# 正能量演讲稿3分钟

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-03-14

*正能量演讲稿3分钟(通用12篇)正能量演讲稿3分钟要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的正能量演讲稿3分钟样本能让你事半功倍，下面分享【正能量演讲稿3分钟(通用12篇)】，供你选择借鉴。>正能量演讲稿3分钟篇1亲爱的老师...*

正能量演讲稿3分钟(通用12篇)

正能量演讲稿3分钟要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的正能量演讲稿3分钟样本能让你事半功倍，下面分享【正能量演讲稿3分钟(通用12篇)】，供你选择借鉴。

>正能量演讲稿3分钟篇1

亲爱的老师、同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是“流泪不如流汗”。

流泪和流汗虽然都是生理现象，但如果仔细分析，它们却又是不同的。

当我们遇到困难或挫折时，有些人总是喜欢一把鼻涕一把泪，有时甚至哭了很长时间，也不知道自己为什么要流泪。我记得有一次我有几道数学题解不出来，所以我急哭了。然后我父亲走过来对我说：“孩子你不能因为几道数学题就哭了，你知道吗?与其流泪，不如流汗。如果你花时间去思考和学习，或许你就能解决眼前这一切了，多流一些汗，总比流泪要值得。”我听了，立刻擦干眼泪，然后坐下来，仔细分析题目中的每一个字，尽管汗珠一滴滴地流下来，我也不去擦拭，因为我知道了“流泪不如流汗”的道理。

在稻田里，经常可以看到那些“日出而作，日落而息”辛勤劳作的农民，正一次又一次用锄头翻松泥土。看，汗水正从他们的额头流下，从他们的脸颊滑过，但他们不在乎，还是继续劳作。他们努力工作，花力气流血汗，最后总会有收获。所谓“一分耕耘，一分收获”就是这个道理，可以说成功的果实是汗水换来的。

一滴眼泪和一滴汗水是不一样的，流眼泪的人最终一无所有，但是流汗的人努力地工作，最后可以尝到成功的果实。“流泪不如流汗”，我们不要浪费这宝贵的时间，想想：当你洒下辛勤的种子时，成功的果实已经含苞欲放，而收获的果实就在我们不远处。

同学们，多努力，多流汗，创造自己的伟大事业!

谢谢大家!

>正能量演讲稿3分钟篇2

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是发现青春正能量。

我们，撇下无知迎来了属于我们的青春。我们身披撒满阳光的羽翼，置身于青春的驿站，以一腔澎湃的热血，用迎接太阳的双手，去推开那道光明与希望之门。然而，不要说青春就是不落的太阳，就是风调雨顺的好年景，就是春风得意马蹄疾。正因为青春的梦想最大最圆最饱满，激情对它的消耗也最多，因此，青春需要更多正能量的支撑。何为正能量?正能量其实很简单。一个阳光般的微笑，便能给一天带来彩虹的心情。从给力hold住一路走来，它已经上升为一个具有象征意义的符号，让我们充满希望，就像一杯浓咖啡，灌下去，温暖了身体，振奋了精神，重新挂档，继续前进。是的!我们需要正能量，给自己注满正能量，给青春注满正能量!

首先，我们要伸出双手，拥抱世界的真善美。很多次，别人在不经意间留下的温暖，或许也会凝成一轮太阳，照耀一生，温暖一生。我们都曾体会伤心失意，气馁难过;我们都曾经历成功失败，起起落落。在一个个转折点，总有人在我们身边默默支持我们一路向前。而那些善意与关怀，也融入我们的骨血，成为我们生命的一部分，教会我们向他们施与善意。学会给予，学会微笑，学会善良，爱便流通于世，正能量也会蔓延华夏。

其次，我们要把握自己的微光。所谓微光，就是深埋于我们灵魂的生命的能量。北宋张载有言：为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。儒者志向，大气从容。世界上最美的姿态是什么?是人们用自己的微光照亮前路的黑暗，让点点微光汇成光的海洋，通向更远的光明与未来。说到我们青年一代，就要十年寒窗秋雪，一腔热血题壁间，赤心剑胆凌霄志，勇敢求变笑云天。这种对自身潜能的不断探索，让我们撑起自身生命的厚重，在未来也必将撑起中华民族最广阔的苍穹。

