

最新三分钟正能量演讲稿初中(优质12篇)

地震的破坏性与震源深度、震级大小、震中距离等多个因素有关。现在，让我们一起来欣赏一些优秀的理想总结范文，这些范文可以给我们提供一些写作思路和参考。

三分钟正能量演讲稿初中篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!青春的正能量是什么?鲜花因为有了阳光才能怒放，雄鹰因为有了天空才能翱翔。阳光和天空就是他们的正能量。我们的正能量可以在伟人的著作中得到答案。《为人民服务》中说的：“在困难的时候，要看到成绩，要看到光明，要提高我们的勇气”。《纪念白求恩》中说的“对工作的极端的负责任，对同志对人民的极端的热忱”。《愚公移山》中说的：“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利”。

革命战争时代，多少有志青年为民族、为国家前仆后继，流血牺牲。1925年，32岁的橘子洲头挥笔写下了脍炙人口的《沁园春·长沙》，抒发了心忧天下、济世救民的壮志豪情。1928年，28岁的共产党员夏明翰在牺牲前写下了“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人!”这一气壮山河的就义诗。而张思德却在平凡中见伟大，以自己年仅29岁的生命践行了一个共产党员的入党誓词。新中国成立后，以雷锋为代表的代代青年为了祖国的建设、为了人民的幸福、奉献着自己的青春，奉献着自己的一切。

改革开放以来，特别是近些年，随着经济的快速发展。一些不和谐的音符出现在了青年人中。一些人认为金钱是万能的。拜金主义、享乐主义充斥着他们的头脑。一些“官二代”、“富二代”自甘堕落、目无法纪、骄奢淫逸。其结果

是人们很快就忘记了这些不和谐的音符。

朋友，曾经的历史需要我们用正能量舍命报国、昂首站立；今日的现实却需要我们用正能量戒骄戒躁、脚踏实地。

“广大青年要积极响应党的号召，在投身中国特色社会主义伟大事业中，让青春焕发出绚丽的光彩。”

铁路事业同样是实现“中国梦”的重要组成部分。铁路从过去的蒸汽机车到现在的动车高铁，从速度上的腾飞到服务理念的提升，铁路事业的发展一直与中国社会的发展息息相关。但平凡的铁路事业，没有鲜花，没有光环、没有掌声的相伴，只有寒来暑往默默无闻的奉献。

我们参观了机车，车组从战争年代到今天，始终把永不自满、永不停顿，安全运输作为永恒的主题，它已成为全国铁路安全运输的一面旗帜。呼和浩特站客运车间售票员孙奇同志的事迹大家一定不陌生，她先后从事过线路工、车站客运员和售票员，无论身处哪个岗位，始终要求自己把工作做到。打造了以自己名字命名的“孙奇党员示范售票口”。我们知道无论是机车组，还是孙奇党员示范售票口，他们都是在平凡的岗位，升华了我们的生活，铸就了我们青春的信念，萃取了我们人生的真谛。事业的追求和奋斗，可能使我们失去某些生活的幸福，但正是从事业的追求和奋斗中我们找到了更高层次的幸福源泉。

我们正值青春年华，每个人都在追寻属于自己的成功。前进的道路会充满坎坷与荆棘，但只要有青春正能量，只要朝着远方的目标不懈地跋涉，只要我们用一颗真诚的心对待生活，对待工作，对待社会，我们的青春就会在铁路事业中书写绚丽篇章。

谢谢大家！

三分钟正能量演讲稿初中篇二

大家好！

清晨温柔的阳光透过绿色的叶子洒向大地，年轮中曾经青涩的时光向未来讲述着美丽的传说。记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》这部名著中有这么一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春。充满着力量，充满着期待的志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。”的确如此，青春是人生最美好的季节，是人生最铿锵的篇章，是摧枯拉朽的豪情，是旭日东升力量。青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬。

作为刚踏出校门不久的年轻人，我们双手握着梦想，怀揣着美好的明天，带着年轻人无比的朝气和敢为人先的激情，就这样开始了我们人生的旅途跋涉。不过很幸运，我们成为了热电公司的一分子，在这里我们成长了，将理论知识与实际工作得到了融会贯通，将个人的能力和特点在这个大舞台上得到了充分的展现；在这里我们更加深刻的了解了什么是大家庭，什么是团结协作，什么是自我奉献。来到这里，我们默默地为即墨的热电事业贡献着自己的一点点微薄之力，为即墨的广大老百姓在寒冷的冬天中送去一份温暖和关怀，让自己的一点点光和热去温暖每个人的心灵。也许我们年轻人的工作做的不是很好，也许我们在工作中有过过错和失误，也许在前进的道路中有许多的坎坷和阻挠，但是我们从不气馁，从不妥协，因为我们年轻，因为我们拥有青春，因为我们拥有远大的理想和报复。跌倒了可以再爬起来继续前进，在风雨雷电的洗礼中，只会让我们更加成熟，更加勇敢，更加努力拼搏，为以后能更好的为即墨的热电事业贡献自己的青春和人生而奋斗着。

“人过留名，雁过留声”，我们每一个年轻人都非常努力的在自己平凡的岗位上拼搏着，青春就是我们前进的脚印，汗

水就是我们奋斗的希望，老百姓的微笑就是我们劳动的成果和工作的动力。作为热电部门的一分子，我们很骄傲，很自豪，但我们不高傲，不狂妄。我们知道自己的渺小和平凡，我们会继续将自己的青春、汗水和智慧在平凡的岗位上奉献着，挥洒着，创新着……至少让别人知道我们曾经在这里流过汗，出过力，作为新世纪的年轻人我们要让这短暂的青春化作永恒的记忆，让这寒冷了冬天也有一分暖意在心中，让即墨热电，情暖万家！

拥有拼搏的青春，就应该拥有春的憧憬、夏的蓬勃、秋的浪漫、冬的深刻。因为我们年轻，所以我们富有，因为我们年轻，所有我们不怕失败，因为我们年轻，所以我们用拼搏描绘明天。学习在暴风骤雨中奋力搏击的海燕吧……热电的广大年轻朋友们，让我们高举热电的旗帜，继承前人开创的伟大事业，借着改革开放的东风，尽情挥洒青春的激情吧！让我们的青春之火，在21世纪的挑战中闪光；让我们的赤诚之心，在自己的平凡的岗位上闪耀夺目的光彩。

三分钟正能量演讲稿初中篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

“有一分劳动就有一分收获，日积月累，积少成多。”鲁迅的这句名言带给了我深刻的启迪：成功源自于积累。

生活中，我们都有过类似的境遇，当确立好一个目标后，我们起步走，目标是辉煌夺目的，而通往目标的路却是那么的漫长，崎岖，我们总会说：“为什么成功总是那么难？”

