

最新精彩演讲稿(精选14篇)

三分钟，虽然很短暂，但它可以成为你人生中的一个小小突破口。以下是小编为大家收集的讲话稿范文，供大家参考和学习。

精彩演讲稿篇一

大家好！

我叫留学，今年33岁，大专文化，中共党员，助理工艺师。87年技校毕业分配进厂，现为一车间制丝班班长。

进厂十八年来，我一直与烟叶、烟丝打交道，长期在制丝车间工作。常烟不断壮大，我也由当初的懵懂少年成长为一名成熟的基层管理骨干。工作中，我始终立足本职工作，大胆创新，特别是在联合工房工作期间，积极探索生产组织、设备保养、现场管理的最优管理模式，积极实施“5s现场管理法”，创造了整洁有序的生产环境，较好的向外界展示了联合工房的窗口形象。三年来，制丝线在我的带领下，烟叶单耗逐年下降，现为36.23kg[]达到行业先进水平，为企业创造了可观的经济效益。由于工作成绩突出，今年我所管理的制丝班被车间推荐为“特殊贡献集体”候选单位。

今天，我竞争的岗位是物资采购处业务员，坦然接受检验，自认为有三个方面的优势：

首先是经历与能力优势。我认为自己具备担当此任所必须的经历和能力。我一直在制丝车间，从挡车工干起、做过修理工、设备管理员，特别是在班长和调度的工作岗位上工作后，进一步加深并强化了我对制丝工艺的熟悉程度，熟悉烟叶的物理特性与管理使用，对产地、等级的鉴定也有一定的了解，有助于适应新岗位的需要。此外本人从事制丝生产与管理多

年，积累了丰富的与人打交道的经验，培养了我吃苦耐劳的优良品质，雷厉风行的工作作风，具有较强的分析问题、解决问题的能力，具有很好的协调与管理能力。

其次是年龄优势：我今年33岁，精力充沛、喜爱忙忙碌碌的工作，思想活跃，接受新事物较快，工作中能发挥主观能动性，让我能够为新岗位工作的开展尽全力、出全力。

最后是我具有烟叶业务员所要求的道德品质。在工作中，我始终坚持诚实、正派的做人宗旨，能够与人团结共事。尊重人、关心人，乐于成为大家的知心朋友，能较好的把握情与理的关系，上下级之间的关系，让我在与同事、朋友、领导相处中形成了合力，与各方面的关系协调处理，和睦融洽。

通过竞争如果我能就任业务员这个岗位，我将力争作到如下几点：

- 1、忠于企业，规范营销，不搞邪门歪道。
- 2、努力学习，不断进取、充实，勤钻业务，力争快速进入业务角色，为企业严把原料关。
- 3、坚持党性原则，提高党性觉悟，不断加强自身价值观与世界观的修养。
- 4、尊敬领导，团结同事，营造良好的工作氛围。

各位领导、各位评委，我深知原料是企业发展的第一要务，烟叶业务员的责任更大。如能成功，我定会尽全力作到最好。最后，在新的一年里到来之际，祝在座的各位：“新年快乐，工作愉快！”谢谢大家！

精彩演讲稿篇二

尊敬的xx老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天的这方舞台只给了我百秒的时间，不过，大家一定都注意到了，刚才，我用了将近10秒的时间整理了我的衣装，并非常郑重地向大家鞠了一个躬。的确，我害怕超时带走我的得分，但我更害怕不甚整齐的衣领带走我给大家的好印象。超时影响的是我的成绩，但有失礼节的表现则会影响我作为一名中学生的形象。我来自自信是一个雄辩的人，但今天，我选择了首先用行动来证明小事也要求大善，小节也能立大德。

我们都曾让苦思冥想寻觅到的解法葬身在计算过程中写错的一个符号上，我们也都曾将煞费苦心铺排出的作文断送在仓促而就的一个错别字上，常常地，我们学会了xxxxx远瞩，学会了从全局出发，却不能够做到对每一件小事都精益求精，何谓真正的大善？那就是挖掘小事中的小事，用全部的热情和努力填补那些尚未完善的空缺，把小事的完美演绎到极致。就比如，下一次当你和我一样走上这方舞台的时候，请你一定记得翻好你的衣领。

