

最新一分钟演讲稿积极向上(模板8篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

一分钟演讲稿积极向上篇一

亲爱的老师，同学们：

大家好！

世上的各种事物，全凭你自己如何去想。用健康、积极、快乐的眼光，用欣赏的态度去对待事物，你会觉得一切都是那么美好；当你用挑剔、鄙夷、悲哀的眼光，用批评的态度去看待事物，那么就只能永远生活在绝望的环境中。

心态是要靠自己去掌握，去调整的。曾经读过这样一个故事：乐观的人看半杯水，他会想，我还有半杯水。于是每天注入一滴水，终于有一天水溢出了；而悲观的人看半杯水，他想着，我只有半杯水了，于是终日愁眉不展，最后有一天水全干了。

乐观、积极的人用健康的向上的心态助自己成功，让自己快乐地活着；而悲观消极的人用病态的心态让自己永远活在阴霾里，让自己在绝望中痛苦地徘徊。

成功的心态不是在成功之后才培养出来的，成功的心态是在未成功前千百次的失败中磨练出来的。心态对于一个人来说至关重要，它决定着你的将来，你的成功与失败。

心态是我们自己掌握的，因为我们有自由的思想，自由的心灵，我们不被某种力量所约束，我们是自由的，在眠队一切

不如意的事情时，我们可以用美好的心态去面对，那么我们就不会感到绝望。

成功与失败并存，希望与失望相伴，生与死相随，祸与福相依……我们掌握了自己的心态，让自己保持健康向上的热情，我们就成功了一半！

我们最大的敌人是我们自己，只要战胜自己，把握好心态，我们就是生活中的勇者！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

一分钟演讲稿积极向上篇二

尊敬的老师、同学们：

大家好！

人在成长的路上，充满坎坷，充满意外，有的人从此萎靡不振而有的人从此改变了人生，走向辉煌的未来。

说一个大家熟知的人物——06好男儿宋晓波。他虽然是一个聋哑人，但依然能获得亚军。许多人可能会认为是大家同情他，但事实不是这样。宋晓波是靠自我的努力和自我的实力来赢得大家的赞赏。

路上的风雨是一个顽皮小孩，喜欢和遇到他的人玩捉迷藏，有人坚持不懈找到了他，有人半途而废被他愚弄。其实，成功与否在于对待的态度，态度决定一切。

风雨人人都会经历，要以进取乐观的态度去战胜他，他才会成功！

一分钟演讲稿积极向上篇三

尊敬的各位领导、评委、同事们：

大家好！

我是来自xx处的xxx，今天我演讲的题目是《青春的价值》。

人们总是用美好的语言形容青春，说他充满了理想与信念，充满了激情与渴望。可是我在想，青春到底是什么？是满腔流动的热血、是聪颖活泼的思想、是初生牛犊不怕虎的勇气、还是奉献、牺牲、开拓和努力。每当我面对和我一样的年轻同事们，每天忙碌的工作在自己岗位时，我恍然大悟，原来青春是永不言败的责任，是光荣无比的使命，是义无反顾的勤奋和努力！

我在想：人生最宝贵的是什么？不是失去的也不是得不到的，而是我们现在所拥有的。是呀，青春是宝贵的，也是短暂的，因此我们应该珍惜机会，把握住这短暂的青春，把它投入到自己的工作岗位上，只有这样，我们生命才会更有活力，我们的青春才会闪耀出美丽的光芒。回顾合行的发展历程，经历了从小到大，从弱到强的艰辛过程，之所以取得这样的光辉成绩，少不了这些在场和不在场的老同志的付出和努力。他们也曾经年轻过，也正是他们的青春缔造了合作银行今天的辉煌。建立了不可磨灭的功勋。

今天我们成了合行的接班人，那么我们的青春能给我们的单位带来什么呢？

书上有这样一则故事：一天，森林失火了，火越烧越大，野兽们都在惊慌失措的逃命。这时，一只小鸟飞到河边，弄湿了他的翅膀，之后又飞回到火场的上空，将翅膀上的水滴洒下来，希望扑灭大火。它一次又一次地往返取水灭火，就连天上的诸神都震惊了。神非常惊讶地问小鸟：“你为什么这

