

# 演讲稿积极向上 积极向上的演讲稿(精选5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 演讲稿积极向上篇一

尊敬的各位老师、同学们：

大家好！

我是xx□来自xx年级xx班，今天我怀着无比激动的心情来踏上这讲台。

世界上成功者的队伍里，很多人并不见得很聪明，但是在失败者的队伍里，很多人也不见得愚笨。其实，有一样东西比聪明的脑袋更重要，那就是人的心灵和意志，一个人的贫穷很大的程度是心灵的贫穷，而成功很大程度是意志的成功！

生命就像游戏，但不能游戏人生；生活需要歌舞，但是不需要醉生梦死；生活需要艺术，但不能投机取巧。有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。我们订的计划和目标总是坚持不了几天；我们总是跟在别人后面，白白消磨大好时光；困一点，累一点，就把今天该做的事推到了明天。

不管对于什么事情，我们都需要一种积极向上的心态。面对生活中的逆境，请不要退缩！沮丧时，让我们引亢高歌；悲

伤时，让我们开怀大笑；恐惧时，让我们勇往直前！最后让意气洒脱的我们以饱满的热情去迎接未来的机遇与挑战吧！

谢谢。

## 演讲稿积极向上篇二

亲爱的老师，同学们：

大家好！

乐观是一把结实的伞，为你遮风挡雨；乐观是一件厚厚的棉衣，为你抵御严寒；乐观是一张柔软的床，你累了，让你忘记疲惫；乐观是一条干爽的毛巾，你哭了，为你拂去心中的泪水；乐观是一杯甜甜的冰红茶，你笑了，让你从嘴里甜到心里。

乐观是一种财富，是一种精神的财富，它让你在面对不幸时，不会对生活失望，对人生绝望，反而会更增一份自信，有信心战胜困难。

具有乐观精神的人，往往会把眼前的困难看作是一个个垫脚石，是通往成功道路上的基石，他们甚至会感谢老天赐予他们困难。著名科学家史蒂芬·霍金，是一个高度残疾人，全身上下只有两根手指可以活动，但是他并没有对生活失去信心，反而在科学的领域上作出了卓越的贡献。是什么让他能够支撑下去？是他的那种乐观的精神，他说，虽然自己没有了活动的自由，但是自己还拥有了许多，有爱自己的人和自己所爱的人，有爱自己的亲人、朋友……多么难得的乐观啊！他不因自己的身体的缺陷而放弃，更加奋发向上，有所作为，有所成就。乐观地面对生活，我想这就是霍金有所成就的前提吧！

沉浸在悲观中的人们啊！请你们醒醒吧！乐观地面对生活，

你会发现你会得到一种精神的财富！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 演讲稿积极向上篇三

亲爱的老师们，同学们：

大家好！

无论谁长大，都不会一帆风顺，反而会遇到各种各样的困难。那么面对困难我们该怎么办呢？人生如逆水行舟。不进则退。所以，当困难来临时，要勇敢面对，积极进取，突破障碍，到达成功的彼岸。

当困难来临时，请放松心态，对自己轻轻一笑，深呼吸，闭上眼睛，然后再睁开，那将是蓝天。只有拥有健康的心态，应对困难，才能不被困难吓倒，不胆怯，不止步。根据科学证据，如果人体处于放松状态，大脑会有更多的智慧来处理各种信息，从而形成正确的决策。

当困难来临时，请拍拍手，给自己鼓励。有一首歌是这样唱的，“困难来了，请举起你的左手，代表方向，不会向困难低头；遇到挫折请举起右手，代表希望，他不会担心挫折。”多么有内涵的一首歌，它简单明了地展示了支持的力量。当我们遇到困难时，我们会拍手。简单来说，难度是什么？一切对我来说都不是问题。多给自己一些支持和鼓励，困难就会退去。

总之，困难只是纸老虎。我们应该保持乐观的态度，积极进取，努力奋斗，相信我们能克服困难。

我的演讲结束了。

谢谢大家！

## 演讲稿积极向上篇四

尊敬的各位领导，各位同事：

感谢大家给我机会，让我有幸站在这里谈谈自己在工作中的一点感悟——保持阳光的心态，然后快乐地工作。

偶尔在上班的途中，会听到一些抱怨“唉，又要上班了！”“不想干了！”很少有人去感受清晨清新的空气和怡人的清风。有的人满脸无奈，身心疲惫；有的人满嘴抱怨，工作懈怠。好像都忘记了初来时那种年轻火热的青春激情，也忘记了曾经的我们多么珍惜这个工作的机会。曾经的热情、曾经的激情好像也被日复一日、年复一年的工作给消磨殆尽了。那些最初的单纯和快乐，都去哪儿了呢？难道我们的快乐会随着岁月的流逝而一去不复返了吗？我不相信。

记得刚到单位，带着对工作的各种想象来到\*\*。我带了四双高跟鞋，五条连衣裙，我以为会在有着落地窗一样的写字楼里面上班。来到这里，简陋的工作条件，枯燥的三点一线的生活都在考验我。

叹了一口气。她的眼神让我很羞愧，也深深地明白了自己离合格两个字都差得远远好远。我对自己说，就算再艰苦我也不能认输。

不论在哪里，我都想要做到最好。在工作以前，我拿过军训标兵，优秀学生干部，优秀党员，还有优秀毕业生。那么在工作中，成为“优秀”就是我的目标。刚开始，我犯过很多错，每次都想要做好，可是我速度又慢，总有些问题没有注意。因为自己业务的不熟悉，给别人添了少麻烦，我也挨了