我们铭记着那些真正的伟人，只因仰头给人一个微笑，抬手放好一张座椅，就让人们对他的敬意油然而生；我们也叹息着那些一时的勇士，只因甩手一次扬长而去，下笔一段过激之词，就让昔日仰望的目光骤然消散。常常地，我们学会了忠孝仁爱礼义信，却不能够做到时刻记挂着每一个小节。何谓真正的大德？那就是讲究小节中的小节，用全部的自律和自觉把握那些不被注意的细处，把小节的优雅诠释到完全。就比如，一会儿，当这场比赛结束的时候，请你一定记得谦让周围的人，有序地离开。

谢谢大家。

精彩演讲稿篇三

朋友们：

大家好！

成功的起点在于相信自己，成功的终点在于坚持到底。一个人的敌人不是别人，而是自己，只有战胜了自己，才能向别人挑战。别人能成功的事，自己肯定能成功。一个人如果没有了自信，那就跟死了一样，只不过还有一个躯壳而已。

现在很多人，在传统行业中举步危艰，生活过的很难很难，但又不敢去选择别的行业去搏一翻，他觉得未知的东西也很难。

世上无难事，只怕有心人，无论做任何事情，面对任何挑战，就看你自己是不是一个有心人了？当一个看到希望而失去信心时，是极端痛苦的，极端悲哀的，所以一个人的资本就是希望，的破产就是绝望，面临二十一世纪，人类的陷阱是“满足现状”。

莫彷徨了，朋友们，只要我们能充满自信和勇气，敢于梦想，敢于给自己定位，敢于冲破阻挠，我们就一定会梦想成真，一定会成就一番前所未有的事业。

谢谢。

精彩演讲稿篇四

健康所系，生命相托，是我们一生的信仰。我的梦，中国梦，构建和谐医患关系，是医务工作者共同的梦。

医者仁心告诉我们：作为行医者，必须要有一颗“仁心”，即“真诚而又自愿”地急病人之所急，想病人之所想，以父母之心对待患者，无怨无悔！因为我们是医生、是护士，是拯救人类灵魂与生命的那个人。

医者以仁心，患者以何心？医患矛盾、医患纠纷日益严重，如何让医患两者的心走近并走通，不仅仅是沟通了就能做到的，更重要的是信任，不仅要理性地面对自己，也要真诚地面对别人，互不信任的后果只能是互相伤害。“医生都开始保护自己了，谁来保护患者呢？”这句话震撼人心。

在现实生活中，我们常常会遭遇到患者家属的纠缠，有时病人的正常死亡，也会遭到病人家属的无理取闹。当我看到我们的医生受到家属的辱骂殴打，我的内心十分酸楚，我们医生也是人啊！面对浩瀚无边的宇宙世界，人类尚未掌握的知识太多了。作为一名医生，当病人病情加重的时候，我们的心情何尝不是和病人家属一样呢，甚至比病人家属更加难过，那种无力感有时令我们绝望。

在医患关系如此紧张的今天，“服务好、质量好、医德好、群众满意”仍然是我们坚持不懈的目标。我有一个梦想，有一天，我们的人民不会在疾病面前彷徨无助，所有的患者都能得到及时合理的救治；我有一个梦想，有一天，“医者父母心”不再成为空洞的口号，而是实实在在的每个医务工作者的行为准则；我有一个梦想，有一天，我们的医务人员能心无顾虑的全心治病，医生依然是这个国家最最受人尊敬的职业。我有一个梦想，有一天健康的鲜花四处开放，再也没有病魔的踪影。

我仿佛看到一滴滴如我一般的小小水珠，在祖国的山川大地上，汇成溪，汇成川，汇成江河，汇成奔腾不息的神川血脉。我仿佛听到凛冽的空气中传来雏鹰的阵阵哮声，大地上一列列白衣战士在新的征程上不断出发！

