

# 2023年弘扬正能量的演讲稿(模板8篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 弘扬正能量的演讲稿篇一

尊敬的各位领导，亲爱的'朋友们：

大家好！

今天，我想和大家谈谈“正能量”的话题。

拥有正能量的人，对很多事情充满好奇，无论遇到什么样的新鲜事物都想尝试一下，会带你去尝一家新的餐厅，带你去看一场口碑不错的电影，带你去体验新推出的娱乐节目，带你去下一个陌生的城市旅行。你会发现世界很大，值得用罄一生去不断尝试。

那什么是正能量呢？顾名思义。正能量就是正面能量；正向能量一切予人向上和希望、鼓舞人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

传递正能量不仅需要健康乐观、积极向上的动力和情感。而且心中还要想着宽容大度广阔而坦荡的胸怀，自信和坚持的感染力量，有时刻释放鼓励，给自己也给他人的精神。

同学们，让我们来一起传递正能量吧！

## 弘扬正能量的演讲稿篇二

尊敬的老师们，同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是《天下兴亡，我有责》。

英语有句俗语“everybody's business is nobody's business.”这让我们自然地联想到几百年前顾炎武先生说过的一句话：天下兴亡，匹夫有责。但是今天，我要把它改换成“天下兴亡，我有责”。如果把国家和天下的重任平摊到每个人的肩上，其效果将等同于每个人都没有责任：因为当责任平均地分到每一个人身上时，就不可避免地会出现人与人之间的推诿。看到地上的废纸而不去捡起的人，想的一定是会有别人为自己代劳；看到水龙头未关而匆忙走过的人，想的一定是“这不关自己的事。”

从更小的事来说，“天下兴亡，我有责”是对琐事的责任感。我想，真正有责任感的学生应该是这样的：他不为学习的艰苦而抱怨，也不为整日的辛劳而疲惫；当教室脏了时，他会想到这中有他自己的责任，因为教室是大家的；当教室的灯坏了，他想也不想地自己出钱买一个灯泡安上，因为他自己也在享受着灯给他的光明。有人会说，这是吃亏。但如果每个人都等着别人去打打扫教室，最后的结果就是整个教室脏乱不堪；如果每个人都等着别人去买新的灯泡安上，最后的结果就只能是所有人沉默在黑暗里。这样说来，有时候傻傻地吃亏，其实是占了便宜。这和天下兴亡的道理，是一样的，就是每个人都要承担起自己的责任，无论它有多么微不足道，或许你吃了小亏，但国家的兴盛是一个大便宜。

因此，我们需要的，从小处说，是一种对小事的责任心；从大处说，是一种舍我其谁的气魄。作为学生，学习就是我们的本分，学习，不只是得高分，为的是学有所成，报效祖国，服务人民！作为公民，奉献，无私，就是我们为自己为他人为国家做贡献的方式！

同学们，让我们重温二中的育人目标：为培养未来社会的政治领袖、科技精英、各行各业的领军人物奠定基础；让我们重温二中的七层次责任教育：对自己负责，对家庭负责，对他

人负责，对集体负责，对社会负责，对国家负责，对人类负责。二中的教育，已将责任意识融入了二中人的血液，就让我们大声喊出：

天下兴亡，我有责！

谢谢大家。

## 弘扬正能量的演讲稿篇三

同学们：

当我面对这样一个与时俱进的作文试题时，不由我想起人们都知道的，声可以传递信息，光可以传递影像。然而，有一种叫凝视，可以给人传递正能量，我感受着。

只是一次logo比赛，却可以在众多的选手中脱颖而出，展示出了一个全新的自我，这就是凝视传递的能量。

是的，凝视给人向上，给人乐观和勇气。一年多前，我有幸被班主任推荐，代表我校六年级参加由苏州市举办的logo比赛。可是却不知logo为何物，自觉无力胜任，也担当不起，简直不敢接受这个挑战。于是向老师表示难堪，要求另选他人。指导我的周老师颇有情感地凝视着我，似乎看透了我的心思，一言不发。然而，他那凝视的目光使我愈觉和蔼可亲，愈觉给我活力，愈觉摧人奋起，愈觉……尽在不言中。瞬间，恰似有一种能量在心胸涌动，精神起来，使我充满自信和豪情，理所当然地接受了这个参赛任务。