是啊，世上没有不费吹灰之力就可得到的成功，成功是需要我们去刻苦，努力，一点一滴的积累，不忍受一定的苦楚，任何人也不能摘取成功的花朵。

积累的内容也非常广泛，发展、往事、放弃、崛起、需要、参与、变化、需要……大千世界，处处都需要我们用心的将万物积聚，逐渐聚集积累起丰富的知识，大笔的财富。积累是由微小到伟大的必经之路，积累需要毅力与不懈的努力奋斗。

在学习生活中，也有很多需要积累的地方，小学时，上语文课从来都是一句话也不说，因为我根本没什么积累，没有什么能说的出口的话，大一点后，开始学到了一点有文化的话，于是就总喜欢乱用，当我真正了解了它们的意思后，才知道什么时候该用，正是因为积累，才能让我们说的话变得有文化。

在学校，总会因为写不完作业而熬夜，每当我困的时候，总会想着留到明天再写吧，今天已经很晚了，但在这之前要先写完这一段，每写完一部分我都会这样想，不知不觉就完成了作业，这不是一个慢慢积累的过程吗，没有什么事是可以一步完成的，需要我们对它做出细致的规划，才能取得令我们满意的成果。

我总是不屑于积累，但我却为此付出了较高的代价，在我自信满满地去参加语文作文培训班时，我自以为读的书很多，还能绰绰有余，会让他们刮目相看的，但是上课后，我被他们问得一怔一怔的，完全跟不上他们的思路，当老师提问我时，我急得满头大汗也想出什么所以然来，我恍然大悟，不注重平时的积累，就不会成功。

那些一事无成的人，往往不是因为他们没有能力，那些一事无成的人，而是他们缺乏耐心，急于求成；那些一事无成的人，而是他们总想一口吃个胖子。于是结果他们就放弃了每天一点点进步，也就放弃了希望，放弃了成功。

一朵花绽放一个春天，是因为积累了阳光；一滴露珠折射出多彩的世界，是因为它心中蓄满了彩虹；积累，让成功不再

遥远！

三分钟正能量演讲稿初中篇四

人的一生总要面对无数次选择，就像下棋一样，在黑与白交织的世界里，每向前迈一步，都要经历一次内心的困苦，犹豫，绝望而后坚定的成长过程。有人说：“这就是人生的魅力。”而正处于十字路口的我们，告别了充满幼稚与凝重的初中，一个举目一新，春机盎然的职业学校又出现在我面前，而我还在为昨天的失败沮丧不已；正为揉碎在蓝海里的梦想而痛苦万分，但是，我对自己说：我选择这里，张开我的翅膀，播种我的希望，让梦在这里延续，让青春在这里腾飞。

在校园的点点滴滴，我逐渐抛弃了幼稚，更深刻明白了青春的内涵。青春是当你播下疏狂，它就回赠你悔恨和枯涩，你播下懒惰，青春就惩罚你以荒芜和悲凉；你播下勤奋，青春就赏赐以欢乐和甜蜜。当我们在品味青春时，像饮一杯蜂蜜，也像饮一杯白开水，在蜂蜜的甜腻中尝出平淡，在白开水的清淡中品出平凡。正是这种青春的内涵，也向我印证了青春的理想。先哲说过：理想如星辰——我们永不能触到，但我们可以像航海者一样，借星光的位置而航行。”我因此陷入了重重的沉思，夜幕降临时，校园内一阵阵淡淡的芬芳随着轻风沁如我的心肺，此时我明白，花朵以自己独特的芬芳在熏陶着一代新人，我们作为21世纪的新新人类更应该像航海者不断摸索我们的理想，用青春去抒写奋斗。

如果可以把青春比做一台电脑，要达到高性能和高质量，我觉得可以将它划分为c盘和s盘。

青春之s盘，即struggle.奋斗之意。“奋斗者未必都成功，但成功者没有一个不经过奋斗”不知道是谁讲过这样一句话，前面的路像河水一样总也看不清楚深和远，不知道属于我们是泥沼断壁还是金光大道。但是，我坚信：我们的青春无限，我们的命运掌握在自己的手中，既然人生赐予我们搏斗的机会，既然不想

养就鸡的钝羽而想铸成鹰的力翅,何不放开手去奋斗未来,拼搏风云!”作为此时的我们,无论遇到多少迷惘,失败,我们要更坚强,继续完成我们的征途,抱着一份刘禹锡”直与天地争春田”的豁达上路,幸福不是毛毛雨,梦也不是红蜻蜓.让我们去为自己画一个漂亮,完美的人生奋斗之圆.

青春,是个朝气蓬勃的字眼;青春,写满自豪与骄傲,让我们与青春同行,追寻c盘,s盘,追随大地,让我们在职高中描绘青春的风景图.我想高唱:青春是美丽的!因为青春并不会太长!昙花一现是短暂的,可是谁能说他不美正因为它的短暂,因而带给人无限的留恋!可是昙花一现有无数次,而每个人的青春只有一次,何不牢牢把它握住!

让我高唱:青春可以让我们无限飞扬.

三分钟正能量演讲稿初中篇五

青春就是我们在青春的黄金时期去实现人生的价值。下面是励志正能量演讲稿三分钟，欢迎各位阅读和借鉴。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

中午的太阳已经有些西斜，语文课的上课铃声打响了。

说到作文课，大家瞬间蔫吧了，像秋天的草一样低下的头颜色十分难堪。教室里充满了负能量，老师却微微一笑，接着同学们的情绪尽聊起了负能量。那一个个抱怨的文字，是同学们心有共鸣。果然，按照老师以往的套路开始聊起了正能量。我也不是觉得想到了一些流动的正能量呢。

之前每到星期二我就十分充满了负面情绪，因为吃饭要带队，

星期二既要值日还要记得擦黑板，太忙。一次我忘了擦黑板，王瑞同志给我一下扣了三分，差一点上榜了。心情低落的我竟一连几天都没有什么干劲。有一天我忙完了工作，正带队吃饭的时候，忽然想起黑板还没有擦。此时的我进退两难，前面就到到食堂楼底下了，后面还有黑板每洗又要扣分。我心里急得像热锅上的蚂蚁，这时路过的曾雲强拉住我悄悄地说：星期二晚上的黑板我替你洗了。我当时心里满满的感谢，现在想来这也许就是正能量吧。老师还说了，正能量是可以传递的。

我想想也是，上次王楷也遇到了同样的问题，黑板没有擦洗就回家了，我就想着要帮帮他，趁门外好像那个胖乎乎的同学还没有发现，我赶快帮他擦完了。不管他知不知道这件事，但是真能量是不需要去报道的！

老师的课，让我回忆起许多的正能量往事，那些会流动的正能量，唤醒了我沉睡的记忆。

当你在别人在困难和困惑之中，哪怕只是一句祝福，只要是正能量，也许你不记得，但是他永远铭记在心，流动给下一个人。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

一堂精彩的语文课，正能量负能量，不同的写作风格，不同的发泄方法，不同的人生活法。

夏天是一个凉爽而又烦躁的季节，就像以一位正值青春期的少年，多变不定。一阵热风呼呼地吹过，从我满是汗水的额前掠过。“长头发真是麻烦，堆在后脊热死了！”我小声嘀咕着，一边用手挑起长发，短暂的让后脊凉爽下，眼睛还不离试卷的看着已想很久也不得其解的数学题。烦死了，烦死了，

