# 最新青春的正能量演讲稿三分钟(18篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-08-18

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。青春的正能量演讲稿三分钟篇一一个阳光灿烂、温暖的...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇一**

一个阳光灿烂、温暖的笑容能像一天的心情折射出一道彩虹。正能量其实很简单，无处不在。简而言之，让你振奋的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，当你快乐的时候，你可以分泌促进新陈代谢的物质。

正能量可以有助于我们的健康，乐观开朗是健康的一部分。有一种充满正能量的积极态度，它总是有益无害的。

而反观现实，冷漠似乎已经成为我们的一种习惯。我们可以对一个被汽车辗过的孩子视若不见，或者对因为路滑而在街上滑倒的老人睁一只眼闭一只眼。

负面的能量似乎在暗中隐隐涌动，汇集。如果没有正能量，一切都会枯萎，人类就无法生存。对我们来说，正能量不是维持生命，而是给予我们乐观积极的生活态度和爱的力量，这个正能量是能传递的。

是的!我们需要正能量，给自己充满正能量，把正能量传递给社会!

从生物学的角度看，能量是在传递过程中，自己动手，丰衣足食。其实，正能量就藏在我们的眼皮底下:也许是溶在一杯咖啡里，也许是藏在一首优美的诗里。

与真正意义上的能量不同，正能量与任何事物都没有关系。因此，只要我想就可以创造一种无穷无尽的正能量。

有些人总是抱怨我的老板太苛刻，我的老师太严格，我的父母根本不关心我的想法。总之，我的环境是一片消极的，我何去寻找正能量?

与积极乐观的人交流，感受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。把能量继续传递下去，我相信你会生活在一个积极快乐的环境中。

如果你不能适应它，那就试着改变它。培根说:“如果你有一份快乐，你告诉别人，那么你就会有双倍的快乐。”

所以，不要吝啬你的正能量，将他释放出去，你会有更多的正能量，所以从今天开始，给你的老板一个微笑，给你的老师一份赞许，给你的父母一个拥抱，慢慢地你会发现你的周围都充满了正能量。

如果每个人都这样做，正能量就会像太阳一样散射出去。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

正值青春的我们朝气蓬勃，到处都闪耀着我们活跃的身影，身上闪烁着热情的光芒。

拼搏与永不言弃

随着一声枪响，女子丙组的200米赛跑开始了，顿时，赛道两旁的啦啦队都鼓足了劲在为自己的队员加油助威，一时之间赛场成了热闹的竞标场，一句句加油，一声声必胜此起彼伏，只见我们班的王玲玲同学遥遥领先，我们班的啦啦队的助威声更大了，可是，一圈之后，她的脚步却放慢了，后面别班的同学追上来了，我们拼命的喊着，叫着，她奋力地迈动双腿，随着一声哨响，后追着成了第一名，王玲玲落后一点，遗憾的屈居第二，我们跑上去扶着她，望着她满脸汗水，我们懂得青春的力量——拼搏与永不言弃。

宽容书写着友谊的魅力

又一声哨响，又一个比赛落下了帷幕，我们又赢得了一项冠军，这使得别班同学产生了嫉妒。在接下来的接力比赛中，我们班有同学摔倒，一别班同学朗声说：“摔得好!”还有人说活该，我们班有的啦啦队同学气哭了，我们想跑过去和他们理论，指责他们的无理与无知，但一想到班主任的教导，比赛中要有胸襟和气度，靠实力说话!于是我们忍住了。但是当又一场比赛中，我们发现别的班同学受伤时，我们都抢着跑上去扶着他，用老师的话说，这是气度，这是素质!正是这种气度书写着另一种青春的力量——宽容。

人心齐，泰山移

清脆的哨声又响了起来，运动会的重头戏——拔河比赛开始了!操场上沸腾了，双方队员都鼓足了劲，小脸憋的通红，有的同学把绳牢牢的背在肩上，紧紧地握着手中的绳子，“一二一”的喊声响彻整个会场，终于，我们班的男子赢得了第一名，班主任又迅速带我们赶到女子拔河的场地，老师兴奋地告诉运动员：“我们的男生已经赢了，就看你们的啦!有没有信心?”我们齐声呐喊：“有!”哨声响起，女生拔河开始了，我们在啦啦队的助威声中卯足了力气，中间的标志红领巾一会儿移过去，一会儿移过来，我们的心都提到了嗓子眼了，终于，对方的一个队员倒下了，我们胜利了，欢呼声顿时响起，操场上弥散着我们班胜利的喜悦。我们又获得了一个第一，这让我们知道了青春还有一种力量叫做——团结。

