# 最新积极向上的分钟演讲稿(十篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-10-01

*演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演...*

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**积极向上的分钟演讲稿篇一**

大家好！

或许在追梦的路上我们会遇到太多的磨难，或许在这期间我们会流下多年来未曾流过的泪水，但你可曾想过：不是每一份成功都会轻而易举，不是每一份收获都无需汗水的培植。

阳光下不只是坦途，但阴雨天也不是仅有惆怅，用我们的努力去创造属于我们的人生，用我们的汗水去滋润那条寻梦之路。为了一个共同的梦，我们坚持到此刻，单凭这一份执著，我们就没什么好羞愧。努力过，付出过，追求过，我们就没什么好遗憾！

昨日的失败，只为明日成功之花更加绚烂，只要有信心，梦想就不会破灭。

追梦的路上总会有荆棘，心灵的历程不总是一帆风顺，因为我们有梦，有梦想，所以我们敢于拼搏，敢于应对。失望悲痛后还应应对前方的路，苦痛悲愤削去时，还当拿起笔勾画人生。

因为我们年轻，所以我们要经历太多苦难；因为我们有梦想，所以注定我们的前方不会平坦。就算风雨打折我们寻梦的翅膀，伤好后我们还应试着飞翔，没有谁的人生会风平浪静，没有哪只鸟不渴望飞翔。失败并不能使我们绝望，就算风雨兼程，为了心中的梦想，我们还应向前。

不要再伤感了，不要再沉寂在悲痛之中了，悲痛、绝望并不能使我们靠近梦想，仅有把所有的不快，所有的苦闷抛之脑后，全力以赴地向我们的梦想迈步，我们才能收获期望。就算最终我们败在了那个战场，可我们完整地经历了那个过程，为了那个共同的目标努力过、奋斗过、付出过，我们就没什么好遗憾。

因为我们有梦想，所以我们不畏苦难，为了心中的向往，我们奋勇向前；因为我们年少轻狂，所以我们迎难而上，为了出口的铮铮誓言，我们不畏艰难。是雄鹰总要高翔，是翠竹总要拔节，是种子总要破土，是金子总会发光。

**积极向上的分钟演讲稿篇二**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

面对一条河流，岁月如斯，背后的小树早已婆娑一片树林，无人会注意柳林后还会有聆听杜鹃溪水的身影。暮然回首，成长的脚步深深浅浅，却都给我留下了永恒的快乐。

成长的滋味到底是什么呢？这是一个不的答案。在成长的过程中我体会到了，也品味到了。成长中，我们不断地触碰着新鲜的事。童年时，在父母爱的港湾里游玩，迈进图书室里，我又被一篇篇文章所吸引，从中读了陆游的悲，李白的狂，但我仍在吟诵，仍在想，像在午夜微醒时聆听窗外随风而来的铃声，又像在月牙高升时观赏闲适万种的睡莲。这读书中的快乐，又岂是这只言片语所描绘？

渐渐我已长大，幸福快乐更如云集般而来。生日聚会上尽情尽兴地狂舞，田间夏令营的篝火都留下说不完的快乐！虽然涉世未深，但是我自有我的快乐。走出户外，把摩肩接踵的街市和背后的嘈杂全都抛到九霄云外去了，走出喧嚣，看看书外的景致，春有小雨如甘泉，冬有大雪如鹅毛，还有风中雨中的回忆如贝雕。走出校园，才知道这是我成长中的快乐。

也许有人会问，你的成长就都是快乐吗？有没有烦恼，有没有失败？当然有，不过，在我看来，失败挫折犹如一枝青橄榄，初尝酸涩，细品甘甜，人们常说，沧桑是一种美，都是历尽沧桑才能体味真正的人生，这挫折和失败就是人们在生活中摸爬滚打留下的创伤与皱纹吗？记得有位哲人说过：“人活着就要犯点错误，犯错误就是长见识。”其实，挫折和失败是送给人们的礼物，它将给人们带来幸福和成功，这不正说明失败也是一种快乐吗？