这是什么鬼题目啊!一边想着，一边放下手中已捏湿的笔。真是糟糕，怎么会有这种天气，这种题目。过了一会儿，又重新拿起笔。想出了解题思路，但并没有很开心。因为接下来的就是长长“漫无边际”的说明理由。写到一半，笔竟然没油了。本来就烦躁的心情更加是气不打一处来。

天公如此不作美啊!在嗔怒中，嗔怒地写完了那张试卷。那天，我在嗔怒中度过。真是事事不顺心!那漫长的夏日还在继续，我考得不错，心情也是棒棒的。做数学作业时，遇到一个难题，绞尽脑汁终于想出答案。“今天真给力!我竟然做出这难题的题。”我有些喜悦。盛夏的暑气并未消散，不过我的心情棒极了。作业写得差不多了。想到这，更是多了份喜悦，少了份热气。我哼着小曲，一步一跳的走在路上，看着每一片叶子都是那样的可爱。

今年的暑假，我与去新疆旅游。一路的长途跋涉、舟车劳顿，我怎么也不开心起来，更是有些烦躁。母亲给我我看了父亲发来的一张图片和一段话。在浩如烟海的宇宙中，地球不过是一个不起眼的小点，一粒微尘。那么人类就是微尘中的微尘。何其渺小。但有些人却整天抱怨，自以为大，自以为是。把人放在太空，宇宙是多么渺小。又有何颜面去抱怨。看到这，又在想那活着的意义。是那么微不足道。放在时间长河中，人生不过短短几十载，活着有何意义。父亲又发来一句，“知道真相后，扔热爱生活”。

是啊!快乐是一天，烦恼是一天，何不快乐地过好每一天。在知道真相后，仍热爱生活。窗外的树木长得郁郁葱葱，路边的野花也迎风而舞。它们即使知道有一天会死去，可还是那样地努力茁壮成长。树更绿了，花更美了。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

今天我们老师讲了正负能量，让我们知道了每个人都带有正能量和负能量的，这是很正常的。我最近做了一件事，可以说是正负能量的结合体。

上个星期六因为多次发现小a和小b之间有抄作业行为，我就在聊天本上记载了下来，事后老师就找了那两位同学谈话。我看到了心里挺矛盾的，看到他们被老师教育，是我与恶势力抗争而胜利的结果，这是一种正能量。而事实上，我是因为自己没有对答案看到他们在互抄，觉得不公平，心生嫉妒的而举报，细想这种嫉妒心是一种负能量。但我这种行为被那些人群起而攻之，那些人拥有的就是一种负能量。

他们抄作业的行为就是在传播负能量，而我敢举报他们，哪怕其中一位还是班委。因为她在传播负能量，不符合班委的身份，这样一想我的行为就是一种和负能量做斗争的正能量。他们这样负能量不断，比如抄作业就会让自己迷信抄别人的，自己不动脑子，只为了获得一些好看的分数，而我虽然每次都会被老师领出去讲题目，试卷上也是叉又多过勾勾，但是我没有去抄，老师因此而表扬过我。

后来小a因为这事跟我绝交了，因为他在仇恨我，就因那件小事，使得他所有的行为带上了负能量，使他变得不讲理，对真正帮助他的人心生恶意，这就是负能量过多带来的恶果。值得高兴的是，过几天他的正能量就会吞噬负能量，他会忘掉那仇恨，因为他一直是一个乐观的人。

我发现大多数人是一种带有正能量较多，负能量较少的动物。正能量的力度比负能量深，所有正能量吞噬一些不开心的负能量。我还是希望大家多去触碰正能量，少去碰撞负能量。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

从古至今，中华民族的优良传统一直传承着，且广泛流传，人们对传统的理解虽有不同，但总体是一致的，友善，文明，诚信的道德品质是整个社会一直追求的。

一石激起千层浪，由此引起社会的负面影响日渐升温。人们对于出现此类情况，在伸手援助前产生了迟疑、彷徨。前车之鉴，是否会重蹈彭宇覆辙呢？该不该帮助困难的人呢？会不会被误解而产生麻烦呢？于是各种不和谐现象频频出现：有绕道而走的，有旁观不决的，更有甚者劝他人不要多管闲事的。一时间这股不良风气如雾霾般时时存在，人与人之间缺少了诚信，使我们的千年优良传统蒙受尘埃。

乌云终将散去，阳光总会来临，我们社会的正能量如泥土下的春笋总会破土而出，且遍地发芽生根。人们希望社会的和谐，希望人与人之间的友善、文明与诚信。当有人伸出援助之手帮助他人时，人们都投于赞许的眼光，给与热情的表扬与喝彩。网络也发挥了它的传播功能，“托举哥”，“最美的交警”，“最美的老师”等等，有些社会机构还设立了见义勇为奖金，专门表彰那些帮助他人的好人。优良传统又得以弘扬，和谐社会处处是春风。让我们为这些出色的人点赞，为正能量喝彩。

春晚小品《扶不扶》宣传了一个很真切的道理：人倒了最终还能扶起来，人心倒了可就扶不起来了。社会上十分需要这种友善，文明的正能量，需要人民的正能量撑起这个社会，同样也需要人与人之间建立起来的诚信。失去了友善，文明，诚信的道德品质，就像是社会失去了照亮前方路途的光明，把人们推向无边的陌生，带来更多的负面影响。我们应该为社会上的每个付出，传播正能量的公民点赞，为他们的举动喝彩，向他们的行为学习……抛开更多的杂念与警惕，敞开心去信任对方，为社会奉献力量。

一滴滴雨水能汇聚成海洋，人人奉献出一丝正能量，待人文明，友善，做个讲诚信的人，就会凝成一股无穷的力量，点

亮整个社会。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

充满正能量的青春应该是充满激情的。从骨子里透着一股倔劲，昂扬向上，绝不服输。面对困难，冲上去，激情澎湃，心中有着坚定的必胜决心。敢于挑战，敢于逆转，不言败，把青春的力量完美迸发。

充满正能量的青春应该是承载梦想的。青春是人生的关键时刻，未来的人生充满未知，青春就是那舵，掌着人生的方向。正是因为前途未知，我们才敢梦敢想，想到了就不计一切放手去干，尽管失败也一笑而过，因为我们正值青春，青春散发出的正能量有着特有的自信。青春正能量更好展现我们的梦想。

充满正能量的青春应该是无比纯真的。看淡财利，不去刻意追求某些东西。想要，就用实力去搏，青春是正能量的代名词，耍奸耍滑所传播的负能量一定会被埋灭，因为它违背了青春的准则，它不具有青春正能量所接纳的条件，所以我们要保持心灵的一份纯真。充满正能量的青春应该是无比纯真的。

