# 正能量五分钟演讲稿

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-30

*正能量五分钟演讲稿(精品12篇)正能量五分钟演讲稿要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的正能量五分钟演讲稿样本能让你事半功倍，下面分享【正能量五分钟演讲稿(精品12篇)】，供你选择借鉴。>正能量五分钟演讲稿篇1尊敬的老师...*

正能量五分钟演讲稿(精品12篇)

正能量五分钟演讲稿要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的正能量五分钟演讲稿样本能让你事半功倍，下面分享【正能量五分钟演讲稿(精品12篇)】，供你选择借鉴。

>正能量五分钟演讲稿篇1

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。

>正能量五分钟演讲稿篇2

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!

>正能量五分钟演讲稿篇3

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天我演讲的题目是怎样传播正能量。

正能量是最受大家欢迎的流行语。正能量是一种积极向上的态度，正能量是一种可传递的能量，让我们心态更加积极，更加阳光。

多情自古伤离别，我们告别了短暂而美好的高一上学期，我们经历了离别时的不舍与辛酸，我们又走进了一个异性陌路的新班级，面对此景，同学之间的交往是否会有些迟疑呢？班级的凝聚力是否不够呢？我想是的，人都是有感情的，每当我们想起了昔日一起学习与生活的朋友时，总会有一种伤感。

天下没有不散的宴席，与其回忆过去，不如抓住现在，我们需要团起来，去取得更加辉煌的成就，在上周学校组织的拓展活动中，我受益匪浅，闻到了新的班级气息，看到了班级的新的潜力股，同学们纷纷建言献策，给我感受最深的是在第二个活动中，我们班的同学起初一盘散沙，第一次失败让我们有了一些教训，必须团协作我们成功了，每个人的脸上都露出了笑容。。紧接着，我们又进行了第三个项目：“自由飞翔”，我们似乎真的蜕变成一只展翅翱翔的雄鹰，搏击长空，我们又成功了。

每一次项目的合作，大家都能碰撞出激烈的火花，我想这就是一种正能量。在最后激动人心的颁奖典礼上，我们虽然没有获奖，但我想说的是：“同学们，我们收获了许多，不是吗？同学之间友情的增加和班级的团不正是我们将这种正能量发挥出最大的作用了吗？不正是给予我们的最丰厚的奖赏吗？同学们，在以后的学习与生活中，我们应该传递我们的正能量，回想我们在六中的岁月，从“给力”，从“HOLD住”一路走来，它早已不是简简单单的“正能量”这三个字，它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待。

那么究竟什么是正能量呢？正能量就是一种思想的力量，比如感恩、信任、豁达、洒脱、奋进这些都是正能量。

萦绕着正能量，同学之间传递的会是理解和包容，那么也就会收获喜悦和幸福。摆正自己的心态和位置，做好分内的工作、对同学的关心和帮助，回报以感激和祝福。充满自信的学习，当面对冷言冷语时，第一反应不应是反感，而是体谅和接纳，也许对方遇到了什么学习难题或者家庭中有什么为难的事情，从这种角度出发，也许不但能帮助到同学的困难，还能提升同学间学习的默契；面对同学成绩的提高和奖励，应给予正面的祝福，看到同学进步的方向，就要思考自己在哪里做的不足，观察细节就能在细节中有所收获。对方的成绩未尝不是对自己的一种鞭策和提醒。

校园不是战场而是修炼场，不但修炼自己的学习能力，更是修炼一颗乐观、豁达的内心，只有自己内心温暖了，才能温暖别人。在六中这个大家庭里，在我们10班，我收获到了很多温暖与感动，而正是这种正能量支撑着我前进的脚步。比方说，在刚的拓展活动中我们的团队意识；这些我想在我们身边，在10班今后都会是时常发生的事情，对于我们这样一个和谐，奋进的团队来讲，依靠的就是这股力量，这股正能量。而这股正能量正传递在我们10班每个学子的心中……传递正能量，同学们，你们都准备好了吗？

我的演讲完毕，谢谢大家。

>正能量五分钟演讲稿篇4

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。

>正能量五分钟演讲稿篇5

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!