放飞青春的梦乡，抓住青春的正能量，让我们的梦飞的更远，更高!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇三**

青春因奋斗而精彩。在青春的朝霞中，我们不会觉得疲劳与辛苦，我们只会越斗越勇，拼出耀眼的青春火花。

每个人的青春只有一次。你该认真学习的时候不学习，到时书到用时方恨少，世上没有后悔药，一个人吃得苦总是一个定量，年少不吃苦，这个苦就等你长大后再一起吃，年少时经历了奋斗，长大后的生活将一帆风顺。多少人出身贫寒，硬是通过自己的不懈奋斗，一步一个脚印，闯出了自己的一片天地，甚至还有身患残疾，跃入水池的，与其他的正常的澳赛选手一决高下;又有多少玩夸子弟，从吃山空，成为败家子，最后穷苦潦倒，你看看我们熟悉的姚明，易建联不就是通过我们的刻苦训练，奋力拼搏，才在nba获得一席之地。

他们不就是凭着自己奋力去获得每一分，努力去赢得每一场比赛的胜利态度。人生就像一场比赛，你不努力拼搏，教练就是把你罚下，你就会被这个舞台所淘汰，再看看我们身边的同学，有同学虽然来自农村，有些同学家境不很宽裕，有些同学可能智力一般，但可以看到他们的奋斗的身影，看看班级里来得最早的同学有那些，看看班级上课最认真的有哪些，看看学习最努力的同学有那些，看看那些同学回家后总是认真学习，看看哪写同学为了自己的理想总在不懈追求，这些同学的付出一定会有回报。当然了，年纪第一名的同学，就是凭着自己的不懈奋斗，奋力拼搏，刻苦努力，面对挫折不气馁。相反看看那些只管谈论网络游戏，关注自己的衣着打扮，只讲吃喝玩乐的同学，可想而知他们的成绩又将怎样。

青春是火，点燃青春的梦;青春是水，浇灌梦想的田;青春是土，培育茁壮的树!青春多么美丽，多么富有生机!让我们高唱青春的赞歌，让我们大声呼喊，我的青春我做主!生命如流水，只有在他的急流与奔向前去的时候，才美丽，才有意义。“人生能有几回搏”，生命是短暂的，唯独拼搏，不懈的努力奋斗，因为爱拼才会赢。

朋友们，奋斗吧!只有奋斗，才会成功。无论我们在学习上，生活上，人生中，都离不开奋斗。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

生活就像电影中的片片剪影，也许有些记忆随着时间的推移渐行渐远，而您的微笑，慢慢唤醒生活中细微的真情，不断影响着我，充实在心中的感动，是正能量。

第一次认识您，是一次晚上的课，在门口等我的不是那个我熟识的班主任而是您，更为奇妙的是久久的笑容一直挂在脸上，而我的脑海中也只是用“喜庆”二字形容您。

正能量，是您排课的细心。

几次课后，我慢慢习惯了您的笑容，那并不是刻意的面对我们，于是脑海中，我用“阳光”形容您。每每面对密密麻麻的排课单，我只有头晕眼花的走到您办公室，九点半的办公区安静了许多，有些疲倦的看到您略低着头，一点点的整理着学生的课时单，抬起头，笑眯眯的看到我招呼着，正正方方的脸上，满是阳光般的青春帅气，我不经意的随意把物理，化学两节课放在晚上，您却笑着站起来拍了拍我，“晚上四个小时的课是不是太累了，又都是理科。

转的过来吗?”我突然间有些惭愧，这些本应是我思考的事，却是您的细心，悄声的点醒。您总是把工作中一些事情记下来，即使是不经意的一句话，那次我仅随口说了句自己不喜欢早上上课，因为喜欢赖床，不喜欢下午一点上课，因为会犯困，于是从那天起，我的时间表中再没了早上和下午的课。这些琐事，是无意间在您的工作记录上看到的，我被这般细心的您所感动，一缕阳光，一份生活中细微的真情，正能量。

我曾在平日的晚上接到您的电话，已不光是排课的事，耐心的询问我最近怎样，有些无力的说出学习中的压力和紧张，您却滔滔不绝讲起了励志故事，封闭自己很久的我，豁然体会了您的用意，这些话，让我好似变成了孩子般想着一些道理，又多了份信念，这份刻骨铭心的正能量，是细心和记忆中您的微笑，阳光。

看到您在网上写的点点记忆，我想，这因为您的微笑，让我发现了生活中的温暖，正因为您的细心，让我时刻感悟真情，正因为您的豁达，让我觉得那么多珍贵的每一刻，不善言辞的我，都应记得，我领悟着一份正能量。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇五**

尊敬的各位评委、老师和亲爱的小伙伴们：

大家好!我是随县尚市镇中心小学的张一心，今天我演讲的题目是：弘扬传统美德，传递中华正能量。

生活中处处都有美：花美，在于它的艳丽;水美，在它的于湛蓝;人美，在于他的心灵。心灵之美便是——美德。这种美，无处不在!