凝视是一种关爱，一种能量，让人有一种安全感。在培训学习过程中，我们利用节假日或休息时间，周老师总是一对一地指导着我，他那深信无疑的目光，在电脑屏前凝视着我的每一次点击，每一次移动，每一次变色。我大胆而又充满自信地实践着。记得有一个周末，我们师生俩不知不觉到了十

二点才想到吃中饭，其中有几种图案教得让我得心应手。可是，在比赛场上，被一个难题楞住了，磨蹭了好一会儿，尝试了好几会儿，仍是不见效，几次想放弃。剩余的时间已经不多，还是一筹莫展，心里十分焦急紧张，真的要放弃时，突然发现周老师和其它学校的老师就在窗外，他正以让我必胜的目光凝视着我。我似有一种感应，平静下来，顿觉摧我奋起，找回了自信，充满了希望。难题终于迎刃而解，我如释负重地走出考场。凝视传递的能量，战胜了惰性，获得了荣誉。

凝视传递正能量，不争“三好”亦无由。其实，凝视她也是一种“努力每一天，成功每一年”的动力能源。回顾近一年间的初中学习生活，我的班主任、任课老师，还有许多老师，无论是在讲课中、提问中，还是每星期一的“国旗下讲话”或在平常活动中，总觉有一种凝视，在摧人奋进，给人力量，教人积极向上的能量和情感。不由得使我想起英国心理学家理查得·韦斯曼所说：“把一个人比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个崭新的自我，然而更加自信，更加充满活力。”

我和同学一样，需要正能量。“三会”果然重要。凝视为我更精彩。

## 弘扬正能量的演讲稿篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

青葱岁月，无限美好。我们朝气蓬勃，我们积极向上，我们乐于助人，我们活泼开朗，我们用青春的心跳来传递正能量！

我们都熟悉“最美司机”吴斌和“最美教师”张丽莉的故事。吴斌，用自己的生命换得了一车乘客的平安；张丽莉，冒死

救下两名学生，却将自己的一生永远定格在了轮椅上。

我们或许不能像吴斌和张丽莉那样轰轰烈烈，但我们一样可以用自己最真诚的行动，来诠释正能量的涵义。

“哗啦哗啦，哗啦哗啦……”下大雨了，我没有带伞，怎么去图书馆呢？被淋成落汤鸡的下场是可想而知的。真是“天有不测风云”啊！

但是，我今天似乎很走运，有一位阿姨见我没带伞，就主动提出和我一起去图书馆，我暗自庆幸。

我和阿姨一起到了图书馆，她让我先进去，她说自己要在门口等人，我就先进去了。进去之后，我发现我忘了跟阿姨道谢，就出来找她，却发现阿姨已经离开了，只给我留下了雨中的一抹背影。我忽然明白了……阿姨真是一个好人啊！而我连“谢谢”都没来得及向她道一声。

从图书馆出来，雨已经停了，我准备回家。这时，我看见图书馆旁边的几十辆自行车都倒在地上，有个十一、二岁的小男孩正在一辆一辆地往起扶。于是，我也加入到了扶车的行列中。后来，越来越多的路人加入到扶车的行列中来，很快，几十辆自行车就整整齐齐地停放好了，仿佛一道亮丽的风景线。

其实，只要我们拥有一颗善良、真诚的心，每个人都会成为正能量的传播者。在美好的青春岁月里，我们应该绽放青春的色彩，传递正能量。

## 弘扬正能量的演讲稿篇五

点燃团队正能量，改变从今天开始感谢机关党委、机关团委对年轻人的关心，为我们订阅了《正能量》这样一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。工作之余，怀着激