不少骂。我觉得自己很委屈，但也明白自己就是做得不好。每次别人来办公室询问工作的问题，我总是不知道该怎么回答他们。有时候，他们失望的眼神会让我很难受。自责，委屈，甚至对自己是否能坚持下来产生了怀疑。我开始哭泣，开始抱怨：为什么要来这里？为什么我要做这份工作？我也有好多次想过要放弃。可我没有放弃，而是选择去征服它。我们\*\*\*有很多优秀的人。我努力地跟着她们学习，看她们怎么完美的收料，得到外方的赞美；看她们怎么为别人解决困扰，让对方满意。我极力地模仿，努力地学习，一遍又一遍。

有一次，我晕倒在蒸笼一般的的库房里，因为我想要快点独立完成收料任务。还有一次，我在料场上急得流下了眼泪，因为我怎么也找不到施工单位急需的材料。就这样每天的坚持，学着做每一件事，把每一件都做好，渐渐地，我开始听到别人夸我。我喜欢别人向我咨询问题，向我寻求帮助，那些做不完的事其实就是对我最大的认可。说明我有价值，我是个有用的人。还是和以前一样，每天都“跋山涉水”的找东西。不同的是，现在对库房物资熟悉的我，可以凭着经验和平时的记忆去锁定它可能的位置，就可以更快更准确地找到它。每当我为别人解决问题后，他们真诚的说的每一句谢谢，辛苦你了！都会让我觉得那些泪水，那些汗水都是值得的。我曾听过别人说我傻，其实我不傻。我只是觉得我多做一点，我身边的人就少做一点。这样，大家在一起工作都会很快乐。

我始终相信，在每个人的内心都有一份对工作的执着和憧憬，我们都想要在自己的岗位上干出成绩，都想要成为行业里的佼佼者。以前我或许会羡慕别人工作轻松，或许会为此愤愤不平。但现在我会去看别人背后付出的那些努力和汗水；以前在抱怨工作的同时，我偶尔会问问自己，“我需要这份工作吗？”“我有能力干好这份工作吗？”现在我更多是问自己“这份工作需要我吗？”“我能把工作做得比别人更好吗？”我想这就是被动工作和主动工作的区别所在吧。

都是美好的。那些汗水、那些疲惫怎么也挡不住青春火热的激情！意气风发的魅力！各位，让我们一起去战胜生命中的困难！在努力中得到自己想要的一切，等到那时，我们流出的眼泪才会幸福而又真实。

谢谢大家！

## 演讲稿积极向上篇五

我有一个朋友叫阿顺，第一次见面的时候，他19岁。一会北漂，一会南下。我挺惊讶的，小小年纪，已经走了那么多地方。以我的观察，这是个内心丰富，性格内向的孩子。

他有挺大的梦想，所以干脆不念书了，追梦去了。其实我有那么一点旁观者的兴趣，在我按部就班读书工作的人生里，总是对敢于不走寻常路的人，抱以好奇。

我养猫，有时候聊起来，他也来了热情，决定也养一只，我表示赞叹同意。猫有特别的灵气，很适合与喜欢安静的人相处。

大约是在春天中间的时分，我在网上遇到他，他说，“林芝的桃花开了，非常美。如果想去看，这是最好的时候。”简简单单几句话，语气静谧中带着笃定。

原来他去了西藏。

并且，他信佛。

我突然心中生出羡慕。

非常奇怪，他是我唯一一个从来没听到提及西藏气候不好，高山反应痛苦，生活条件恶劣的朋友。在他的小小世界里，阳光照耀，空气非常干净，人们非常虔诚。

他就像所有拜佛的人一样，去住寺院，吃当地的食物，和老婆婆、小孩子说话。一切生活节奏放慢下来，就像我后来见到他的样子，慢慢说话，慢慢旅行，慢慢看风景写字。我想这大概就叫做契合，他就适合在这样的地方生活和写作。

春节后，他从拉萨长途飞机返回，我们在江城武汉相见的时候，白白净净的男孩儿消失了，变成一个脸颊略有高原红，皮肤黝黑，眼神深沉的年轻人。

如果从外表上看来，似乎变得更加憔悴成熟，但是一开口说话，我就知道。他找到了自己。

他不是那种以为去一次远方，就能洗涤灵魂的人。阿顺去过很多地方，武汉、北京、上海，年纪轻轻，江湖行走，最后留在了西藏，在拉萨的一家报纸工作。这不是意外。

人有两个故乡，一个是自己出生的地方，一个是脚步停留下来的地方。唯有西藏，成为他信仰意义上的其中一个故乡。他写的青藏高原的风雪，藏族人的生活，巍峨之美的冰川，都渗透了深深的感情。不管是多晚多黑天有多冷，他亲眼看着，朝圣者和磕头不断的信众，伴随着微弱的烛火光芒，另有境界。

当拉萨下起第一场雪的时候，他会用手机拍下照片，发给全国各地的朋友。我看他发给我的文字，“没有乘车，没有撑着雨伞，只戴着帽子，一个人走着，走到雪中的布达拉。”

太有画面感了，刹那之间，我似乎置身遥远的雪域，目睹雨雪中的行人。说到底，这其实就是一种释然的心情，甘愿远离尘嚣，诗意地观望体会。他在最能够安顿身心的地方，写他能写的。就像他曾在我家借住找工作的那段时间，静静的。能安静专注的人，才能做好事情。

在停留下来之前，一个人应该去尽可能多地看这个世界，去

听人心中最微妙的声音。道路漫长，但你会在刹那之间，抵达你所想抵达的。你我她他，都会殊途同归。

你的脚停在哪里，心就会安顿在哪里。