# 传递正能量的演讲稿5分钟

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-07-04

*篇1： 传递正能量演讲稿尊敬的老师、同学们：大家好!众所周知，今年是纪念同志“向雷锋同志学习”题词发表xx周年。作为祖国的好少年，我们怎么又能按捺得住。于是，3月5日下午，我们15位代表一行来到上海市东海老年护理医院，来看望爷爷奶奶们。事前...*

**篇1： 传递正能量演讲稿**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

众所周知，今年是纪念同志“向雷锋同志学习”题词发表xx周年。作为祖国的好少年，我们怎么又能按捺得住。于是，3月5日下午，我们15位代表一行来到上海市东海老年护理医院，来看望爷爷奶奶们。

事前，我们每个班级的代表，发动每个同学――不花一分钱，通过自己的双手，做一些礼物给“孤零零”的爷爷奶奶们。出乎意料的是，同学们显得异常踊跃，忙中抽空，进行赶制：有的画了一幅画，有的做了一些幸运星，有的折千纸鹤……当我们出发前，看见有这么多的礼物，我们深深的被感动了。同学们的爱心，一定会温暖那些爷爷奶奶的。

驱车数分钟后我们便达到了目的地。紧接着，由大队辅导员祝晨老师为我们分组，我们每三个人为一组，分别来到5个活动厅。当我踏入活动厅的一刹那，一丝紧张又带有一些感动，充满了我的心扉。活动厅里做了许多爷爷奶奶，他们眼神中露出了欣喜，或许是因为他们太久没有见到我们活泼可爱的小朋友了，有一些爷爷奶奶甚至落下了感动的泪水。这是，我的心中萌发了一个念头，我们一定要把自己最好的一面展现给他们，不能辜负此行!刚想到这，一阵热烈的掌声唤回了我，原来是在欢迎我们，我们一一做了自我介绍，便开始表演。首先，我们合唱了几首耳熟能详的曲子，先是“真心英雄”，接着又来一首“感恩的心”。如果没有爷爷奶奶们的付出，怎么会有我们的今天，所以我们都唱的热血沸腾!接下去，我们又开始单独表演，爷爷奶奶们连声叫好，我们也越来越兴奋。如果不是老师在旁提醒，或许我们都把带来的礼物忘得一干二净。我们拿起一份份礼物，一一向爷爷奶奶们介绍，爷爷奶奶们纷纷派代表来收礼物。送完礼物，我向旁边的护士姐姐要来了两根绳子，另外两位同学十分不解，问我这是要干什么。我说，等会你们就知道了~~我把两根绳子分别打了个圈，这时张黎迎说，他一定是要变魔术。果不其然，尽管一段时间没有操练，技艺有点生疏，但是丝毫不影响发挥。我邀请了一位奶奶，同我一起表演了一个美轮美奂的精彩魔术，爷爷奶奶们纷纷叫好。当我们还沉醉于表演时，一旁护士姐姐提示我们时间差不多了。于是，我们依依不舍的行队礼，离开了活动厅。来到正门前，我们一行人合影留念，我们此行便圆满的画上了句号。

回到学校，我想了很多，明白了很多。学雷锋不仅仅是一个口号，日常生活中，只要你懂得关爱他人，助人为乐，把“学雷锋”的精神融入生活，感染身边的人，这比一句口号实际得多!传承雷锋情，传递正能量，我们在行动!

