# 2024年青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字(19篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-09-11

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。青春正能量演讲...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇一**

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!

作为一名当代青年，作为一名最强烈触碰时代前沿和民族跳动脉搏的在校大学生，我们又该如何肩负使命，才无愧于自己光彩照人的青春呢?

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，人生之王，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!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇二**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

青春，人生美好的旅程。青春，人生最富诗意的季节。青春，人生最灿烂的阳光，这充满朝气的青春年华沉醉在时而浓烈，时而淡雅的书香中。

沉醉在极富浓厚的书香中，不知你是否有这种感觉;每当翻开史书，就像在品尝一杯浓浓的咖啡，一个个鲜活的历史任务引领你成长;一个个经典的历史故事让你深感古代中国的独特魅力;一个个智慧的古代哲学充实你的文化素养……史书的气息散发出中国浓厚的民族文化。

青春，沉醉在淡似水的书香中。阅读小说体味小说的精华，你会体味到保尔.柯察金刚的魅力;题为鲁宾孙顽强的生命力;体味居里夫人为科学献身的无私无畏;题为贝多芬改变命运的决心;体味高尔基追求光明的信心……小说平淡，但似水是精神的源泉。

青春，沉醉在文雅的书香中，品读现代诗文，不禁被它的文雅所感动。冰心的《繁星.春水》歌颂自然，赞美母爱，回味童真，不论是从内容上还是从艺术上都诠释着“雅的真谛”;徐志摩的一首《再别康桥》再现了书的“雅”，一句“轻轻的我走了，正如我轻轻的来，我一挥衣袖，不带走一片云彩”道出了他真挚的情感;泰戈尔的著作《飞鸟集》透出世界的真善美，充满了诗情画意，重温书：“雅”的气味……

青春的脚步，将跟随书愈浓愈烈，愈淡愈雅的气息走到人生的顶峰。

可谓，青春书华暖书香。

亲爱的老师、同学们：

大家好!

追溯历史，才会把握当下;翻开书卷，才会让人生更精彩。

别人都说：良师益友，书也。对我而言，这短短几字，不足概括。

翻开书卷，沁着书香，从字里行间让我感受到了人生的酸甜苦辣。书，他像一杯咖啡，只有品尝才会明白其中的醇郁;书，他像一片大海，只有徜徉才会感受到他的广阔;书，他像一幅画卷，只有临摹才会身临其境。

上下五千年文化，有数不清的作者通过笔尖书写着一个个独特的故事，传递着其中的理蕴。读《格列佛游记》让我明白除了当下的世界，还有许多不同寻常的国度;读《童年》，让我懂得了命运只为懦弱的人书写，志士不受其捆绑;读《简。爱》，让我学会了，面对别人的挑衅，只有勇于斗争，才会拥有更精彩的人生……

女孩趴在窗边眺望着远处巍峨的大山问身边的男孩：“山的那边是什么?”男孩平静的说：“是海。”女孩又问：“那海的那边呢?”男孩答道：“是山。”女孩失望地耷拉下耳朵，仿佛在那一瞬间，对山外世界的新奇烟消云散。一颗本该在未来闪耀金光的流星失去了光芒，未来的命运和广袤沙漠中的尘沙无异。

父母老师以及身边的人教会我们心灵上的成长，书籍给予我们的是精神上的慰藉。他既不会像上帝一样不公平，也不会带着有色眼镜，在厚厚的镜片下，观伺着你的一举一动。他会在你富贵时形影不离，但不会在你落魄时离你而去。不会因你的独特身世而偏爱，公平给予，只为陪伴。

童年的我，有你陪伴，让我明白了什么是真善美，什么是假丑恶。懵懂的青春有你陪伴，看到了我通往未来的专属大门。

“有志不在年高，无志空长百岁”。在司马迁笔下，我仿佛看到了陈胜、吴广在驻台上举起右臂同众戍卒宣誓时眼眸中的那一抹坚定，和浑身散发的自信。我看到了乌江边那抹孤独的身影，是啊，若是志士连自己唯一的精神支柱都崩塌了，怎能不孤独?

