# 2024身边的正能量演讲稿样本3篇

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-10-04

*演讲稿作为演讲者在演讲时所依据的文稿,是演讲成功的关键。下面是小编整理的，供各位阅读，希望你能喜欢。想了解更多精彩内容尽请关注范文网。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...*

演讲稿作为演讲者在演讲时所依据的文稿,是演讲成功的关键。下面是小编整理的，供各位阅读，希望你能喜欢。想了解更多精彩内容尽请关注范文网。

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。

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。我们该何去何从，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。

细节温暖人心

那是上个学期的事了。那天学校组织我们大扫除，我们班负责的是前校园的公示栏。当时是秋末冬初，天气很冷，加上在冰冷的水里投布。不一会同学们的手都被冻僵了。这时细心的京辉发现了这一现状，便默默无闻的开始行动起来了。我们看见京辉端着一盆干净的水走来，便迎了上去准备投布。谁知他却躲了过去并没有让大家投布，而是走进了教学楼。他的行为让大家非常不解。有人猜想。难道是他小气不让我们是他换的水，也有人说京辉平时乐于助人不会是这样的人。大家来不及多想便又去干活了。

过了一会京辉端着一盆热气腾腾的清水，从教学楼里走了出来。还一边走一边说：“这里有热水大家快来投布呀。”这时大家才明白过来，原来刚才他端着盆是给大家对热水去了。真是个热心又细心的大男孩呀。大家用这热水投着布，不光手上暖暖的，心中也被这简单的微不足道的小小的正能量所感动着。这时京辉看见大家都用自己换来着热水投着布，脸上也露出了欣慰的笑容。

关键体现人心

这件事发生在去年的运动会期间。运动会眼看就要举办，其他班都纷纷进入了训练备战期间，我们班也不甘落后。有项目的同学也纷纷开始了各自的训练，唯独我们班的接力训练迟迟没有开展，老师一问原来是没有接力棒导致的。于是老师在班中问谁家有接力棒，可是没有一个人举手说自己能给带来一个的。于是这件事就又耽搁了几天。

几天之后裴老师见同学们谁家也没有，于是就让自己的爱人把家里车上的雨刷器做成了一个接力棒。就在这时我们班的小赵同学也牺牲了家里的拖把，把手柄做成了一个接力棒。这下在我们班老师和同学的共同努力下我们班的接力队也可以训练了。同学们手中拿着老师和同学精心制作的接力棒，更卖力的训练了，脚下好像跑的更快了。

行为感染人心

我们年级自打我们入校以来，就一直坚持带我们去首都图书馆服务。就在去年我们还在那挂牌，使那里成为了我们社会实践服务的基地。年级大部分人都去过那里服务大众，为人们做贡献。虽然每次都很累，但是看见你自己整理好的书柜，看见那些大人们对你赞许的眼光，以及那些小朋友们对你羡慕的眼光，似乎也不怎么累了。

以前我在那里看书，到现如今成为了那里的一份子。我感到非常的自豪。有一次我们在老师的带领下，去首图参加社会实践活动。在其中我感受到了我们这个活动的意义所在。就在我们整理书柜的时候，一个小女孩走过来手里拿着一本书，我看她在寻找着什么。我就上前去问她要干嘛。她说要把书放回原位，我问她为什么，她说如果不放回原位又要有人去整理了。通过她的事件，我彻底的明白了，我们社会实践的意义所在了。我们去做社会实践不仅能锻炼自己，还可以感染他人。

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!

正能量，看不见，摸不到，闻不着，似乎是一种离我们很远，很神秘的东西。因此我们总是让一天的时间匆匆而来，匆匆逝去，没有太多欣喜与欢乐。渐渐地，人生的雾霾将会在不知不觉中笼罩我们的心理，这时，我们就需要正能量来驱赶雾霾与乌云，让自己在阳光下吸收精华，健康快乐成长。

朋友，不必到处寻找正能量，他其实就在我们身边。

去年冬天，一场鹅毛大雪纷纷扬扬地飘落下来，脚脖子高的积雪在短短的一天里正式升级为冰。别的楼晒上两三天就好了，可唯独我们这三个单元是背对太阳的，出门只好“铤而走险”，走在冰上滑溜溜的，得小心翼翼，一不留神就会摔个四脚朝天。这不，三单元的王阿姨正准备骑电动车送她的宝贝儿子上学。谁知没走几步就摔了一跤，搞得“人仰车翻”，疼得两人呲牙咧嘴，不住的咒骂着可恶的冰。虽然大家都对这冰恨之入骨，可是却没有一个人真正行动起来，想办法解决这一难题。

我的邻居是一个老爷爷，一脸麻子，弓着腰，一张国字脸上总是面无表情，似乎天塌下来都不能让他呼吸沉重点。我们几个孩子见了他也不打招呼，跟个过路人似的。背地里偷偷叫他“老麻子”。

可就是这么个“老麻子”现在却让我佩服得五体投地。

那天下午我放学回家，走到拐弯处脚底一滑，身子一歪，“咚”的一声跟沙袋似的狠狠摔倒在地。磨磨蹭蹭的爬起来，我一边揉着可怜的膝盖，嘴里一边咒骂着冰。一瘸一拐地拐过弯，“咔嚓，咔嚓，哧”铁锨撞地的声音传入我的耳朵中。惊讶地一抬头，看见了我一生也不能忘记的场景：寒风中，“老麻子”的双手颤巍巍地握住一把旧铁锨，一下一下地铲着冰，寒风凛冽，愤怒地咆哮着，他那一张布满麻子的国字脸冻得通红，却显示出一种坚毅，口中呼出的热气立即被冰冷的空气包裹，消失。我就这么呆呆的站在那里，在冷风中，在铁锨刺耳的撞地声中站着。刹那间，我突然发现铁锨的声音不再刺耳，而是铿锵有力，而他那因为干活而更弯的腰似乎也直起来了，一张原本堪称丑陋的脸庞却变得英俊。此时，他如同一位无所畏惧的勇士，在我的心中是那么的高大!

泪，也不管我同不同意，悄然无声地流了下来。狠狠抹了一把眼泪，我快步走上前去，冲着往日的“老麻子”恭恭敬敬地喊了一声：“爷爷!”

他抬起头，似乎有些惊讶的望着我，是呀，虽然我们是邻居，可我从来没有叫过他一声爷爷，愧疚的子弹深深地打入我的心中，泪水再一次流了下来。

“男子汉别哭了，来，帮爷爷铲冰，别让其他人滑倒。”他用罕有的温柔口气对我说。

很用力的点了一下头，我拿起另一把沉重的铁锨，没有说话，只是奋力的铲雪。

整整一年的时间了，爷爷早就搬走了，但是那一幕，却永远地铭刻在我的心中。

朋友，正能量，不需要刻意去找，我们身边每一个人的心底都有一个太阳，一个由正能量构成的太阳，它会帮助我们驱赶雾霾，驱赶风雨，解开我们被冷漠所冰冻的心。所以，请释放出你的正能量吧!让人间变成温暖的天堂!

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