

2023年积极正能量的演讲稿三分钟 学生 积极向上正能量的演讲稿(优秀5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

积极正能量的演讲稿三分钟篇一

早上好！

有同事跟我说勤奋是正能量应该被传递。因为成功的人，无一例外都是勤奋的。

我们都知道，曾国藩是中国历史上最有影响的人物之一，但是他小时候的天赋却不高。有一天他在家中读书，对一篇文章重复不知道多少遍了，还在朗读，因为没有背下来。这时候他家来了一个贼，潜伏在他的屋檐下，希望等读书人睡觉之后捞点好处。可是等啊等，就是不见他睡觉，还是翻来覆去地读同一篇文章。贼人大怒，跳出来说，这种水平读什么书？然后将那文章背诵一遍，扬长而去！

贼人是很聪明，至少比曾先生要聪明，但是他只能成为贼，而曾先生却成为毛主席都钦佩的人，足可见勤奋的重要性。所以说勤奋是我们应该传递的正能量，这是毋庸置疑的。

积极正能量的演讲稿三分钟篇二

亲爱的老师、同学们：

大家好！

年轻的生命最美丽，青春期的我们为未来的生活构画出了蓝图，对未来人生充满了希冀。但是，缺少奋斗的青春如同纸上谈兵。青春需奋斗，用我们辛勤的汗水培植理想之花。请相信：奋斗的青春最精彩。

理想是指路的明灯，而奋斗就是你用坚实的肩膀担起重担时所留下的脚印，记下了你的付出。奋斗之路就是你通往成功之路。乔布斯的青春充满了坎坷，但他不退缩，呕心沥血的用心奋斗，他最终成功了，成功地建立了“苹果王国”。是奋斗不止的坚持与毅力助其直登理想的高峰。然而，现在我们身边还有许多同学空谈人生理想，有的想当空军，有的想当音乐家……可是他们面对成长路上的荆棘时，想到辛苦的工作历程时……他们望而却步了。那是因为他们缺少了坚持奋斗的毅力。奋斗之于成功，二者相辅相成，成功的花少不了奋斗的土壤的培植，更少不了你为奋斗而付出的汗水的浇灌。

缺少奋斗的青春是遗憾的，亦是缺少滋味的。奋斗的青春最精彩，在于其丰富了你的人生历程，让你切身地感悟到成功的不易而倍感珍惜。体操王子李宁泪洒汉城，为青春的理想而不断奋斗的经历为他后来创立李宁运动用品公司提供了信心，虽然退役了，但执著奋斗的身影依旧在，为梦想而奋斗的信心更足。人生的另一追求之路又启程了。当孙杨为理想而奋斗时，风便有歌了，为青春而奋斗的执著助其摘夺奥运金牌。在坎坷的青春路上，是顽强的斗志，奋发向上的精神，培育了我们坚忍不拔之志，以更大的信心与勇气直面人生。

青春是人生中的黄金时期，不懈的奋斗将助你圆了最初的梦想。年轻时的莫言经常吃了上顿就顾不上了下顿，生活的困苦没能磨灭其斗志，而是奋发向上，为青春时最初的梦想而艰苦奋斗。其奋斗史亦是其后小说创作的源泉，皇天不负有心人，他获得了20__年的诺贝尔文学奖。青春是金，需要奋斗不止的毅力去磨炼。正是在数学难题上努力奋斗而钻研不止的刘路，获得了普遍的赞誉，他的成功亦彰显了奋斗的魅

力。

苏子有云：“古今之成大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”在人生路上不求惊天动地，但求无怨无悔，为理想而奋斗！为青春梦想而执著追求。

谢谢大家！

“人的一生只有一次青春。现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的”。青春的年华最珍贵，即使感觉会有些无奈或是痛苦但是这会是人生最有价值的财富，再回首，发现原来奋斗过的青春才是最美好的才是回忆最充实的。