狂风时做卷起的浪，平静时做闪亮的波；绿色时做亮丽的花；金色时做迎风的果，向世人展示：我们成长的幸福、快乐！

**积极向上的分钟演讲稿篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

我是六班四号xxx，我今天演讲的题目是：微笑着，赞美他人，面对世界。

十一假期的一天，我在宿舍上网，偶然发现了一部名为《盖章》的小短片，短片的内容大致是这样的：纽曼，一个在停车场里为车主免费盖章的员工，以他的微笑和赞美影响了周围的人和社会，后来甚至改变了世界。因为种种原因，他改行成为了一名人像摄影师，凭借他出色的交流沟通能力拍摄到了人们最美丽的笑容。而爱情，也在这些过程中悄然到来，纽曼最终通过自己不断的微笑与赞美感动了曾经对他冷若冰霜的女摄影师维多利亚，故事也因此有了一个圆满的结局。这部短片的表现方式或许夸张了些，但在我看来，它仍然能说明很多问题，并值得我们拿出十五分钟的时间去静静地欣赏完。

我用了这么多语言去介绍这部短片，不仅仅是因为我也热爱摄影，希望用自己的微笑与赞美去影响拍摄对象，拍出更真实且直击人心的画面，也同样希望能像纽曼一样，在未来遇到一个热爱摄影并向往自由的女孩，而且我认为，对于一名传媒学院的学生来讲，微笑与亲和力是必备的，也是至关重要的素养。微笑着面对身边的每个人，你会发现人与人人与人之间的相处并没有那么难。

你有多久没有微笑了？你又有多久没有真诚地赞美别人并让对方开心而笑了？若果说微笑是世界上最美的表情，那么赞美则是最美的语言了。

微笑着，赞美他人，面对世界吧。即使他影响不了什么，没关系，我们自己相信并坚持就行了。

我的演讲结束了，谢谢大家！

**积极向上的分钟演讲稿篇四**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！

青年的我们，是新时代的推动力量。我们理想是丰满的，未来对于我们来说是充满激情的，我们有着一颗为了梦想不断拼搏的心！尽管梦想还很遥远，但是我们还是尽全力去靠近它。

有些人梦想成为教书育人的人民教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的人民子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师也好，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会奉献了自己的价值，他们都有同一个美丽的名字，叫做“人类绿色灵魂工程师”。青春是我们现在所拥有的最宝贵的财富，我们的生活应该充满激情！青春，充满了梦想。

然而我们的生活中有许许多多的无奈，当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫，我相信答案是肯定的！但是这并不是我们可以失败的理由，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气，记的奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》中有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品这就是青春：充满着力量充满着期待充满着求知和斗争的志向充满着希望和信心的青春！＂的确如此。

青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春是人生最美好的`季节，青春是人生最铿锵的篇章，青春是摧枯拉朽的豪情，青春是旭日东升的力量，青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬！

有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。我们坚信：宝剑锋从磨砺出！

谢谢大家！

**积极向上的分钟演讲稿篇五**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

转眼间，我那多姿多彩的小学生活已经消逝了。所以，我开始期待故事的第一章———初中生活。我期待的初中生活，就像正在成长的小草，渴望阳光和雨露……

暑假里，每一天都像过一年那么的漫长，每一天都在期盼着新的明天，每一天期盼新的空气，每一天期盼新的世界。

记得，我们在小学里，同学们都是把玩耍与学习并重的;但我认为，在中学里，我们会把更多的精力放到学习上，可也得劳逸结合。可是，当我成为一名真正的中学生时，我必将更加努力，更加勤奋。期待初中快节奏的生活，就等于期待更完美的自我!

此刻，我期待的初中生活立刻就要到来了，可是我的心境却不再那么的激动，我变的开始紧张起来了，我开始害怕初中的生活了，尽管我之前是那么的期待，因为我不明白初中是什么样貌的，空气被紧张的气氛而凝聚着吗?下课了，操场上不再有哪些奔跑的身影吗?天空中，不再有我们的欢笑声了吗?那里，不会再有我们原先的影子了吗?