巾帼英豪，明媚的春天里朝气蓬勃；

铿锵玫瑰，时代的风景里尽情绽放！

让我们每个人都用心去播种，用爱去灌溉，营造更加和谐的医患关系，用爱心去包容每一位患者，用真情去对待每一位病人，真正做到医者仁心。

精彩演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我叫___，今天，我竞选的班干部是班长。拿破仑有句名言：“不想当将军的士兵不是好士兵”。我认为班长是架在老师与同学之间的一座桥梁，能向老师提出同学们的合理建议，向同学们传达老师的苦衷。我认为班长是一个班级的核心人物，应该具有统御全局的大德大能。我相信自己是够条件的。

首先，在上小学时，我就当过班长，可以说，如何当好一名班长，我已经具有较高的组织能力和协调能力，并有很丰富的经验，我完全有能力处理好班级的各种事务。凭借这一优势，我会做到将班委一帮人的积极性都调动起来，使每个班委扬长避短，互促互补，形成拳头优势。我还具有较强的应变能力，所谓“处变不惊，临乱不慌”，能够处理好各种偶发事件。

同学们，请相信我，投我一票，给我一次锻炼的机会吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

精彩演讲稿篇六

尊敬的各位来宾、老师、亲爱的同学们：

大家好！

妙笔生花，见学子才情；雄辩滔滔，扬书生意气；曼舞欢歌，展青春风采。本次校园文化艺术节是以“宣传家乡好，建设好家乡”为主题的青少年争章活动。活动要求同学们发现、宣传家乡的优点，在民调工作中要热情接听和回答电话提问，做出积极、客观的评价。在全校员工的关心和支持下，经过各部门、艺术组的精心策划、周密组织和大力协作，全校师生高度重视，积极参与，历时一月的文化艺术节，今天就要在同学们的欢歌笑语中圆满落下帷幕。在此，我代表学校全体师生对本届文化艺术节的成功举办表示热烈的祝贺，向筹办本次艺术节付出辛勤汗水的各部门、艺术组、年级、班主任和同学们表示最衷心的感谢，向文化艺术节中涌现出来的许许多多优秀而富有才气的同学们表达最真挚的祝愿和衷心的感谢！

本次校园文化艺术节极大地丰富校园文化生活，提高了学生综合素质，促进了同学们对家乡的了解。通过文化艺术节这个载体，可以丰富同学们的课余生活，激发同学们的生活激情、学习热情和丰富的想象力。本次校园文化艺术节安排了以“向何芹姣同学学习”为主题的征文比赛和演讲比赛；举行了书法和绘画比赛并开展了书画作品展；进行了文艺汇演。这一系列活动无不充分展示了同学们的素质，陶冶了大家的情操，培养了正确的审美观。这些都彰显着我校学生的艺术才华及表演能力。同学们在这些活动中有技能的展示，有魅力的体现，有青春的旋律，有思想的翱翔，更有诗意的飞扬。

老师们、同学们，校园文化直接反映着一所学校的文化品位，多年来，我校始终把打造校园文化品牌、拓展校园文化内涵、提升校园文化品位、创建和谐校园作为不懈努力的目标，努

力办好一年一度的校园文化艺术节，精心打造更具特色的校园文化品牌。希望同学们勤于学习，注重实践，自觉培养人文精神和艺术气质，在丰富多彩的校园文化活动中提高文化素养和艺术品位，努力锻炼成为全面发展的社会主义现代化建设的合格人才。希望各处室、各部门加强沟通、密切配合，重视素质教育，大力扶植校园文化活动，努力营造健康、和谐的校园文化氛围。热切期望今后我们的艺术节办得更好、更有水平，更能体现出办学特色。

老师们，同学们，本届校园文化艺术节即将落下帷幕，但通往艺术殿堂的大门却永远为你们敞开。希望同学们不断努力，用文化和艺术健全人格、提升思想境界；用青春和智慧、用活力和激情，创建和谐美好的校园，创造更加美好的明天！也希望同学们能体悟学校、老师们的良苦用心，能够将从文化艺术节中激发出来的灵感与热情，投入到紧张的复习与迎考之中，认真钻研，刻苦学习，积极上进。

同学们，我们的青春正在燃烧，艺术的园地正等待我们去收获！那就让我们保持这种氛围，用激情点亮青春，用知识开启理想之门，用才干塑造艺术人生。让我们为自己喝彩、为家乡喝彩！在民调中，人人都说家乡好，我们的家乡一定会更美好。