**篇2： 传递正能量演讲稿**

通过学习，我首先了解到：教师作为中华文明的传承者和美德的传播者，我们肩负着培养身心健康、全面发展的青少年的重任；我们肩负着振兴民族、富强国家、幸福人类的重任。我们应该向学生们传递正能量。德为师之本，师德师风建设的状况，直接关系到我们教师队伍的形象，以及实现人民满意教育的目标的达成度，是教育发展的根本保障。这一论述充分体现出教师职业的伟大使命和优良师德师风的重要作用。反观自我，对于教育事业不能说不尽职尽责，但却偶尔还会有无谓的抱怨和牢骚的小火苗出现。这样一来，既影响我的实际教育效果，又在一定程度上影响了我的身心健康。今后我要提高对教师职业和师德师风的认识，进一步养成爱岗敬业、无私奉献的品质和习惯，努力塑造自身优良的师德师风。我还了解到：我们要把爱与责任放在师德的首位，时常以“君子检身，常若有过”的态度，以德修身、以德立威，内铸师魂、外塑师表，在教师这一平凡而又神圣的岗位上，努力做一名有爱心、有责任心的老师，努力使自己成为一个品德志趣高尚、风度气质优雅的人。教师职业任重而道远，平凡而伟大。把平凡的事情做好，就是不平凡；把简单的事情做好，就是不简单。反观自我，常常因为偷懒而缺少了“每日三省吾身”；多是关注了自身业务知识的丰富和专业技能的提高而淡化了对师德师魂师表的注意和自身综合素养的提升；多是强调师道尊严而忽视了以德服人、以德立威；常常梦想卓越但不甘于从平凡人、平凡事做起，从身边简单的点点滴滴做起。所以，在实际上，我往往是容易重复出现同样的失误，事与愿违，高不成、低不就。今后，我要进一步加强正反思，内铸师魂、外塑师表，敬业爱生，大处着眼、小处着手，积极积累点滴的成功和进步。

通过学习，我认识到，在做到以上几点之外，还要认真向报告团的师德先进学习，向身边的教师先进学习：学习他们热爱教育、忠诚于人民教育事业的崇高理想，他们热爱学生、教书育人、辛勤耕耘、无私奉献的高尚品德；学习他们鞠躬尽瘁、艰苦奋斗、勇于探索、开拓创新的敬业精神。要进一步树立正确的人生观、价值观和教育观，不断提高自我的思想道德素质和教书育人的能力。反观自我，这些先进人物的优点和善根在我身上多少有一点儿，但多是我的正确观念不够坚定，实际行动不能有效坚持。今后，我要努力向他们学习，坚定正确的信念，大胆实践、持之以恒。同时，我还清醒地认识到，我要认真学习体会国家教育部部长提出的他心中的教育梦和郑州市教育局毛杰局长专门提出的我们的教育梦，设计和践行自己的教育梦。虽然我能引导孩子们一起为同伴的出色表现而喝彩，但经常方式单一、不够及时，又何谈能在教室里处处洋溢着笑脸？以至于有些孩子兴趣盎然，有的则无所事事，两极分化严重。所以，今后，我要在以上方面加以改进，并根据自身实际，设计和践行自己的美好教育梦。总之，通过认真学习和反思，我发现自身在教师职业道德和师德师风方面还有许多不足和需要改进的地方。

同志们，让我们一起永远告别遗憾的昨天，加倍珍惜奋进的今天，共同创造美好的明天；让我们从师德报告团的先进学起，从身边的师德师风先进学起，在优秀教师师德精神的感召下，用学而不厌、诲人不倦的教学精神，用爱和责任树立良好的师德，大力弘扬优秀师德，积极传递教育正能量，去感动学生、感动家长、感动社会，用饱满的工作热情合力打造影响全区乃至更大范围内的惠民教育品牌，去实现我们心中美好的教育梦、中国梦。

我的演讲到此结束。谢谢大家！

**篇3：传递正能量演讲稿**

孩子们，我们是什么国家的人呀？你们爱自己的国家吗？

爱自己的国家就要知道国家的一个重大战略思想：积极践行社会主义核心价值观，努力传递正能量。你们知道什么意思吗？从我们的祖国来说就是富强、民主、文明、和谐；从我们社会来说，就是自由、平等、公正、法治；从中国人民来说，就是爱国、敬业、诚信、友善。那么，我们幼儿园小朋友该如何积极践行杜会主义核心价值观，努力传正能量呢？就是如何爱我们的国家呢？关健是要落实到日常生活和学习中去。

老师来总结一下：上课时认真听讲，不随意讲话；垃圾扔进垃圾桶，文明守纪；孝顺父母、尊敬老师、助人为乐；爱护公物、文明活动；坐公交车时，主动给老人让座；在家时，主动帮爸爸妈妈做家务等等。社会主义心价值观就体现在这些小事之中，它不抽象，离我们一点也不远，让我们每一个人都行动起来吧，从我做起从身边做起，从小事做起，大力践行社会主义核心价值观，努力传正能量，争做时代的文明小主人吧！