第三，青春的正能量需要生命的坚守。在我们追逐梦想的征程中，各种意想不到的挫折会跳出来，消磨着我们的意志与热情。很多青春偶像都曾经怀疑过自己。如李宇春，在上大学时，她的天分不是最高，专业课也不很好，她第一次怀疑自己，并一度沉迷于网游。为找回自己，她向老师求助，用了一年多时间，方才给自己的青春注入了最强劲的正能量，她的正能量就是音乐不是工作，那是我的信仰。可见，只有用生命坚守正能量的人，才能在黑暗中发现那道认清自我的光芒，青春的正能量因坚守而觉醒，因坚守而爆发，于是带你进入正确的轨道，让你成为一颗独一无二的恒星。也只有这样的人，才能带领更多人一起奔跑，真正成为传播正能量的领导者。

李宇春在歌里唱道：再不疯狂青春就荒了，再不疯狂我们就忘了&&疯狂的青春怎能没有?同学们，就让我们接受来自自身的源源不断的正能量，在这场青春的战役里，像一个骑士一样，为成长，为梦想，为世界，征战四方!

谢谢大家!

>正能量演讲稿3分钟篇3

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。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!

>正能量演讲稿3分钟篇4

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!

今天，“五四”大旗传到我们的手中。我们流淌着的是我们祖先英雄的血液，我们品味着的是我们祖先传承下来的文明。难道我们不该把这赤色的旗帜，这浸染着祖祖辈辈鲜血的旗帜，扛进二十一世纪吗

青春是整个人生旅程中最绚丽，最奇妙，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采，去挖掘，去释放。人生的根本目的就是对于人生价值的认识，诠释，乃至于实现，而青春正是我们青年实现人生价值的黄金时期。历史的年轮已经把人类带入了新千年，而随之扑面而来的就是日趋激烈的竞争。作为21世纪的青年应该如何实现人生价值，如何把握机遇呢大家不要忘了我们是学生，学生的使命就是学习。学习决不是一句空话，决不是一个口号，

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，它们能消耗我们的的精力，占据我们的快乐，侵蚀我们的生命。

别把痛苦的根源推给外界，人生所有的痛苦都来自自己接收的这些负能量。你生气，是因为自己不够大度;你郁闷，是因为自己不够豁达;你焦虑，是因为自己不够从容;你悲伤，是因为自己不够坚强;你惆怅，是因为自己不够阳光;你嫉妒，是因为自己不够优秀……

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!

>正能量演讲稿3分钟篇5

各位老师、各位同学，大家早上好：

践行社会主义核心价值观，做德才兼备的效实学子。研究人类社会以往历史，可以发现对一个民族、对一个国家来说，最持久、最深层的力量是令社会共同认可的核心价值观。核心价值观承载着一个民族、一个国家的精神追求，体现着一个社会评判是非曲直的价值标准。古人说“大学之道，在明德，在亲民，在止于至善”。核心价值观，其实就是一种德，既是个人的德，也是国家的德，社会的德。国无德不兴，人无德不立。如果一个民族，一个国家没有共同的核心价值观，莫衷一是、行无依归，那么这个民族，这个国家就无法前进。

尊道重礼，崇德尚义是中华民族的悠久传统，然“周虽旧邦，其命维新”，在不同的历史时期，道德的内核，价值观的核心也有着不同的内容与表述。

“功成唯志，业精唯勤”。同学们，社会主义核心价值观已经提出，但实践社会主义核心价值观，磨练我们的意志，提升我们的修养，升华我们的心灵还需要我们大家共同努力。对此，我有几点建议与大家共勉。

1、立大志。所谓大志就是要以天之大任为已任，做一个有责任、有担当、有抱负的人。宋朝人张载说：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。我们的胸怀应比天高，我们的理想应比海阔，将自己的生命融入到国家与民族的血脉中去，这样的人生才会充实，才有意义。

2、 修大德。所谓大德就是要以黎民苍生为已念，做一个有悲悯之心的人。立德树人是学校始终不渝的教育目标，立德也应是同学们毕生追求的做人目标。一个人的生命是有限的，但一个人因道德而迸发出的光辉可传诸永恒。《左传》上说：人世间有三个不朽“太上立德，其次立功，其次立言”可见，立德是精神不朽的第一要义。