青春正能量应该是满怀希望的。无忧无虑，快乐对待生活，传播自己的幸福，把青春的活力，青春的力量放在追逐希望上，像一只勇敢的雄鹰，昂首挺胸，向着太阳更向着希望展翅高飞，纵然有风雨打湿翅膀，有沙子迷眼，也仍旧倔强，因为我们拥有青春正能量。充满正能量的青春应该是坚守正义的。不被世俗蒙了眼，不被利益冲昏头，对就是对错就是错，不搬弄是非，摒弃阴暗面，力所能及的伸张正义。热爱和平热爱祖国，相信正义总能战胜邪恶，严于律己，绝不和法律相抗衡，做对得起良心的事。因为我们正值青春，是国

家的希望，因为我们的正能量，一切恶势力才能被压制。

充满正能量的青春应给十分热情的。给身边的人带来温暖，给长辈们带来快乐。热情似火，融化冰川，温暖人心，传递快乐。大声唱着青春的凯歌，吼着高调，热情四射，这是青春的代表，青春特有的能量。

点燃激情，放飞梦想，保持纯真，秉持希望，坚守正义，热情高丈，这些是青春的力量，这些才是青春正能量，发光吧，青春！燃烧吧，青春正能量！

三分钟正能量演讲稿初中篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我演讲的题目是《天道酬勤》。

一段时间以来，我的内心一直很苦闷。为什么我总是不如别人，成绩不如别人好，事情不如别人会干，反应不如别人灵敏，以致我认为自己是上帝遗忘的孩子。

这时，我读到一个故事：

曾国藩是中国历最有影响的人物之一，然他小时候的天赋却不高。有一天夜里在家读书，对一篇文章重复不知道多少遍了，还在朗读，因为，他还没有背下来。这时候他家来了一个贼，潜伏在他的屋檐下，希望等读书人睡觉之后捞点好处。可是等啊等，就是不见他睡觉，还是翻来复去地读那篇文章。贼人大怒，跳出来说：“这种水平读什么书？”然后将那文章背诵一遍，扬长而去！

贼人是很聪明，至少比曾先生要聪明，但是他只能成为贼，而曾先生却成为毛泽东主席都钦佩的人：“近代最有大本事的人。”

“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才。”曾先生之所以能成为影响中国历史的人物，靠的是“勤奋”二字。

其实，勤奋造就的天才，何止曾国藩一人。

大家都知道爱迪生的故事。

爱迪生在一八七七年开始发明电灯。这项试验要达到满意的程度，必须找到一种能燃烧到白热的物质做灯丝，这种灯丝要经住热度在二千度一千小时以上的燃烧。同时用法要简单，价格要低廉。爱迪生先是用炭化物质做试验，失败后，又以金属铂与铯高熔点合金做灯丝试验，还做过以优质矿石和矿苗为灯丝的共一千六百种不同的试验，结果都失败了。直到最后找到碳化竹丝作灯丝，才终于成功。他的试验笔记簿多达二百多本，共计四万余页，仅植物类的炭化试验就达六千多种，先后经过三年的时间。他每天工作十八、九个小时。每天清早三、四点的时候，他才头枕两、三本书，躺在实验用的桌子下面睡觉。有时他一天在凳子上睡三、四次，每次只半小时。

有人赞颂爱迪生是天才，爱迪生却说：“哪里有天才，天才就是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水。”

从此，我不再苦闷，不再自卑。每天努力耕耘，全身心地投入学习。一分汗水，一分收获。我的成绩开始蹿升，我也初步体会到成功的喜悦。

同学们，伟大的成功和辛勤的劳动是成正比的，一个再聪明的人，如果不努力，不下苦功，也将一事无成，但勤奋却往往可以使本不聪明的人获得成功。日积月累，从少到多，奇

迹就可以创造出来。

同学们，让我们记住这句话——“天道酬勤”。

同学们，让我们践行这句话——“天道酬勤”。

同学们，让我们一起喊：（全体学生合）“天道酬勤，天道酬勤，天——道——酬——勤。”

谢谢大家。

三分钟正能量演讲稿初中篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是：《做传递“正能量”的使者》开学伊始，学校发了一本《培育我们的价值观》的读本给我们。当我一口气读完之后，“文明、和谐、公正、诚信、友善??”等等词汇便深深的印入了我的心灵，抹之不去；更让我挥之不去的，是那一个个感人至深的画面，一个个令人记忆深刻的名字。突然，脑海里涌现出一个最近出现频率颇高的词汇——那就是“正能量”。什么是正能量？有人说，“正能量”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”；也有人说，“正能量”给人向上的信心和希望，鼓舞人不断追求幸福生活。多多益善，但却需要社会共同创造。这正是当下人们普遍缺少却积极追求的。

量”。

正能量是多元的。正能量可以是家庭和睦的幸福感，可以是投身公益服务社会的责任感，也可以是坚韧不拔顽强拼搏的

意志力。扶起跌倒的老人，归还拾到的财物，孝敬自己的父母，帮助需要帮助的人，这些都是我们普通人可以做到的。正能量的传递并不需要用金钱和财富来衡量，你善意的一言一行，都可能对周围的人产生积极影响。

爱心无价，不分大小，“正能量”也没有强弱之分。我们都是平凡人，但是平凡人物的正能量却引发了“能量反应”，闪现了人性的光辉，照亮了道德的方向。这股正能量传递给我们的是向善的信心和希望。一个人的正能量可以让我们变得自信、乐观、向上，一个社会的正能量可以形成免疫气场，让道德保持健康。一个人可以不伟大，一个社会可以有瑕疵，但是不可以没有正能量；我们可以批评，也可以挑剔，但不应该悲观，更不可以绝望。人们需要正能量的鼓舞，为了全社会那份向善的信心和希望，我们每个人或许应该反思——在抱怨社会一些不好现象之前，先要保证自己积极地传递正能量，用我们的正能量去感染别人，推动社会和谐，那才是我们应该追求的，同学们，让我们揩起手来，做传递“正能量”的使者吧，我相信，有了我，有了你，有了我们大家的加入，这个社会将处处是“正能量”，充满了希望；有了你，有了我，有了我们大家的传递，这个世界将变得更加和谐，充满活力！

谢谢大家。

三分钟正能量演讲稿初中篇八

大家好：

什么是正能量？在我看来，能让你积极有活力的，就是正能量。

一个阳光般和暖的微笑，就能映照出一天彩虹一样的心情，正能量其实很简单，无处不在。简而言之，能让你激动并振

奋的，那就是你所需要的——正能量！

这种本是精神层面的东西如今也慢慢的实化起来，科学研究表明，快乐的时候能分泌促进新陈代谢的物质，正能量能有助于我们的健康。诚然，乐观开朗本来就是健康的一部分，有一个充满正能量的积极向上的态度，总是有益无害的。

而反观现实，冷漠似乎已经成为我们的一种习惯，我们可以对一个被车碾过的小孩视若不见，也可以对因路滑而滑到在街上的老人熟视无睹，负面的能量似乎在暗中隐隐涌动，汇集。如果没有正能量，万物枯萎，动力机都会停下，人类更是无法生存。对于我们来说，正能量并非维持生命，而是给予我们一种乐观积极的人生态度和爱的力量。这种正能量是能传递的。