么做呢？你难道不知道，这些小水滴是不可能扑灭这么大的火的吗。”小鸟回答说：“我出生在森林，这里是我的家，他给了我许多，我非常非常爱它，就算我不能扑灭大火，我也要不断地洒下爱的水滴，直到死去。”

目前，合行正处于大发展，快发展和科学发展的. 重要时期，这就如同蝴蝶的蜕变，痛苦但充满了美丽的期望。而这个时期，对于我们青年来说，却是人生道路上的的机遇，在哪个企业，你能深刻接触到如此直白的抉择；在哪个企业，你能亲身感受到如此强大的变革；在哪个企业，你能快速学习到如此深厚的文化。企业之转型，青年之转变，这是我们智慧的积累，更是我们成长的开端。

面对发展的的艰辛，虽然一个人的能量很小，但是我们每个人都将自己的翅膀润湿，小水滴也可汇集成大江河，经过爱的雨露滋润，在昨天烧焦的草地上一定会再次盛开爱与幸福的百合，行兴我兴、行衰我耻。合行之发展，合行之强大，合行之繁荣，这是我们全体合行青年以至全体合行人共同的梦想与使命。冬天没有叶落，雪地很寂寞；海上没有风波，浪花很寂寞；梦里没有颜色，梦很寂寞；青春没有使命，青春很寂寞。

《钢铁是怎样炼成的》作者——奥斯·特罗夫斯基曾经说过：“人的一生应该这样度过，当他回想往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧，因为他把自己的一者，也是为国奉献的普通一兵。立足在平凡的岗位上，我们迎接了更多的挑战和机遇，我们尽情的展现着自己的才能与激情。

诗人艾青说过：“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉。”是的，我们也爱这土地，是脚下的沃土孕育了我们蓬勃的生命，年轻的我们，无怨无悔地选择了将青春奉献给这片深情的大地。

我们，用青春守护着这赖以生存的家园。作为一名国土人，

耕地保护、土地规划、地籍测绘、国土资源调查、遥感动态监测，一个个美妙而生动的词汇，就这样溶入我们的生命，我们的青春，与国土事业紧紧相连。深入实际，是我们良好的开篇；调查研究，是我们工作的起点。爱岗敬业，是我们理智的抉择；勤奋忘我，是我们的工作准则。

无数个日出和日落，青春的我们扛起信念的锄头，用虔诚去开垦这片沃土，播下一个个绿色的希望，不奢望湛蓝的天空能飘过七彩雨，只奢望晶莹的汗水能滋润干涸的麦田。

因为年轻，也许，我们尚显稚嫩，也许，我们不够成熟；也正因为年轻，我们在改革面前有“闯劲”，困难面前有“韧劲”，业务面前有“干劲”，学习面前有“钻劲”。青春的我们，认真而不敷衍，踏实而不轻浮，奉献而不索取，真实而不虚伪。面对时代的挑战，我们决不退缩；面对繁重的工作，我们决不推脱。我们年轻，富有旺盛的激情，富有神奇的构想，我们要把青春的活力化为创造的灵感，去感知时代的脉搏，去体现新时代的特征。

挺一挺青春的身躯，露一露青春的微笑，生动每一枚深深浅浅的足迹。在春天，我们踏踏实实地耕耘着——这就是我们！拧在一起，我们就是一道闪电，就是一堵火墙；聚在一起，我们就是整个星空，就是一轮金光四射的太阳！这太阳就是我们青春的力量！就让我们将青春的力量聚集起来，朝着更高的蓝天去展翅飞翔吧。