中华美德源远流长。远古时候，人们靠打猎为生，打不着猎物就找一些花草来充饥，有人因为误吃了有毒的花草而死去。为了解除人们的痛苦，有一个勇敢的人下定决心亲自尝遍各种花草。白天，他采摘各种花草。晚上，他就在篝火旁品尝分类。可是，有一天，他尝到了“断肠草”，不幸毒性发作，失出了自己的生命!人们为了纪念他，尊他为农耕和医药之祖，他，就是我们随州的骄傲——炎帝神农。炎帝神农自尝百草、救死扶伤，为后人留下了宝贵的财富，直至献出生命，他的这种美是至高无上的奉献生命之美!

炎帝神农无私奉献的美德熏陶着中华儿女，也影响着随县百万人民。随县公路段随北养护中心80后“孝女”王何林，多年来，照料身患绝症的养父和瘫痪在床的养母，一年往返随州、随县、殷店100多个来回，累计行程1万多公里; 在病床前，她尽心尽力，让传统的孝道充满每个细节;在艰难中，她任劳任怨，用瘦弱的肩膀扛起一个几经风雨的家。王何林是美的，她的这种美是至亲致敬的“孝亲”之美!

我们的老师是美的。记得那是今年开学的前一天，寒风呼啸、大雪纷飞，一会儿，校园就盖了一层厚厚的雪，我缩在家里烤着取暖器，当我走到窗边欣赏窗外的雪景时，突然看到校园的道路上，一个熟悉的身影在那里清扫着路面的积雪，他是郭川老师，雪花已经落满了他的全身!他为了让校园的路好走一些，主动来到校园里清扫积雪。一锹、两锹，三锹……只见郭老师用力的挥舞着手中的铁锹铲着地上的积雪，在他的努力下，一条洁净的小道很快被清扫出来。此时，我无心欣赏窗外的雪景，因为在我看来，勤劳的郭老师才是校园中最美丽的风景!

后来，我读了《少年向上真善美伴我行》一书，让我对美有了更深的理解。美，是我们将校园里的垃圾放到垃圾筒里;美，是我们快速的将摔倒的同学扶起来;美，是当别人有困难，我们主动伸出援助之手……此刻，我内心澎湃不已，炎帝神农奉献之美、公路孝女孝亲之美、师生勤劳之美让我倍受感动，作为新时代的少年儿童，我们更有义务担起传播中华美德正能量的重任!中华美德如何传递，请听我说(快板)：

中华美德亮晶晶，照亮我们每颗心，

我们应当这样行：

清晨离家上学去，排队候车讲次序，

见到老人让个座，自己站着心也乐。

学校举止要文明，见到师生把礼行。

不乱丢来不乱扔，维护学校好环境。

放学回家做家务，帮助爸妈减减负。

吃穿怎样都可行，勤俭节约美心灵。

弘扬美德正能量，开启文明新篇章。

大家一起齐努力，将这美德传下去。

将这美德传下去!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇六**

我们在人际交往中常常有这样的体验：和某些人打交道，能让你感觉良好，因为，他身上带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你感染到那种积极快乐的感觉。而另一些人则相反，因为他身上负能量过多，不断地向你传递消极悲观的情绪。

蔡永康在接受记者采访时，对小s进行评价时说：“小s是个很好玩的人，她个性本身就是很乐天，很有活力，这个朋友让我觉得活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事。有的人会让我觉得活着很没劲，碰到他会把我的能量都吸走。”

确实如此，和正能量多的人打交道时，你能感觉到：你跟他在一起感觉是安全的、放松的、亲近的，你觉得他浑身散发着诸如同情心、同理心或愿意去支持你的感觉。且有他在旁边，你会觉得比自己独处的状态更好，因为你的正能量也会跟着上升。