是的！我们需要正能量，给自己充满正能量，给社会传递正能量！

如何找寻正能量呢？也许我们可以从他认出获得，但是整日靠他人“接济”未来的正能量又何能缓解现代都市的压力，况从生物学的角度来说，能量在传递过程中会不断损耗。自己动手，丰衣足食。事实上正能量也正是这样藏匿于我们的眼皮底下：也许就溶在一杯咖啡里面，也许就隐于一行优雅的诗句里，也许就呆呆地在每个慵懒闲适的恰到好处的午后等着我们。不同于真正意义上的能量，正能量并非与什么东西是此消彼长的关系，所以只要我们想就可以创造出无止境的正能量，从别人出汲取，不如自己创造。

可有的人总爱抱怨说，我的上司太苛刻了，我的老师太严厉了，我的父母一点都不关心我的想法，总之我的环境整个儿一个都是负的，我何去寻找正能量？与积极乐观的人交往能感受到他们传递给你的正能量。正能量还包括了爱与奉献，传递爱也是正能量传递的一种形式。把能量继续传递下去，我相信你一定会生活在一个积极快乐的环境里。

一个充满正能量的世界！

阳光温热，岁月静好，我有一所房子，面朝正能量，春暖花开。

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！

我们应该明白，拥有使命的青春是奋发向前、无所畏惧的，也是所向无敌的，而青春需要正能量的支撑，只有具备了这样的支撑，我们才会义无反顾地挥洒自己的青春，坚定不移地履行自己的使命。今天的我们正肩负起中华民族伟大复兴的艰巨使命，冉冉升起在世界东方的“中国梦”需要我们每一个在校学子一步一步去努力实现。我们必须充分利用在校学习的短暂时光，打下坚实的专业知识功底，不断提升服务社会、服务人民的技能水平，善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界和客观世界的实践中去；努力锤炼优良品德，提高综合素质，真正把个人的前途和命运与国家、民族的前途和命运紧密结合起来。所以，当我们在年轻时就把自己的生命与人民的事业、时代的事业紧紧相连，我们所创造的青春才将永恒！

“青年者，人生，人生之春，人生之华也。”今天，我站在这里，以青春的名义进行演讲，我们是这个时代最朝气蓬勃的青春使者，我们为自己代言！请大家大胆地鼓掌，用掌声传递能量，用掌声迎接美好的未来！

中华儿女对国家富强、民族振兴、人民幸福的期盼和梦想，就是凝聚力量、为中国梦而共同奋斗的力量源泉。中国梦的实现需要我们用青春承担起这份使命，点燃我们的激情，用我们的活力传递青春的正能量！谢谢大家！

余秋雨说过，选择你爱的事业，爱你选择的事业，并用百倍的信心、勇气和努力去浇灌，无论将来成功与否，你都能说：“我终身无悔”！

难忘记，当上村官儿的那个日子□20xx年9月27号。这一天，我正式成为了一名工作人员，一名服务农村的工作人员，一名大学生村官儿。就像20xx年6月8号我正式成为一名党员的那天一样，我激动，我兴奋，我骄傲。

难忘记，老百姓那高兴的眼神。在镇财政所，我主要的工作

是审核家电下乡的信息，老百姓每买一台家电，就有一份单子需要经过我的手进行审核。虽然每天的工作比较单调，但是审核的单子越多，就越说明老百姓们生活变好了，国家家电下乡的惠民政策落实了。老百姓那高兴的眼神，是我了解国家惠民政策的力量源泉，是我认真审核每一份单子的精神食粮，是我回访每位购买者的不竭动力！这几年国家的政策都在向三农倾斜，每项惠民政策能不能落实好，能不能让老百姓都受益，多思利民之策、多谋为民之举、多做惠民之事，是我们每个基层工作者都应该思考的问题。这让我更多的感觉到了身上的一份责任，一份使命——为人民服务的使命！

难忘记，基层工作者的默默奉献。在秋收防火工作的一线，昼夜巡防在田间地头，两三天才能回一次家；在xx大维稳工作期间，20多天没能回家。这些工作，看似没有什么技术含量可言，但它需要一份责任心，一份对待工作的认真态度；这些工作，从一开始的新鲜感到后来的疲惫，我真切体会到凡事想要做好都不容易；这些工作，只是基层工作的任务缩影，真所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，我真切体会到基层工作者的不容易。20多天不能回家，对于我们新来的没有什么家庭负担的一群人，几乎没有什么大不了，可是想想周围的领导、大哥大姐们，他们上有老、下有小，但我从来没有听到他们有任何一句的抱怨，没有看到他们有一丝的工作懈怠。他们带着强烈的责任心，抱着认真负责的工作态度，日夜奋战、无怨无悔。这种精神，在悄无声息的感化着我，这种精神，在慢慢的注入我的骨髓。有这样一群有干劲的领导和同事，我相信，在他们的影响下、帮助下，不管再苦再累的工作，我同样可以像他们一样努力的做到！

难忘记，转变身份后的渴望。从一个学生跨步到一名工作者，身份的转变，我没有不适应，更多的是对各种工作的好奇，更多的是在想我能做多少，我能把自己的工作做到有多好，年轻人都渴望得到别人的认可，渴望得到他人的肯定，我也一样！我从小就想做个对他人有意义的人，从小学到大学接受的教育就是做个对社会有用的人，对国家有用的人，对他

人有用的人。我希望看到别人对我投来信任的眼神，希望看到我带给他人多多的欢乐！

难忘记，选择工作的纠结判定。我大学学的是计算机科学与技术专业，目前这是一个热门的专业，也是一个容易找到一份收入不错工作的专业。但当北京工作的通知和大学生村官的通知同时出现在我的面前时，我犹豫了，是去北京拿一个月四千的工作并且半年后提升项目组长的机会，还是去当这个只有三年合同一个月1700块钱并且我所学的技术大部分都会无用武之地村官。因为有选择，我纠结了好多天，想了很多，到底什么才是我想要的。最终我选择了来到这里，选择了自己的家乡，选择了做一名基层的服务人员。因为在我的内心深处总有一种声音在回荡，那就是，我是一名党员，应该扎根基层，应该去为人民服务。那就是，我是一名从农村走出来的大学生，应该将自己的所有精力奉献回馈在农村。那就是，我有着家乡的情节，这里是我家！还记得第一天从镇上的宿舍里醒来时睁开眼看到窗外的一片田地，听到鸟儿们在外面唧唧喳喳的叫声，深呼吸闻到一阵阵乡土的气息。心敞亮了，笑开心了，那时我便肯定的知道了我的选择是正确的。我相信，在这里我一样可以展现自我的价值，一样可以有一个无悔的青春！