一分钟演讲稿积极向上篇四

尊敬的老师，同学们：

大家好！

在演讲之前我想说，我们的班集体是乐观向上，团结一致的，我们班大部分同学的脸上也露出笑容，无时无刻不有着开心

的模样。

而今天我所演讲的题目就是《生活学习需要乐观心态》

悲观者说：是又怎样，开败了也就没了。乐观者说：不，它能留下甘甜的果。

乐观者与悲观者就这么你一言我一语，针锋相对，只不过他们都不知道，此时向他们提问的就是上帝。他们更不知道，就因为这场争论，上帝给了他们两样不同的礼物。给了乐观者勇气，给了悲观者眼泪。我们的学习生活是紧张而丰富的，而学习生活的快乐与痛苦取决你自己的心态。学习生活中，我们难免会遇到挫折、困难、甚至强烈的打击，此时拥有乐观的心态是至关重要的。有一句话说得好：“即使处境危难，也要寻找积极因素。这样，你就不会放弃取得微小胜利的努力。你越乐观，你克服困难的勇气就越会倍增。一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。”

下面请大家想一想：是否因为老师对你的批评而耿耿于怀；是否因为父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否因为学习成绩不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否因为与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑。。。这些都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。而当我遇到这些问题的时候，常常都是一笑而过，没有什么大不了的，只要怀着乐观的心态去面对任何事情，风雨终将会逝去，阳光必定会到来！请大家把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场？？”

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力提高我们的学习成绩；面带微笑，快快乐乐度过每一天。

祝大家每天都有好心情，笑口常开！

也希望大家能怀有乐观心态去对待每一件让你不顺心的事情！

谢谢大家！

此致

敬礼！

一分钟演讲稿积极向上篇五

亲爱的老师、同学：

大家好！

岁月如梭，一转眼我已经大三了，没有了大一初到的欣喜与迷茫，没有了大一处事的青涩与紧张，多出了淡定，多出了从容。

青春的大学里，我们都在努力奋斗着，多彩的舞台上，我们都在奋力的拼搏着。我，来自一个偏远的山村，也许是因为生在贫苦长在贫苦，所以我更能体会到父母的艰辛与不易，更能理解到付出时太阳下的汗水，收获时果实面前的笑容。我的名字就寄予了父母的期望，他们希望我长大后能扎上飞翔的翅膀，翔骋在属于自己的海洋。

确实，困难磨砺人生，上天对每个人都是公平的。他给我苦难的同时又给了我解决苦难的力量。在一此次的跌倒中我学会了乐观，学会了自信，锻造出坚韧的意志，不拔的信念，而一直支持着我的是一份责任，我不只是我自己，我还是父母的儿子。所以，我必须努力！

一年前，抹下悔恨的泪，抚平高考的痛，踏上北上的列车，

我来到这里，来到这么一个大家庭。我当时告诉自己，当命运折断希望的风帆，不能绝望，彼岸还在！当命运凋零了美丽的花瓣，不要沉沦，绿叶还在。没有一个季节能把青春阻挡！这里是我人生的一个转折，又一个起点，在这里我更加懂的得了集体的荣誉，团度的协作。付出了很多，也学会了很多。有酸、有甜、有苦、有涩。七彩的味道充斥着我的大学生活，也许多年以后回想起来，这里就是我人生记忆中一颗闪烁的明星。

老师们，同学们，朋友们，彩虹总在风雨后，秋实总在春花后，含泪播种的人一定会含笑收获，在未来风雨兼程的路上，走过荒芜，走过阑珊，走在青春里，我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程，我不去想身后会不会袭来寒风雨冷，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影！

我的演讲结束，谢谢！

一分钟演讲稿积极向上篇六

敬爱的老师，同学们：

大家好！

不同的两人看到同一朵花，一个人看到的是花开正浓，宠爱不已，看到了生命的希望与力气。而另一个人虽然看到盛开的花朵，却心想它开盛开越艳丽就会越快凋零，为什么同样一事物会在不同的人眼中会产生迥然不同的想法呢？缘由就在于有的人能用主动的心态看待每一件事务，而有的人却用消极的`的心态对待人生，其实最值得珍惜的并不是已经失去的和还未得到的，而是你现在拥有的。

