各战线上的青年模范一起，演绎了一幕幕惊天地、泣鬼神的青春活剧，谱写了一曲曲壮丽雄浑的青春赞歌!翻开五月的日历，今天的我们驻立于新世纪的开端，再回首那九十年前的风云变幻，那些勇往直前的奔放热情，那些追逐理想的执着步伐，甚至不惜生命的勇敢，依然令人感慨和赞叹。但有人说，这些本来最应该属于青年人的品质，却似乎与我们当代的年青人擦肩而过了。在我们身上更常见的是世故，是急功近利，是务虚，是投机取巧。我们这些当代的大学生的眼光越来越局限于眼前的短期利益。终日为寻的一官半职、积累社会经验或者出国疲于奔命，却忽略了对这远大理想的追求。于是，我不得不开始审视自己：为我们的国家，为这个时代，我已经做过或即将做些什么?当五四的火炬传到我们手中时，它是否仍能象九十几年前一样化作辉煌?青春是美好的，没有使命感的青春便是贫血的青春。

　　青年是祖国的未来，是民族的希望。在任何一个时代，青年都是社会上最富有朝气最富有创造性、最富有生命力的群体。我们要怎样才能实践自己肩负的历史使命，怎样才能使自己的青春光彩照人呢?我作为新世纪的大学生，我们要树立远大的理想。人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻时就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。

　　二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快。形势逼人自强、催人奋进。我们要跟上时代步伐，更好地为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界和客观世界的活动中去，不断成才。我们要注重锤炼品德。优良的品德对人的一生至关重要。在全社会提倡诚信、讲究文明的今天，已经成为知识分子的青年大学生们更应该树立正确的世界观、人生观、价值观，树立起正确的名利观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质，做有益于祖国和人民的人。国家的繁荣富强、人民的富裕安康、社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。

　　艰苦能磨练人，创业能造就人。青年一代的我们，只有做到勤俭节约、艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家、民族的前途和命运紧密相结合。同人民紧密相结合，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青年一代的旗帜!我们缅怀”五四“先驱们的业绩，回顾中国人民和青年在整个世纪，走过的历程，作为当代青年团员应当秉承民族精神，高举”五四“火炬，肩负时代责任，让我们用知识加汗水，以满腔热情，去开拓、去创造、去拥抱新希望，来迎接这个机遇与挑战并存的世纪吧。

　　生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的那一刹那，已经点燃了最美的青春。让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情!让我们都做夜空下那颗闪亮的星星!五四青年的精神走过了90年的风雨征程。五四运动至今，一代代优秀青年为民族复兴作出了卓越的贡献;循火红足迹，经坎坷征程，一代代优秀青年紧跟共产党，始终站在时代的峰顶浪尖!青春不停步，”永远跟党走“!九十年前的——五四‘的硝烟随浪淘尽;激昂的民族正气却永驻人间，我要做大浪潮头最骁勇的弄潮，我要做青春枝头最娇艳的花蕊，我要做一只海燕，在暴雨中搏击苍穹，我要做一峰骆驼，在茫茫戈壁里锤炼人生，那一腔忠贞的热血!那一柱沸腾的青春!那一道涤荡千年的中国魂!薪火相传、亘古而今，将五四铸成一枚赤诚的徽章，让我们骄傲的戴在胸前

**正能量三分钟演讲稿范文 篇28**

　　亲爱的老师、同学们：

　　“一个人可以一无所有，但是不能没有梦想。”一个人没有梦想便如同船舶在大海上失去了指引方向的灯塔，失去了前进的方向，便没有奋斗的目标;没有梦想，生活就会淡如清水。不知去追求什么，更不知为何去追求。梦想不仅是个人前进道路上的启明星，也是一个民族和社会进步的助推器。

　　20xx年11月29日，在新一届中央领导集体参观《复兴之路》展览时深情提出了“中国梦”，号召一代又一代中国人共同为实现中华民族复兴中国梦而努力，话深深的点燃了我们每一个年轻人心中的那份中国梦。国家在发展，我们的梦在不断的实现，随着歼——20，运——20的成功试飞，辽宁号航母服役，中国的国防梦正在实现。从神一到神五再到神十。中国的太空梦实现了。奥运会成功了，世博会震惊了世界，我们的奥运梦和世博梦也变成了现实。非典吓不倒我们，洪水、暴雪、地震都吓不倒我们。因为我们心中都有一个梦，一个中国梦，一个中国复兴的梦。

　　“中国梦”之于国，是民族复兴的梦，是国家富强的梦。 “中国梦”之于己，则是要做好13亿分之一，以踏实的行为践行梦想。因为只有每个人都充满激情和梦想“中国梦”才够美丽、才够坚实。

　　有一段话曾经这样写道：“我不能成为诗人，但是我可以培养出诗人;我不能成为科学家，但是我育可能培养出科学家……因为我是教师，我的手中孕育着无限未来的希望，我的价值在学生的身上体现，我的青春和梦想在学生的身上灿烂。”看了以后我的心里深深地被打动了，原来教师是这样伟大的一种职业，我能为我自己是其中的一员而感到无比的骄傲和自豪。我不能成为一名演员，但讲台就是我的舞台，学生就是我的观众。我感受到了教师这个职业的可爱，虽然很辛苦，虽然清贫，但是付出辛勤的劳动后收获的是一种精神上的满足。老师就是爱的化身，是奉献的代名词。所以我梦想成为一名有生命力的老师，跟孩子们一起成长。