青春，常常被赋予希望、阳光、激情、奋进、浪漫、诗意等，正因此，她成为无数诗人、文学家反复吟诵的旋律。青春是人生旅程中最美丽的风景，也是多梦的季节。做梦是青春最大的权利，哪怕这梦有时不知“天高地厚”，有时幼稚可笑，但因是青春之梦，谁也不会太计较。只有让青春的枝头挂满梦想的花朵，才有人生金秋的收成。

今天的青年人，生活远没有父辈们那么奔波、拮据、窘迫。这一代人的成长，正好伴随着中国发展最快、最好的年月，算是幸运的一代。他们有理由也有能力，比上一辈人生活得更从容、更有激情，让人生驰骋于更广阔的天地。但现实情况却并非如此，许多青年感觉生活得疲惫、憋屈，缺少阳光、色彩。

只有把人生理想融入国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业。青年人只有把目光从个人的小天地中挣脱出来，将个人理想与家国情怀结合起来，让个人理想与中国梦对接起来，才有真正出彩的人生。因为，“只有进行了激情奋斗的青春，只有进行了顽强拼搏的青春，只有为人民作出了奉献的青春，才会留下充实、温暖、持久、无悔的青春回忆”。

青年兴则国家兴，青年强则国家强。在当今这样一个竞争如此之激烈，生活节奏如此之快的社会大环境下，旧的思想模式真的已经被淘汰了，适者生存。所以，少年，请不要辜负了本应奋斗的青春。

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！

青春是人生一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。

人世间有许多东西失去了还可以得到，唯有青春，对任何人来说都属于“一次性消费”，而且是易耗性消费，所谓“人生易老”，所谓“如白驹之过隙”，所谓“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”，说的就是它。

青春，既是一个极具诱惑力的话题，又是一种感觉。这种感觉，有时是无限美好的生活的滋味，平平淡淡中的一种温馨地享受，有时又是一份静静的逍遥，有时是一份思念的遐想，有时是一个甜甜的无边无际的憧憬。于是，诗情画意的梦，天真纯洁的幻想、无忧无虑的日子，就这样自自然然地汇集成一个灿烂的青春季节。

也许平淡无奇的世界使你感到孤寂和落寞，周而复始的生活节拍让你备尝烦躁和无聊。但蓦然之间，你发现在天蓝风轻的春光中，一切都像是透明的，而感到一种超然的力量在心底滋生；也许你为时光的悄然流逝而感到无助与无奈，可当你沉浸于茫茫书海，真实地度过青春的每一分钟，你就会觉青春的生命在静静延伸。

拥有青春，就应该拥有春的憧憬、夏的蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。年青的朋友，让我们高举爱国的旗帜，继承前人开创的事业，在改革开放的强国富民之路上高歌猛进；让我们

的青春之火，在21世纪的挑战中闪光；让我们的拳拳爱国之心，在共创祖国辉煌的征程中闪耀夺目的光彩！

亲爱的老师、同学们：

大家好！

政治课本上那一句句：“青春不仅仅是随着年龄的增长而带来的身体变化，它更多的体现在一个人的心态气质和想象力……”一个词语浮现在我的脑海里，热情，让青春有了拼搏，热情，让青春有了前进的动力，热情，让青春灿烂。

或许我们会对未来充满迷惑，我们也会在人生道路上一个个的转折点处彷徨，或许我们会遭遇各种各样的不幸，但是我们在任何时候都不要失去热情，热情仿佛就是一个调味品，用微笑加料，让青春像是一个美味的菜。热情，让青春灿烂。

我们常常抱怨上天的不公，抱怨自己没有显赫的家世，没有异禀的天赋。在青春的战场上，我们全副武装，却又不知该去向何方。渐渐地，我们失去了自己的方向，沿着父母布下的蓝图一路逃亡。我们一手撑着深不可测的夜，一手握笔度量知识的长宽。

如果青春是夜空，那么热情便是繁星，它的点缀让整片黑幕熠熠生辉；如果青春是画板，那么热情便是画笔，它的涂抹让画板精美绝伦。热情能够帮助你在较少的时间里完成更多的事，帮助你做出更好的决定。它能使你显得更有魅力。在热情的推动下，你会觉得你的日子飞一般流逝，你的成就也来得尤为迅速。