谢谢大家！

精彩演讲稿篇七

尊敬的领导：

下午好，关于“优质服务，从我做起”我谈下自己的见解，有不足之处还请领导多多指导。

在当今这个市场经济下，竞争是企业的必须选择。而在竞争领域优质的服务则如一面鲜明的旗帜把一个企业给挥动了起

来。有句广告词说的好没有最好只有更好，优质的服务无疑成了一个企业公司的灵魂，展示着他的鲜活的生命力。

作为企业员工，只有每个人都树立优质服务意识，从我做起，才能把企业推向未来。但我们怎么才能做到最优质的服务那？我觉得从以下几点规范自己吧。

首先，要有有有谈吐，举止文明，时刻主义自己的形象，有时候自己就代表着自己企业的素质，这样的人给人一重信任感，就像一朵美丽的鲜花谁都想去看，这样无形中给企业带了利润，成了无形的资产，打造品牌效应，受益终生。

除此之外做为一个优秀的服务员还必须有过硬的行业知识，能够经的起上帝的推敲咨询。牛顿说过：没有知识的热心，就好像是在黑暗中远征。所以一个真正的优秀服务员必须做到这一点。

这2个方面是最最重要的，做到了这2点基本上就符合了一个优秀的服务员。

谢谢大家，我的演讲完了。

精彩演讲稿篇八

各位主管、同仁：

大家好！

穿梭在各种复杂的关系中，面对来自不同地域的人，现代人的生活不再那么惬意，人与人之间的交往不再那么单纯。大多数时候，面具成为了人与人沟通的桥梁。或许连我们都不知道自己戴着多少张面具，哪一张才是真正的自己。于是，夜深人静的时候，迷茫无措的我们对着镜子，无言地控诉为何遗失了最真实的自己。

的确，对于现代人来说，不同的场合需要我们展现不同的姿态，只有戴上面具我们才能在这个社会里生存，哪怕它会成为一种可怕的习惯。这是中国的文化环境和民族性格的双重作用下对人际交往所产生的结果。无论你愿不愿意，面具都已融入我们的生活，是人之常情，合乎其理的。

人活着首先应该充实自己，而不是一味地迎合他人。不患人之不己知，患不知己也。别人不了解我，我不着急，我着急的是自己不了解自己。有时候，做人就该秉承“走自己的路，让别人说去吧”的原则，过于在意别人的看法就好像是在为别人而活，只会让自己活得更累。我们无法改变别人的看法，但我们可以弥补自己的不足，改变自己。只有愚蠢的人才会想着放下自己的身架，讨好别人，奉承别人。

处在这样一个矛盾的时代，我们是做自己，还是演自己？我曾看过一本书，它里面概括的两个标准我很是赞同。一是不要活在别人的剧本里；二是莫让别人的标准乱了自己的生活。

人的一生，活在别人为你设计好的场景里，不能不说是一件悲哀的事情。不管这个设计师是你的父母、朋友还是其他与你相关的人，也不管他们的出发点如何，不是你所想的就要果断拒绝，不是你喜欢的就不要轻易接受。人生在世最重要的就是主宰自己的人生，掌握自己的天地，规划自己的生活。

人生苦短，也许我们总是为了生活违背自己的心，也许我们总是在不同的面具里上蹿下跳，然而我们必须坚守最真实的自己，不为诱惑，方不枉此生。有一句话说的好：你的生命就像你的家，因为你的不坚持，却让别人进来布置。但是不要忘了在里面住一辈子的人是谁——是你自己。

精彩演讲稿篇九

尊敬的各位领导，同志们：

大家好，我叫**，我在原来公司，主要负责统计和人事劳资工作，但是现在某某公司已经不存在了，我参加了两个职位的竞争都失败了，这已经是我第三次参加竞聘了。原来咱们在两个不同的公司，大家对我可能不太熟悉，下面我就把自己的情况向大家简单介绍一下：

我是**年7月毕业于**广播电视大学财务计算机管理专业。**年取得某某财经大学会计学专业全国自学考试本科毕业证书。**年至**年参加了某某师范大学经济管理专业高级研究生班的学习，并于**年末获得研究生毕业证书。