各种难忘记，是我的思想汇报；各级领导关怀，是我前进的不竭动力。在接下来的日子里我会继续的努力工作，不怕苦，不怕累，吃苦在前，做好自己的份内工作。在人生的道路上，每一段都有每一段的精彩，我相信我自己，我会时刻的把握好自己，踏实，努力，肯干，不忘学习，珍惜每一次学习与锻炼的机会，不断地去提升自我。

总有一种记忆能给我们以永恒的遐想与怀念；

也许时间能冲淡记忆，也许岁月能改变山河；

但有种激情永远闪耀着光辉，有种精神成为历史的永恒；

这就是我们当代青年铸就的精神；

这就是国家和人民赋予我们的使命和责任；

这就是意气风发、敢于拼搏的大学生村官！

凝聚前行正能量，砥砺奋进正青春。

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！

各位朋友：大家好！

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！

青春原本是美的，但是你长时间不打理它，再红艳的花也会变得苍白。青春需要正能量！

人生就是有这样的错觉：逝去的总是美好的，拥有的总是缺憾的，于是，在眺望昨日的背影时，眼里只有烦恼的身影来来回回。我们该何去何从，我们该如何选择呢？不必对小事斤斤计较，我们的生活需要青春正能量。

抽刀断水水更流，举杯销愁愁更愁。别管往事有多美好，别问曾经有多辉煌，别说过去有多美貌，人生的岁月只会如东流水一样匆匆流逝，若想挽留，只能挽留住烦恼，别的什么也留不下。不要总在过去的回忆里缠绵，不要总让昨天的阴雨淋湿今天的行装。昨天的太阳，晒不干今天的衣裳；昨天的辉煌，抵不过岁月的沧桑。面对诸多生活的风雨迷茫，人生还需正能量。

生活里去接收阳光豁达的正能量，自信岁月一百年，会当水击三千里！凡事都要往开出想，假若真的伤了一条腿，要庆幸自己还活着，不死就是幸福！生活中不是什么别人和灾祸打跨了你，能打垮你的只有你自己。

凡事都往开处想，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……这些都是生命的正能量，我们来到人世间，只是去品尝一场场生活的酸甜苦辣咸，绝对不是去践行埋怨、仇恨、无知、贪恋、傲慢、冷漠等种种人生的负面情绪，这些可以说与那些正能量相对应的生命的负能量，它们能消耗我们的精力，占据我们的快乐，侵蚀我们的生命。

一辈子，很累，真的不需要去苛求自己，什么都要完美，你的生活，有你的足迹，有你的泪水，有你的笑声，你的世界就已经完美了。对生活多些感恩，多些知足，用那些正能量去驱散人生的迷雾和阴霾，用一颗阳光的心，还自己一片澄净的艳阳天。我们需要正能量，我们需要青春的正能量！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！

青春原本是美的，但是你长时间不打理它，再红艳的花也会变得苍白。青春需要正能量！

人生就是有这样的错觉：逝去的总是美好的，拥有的总是缺憾的，于是，在眺望昨日的背影时，眼里只有烦恼的身影来来回回。我们该合区何从，我们该如何选择呢？不必对小事斤斤计较，我们的生活需要青春正能量。

抽刀断水水更流，举杯销愁愁更愁。别管往事有多美好，别问曾经有多辉煌，别说过去有多美貌，人生的岁月只会如东流水一样匆匆流逝，若想挽留，只能挽留住烦恼，别的什么也留不下。不要总在过去的回忆里缠绵，不要总让昨天的阴雨淋湿今天的行装。昨天的太阳，晒不干今天的衣裳；昨天的辉煌，抵不过岁月的沧桑。面对诸多生活的风雨迷茫，人生还需正能量。

生活里去接收阳光豁达的正能量，自信岁月一百年，会当水击三千里！凡事都要往开出想，假若真的伤了一条腿，要庆幸自己还活着，不死就是幸福！生活中不是什么别人和灾祸打跨了你，能打垮你的只有你自己。

凡事都往开处想，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……这些都是生命的正能量，我们来到人世间，只是去品尝一场场生活的酸甜苦辣咸，绝对不是去践行埋怨、仇恨、无知、贪恋、傲慢、冷漠等种种人生的负面情绪，这些可以说与那些正能量相对应的生命的负能量，它们能消耗我们的精力，占据我们的快乐，侵蚀我们的生命。

一辈子，很累，真的不需要去苛求自己，什么都要完美，你的生活，有你的足迹，有你的泪水，有你的笑声，你的世界就已经完美了。对生活多些感恩，多些知足，用那些正能量去驱散人生的迷雾和阴霾，用一颗阳光的心，还自己一片澄净的艳阳天。我们需要正能量，我们需要青春的正能量！

三分钟正能量演讲稿初中篇九

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！

三分钟正能量演讲稿初中篇十

尊敬的各位领导、各位老师、亲爱的同学们：

大家下午好！我是来自七（9）班的赵陈博，今天我给大家演讲

的题目是《心中有梦，与众不同》。

“你要全力保护你的梦想，那些嘲笑你梦想的人，他们必定会失败。他们想把你变成和他们一样的人，我坚信，只要我们心中有梦，我就会与众不同，你也是。”这是电影《当幸福来敲门》中的一段经典台词。它也鼓励着我，要心怀梦想，去闯荡未来。要用梦想这把锋刃，刺向一切未知之处，无所畏惧。

梦想是美好的，它的光芒照耀着青春，但现实是残酷的，比如当我们还是个年幼无知的孩子，我们梦想着当；当我们开始懵懵懂懂，我们梦想当个省长、市长，再后来，我们觉得是个“长”都不错，甚至自己一辈子可能连一个“长”都当不了，此时当你仰望星空，你是否还能想起那个属于你的梦？当你被现实击倒，你还能否站起来顽强地微笑？我相信，你能！你们能！只要你去寻找梦想，只要你去追逐梦想，不管成与败，那都将是永恒的你骄傲。

在爱迪生发明电灯之前，全人类对于永恒的光明简直难以置信，但爱迪生不怕失败，用自己不懈的追求将人类从黑夜的限制中彻底解放出来，为人类带来永恒的光明，实现了自己的梦想。“有梦想，你就得去捍卫它。”这是美国黑人投资专家加德纳的成功宝典，没错，我们要心怀梦想，并且要去捍卫它，实现它。因为有了它，我们就有了努力的方向，奋斗的目标，追求的动力，我们就会与众不同。

梦想如花，绽放在绚烂的花季里；梦想如鹰，在广阔的天空中展翅翱翔；梦想如歌，奏响在每个人的心中；梦想如剑，我们就是持剑的少年。但是朋友们请记住，无论剑如何锋利，如果持剑之人不愿努力，那么再锐利的锋刃也会迷失方向，再凌厉的剑气，也会暗淡无光。所以，同学们，让我们一起努力吧！实现心中的梦，让你我与众不同！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