3、 敏于学。古希腊哲学家苏格拉底说：“知识即美德”。知识是树立核心价值观的基础，同学们的现在正是读书学习的黄金阶段，我们身处的校园是研习知识的殿堂，我们不要虚度这宝贵时光，多向老师请教，多跟同学探讨，与书籍为伴，与真理同行，还要注意将知识转化为自己的见解，变化为自身的气质，为自己的终生发展打下良好基础，更好地为国家，为人类作出贡献。

4、 重日常。日复一日的日常生活正是树立核心价值观，提升道德素养的最好场所。我们在平时要怀有“存好心，说好话，行好事，做好人”的观念，并将之贯彻到生活中的每一件平常的小事中去，关心身边的人，感恩身边的事，还要有持之以恒的自我反思，这样才能使我们的德业迅速精进，核心价值观才能真正在我们的心里扎根。

同学们，你们现在正象早上八点的太阳徐徐上升，你们精彩的生命历程才刚刚开始，你们的前途将无比明亮，但是希望你们在心中播下善的种子，时时有师长同伴的提点，处处有自我的反省，那我相信假以时日，这颗善的种子一定会生根、发芽、开枝，不仅有益于自身，做个有道德、修养、高尚的人，也能让更多的人享受到和谐社会的恩泽，你们必将会成为一个德才兼备的效实坯子。

>正能量演讲稿3分钟篇6

困境即是赐予

——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。

狮子一边走，一边回头看着仍在跺脚的大象，心想：天神要我来看看大象的状况，就应就是想告诉我，谁都会遇上麻烦事，而它并无法帮忙所有人。既然如此，那我只好靠自己了!反正以后只要鸡鸣时，我就当做鸡是在提醒我该起床了，如此一想，鸡鸣声对我还算是有益处呢?

温馨提示：

在人生的路上，无论我们走得多么顺利，但只要稍微遇上一些不顺的事，就会习惯性地抱怨老天亏待我们，进而祈求老天赐给我们更多的力量，帮忙我们度过难关。但实际上，老天是最公平的，就像它对狮子和大象一样，每个困境都有其存在的正面价值。

>正能量演讲稿3分钟篇7

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。

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。

>正能量演讲稿3分钟篇8

尊敬的各位领导，亲爱的老师以及同学们：

大家好！

今天我们在这里隆重举行鲁垛高中20\_\_届高考百日誓师大会，这是圆青春梦想的动员令，这是扬人生志气的进军号，这是表必胜豪情的铿锵曲！我谨代表高三全体老师向同学们致以春天的祝福！

高考，是决定人生道路的分水岭；高考，是决断青春梦想的天门关；高考，是展现学子实力的大龙门。为了这次高考，你们历炼、准备了整整12年。12个春秋，流了多少汗水，花了多少精力和心思去锻铸智慧的利剑，苦炼过硬的本领，为的是高考战场上能过关斩将，势如破竹夺桂冠！12个寒暑，在求知的羊肠小道上艰难跋涉，翻越一道道学习难关，攻克一座座知识堡垒，积蓄实力，为的是登上高考金榜慰平生。现在，离12年期盼的决战决胜的时刻仅剩下100天，到了扬鞭策马，百米冲刺闯雄关的时刻了。临阵磨剑，不利也亮；临关策马，不武也威。珍惜这一百天，跨越这最后的征程，圆青春梦想，扬人生志气！

今天，作为高三教师的一员，我站在这里，备感荣幸和自豪，回首走过的高三时光，我们师生一起见证朝阳、沐浴风雨，我们的每一位老师，工作勤勤恳恳，任劳任怨，精益求精，强力争先；我们的每一位同学自强不息，分秒必争，艰苦奋斗，笃学深思。是“追求卓越”的王杰精神将我们全体师生紧紧地团结在一起，同舟共济，勇创辉煌。

100天，是激情燃烧的100天，是顽强拼搏的100天，更是梦想成真的100天，是奇迹迭出的100天。我们高三老师将和同学们一道，共同度过我们人生最辉煌的岁月。我们将恪尽职守，刻苦钻研，随时关注高考信息。让我们携起手来，求真务实，脚踏实地，不折不扣地执行学校的部署，坚决完成社会赋予我们的任务，实现我们的预定目标，用我们共同的勤奋迎接命运的撞击，让“鲁中”的名字在神州大地上再次响起！