我于**年3月在市直公路段参加工作，先后在段里的工程公司和某某公司工作，主要负责统计工作和公司企业人员的人事劳资工作。参加工作以来，我始终坚持学习专业技术知识，不断地武装自己的头脑，先后于**年取得助理会计师职称，于**年1月取得了统计专业人员上岗证，于**年10月通过全国考试，取得中级统计师职称资格，并于今年年初受聘为中级统计师。参加工作以来，我一直兢兢业业，勤勤恳恳，尊敬领导和团结同志，很好的完成了自己应做的工作。可以说参加工作这九年的时间和经历，让我无论是在业务上还是意识上都得到了很大的锻炼和提高，特别是从某某公司解体到参加段里的竞聘再到参加咱们公司的竞聘这段时间里，对我的.人生是一个很大的磨练。公司解体的时候我感到孤独无助，有一种无家可归的感觉；在段里竞聘失败以后，我感到迷惑不解，不知道何去何从；现在咱们公司又给了我一个竞聘的机会，我心里又有了新的希望，我和大家一样都是在市直段下面的公司工作，干了这么多年，我的工作部门解体了，我年纪还很轻，以后的路还很长，还得找个工作养家糊口呀，我非常想成为咱们养护公司的一员，希望大家能接纳我。

我这次竞聘的是公司的会计员，我认为我能够胜任这个工作：

首先，我虽然从事的是统计工作，但是，统计、会计不分家，在这些年我一直进行会计工作的学习和实践，在工作之余，

我多次参加财政部门举办的会计培训班，并于**年就考取了助理会计师职称，同时，我在多家私营企业做过兼职会计，积累了大量的财会工作经验，对于下一步所要面临的工作不会有任何的生疏感，具有很快的上手能力。

第二，我完成了经济管理专业的研究生课程的学习，对现代社会的经济工作比较了解，在具体工作中可以很好的发挥自己的专业特长，具有处理各种复杂的会计方面事务的能力。

第三，我具有比较扎实的工作作风，具有比较平和的心态和诚以待人的性格，具有饱满的、乐观的工作热情，我会尊重老同志，团结年轻同志，尽一切努力把 work 搞好。

综上所述，我可以向大家保证，如果竞聘成功，我一定会做好自己的本职工作。

虽然我有以上这些优势，但我也有自己的不足之处，特别是通过这次参加段里的竞聘，我对这一点有了更加清醒的认识。为什么我具有一定的学历和职称，但我却失败了呢？这些天我一直在想这个问题，想到最后觉得还是不能怨天尤人，得到这个结果与我自己有很大的关系，主要是因为 I 太年轻，社会经验不足，与领导和同事沟通太少，以至于大家对 I 都不太了解。如果我这次竞聘成功，成为咱们公司的一员，我一定要吸取这个教训，跟领导和同志们搞好关系，在工作中坚决执行领导的意图，多向同事们虚心请教；在生活中，争取和大家都成为朋友，我年轻，又是个热心肠的人，今后大家有什么事用得着我陈宏，需要我做的，尽管开口，我会毫不犹豫的为大家服务。俗话说：路遥知马力，日久见人心。请大家投我一票，让我成为你们中的一员，我会通过行动向你们证明：你们的选择没有错。

谢谢大家！

精彩演讲稿篇十

各位老师、同学们：

大家下午好！

今天我要为各位演讲的主题是“科技，改变生活”。

科技总是随着人类进步而发展，而人类的生活也随着科技进步而改变。

四十年前，我的父母看的是黑白电视，用水要到很远的地方去挑，煮饭要在灶台上升火，出游要走很远的路。现在，我们看的是液晶电视，要用水时，只需轻轻扭开水龙头；做饭时只要轻按电钮即可，出游时你只需招手，便可踏上出租车，去到想去的地方。

以前，晚上照明是件麻烦的事，后来，爱迪生发明了电灯，解决了这个问题，从此，人们晚上也可以像白天一样生活；以前，与国外的朋友交流，几乎是件不可能做到的事情，自从有了互联网，让也成为了现实。可以说，科技的进步改变了人类的生活。

