

# 最新大学正能量演讲稿三分钟(优秀5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

## 大学正能量演讲稿三分钟篇一

各位朋友：

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！

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，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！

## 大学正能量演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是“成功与胜利永属自强者”。

自强者有健康的心理素质，坚定的品格意志和自强不息的进取精神，他们坚信“天生我材必有用”、“前途是自己创造出来的”他们藐视困难，追求高远目标，面对人生激流中的暗礁与险滩，奋勇搏击，不懈努力。

他们面对挫折和失败，坚强地站起来，用自己毅力，勇气和智慧扬起自强的风帆，驶向胜利的彼岸，中国女足就是这样一个自强不息，顽强拼搏的光荣团体，为了祖国的荣誉，只愿付出和奉献；她们自信，自强，不怕挫折和失败。

她们把这宝贵的自强精神和献身精神浓缩在竞技场上，印刻在长期的奋斗历程中，书写在一个个金光闪闪的奖杯上，她们的事迹告诉我们。成功与胜利永远属于自强不息的人。

自强不息者的力量来自信念、意志和毅力。那些有成就的革命家、科学家、艺术家、文学家都有着坚定的必胜的信念，有着艰苦奋斗、顽强拼搏的精神，有着百折不挠、奋发向上

的毅力。

伟大的革命家马克思身处逆境，自强不息，奋发努力，呕心沥血，花了整整四十年，才有巨著《资本论》的问世。

科学家居里夫人，历经十几年的苦心研究，不怕挫折和失败，才从几十吨矿石中提炼出几克镭。艺术家达·芬奇\_顽强的毅力，刻苦磨练，几百次画蛋，才有从蒙娜丽莎的诞生。

我国伟人的文学家、鲁迅先生身处白色恐怖的恶劣环境中，仍顽强拼搏，利用别人喝咖啡的时间努力学习和写作，终于成为中国文坛的巨匠。

纵观华夏五千年历史，自古至今，从万里长城、四大发明到三峡工程，无一不表现出中国人奋发向上，自强不息的奋斗精神，这许许多多的事例都充分说明了自强不息是成功和胜利的重要保证。

马克思曾经说过：“在科学道路上没有平坦的道路，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”这形象地告诉了我们要想在事业上取得成功和胜利，就必须努力奋斗，自强不息。因为它是成功和胜利的保证，也只有这样，青春才会永驻。

当今世界，随着科学与技术的不断进步和发展，世界竞争日趋激烈，我们应该努力拼搏，生命不息，奋斗不止，扎扎实实地夯实事业的基础，在人生奋斗的道路上迈出坚定的步伐，为祖国更好的明天添砖加瓦！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**大学正能量演讲稿三分钟篇三**

什么是正能量，能激人前进的力量，就叫做正能量。下面是本站小编为大家整理的几篇大学生正能量演讲稿，希望能帮到你哟。

在中国特色社会主义道路上实现中华民族伟大复兴，寄托着无数仁人志士、革命先烈的理想和夙愿。在新的征程上，我们大学生作为社会主义事业的建设者和接班人，更应当积极响应党的号召，联系我们自身实际，不断追求进步。

不断增强自己的创新意识，积极参加社会实践。首先，思考如何改进自己的学习方法，使之更适合自己的学习要求，提高学习效率。其次，是要积极参加创新型学术科研竞赛，比如“挑战杯”等，充分利用好这些竞赛提供的平台，使自己的创新能力和创新意识得到质的提高。最后，就是要多多参加社会实践，多多关心与自己所学专业相关的最新理论成果和科研动态，要善于发现经济社会发展需求与自己所学专业的契合点，理论联系实际，为自己将来的就业和创造社会财富做好准备。

重视“生态文明”建设，自觉投入到“资源节约型、环境友好型”社会的建设中来。在寝室中，我们要注意节约用水和用电，养成“人走电器关”的良好节能习惯；在食堂就餐时，我们应该根据自己的需求合理点菜点饭，不能造成不必要的浪费；在购物时，我们要选择低碳产品，环保购物，理性消费。

青春是整个人生旅途中最绚丽，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。勇于在黑暗中发现那道认清自我的轨道，释放青春正能量，我相信，你、我还有他都会是温暖世界的正能量！

沐浴之春风，传递党的温暖，让我们一起携起手来，凝聚力量，攻坚克难，抒写当代大学生的新篇章。

感悟之精神，青春正当头，让我们一起点燃青春的激情，释

放青春正能量，抒写青春的新篇章。

传承五千年之文明，翻开崭新的一页，抒写中华大地的新篇章！

美哉，我当代青年，风华正茂！壮哉，我中国脊梁，屹立东方！

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。

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。

前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些无志之人的“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！

今天的演讲我想和同学们说说我身边的几个故事，这些故事就在我们身边，可我们却不曾留意过，思考过。

上学期的某个晚上，独自去五教上自习。疲劳到两眼发昏之时，晕黄的灯光中恍惚的看到一个小男孩在桌椅间穿梭，那双小手麻利的拾出桌斗中的垃圾。回头望去，他的母亲正在撑着一个硕大的编织袋，走过来，接过垃圾。母子俩的影子在一组灯的照射下显得很长，重复着，淡出了教室。我呆呆的望着，似乎思考着什么，就这样好久。

