# 正能量演讲稿3分钟简单

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-07-02

*正能量演讲稿3分钟简单(精品12篇)正能量演讲稿3分钟简单要怎么写，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分钟简单样本能让你事半功倍，下面分享【正能量演讲稿3分钟简单(精品12篇)】，供你选择借鉴。>正能量演讲稿3分...*

正能量演讲稿3分钟简单(精品12篇)

正能量演讲稿3分钟简单要怎么写，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分钟简单样本能让你事半功倍，下面分享【正能量演讲稿3分钟简单(精品12篇)】，供你选择借鉴。

>正能量演讲稿3分钟简单篇1

当我面对这样一个与时俱进的作文试题时，不由我想起人们都知道的，声可以传递信息，光可以传递影像。然而，有一种叫凝视，可以给人传递正能量，我感受着。

只是一次logo比赛，却可以在众多的选手中脱颖而出，展示出了一个全新的自我，这就是凝视传递的能量。

是的，凝视给人向上，给人乐观和勇气。一年多前，我有幸被班主任推荐，代表我校六年级参加由苏州市举办的logo比赛。可是却不知logo为何物，自觉无力胜任，也担当不起，简直不敢接受这个挑战。于是向老师表示难堪，要求另选他人。指导我的周老师颇有情感地凝视着我，似乎看透了我的心思，一言不发。然而，他那凝视的目光使我愈觉和蔼可亲，愈觉给我活力，愈觉摧人奋起，愈觉……尽在不言中。瞬间，恰似有一种能量在心胸涌动，精神起来，使我充满自信和豪情，理所当然地接受了这个参赛任务。

凝视是一种关爱，一种能量，让人有一种安全感。在培训学习过程中，我们利用节假日或休息时间，周老师总是一对一地指导着我，他那深信无疑的目光，在电脑屏前凝视着我的每一次点击，每一次移动，每一次变色。我大胆而又充满自信地实践着。记得有一个周末，我们师生俩不知不觉到了十二点才想到吃中饭，其中有几种图案教得让我得心应手。可是，在比赛场上，被一个难题楞住了，磨蹭了好一会儿，尝试了好几会儿，仍是不见效，几次想放弃。剩余的时间已经不多了，还是一筹莫展，心里十分焦急紧张，真的要放弃时，突然发现周老师和其它学校的老师就在窗外，他正以让我必胜的目光凝视着我。我似有一种感应，平静下来，顿觉摧我奋起，找回了自信，充满了希望。难题终于迎刃而解，我如释负重地走出考场。凝视传递的能量，战胜了惰性，获得了荣誉。

凝视传递正能量，不争“三好”亦无由。其实，凝视她也是一种“努力每一天，成功每一年”的动力能源。回顾近一年间的初中学习生活，我的班主仼、任课老师，还有许多老师，无论是在讲课中、提问中，还是每星期一的“国旗下讲话”或在平常活动中，总觉有一种凝视，在摧人奋进，给人力量，教人积极向上的能量和情感。不由得使我想起英国心理学家理查得·韦斯曼所说：“把一个人比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个崭新的自我，然而更加自信，更加充满活力。”

我和同学一样，需要正能量。“三会”果然重要。凝视为我更精彩。

>正能量演讲稿3分钟简单篇2

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分钟简单篇3

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3分钟简单篇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。

>正能量演讲稿3分钟简单篇5

尊敬的各位领导老师，亲爱的同学们：

大家好!

作为一名教师能为热爱的这座城市“创文”尽绵薄之力，传递文明正能量，我非常荣幸。人间天堂的咸阳是一座美丽的古都，不仅“渭城朝雨浥轻尘，客舍青青柳色新”，而且她是东方文化的一盏明灯，这里最美的风景，叫做文明。

文明创建，咸阳秦都在行动。道路修建、文化围墙、规范商户、清理广告，文明倡议、道德讲堂一系列行动践行一个城市的文明宣言。用心看我们的城市吧：别具风格的建筑楼群，干净整洁的道路，统一美观的店面招牌，主题鲜明的文化墙，浪漫诗意的夜景灯光处处尽显文明！

城在林中，水在城中，人在景中，“创文”创出城之美，“创文”给予我们“诚信、尚礼、自信、包容”的文明市民形象。我是城市一份子，接过城市文明的接力棒，我倡议：讲文明、重品行、促和谐。

卞之林有一句脍炙人口的诗句：你在楼上看风景，看风景的人在风景里看你，人们把不在乎公共文明的人比喻成“史前原始人”。因此我们一言一行的环保，便是这座城市里最鲜活、最美丽的“文明风景”。无论是“纪念英烈?报效祖国?圆梦中华”的文明祭扫，还是“小手拉大手，文明路上一起走”垃圾捡拾志愿活动，我秉承着教师的职责，传递出对文明行为的倡导，把文明的种子传播给每一位学生，守护着下一代的精神家园。一花一木聚真情，一举一动显文明，也许我们不经意间的一次选择，反映出的却是一个城市的文明。人不是因为美丽才文明，而是因为文明而美丽!