遇到任何困难，都要想到事物有两面性，而你就要用好的一面去对待事务。你不能事事顺当，但你可以事事尽心；你不能持续生命的长度，但你可以确定生命的宽度；你不能左右

天气，但你可以变更心情；你不能选择容颜，但你可以呈现笑容；只要你能做到这些，用主动的眼光看待事物，用微笑面对生活，那么肯定会成为一位胜利的人。

想做一个胜利的人，必需要用微笑面对生活，用乐观的心态看待每一件事。

或许你做到了这些，可在有些方面上还是没有取得胜利，但只要你做到了这些你就已经是一个胜利的人了。应为你至少战胜了自己，只要用微笑面对困难，就可以战胜困难。只有你想不到的事，但肯定没有你做不到的事，只要自己不怕苦、不怕累，胜利就肯定志在必得。

闻名遐迩的科学巨匠——霍金，是一位在轮椅生活了20多年高位截肢的残疾人，他只能用简洁的几根手指头活动，可他却或得了如此巨大的成就。这就是因为他能用微笑面对生活、用主动的眼光看待事务。如此巨大的损害都能被他看得云淡风轻，莫非我们就不行吗？宏大的霍金是和我们一样平凡的一般人，他的条件比我们任何人都要差，但是他并没有放弃希望，放弃生活。别人努力，我就比别人更努力十倍。只要主动的面对生活我们也能获得像霍金一样的成就。

拥有主动地看法会发觉头上那片天很蓝，脚下的水很清，身边的一切都会变得美妙！

我的演讲完毕。

感谢大家！

一分钟演讲稿积极向上篇七

亲爱的老师、同学们：

做任何事情多不可能一帆风顺，挫折是在所难免的，应该以

一种勇敢顽强的心态去面对挫折，挑战人生。

具体来说，竞赛输了、考试分数不理想、身体有了病痛等等。都是我们可能遇到的挫折，将来还可能会有更多更大的挫折。将这种面对挫折的心理感受真切地写出来，告诉自己，挫折是上帝赐予的最好的礼物，让自己在日复一日的磨砺中强大起来。

感谢挫折。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

一分钟演讲稿积极向上篇八

各位尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是：积极向上，放飞梦想。

偶然间，发现我们已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线。澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情，不知不觉走进了大二的的生活，走进了新的环境。

于是，我开始在校园里寻找：在课堂上，老师们谈吐不凡，老师的博学无私与学生的朴实好学形成了良好的互动，课堂上的氛围融洽而又和谐；联欢会上，你方唱罢我登场，台上精彩不断，台下掌声连连；操场上，篮球比赛，羽毛球球对决，输赢不是关键，握一握手，顷刻赛场上又是一片欢声笑语。

难以忘记，为了推行良好的'宿舍管理制度，学校老师每晚巡逻值班到深夜；难以忘记，为了提高教学质量，学校领导经常进入教学区，认真检查每个教室的课堂情况；难以忘记，为了增强学生的体质，学校组织体育老师为我们上健美操；难以忘记，为了提高学生的组织和实践能力，学校为我们开设了新一届学生会……是的，这是她活力的象征，她正处在辉煌时期，虽稚嫩，但前途无量。我发现自己已经把根扎在这片土壤上了，已经深深烙上了学校的印记。

那么，我们该为她做些什么呢？为了活跃学校的气氛，有的同学积极参加学校组织的各项活动，有的同学担任学生干部为学校尽一份力量，还有的同学发挥特长为学校献计献策。一个人的力量对于整个学校的发展来说如沧海一粟，但把每颗爱校之心聚集起来，力量将会无穷，毕业后再回首美丽的母校，我们可以无悔的说：“我无愧于大学三年的生涯，我为我的学校而骄傲，学校也为我骄傲。”

曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，胸怀梦想，在被赋予“高职大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！

主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！我的未来不是梦！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行，在化工校园，今天塑造自我，明天学校以我为荣！

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

我的未来不是梦，年轻的梦想起飞，这不仅是一种信仰，更是一种力量。今天，我们把青春和智慧献给班集体；明天，我们把才智和成就献给祖国母亲。我们用辛勤和汗水写下了灿烂的昨天，走过了艰苦的岁月，如今我们载着梦想与希望，为了将来而奋斗。