**篇4：传递正能量演讲稿**

各位同事：大家好!我今天的演讲题目是：践行社会主义核心价值观，做传递“正能量”的使者。

会议以来，国家总书记在多种场合都提到“正能量”这个词，所以今天我也是想跟大家探讨一下，有关传递正能量的问题。

在准备这篇演讲稿之前，我有问过我身边几个同事，我问他们，如果让你作为我们公司传递正能量的使者，你最想传递什么样的正能量?当然现场的同事也可以想一下这个问题。

【自信】

有一位同事告诉我说，他最想把“自信”传递给大家，因为这位同事很优秀，也很自信。

的确，自信很重要，是我们应该传递的正能量。

我曾经听过一个有关自信的演讲，是我大学四年级时，一位老教授给我们做毕业演讲，同学们都非常期待，然而他上台之后没讲一句开场白，手里却高举着一张100元的人民币。

面对会堂里数千个毕业生，他问到：“谁要这100块钱?”同学们看到粉红色的毛爷爷都开心地把手举了起来，大家都想要。

然后导师接着说：“我打算把这100元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要?”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢?”只见他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。

尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要?”还是有人举起手来。

这时教授告诉我们说：“你们已经上了一堂很有意义的课。

无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值100块钱。

人生路上，我们会无数次被自己所碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。

我们觉得自己似乎一文不值。

但无论发生什么，你们都一定要自信，因为你们永远不会丧失价值。

不管你们肮脏或洁净，衣着朴素或华丽，出身高贵还是贫穷，你们依然是无价之宝。”

大学的最后一堂课，导师告诉我们，生命本身就有价值，所以我们要自信，要勇敢的去实现自己的价值。

因此，当听到同事讲自信是我们应该传递的正能量时，我就想起了这个正能量的故事。

【勤奋】

有同事跟我说勤奋是正能量应该被传递。

因为成功的人，无一例外都是勤奋的。

我们都知道，曾国藩是中国历史上最有影响的人物之一，但是他小时候的天赋却不高。

有一天他在家中读书，对一篇文章重复不知道多少遍了，还在朗读，因为没有背下来。

这时候他家来了一个贼，潜伏在他的屋檐下，希望等读书人睡觉之后捞点好处。

可是等啊等，就是不见他睡觉，还是翻来覆去地读同一篇文章。

贼人大怒，跳出来说，这种水平读什么书?然后将那文章背诵一遍，扬长而去!

贼人是很聪明，至少比曾先生要聪明，但是他只能成为贼，而曾先生却成为毛主席都钦佩的人，足可见勤奋的重要性。

所以说勤奋是我们应该传递的正能量，这是毋庸置疑的。

【坚持】

还有同事提到“坚持不懈”是我们应该传递的正能量。

确实如此，试想一下有什么东西比石头还硬，或比水还软?然而软水却穿透了硬石，只是因为坚持不懈而已。

有这样一个故事，有一位年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。

见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路过这里，就贸然进来了。

总经理感觉很新鲜，破例让他一试。

面试的结果出人意料，年轻人表现糟糕。

他对总经理的解释是事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：等你准备好了再来试吧。

一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。

但比起第一次，他的表现要好得多。

而总经理给他的回答仍然同上次一样：等你准备好了再来试。

就这样，这个青年先后5次踏进微软公司的大门，最终被公司录用，成为公司的重点培养对象。

坚持不懈是我们每个人都知道的正能量，但是又有几个人能真正做到坚持不懈呢?

以上是我听到的，并被大家提到最多的正能量。

自信、勤奋、坚持这些都是我们应该传递的正能量。

那除了这些还有没有其他的呢?英国人怀斯曼在《正能量》一书中这样解释正能量，他说“一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情都称得上是正能量”。

通俗的理解正能量就是“正气”，就是一种积极向上的精神。

所以，从理论上来说，只要大家具备了这些积极向上的精神，是不是就都可以成为传递正能量的使者了?