而和负能量多的人打交道，你却感觉到：你跟他在一起感觉不安全、紧张，处于防卫状态。你觉得是被吸取、削弱的感觉，你自己的正能量减少，负能量增加，感觉不舒服，自己是被挑剔的、挑战的和攻击的，你会很想逃走。

因为，他们把“负能量”，传递给了你，而本身“正能量“并不强大的你无法抗拒，接收了对方传递的负能量，连带传染到你自己也感觉诸事不顺。

所以做一个正能量的人非常重要，能够得到众人的认同和支持。而如果周围人都认为你是一个负能量的人，对你的工作和人际关系都是破坏性的。

我们每个人身上都有正、负两种能量。我们需要做到的是，找回自己的正能量，接纳、运用和传播更多的正能量，当负能量找上门来的时候，我们要学会拒绝接受或者积极转化。

畅销书作家大卫·波莱讲过一个例子：

”某日，我跳进一辆出租车，想去纽约中央车站。开始，一切都好好的，车子安全正常地行驶在右侧车道，突然，一辆黑色轿车冷不丁从旁边停车场冲山来，横在我们正前方，出租车司机猛踩刹车，车子侧滑出去，轮胎与地面发出尖锐的摩擦声，好不容易才停下来。当我反应过来时，出租车与黑色轿车后备箱仅一寸之隔，好悬。

“我惊呆了。但是，更令人吃惊的是，明明是黑色轿车的司机差一点酿成重大车祸，可他却探出脑袋，朝着我们破口大骂。甚至竖起中指，向我们示威!

随之发生的事情则更让我震惊不已，出租车司机竟然微微一笑，朝那个家伙挥挥手。我吃惊的是，他太友善了吧，于是，忍不住问他：“为什么你那么做呢，那个男人疯了，像要杀人一样!”

出租车司机回答到：“许多人就像垃圾车，他们装满了垃圾四处奔走。充满懊恼、愤怒、失望的情绪，随着垃圾越堆越高，他们就需要找地儿倾倒，释放出来。如果你给他们机会，他们就会把垃极一股脑儿倾倒在你身上。所以，有人想要这么做的时候，千万不要收下，只要微笑，挥挥手，祝他们好运。然后，继续走你的路，相信我。这样做你会更快乐!“

所以，做一个正能量的人吧!做一个正能量多过负能量的人，尽量发掘自己的正能量，疏导自己的负能量，并将负能量华丽地转化为正能量。

正能量的人，会对生活乐观，他们知道生活本来就悲喜交加，所以已经学会坦然面对。当快乐来临时，会尽情享受;当烦扰来袭时，就理性解决。他们相信改变的力量。确实无法改变时，就坦然接受。

正能量的人，拥有大智慧，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的道路上跑偏也不会随波逐流。他们不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。他们知道世界运作的原理，明自人人都有优点和弱点，也知道如何去克服人性的弱点和发挥人性的优点。

总之，正能量的人，有勇气去改变可以改变的，有胸怀去接受不能改变的。更有智慧去分辨两者的不同。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇七**

做好成才的准备，准备为社会、为祖国、为家乡做出自己的贡献。

立志成才必需要通过竞争。竞争，对人的发展和社会进步有促进作用。它给我们以直接现实的追求目标，赋予我们压力和动力，，能最大限度地激发我们的潜能，提高学习和工作的效率;使我们在竞争、比较中，客观地评价自己，发现自己的局限性，提高自己的水平;能让我们的集体更富有生气，丰富我们的生活，增添学习和生活的乐趣。

竞争也有不利的一面。它可能使某些获胜者滋长骄傲自大情绪，使某些失败者丧失信心，产生自卑感;竞争的压力可能引起我们心情的过分紧张和焦虑;更严重的是，当虚荣心作怪的时候，会把别人的成绩看作一种威胁，出现怨恨别人超过自己的忌妒心理。

我们要想成才，也必须是离不开群体的，我们合作的成果属于大家，由大家共享。合作是共享的基础，共享是合作的必然结果。合作有分工，要求各为承后责任，完成各自的任务，合作的核心是发扬集体主义精神。我国有句老话，“人心齐，泰山移。”社会生活中，谁都不可能脱离群体而单独存在，因为个人的力量结竞是有限的。我们只有与他人合作，才能有面对困难的勇气和战胜困难的力量。

合作是我们成才的土壤。任何事业的成功都需要良好的合作。现代经济发展，社会和谐科技的辉煌等，都是全作共享的结果，全作能聚集力量，启发思维，开阔视野，激发创造性，并能培养同情心、利他心和奉献精神，一个具有合作精神、合作能力的人，也容易获得他人的支持和帮助，因而大大增加了成功的可能，精诚合作会使我们分享到成功的愉悦，互助互惠能让我们取得更大的胜利。