>正能量五分钟演讲稿篇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。

>正能量五分钟演讲稿篇7

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\_\_！

>正能量五分钟演讲稿篇8

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。

>正能量五分钟演讲稿篇9

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!

>正能量五分钟演讲稿篇10

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我讲话的题目是怎样传播正能量

正能量是最受大家欢迎的流行语。正能量是一种积极向上的态度，正能量是一种可传递的能量，让我们心态更加积极，更加阳光。

多情自古伤离别，我们告别了短暂而美好的高一上学期，我们经历了离别时的不舍与辛酸，我们又走进了一个异性陌路的新班级，面对此景，同学之间的交往是否会有些迟疑呢?班级的凝聚力是否不够呢?我想是的，人都是有感情的，每当我们想起了昔日一起学习与生活的朋友时，总会有一种伤感。

天下没有不散的宴席，与其回忆过去，不如抓住现在，我们需要团结起来，去取得更加辉煌的成就，在上周学校组织的拓展活动中，我受益匪浅，闻到了新的班级气息，看到了班级的新的潜力股，同学们纷纷建言献策，给我感受最深的是在第二个活动中，我们班的同学起初一盘散沙，第一次失败让我们有了一些教训，必须团结协作我们成功了，每个人的\'脸上都露出了笑容。.紧接着，我们又进行了第三个项目：“自由飞翔”，我们似乎真的蜕变成一只展翅翱翔的雄鹰，搏击长空，我们又成功了。每一次项目的合作，

大家都能碰撞出激烈的火花，我想这就是一种正能量。在最后激动人心的颁奖典礼上，我们虽然没有获奖，但我想说的是：“同学们，我们收获了许多，不是吗?同学之间友情的增加和班级的团结不正是我们将这种正能量发实用讲话稿大全讲话稿书写格式讲话稿书写技巧竞聘讲话稿爱国主义教育演...英语讲话稿挥出最大的作用了吗?不正是给予我们的最丰厚的奖赏吗?同学们，在以后的学习与生活中，我们应该传递我们的正能量，回想我们在六中的岁月，从“给力”，从“HOLD住”一路走来，它早已不是简简单单的“正能量”这三个字，它已经上升成为一个充满象征意义的符号，与我们的情感深深相系，表达着我们的渴望，我们的期待。

那么究竟什么是正能量呢?正能量就是一种思想的力量，比如感恩、信任、豁达、洒脱、奋进这些都是正能量。

萦绕着正能量，同学之间传递的会是理解和包容，那么也就会收获喜悦和幸福。摆正自己的心态和位置，做好分内的工作、对同学的关心和帮助，回报以感激和祝福。充满自信的学习，当面对冷言冷语时，第一反应不应是反感，而是体谅和接纳，也许对方遇到了什么学习难题或者家庭中有什么为难的事情，从这种角度出发，也许不但能帮助到同学的困难，还能提升同学间学习的默契;面对同学成绩的提高和奖励，应给予正面的祝福，看到同学进步的方向，就要思考自己在哪里做的不足，观察细节就能在细节中有所收获。对方的成绩未尝不是对自己的一种鞭策和提醒。

校园不是战场而是修炼场，不但修炼自己的学习能力，更是修炼一颗乐观、豁达的内心，只有自己内心温暖了，才能温暖别人。在六中这个大家庭里，在我们\_\_班，我收获到了很多温暖与感动，而正是这种正能量支撑着我前进的脚步。比方说，在刚结束的拓展活动中我们的团队意识;这些我想在我们身边，在\_\_班今后都会是时常发生的事情，对于我们这样一个和谐，奋进的团队来讲，依靠的就是这股力量，这股正能量。而这股正能量正传递在我们\_\_班每个学子的心中......传递正能量，同学们，你们都准备好了吗?