热情，让我对生活充满渴望。每天早晨睁开眼睛，我都会感谢上苍又给了我一个明媚的日子。我大口的呼吸着纯净的空气，我尽情的观览着美丽的景色，我自由的憧憬着美好的未来。在万物的眼里，我就是一条充满活力的小鱼儿，再清

流快乐的游动。热情，让我无限热爱我现在拥有的一切。虽然外貌不漂亮，但我却从不讨厌自己的长相，虽然没有显赫的家庭，但我却爱我家如爱珍宝，虽然学习成绩不理想，但我相信有努力就有回报，虽然每天的生活平平淡淡，但谁不知，平平淡淡才是真。热情，让我对生活充满渴望，而渴望则让我全身所有的细胞都有了青春的光彩。

人与人之间只有很小的差异，那就是是否充满热情。但这种很小的差异却往往造成了巨大的差别。对于生活充满热情、狂热投入工作的人，每天早晨一起来就迫不及待地要将自己发动起来。他们目标明确，总是对生活充满渴望又精力充沛，能够始终坚守自己的使命。如此的热情来自于对工作的热爱和自己目标追求的执着。毫无疑问，这样的人肯定是生活中的强者。

对事业的热情造就了一位又一位成功的企业家；对真理的热情催生了无数伟大的学者。闻名遐迩的物理学家伽利略，谁能想到他最初走上的是——一条学医的道路。年轻的伽利略对医学没有多大兴趣，在医学院的日子里，他孜孜不倦地学习科学、物理学等自然科学，对世人眼中的众多“真理”提出质疑。如著名的“铁球落地”实验，伽利略凭借他对真理的热情追求为世人上了生动的一课，热情创造了一位伟大的物理学家！

热情是一种巨大的力量，从心灵内部迸发而出，激励我们发挥出无穷的智慧 and 活力；热情是一根强大的支柱，无论面临怎样的困境，总能催生我们乐观的斗志和顽强的毅力……没有热情，生命的天空就没了色彩，因为热情让青春灿烂。

亲爱的老师，同学们：

大家好！

青春是美好的，它是一个人人生中最美的时期，在这个阶段

中，我们奋力拼搏，挥洒无数辛勤的汗水，只为了让我们心里的种子有一天能够破土而出，它使我们的生活更加充实，它使我们的未来更加灿烂，美好！

步入初中，我们的功课增多，但我们的心智也在逐渐成熟。

那是在一次期中考的前一天，我刚从宿舍里走出来，门外皎洁的月光，撒在我惺松的脸上，空气还是那么静谧，使我不敢大声呼吸，生怕吵醒那正在熟睡的生灵！我小心地踮起脚尖，走到一楼。突然，我不经意间，看到一盏灯，它明亮，洁白，它伫立在伸手不见五指的黑暗环境中，啊！那是我们教室的灯啊！我的心顿时像翻腾的大海，一刻也停不下来，深感惭愧，于是我赶紧准备好，就背上书包，疾步走到教室。

一阵阵朗读声在校园响起，回荡在同学们身边，在同学们的心河荡漾起一波波涟漪。灯光下，十几个同学在捧书朗读，这朗朗书声，一遍一遍地围绕在我的身旁，敲击着我的耳膜，我的心开始焦急起来，越来越感觉到，竞争已持续上升，到达了顶峰。于是我赶紧复习要考的科目，我从抽屉里搬出几本书来看，不知不觉，书上紧凑的字里行间出现了红色的墨迹，张牙舞爪地显现出各式各样的排名，这些数字像楔子一样钉在我的脑海，我想把一切数字都变成“1”，这样心里就会舒坦些，我偏头看了看外面的天空，天空已不觉染上一抹嫣红！