作为你们的老师，我有幸陪大家一同走过你们生命中最亮丽的时节。一百天的时间里，也许会对你们有更苛刻的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评。但请相信，这一切都是为了你们，为了你们能更快成熟、为了你们能出类拔萃、为了你们能有更加辉煌灿烂的明天。

同学们，在高考的最后冲刺阶段，一定牢记“认真”二字，摒弃杂念，耐住寂寞。不仅课要认认真真地听，作业要认认真真地做，考试要认认真真地考，而且地也要认认真真地扫。认真，会内化为一种素质，帮助同学们获得高考的成功，以至事业的成功。

打好高考这一仗，是寒窗苦读的你们和含辛茹苦的全体家长的殷切期盼，也是学校全体老师的希望。我相信有学校领导的关怀、老师们的辛勤耕耘，再加上同学们的刻苦努力，六月一定是我们的！

同学们，现在进军的号角已经吹起，攻关的战鼓已经擂响，让我们拿出迎难而上的勇气，拿出“男儿立志出乡关，学不成名誓不还”的决心和斗志，扬鞭策马，勇往直前，用勤奋铺平通向成功的道路，用拼搏增强跃上金榜的实力！

春风得意马蹄疾，最是金榜题名时。同学们，冰雪消融，化作千顷碧波；朗朗书声，铺就锦绣前程。望同学们增强时间意识，拼搏意识，鏖战百日，铸我辉煌！

最后，祝愿同学们梦圆鲁中，梦圆20\_\_！

>正能量演讲稿3分钟篇9

我来到东营市职业学院有很多的不适应，但是我唯一能做到的是——改变自己。以你我的力量不能改变世界，但我们可以改变自己，改变隔膜，改变小气，我们要努力努力，永不放弃。

每天起床，我们要对自己大喊三声“加油”，只要我们努力没有什么不可以，相信自己，你可以改变自己，战胜自己，因为一个人最强的敌人就是自己，战胜了自己那你就战胜了一切。新一代的朋友，我们要好好的加油，让我们大声的对坏习惯说：no。不抛弃不放弃，可以成为你我的格言。为了适应这个世界，我们不得不改变自己，在这条路上，我们要用执着把命运的锁打破，释放自己。改变自己，我们要感谢那些冷漠我们的人，因为他们让我不低头更精彩的活。改变自己，也不能走向极端，俗话说得好退一步海阔天空，我们不能周围有一些坏习惯而盲目的改变自己这时的我们应该试着退一步。要把自己改变的更出色我们还要感谢那些最懂自己的人，因为他们一路默默的陪着你，因为他们让自己的生命拥有好故事可以说。

每天睡觉前，回顾自己的一天，如果有退步，面向镜子，对镜子里的自己说：“明天我要战胜你。”如果有进步，也要对镜子里的自己说：“我明天会做得更好。”一天一天的你会发现在不知不觉中，你成功的改变了自己。

记住你可以改变自己、改变隔膜、改变小气，只要你努力，永不放弃才可以改变自己的一切，把自己改变成最完美的自己。

>正能量演讲稿3分钟篇10

尊敬的各位领导，各位同事：

大家好!

毛主席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”。中国共产党中央总书记也对中国青年也提出了殷切期望，强调青年最富有朝气、最富有梦想，青年兴则国家兴，青年强则国家强。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春梦想，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章。这都体现了当代领导对青年的关注。

梦想就是动力。经过半个多世纪特别是改革开放30多年来的艰难探索和奋斗，中国人民找到了一条建设中国特色社会主义的正确道路，并将在这条道路上把我国建设成为富强、民主、文明、和谐的社会主义国家，实现中华民族的伟大复兴。这是广大中国青年共有的“中国梦”。要实现“中国梦”，就需要青年人脚踏实地、埋头苦干。要树立远大的理想，有自己的“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，相信通过每一名青年的共同努力，最终必将以更加开阔的思路、更加有力的措施，迎接新时期的任务和挑战，展现青春风采，共筑中国梦想。