从实际来说，我们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。

作为青年职工践行“爱国、敬业、诚信、友善”这8个字的社会主义核心价值取向，关键是要落实到日常职业生活中，爱国——就是要把伟大的爱国精神落实到为实现中华民族的伟大复兴、实现“中国梦”、勤奋工作上;敬业——就是要做好自己的本职工作，不断努力，全面发展。

诚信——就是要诚实做人，踏实做事。

友善——就是要尊敬领导，团结同事，关爱他人。

如果我们做到了这些，我想你身上一定就凝聚了“正能量”。

一个国家只有凝聚正能量才能富强、民主、文明、和谐;一个社会层只有凝聚正能量才能自由、平等、公正、法治;一个企业只有凝聚正能量才能稳定、发展、积极、向上;一个人只有凝聚正能量才能变得自信、勤奋、坚持、不懈。

所以，朋友们，让我们都行动起来大力践行社会主义核心价值观，做传递“正能量”的使者，让我们的企业充满着正能量。

谢谢大家!

**篇5：传递正能量演讲稿**

各位领导，各位来宾，大家好!

xxx带领新一届中央领导集体参观中国国家博物馆“复兴之路”展览现场时，提出并定义了激动国人的“中国梦”。

实现“中国梦”，实现中华民族的伟大复兴是历届领导人的神圣信仰和使命，也是亿万国民的梦想和期许。

承载着亿万人民的梦想和重托，我们党员干部是打造“中国梦”的指导力量，应当发挥榜样作用!雷锋、郭明义、罗阳等一批党员干部，他们的身上散发着大爱的胸怀、忘我的精神、进取的锐气以及坚定的信仰，激发和凝聚着社会的正能量!为社会风气、社会精神注入一剂强心剂，给人以信心、力量和勇气!“正能量”本是物理学名词，而现在更多指一种健康乐观、积极向上的动力和情感。

当下全国上下如火如荼地打造“中国梦”之时，我们的党员干部应以积极健康、催人奋进、给人力量的精神状态，积极提升自身的正能量，并且激发和凝聚社会的正能量，举全国之力，与13亿人民一同共筑“中国梦”!

党员干部要有信仰正能量。

信仰就是信任所在，是对生活和工作所持的某种长期的和必须加以捍卫的根本信念，是一种伟大的目标和崇高的人生向往，是人们对世界观、人生观和价值观的选择。

共产党员的信仰就是为共产主义事业奋斗终身!随着改革开放的深入，对外开放的深入，中国与世界的联系越来越密切，国外各种思潮各种价值观如潮水般的涌入，其中包括一些错误的观念和思想。

党员干部在这样的新形势之下，应该保持清醒的头脑，更加注重自身政治理论的学习，因为理论上的清醒才能保证信仰上的坚定。

学习不积极、思想不改造是腐蚀信仰的最大“负能量”，缺乏科学的理论指导，会导致世界观和人生观发生扭曲，丧失鉴别力和抵抗力，最终会被腐朽思想所吞噬。

因此，我们党员干部应牢记，理论武装是加强党性、强化信念的“正能量”。

理论武装不是简单的学习理论，更是需要学会观察时势、思考问题、处理矛盾，在工作中把思想理论内化成自己坚定的政治信仰、正确的价值取向、立身做人的行为准则和强烈的事业心责任感。

“见贤思齐焉，见不贤而内自省也”，我们党员干部还要一日三省，常用显微镜，让“负能量”无处遁身。

“千里之堤毁于蚁穴”，常自省常完善，经常剖析自己的思想，反思自己的行为，审视自己的作风，查找自己的不足，及时做到弥补不足、提升素质，坚定信仰!

党员干部要有责任正能量。

责任是每一个社会人都应肩负和承担的，是由每一个人的社会角色和生活环境决定的，承担责任是每一个人的义务。

在其位谋其职，为人民服务是党员干部的第一责任，党员干部的权力是人民赋予的，坚持“全心全意为人民服务”是党员干部的根本宗旨也是最终归宿。

经济发展的深入，出现了很多的权力滥用、以公谋私等“负能量”，究其原因，是党员干部的责任意识淡薄，为“负能量”的滋长提供了温床。

如何正确支配手中的权力，首先需要党员干部认清自我，不能忘了“我是谁，为了谁”，弄清楚了“我是谁”的问题，就做好了自我的定位，强化自己的使命意识和责任意识;弄清楚了“为了谁”的问题，就明确了自己工作的对象和目标。