我们自己的某些小陋习，小懒惰。慢慢的变成根深蒂固的负能量，我们甚至都没有察觉，慢慢习以为常了。我们青春，我们年少，可无知却不是青春和年少的同义词。

“正能量”一词同学们再熟悉不过了，其网络意思泛指一切

给予人向上、给予人希望和追求，使人行动的动力和感情。作为当代大学生，我认为应该做一个正能量的人，同时，还应当与正能量的做朋友，在彼此的交流中，让正能量汇聚成一股更大的向上的力量，从而使得大学生生活更加积极向上。“真、善、美”一直都是作为正能量的代名词，具体到大学生生活中，正能量也涵盖了很多的涵义：例如关注社会公益事业，投身社会实践，让爱传递，让自己的人生得到升华；面对挫折和生活中的不如意，能够百折不挠，用积极的心态面对；在学习中，能够坚持不懈，刻苦努力，持之以恒；做一个有担当的人，能够明白自己肩负的重任，父母的期望和社会的期许。同学们，我的故事还没有结束呢。

那个夜晚后，我时常和同学们谈起那次经历，大家也都有所感触。渐渐地，我发现上完课后大家没再那么匆忙的离开教室，而是扫视一下桌斗，随手带走自己留下的垃圾。我感觉到一股正能量在传播，大家心中都有一份阳光与美好。在宿舍，内心的自责让我我再也不能这样继续打游戏了，我断然甩手离去。一天，两天，我在自习室也看到了他们身影，我们相互一笑。原来传递正能量并不难。年轻人总是会有各种各样的想法，青春的誓言总是会挂在嘴边。不管是在哪里都能够体现出我们年轻人的朝气，而大学是一个年轻人最聚集的地方。这里面发生的事情会更多，而里面的想法会更加的丰富。

从今天起，把你的正能量传递出去吧，你会发现身边会聚集越来越多的正能量，用这种正能量去汇聚人生，厚积薄发，你会发现，大学真的可以让你踏上实现心中梦想的旅程！

## 大学正能量演讲稿三分钟篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我们现在正处在美好的大学阶段，但很多的同学却把时间都花在宿舍里，花在睡觉、打游戏上，我觉得这样是不好的行为，我们不应该把我们的青春都浪费在这些事情上，而是要利用好我们在大学里课余时间，去做一些对我们自己有利的事情，让我们变得更加的优秀。我们的时间不是用来虚度的，如果四年都这样过下去的话，等到我们毕业的时候是没有什么收获的。

也有很多的同学去尝试过一些新的东西，也在学习一些自己比较感兴趣的事情，但往往坚持不了多久就会放弃，买回来的东西上面落了很厚的一层灰。有这样的想法是非常的好的，但同时也应该要坚持，而不是三天打鱼两天晒网的，最后干脆就放弃了，这样就算买了再多的教程，都是没有什么结果的。既然是自己想做的事情，就努力的去坚持，努力的去做到，而不是学了一段时间没有效果之后就干脆放弃，还比如就不要开始。

在这个社会上，没有能力的人是最底层的人，现在你们觉得自己每天打游戏过得非常的潇洒，但等你们工作之后就会开始后悔了，后悔自己为什么没有在学习里面多学习一点知识，多丰富一下自己。现在吃不了学习的苦，将来就要吃更多的生活的苦。趁着现在还有时间的时候，努力的让自己多学会一些技能，虽然现在是比较的辛苦，但以后你只会感谢自己现在的努力。

我们应该要利用好时间，就算每天都只抽出一些时间来学习，到毕业的时候也会有很大的收获。我们现在的时间是很丰富的，所以应该要抽出一些时间来让自己变得更优秀，才能够社会上少吃一点苦。同学们，趁着我们现在还有时间和精力的时候，应该要努力起来了，让我们学会更多的东西，让我们自己成为更好的人。

谢谢大家！

## 大学正能量演讲稿三分钟篇五

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！流星虽然易逝，但是它已经点燃了最美的青春。传递青春的正能量，让我们身体里流淌的血液迸发出激情！青春的我们要勇于承担起我们的责任，踏实认真的提高自己的能力，为了我们伟大的民族复兴奉献出我们的青春，这不仅仅是口号，更是我们青春正能量的传递。中国梦的实现需要我们传递青春的正能量！

奥斯特洛夫斯基曾说过这样一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春！”

是的，古今中外的人们总是用最美好的语言来形容和赞美青春，青春是满腔的热血，是激情与渴望，是活泼泼的思想，是初生牛犊不怕虎的勇气，是附丽于使命的奉献、开拓和进取。每当我面对校园里和我一样年轻的莘莘学子，他们每天忙碌而充实地工作、学习和生活，我就明白了：青春是永不言败的责任，是为着实现14亿人几千年来的“中国梦”的使命！

想起革命时代，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壮丽的青春之歌，织就了一幅最宏伟的青春之图。林则徐用虎门销烟的实际行动响应了那句“苟利国家生死以，岂因福祸避趋之”；鲁迅用犀利而有正能量的文字发出了狂人的呐喊：“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”；毛泽东站在橘子洲头写下了壮丽诗篇“问苍茫大地，谁主沉浮”，周恩来用一句“为中华之崛起而读书”诠释了什么才是青春的正能量：没错！矢志不渝，追求真理，就是那个时代的正能量！