不畏远方，只因有你。青春，感谢你的陪伴。

五

亲爱的老师、同学们：同学们：

你们好!

今天我十分幸运地成为一名青年志愿者，在这里我非常的感谢学校各位领导，各位老师，是您们给了我这么一个机会。 作为莘莘学子，我们含窗苦读，对我们的未来，彼此都充满了希望与憧憬。仿佛，明天的世界就属于我们的。

在这个学习氛围浓厚的校园中，闪烁着我们活跃的身影。但我想作为新时代的学子，我们应更加投身于社会实践。 当我第一次了解“青年志愿者”，并能够成为其中的一员时，我脑海中想到的就是义务和责任。 我们生活的世界充满了爱，之所以这样，是因为每一个人都以诚待人。孟子曾说：“人之相识，贵在相知;人之相知，贵在知心。”我们青年学生不更应该在社会中以诚待人，作出贡献吗?义务劳动固然是实践活动中的一个重要方面。

曾在一本中看到过这么一句话：“勤劳是人民的最好教育。”但远不止这些，“青年志愿者”的义务范围很广，只要他人需要帮助，我们都会伸出友爱的援手;只要是我们力所能及的，我们都会全力以赴地去完成。对于日益紧张的学习生活来说肯定要抽出部分时间进行活动。但在这过程中，我们可以学会许多许多东西，了解到书本上所没有的知识。日后，拥有这笔宝贵的财富，我们会受益匪浅。我们应学会观察周围的小事，用心对待，用心去做，真正履行好一个青年志愿者应尽的义务。同时，作为“青年志愿者”，我们承担的更多的是责任。

回想起几十年前，开赴朝鲜战场的中国人民志愿军，在战火纷飞的峥嵘岁月，如果不是肩负着祖国人民的重托;如果不是军纪严明;如果不是严格要求，怎能取得胜利，保家卫国呢?可能与那些最可爱的人，我们很渺小，但若要成为一名合格的青年志愿者，最基本的就是自我约束，严于律己。对自己负责，对家长负责，对学校负责，对社会负责，这是我们每一个在校学生时刻所铭记的。我们承担的更多是责任。在学习上，我们不仅要勤奋刻苦;生活中，要懂得关心他人的疾苦，将他人的事当作自己的事看待，懂得帮助他人。学会用一颗感恩的心对待周围的人和事，学会感动，学会回报。因为义务和责任是我们每一个青年志愿者所肩负的。我们正值青春年少，在这个充满了色彩和梦想的年龄阶段，每一个人内心都有着对未来的憧憬。学习中，相互竞争，你追我赶。生活中，相互关爱，彼此帮助。

众所周知，校园里洋溢着的是青春的气息，我们热爱学习，热爱生活，并拥有一颗爱心。同学们，让我们行动起来吧，将我们的义务和责任时刻牢记在心，用我们的行动努力去提高自我，完善自我。用我们的双生手去实现作为一个青年志愿者做出的承诺，用我们的青春的汗水去寻求通往未来的成功之路。

谢谢大家!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇三**

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!

青春正能量

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!

作为一名当代青年，作为一名最强烈触碰时代前沿和民族跳动脉搏的在校大学生，我们又该如何肩负使命，才无愧于自己光彩照人的青春呢?

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，人生之王，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!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇四**

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最好!

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，这里是我的家!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。

青春正能量演讲稿篇三

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日习近平总书记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!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇五**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是《青春与责任为伴，理想带我们腾飞》

把握着没有方向的笔尖，驾驭着青春的风帆，驶向天涯海角，始终没有停泊。踏着时代的碧浪，舞着岁月的节拍，荡漾着平凡的青春，劈波斩浪。

不知大家有没有听过这样一则故事：一个平时游手好闲的年轻人梦见自己随着时光的流逝变成了白发苍苍的老人，等他醒悟到自己一生碌碌无为时，却已是悔之晚矣。于是他痛苦地仰天大喊：“青春啊，回来吧!回来吧!我的青春!”这一喊把青年从梦中惊醒，他暗自庆幸自己还未沦落到那种地步，因此便奋发图强了。这则故事告诉我们：每个人都要珍惜青春，因为，青春逝去不再来。

那么，这宝贵的青春时光，我们何以度过?答案是：让青春与责任为伴，让理想带我们腾飞。

拥有青春，我们自豪，但我们不该想想要对这火红的青春负些什么责任吗?须知，我们是祖国的明天。我们的任务是接受新世纪的挑战，去贡献自己的青春。勇于承担自己的责任，从小的方面做起。诸如：我们是否履行了作为一名合格中学生的责任，我们按时完成作业了吗?我们认真听完一节课了吗?我们做到尊师爱校了吗?