　　我深知没有辛勤浇灌哪来满园春色，桃李芬芳?没有笔墨耕耘，哪来祖国昌盛，万千栋梁?一批批黄口小儿成长为时代的弄潮儿，浸透了老师多少汗水，多少心血。曾几何时，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”成为辛勤园丁们的座右铭。是啊，一株株幼苗成长为参天大树，园丁要付出多少心血啊!蓦然回首，青丝已染霜花，他们的青春已经在铃声中悄然逝去。“俏也不争春，只把春来报，待到山花烂漫时她在丛中笑。”正是他们用青春和热情诠释了什么是崇高的师魂，谱写了一曲曲壮丽的师者之歌。

　　“中国梦”与个人的梦想唇齿相依，正如一段广告词中所说的：“一个梦想，两个梦想，干百万个梦想便构成了一个民族的梦想。”个人的梦想是中国梦的一块块基石，而“中国梦”又为我们个人梦想提供了成长和实现的土壤。作为一名教育工作者，肩负着为祖国培养出色人才的重任。我的梦想便是竭尽所能，为祖国培养出越来越多的合格的建设者和接班人。我想这也是每一个教育工作者共同的梦想。

　　现在我们正在用自己的辛勤工作践行着这个梦想，我为我的工作而骄傲，也为我的梦想而自豪。

　　雄关漫道真如铁，是对梦想的追求;而今迈步从头越，是对梦想的执着!我的梦想是中国的梦想，中国的梦是我们的梦。来吧，让我们携起手来，响应时代的号召，为了美好的明天，为了光荣的未来，前进!我的梦，中国梦!

**正能量三分钟演讲稿范文 篇29**

　　篇1

　　亲爱的同学们：

　　实力，是人生成功的重要基础。没有实力，犹如无本之木、无源之水，是难以根深蒂固、源远流长的。然而，何谓实力?

　　实力，不是阿诀奉承，而是真才实学。总有人不屑于朱庆徐那暖昧的一问：画眉深浅人时无?而认为他不过是只会阿谈奉承之辈。

　　实力，不是手忙脚乱，而是气定神闲。真正有实力的人，不是那些临近考场紧张得涕泪肆流的人，不是那些一看到裁判就面部抽搐的人，不是那些上台之前总想钻进厕所里的人，而是那些成竹在胸、气定神闲、谈笑风生的人。他们不会因为一次成功而手舞足蹈活蹦乱跳，也不会因为一次失败而黯然神伤一撅不振。这种宠辱不惊是因为他们有镇定的实力，有知识的技能，有面对成功抑或失败坦然一笑的实力。

　　实力，是人生长久的积累与历练，长久的沉淀与感悟;是真才实学，是厚积薄发，是气定神闲。实力，是成功的重要基础!

　　年少的我们，没有城府，偶尔会不知深浅，会飘飘然。但我们又知道，轻狂是要不得的，虚浮是不可以的，于是，我们埋下头，踏踏实实地学习，点点滴滴地积累，为了多一点知识，多一些实力。依然记得初中的校训：“脚踏实地，异，所以奋斗;我们奋斗，必将辉煌!”

　　忽然又看见我们的班训：“我们年轻是啊!意气风发的少年儿郎，在这样一片沃土里学习，实力怎会不渐长?栋梁间的实力交织在一起，国力怎会不渐强?国家的综合实力日益增强，那一抹坚定而从容的微笑，定会浮现在每一个中华儿女脸上!

　　请记住，实力才是走向成功的通行证!谢谢大家!

**正能量三分钟演讲稿范文 篇30**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　下午好！

　　高考，是每个高中生智慧比武的大擂台；

　　高考，是人生旅途中初见曙光的十字路口；

　　高考，是有志者放飞梦想的发射场。

　　别忘了，你是一个有理想、有自信的人，你要展示自我的实力；

　　别忘了，你是一个有良知、懂报恩的人，你要回报父母的养育；

　　别忘了，你是一个有骨气、有潜力的人，你要荣光老师的教诲。

　　古人说得好，苦心人、天不负、卧薪尝胆、三千越甲可吞吴；

　　古人说得对，有志者、事竟成、破釜沉舟、百二秦关终属楚。

　　虽然是，三分天注定，但是主动学习，持之以恒，每天都在超越自我；

　　要坚信，七分靠打拼，只要顽强拼搏，亮剑考场，决胜高考靠勇气；

　　我预祝，爱拼就会赢，奋斗百日，百折不挠，蟾宫折桂必是中人！

　　谢谢各位！

**正能量三分钟演讲稿范文 篇31**

　　尊敬的、老师，亲爱的同学们：

　　大家好，

　　今天我演讲的题目是：坚定信念，超越自我。

　　海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

　　她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

　　从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了;但是要想活得精彩，就要有，就要有远大的理想和坚定的信念。

　　理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

　　黑人马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立著的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

　　同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望!

　　谢谢大家!

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