# 正能量演讲稿5分钟左右

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-06-12

*正能量演讲稿5分钟左右(精品8篇)正能量演讲稿5分钟左右要怎么写，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5分钟左右样本能让你事半功倍，下面分享【正能量演讲稿5分钟左右(精品8篇)】，供你选择借鉴。>正能量演讲稿5分钟左...*

正能量演讲稿5分钟左右(精品8篇)

正能量演讲稿5分钟左右要怎么写，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5分钟左右样本能让你事半功倍，下面分享【正能量演讲稿5分钟左右(精品8篇)】，供你选择借鉴。

>正能量演讲稿5分钟左右篇1

对于我这样的没有读过大学，又没有机会亲耳聆听名家们演讲，但又很关心时政、关心中国社会昨天、今天、明天如何发展的人来说，读一读《青年中国说》实在是一种满足，也是一种补充。

这本书并不厚重，它的内容是厚重的，每篇演讲稿都能让人开拓视野、启迪心灵，不由得使人豁然开朗，心明眼亮。其中的一些人我平时就曾阅读过他的书，比如熊培云，他的书基本上我全部读过，这次看到他的演讲《这个社会会好吗?》，让人感到很亲切，就象遇到一位熟人一样，无疑他所阐述的“宽容”观点，对于一个充满戾气与仇恨的社会是一种消溶剂。为什么我们的社会中会出现越是“严打”，越会反弹的现象呢，也许道理就在里面。除此之外，还有朱大可、秦晖他们的书我也曾读过。朱大可的《我们能为教育做点什么?》真是一针见血，我们从小就教育成撒谎的孩子，特别在作文中得到了充分的体现，这是每个人都会有过的感受，什么主题呀、中心思想呀，一切都不是由衷地发出，而是为了迎合官方的立场。因此校园中如何确立“自由之思想，独立之精神”这是很重要的，从小学就开始，才能在大学中得到体现，才能培养出具有个性色彩的、创新能力、开拓精神的人。

当然书中每篇文章都值得一读，鄢烈山、章立凡、杨佩昌、邱震海、马勇等，他们就网络时代的公民素质、碎片时代的独立思考、中国的周边安全及挑战、中国近年史的重新认识，以及对德国为什么会民富国强、东欧十年的剧变等话题都做了介绍和反思，通过他们的分析、读解，表面了各自的观点，从而把追求自由、平等、公正的种子撒播在人们心中，特别是青年一代人的心中。

“我们真的无法改变世界，我们能做的只是改变自己。”只有先从改变自己做起，那么社会渐渐地也会得到改变，中国的未来就在改变中展现它的新面貌。

>正能量演讲稿5分钟左右篇2

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!

>正能量演讲稿5分钟左右篇3

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5分钟左右篇4

正能量是什么？它就像空气一样，既看不见，又摸不着。又有什么可以宣扬的呢？其实，只要细心观察我们身边那些微不足道的小事，便可以发现正能量的身影。

记得有一次，我坐公交车回家。车上的人很多，几乎没有地方可站了。这时候，公交车上来了一个带着两个小孩的阿姨。司机见此情景，便把公车上那条“请给带小孩的乘客让个座”的声音播了一遍。可惜根本没有人答应，都是拿着手机看着。司机觉得没有人让座，开口道：“你们给这个带小孩的乘客让一下座吧。”可惜还是没有人回应。过了一会，车到站了，车上的人上上下下，眼见车上还有最后一个位置，站在座位旁的一位叔叔抬头望了望车箱里的乘客，却把目光停在了那个阿姨身上。然后对着她说：“你来我这里坐吧！”那个阿姨愣了一下，便微笑着把两个小孩领过来，让他们坐在了拿个位置上面，等到他们坐安稳后，才连忙对着叔叔说谢谢。然后教育两个孩子说：“你们以后也要学习这个叔叔，在公车上一定要给别人让座。知道了吗？”过了一会儿，才响起两个清脆的童声：“知道啦。”我看了这个场景，心里也想着：“以后一定也要给那些需要坐着的人让座啊。”

说的“抗腐倡廉，勤俭节约”不正是要我们把正能量更好的体现出来吗？所以我们要时时都注意正能量的存在，去学习、去做，才能更好地把它宣扬给全社会。

>正能量演讲稿5分钟左右篇5

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。

>正能量演讲稿5分钟左右篇6

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

她头上的银发是否因为对我的操劳，我不知道;她时常严厉是否来自对我的用心良苦，我不知道;她眼底无法掩饰的疲惫是否源自于生活的重担，我亦不知。但是我知道，在我成长的路上每一步的背后都有那浓浓的母爱给予我源源不断的正能量。

“女儿，这个周末妈妈带你出去玩。”妈妈脸上溢着浓浓的笑意对我说道，那笑脸背后好似蕴含着另一层深意，我只顾欣喜，爽快地答应了。窗外城市景象快速闪过，绕着蜿蜒的盘山道，我们来到了延庆自然风景区。自由地在山坡上奔跑，脸上是掩不住的激动。

而妈妈只是默默地跟在我背后，微笑地看着我久违的松弛。孩童般本真的快乐，好似真的回来了。此刻，金色的太阳光笼罩着大地，轻柔的山风惹动着花儿，草儿，妈妈不知何时也追上了我，用手轻抚我的头，指肚间的湿热传递到我的面颊上，一切，是那样的静谧与美丽。

我望向妈妈真切的脸庞，她也只是微笑地对我说：“这景多美啊!阳光，花儿，你便是妈妈的生活。”我不禁讶然，原来妈妈早有安排。松弛结合的生活使我拥有更好的学习状态面对初三，母女间的距离也不知不觉在壮美的风景中拉近了。

一个聪慧形象的母亲，渐渐成为了我的榜样。

母亲对我的那一份付出，那一份用心，慢慢地在我心中成为了最坚实的力量。长跑令我恐惧，母亲提议和我一起跑。冬日清晨的跑道上，我艰难地迈着像灌铅一般沉的腿，身旁是早已喘着粗气的母亲。只见，母亲的脸早已冻得通红，她那有些笨重的身躯早已显得不堪重负，可她，却没有停下，甚至没有放慢脚步，只是坚定地对我说：“还有三分钟，坚持住!”“那声音充满了力量与希望，母亲的坚强与对信念的追求毫无保留地展现在我面前。

我不曾想象，长跑对于已近四十五岁的母亲是一个多么痛苦的过程，我只知道，这其中包含的母爱是厚重的，输送给我的能量，是无限的。

旁人或许只看到母亲对生活的乐观与豁达，却不知她所曾经历过的那些苦难。只因我知道，儿时母亲的因病早逝没有将她击垮;只因为我知道，年轻时的一场重病迫使她无法完成留学的计划，没有使她对生活失去信心;只因我知道，成家立业后面对丈夫的不辞而别，她没有颓废，而是为我展现了一个出色的独立，坚强的女性身上所具备的所有品质，我所看见的，是一个光鲜美丽，心态年轻，对生活永远充满希望的母亲!曾经的那些苦难，使她出落得更加美丽，使她的精神世界更加丰富充足，那些磨难，经过时间的洗礼，终不见踪影，只留下一缕芳香，时时围绕在她的周围，只化作一种能量，时时激励我前行。

母亲身上散发出的正能量带动引领着我，点亮了我的生活。

>正能量演讲稿5分钟左右篇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5分钟左右篇8

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”、“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!

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！