对于我们的父母，我们对得起他们吗?十月怀胎，三年哺养，含辛茹苦。孩子沐浴在爱的光辉里，渐渐长起了坚硬而丰满的翅膀;父母的青春活力，爱的心血，爱的纯情，都毫无保留地倾注在孩子身体的每个细胞中，可坎坷的人生道路却使他们自己的生命之光淡弱了。

我们履行了自己做儿女的责任了吗?我们是否对父母的血汗钱挥霍无度?是否对母亲的絮叨而心烦不已?是否对父母的古板的行为而嗤之以鼻?

滴水之恩，当以涌泉相报，何况父母给予我们的何止滴水之恩?我们难道不该在这青春时节开始，履行自己对父母的责任吗?我们不该勤奋好学，用优异的成绩回报他们吗?

青春，是责任的标志，这责任是对自己的，也是对家庭的，更是对民族的，国家的，社会的，人类的!责任不是一个甜美的字眼，它有的仅是岩石般的冷峻。当一个人真正成为社会的一分子时，责任作为一份成年的礼物已不知不觉地落在他的肩上。它是一个你不得不付出一切去呵护的孩子，而它给予你的，往往是灵魂与肉体上的痛苦，这样的一个十字架，我们为什么要背负呢?因为它最终带给你的是人类的珍宝——人格的伟大。

我们心中都怀着梦想，蹒跚着脚步坚定的向青春，还要有理想，让理想带我们腾飞。

我们爱惜自己是青色可人的苹果树，可我们更羡慕那西北边疆傲视风沙的胡杨。我们爱惜自己如潇洒飘逸的白鸟，可更愿意像一只海燕，在暴风雨中闪电般地飞翔!

梦想走去，无论前方是狂风骤雨，还是鸟语花香，我们都心想着一个目标：实现理想，因为我们有别样的青春!

当我们随意地挥霍自己青春岁月时，我们不难发现青春逝去的匆匆;当我们的脸庞绽开青春笑脸时，父母的眼角却悄悄爬满了皱纹;当我们尽情驰骋球场、徜徉校园小路时，母亲却在一步步地走进垂暮之年。所以，我们终究要明白，青春不仅是音乐与憧憬、浪漫与梦想，青春更应该是一种责任!而理想带我们腾飞!展望明天，灿烂辉煌，任重道远!让我们一步一个坚实的脚印，一步一个崭新的台阶，走向明天——走向成功——走向未来!

谢谢大家!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇六**

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。

如果不能适应它，那就尝试去改变它吧。培根说：“如果你有一份快乐，你将它告诉别人，那么你将拥有双份的快乐。”所以，不要吝啬你的正能量，将他释放出去，你将拥有更多的正能量，所以从今天起，给上司一个微笑，给你的老师一份赞许，赠你父母一个拥抱，慢慢的，也许你就会发现，你和你的周围充满了正能量。如果每个人都如此的去做，正能量就将会像太阳一样散射出去，也许我们再看到路边无助的老人，寒夜里啼哭的幼崽，我们就都会伸出一只手。这样乌托邦式的世界将会是何等的有意义，有快乐?

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。

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇七**

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。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?

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。

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢?

