# 五分钟演讲稿关于正能量

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-03-10

*五分钟演讲稿关于正能量(通用8篇)五分钟演讲稿关于正能量要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的五分钟演讲稿关于正能量样本能让你事半功倍，下面分享【五分钟演讲稿关于正能量(通用8篇)】，供你选择借鉴。>五分钟演讲稿关于正能...*

五分钟演讲稿关于正能量(通用8篇)

五分钟演讲稿关于正能量要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的五分钟演讲稿关于正能量样本能让你事半功倍，下面分享【五分钟演讲稿关于正能量(通用8篇)】，供你选择借鉴。

>五分钟演讲稿关于正能量篇1

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!

>五分钟演讲稿关于正能量篇2

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好，今天我讲话的题目是《传递正能量，放飞青春》。

说到正能量这个词，想必大家都不会觉得陌生了，他现在的风靡程度赶得上前段时间的“\_\_\_”了，但是我想问一下大家，如此广泛的运用，有没有给你带来更深层次的思考呢?什么才是真正的正能量呢?

可能有人说是坚强，是追求，是前进，他是所有的良善之词，但是却无法给它一个完整的定义，那么今天就由我来说一下我的理解吧。正能量他代表着人生一种积极的向上姿态，如果说生命是一座庄严的城堡，如果说生命是一株苍茂的大树，如果说生命是一只飞翔的海鸟。那么，正能量就是那穹顶的梁柱，就是那深扎的树根，就是那扇动的翅膀。

没有正能量，生命的动力便荡然无存;没有正能量，生命的美丽便杳然西去。对于我们新新少年来说，什么又是属于我们的正能量呢?我们正青春，拥有无限的潜力，拥有无限的正能量。作为一名学生，传递正能量的首要表现恐怕就是学习了，用自己对学习的热情，感染身边的同学，为老师为父母带来一份安慰，为自己博一个前程。我们更是社会的一员，为社会传递正能量更是我们责无旁贷的责任了，扶老奶奶过马路传递爱心，把垃圾捡到垃圾桶保护我们的家园，对给自己盛饭的阿姨说一声谢谢，虽然微小，但足以温暖人心。所以，传递正能量，千万不要“勿以量小而不为”，正能量本身就是小力量的集聚，改变整个社会。

在《因为痛，所以叫青春》这本书了，作者有个很妙的比喻，假如人能活到八十岁，与一天的二十四小时做比例，再拿现在自己的年龄与一天的二十四小时做比例，就能得出十七岁的我们正处在早上的五点二十分!对于我们的一天来说，正是积蓄力量的睡眠时间!同样对于人生来说，我们正青春!这样充满活力，充满潜力的我们不是正能量的传播载体吗?我们享受正能量带给我们的鼓舞，振奋与幸福，又怎么能不加入成为传递的一员呢?只有正青春的我们的加入，才能给这支大军注入新鲜的血液，使它激情四射。

人的一生很长，不管做什么事情，只要不放弃，总会有翻盘的机会，或许成功的早晚不是那么至关重要，关键是要做的漂亮!做，就做到自己的!就像四季的鲜花，季季有自己的韵味，传递着自己的正能量，晚开的梅菊不需要羡慕早开玫瑰的妖娆，而玫瑰也不需要羡慕梅菊的淡雅。我们正青春，正是爱哭爱笑爱闹的年纪，我们拥有别人羡慕不来的活力与激情，是正能量的代言人!

作为新新一代，我们应该用自己的肩膀，担起我们的责任，传递我们的正能量，放飞我们自由飞翔的青春!谢谢!

>五分钟演讲稿关于正能量篇3

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!

>五分钟演讲稿关于正能量篇4

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

正视自己是很难做到的，因为我们往往只可以看到自己的优点或别人的缺点，而往往看不到自己的缺点。做不到取长补短更何况改过自新呢?