在合作中竞争，要尊重竞争对手，向竞争对手学习。合作的过程是互帮互学，互相提高的过程，同学之间既有共同点也有不同点，共为我们的合作铺平道路，不同点则使我们在竞争中互相启发，各显神通，取长补短，不同点作用也很大，是我们在合作中竞争的目标。

成才的人生道路是多方面的，但是我们成才必须立志，我们要做一个有用的人。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇八**

尊敬的老师，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”都没来得及向她说一声。

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，越来越多的路人也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。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

青春，就像雨后的彩虹，绚丽灿烂。正值青春的我们应该有满满的青春正能量，映射出耀眼的光芒。

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堙灭，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。热爱和平热爱国家，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!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十**

在每一个人的人生道路上都会有一些机遇出来阻挠，我相信绝大部分的人都是选择成功和辉煌。而我，却宁愿选择一次梦想，一次奋斗。

我曾经看到过这样一则故事。在一个寒冷的冬天早晨，在一个温暖的屋子里面，一个小女孩坐在书桌前，看着窗外飞舞的雪花陷入了沉思，她自言自语的说：“多好啊!我真希望自己有一天也能像那些叔叔阿姨们一样，登上南极啊!对这成为我的一个梦想吧。”于是，有了这样一个梦想之后，小女孩还为自己列了一张梦想清单，算起来一共有108项内容，之后这个小女孩一直都为这张梦想清单做出了超乎常人的想象的努力。背着一块重重的石头去爬山，在寒冷的冬天里大口大口的嚼食冰淇凌，让自己的肠胃适应冰冷。

渐渐的，在不知不觉的时光流逝中，这个小女孩长大了，这时果真如她十二岁那年预言的那样，她真的登上了南极，她真的成了一名南极探险家，她真的看见了南极的皑皑白雪，可爱的小企鹅，南极变幻莫测极光，探险了南极多年以来的都没有被发现的秘密，她真的成就了她自己人生中的第一次辉煌。走的时候，她把她十二岁时写下的那张梦想清单郑重的埋在了南极圣洁的白雪之下，她相信南极神圣的白雪会为她永远保存这张梦想清单.当她带着许多关于南极的秘密回到她的家乡挪威时，挪威的人们都亲昵的称呼这为勇敢的女士——白色精灵，她就是第一个登上南极的女孩子---列温·阿文丝。

也许有人会问，列温·阿问丝为什么能持之以恒的为她这个看似渺茫的梦想作努力呢?其实，只要你选择好自己的梦想，你这时已经成功了一步;你再持之以恒地为那份梦想做努力做奋斗，这时你就已经成功的一大半;你再有一颗勇敢坚定的心，你这时可以说是完全成功了。

你的梦想是什么?为自己的梦想做努力吧!不是有一句话说的好吗：海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，大地这么广阔，只要你有自己的梦想你就可以在这一片大地上自由自在地飞翔，只要你为你的梦想努力再努力，你何愁不会成功呢!

我的演讲完毕。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十一**

各位老师、同学们：大家早上好!

我这天的讲话主题是：大力践行社会主义核心价值观，做传递“正能量”的使者。谈几个问题：

一、明白社会主义核心价值观的内涵。

什么是社会主义核心价值观?党的xx大报告用24个字分三个层次精辟的概括了社会主义核心价值观的内涵，即是：从国家层面看，是富强、民主、礼貌、和谐;从社会层面看，是自由、平等、公正、法治;从公民个人层面看，是爱国、敬业、诚信、友善。社会主义核心价值观是中国特色社会主义的主流意识形态，是公民思想道德建设的核心，是学校德育工作的灵魂，是当代青年正确的价值取向，我们作为学生，毫无疑问要树立社会主义核心价值观，大力践行社会主义核心价值观。

二、大力践行社会主义核心价值观，需要凝聚正能量、传递正能量。

什么是正能量?英国人怀斯曼在《正能量》一书中这样解释，所谓正能量是指“一切予人向上和期望、促使人不断追求、让生活变得圆满快乐的动力和感情”。通俗的明白正能量就是“正气”，就是一种用心向上的精神。践行社会主义核心价值观的过程实践上就是凝聚“正能量”，传递正能量的过程。