三分钟正能量演讲稿初中篇十一

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我今天演讲的题目是《用心传递正能量》

一段时间以来，关于“老人摔倒到底扶不扶”的问题曾引起公民的热议。每个人都有向上向善的意愿，关键在于，这种朴素的情感有没有被激活。

现在，总有些人在抱怨，坑蒙拐骗者有之，欺瞒诈骗者有之，毫不利人专门利己者有之。食品安全问题、城市安全问题、社会道德的滑坡种种事例让每个人都产生着不安全感和不信任感。很多人会说再也不相信人是善良的，不相信诚信，不相信真情。殊不知，在道德的主流高地上，绝大多数人都在坚守。我曾经看到过这样一则新闻□20xx年的一天，扬州大学附属中学17岁的学生徐砺寒骑自行车去上学。在经过一辆宝马车旁边时，无意中将这辆车的后视镜撞坏了，车身也被蹭掉一块漆。车主不在，他却没有溜走，而是选择在原地等待车主。后来因赶着上课，只好留下“联系纸条”欲赔偿。这件事在微博上引起轰动，徐砺寒也因此被网友称为“诚信中学生”。

车主获得消息后很快在微博上回应称：“作为车主，当时我极度震惊，不知道说什么，心中只有感动，拍了拍孩子的肩催他赶紧去上学。望着他远去的背影无限感叹：我们的下一代若都如此，社会有希望！”

“自己做错了事，就应该负责。”在后来的媒体采访中，徐砺寒这样回答为什么自己当时没有溜之大吉。在这诚信稀缺，甚至“打死都不肯认错”的今天，的确让人喟叹。徐砺寒用自己的实际行动给社会传递着正能量。这诚信的故事正启示

我们，其实，正能量存在于每个人的身边和心中。而我们更需要的是多一些发现、多一点信任和多一份付出。看我们周围：工人们正用心地打着地基，筹备着建筑高楼的器材；街道上的女孩正把糖纸放进路边的垃圾箱；清洁工们正一点一点地清理着布满灰尘的街道……看感动中国人物：“生死托举”杨文求，用有力的臂膀，托起爱与担当；“启音天使”荐雪梅，用唇齿间的密码，开启沉寂的天籁；“慈母大爱”许张氏，一个连名字都没有的老人，却以弯曲的脊背，撑起瘫痪儿子生命的希望……看中国出彩少年：孝心少年王艳文，纵使大海为墨，长空为纸，也写不完对父母的深情；震灾英雄雷楚年，像一匹狂野的骏马穿梭于生与死之间，用自己的生命换取了7个同学的生命……这一切的一切，都是正能量的演绎，都是真情的延续。

英国作家狄更斯在他的《老古玩店》中说过：“恶往往是昙花一现的，都和作恶者一同灭亡，而善则永世长存。”不管是孔子的性善论，还是老子的上善若水思想，在21世纪的今天仍然熠熠生辉。所以，我们青少年，祖国未来的栋梁，更应努力凝聚并传播向上向善的正能量。努力学习，追求上进；尊敬师长，待人友善；担任班干部，对班集体负责；积极劳动，不乱丢垃圾……因为我们是青少年，处在人生中最美好的阶段，我们澎湃着热血，我们洋溢着激情，我们充满着爱心与正能量。

在培育和践行社会主义核心价值观的当下，我们更应主动开启向善的心门、自觉坚守美德。主宰世界的是我们，放弃世界的仍是我们，所以让我们拒绝平淡、告别无为，让我们奋发向上、崇德向善，让我们做品德高尚的优秀青年，让我们的青春在阳光下真正地飞扬起来！

我的演讲完毕，谢谢大家！

三分钟正能量演讲稿初中篇十二

人生就像一叶扁舟，在苍茫无际的大海上航行，不同的历程创造出不同的硕果。扬帆远航吧！去寻找我们自己的幸福！

一望无际的大海是我们的征程，或许前方一面昏暗。但是你并不孤单。看吧！狂风为你们加油，海浪为你们助威，海鸥伴你航行。他们是你的伙伴，磨练你的意志，坚定你的信念，或许旅途中会有一些暗礁。但是，别退缩，勇敢地与我们作斗争战胜困难，超越自我。抓住机会，一跃而过，困难不算什么，但，最重要的是放弃！只要敢于拼搏，失败也是一种欣慰。

输，并不可怕，失败乃是成功之母，通往成功的路或许充满荆棘，但它不能影响你的信念，或许你受伤了，找不到成功的出口，在黑暗中不住的徘徊，留恋，别认输。努力的寻找方向，重新整顿自己，使自己变得更坚强。要知道，输并不可怕，最可怕的是认输！

氧气自信的风帆，我们青春，我们自信，我们怀揣着一颗热情澎湃的心。不管未来世界如何，都不能泯灭我们上进的心。远航吧，去寻找自己的幸福，不管大风大浪向前闯，别害怕，风轻云淡，努力追求自己的梦想。

人生需要坚持奋斗，需要夜以继日不停的行走，不断的向前奋进，努力的坚定的前进，驾驶着自己的小船，在大海上劈波斩浪，在爱的港湾里留下串串希望，在茫茫的大雾中翔驰，享受着生活战斗带来的美好，像高尔基的海燕一样，大声地呼喊；让暴风雨来得更猛烈些吧！

一句名言曾说“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”别让怯弱否定自己，别让惫懒误了青春。一个人不奋斗不能有所成就，一个国家不奋斗不能立足世界，一个民族不奋斗不能

兴盛强大。带奋斗一起飞翔，因为有了它，让我拥有理智之思；我才使过去的失误不再重演到今天的影片里；我才能使过去的成功在人生中继续升华；人生最困难的事情是认识自己。——特莱斯。

不管你是否看到了希望的曙光，心中的启明灯在隐隐的发光，不停的行走，不停地航行，不停的奔跑。不抛弃，不放弃是我们的信念，一味的幻想终将如泡沫一样消散的无影无踪。努力的航行在20xx年那美丽的春天，曾记得冰心说过：“言论的花开得愈大，行动的果实结的愈小”。打破阴泯的沉默吧，在沉默中爆发，用实际行动证明自我，努力地航行，不哭泣，不停止，不放松。

别驻足，成功需要激烈不停的追逐；别认输，熬过黑夜才会有日出。阴雨之后才会有彩虹。要记住，成功就在每一个下一步，泪水就是天下最美的书！

用汗水浇灌生活的硕果，用多彩的知识充实自我，用充实的步伐坚定信念，扬帆远航，创造崭新的明天！

——一个障碍，就是一个新的已知条件，只要愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

有一天，素有森林之称的狮子，来到了天神面前：我很感谢你赐给我如此雄壮威武的体格，如此强大无比的力气，让我有足够的潜质统治这整座森林。

天神听了，微笑地问：但是这不是你这天来找我的目的吧！看起来你似乎为了某事而困扰呢！

狮子轻轻吼了一声，说：天神真是了解我啊！我这天来的确是有事相求。正因尽管我的潜质再好，但是每一天鸡鸣的时候，我总是会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您，再赐给我一个力量，让我不再被鸡鸣声给吓醒吧！