真正回答好这两个问题，就能正自身，不受外界错误思潮的诱惑，让自己的内心充满正能量，并且有动力和力量，以身作则地传递这些正能量。

在面对公与私的抗衡时，手中的权力又该如何正确拿捏?大公无私、克己奉公、一心为民，这是党员干部的基本道德要求。

如果为了一己私欲，滥用权力，损害了群众的利益，那么就会受到社会的道德谴责以及自己内心的愧疚折磨，这样一个内心充满“负能量”的党员干部还如何专心工作、树立形象呢?自古以来，为官正直清廉者，古有大公无私的包拯，现有好人郭明义，他们都受到人民的信赖和爱戴。

民可载舟，亦可覆舟，中国共产党是靠人民群众得天下，失信于民的负能量只会破坏党群关系，取信于民服务于民才是一个党员干部应有的责任!

党员干部要有行动正能量。

空谈误国，实干兴邦，与其纸上谈兵空幻想，不如甩开膀子干出一番实实在在的业绩。

每年的两大会议，我们党都会做出这一年的发展做出规划，而规划存在的真正意义在于我们党员干部是否能够最终落实到行动上去。

在我们党员干部落实工作时，始终要牢记“全心全意为人民服务”的宗旨，关注和解决群众关心的热点、难点问题，群众的满意是我们工作的最终追求。

在工作中，要强调从实际出发，创造性的工作，特别是基层工作，党员干部要有务实的工作作风，不能乱搞形式主义或是面子工程。

然而，实干也不是蛮干，需要讲究技巧。

需要我们党员干部有胆识，有见地，需要结合本国的具体实际以及国际发展形势，及时调整自己的工作方针，中国的改革开放就是巧干的最好的例子。

实干也需要接地气，人民群众是历史的创造者，如果在工作中故步自封、因循守旧，这无疑是违背了实干的本质要求，也不会收到好的效果，不会得到群众的支持和理解。

行动就是正能量，实干孕育着“中国正能量”，我们党员干部要牢记“空谈误国，实干兴邦”，以实际的工作行动，孕育和传递正能量，托起“美丽中国”的梦想。

党员干部要有创新正能量。

创新是一个民族发展进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力。

建党90多年来，中国共产党在继承马克思主义理论的基础上一次又一次的做出伟大创新，创立了毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观等重大理论成果。

我们党在不断的实践和摸索中，结合中国的具体实情和国外形势发展，不断推进马克思主义的理论创新，这为我们党员干部指明了前进的具体方向，提供了源源不断的动力。

创新的关键在于总结，“以铜为镜，可以正衣冠;以古为镜，可以知兴替;以人为镜，可以明得失”，在我们的工作中，要善于研究和总结过去的成功的案例、失败的案例，前车之覆，后车之鉴。

中国革命的发展历程，从早先的农民起义到辛亥革命，再到后来的共产党带领群众打天下，到现在的中国特色社会主义，这史诗般的发展过程记录了无数成败。

在正确总结了农民起义、辛亥革命失败的原因后，得出结论:只有社会主义才可以救中国!新的历史时期，总结过往的经验，党的十八大报告强调:“要坚持中国特色自主创新道路，以全球视野谋划和推动创新，提高原始创新、集成创新和引进消化吸收创新能力，更加注重协同创新。

”用创新驱动发展已成为党员干部的共识，在科技发展的道路上，国家最高科技技术奖获得者、我国雷达工程专家、中国工程院院士王小谟院士在预警机项目上走在了世界发展的前列!我们党员干部应该学习和吸收这些创新的正能量，在自己的工作岗位上再接再厉，再创佳绩，推进经济发展方式的转变!

中国梦，是中华民族的复兴之梦、强国之梦!也是每一个中国人的梦想!社会主义的发展进入了深水区，党员干部要时刻保持清醒头脑，发挥模范带头作用!以切身的行动凝聚和传递打造“中国梦”的各种正能量，带领亿万人民一同圆梦!

谢谢大家!

**篇6：传递正能量演讲稿**

各位领导，各位来宾，大家好!