也许，到了初中，我们真的长大了，变得成熟了，不会在那么的幼稚。因为在初中，我们都被学习而包围着，在初中仅有学习与我作伴，上课下课，我们都没有业余的时间，随时随地都只能够把学习放在第一位，其他的什么都对于初中的学生来说并不重要，因为，在初中仅有学好知识，才能够在今后的日子里面，在世界上，才能有一席之地，过得好。

也就是这样，所以我才会开始紧张我的初中生活了吧!可是，我不会害怕，我也不会恐惧，我会勇敢来应对我的初中生活的。

所以，我照样会期待我的初中生活的。

**积极向上的分钟演讲稿篇六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

我是12春中专机电班的xx，今天我演讲的题目是《尊老、敬老、爱老、助老》

尊老。敬老。爱老。助老是我们中华民族的传统美德是先辈传承下来的宝贵精神财富。在我们很小的时候父母和老师就教育我们要尊敬老人尊敬长辈。

明天就是农历九月九日，重阳节，是尊老、敬老、爱老、助老的老人节。在属于老年人的节日里，祝愿所爷爷奶奶生活愉快、健康长寿！

但敬老爱老不是重阳节一天的事，应该体现在日常生活中。为爷爷奶奶或者邻居老人做些力所能及的事，比如帮洗衣、洗碗、扫地、叠被；如果所住的楼上楼下有老人，我们就应避免喧哗，不打扰老人，不影响老人休息；乘公交车时，主动给老人让座位；过马路时，搀扶老人从斑马线上安全通过；有时间还陪老人散散步说说话，给他们讲一些的故事让他们高兴、开心、快乐。

老人是我们的长辈，他们辛勤劳动了一辈子为社会做出了一定的贡献并在长期的实践中积累了丰富的知识和经验为我们创造了良好的学习环境和生活环境。今天他们年纪大了没有劳动能力了，我们就应该关心，照顾他们。 “家家有老人，人人都会老，人人都敬老，社会更美好……”

尊老、爱老、敬老。助老的美德是黑夜里的一盏灯，是寒冬里的一把火，是沙漠中的一泓泉，是久旱时的一场甘霖。敬老爱老其实就是在需要帮助时，伸过来的一只温暖的手；在需要谈心时，递上来的一颗火热的心；需要关心时，一句亲切的慰问……

同学们，让我们一起行动起来，做到尊老。敬老。爱老。助老。这是我们义不容辞的责任，最后祝愿所有老人都健康、幸福、快乐！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**积极向上的分钟演讲稿篇七**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

记得某一位作家曾这样说过，重要的不是成功，而是奋斗的过程。这句话，正告诉我们，人的一生是奋斗的一生，人们为了取得成功都在不断的努力着，不停奋斗着。成功是奋斗的结果，而奋斗是成功的必经之路。

我还记得那是去年七月中旬，那时特别热，因为那时正是酷热，我正在外面玩，不一会儿我就热的不行，这时我突然想到了游泳，嗯，那正是避署的好方法，可我不会游泳啊!哼，不怕，我学，所以我和妈妈爸爸就去了鄂尔多斯游泳馆，我的游泳课就从这里开始了，虽说我信心百倍，但我还是心惊肉跳的，我慢慢的下了水，哇!好舒服。好!开始训练，爸爸先教我憋气，爸爸让我深吸一口气，然后下到水里，一点点把嘴里面的气放掉，我照做了，可我的头一下水，就不行了，因为一下水，耳朵鼻子里就进水了。害得我呛了一下，喝了一肚子的水。哇!有半游泳池吧。我又练了几次还是不行，可我已经喝饱了，我想放弃了，爸爸又鼓励我说：“加油，不要放弃，你可以的!”于是我又鼓起勇气，准备喝水了，我又练了n次，终于会了，下面练游法，妈妈告诉我，把手弯曲，在水里手划一下脚蹬一下，我试着做，哎呀，怎么沉了，然后我不服气，又练了几次，可就像水里有块磁铁在吸我，怎么也浮不起来，我又练了n+1次。终于会了，我顿时感到特别自豪，我终于会游泳了，我好高兴。通过这件事我明白了，人生的道路是艰难的，但是只要我们坚持不懈，披荆斩棘，就可以达到自已理想的目标。