天神笑道：你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。

狮子兴匆匆地跑到湖边找大象，还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的砰砰响声。狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：你干嘛发这么大的脾气？

大象拼命摇晃着大耳朵，吼着：有只厌恶的小蚊子，总想钻进我的耳朵里，害我都快痒死了。

狮子离开了大象，心里暗自想着：原来体型这么巨大的大象，还会怕那么瘦小的蚊子，那我还有什么好抱怨呢？毕竟鸡鸣也但是一天一次，而蚊子却是无时无刻地骚扰着大象。这样想来，我可比他幸运多了。

——应对困难，许多人戴了放大镜，但和困难拼搏一番，你会觉得，困难但是如此。

那天的风雪真暴，外面像是有无数发疯的怪兽在呼啸厮打。雪恶狠狠地寻找袭击的对象，风呜咽着四处搜索。大家都在喊冷，读书的心思似乎已被冻住了，一屋的跺脚声。

鼻头红红的欧阳老师挤进教室时，等待了许久的风席卷而入，墙壁上的《中学生守则》一鼓一顿，开玩笑似的卷向空中，又一个跟头栽了下来。往日很温和的欧阳老师一反常态：满脸的严肃庄重甚至冷酷，一如室外的天气。乱哄哄的教室静了下来，我们惊异地望着欧阳老师。

“请同学们穿上胶鞋，我们到操场上去。”

几十双眼睛在问。

“正因我们要在操场上立正五分钟。”

即使欧阳老师下了“不上这节课，永远别上我的课”的恐吓之词，还是有几个娇滴滴的女生和几个很横的男生没有出教室。

操场在学校的东北角，北边是空旷的菜园，再北是一口大塘。那天，操场，菜园和水塘被雪连成了一个整体。矮了许多的篮球架被雪团打得啪啪作响，卷地而起的雪粒雪团呛得人睁不开眼张不开口。脸上像有无数把细窄的刀在拉在划，厚实的衣服像铁块冰块，脚像是踩在带冰碴的水里。

我们挤在教室的屋檐下，不肯迈向操场半步。

欧阳老师没有说什么，应对我们站定，脱下羽绒衣，线衣脱到一半，风雪帮他完成了另一半。“在操场上去，站好！”欧阳老师脸色苍白，一字一顿地对我们说。

谁也没有吭声，我们老老实实地到操场排好了三列纵队。瘦削的欧阳老师只穿一件白衬褂，衬褂紧裹着的他更显单薄。

之后，我们规规矩矩地在操场站了五分多钟。

在教室时，同学们都以为自己敌但是那场风雪，事实上，叫他们站半个小时，他们顶得住，叫他们只穿一件衬衫，他们也顶得住。

什么是正能量?在我看来，能让你积极有活力的，就是正能量。

一个阳光般和暖的微笑，就能映照出一天彩虹一样的心情，正能量其实很简单，无处不在。简而言之，能让你激动并振奋的，那就是你所需要的——正能量！

这种本是精神层面的东西如今也慢慢的实化起来，科学研究表明，快乐的时候能分泌促进新陈代谢的物质，正能量能有助于我们的健康。诚然，乐观开朗本来就是健康的一部分，

有一个充满正能量的积极向上的态度，总是有益无害的。

而反观现实，冷漠似乎已经成为我们的一种习惯，我们可以对一个被车碾过的小孩视若不见，也可以对因路滑而滑到在街上的老人熟视无睹，负面的能量似乎在暗中隐隐涌动，汇集。如果没有正能量，万物枯萎，动力机都会停下，人类更是无法生存。对于我们来说，正能量并非维持生命，而是给予我们一种乐观积极的人生态度和爱的力量。这种正能量是能传递的。

是的!我们需要正能量，给自己充满正能量，给社会传递正能量!

如何找寻正能量呢?也许我们可以从他认出获得，但是整日靠他人“接济”未来的正能量又何能缓解现代都市的压力,况从生物学的角度来说，能量在传递过程中会不断损耗。自己动手，丰衣足食。事实上正能量也正是这样藏匿于我们的眼皮底下：也许就溶在一杯咖啡里面，也许就隐于一行优雅的诗句里，也许就呆呆地在每个慵懒闲适的恰到好处的午后等着我们。不同于真正意义上的能量，正能量并非与什么东西是此消彼长的关系，所以只要我们想就可以创造出无止境的正能量，从别人出汲取，不如自己创造。

可有的人总爱抱怨说，我的上司太苛刻了，我的老师太严厉了，我的父母一点都不关心我的想法，总之我的环境整个儿一个都是负的，我何去寻找正能量?与积极乐观的人交往能感受到他们传递给你的正能量。正能量还包括了爱与奉献，传递爱也是正能量传递的一种形式。把能量继续传递下去，我相信你一定会生活在一个积极快乐的环境里。

一个充满正能量的世界!

阳光温热，岁月静好，我有一所房子，面朝正能量，春暖花开。

没有对生命的渴望，就没有破茧而出的飞蛾；没有对自由的渴望，就没有庄生扑蝶的美梦；没有飞天的梦想，就不可能实现嫦娥奔月的神话，只有怀着梦想的民族，才能经不衰，愈走愈强。

5月4日习主席在中国航天科技集团公司中国空间技术研究院，参加“实现中国梦、青春勇担当”主题团日活动，强调广大青年要坚定理想信念，练就过硬本领，勇于创新创造，矢志艰苦奋斗，锤炼高尚品格，在实现中国梦的生动实践中放飞青想，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章。

同日，中共中央政治局委员李源潮在北京与中国青年五四奖章获得者等优秀青年代表座谈时指出，当代青年要按照要求，坚定理想信念，学习不停步、奋斗不停步、奉献不停步，脚踏实地创新创业创优，让青春在中国梦的实现中焕发光彩。

青年始终备受重视，近代梁启超曾说过“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强”，也对广大青年寄予厚望，强调“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。

你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上”，日前，时值五四青年节，两位领导人亲自出席青年活动，更体现了当代领导对青年的关注。

青年是国家的未来，是发展的能量之源，是社会进步的动力，是最富有理想的群体，广大青年要深入贯彻落实各级领导的讲话精神，积极进取，表现出与其他人不同的一面，用自己的朝气与积极向上的状态感召别人，用自己的行动传递着青春正能量。

要实现“中国梦”，需要青年人脚踏实地、埋头苦干。空谈误国、实干兴邦。喊破嗓子，不如甩开膀子，青年要树立远大的理想，有自己的“青年梦”，这样前进才能有方向，同

时还要刻苦学习、扎实工作，立足本职岗位，切实做到“抓铁有痕、踏石留印”。

雄关漫道真如铁，是对梦想的追求；而今迈步从头越，是对梦想的执着！历史的接力棒已经交到我们手中，教育是中国灵魂，我们要大声宣言：勿忘昨天的苦难与辉煌，无愧今天的责任与使命，不负明天的梦想与追求，来吧，为了美好的明天，为了光荣的未来，前进！我的梦，中国梦！