# 最新正能量三分钟演讲稿(十一篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-07-04

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。正能量三分钟演讲稿篇一什么是正能量？在我看来，能让你积极有活力的，就...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**正能量三分钟演讲稿篇一**

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篇二**

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篇三**

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!

**正能量三分钟演讲稿篇四**

人生就像一叶扁舟，在苍茫无际的大海上航行，不同的历程创造出不同的硕果。扬帆远航吧！去寻找我们自己的幸福！

一望无际的大海是我们的征程，或许前方一面昏暗。但是你并不孤单。看吧！狂风为你们加油，海浪为你们助威，海鸥伴你航行。他们是你的伙伴，磨练你的意志，坚定你的信念，或许旅途中会有一些暗礁。但是，别退缩，勇敢地与我们作斗争战胜困难，超越自我。抓住机会，一跃而过，困难不算什么，但，最重要的是放弃！只要敢于拼搏，失败也是一种欣慰。

输，并不可怕，失败乃是成功之母，通往成功的路或许充满荆棘，但它不能影响你的信念，或许你受伤了，找不到成功的出口，在黑暗中不住的徘徊，留恋，别认输。努力的寻找方向，重新整顿自己，使自己变得更坚强。要知道，输并不可怕，最可怕的是认输！

氧气自信的风帆，我们青春，我们自信，我们怀揣着一颗热情澎湃的心。不管未来世界如何，都不能泯灭我们上进的心。远航吧，去寻找自己的幸福，不管大风大浪向前闯，别害怕，风轻云淡，努力追求自己的梦想。

人生需要坚持奋斗，需要夜以继日不停的行走，不断的向前奋进，努力的坚定的前进，驾驶着自己的小船，在大海上劈波斩浪，在爱的港湾里留下串串希望，在茫茫的大雾中翔驰，享受着生活战斗带来的美好，像高尔基的海燕一样，大声地呼喊；让暴风雨来得更猛烈些吧！

一句名言曾说“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”别让怯弱否定自己，别让惫懒误了青春。一个人不奋斗不能有所成就，一个国家不奋斗不能立足世界，一个民族不奋斗不能兴盛强大。带奋斗一起飞翔，因为有了它，让我拥有理智之思；我才使过去的失误不再重演到今天的影片里；我才能使过去的成功在人生中继续升华；人生最困难的事情是认识自己。——特莱斯。

不管你是否看到了希望的曙光，心中的启明灯在隐隐的发光，不停的行走，不停地航行，不停的奔跑。不抛弃，不放弃是我门的信念，一味的幻想终将如泡沫一样消散的无影无踪。努力的航行在20xx年那美丽的春天，曾记得冰心说过；“言论的花开得愈大，行动的果实结的愈小”。打破阴泯的沉默吧，在沉默中爆发，用实际行动证明自我，努力地航行，不哭泣，不停止，不放松。

别驻足，成功需要激烈不停的追逐；别认输，熬过黑夜才会有日出。阴雨之后才会有彩虹。要记住，成功就在每一个下一步，泪水就是天下最美的书！

用汗水浇灌生活的硕果，用多彩的知识充实自我，用充实的步伐坚定信念，扬帆远航，创造崭新的明天！

**正能量三分钟演讲稿篇五**

——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篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们

风再冷，不会永远不息;雾再浓，不会经久不散;风息雾散，仍是阳光明媚。如今我们年少的青春，只有希望，向着远方的未来，我们愿张开双臂，迎接新的未来。相信自己，明天是美丽的。

学习，是一个艰苦求知的过程。它像是一座陡峭，充满挑战的高山。当你决定攀登这座高山时，抬头仰望，它仿佛是那么的雄伟。那么的不可逾越，心里不免产生一丝恐惧，但更多的是兴奋与好奇，不禁让我们跃跃欲试。

前进的路上，不可能是一帆风顺的，一定要历尽艰苦，才能一步一步迈向自己的目标，到那时，回头看看那些被自己克服了的陡坡，心中自会油然而生一种自豪，一份喜悦，可能当你抬头看那遥远的，未曾尝试过的路程时，可能脑中又会闪过一缕忧愁······然而，这正是考验你的时刻，你只有重新振奋精神，继续向着目标前进，才有可能成功。

当你经过无数次跌倒，又爬起后，你的意志就会变得愈加坚强。

永远不能放弃的念头，想想吧，当你站在山之巅上，那是一份何等的荣耀，一瞬间，所有的人的目光都投向你，沐浴在春天里，沐浴在阳光下，以往的艰辛都得到了回报，这所有的一切都属于你。

因为你是不畏艰难险阻，克服种种困难挫折登上山顶的胜利者。

向着美好的未来冲刺把，成功永远属于不懈努力的人!

**正能量三分钟演讲稿篇七**

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篇八**

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篇九**

——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篇十**

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篇十一**

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！

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