作为青年学生来说践行“爱国、敬业、诚信、友善”这8个字的社会主义核心价值取向，关键是要落实到日常学习生活中：爱国――就是要把伟大的爱国精神落实到为实现中华民族的伟大复兴、实现“中国梦”、发奋读书、勤奋工作上;落实到热爱我们的家乡，热爱我们的父母、亲人、老师、同学上;落实到热爱我们的学校，爱护学校的一草一木上。敬业――就是要做好自己的本职工作，完成自己的学习任务，勤奋读书，学有所成，全面发展，健康成长。诚信――就是要诚实做人，踏实做事。友善――就是要尊敬师长，听从教育，服从管理，团结同学，助人为乐。如果我们做到了这些，我想你身上就凝聚了“正能量”

在我们学校，我们同学身边其实是凝聚了超多的“正能量”的：我们有省、市、学校级的三好学生、出色学生干部、出色团员、出色团干部，学期最高成就奖、学生领袖奖、学业优异奖、公民职责奖、追求超越奖、礼貌班级、学科竞赛获奖者、学校成绩出色者、青年志愿者、礼貌守纪、勤奋学习、助人为乐、拾金不昧的同学等等这些，就是我们学校的正能量，这些就是践行社会主义核心价值观的榜样。我们要在我们的学校超多凝聚这些正能量、传递这些正能量。

让我们的学校充满“正能量”还要预防种种“负能量”引发的破坏力量。反思我们同学中有没有“负能量”存在呢?我认为或多或少是存在的。比如说：旷课迟到、无心向学;损坏公物、乱丢乱仍;不听教育、不思进取;打架斗殴、惹是生非;唯我独尊、不敬师长;弄虚作假、考试作弊等不礼貌、不守纪、不规范的行为这天我把它统称为“负能量”，这些“负能量”如果在我们学校超多存在，必然会影响学校的稳定和发展，必然会危及同学的健康成长，我们务必坚决抵制、摈弃，我们决不能让这些“负能量”在我们的学校有生长的土壤。

一个国家只有凝聚正能量才能富强、民主、礼貌、和谐;一个社会层只有凝聚正能量才能自由、平等、公正、法治;一个学校只有凝聚正能量才能稳定、发展、用心、向上;一个人只有凝聚正能量才能变得自信、用心、乐观、向上。同学们，让我们都行动起来大力践行社会主义核心价值观，做传递“正能量”的使者，让我们的学校充满着正能量。

谢谢大家!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十二**

青春，人生的必经之路，也是人生中最美好的一段时光。青春，是拼搏的，是奔放的，也是五味杂陈的。

如果说，人生是大海，那青春是一点白帆。青春，是苦的，是拼搏的。拼搏路上，正值青春，“苦”是必经之路。周末，忙碌，作业、补习、辅导，任务一大堆一大堆的。上学日，痛苦。七节课，晚自习，回到家晚上九点，放下书包，喝瓶酸奶，打开电脑，戴上耳机，半小时网课又开始。这样一连串折腾，要到晚上十一点才可以上床睡觉。

如果说，人生是公园，那青春是个大摆锤。青春，是酸的，是辣的，是无助的，是刺激的。青春，是人生正式开始的初期，也是人生高潮。正值青春的你，缺乏生活经验。当你遇到了困难，或是“碰了壁”，你也许会失望而又无助地等待着有人来帮助，可要是没有呢?你也许就会像一只雏鹰跌下深渊。然而，是永远起不来么?不是的!你可以的，努力去挑战，去创造，去突破!当你重回到顶峰，你或许会发现：和你有同样遭遇的，但比你年长的朋友，早已在顶峰等侯你。这是岁月的问题。你正值青春，或许未经历强风暴雨吹打，岁月还没有真正到来!但你仍然会认为：这是刺激的!努力的过程是刺激的!

青春，可以光鲜亮丽，可以狼狈不堪。你可以浓妆艳抹上台，也可以满脸雀斑。你可以将事情简单化，当然，也可以复杂化，这都可以!

正因为这一切苦的酸的辣的，所以青春更是甜的。补习——为了有喜人成绩;玩游戏——为了让自己无怨悔;失败——为了让自己成功;遇到困难——为了总结经验;享受青春——为了以后找回岁月痕迹!青春是甜的，是你看到喜人成绩的甜，是你看到奖状张张的甜，是你看到篇篇美文的甜!这都是从酸、苦、辣中得来的甜!留到最后的甜!承受的苦越多，得到的越甜!

毕竟，你都经历过酸、苦、辣，那么，在你以后遇到困难时，不要怕，你只要做到——有底气暂时落后，有实力勇争第一!这都是最美的滋味!