正视自己首先要学会找自己的缺点，通过别人的批评与建议，自己的言行与举止来寻找不足。每个人都不是十全十美的，我们要积极寻找自己的错误，在他人的监督下改进缺点，争取做一个完美的人。

正视自己应该知道别人的优点，别人的优点并不难找。有时你会突然发现，自己身边朋友的优点竟会这么多。而素不相识的人你会发现她很善良抑或有爱心，而一个你很讨厌的人你会发现她很有义气或心胸宽广。在每个人身边都存在着一些这种人，你突然发现她们比以前更闪亮，更大气了。那么，你的朋友正在改变自己。

正视自己，就应该发扬自己所拥有的优点，看到别人的缺点时，思考一下自己是否也有同样的缺点呢。如果真是这样，你就应该好好改正一下自己的缺点，学习别人的优点，努力做一个十全十美的人。

正视自己，也体现在学习的好坏上，你的一门科目成绩很好，而一门很差。那么你就应该反思一下自己片刻的原因。哪一门不好，就向成绩好的同学请教，也可在课余时间问一下老师。你更可以利用自己所擅长的科目去帮助别的同学，互相努力，互相帮助，努力做一个德智体美全面发展的人。

正视自己，就应该正视自己的方方面面，正视自己的言行举止。正确认识自己，改变自己，让自己做一个完美的人。

>五分钟演讲稿关于正能量篇5

尊敬的各位领导、同志们：

大家好!我叫，来自，这天我演讲的题目是：坚守核心价值观不动摇，倾力报效祖国和人民。

20\_\_年10月19日中央政治局、政法委书记在中央政法委全体会议上，总结了政法工作的探索实践，将政法干警核心价值观概括为“忠诚、为民、公正、廉洁”八个字。八个字承载着党和人民对政法干警的期望，也构成了广大政法干警务必坚持的价值取向。

忠诚就是要坚定不移做中国特色社会主义事业的建设者，做社会主义文化大发展大繁荣的保障者。为民是政法干警的执法理念，要求我们时刻牢记并实践全心全意为人民服务的宗旨。公正是政法干警核心价值观的价值追求，是政法工作的终极目标。廉洁则是政法干警核心价值观的基石，是我们最基本的职业操守。

记得30多年前，党的好干部焦裕禄走进兰考一位老农家时，以前说过一句让后人广为传颂的话：我是您的儿子。短短一句话，跃然而出的是对人民群众的无限深情，更体现的是一颗全心全意为人民服务的挚诚的心。

法官，一个神圣而庄严的职业，曾使多少有志青年为之热血沸腾。从穿上制服的那一刻起，就注定我们与职责、与奉献结下了不解之缘。作为一名新世纪政法干警，我也时刻在提醒自己：要以人为本、公平正义，用心响应时代的召唤，去追求，去探索，去创造，去奉献，去完成时代赋予我们的光荣使命。

几百年来，从铁面无私的包拯，到断案如神的狄仁杰，从明察秋毫的宋慈，到“一枝一叶总关情”的郑板桥，他们的精神总被人们津津乐道。

岁月的长河悠悠流淌，历史的车轮滚滚向前，中国的社会主义法治建设取得了显著的成效，伴随着这个时代到来的一些优秀法官脱颖而出，他们有不计病痛、默默奉献的金桂兰，有公而忘私、定纷止争的黄学军;有尽职尽责、深情大爱的詹红荔，有无限忠诚、心系群众的陈燕萍，一位位优秀的法官，他们以自己对政法事业的赤诚奉献，以他们对法治事业执着的追求，以他们良好的形象，在老百姓的心中铸就了一座又一座不朽的丰碑。

然而，当我们被这些优秀政法干警所深深震撼同时，也遗憾地看到，个别意志薄弱的在欲望中迷失了方向，在公与私、权与利的面前失去了原则，背弃了职业操守，一夜之间沦为了阶下之囚。此刻，反腐倡廉的钟声再度耳畔响起。我们务必时刻牢记“手莫伸，伸手必被捉”的训诫，我们务必清醒认识到腐坏对公平正义的危害。

我们要深深地懂得，法官不仅仅要有较高的文化素质、社会经历、专业知识、业务技能。更为重要的是要具备较高的政治素质和道德水准，有一颗追求公平正义的丹心;有一双洞悉是非曲直、不揉沙粒的慧眼;有超然特立、冷静笃定的性格;有悲天悯人、体恤众生的情怀;有冰清玉洁、慎独自爱的品性;有耐得住寂寞，洗尽铅华的定力。

同志们!我们要坚守政法干警“忠诚、为民、公正、廉洁”核心价值观不动摇，忠于职守、一心为民、刚正不阿、坚决抵住诱惑、守住清贫、耐住寂寞，用浩然正气，昂扬锐气去荡涤那乌烟瘴气。做一名无私无畏、一身正气的执法者，让我们为正义和道义而战，捍卫法律尊严，对祖国人民负责，让天枰永不倾斜，让国徽永放光芒!

