# 五分钟演讲稿正能量

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-06-17

*五分钟演讲稿正能量(优秀8篇)五分钟演讲稿正能量要怎么写，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正能量样本能让你事半功倍，下面分享【五分钟演讲稿正能量(优秀8篇)】，供你选择借鉴。>五分钟演讲稿正能量篇1青春原本是美的...*

五分钟演讲稿正能量(优秀8篇)

五分钟演讲稿正能量要怎么写，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正能量样本能让你事半功倍，下面分享【五分钟演讲稿正能量(优秀8篇)】，供你选择借鉴。

>五分钟演讲稿正能量篇1

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!

>五分钟演讲稿正能量篇2

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在这金风送爽的季节，我们再一次相聚在这熟悉的操场上，可爱的校园里。依惜送别了一批学军骄子，我们这个优秀的集体又增添了新生力量。他们通过层层选拔脱颖而出，他们的到来给落英缤纷的校园注入了新的活力。首先请允许我代表大家对高一新生表示祝贺，欢迎你们加入学军这个大家庭！

我们学军中学有着优秀的传统。在这里我们学到了知识，学会了做人，学哥学姐们为我们做出了榜样。上一届的高三，不论是学科竞赛的成绩，还是在新课程改革背景下的高考，都取得了不俗的成绩。如今，接力棒交到我们手上，以更饱满的热情，更昂扬的斗志，我们勇往直前！

丰收的季节，我们总是满心喜悦，但是耕耘的过程总是充满艰辛。在学军良好的学习氛围里，我们正如落入肥沃的泥土的种子，温度、阳光都已适宜，然而生根发芽却要靠我们每一天的光合作用。每一天的学习看似风平浪静，然而水面以下却暗流汹涌，这里更多的是急流险滩，稍一疏忽便要触礁沉没。刚进入学军时，每个人都会有灿若繁星的梦想，随着日夜兼程的努力，梦想的彼岸或已近在咫尺，而有的却如镜花水月日渐模糊。然而学军人向来是不服输的，机会越是急于从指间溜走，我们就越小心地把握。因为我们知道，青春无悔，在能把握的时候竭尽全力，木已成舟就不后悔。

同学们，我们从滚滚人流汇聚到一起，我们享受着“精英教育”，我们备受瞩目，我们理应承担更多的责任。今天的努力如果只为满足自己的生活所需，这要求对于任重而道远的我们太低了。唐朝诗人岑参写到：“小来思报国，不是爱封侯。”站在时代的前沿，我们的脑海翻涌着的强烈危机感。挑起国家的栋梁，吹响复兴中华的号角，这重如泰山的历史使命，舍我其谁？

怀着梦想，带着期盼，拥着激情，望着彼岸，不管是刚走进学军中学的新生，还是步入了高考准备期的高二同学，还是和我一样向着六月迅速奔跑的高三学子，让我们牢记师友的热切期盼，扬紧自己的梦想之帆，我们就此起航！

谢谢大家。

>五分钟演讲稿正能量篇3

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。

>五分钟演讲稿正能量篇4

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\_\_！

>五分钟演讲稿正能量篇5

很多班级都会有开展3—5分钟课前励志演讲稿，那么3—5分钟课前励志演讲稿都有哪些呢？以下是小编为大家整理的励志课前演讲稿，希望能帮到大家！

尊敬的老师，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《青春的誓言》。

作为新一代的我们，理想是丰满的。我们对未来充满\_\_，但是我们却不得不承认，现实的骨感！因为青春不仅仅需要\_\_，同时也需要一颗求实进取的心！

每一个人都有自己的梦想，然而梦想总是离现实相隔万里。有些人梦想成为教书育人的\_\_教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的\_\_子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师也好，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会奉献了自己的价值，他们都有同一个美丽的名字，叫做“人类绿\_\_灵魂工程师”

青春是我们现在所拥有的最宝贵的财富，我们的生活应该充满\_\_！

青春，充满了梦想，然而我们的生活中有许许多多的无奈，当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫，我相信\_\_是肯定的！但是这并不是我们可以失败的理由，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气，记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》中有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春！\"的确如此，青，是绿\_\_，是生命的颜\_\_，春，是季节，是成长的季节，青春是人生最美好的季节，青春是人生最铿锵的篇章，青春是摧枯拉朽的豪情，青春是旭日东升的力量，青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬！

少年兴则国兴，小年强则国强！此时的我们正当年少，正如一柄刚刚出炉的\_\_，我们容不得片刻的等待与迟疑，我们要像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。我们更要像雄鹰一样一飞冲天！我们绝不让似水的岁月在慢慢氧化中失去光泽，我们更不会让它布满斑驳，成为废铁！我们要迎着青春之歌，奋发向上，砥砺前行！

