

2023年积极向上的散文朗诵稿三分钟(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

积极向上的散文朗诵稿三分钟篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

有人说，青少年的心灵是一片花圃，虽然空白却不荒芜，虽然空旷却不冷清，它在等待，等待一颗颗种子的播种。在每一个青少年的心灵深处，都播种着美好和快乐，他们的心灵永远一尘不染，芳香四溢！

其实，我认为，成长是一个蜕变的过程，当我们在成长的过程中，就犹如那一条小小的虫子，最终将蜕变成美丽的蝴蝶。

在我们的成长过程中，免不了会受到磨炼的洗礼，只有经受过洗礼，才会真正完成蜕变。

在成长的征途上，我们应该无所畏惧，敢拼搏，敢奋斗，不要去害怕失败，只要付出了行动，哪怕是失败了，也至少努力过。然而，在你害怕失败而始终在原地徘徊，你是否曾想过，不去尝试，不去行动，那么，就永远都不可能成功。

当你明道做一件事一定不可能成功而去做时，那只能说明你的愚蠢；当你用尽努力去做一件事时，却失败了，但你不敢去

直接面对失败，这是懦弱；当你因失去一件珍贵的东西而过分感到悲伤时，我记得莎士比亚说过这样的一句话：“适当的悲伤可以表示情感的深切，过度的伤心却可以证明你的欠缺。”

成长似登山，每个人都在同一起点上，但由于坚韧意志，和不懈的追求，有一小部分人成功登上了巅峰，而另一大部分人，却停在了半路甚至还停留在谷底，这就是成长。唯坚韧者遂能使其志。

在成长的过程中，不同的人最后都有不同的成就，我们只有坚持自己心中的那个坚定的信念，才不会迷失人心，才能一直走下去。

其实，在蜕变的过程中，总有艰难和挣扎。

很多人都认为，他们付出了很多努力，却始终没有获得成正比的收获，也有人认为，一个人付出多少努力，就能获得多少回报。的确，付出和收获是等同的，当你付出了没有看到收获时，那只是在为你下一次的 success 作铺垫罢了。不要总想着收获，要先要学会播种。

积极向上的散文朗诵稿三分钟篇二

孩子和妈妈在树林里捉迷藏。

两只粉红色的蝴蝶从妈妈身边飞走，然后追着扑楞楞的小辫儿，飘进花丛里不见了。

“妈妈，你找呀，看我藏在哪儿？”

妈妈故意不往花丛那边看，却向一棵大树走去。树儿轻轻摇，发出哗啦啦、哗啦啦的响声，一簇簇小蘑菇，擎着伞儿站在树下。

“妈妈，别到大树后面找，那里有小鸟，别吓飞了它”妈妈停住了，然后还是不往花丛那边望，却故意用手拨开草棵。一只大肚蝈蝈被惊动了，然后一个高儿蹦到草尖上，悠悠打起了秋千。

“妈妈，别到草棵里找，那里有小兔，别吓跑了它！”

这时，妈妈踮起脚尖儿，一步步向花丛走去。孩子闭着眼，咯咯笑着。突然，妈妈一下把孩子抱住了。

孩子仰着脸儿，不明白地问：“妈妈，你怎么知道我藏在花里呀？”

妈妈甜甜地说：“我的小姐姐，是朵会说会笑的山菊花！”

积极向上的散文朗诵稿三分钟篇三

为了看日出，我常常早起。那时天还没有大亮，四周非常清静，船上只有机器的响声。

天空还是一片浅蓝，颜色很浅。转眼间天边出现了一道红霞，慢慢地在扩大它的范围，加强它的亮光。我知道太阳要从天边升起来了，便不转眼地望着那里。

果然，过了一会儿，在那个地方出现了太阳的小半边脸，红是真红，却没有亮光。这个太阳好像负着重荷似地一步一步，慢慢地努力上升，到了最后，终于冲破了云霞，完全跳出了海面，颜色红得非常可爱。一刹那间，这个深红的圆东西，忽然发出了夺目的亮光，射得人眼睛发痛，它旁边的云片也突然有了光彩。