演讲完毕，谢谢大家!

>五分钟演讲稿关于正能量篇6

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

跨过9年的学习，我们在此相聚于\_\_中学！在这个高中的阶段里，我相信即使是高一的同学们也早已经了解了自己现在的情况。

来到高中，我们好像一夜之间长大了一样，过去还被叫做“初中的孩子”的我们，一下子就成为了高中的“大人”。尽管不是所有的人，但还是有不少的同学对这个转变感到欣喜若狂。

是啊，成为“大人”这是我们多少人的梦想。成为了大人，我们可以摆脱繁重的要求，可以有更广阔的空间，更加自由的选择，可以为自己喜欢的事情做出决定……

随着我们在高中阶段迈入青春，在生活中，我们确实有了许多的选择，有了更加广阔的空间，收获了更多的朋友，有更多的事情可以去做。这确实是我们的收获，是我们的成长。但是，高中阶段，也同样是我们最松懈，最容易犯下错误的时候。

当我们在面对众多选择和空间的时候，往往很容易从约束中释放了自己，让自己忽略责任，忽略我们的义务，结果沉浸在广阔的世界再没回头。这些事情，其实在我们的身边已经发生了很多次了。有些同学，在初中很自律，很爱学习。但在渡过初中以后，他们就放松了自己，以为自己的“长大”了。但却殊不知，高中才是学习中的第一个难点！在这里，我们要面对学习中第一个巨大转折——高考！

没错，高考！我认为，无论是谁，无论是高中的哪个阶段。当听到高考二字的时候，我们都应该立马反思一下自己。高中确实给我们带来了更加广阔的空间，但同时也带来了更加沉重的责任！如果我们只看见眼前的轻松，却忘记了三年后的责任，那就会踏错最重要的一步！

同学们，青春，是我们最为精彩的时间。但是，在享受的青春的美好之前，我们更因该为自己的今后的人生做出打算！因为，在高中之后，我们还有更多的时间和人生去体会，去享受！如果我们仅因为这三年的时间而放弃了今后几十年的岁月，这不仅仅是对我们自己人生的不负责，更是对养育我们的家庭，对教育我们的老师以及一起学习竞争的同学们的不负责！

同学们，因为拼搏，青春才会无比的美好，因为奋斗，青春才会绽放光彩。让我们一起在青春中绽放最美丽的色彩，亲手打造最美好的未来！

谢谢大家！

>五分钟演讲稿关于正能量篇7

正能量是一种看不见、摸不着、闻不到，似乎是一种离我们很远、很神秘的东西。

正能量时而远在天边，时而近在眼前。没有人能知道它的踪影迹，没有人能找到它，其实它，就在我们的身边。

在几年前，我们家的附近，住着一位善良的大姐姐，她似乎是铁路中学的学生，因为某些原因的关系，她在这附近租了一间较小的房子，一个人住了下来，这个大姐姐很好，经常和我以及我的一些朋友在一起，她时不时就会帮助我们，我们有一些难题不会做了，我们会向她提出来，她也会尽力地帮助我们，我们很喜欢和大姐姐一起，我们经常和她一起写练习，找乐子等等，一但我们谁有困难，她就会很耐心地教我们，一直教到会为止。她也可以算是我们的辅导小老师。不仅教我们学习，还教我们玩一些她以前玩的一些小游戏，时不时还会教我们做菜，尽管我们的手艺超级烂，她也会温柔的说：“没有关系，第一次做，做不好也是理所当然了。”

慢慢的，随着时间的流逝，她能和我们在一起的时间也渐渐地缩短了。现在的她，学习任务非常多，个人都忙不过来，还要时不时地来和我们在一起，我们都明白，她现在已经高三了，很快就要考大学了!我们决定不要打扰到她的学习，不再经常和她在一起玩了，不过，周末的时候，我们还是会和她在一起玩的，她会教我们学习，我们也会和她在一起找乐子。