梦是什么?梦是光，照亮无尽的黑暗;梦是水，滋润万物的生长;梦是电，在空中划出时代的分界。

有了梦，小草可以长成参天大树;有了梦，溪流可以成为奔腾的江河;有了梦，土砾可以堆集成巍峨群山;正是因为有了梦，才有那执着的信念，星星之火，可以燎原。

那么我们中华民族也应该有自己的?中国梦，?中国梦是民族的梦，也是每个中国人你我的梦。

人民对美好生活的向往，对人生出彩机会的渴望，为实现理想努力拼搏的实践，正是中国梦在我们每个人心中的生动注解。

中国梦叩动中华儿女心弦，激发无数心灵共鸣。

国家富强、民族振兴、人民幸福，?中国梦承载了一个国家对未来的信心，也饱含着亿万人民对生活的憧憬。

中国梦不是一个遥不可及的梦，也不是一个停留在文件中、口头上的理论，而是和我们每一个人息息相关的，由无数的个人梦、家庭梦构成的整个民族的共同理想。

对于当代的青年人来说更是如此，当代的青年肩负着国家的未来和民族的希望，既要?脚踏实地又要?仰望星空，树立崇高的个人理想。

实现?中国梦，共筑美好愿景，不光是领导的事，不光是干部的事，不光是党员的事，而是亿万人民群众的共同事业，必须依靠人民群众的共同奋斗，必须凝聚全体中华儿女的共同意志、共同智慧、共同力量。

人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次。

一个人的生命应该这样度过:当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻。

这是摘自前苏联作家奥斯特洛夫斯基《钢铁是怎样炼成的》里一段大家十分熟悉的话，这本书曾经在中国广为流行，深刻影响了一代又一代的中国青年。

今天，书中的主人公保尔?柯察金为理想而献身的精神、他那坚定不移的信念、钢铁般的意志和顽强奋斗的高贵品质依然值得每一个青年学习。

要知道，不向挫折和困难低头，坚强地去面对生活中、学习中、工作中遇到的困难，保持积极向上的意志品质，在任何条件下都坚持学习，提高自己，这种精神永远不会过时。

我们国税服务厅主任和一线的同事们，为了确保?营改增试点工作如期上线运行，已经很久没有上下班的概念，周末更没有休息。

中国梦对我们触动很大，收获也很多，激发了工作激情和创新精神，聚集了更多的正能量。

大厅全体干部职工心中现在的梦想是8月1日起‘营改增’试点企业运行增值税制，9月1日起按期办理增值税纳税申报。

所谓?正能量，就是引导社会正向发展的一种能量、动力、情感，泛指一切健康向上、催人奋进、积极乐观的人和事。

正能量能给人希望、给人鼓舞、给人信心、给人力量。

社会的发展，文明的进步，民族的振兴，国家的富强，离不开正能量，离不开社会正能量的积聚，离不开亿万人民群众的共同努力奋斗。

无庸讳言，目前我国社会还存在一些消极贪腐现象。

比如买官、贪腐，比如结党营私、勾心斗角，比如贪赃枉法、损公肥私，比如投机钻营、尔虞我诈，比如假冒伪劣、坑蒙拐骗，比如贩毒卖淫、违法犯罪，比如见死不救、见义不为，比如曝丑揭短、诽谤陷害，等等。

它们是社会的负能量，削弱人们的意志，腐蚀人们的信念，摧毁人们的信心，不利于人民团结，不利于社会和谐，不利于发展进步。

办税服务厅凝聚传递着正能量，并将正能量化作行动，渗透到纳税服务的每一个工作环节，他们向每一个跳动的音符，将正能量谱出一首动听的乐章，传递到每一个纳税人的心弦上。

某物流公司将一面写有?情系企业鼎力相助热情服务廉明高效的锦旗送到县局党组书记、局长王五印手中，并专门带来感谢信，对获嘉县国税局想企业所想、急企业所急的热情周到服务表示由衷的感谢。

那是月末的时候，下午已经5点多了，快6点了，这个物流公司来到办税服务厅办理《开具增值税红字发票通知单》，而且是40多笔，也没有通过电子文档，我们需要手工录入。

如果把他的手续处理完，我们需要三个多小时，可当时已经是快下班时间，该企业抱着试试看的想法来到了县局办税服务厅，结果县局办税服务厅及时启动延时服务，加班加点为该企业办理《开具增值税红字发票通知单》。