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!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇八**

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。

如果不能适应它，那就尝试去改变它吧。培根说：“如果你有一份快乐，你将它告诉别人，那么你将拥有双份的快乐。”所以，不要吝啬你的正能量，将他释放出去，你将拥有更多的正能量，所以从今天起，给上司一个微笑，给你的老师一份赞许，赠你父母一个拥抱，慢慢的，也许你就会发现，你和你的周围充满了正能量。如果每个人都如此的去做，正能量就将会像太阳一样散射出去，也许我们再看到路边无助的老人，寒夜里啼哭的幼崽，我们就都会伸出一只手。这样乌托邦式的世界将会是何等的有意义，有快乐?

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。

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇九**

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。

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十**

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。

喷泉看起来激情四射，其实是内在能量的源源不断、对最高理想的全力奔涌，你的激情稍有松懈、你的梦想稍有萎缩，青春的喷泉就不会足够豪迈，足够壮观——小溪也许是喷泉失去所有高度和激情的结果。

不要说青春就是不落的太阳，就是风调雨顺好年景，就是春风得意马蹄疾，正因为青春的梦想最圆最大最饱满，它才需要更多正能量的支撑，激情对青春的消耗也最多，外在的风调雨顺远远不够，内心矿藏的取之不竭、保持源头活水的滔滔不绝才是正道，你得意，有比你更得意的，何况那些准备笑到最后的，正在默默地积蓄能量，通过对自己的把握，要把握整个春天，乾坤扭转时，你才知道得意仅仅是一种示人的表情，没有长眼睛的马蹄最容易被芳草鲜花绊倒。

鲜花需要绚烂阳光的日日照耀，青春也需要正能量的不断补充。

鲜花只需要不回避阳光就行了，而青春首先需要一双发现正能量的眼睛。

这种发现应该先从自己开始，问一问自己的理想有多高远、激情有多强烈，自己仅仅是一个索取者，还是一个能创造的奉献者?一个对自己失明的人，怎会发现外界的七色斑斓、巅峰连绵?

自卑和自大都是一种破坏力，但如果正确认识和对待，它们也会变成正能量，当你把自卑踩在脚下，它就会成为更高一层的台阶，当你从自大的哈哈镜里走出来，你会对真实和美好有更清醒、更深刻、更完整的领悟，你不再被分裂，你成长为一个谦卑而有力量的奋斗者和奉献者

有很多青春偶像都曾经怀疑过自己，如李宇春，在进入大学最初那段时间，由于天分不是班级里最高，专业课跟同学差距拉大，她第一次开始怀疑自己，而且变得越来越消极，消极到沉迷网游。为找回自信和对自我的正确把握，她借力老师的帮助和关怀，用了一年多的时间，方才给自己的青春注入了最强劲、可持续的正能量。一个人在自我怀疑时正是学会思考的开始，只要你朝着正确的方向，勇于在黑暗中发现那道认清自我的光芒，青春的正能量就会觉醒，就会爆发，就会带你进入正确的轨道，成为一颗独一无二的恒星。

一个曾经自卑自弃的残疾青年，在成功之后回忆往事，这样感慨，“我能让自己仔细地看看这个世界，有了正确的价值观”，他认为这就是他的正能量，而李宇春的正能量则是“音乐不是工作，那是我的信仰”。所以最好最难枯竭的正能量总是先从自身找起，也总是跟“这个世界”和“我的信仰”密切相关，一个没有“正确的价值观”和信仰理想的人，他发现和接受的“正能量”需要怀疑，只有具备信仰理想的人才能够让最为浓厚的青春活力源源不断地聚集到自己人生的竞技场上，也只有这样的人才能够带领更多人一起奔跑，真正成为传播正能量的领导者。

一位老师认为年轻人应当培养起八种素质，其中一种是“你应当培养起宽广的视野”。这种视野自然也跟认识自己有关，然后你才能够去见足够多的东西、足够好的东西，并且逐渐学会解读和处理各种复杂的问题。见过了足够多的东西、足够好的东西，你就会明白不只是冠军和金牌才有正能量，正能量更多地体现在为信仰、为理想而不懈奋斗的整个过程和满腔激情的付出，只要你怀着一颗从容优雅的心坚持上场、全力以赴，你就会继续走高，在属于自己的巅峰收尾，为自己的青春画上无怨无悔、浓墨重彩的一笔。