孔子曰：“礼之用，和为贵”，讲礼仪是另一道美丽的“文明风景”。

有时多一个微笑，对别人来说就是一分尊重；有时多一个手势，对别人来说就是多一分体谅；有时多一点耐心的等待，对别人来说就是一种关爱；有时多一点点分享，对别人来说就是多一份温暖。这一点一滴的细节彰显出文明的力量，亲爱的朋友们，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，如果人人这样做，我们的城市就会离文明更进一步，社会会变得越来越温暖和美好。

曾听过犹太人获诺贝尔奖的人数是世界各民族平均数的28倍，是华人获奖人数的40倍，是什么造成了如此巨大的差异？是阅读。一个人因阅读而充实，一座城市因阅读能消除文明的孱弱，陋习的强悍。阅读体现城市的灵魂和命脉，反映着城市气质和文明程度。习记提出要全民阅读，试想古都咸阳书香充盈，民风纯朴，城市的文明品位

使生活在这里的我们多么幸福啊！

朋友们，文明无句号，创建无止境。我相信我们每个人迈出一小步，社会文明就会迈出一大步。文明是一种正能量，就像奥运火炬传递一样，请您释放文明的热情，人人讲文明，处处皆风景。

>正能量演讲稿3分钟简单篇6

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家好!

人们都晓得，用自己的左手温暖自己的右手是一种自怜，而用自己的双手去温暖别人的双手却是一种奉献。作为一名白衣天使，面对患者渴求的目光，我们义无反顾;面对时代的召唤，我们勇往直前。无私的奉献，是我们白衣天使永恒的追求!既然选择了地平线，留给世界的就只有背影;既然选择了这身洁白，就要守住生命的蓝天。

我们都知道，医院是一个浓缩人间欢乐悲伤的世界，有的人在这里获得了新生;有的人在这里失去了挚爱;有的人抱着对生命的满满期待而来，最终却绝望伤心而去?我知道，我不是天使，也不是普渡众生的救世主，我只是一名普普通通的护士;我知道，我没有宽阔的肩膀，也没有百灵鸟的伶牙俐齿，但我愿意燃烧我的青春，为每段迷失的生命导航，用我暖暖的心语抚慰他们冰凉的心。

有人说这份工作最脏，因为即使病人浑身散发出令人窒息的异味，我们也要为他擦洗身体、翻身、护理口腔;有人说这份工作最累，因为有时候抢救病人要连续十几个小时，而此时我们无法顾得上吃饭，也来不及给家人一个电话;有人说这份工作最委屈，因为每天要面对病人和家属的情绪，有时候我们辛苦的付出换来的却是病人无理的谩骂，但委屈的泪却只能悄悄流进我们的心房;有人说这份工作最无规律，因为我们没有节假日，别人在享受天伦之乐的时候，我们还在这无硝烟的战场上战斗着。

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。

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3分钟简单篇7

正能量这听起来很完美，但问题是怎么样才能让正能量在企业里发挥作用，使员工全力以赴投入到工作中来呢?

“我们已经步入信息时代50年了，但我们的管理还和工业时代一样。”在最近召开的一次经济发展会议上，一位嘉宾发出了这样的感慨，让我倍感震撼。根据我在职业生涯中的数千次商务洽谈的经验，我知道，这完全是实话。

在信息时代，我们的经济更大程度上是由服务所推动的。这种由服务所推动的经济，重要的因素是人，因为人具有认识和解决问题的能力以及创新的能力。一个正能量团队，在工作中拥有毫不动摇的决心。团队成员工作负责，并相信自己能够完成任何摆在面前的任务。每一个人在内心深处都认同团队的愿景、使命以及价值观，因“对共同理想的承诺”，而建立起了牢不可破的团队情谊。他们热爱学习，接受并提出反馈，为了改进团队而分享他们的经验与资源。正能量也许是使团队达到水平的最重要因素。

这听起来很完美，但问题是：“激励员工全力以赴地投入工作的动力，究竟从哪里来?”这是很多经理都没有找到答案的问题。

专注于你的团队

过去20年来，我当过企业老板、培训师、咨询师、执行教练、主讲人、专栏作家，所从事的工作，全都涉及与工作环境有关的问题。我在一些世界500强的企业里和执行、领导团队一起共过事，也和一些中小型企业的经营者及管理团队合作过，所有这些经历，让我对正能量的来源有了了解。它具有四个特点：生产过程无法产生正能量;行政指令无法产生正能量;金钱买不到正能量;无法靠虚构来产生正能量。