以前的灯泡用的是发光二极管，不但费电，而且使用寿命短，亮度低；而现在的节能灯，在达到同样光能输出的前提下，只需耗费普通灯泡用电量的 $\frac{1}{5}$ 至 $\frac{1}{4}$ ，就可以节约大量的照明电能和费用。以前发电需要大量的煤炭，不仅浪费资源，而且污染环境；而现在采用光能、风能、水利发电，不仅解决了资源浪费而且还保护环境。以前我们做一件衣服，需要很多的工序，而现在采用现代化的生产方式，不仅缩短了生产时间，而且减少了人力的浪费，并且生产出来的服装更加美观大方。以前的电视用的是显像管不仅耗电、体积大而且清晰度也不高，而现在的液晶电视不仅机身轻薄、环保节能还图像清晰度高以前，从昆明去北京，走路大约需要三个月，而

现在乘坐飞机，只需要三个小时就可以到了。以前，肺结核是不治之症，而现在随着医疗技术的进步，它已经成为了一种普通传染病。

可见科技的进步与人类的发展密不可分，科技使人类的生活更加便捷。现在人们的生活已经离不开科技，所以我们要合理的利用科技、发展科技，使世界变得更加美好。所以说，科技改变生活，生活又推动科技发展。为了使我们的生活更加美好，请在座的各位与我一起，从今天开始，为人类的进步努力奋斗吧！

精彩演讲稿篇十一

尊敬的领导、老师们、同学们：

大家好！今天，我演讲的题目是《学会感恩》。

如果世界上只有你一个人，你会有什么感觉？我想那一定是一件可怕的事。

所以，我们要学会感恩。感谢老师，因为，没有你们，我将是一个无知的人；感谢小伙伴，因为，没有你们，我将是一个不快乐的人……。是啊，值得我们感谢的人很多很多，其中，最值得感谢的，就是——我们的爸爸妈妈。

当我们说第一个字的时候、走第一步路的时候、穿第一件衣服第一双鞋的时候，……是爸爸妈妈在身边耐心地教导。为了这一个又一个的第一次，爸爸妈妈花了很多时间，付出了很多心血。

我们在成长的过程中，遇到困难时，尽一切力量来帮助我们的，是爸爸妈妈。当取得成绩时，会衷心为我们庆祝，与我们分享喜悦的，是爸爸妈妈。

爸爸妈妈就这样时时刻刻关心着我们，我们也应该时刻记住他们的恩情，怀着感恩的心，孝敬他们。

学会自己穿衣服、整理房间……自己的事情自己做，别让爸爸妈妈累着。这是感恩！

爸爸妈妈下班时，送上一双拖鞋、递上一杯热茶，让他们知道我们也在关心他们。这是感恩！

给爸爸妈妈捶捶背，唱唱歌，讲讲学校里同学间发生的事，……让欢快的笑声带他们进入甜美的梦乡。这也是感恩！

精彩演讲稿篇十二

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！

很荣幸能够与大家相聚在这书香浓郁的化大学习中，在这个金秋的季节与大家共同分享收获的喜悦。

今秋，我们走进化大学习，带着收获成功的喜悦；带着家长的叮嘱和希望；带着对未来的憧憬与梦想，来到这个梦开始的地方。

今秋，我们走进化大学习，我们在感受着大学学习新鲜的同时，也感受到了领导和老师的亲切关怀，得到了学长们的热情帮助，这让来自天南海北的我们忘却了一路的风尘仆仆，很快地融入进了这个温暖、凝聚的大家庭当中，找到了回家的感觉。

今天，快乐、幸福、幸运的我们，也面对着一个起始的日子。因为，从今天起，我们这些曾经在高考战场上的胜利者要从零开始了。”人生如屋，信念如柱；柱倒屋塌，柱坚屋

固。“让我们用坚定不移的信念支起我们人生的屋宇，让我们在这个本该属于收获的季节，把梦想和希望的种子，深埋在化工大学这块沃土当中。但播种并不一定意味着收获，所以，我们应当珍惜时间，牢记使命，刻苦学习，不断完善自身，不断提高自身，顺应时代的发展，努力成为既有专业水平，又有能力的人才。希望在经过三年的努力后，我们可以把梦想和希望的种子变为成功的果实！让我们共同努力创造更加辉煌的明天吧！