李宇春在新歌里高唱：“赌这一把，不要害怕，别人的喧哗。再不疯狂青春就荒了，再不疯狂我们就忘了。荒了就像白活一场，忘了就像没有了过往……”“疯狂”的青春怎能没有正能量?让我们发现和接受正能量，使我们的青春“疯狂”到怒放，“疯狂”到燃烧，“疯狂”到成为一个不老的传奇

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

青春是一部精彩大戏，我要自己导、认真演。

我要18岁好年华，日日云烟飞翔，夜夜星光点点。偶尔，从书山题海中闪出，路灯下我要来一次慢四，给喜欢期待的心放个假。或者，站到花坛里去轻轻唱，回望无痕岁月里的五彩斑斓。

至于我的青春梦想，放心，不能丢，在眼里、心里、血液里。

我要告诉你的是我不是一个随便的人，绝不是。比如，我是个爱美的女孩，但不会随便到没有原则，穿不庄重的露脐装，不伦不类抹腮红。就算网上飚粗再流行，我也不会让它脏污了天空、黯淡了心。

我不是独行者，从来不是。在浩浩荡荡进军未来大部队中，我从不缺志同道合者。我们黎明即起，洒扫庭除，而后意气风发，书声琅琅。虽不常常风中拔剑起舞，但我们总以战斗的姿态送别星辰，以潇洒的飞翔迎接朝阳。甬道边的路灯笑了，校园里的桂花树可以证明。

青春梦想，也许是一场说走就走的旅行，就像戴佩妮唱的《一个人的行李》。我同意，这是梦想的一种。要紧的是你须用行动诠释这“快”时代里独立不羁的梦想，要有一点果敢在里面，有一点负责任的态度在里面，要做行动的巨人，而不是说话的巨人。

一年365日，不是每一个日子都清扬可歌，有疑惑，有茫然，有冲动，有沮丧，但，这些都是青春这条河流里的细沙。作为一个真正有理想的人，我们永不会因为一个趔趄而止步。事实上，追寻梦想的过程，从某种意义上说，也算是一场说走就走的旅行，只是它的象征意味更浓、理性精神更足。

有梦的日子，那叫生活。甘甜也罢，苦涩也罢，只要在走，一切都不是问题。追寻梦想的旅程，让青春风景无限，这段惠风和畅，那段雨骤风狂。愿你快乐时有心有肺，忧伤时不要粉碎了梦想。不要说唱失去的曾经，也不要自恋那未至的朦胧。如果你喜欢来一点紫色小忧郁，不要紧，听一听鲍勃·迪伦。掬清流洗脸，喊给山听：世界，我又回来了!

是的，我又回来了，回到追寻青春梦想的队伍中来了。我舞蹈，我奔跑，我快乐，我成长，我要赶超一群人，包括我自己。

青春是一泓春水，我是那湖面上的海鸥;

梦想是一挂白帆，我是那桅杆上的红缨。

我喜欢风平浪静，也无惧激流千种。

青春是一盏灯，在燃烧;梦想是一棵树，守着我们人生的黎明。

有些路，走下去，会很苦、很累，但是不走，会后悔。人生没有对错，只有选择后的坚持。我最喜欢一句诗——走着走着，花就开了。

流泪的青涩，如朦胧的青烟;怡情的时光，是江南的春雨。人生青春中抒写的梦想，是绝世美景在展示锦绣画卷，是燃烧的激情在赋无怨无悔的诗。

还好，追逐梦想，青春的我们一直在路上。

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十二**

为了祖国的独立和自由，北京三所高校的3000多名学生代表冲破军警阻挠，云集天安门，他们打出“誓死力争，还我青岛”、“收回山东权利”、“拒绝在巴黎和会上签字”、“废除二十一条”、“宁肯玉碎，勿为瓦全”等口号，并火烧曹宅，引发“火烧赵家楼”事件。随后，军警给予镇压，并逮捕了学生代表32人。

那是一场影响深远的伟大的爱国运动。他们的爱国精神、为真理和正义而战的精神、不畏强暴和黑暗政治的精神值得任何时代的青年和学生学习。“五四”运动的先驱——李大钊这样说过：“历史上的事件与人物，是只过一趟的，是只演一回的”，但“此一回的演行，乃永久存在”。