动的心情抓紧拜读完这本世界级心理学大师理查德·怀斯曼的著作，心中感慨无限。

阅读《正能量》这本书，是从疑惑、好奇和心中无限的期待中开始的，还没开卷，便被书名所打动——《正能量》，到底什么是团队正能量？怎样获得团队正能量？又怎么样才能运用团队正能量打造全新的自己？随着阅读的一点点深入，跟随着作者的文字，内心仿佛也变得越来越大光明与积极起来。

书中所说的团队正能量，就是一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。通过种种实验和数据，理查德·怀斯曼严谨又趣味十足地向我们阐释了伟大的“表现”原理，运用“表现”原理激发出的团队正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”、“情绪决定行为”等认知，更好地去指导我们的工作与生活。

生活中，我们亦需要团队正能量。团队正能量的感染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，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……这些都是生命的团队正能量，当你调整心态，用昂扬积极的姿态迎接初升的太阳，拥有团队正能量的你就是自信、值得信赖的，用自己的洒脱和热情影响身边的人与事，团队正能量帮你建立了良好的人际关系，你也能用自己的团队正能量去塑造一个良好的氛围，这是你拥有的无形的巨大财富。

工作中，我们需要团队正能量来不断激励自己。尽管有时辛苦，有时沮丧，但是我们不得不承认，工作是实现自身价值的一个重要方面。而如何在工作中最大限度发挥自我的团队正能量，实现自身价值，每个人都有自己的体会。就拿自己来说，在文书的岗位上工作将近一年，感受颇多。文书工作琐碎且繁杂，集政治性、业务性、机要性于一体。虽然这项

工作看似不太起眼，却需要时刻绷紧神经，花费大量的精力与时间去完成，不能耽误，更不能有差错。压力当然是有，责任也很重大。正因如此，就更需要自己抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习业务知识，不断总结工作规律，不断向自己提出更高地要求。只有抱着这样的态度，才能促使自己不断地进步。这中间必定会经历痛苦，如果把工作的压力和挫折，转变成了负能量，经常抱怨，越说心情越差，负面的情绪堆积最终会爆发，耗尽身体的团队正能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同事和家人，如同病毒传播一样。但要是换个视角，当看到自己的劳动收获成果，看到每一个公文的顺利办结，看到每一个工作任务的圆满完成，看到每一点一滴进步的不易取得，都激励着自己用更昂扬的斗志，更饱满的精神去迎接下一个更大的挑战。我想，这也就是一个不断积聚团队正能量来激励自己更好工作的过程吧。

人心中的“能量场”存在着正、负这两种能量，当团队正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。在工作中，重视用积极的心态调整自己，摒弃负面的思想，远离消极，坚持正向能量，持之以恒，还有什么困难会困扰我们呢？每天给人一个微笑、一个握手、一个拥抱，传递的便是乐观和积极，转发一条温馨、积极向上的微博，也是向朋友传达了团队正能量的价值，促使社会风气向着积极健康的方向前行。我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《团队正能量》的初衷，只有我们每一个个人学会坚持团队正能量、充满团队正能量，我们的社会才会充满团队正能量，国家才会充满团队正能量。

点燃团队正能量，你的改变从现在开始！

## 弘扬正能量的演讲稿篇六

大家上午好，今天我演讲的题目是怎样传播正能量。

正能量是最受大家欢迎的流行语。正能量是一种积极向上的

态度，正能量是一种可传递的能量，让我们心态更加积极，更加阳光。

多情自古伤离别，我们告别了短暂而美好的高一上学期，我们经历了离别时的不舍与辛酸，我们又走进了一个异性陌路的新班级，面对此景，同学之间的交往是否会有些迟疑呢？班级的凝聚力是否不够呢？我想是的，人都是有感情的，每当我们想起了昔日一起学习与生活的朋友时，总会有一种伤感。

大家都能碰撞出激烈的火花，我想这就是一种正能量。在最后激动人心的颁奖典礼上，我们虽然没有获奖，但我想说的是：“同学们，我们收获了许多，不是吗？同学之间友情的增加和班级的团结不正是我们将这种正能量发挥出最大的作用了吗？不正是给予我们的最丰厚的奖赏吗？同学们，在以后的学习与生活中，我们应该传递我们的正能量，回想我们在六中的岁月，从“给力”，从“hold住”一路走来，它早已不是简简单单的“正能量”这三个字，它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待。