有时太阳走进了云堆中，它的光线却从云里射下来，直射到水面上。这时候要分辨出哪里是水，哪里是天，倒也不容易，因为我就只看见一片灿烂的亮光。

有时天边有黑云，而且云片很厚，太阳出来，人眼还看不见。然而太阳在黑云里放射的光芒，透过黑云的重围，替黑云镶了一道发光的金边。后来太阳才慢慢地冲出重围，出现在天空，甚至把黑云也染成了紫色或者红色。这时候发亮的不仅是太阳，云和海水，连我自己也成了明亮的了。

这不是很伟大的奇观么？

积极向上的散文朗诵稿三分钟篇四

每天给自己一个微笑，每天给自己一点正能量，慢慢继续下来，就会有无穷的力量。下面是小编为大家搜集了教师传递正能量演讲稿，供大家参考借鉴。

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。

生活学习中的一件小事，让我重新审视了一下自己。自己的小陋习，带给了别人什么？我们本不应该是热爱学校、热爱生活的好青年吗？我们怎么能放纵负能量对我们的侵蚀呢？我曾经问过几个同学，怎么不记得把上课上自习时产生的垃圾带走？大多数同学都茫然的回答，不是有人来收吗？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。

“赶快把电脑打开，英雄联盟开黑店差一个人啊，少了你可怎么行啊！这时，”你默默的放下了书包，打开了电脑，刚才学习的念头忽地就被抛到了脑后……在这里，就充斥着一种正能量和负能量的对决，如果正能量胜利了，也许，爱学习的同学能够通过的言行感染其它的同学，从而带动整个宿舍的同学一起学习，改变全宿舍的学习氛围，形成良好的学习生活习惯和生活习惯，如果，负能量胜利了，那么……“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丰富。

从今天起，让我们做一个正能量的人吧！坚持早睡早起，坚持每天锻炼身体，不沉溺于网络，友善的对待身边的每一个人，能够经常跟父母、老师沟通，用勇气和信心面对生活中的每一次挑战，面对挫折，不折不挠，面对困难，不放弃、不抛弃，用自信笑对每一天……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！

积极向上的散文朗诵稿三分钟篇五

人人心中都有一汪清泉，洗濯你的灵魂，滋润着你的生命。只是因为日常的琐碎生活的纷杂，才掩蔽了她的环佩妙音，朦胧了她的清碧透明。

夜阑人静，天籁无声。每逢这个时刻，你才能卸下沉重的面具，拆去心园的栅栏，真实地审视自己，在生命的深处，你终于倾听到一丝悠然的脆鸣。这是一首真善美的诗。像甘霖，像春风，柔慢而隽永。

月隐星现，露重风轻。每逢这个时候，你才能正视裸露的良知，走出世俗的樊箱，在灵魂的高处，你终于感念到一波必然的律动。这是一支真善美的歌啊！像皓月，像秋阳，淡泊而宁静。

生命的辉煌，拒绝的不是平凡，而是平庸！所以春风得意时多些缅想，只要别背叛美丽的初衷；窘迫失意时多些憧憬，

只要别虚构不醒的苦梦！

用心泉熄灭如火的嫉妒，用心泉冲尽如尘的虚荣，生命才会获得无限的轻松。絮絮低语的心泉明白地告诉你：人心并不是你想像得那样险恶丛生，生活也不像你渲染得那般黯淡沉重！

远离卑劣的倾轧，躲开世俗的纷争，走近丁冬的心泉，倾听心泉丁冬。 重温一抹美丽的心情；抚慰一颗疲惫的心灵；回首一段巷凉的人生。 倾听心泉，让思想走向深刻纯净；倾听心泉，让生命愈加丰盈生动。