如今，“五四”运动已作为光辉的一页载入了中华民族的史册。忆往昔，正是这一群青年屹立街头，在中华民族饱受屈辱时毅然挺身，以力挽狂澜之势救黎民于苦难之中。

看今朝，更有一群青年长弓倚天，对着时代立马昆仑，是他们，用智慧和勇气扬起理想的风帆，用拼搏和汗水演绎春华的硕果。

我们有幸生活在一个和平幸福的年代。在这里我们拥有最美丽的青春。青春是美好的，青春亦是短暂的。只有把握我们现在最美好的中学时代，我们的青春才不会有遗憾!我们现在正是花一般的年纪，我们现在正是花一般的时期，我们应当把握现在，努力学习，用知识去开拓一片更高远的蓝天，描绘一幅更宏伟的祖国蓝图，引领一个更美好的未来。

有多少昨日已过去，明日遥不可及，唯有抓住今天才能从容的回望过去，自信的望未来。我们不是英雄，但我们要做青春枝头最娇艳的花蕊!我们要做大浪潮头最骁勇的弄潮儿!我们要做一只海燕，在暴风雨中搏击苍穹!薪火相传、亘古而今，将“五四”铸成一枚赤诚的徽章，让我们骄傲的戴在胸前。

即使青春的花开花谢，让我疲惫，四季的雨飞雪飞，让我憔悴，我也不会后悔!

铭记五四，把握今日，只有这样，我们的青春才会无悔!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十三**

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。1920xx年，32岁的毛泽东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。1920xx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“毛泽东号”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“毛泽东号”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。

谢谢大家!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

青春，是一个美丽且极富诱惑性的词语。有关青春的名言警句、诗词歌赋数不胜数，现在，他甚至活跃在各大影视荧屏上，如《老男孩》，以及前段时间异常火爆的《致我们终将失去的青春》，由此可见，青春是多么地令人疯狂和着迷。值得庆幸的是，我们大学生正值青春，那么，我们要怎样诠释自己的青春呢?在我看来，只有内心的真善美才会让青春无悔。

首先，请允许我在这里分享一个真人真事。

去年寒假，我在电视上看到这样一个故事，至今令我感动不已。一位女士下班回家，在街上与一名男子擦肩而过，竟引来这名男子的一阵狂砍，女子满身鲜血，就在众人的猜疑和惶恐之时，一名男子从身后将凶徒制止，女子最终获救。当这名见义勇为被邀请到电视节目录制现场时，我震惊了。他是一个右脚残疾的人，走起路来一瘸一拐，但他却凭着自己的机智勇敢，冒着生命危险从一个精神病患者的手中拯救了一个无辜的生命。

面对残疾人的义举，正值青春的我们还有什么理由去质疑这个社会?还要找什么借口来冷漠地旁观这个世界?

青春是明媚的阳光，我们要让自己在阳光下成长。当两岁女童被车碾压而被路人漠视致死;当地震来临首个跑出教室的“范跑跑”还在振振有词;当老人摔倒无人敢扶怕遭反诬……

我们根本不用感到困惑和迷茫，只须对和谐假恶丑现象嗤之以鼻。因为我们正值青春，正能量需要我们去传递，真善美需要我们去发扬光大。其实，我们身边也在不断涌现人间真善美的感动事迹和感动人物，向奋不顾身用手臂接住坠落女孩的杭州“最美妈妈吴菊萍”，像深圳打工妹无惧危险救下轻生男孩的“最美少女刘文秀”，像生死关头舍生救学生的“最美女教师张丽莉”。不论是“最美爸爸”黄小荣奋不顾身的“惊人一跃”，还是“最美司机”吴斌强忍剧痛的“完美一刹”，都是一道道人性光辉的闪耀。

青春是整个人生旅途中最绚丽、最奇妙、最灿烂的一站，我们每个人都要用一颗真诚的心去对待生活、对待工作、对待社会。一个人有了追求真善美的思想，才能充实自己的人生。这种追求真善美的力量就像一块块铺路的基石，当这样的基石一天天多起来时，我们前行的道路就会越发平坦，我们的内心就会生发更多的希望和鼓舞，我们的生活才会拥有温暖和感动，我们的青春才会无怨无悔。

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十五**

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。

青春正能量

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?