作为青年人，要勇敢肩负起时代赋予的重任，为实现梦想贡献青春的力量。梦想变成现实，不仅需要青春的激情，更需要责任感、使命感和默默奋斗的精神。现阶段要实现中国梦，我们要走的路还很长，肩负的任务还很艰巨，可能遇到的困难和挑战还会很多。我们要坚定理想信念，永远紧跟党，高高举起中国特色社会主义伟大旗帜，把中国特色社会主义事业不断推向前进。

要经受锻炼、增长才干，不断提高与时代发展和事业要求相适应的素质和能力。我们要敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦，这就要求我们加强学习和锻炼，不断提高与时代发展和事业要求相适应的理论素养和业务能力。要刻苦学习，长期积累，坚持不懈，养成终身学习的良好习惯。

要上下求索、开拓进取，在平凡的岗位上作出不平凡的成绩。我们要具有坚定的事业观，具有为推进事业而顽强奋斗的精神力量和实践能力。要以高尚的职业道德和高度的事业心、责任感，勤勤恳恳、扎扎实实地做好本职工作。

要大力加强思想道德建设，自觉践行社会主义核心价值观，培养高尚的道德情操和健康生活情趣，始终保持蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气，用自己的模范行为和高尚人格感召群众，引领社会风尚。

而作为调查干部，站在国家宏观经济运行监测的最前沿，肩负重要数据调查、分析等重要责任，其素质的高低、能力的强弱，直接影响着社会经济的持续、快速、健康发展，更在一定程度上影响着“中国梦”的进程。这一特殊身份就决定了我们人必须勤于学，善于思、敏于行，牢固树立“真实可靠、科学严谨、创新进取、服务人民”的核心价值观，勇于担当起绘就“中国梦”的开拓者。

要善于思。作为干部，经常面临着许多压力与难题，要冷静思考，依法，加强思想武装，提升党性修养，始终保持头脑清醒、立场坚定、实事求是、服务人民。要高度关注国内外经济发展环境，准确理解国家宏观经济调控政策，提升战略思考和分析判断能力。对“怎样提高公信力”“怎样做好服务型 x等问题要有自己的见解，鼓舞、激发青年干部干事创业的信心和决心。

要敏于行。美国西点军校有句名言说，细节决定成败。对干部来讲，细节首先表现在严谨细致和创新进取中。是否注重细节、敬业乐业将会决定你自己事业的成败。

坚定理想信念，就是要满怀对自己事业的热忱和希望，相信自己的奋斗目标。在日常工作中，不单要坚定自己的理想信念、坚定每个中国人的‘中国梦’ 都能够实现的信心，更要把这种‘正能量’传递下去、传播开来，助力全社会坚定理想信念。对青春，对中国梦，对当代青年的责任与担当我们有了更多的领会与感悟。扎根基层、奉献青春。这不倒的理想信念，将永远激励着全国广大青年为中国梦矢志奋斗!

我的演讲完毕，谢谢大家!

>正能量演讲稿3分钟篇11

各位领导、同志们：

大家好!这天我演讲的题目是《弘扬科协精神，践行社会主义核心价值观》。坚持的名言警句

“核心价值观承载着一个民族、一个国家的精神追求，是最持久、最深层的力量。”这些日子，我一向在思索：作为一个科协人，如何大力弘扬“献身、创新、求实、协作”的科协精神，在“践行社会主义核心价值观，争当科协事业创新发展排头兵”的活动中，我又就应怎样做呢?

弘扬科协精神，践行社会主义核心价值观，就是要爱党爱国、坚定信念。我始终把爱党爱国作为最高的信仰和行动，坚决拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，永远跟党走。加强自身修养，牢固树立正确的世界观、人生观和价值观。向身边的优秀党员学习，从自己做起，从小事做起，从严要求自己。1998年到滨海县界牌乡扶贫锻炼一年的经历，使我学到了从书本上、从机关里学不到的知识，锻炼了我的工作吃苦耐劳、生活艰苦朴素的精神，这已对我的一生产生了深远的影响。