想要打造一支充满正能量的团队，你得关注团队里的每一个人，因为正能量恰好存在于他们心中。我刚刚所说，正能量不能被生产，无法强求，用金钱买不到，也不能虚构，它来自于拥有它的人，来自于每一个人，因为每个人都有可能释放出正能量。从这个意义上，如果想创造一支正能量团队，还需要创造一个好的环境。在这样的环境里，你的团队成员有足够的安全感，进而迸发出他们内心珍藏的正能量。

团队是由人构成的，不是由物品构成的。要打造正能量团队，团队的必须了解面对不同的环境时人们将作出何种反应。他必须知道知道什么样的条件可以深深地吸引人们，并让他们变得活跃。也就是说，什么让人们迫切地想要参与进来，什么让人们反感，导致人们离开或者不再参与任何事情。

我们无法强迫员工迸发出正面的能量，因此，团队的必须为正能量的迸发创造好的环境条件。这些环境条件一定要充满养分，或者至少有这样的趋势，和园丁为了使花草茂密生长而创造好的环境没什么不同。

同样，若要在工作上获得好的结果，经理人与团队应该关注他们团队的环境条件，以及团队成员对环境的优先选择。

>正能量演讲稿3分钟简单篇8

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。

>正能量演讲稿3分钟简单篇9

老师们，同学们：

早上好，今天国旗下的讲话的主题是：传递正能量，养成良好的行为习惯。

正能量是近来非常流行的词汇，“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。现在，中国人将所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，都贴上“正能量”标签，国家也倡导我们传递正能量。大家可以看到，近来，我们地方政府也在传递“朴素务实”的正能量，即使是大型会议，也没有了彩旗、不挂标语、不使用警车开路，不封路，不摆鲜花，缩短了会议时间、节俭用餐，政府带头传递正能量，上两周，我们开展捐赠爱心压岁活动，也是传递正能量的具体体现。

同学们，你们想过没有，作为一名小学生，在学校里，在行为习惯方面，我们可以传递哪些正能量呢?我认为，以下行为都是正能量，值得我们全体同学去践行，去传递：

一、诚实守信

诚实守信是我们中华族 的传统美德，我们要继 承和发扬。因此，当我们不小心犯了错误时，我们要敢于承认自己的错误，并努力改正。答应别人的事，我们要想办法 做到，做一个讲信用的人。

二、文明有礼

中华民族是礼仪之邦，作 为中国人，我们说话、做 事都要讲文明，讲礼貌。比如，在学校见到老师要问好，见到同学要主动打招呼，上下楼梯轻声慢步，课间活动不大喊大叫，不随便进入老师办公室，上课专心听讲，尊重 老师的劳动，同学回答问题不插话等。

三、团结互助

团结才 有力量，我 们要团结同学，互相帮助，不要 欺负弱小的同学，遇到问题共同想办法解决，出现问题不互相埋怨，要互相鼓励，战胜困难。

四、关心集体

我们是学校的一分子，因此，我们要关心学校，关心 班级，要努力为学校增添光彩，同时爱护学校的公物，自觉维护学校声誉。

五、自律自强

作为一名小学生，我们要严格要求自己，自觉遵守学校的规章制度，要从小树立远大的理想，不怕困难，迎难而上，努力拼搏。

同学们，正能量的东西很多，数之不尽，希望全体同学向好的榜样学习，做一个有正气的人，做一个堂堂正正的 人。

我发言完毕，谢谢大家。

>正能量演讲稿3分钟简单篇10

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。

>正能量演讲稿3分钟简单篇11

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分钟简单篇12

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

偶然间，发现我们已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线。澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情。

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。旦有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢?又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾?是因为我们没有走进梦想中的象牙塔?是因为我们未走出自我困惑的地带?还是因为我们的心真的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢?然而我要说不!都不是!主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来!

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱;在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想;在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章!任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪;也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱;岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响!

青春，就像是烟花，它会给你带来美丽的烟花，但在此喷发出之前，需要准备，储蓄力量，所以只有拥有充足的力量和爆发力才能喷发出最美的烟花。青春会给你带来骄傲，会给你带来经验，只有精心准备过的青春才会美丽，但是青春并不是虚度的，青春是人一生中最美的，你的身体是最健康的，你有用不完的精力，你会感受到许多美好的东西，我们要好好的利用这最美的青春勇敢去闯，我们的倔强是我们的力量，挺起我们的胸膛，勇敢的面对一切挑战，让我们的青春变得充实，有意义，就让我们一起谱写最美好的青春吧!

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！