我的演讲完毕，谢谢大家！

对于我们来说，生命的每一天都是直播，没办法重头再来。

记得我晓得时候练书法，开始我都是用废纸来写。学了很长时间，一直没有大的长进。父亲的一位朋友是书法家，他对父亲说：“如果你让孩子用最好的纸来写，他可能会写得更好。”父亲便叫我按照书法家所说的去做，果然，没过多久，我的字进步得很快。父亲很惊奇，去问那位朋友。他笑而不答，只在纸上写了一个“逼”字。父亲顿悟：这是让我因为惜纸而逼迫自己写好字。

的确，平常的日子总会被我们不经意地当作不值钱的“废纸”，涂抹坏了也不心疼，总以为来日方长，平淡的“废纸”还有很多。实际上，这样的心态可能使我们每一天都在与机会擦肩而过。

朋友们，生命并非演习，而是真\_\_真\_\_的实战。生活也不会给我们“打草稿”的时间和机会，人们一页页漫不经心或全心全意写下的“草稿”，都会成为人生无法更改的答卷。

记得有一则谚语是这样说的：“如果你想过河，请先把帽子扔过去。”因为你的帽子已经在那边，你别无选择，只能想方设法地过河。正是有了“逼迫”，人才会尽全力发挥自己的潜能，兵家所谓“置之死地而后生”也是这个道理。

对于我们来说，生命只有一次，必须全力以赴。生命不给我们“打草稿”的时间和机会，但是每个静夜里想一想明天的计划、明天的目标，就像面对一张白纸创作一样，需要先在心里揣摩无数遍，胸有成竹才会运笔如风。

人生需要态度，也需要方法！

>五分钟演讲稿正能量篇6

社会主义核心价值观是中国特色社会主义的主流意识形式，它的主要内容是富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善。践行社会主义核心价值观的过程实际上就是凝聚正能量，传递正能量的过程。正能量是什么?正能量就是指一切予人向上和希望，使人不断追求的一种积极的精神。

古人云：少年智，则国智;少年强，则国强。作为祖国未来的希望，我们应该树立崇高的理想。为实现自己的理想而艰苦奋斗的精神，这不仅是每一位学生的责无旁贷的义务，也是实现自己人生价值不可缺少的理念。

诚信是为人之本。失足，你可以马上站起来，但是失信你也许永远难以挽回，诚信就是要求我们尊重和忠实自己的职业。把实事求是，襟怀坦白，言行一致，表里如一作为自己的原则。正所谓无城则无德，无信事难成。不知道在座的各位有没有听过《曾子杀猪》的故事。曾子的妻子到市场上去买东西，她的儿子要跟着一起去，但是她的儿子一边走，一边哭，她就对她的儿子说：“你回去，等我回来以后，杀猪给你吃。”她儿子听了之后就回去了。她从市场回来了。曾子却说：“绝不可以跟小孩子说着玩，小孩子本来就不懂事，会照父母的样子学，听父母的教导。现在你骗他，就是教小孩子骗人，做妈妈的骗孩子，以后孩子就不信妈妈的话，那是不可能把孩子教好的。”曾子于是就把猪给杀了。从上述的故事中，我们可以明白，诚信对于我们的重要性。诚实守信是中国人的传统美德。自古以来恪守诚信就是衡量一个人的行为、品质和人格的标准。作为未来的人民教师，身教重于言教。如果我们自己都做不好，还如何来以身作则，身体力行，率先垂范。

爱岗敬业是一种精神。歌德曾经说过：“你要欣赏自己的价值，就得给世界增加价值。我们既然选择教师的这个职业。无论今后工作条件多么艰苦，我们都应该满腔热情去面对这份圣神的职业。路虽远，不行不至。事虽小，不为不成。教师这一工作岗位虽然平凡，但是价值意义却非同一般。敬业不只是随口说出的一句空话，也不是标榜自己的一个词语，它更应该是一种默默奉献的精神、顽强拼搏的意志

有人说：“社会主义核心价值观是灯塔，它照亮了中华民族伟大复兴之路。”

也有人说：“社会主义核心价值观是标尺，它规范着公民的一言一行。”

我想说：“社会主义价值观是引导我们走向更好的未来。”

同学们，让我们一起携手，共同践行社会主义核心价值观。做一位传递正能量的使者，让我们的青春闪耀在平凡的岗位上，让温馨传递整个校园!祝愿我们的湘南幼儿师范高等专科学校的明天越来越美好。

>五分钟演讲稿正能量篇7

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!

>五分钟演讲稿正能量篇8

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！

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！