最美的滋味——青春，它需要你去拼搏，去尝试，去突破，去创造!青春，是拼搏的，是奔放的，更是五味杂陈的!把握好青春，未来属于你自己!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十三**

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》。

有人说青春是一首意气风发的歌，回荡着欢快、优美的旋律。有人说青春是一幅画，镌刻着瑰丽浪漫的色彩。

解放前，为了驱除黑暗，为了光明，为了祖国的独立和繁荣，一群意气风发的青年用鲜血和生命谱写了一首最壮丽的青春之歌，编织了一幅最壮丽的青春画卷!

今天，五四运动作为一个光辉的日子载入了中华民族的史册。五四运动不仅仅是一个历史事件,它是一种精神,是一种财富,是年轻人的精神的挚爱的国家,是年轻人的关心国家的未来命运,甚至祖国的未来发展,创新,进步的财富的责任。

把时间交给我们的使命，应该更加繁荣，为祖国奉献我们的一切!

今天，“五四”旗帜交到我们手中。我们流着祖先的血，我们品尝着祖先传承下来的文明。我们难道不应该把染有几代人鲜血的红旗带入二十一世纪吗?

青春是人生旅途中最美丽、最精彩、最辉煌的一站。青春孕育着无穷无尽的能量，等待着我们去挖掘，去挖掘，去释放。人生的根本目的就是要了解人生的价值，诠释人生，甚至去实现，而青春就是我们在青春的黄金时期去实现人生的价值。

历史的年轮把人类带入了一个新的千年，随之而来的是越来越激烈的竞争。作为21世纪的青年应该如何实现人生的价值，如何抓住机遇，我们不要忘记我们是学生，学生的使命是学习。

学习绝不是一句空话、一句口号或一种装饰。学习要有明确的前进方向，找到自己完美的归宿!让我们青春的源泉，源远流长!

同学们，不，应该是同志，前进的号角已经吹响，时代在呼唤我们，历史将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!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十四**

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”。

弘扬正能量演讲稿革命战争时代，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\_在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。其结果是实用演讲稿大全演讲稿书写格式演讲稿书写技巧竞聘演讲稿爱国主义教育演……英语演讲稿受到道德的谴责和法律的惩罚。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。

党的十八大报告中指出“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“\_号”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最好。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“\_号”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。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

还是孩童的时候，发了高烧的我躺在病床上，缓缓睁开眼睛便隐隐约约的看见病床边默默抽泣的妈妈。一缕刺眼的阳光穿过窗隙照射在妈妈脸上，我说不出那是什么样子，只是发现此时无尽的憔悴书写在妈妈的脸上，因为爸爸出差，面对正戴着氧气罩的我更是不知所措，但看到我醒来她便立刻抹掉泪水，绽放了一张笑脸哄着我：“乖宝贝不哭，妈妈陪着你。”她轻轻地抚摸着我，即使她一个人照顾我，也一样面带笑容，坚强地面对着一切。我依偎在她的臂弯下，感受着跳动的温暖的心，感受着她坚强的正能量，而这，也成为我人生中最早的记忆了，妈妈的坚强让我在成长的道路上不再害怕，不再迷惘，就算遇到狂风暴雨，我也会用坚强的正能量将所有困难打败。

长大了些，我背起小书包，一步一回头地走进了小学校门。一次放学，爸爸来接我，我们走在路上，一个做销售的一直跟着我们说个不停，躲也躲不过。突然，爸爸挡在我面前，用严厉的语气对他说：“别没完没了，吓着孩子。”便拉起我的手就走，我问爸爸：“为什么对他那么凶?”“因为我会保护你。”一句简单的话语，体现了他对我的爱，我躲在他宽厚的臂弯下，感受着爱的正能量。我走在他身后，可他那双温暖的大手却始终不肯放松，紧紧地握着我的手，好像只要一懈怠就要失去我一样，我看着这个风华正茂的男人，他正值美好时光啊，可却为了爱，他把一切都付出给了我，在人生的旅途上就算遇到人心攒动，我也会用爱的正能量温暖所有的人。

不久前，爸爸又要出差了，那天晚上，我抱着他，边哭边说：“爸爸你不走好不好?”爸爸轻轻拍着我的后背对我说：“爸爸去出差是要去工作，我也不想走，但是爸爸想告诉你，一个人要有责任心，不管怎样属于自己的任务一定认真完成。”爸爸这段话让我感受到了他对责任的重视，感受到了责任的正能量。爸爸思想的深度和对工作的负责让我受益匪浅，在以后的学习与生活中，我会用负责人的正能量，完成好每一项工作。

爸爸妈妈的臂弯是那样的安全与温暖，可我终究会走向自己的生活，爸爸与妈妈的臂弯会成为我人生路上明亮如火炬的正能量。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十六**

亲爱的朋友们：

大家好!