谢谢大家！

精彩演讲稿篇十三

青春需要正能量，它会为我们插上翅膀，飞向广阔的蓝天！

什么是正能量？在我看来，让你变得积极有活力的是正能量。

阳光般温暖的笑容，能折射出一天彩虹般的心情。正能量其实很简单，无处不在。总之让你兴奋的是你需要的——正能量！这种本来是精神上的东西，现在慢慢物化了。科学研究表明，当我们快乐时，我们可以分泌促进新陈代谢的物质，正能量可以帮助我们的健康。诚然，乐观和愉快是健康的一部分，拥有充满正能量的积极态度总是有益无害的。与现实相反，似乎已经成为我们的一种习惯。我们可以对被车碾过的孩子视而不见，也可以对因为路滑而在街上滑倒的老人视而不见。负能量似乎在黑暗中涌动聚集。如果没有正能量，一切都会枯萎，动力机器会停止运转，人类无法生存。对我们来说，正能量不是维持生命，而是给我们一种乐观积极的生活态度和爱的力量。这种正能量是可以传递的。

是的！我们需要正能量，让自己充满正能量，把正能量传递给社会！

如何找到正能量？也许我们可以从他身上认识到，但是如何

通过整天依靠别人“支撑”未来的正能量来缓解现代城市的压力呢？从生物学角度来说，能量在传递过程中会不断流失。自己动手，丰衣足食。其实正能量就这样藏在我们眼皮底下：可能溶在一杯咖啡里，可能藏在一首优雅的诗里，可能就在每个慵懒悠闲的午后等着我们。与真正意义上的能量不同，正能量与任何事物都不是一种权衡关系，所以只要我们愿意，就可以创造出无穷无尽的正能量，自己创造总比借鉴别人好。

但是总有人抱怨我的老板太苛刻，我的老师太严厉，我的父母根本不在乎我的想法。总之我整个环境都是负面的。怎么才能寻找正能量？与积极乐观的人互动，可以感受到他们传递给你的正能量。正能量也包括爱和奉献，传递爱也是正能量传递的一种形式。传递能量，相信你会生活在一个积极快乐的环境中。

一个充满正能量的世界！

阳光温暖，岁月静谧。我有房子，面朝正能量，春暖花开。

带着“世界末日”的轻松笑声和“中华复兴”的美好愿望，我们告别了难忘的——20xx年。值得数的关键词太多了。今天我们就选“正能量”这个励志口号来纪念一下。正能量有很多美好的含义：强烈的乐观、同情和友善、奉献、诚实、孝顺和大爱、牺牲和奉献。20__年，中国一批批优秀的人，最美丽的人，用实际行动，在世界上涌动着大爱，释放着中国的正能量。“你站的地方就是你的中国；中国会和你一样好。”。一个人的力量也许是微不足道的，但当和蔼可亲、可敬的中国人罗阳、张丽丽、李博雅、吴斌、艾尼瓦尔苏曼，把他们的力量加起来，就足以托起改变社会风尚、推动时代进步的正能量。敬礼，中国正能量！敬礼，最美的中国人！

精彩演讲稿篇十四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家晚上好！

人最宝贵的是生命，而一个人生命中最宝贵的就是青春。青春易逝，而我们该如何去把握和珍惜属于我们自己的青春呢。青春是如此的短暂，不再回头的，不仅仅是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们的青春在流逝着。所以我们的青春不要在为落叶伤感，为春雨掉泪中度过；而应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。

那些曾为中华民族的'民主，科学，独立而抛头洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们以燃烧的激情和鲜血凝成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么绚丽夺目，这种使命是多么震撼人心啊！然而，在当代的中国，我们不得不正视一些现状，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为一些青年大学生不能正确地评估自己，作为不思进取的借口。于是，曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走了。

人的每一步行动都在书写自己的历史。青春不仅仅需要激情，同时也需要一颗求实进取的心！青年，如云霞，光彩熠熠，似白杨，生机勃勃，是李大钊先生眼中的“人生之春、人生之华”。作为青年中的一员，应以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！

我的演讲完毕，谢谢大家！