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

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十六**

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。时至今日，这句话依旧令我们青年人因青春而骄傲，因年轻而幸福。

十几岁的我们沐浴着阳光，洋溢着幸福，带着家人的期望踏入校园，站在大学门口我们立志要在这里大展宏图，要在这里学习心知，要在几年之后成为家人信赖的依靠，社会重用的栋梁。我们拍拍自己的胸膛，用力呼吸为自己补充很多的氧气还有勇气，擦干眼角激动地泪水，仰着头看着蓝的那么耀眼的天空，然后我们笑了像孩子一样笑了我们说我们会做到。

然后我们不断读书，不断了解到伟人们的故事：周恩来总理“为中华崛起”而读书;马克思在十七岁时就站在全人类的视角来看待问题;作家张海迪身残志却坚;新东方总裁俞敏洪经历三次高考后进入北京大学;马云终在奋斗之后成为中国首富…..我们为他们的事迹而感动而落泪，他们的经历一次又一次的触动我们年轻而又敏感的心，我们感慨命运造化人这一事实，为他们的成功而欢欣鼓舞，为他们的不断向上而鼓掌欢呼。可是这都是他们的故事，而我们也想倾听属于我们自己的精彩。

恰同学少年，风华正茂。书生意气，挥斥方遒。指点江山，激扬文字。粪土当年万户侯。我们朗诵着诗歌，在阳光中跳跃，在风儿中奔跑，想象着夸父如何追日鸟儿如何飞翔，天空的澄澈让我们真的轻易地相信踮起脚尖就会触到阳光，我们用天真蒙住了世界的摸样。

普希金问我们：假如生活欺骗了你。我们听着这句话傻傻的思考，绞尽脑汁的想如果生活欺骗了我们，我们会不会伤心失落，坐在草地上，嘴里咬着顺手摘来的`小草，漫不经心的思索，突然我们击掌大笑，竭斯底里的吼着：生活怎么会欺骗我们呢?纵使生活是一席华美的袍，下面爬满了虱子我们也会欣然接受。我们爱生活，爱包括爱屋及乌，我们爱生活的一切。我们相信生活会拜读在我们脚下，即便悲喜苦乐错综交加我们都会欣然接受，因为真诚可以打动一切，包括那袍下的虱子。我们用真诚信赖着世界看到了她本来的模样。

我们中国有十\_亿人口，是世界人口大国，当我听到各大媒体不断报道的一些“中国式过马路”“泰国新建洗手间禁止中国人使用”等千篇一律的新闻时，我的脸是红的是种火辣辣的烫，我很想知道我们这么多的人口每年有这么多的大学毕业生，我们的人口素质在哪里得到了提升?会不会这是一个根本不缺人才而缺有素质的人的社会呢?我希望我们走在马路上看到垃圾会主动地帮它找到它的小窝;走到红绿灯路口处会耐心的倒数六十秒看着红灯变魔术似的变成绿灯;看到烈日下的交警会竖起大大的拇指，给交警点一个大大的赞;看到环卫工人辛勤的清扫马路时会会心的微笑;在公车上我们会主动地给老弱病残妇让座而又不会让他们感到尴尬;在商店里从售货员手中接过东西时会微笑着说声谢谢;在摩肩接踵的人群中会理解别人无意的碰触;看到路边流浪的猫狗会把刚要入嘴的面包放到它的身旁;对于那些身体有些缺陷的人们我们不会一直凝视着他的缺口;对于权力财富我们不会如蚁附膻;回到家我们会为父母倒一杯水，捶一下背，要知道“养育恩深，春晖朝霭，报之何时，精擒大海”…..我们用我们的善良去与这个世界沟通，用我们当代大学生的力量构建着我们的蓝图，用善良彰显属于我们大学生的素质与风采。