最终，在那次期中考时，我拿到了一个令自己满意的成绩。天空中高挂的太阳，发出了强烈的阳光，伴随着这抹阳光，我兴奋地回到家。

是的，我已经努力了，我奋力拼搏着，不论是成功还是失败，我都不后悔，因为我已经尽力了！

在这个生命中最美的年纪，我们必须奋力拼搏，虽然要我们付出很大的努力，但它却让人感到充实，只有这样，我们才

不会虚度年华，在以后的生活中感到无怨无悔！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

积极正能量的演讲稿三分钟篇三

大家好！

两个不同的人看到的是同一朵花，而一个人看到的是盛开的花，热爱的花，看到的是生命的希望和力量。而另一个人看到一朵盛开的花，他认为越鲜艳的花枯萎的越快。为什么同一件事在不同人眼里会有不同的想法？究其原因，在于有的人可以用积极的态度看待一切，有的人却用消极的态度对待生活。其实最值得珍惜的不是你失去了什么，没有得到什么，而是你现在拥有了什么。

遇到任何困难，都要认为事情有两面性，要以好的一面去看待事情。你不可能事事顺利，但你可以全心全意做好每一件事；你不能延长生命的长度，但你可以决定生命的宽度；你不能控制天气，但你可以改变你的心情。你不能选择你的脸，但你可以微笑；只要你能做到这一点，积极看待事物，微笑面对生活，你一定会成为一个成功的人。

如果你想成为一个成功的人，你必须微笑着面对生活，以乐观的态度看待一切。

也许你做到了这一点，但你在某些方面没有成功，但只要你做到了这一点，你就已经是一个成功的人了。因为你至少已经战胜了自己，只要微笑着面对困难，就能战胜困难。只有想不到的事，但一定没有做不到的事。只要不怕苦不怕累，就一定能成功。

——霍金，世界闻名的科学大师，是一个坐轮椅20多年的残疾人。他只能用几个简单的手指移动，但他却取得了如此巨大的成就。这是因为他能以微笑面对生活，以积极的眼光看待事务。这么大的伤害都能被他看到不是吗？伟大的霍金和我们一样都是普通人。他的情况比我们任何人都糟糕，但他没有放弃希望和生命。别人努力，我就比别人努力十倍。只要我们积极面对生活，就能取得和霍金一样的成就。

如果你有一个积极的态度，你会发现你上面的天空是蓝色的，你脚下的水是清澈的，你周围的一切都会变得美丽！

我的演讲结束了。

谢谢大家！

积极正能量的演讲稿三分钟篇四

在漫长的的人生道路上，每个人不免都会经历一些风风雨雨。当我们遇到困难时，一句鼓励的名言让我们知难而进，重获自信。在我们学习偷懒时，一句加油的名言让我们恍然大悟，勇往直前。有一句名言，让我难忘，这句名言应验了妈妈的话，让我真正体会到了学习的意义。

暑假过完了，我却等来了十一长假。“蓝蓝的天上白云飘，地上的我在玩电脑。”我无忧无虑的在玩电脑，还哼着歌。“爸爸妈妈可能很长时间才能回来，好爽啊！”两个小时过去了，我的眼睛不禁有些疲劳，于是，我把眼保健操认认真真的做了一遍。后来，我又坐在沙发上，边喝奶茶，边看电视。我过得可真悠闲呀！

“叮咚，叮咚！”难道是妈妈回来了？我吓了一跳，并把奶茶打翻在地上。果然，妈妈回来了。妈妈肯定会大发雷霆。妈妈的“千里眼”马上看出了破绽。妈妈发现了我没写作业，一个字都没写。

最近的一次测验，我的成绩有明显的退步。妈妈的话应验了，真的是今天不走，明天要跑。我恍然大悟。于是，我给自己制定了一个学习计划，并且到规定的时间必须做完。虽然偶尔也会又破例，我却非常有成就感。我从《哈佛家训》中，把一些和今天不走，明天要跑以及其它名言抄在了我的努力笔记本上，让它伴随着，时刻鼓励我，伴随着我快乐成长。

一句简单的名言，足以激励我一生。因为今天不走，明天要跑！

积极正能量的演讲稿三分钟篇五

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，它们能消耗我们的精力，占据我们的快乐，侵蚀我们的生命。

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！