那么究竟什么是正能量呢？正能量就是一种思想的力量，比如感恩、信任、豁达、洒脱、奋进这些都是正能量。

萦绕着正能量，同学之间传递的会是理解和包容，那么也就会收获喜悦和幸福。摆正自己的心态和位置，做好分内的工作、对同学的关心和帮助，回报以感激和祝福。充满自信的学习，当面对冷言冷语时，第一反应不应是反感，而是体谅和接纳，也许对方遇到了什么学习难题或者家庭中有什么为难的事情，从这种角度出发，也许不但能帮助到同学的困难，还能提升同学间学习的默契；面对同学成绩的提高和奖励，应给予正面的祝福，看到同学进步的方向，就要思考自己在哪里做的不足，观察细节就能在细节中有所收获。对方的成绩未尝不是对自己的一种鞭策和提醒。



## 弘扬正能量的演讲稿篇七

尊敬的老师、同学们：

大家好！

众所周知，今年是纪念同志“向雷锋同志学习”题词发表xx周年。作为祖国的好少年，我们怎么又能按捺得住。于是，3月5日下午，我们15位代表一行来到上海市东海老年护理医院，来看望爷爷奶奶们。

事前，我们每个班级的代表，发动每个同学——不花一分钱，通过自己的双手，做一些礼物给“孤零零”的爷爷奶奶们。出乎意料的是，同学们显得异常踊跃，忙中抽空，进行赶制：有的画了一幅画，有的做了一些幸运星，有的折千纸鹤……当我们出发前，看见有这么多的礼物，我们深深的被感动了。同学们的爱心，一定会温暖那些爷爷奶奶的。

驱车数分钟后我们便达到了目的地。紧接着，由大队辅导员祝晨老师为我们分组，我们每三个人为一组，分别来到5个活动厅。当我踏入活动厅的一刹那，一丝紧张又带有一些感动，充满了我的心扉。活动厅里做了许多爷爷奶奶，他们眼神中露出了欣喜，或许是因为他们太久没有见到我们活泼可爱的小朋友了，有一些爷爷奶奶甚至落下了感动的泪水。这是，我的心中萌发了一个念头，我们一定要把自己最好的一面展现给他们，不能辜负此行！刚想到这，一阵热烈的掌声唤回了我，原来是在欢迎我们，我们一一做了自我介绍，便开始表演。首先，我们合唱了几首耳熟能详的曲子，先是“真心英雄”，接着又来一首“感恩的心”。如果没有爷爷奶奶们的付出，怎么会有我们的今天，所以我们都唱的热血沸腾！接下去，我们又开始单独表演，爷爷奶奶们连声叫好，我们也越来越兴奋。如果不是老师在旁提醒，或许我们都把带来的礼物忘得一干二净。我们拿起一份份礼物，一一向爷爷奶奶们介绍，爷爷奶奶们纷纷派代表来收礼物。送完礼物，我向旁

边的护士姐姐要来了两根绳子，另外两位同学十分不解，问我这是要干什么。我说，等会你们就知道了~~我把两根绳子分别打了个圈，这时张黎迎说，他一定是要变魔术。果不其然，尽管一段时间没有操练，技艺有点生疏，但是丝毫不影响发挥。我邀请了一位奶奶，同我一起表演了一个美轮美奂的精彩魔术，爷爷奶奶们纷纷叫好。当我们还沉醉于表演时，一旁护士姐姐提示我们时间差不多了。于是，我们依依不舍的行队礼，离开了活动厅。来到正门前，我们一行人合影留念，我们此行便圆满的画上了句号。

回到学校，我想了很多，明白了很多。学雷锋不仅仅是一个口号，日常生活中，只要你懂得关爱他人，助人为乐，把“学雷锋”的精神融入生活，感染身边的人，这比一句口号实际得多！传承雷锋情，传递正能量，我们在行动！

## 弘扬正能量的演讲稿篇八

老师们、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介。

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z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！