你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦。人们都说生活中并不缺少美，只是缺少发现美的眼睛。我们用青春在脸上绘出美丽，我们懂得“金玉其外败絮其中”的道理，陶渊明说过腹有诗书气自华，最是诗书能致远。我们会读很多书，用诗书来净化心灵陶冶情操，让我们的心灵时时面对阳光。

文人说：我们应该诗意的生活在这片大地上。诗意，这个词读起来不免有些高雅，而优雅的生活不正是活着的最高境界吗?优雅的生活，离不开真善美的伴随。我们只有不断向上向善向真向美，我们的生活我们的社会我们的国家我们的世界才会更加耀眼夺目!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十七**

亲爱的老师、同学们:

大家好!我演讲的题目是:放逐梦想，绽放青春!

时光太远，流年不接悄悄把我们的青春摇入九月。在青春的纬度上。我是一只候鸟。徘徊在自己的纬度，却做着另一个纬度的梦——我要放逐梦想，绽放青春!

放逐年华，绽放的青春不是对灵魂的亵渎。相反，这是对自己的尊重。青春不是一个很有可塑性的东西，一旦你把青春的绳索拉紧，当你察觉到不妥而立即放松它的时候，你就会发现你已经永远失去了原本完美的青春，留下的只有青春的痕迹和泪水以及永远的遗憾。

青春无言，难道我就这么傻傻的沉默着，并在这沉默中平白无故地消耗掉我所有的青春吗?不，那么，我选择了沉默地爆发!青春应该是新鲜的，充满激情的。我们的一生，需要青春岁月的奋斗，才能真正长大。这样的花样年华，怎能过于胆怯?怎能不去闯?我的青春，需要激情;我的青春;应当绽放!

我们生活在一个美丽的季节，一个青春的时代。我们要去追回与你同行、释放自己青春的能量。青，是绿色，是生命的颜色;春，是季节，是生长的季节。青春是在生长季节里诞生着绿色的生命，是阳光下灿烂的笑容。

青春是美丽的，但也短暂。它可能是你生活中的一个地方。但请记住:即使它看起来像一颗流星，我们也必须努力使它成为一道耀眼的闪光。不怕困难，敢于奋斗，志存高远!

放逐时间，我们不做时间的过客，匆匆走过那段被束缚的时间，在我们成长的过程中没有任何意义，只有真正把握住手中的自由，让我们成长，让我们变得更强，飞得更高!

青春绽放，我们有勇气迎接明天的阳光或风暴，有勇气走平坦或坎坷的路，有勇气展望未来，有勇气面对现实——无论它是什么。我们的青春是一团火，点燃在现在和未来的十字路口，永不谢幕。

放逐年华，我们就会学会自信。当自卑一次又一次地在我们身边出现时，我们勇敢地拿起自己的人生调色板，大胆地在调色板中走出人生的万千色彩。青春之树是朵绽放自信的之花，它懂得了自信，懂得了抛弃自卑，懂得了挑战生活，挑战未来!

青春绽放，我们就会有梦想。当失落和无奈袭来时，我们疯狂地撑起竹筏扬帆远航，去追求人生的理想，用梦想做翅膀，即使风浪再大，我们也能扬帆远航。理想的花朵绽放在青春的树上，它懂得了拥有梦想，懂得了每一颗心都有一双翅膀，要勇往直前的飞翔，没有到不了的地方……

青春，是鲜花盛开的季节，我们有了坚强，有了自信，有了理想，岁月如潮水，滚滚不息，如梦似幻，往事如烟，播撒着它的芬芳。

我们已经走过了温暖的童年时代，正在编织着青春的美好梦想，青春的我们，请努力发展，锐意进取，勇于创新!

人生的光辉道路正在等待我们踏平，鲜花、掌声、笑脸装扮成功，等待我们为之奋斗!年轻的朋友们，青春不说累，相信吧!青春的年华因我们的奋斗而更加精彩!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十八**

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。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?

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。

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢?

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!

**青春正能量演讲稿150字 青春正能量演讲稿500字篇十九**

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。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?

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。

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活。是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去。同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢?

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!

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