让纳税人高兴而来，满意而归。

因此，我们迫切需要激发社会各方面的正能量，以正能量抵消负能量的影响，以正能量凝聚实现中国梦的信心和力量。

**篇7：传递正能量演讲稿**

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。

青春正能量

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

**篇8：传递正能量演讲稿**

今天讲一个四年级的孩子的作文《雷雨》。

原文：

雷雨

“轰隆隆，轰隆隆”一阵雷声传来，我知道要下雨了。

天上乌云密布，像一块黑色的地毯遮住了天空。闪电就像金黄色的利剑，要把天空劈开似的。风也不甘示弱，深深地吸了一口气，将树折弯了腰，还想把它连根拔起呢!

不一会儿，便下起了倾盆大雨，有的人匆匆忙忙地躲到屋檐下，有的人赶紧把伞拿出来，五颜六色的伞真漂亮啊!还有的人被淋成了落汤鸡。豆大的雨点像断了线的珍珠撒下来。雨点落到了小溪里，一点一个笑窝。

这雨跟小孩子的脸一样，说变就变，说停就停。这时空气变得更加清新了，仿佛还带着一股芳香。远处的山起雾了，像是穿上了一层层洁白的羽纱。雨过天晴，七彩的彩虹就像天空中美丽的七彩绸。树叶上的露珠像个淘气的小娃娃，迫不及待地要看看外面的世界有多大呢!云散了，太阳出来了，大地万物像滤过一样，清新的空气，还带着一股芳香……

在讲正文之前，我们顺带说一个话题——为孩子输入正能量。先讲一个故事：一对夫妻，男人过生日，女人为男人买了一件很贵的衬衣，结果男人抽烟不小心，把衬衣烫了个洞，你会怎么办?

综合一下，有三个答案。第一个答案：破口大骂，骂完以后，口就破了，火就上了，嘴里就起泡了;第二个答案：没有破口，但破了财——不声不响重新买一件;第三个答案：一个很聪明的答案，在烫了洞的地方，重新绣上一朵象征着爱情的玫瑰花。

我们先来说说，故事的第一个答案会怎么样演绎：您在生气、在破口大骂，先生呢，也在生气，说不定也会破口大骂。您骂：这个小挨刀的，怎么不注意?先生也就回应：您个遭万箭的，我不注意了，你看怎么办?结果是你一言，我一语;你一拳，我一腿，事情的发展就越来越糟。

再说第二个答案，没有破口，但却破财。虽没破口，但是因为破财，心里也别扭啊。情况的演绎是——没有明枪，只有暗箭;没有明火，只有暗光;没有明战，只有暗斗;没有正面交锋，只有潜伏。说不定哪一天，又因为什么事惹火了您，结果是新仇旧恨、新账老账一起算喽。

第三种答案，那就是聪明。衣服破了，就补衣服;不要衣服破了，口也跟着破了。先是衣服破，然后是嘴破，嘴一破，心就碎了。所以第三种办法聪明。我们再来演绎一下：衣服破了，太太在衣服上绣了一朵象征感情的玫瑰花。然后：“亲，来试试，看看好不好?”先生看到太太，非但没责怪，还“亲、亲”地叫着，于是回应：“肝，很好，不破不立，不破不绣，绣了才好。”于是，一个亲，一个肝，一个肝，一个亲，亲亲热热，热热亲亲。

通过这样一件事，要有启发：一件事本身是没有破与不破、好与不好的。如果您往消极了去思考、去行动，那得到的就是一个恶性的循环。恶性的循环，就是你一拳，我一脚;你推我一下，我搡你一把。如果您是积极地去思考，去行动，那得到的将是一个良性的循环。良性的循环，就是你一亲，我一肝;你喂我一口蔬菜，我喂您一口大肉;您投过来的是桃，我报过去的是李。

还有一对夫妻，先生请朋友同事来家里吃饭，太太做菜做饭，结果把面包给做糊了、焦了。您是先生的话会怎么做?