正因为有了寒冷的相衬，秋菊才那样明艳美丽，正因为与霜雪斗争，蜡梅才显得楚楚动人。坚强的面对，坚强的斗争，坚强的奋斗，才能让生命之花开得更加绚烂。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**积极向上的分钟演讲稿篇八**

各位老师，各位同学：

大家好！

岁月如梭，一转眼我已经大三了，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。在一此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，在这里我更加懂的得了集体的荣誉，团度的协作。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！

**积极向上的分钟演讲稿篇九**

尊敬的各位教师，亲爱的同学们：

大家好！

挥别无畏的童年，和着青春的步伐，我们在人生的道路上寻寻觅觅、跌跌撞撞……

巴尔扎克说：“挫折就像一块石头，对于弱者来说是绊脚石，让你却步不前，而对强者来说是垫脚石，使你站得更高。”奥地利音乐神童莫扎特，在他15岁那年，他为了抓紧时间创作一道曲子，连续三晚他都在寒冬中伏案创作，手冻僵了，呵一口热气暖暖。但之后，他的曲子被淘汰了，他的期望瞬间变成了泡影。但他并没有在挫折面前低头，还是一如既往地在音乐事业下苦功。最终，他最终在世人的敬仰与羡慕中成就了他一生的辉煌，在历史的篇章熠熠生辉。

我们对电灯的使用评价甚高，可谁又能明白他——电灯的发明者爱迪生，经历了多少苦难，失败与挫折。他在发明电灯时，做了一次又一次的试验。在每一次试验失败后，他总结经验，又投入到下一次的试验中，反反复复，直到成功为止。

莫扎特、爱迪生，他们的青春年华能够说是在挫折和失败中渡过的。但也正因为有了这些失败的教训，他们才有了精彩的人生。

每个人都有属于自我的青春，人生中青春是最最完美的，精彩的阶段.经历了青春的酸，甜，苦，辣，你才会成长为一个真正有意义的人.青春，短暂，会从你手边轻轻溜走，把握好青春意味着充实的人生就在不远的前方等待着你!

青春就象这束鲜花!开放的时候绚丽无比!可它枯萎的时候就惨不忍睹!我们的青春也是如此，在青春的季节，我们是充满活力，可青春一旦逝去，我们将失去活力，活力，奔放!我们要珍惜青春，把握青春，不要让它白白溜走!

**积极向上的分钟演讲稿篇十**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

一个人，他经历了无数次的失败，却依然勇往直前，永不放弃。每次失败，他都对自己说：“这一次我已经尽力了，没有遗憾。这次失败让我向成功又迈进了一步。”然后总结我失败的原因，继续挑战。

另一个人，他尝试了很多工作，但总是失败。航海有风险，开车翻车，做生意亏本等。这让他感到心痛，反复思考自己未来的工作。

最后第一个人通过不断的失败走上了成功的讲台，而第二个人依然一无所获。

其实第一人称代表了一种人。面对失败，他们勇往直前，永不放弃，屡败屡胜。第二个人代表一种人。当面对失败时，他们沮丧而退缩。如果他在暴风雨中航行后再次航行，他可能是一个熟练的水手；可能是熟练的马车夫在行驶倾覆后重新站起来，也可能是精明的商人在亏本做生意后重新进入商海。但是，他什么都不是。因为他受不了失败和挫折。

古时候，越王勾践在与的战斗中大败，成了他的奴仆。越王勾践回国后，从此没有销声匿迹，而是退军保存实力，最终一举击败了伏差。

威灵顿将军也在战争中战败。他从山崩中逃出，身边没有士兵。在破庙里，将军差点想结束自己的生命。最后，他看到一个小蜘蛛网，蜘蛛网破了，打结了。将军终于恢复了勇气和信心，重整旗鼓，在滑铁卢战役中击败了拿破仑，取得了巨大的成功。

记住，每个人的成功都不是一蹴而就的。只要努力，失败了也没关系。一句话，“失败是成功之母”，不失败如何成功？我们要正确认识失败，不要把失败当成洪水猛兽，因为失败只是成功的敲门砖！

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