原以为现在的生活不会太坏，可是，伤心的事情还是发生了。

那一天晚上，妈妈回到家，以为是我把杯子打碎了，就打了我一巴掌，我不想向妈妈解释杯子其实是妹妹打碎的，妈妈根本就不会相信是妹妹打碎的杯子，又何毕解释呢?那时我心里想着。

妈妈打了我以后，我并没有说什么，只是流着泪跑了出去，在我跑出不久后，那位大姐姐看到了我。她很好奇我为什么流着泪，就问了一句：“你怎么了。”那时候，我没有说话，她把我带回了她家，回到她家时，我已经没有流泪了，那是因为，在回家的路上她一直在说一些可以让我不流泪的话。

回到了姐姐的家，她让我自己坐一下，她去了厨房，我在她的家里走了一会，意外地发现她的房子里竟然会有两只小麻雀。她告诉我，那是她在回家的路上发现的，发现它们的时候它们受了伤，如果不管它们的话，它们会死了，经过几天的治疗，它们已经好了很多，我想再过几天它们就能回到大自然了吧!

“好了，那么你现在可以告诉我你为什么会流泪了吧!”她带着善良的语气向我提出问题，我如实地告诉了她。

“是这样啊，你要知道，人是不能够随便地流泪地。”

“嗯?为什么呢?“

“因为，曾经有人说过，哭了，就不再是自己了!“

“什么意思?“

“你以后就会明白了!”她温柔地笑着，觉得时间着不多，就把我送回家了。

光阴似箭，姐姐也考上了一所理想的大学，不过她要搬走了，她在和我们分别之前，还说了一句“不能再哭了哟!”

这个善良的大姐姐，就像是黑暗中的点点光明，即使光亮很小，也要照亮一点点的黑暗，她总是在我难过的时候让我感到开心，在我孤单的时候让我不再感到孤独，在我遇到困难的时候给我勇气。

谢谢大姐姐的这股正能量，我要继续把这股正能量传递下去，我相信，只要有一个人都献出一点爱，世界会变得更加美好，正能量一定能给这个世界带来无尽的力量，无尽的希望。就像水融入着水，光簇拥着光一样。

>五分钟演讲稿关于正能量篇8

各位老师、同学们：

大家下午好

有个女孩，在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子，以为那是一张对她十分重要的纸，便纷纷加入追赶的队伍，可那张纸仿佛要存心捉弄大家，飞起又落下，落下又飞起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的决心就越大。

终于，在众人的努力下，那张纸乖乖地就范了。那个追到纸的人，得意地将战利品递给女孩。女孩优雅地向大家道谢，然后拿着纸在众目睽睽之下走到一个垃圾筒跟前，将它塞了进去，回过身，她微笑着对大家说：好了，现在它终于去了它该去的地方。

故事讲到这里，也许你会诧异于女孩的举动，也许你会怀疑于故事的真实。好了，先放下这些都不说，同学们，让我们闭上眼睛一同想象：在我们的周围，在我们的身边，是否有垃圾从同学的手中滑落，成为路面上醒目的感叹号?是否有随手丢弃的塑料袋在风中“翩翩起舞”?是否会在厕所洁白的墙壁上看到几个刺眼的脚印?

同样的，在你的周围，是否有人大声叫嚷，让你的耳膜阵阵发聋?是否有人口出脏话，污言秽语，招来人们鄙视的目光?是否有人唏嘘起哄，吹口哨，叫人不可思议，令人费解?

当发生这一切的时候，在它们主人的身上其实是丢掉了一样东西，那就是文明——几千年来中华民族宝贵的精神财富。这财富世代相传，它应该在你的身边：她是路上相遇时的微笑;是同学有困难时的热情帮助;是平时与人相处时的亲切与关怀;是不小心撞到对方时一声“对不起”;是自觉将垃圾放进垃圾箱的举动;是看到有人随地吐痰、乱扔乱撂时的主动制止;是走廊内的轻声慢步;是宿舍里暖融融的家的感觉。它是一种品质，一种修养，一种受人尊敬的并被大家广泛推崇的行为。

绿树红花，朗朗的读书声，暖人的话语，整洁的仪表，那是一幅美丽的画面。所以当有人离文明远去的时候，请你温馨地提醒他：你掉了一样东西。

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！