今天能站在“五四”讲台上，我感到十分荣幸。我演讲的题目是“释放青春的正能量”。

有人说青春是一首意气风发的歌，回荡着欢快、优美的旋律;有人说青春是一幅画，镌刻着瑰丽而浪漫的色彩。

xx年前，为了驱逐黑暗，为了赢得光明，为了祖国的独立和繁荣，一群意气风发的青年用鲜血和生命谱写了一首最壮丽的青春之歌，编织了一幅最壮丽的青春画卷!

今天，五四运动作为一个光荣的日子载入了中华民族的史册。五四运动不仅仅是一个历史事件，它更是一种精神，一种财富，是年轻人热爱祖国的精神，是年轻人对国家命运的关心，是年轻人对祖国未来发展、创新进步的责任。时间赋予了我们使命，为了祖国的繁荣昌盛，我们愿意奉献我们的一切!

今天，“五四”旗帜高举在我们的手中。我们流着祖先英雄的血，我们传承祖先创造的文明。难道我们不应该把这面鲜艳的、染着几代人鲜血的红旗，带入二十一世纪吗?

青春是人生旅途中最美、最精彩、最辉煌的一站，青春孕育着无穷无尽的能量，等待着我们去发现、去挖掘，去释放。人生的根本目的是理解人生的价值，诠释人生，甚至实现人生，而青春正是我们实现人生价值的黄金时期。

历史的光环把人类带进了新的千年，随之而来的是越来越激烈的竞争。作为21世纪的青年，我们应该如何实现人生的价值，如何抓住机遇呢?

我们不要忘记我们是学生，学生的使命是学习。学习不是一句空话，不是一句口号，也不是一种装饰。学习应该明确前进的方向，找到自己的完美归宿!让我们青春的源泉，永不枯竭!

同学们，不，应该是同志们，前进的号角已经吹响，时代在召唤我们，历史将永远记住我们的身影。让我们释放青春的正能量，托起一片蓝天!

今天的演讲内容就是这些，谢谢各位的认真倾听。

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十七**

尊敬的各位领导、亲爱的同志们：

我演讲的题目是《释放青春正能量》。

什么是正能量? 曾几何时，我们学会了抱怨，抱怨社会的不公，抱怨人世的冷漠，必须承认，这个世界并不总是那么的美好，我们的人性也并不总是那么的高尚，很多事都曾经一度让人们感到道德的迷茫，但当我们看到最美司机吴斌在生命的危急关头，用工作的坚守与责任保卫了他所有乘客的生命安全、最美教师张丽莉为救学生而双腿截肢的感人事迹的时候，我们看到了社会的正能量。

记得刚来办公室不久，就遇上了百年不遇的“7.23”水灾，那时候有打不完的文件，加不完的班，有时几天都没回家了，刚到家，饭都没来得及吃一口，一个电话打来又要加班，感觉自己都快得电话恐惧症了，真觉得自己坚持不下去了，可是看到我们的领导、我们的秘书白天顶着烈日去查灾救灾，晚上回到单位还要加班统计灾情，写汇报材料……白静的脸都被晒成了黑红色，衣服也顾不得穿得如以前整齐，但个个都精神抖数，干劲十足。这就是我身边的正能量。

这么多正能量包围着我们，感染着我们，我们还有什么理由不鞭策自己前行呢! 有位哲人说过：平凡与真情是锻造人生的两件法宝。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，任何平凡的岗位都是展示各种才华的舞台。在本职岗位上恪尽职守、埋头苦干，热情工作，这就是我们的正能量。或许你被别人踩脚后的一个微笑，在公交车上给老人让座的一个不经意的举动，正是你孩子眼中最好的文明范本;再或许你孝敬父母、真诚待友、诚实守信、努力工作的样子都是你孩子心中的正能量。 所以请唤醒自己的正能量，尽情释放自己的正能量吧，世界将会因为我们的正能量而变得更加美好!

谢谢大家!

**青春的正能量演讲稿三分钟篇十八**

青春是人生中最壮丽的一幅巨作，勾勒出的是人生中最壮美，也最难忘的一段年华。青春需要正能量!

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\_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。

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\_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，教育是中国的灵魂，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!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找