弘扬科协精神，践行社会主义核心价值观，就是要爱岗敬业、无私奉献。雷锋以前说过：“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地;如果你是一线阳光，你是否照亮了一份黑暗;如果你是一颗螺丝钉，你是否永远坚守你的岗位”。杭州最美司机吴斌更是用他生命最后的76秒完美诠释了爱岗敬业、无私奉献的内涵。因此，爱岗敬业，无私奉献，是弘扬科协精神，践行社会主义核心价值观的具体体现，雷锋精神一向在指引着我前进。把预算编制工作做细做实，经常向财政厅相关业务处室宣传科协的职责和重点工作，得到他们的明白和支持，为科协事业发展做好经费保障;把部门决算工作与预算执行绩效评价相联系，检查、分析和总结预算执行状况，保证部门决算信息质量，为决算公开和编制后续年度预算打下坚实的基础;把审计工作常态化、制度化，结合每一次的离任审计和内部审计，把它当成提高直属事业单位财务管理水平的最好契机;把政府采购工作作为为各部门服务的窗口，不断提高政府采购执行程序的标准化、规范化水平，保障机关工作的正常开展。

弘扬科协精神，践行社会主义核心价值观，就是要诚实守信、作风严谨。诚信是人类社会千百年传承下来的道德传统，诚实守信也是会计人员所应具备的基本职业道德，要求会计人员谨慎，信誉至上。从我进省科协的第一天起，身边的老同志就告诉我：“干工作必须要认真，尤其是我们干会计的，必须要有耐心。”而“诚实守信、作风严谨”在这位老会计身上也得到了最好的体现，她二十多年如一日，从出纳到总账会计，从未错过一笔账，她的所言所行深深感染着我、鞭策着我。计划财务部每一天都与数字打交道，无论是预决算报表还是统计报表，无论是资产管理还是内部审计，都需要认真细致，一丝不苟，不能出丝毫差错。我在核对20\_年部门预算“一下”数据和20\_年绩效工资财政补发数时，及时发现了相关问题并向领导汇报，透过与财政厅沟通，分别为省科协增加了40多万的公用经费和20万的绩效工资财政补助款。婚礼主持

弘扬科协精神，践行社会主义核心价值观，就是要友爱善良、团结协作。计划财务部党支部是一个团结的、个性能战斗的党支部，在日常工作中大家都能互相明白、互相支持、互相帮忙。作为支部的一员，我始终感受着领导和组织上的温暖与关怀，我也十分珍惜这种和谐的工作氛围，与本部门同志关联融洽，与其他部门同志关联和谐，工作不分份内份外，用心配合本部门其他同志负责的工作。在20\_年和20\_年部门有人去扶贫、\_年机关人事变动，计划财务部前后两次面临人手不足、个性是机关财务专业人员缺少的状况下，我主动承担起两个人的工作，在三年的时刻里，加班加点是常事，但我毫无怨言，把这三年当成学习和锻炼的好机会。

同志们，青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，他以“扣子”做比喻，对新时代的青年寄予厚望。作为广大青年中的一员，我要发奋践行社会主义核心价值观，把青春年华奉献给光荣的科协事业，共同建设更加完美的明天。

我的演讲完了，谢谢大家。

>正能量演讲稿3分钟篇12

尊敬的演讲团嘉宾，各位家长朋友们：

上午好!

语文新课标明确指出：口语交际能力是现代公民的必备能力。应注重培养学生倾听、表达和应对的能力，使学生具有文明和谐地进行人际交流的素养。

为更好地落实语文新课标和落实“让感恩先行创建和谐校园”德育活动，在父亲节即将来临之际，我们开展了这次活动。从活动的布置到组织比赛整个活动过程中，各位老师和学生都付出了艰苦的劳动。今天又有28名学生参加比赛，都取得了优异的成绩。活动很成功。让我代表学校领导为同学们的精彩表现表示祝贺!

感恩是一种方式，也是一种境界，只有学会感恩，才能获得幸福和快乐，也才能得到别人的尊敬与爱戴。

同学们，学会感恩吧!

学会感激——感激父母，因为他们给了你宝贵的生命;学会感激——感激老师，因为他们给了你知识和做人的道理;

学会感激——感激朋友，因为他们给了你克服困难的力量;

学会感激——感激周围的一切，因为他们给了你健康成长的环境!

祝愿同学们在今后我校开展的各项活动中表现更为优异，学会学习、学会做人，健康快乐成长!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！