我的讲话完毕，谢谢大家。

>正能量五分钟演讲稿篇11

尊敬的老师、各位同学：

大家好!

今天我演讲的题目是《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，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最好的传播载体吗?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，就做到自己的最好!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，是正能量的绝佳代言人!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!

>正能量五分钟演讲稿篇12

大家好!

光阴似箭，世上事物皆如过往云烟，短暂青春不过尔尔。你要问我：“何为最美青春?”我说：“最美青春，亦是奋斗。”

青春是多样的，青春也是短暂的，人人都有青春，但不一定都是最美的。可我觉得，奋斗的青春永远都是最美的。倘若把人一生的时间比作一天的话，那么青春，就是初升的朝阳。如果把失败的人生，比作是充满暴风骤雨的一天，那么成功的人生就是晴朗而又明媚的一天。只有奋斗，才能把天空中的阴霾一扫而光，才能让头顶的太阳普照着属于我们的人生。正因为现在的我们正值青春，正值一天当中太阳刚刚升起的时候，有着充足的时间，充足的精力去奋斗，去拼搏，去实现自己的理想。

“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”，“少壮不努力，老大徒伤悲”，“莫等闲，白了少年头，空悲切”，许许多多的诗句与名言告诫我们，不要虚度了大好的青春年华，而是要好好地利用这人生中最美好的时光，勤奋读书，努力学习，朝着自己的事业和理想去奋斗。尽管走在这条奋斗路上，会有跌倒，会有失败，但我坚信，跌倒了就一定能爬起来，失败了就一定会取得成功。所以，青春也能因此变得更加美丽。

青春是激情的，是阳光的，是活力四射的。青春是一艘小船，我们要鼓起奋斗的风帆扬帆起航。虽然在漫漫航海路上，我们会遇到风雨和大浪的阻挠，但我们不能轻言放弃，正所谓阳光总在风雨后，风雨过后有彩虹。我们应该怀着坚定的信心，奋斗向前，让青春大放光彩。

而今，身为后的我们正拥有着阳光的青春，我们怎能让青春如流沙般在我们的指缝间流逝，随风而散呢?怎能在叹息声中虚度光阴，挥霍青春呢?眼下，我们要紧紧地把握住青春，让青春之花在奋斗拼搏之中绽放。

最美青春，亦是奋斗。青春，在奋斗中永远都是最美丽的。她像雄鹰，展开双翅，在天空中与风雨奋斗拼搏;她像苍松，挺立在白雪中，在寒风中与风雪抗争;她像梅花，傲雪绽放;她像翠竹，遇风自立……奋斗不懈，坚韧不拔，拼搏向前，都是最美青春的象征。

人生像疾驰行驶的列车，每一个转折点都是漫漫人生旅途的一站。青春这一站，沿途有太多太多的美丽的风景，但我们却不能因为一味贪恋这车窗外的美景，而错过了本该奋斗的青春。列车在时间的轨道上，不断快速的行驶着，时光匆匆，不能倒流，也绝不会给我们后悔的机会。我们只能把握住时间，把握住青春，为未来奋斗，为最美丽的青春奋斗。

青春无悔，这是我们人人都应该追求的目标。总有一天，青春终将离我们远去，蓦然回首，你会发现，原来曾经奋斗过的青春是那么耀眼、美丽。是啊，只有经历了奋斗，青春才会无悔，才会在人生的舞台上形成一个独具魅力和特色的闪光点。把握青春，在青春的激流中拼搏，这才是我们应该做的。

青春，是一首歌，要唱就要唱得最嘹亮;青春是一支舞，要跳就要跳得美;青春，是一幅画卷，要画就要画得绚丽多彩;青春，是一章乐谱，要谱就谱出最动听的旋律……勇于奋斗，敢于拼搏，最美丽的青春就应该是这样“不鸣则已，一鸣惊人”。

最美青春，亦是奋斗，张开奋斗的翅膀，向着梦想拼搏。让我们的青春变得最美，变得更美……

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！