答案也是三个。

一个恶性的循环：先生一看这糊面包，气不打一处来，说太太笨、说太太傻。然后太太一听，就急红了眼：老娘一大早起早贪黑，排队买菜，一只手拿鸡，一只手擒鸭，背后还背着个胖娃娃。现在做出来了，你还说老娘这不行，那不对?再往下演绎，说不定一个掀桌子，一个撩板凳，就成了恶性的循环。

第二种情况，就是冷战潜伏。但终有一天，不在沉默中结束，就会在沉默中爆发，新仇旧恨、新账旧账，外加利息一并算来。

第三种情况，先生很聪明。当着客人的面讲：我太太就知我最爱吃糊面包。于是，别的不吃，就挑最糊、最苦的面包吃，这就是一个良性的循环。于是，在以后先生再请朋友来家里吃饭的时候，太太不仅会做鸡做鸭，还要做牛做马。

通过这两个故事，要明白一个道理：一件事情本无好与坏，心态决定一切。好的心态，就有好的行为，好的行为，就会有良性的循环;不好的心态，就会有不好的行为，不好的行为就会有恶性的循环。生活本身无意义，甚至可以说，生活一点意义也没有。您让生活有积极的意义了，生活才有积极的意义;您让生活有消极的意义，生活就只有消极的意义了。

如何让自己有一个好的心态?如何让一切进入一个良性的循环呢?就是正知、正见、正能量。生活不如意的时候，我们说生活是个屁，一放就轻松了;生活如意的时候，我们说生活是一杯茶，慢慢地欣赏品味。总之，我们要为所面对的一切，输入正面的能量，让我们面对的一切，进入良性的循环。

回到要讲的正文上来。就孩子的学习和作文辅导，我们同样也有三个方案。一个方案：是负能量的、消极的、恶性循环的。当孩子作文写不好的时候，我们就说：你真笨、你真傻、你真蠢，你一点也不如别人。反过来，孩子也会以其人之道，还治其人之身：你不笨，怎么会让我笨?你不傻，怎么会让我傻?都在拼爹，您却在拼我?所以“亲子”的结果就是亲妈，“轻子”的结果就是轻妈。恶性的循环，您也生气，孩子也生气，结果大家都生气，后果很严重。

还有一个方案，就是冷战潜伏：孩子我行我素，您当甩手户主。虽然短期内不破口、不上火、不拉肚，但是，严重的后果出来了，双方口腔溃疡，窜稀拉肚。

第三个方案，那就是为孩子输入正能量，步入良性的循环。怎么输入正能量?激励加鼓舞，可以轻视作文，但不能轻视孩子。

如果每次让孩子写作文，我们自己一脸的严肃，那孩子还不就跟“五花大绑上刑场”一样?如果每一次写作文和辅导作文，都是在水火不容中、在“被告”与“原告”中进行，那还不如让作文见鬼去呢。正能量，就是让人步入良性循环，进入良性循环，就会是“当牛做马”也愿意，“不待扬鞭自奋蹄”。夜晚来临的时候，我们带着孩子寻找一个一闪一闪的、哪怕是很微弱的星光，黑夜就不黑——这就是正能量;如果我们带着孩子说这也黑、那也暗，即使月光皎洁、路灯长明，那黑夜依然是黑夜——这就是负能量。

**篇9：有关传递正能量演讲稿**

老师们、同学们：

早上好!

还有同事提到“坚持不懈”是我们应该传递的正能量。确实如此，试想一下有什么东西比石头还硬，或比水还软？然而软水却穿透了硬石，只是因为坚持不懈而已。

有这样一个故事，有一位年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路过这里，就贸然进来了。总经理感觉很新鲜，破例让他一试。面试的结果出人意料，年轻人表现糟糕。他对总经理的解释是事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：等你准备好了再来试吧。

一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但比起第一次，他的表现要好得多。而总经理给他的回答仍然同上次一样：等你准备好了再来试。就这样，这个青年先后5次踏进微软公司的大门，最终被公司录用，成为公司的重点培养对象。

坚持不懈是我们每个人都知道的正能量，但是又有几个人能真正做到坚持不懈呢？

以上是我听到的，并被大家提到最多的正能量。自信、勤奋、坚持这些都是我们应该传递的正能量。那除了这些还有没有其他的呢？英国人怀斯曼在《正能量》一书中这样解释正能量，他说“一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情都称得上是正能量”。通俗的理解正能量就是“正气”，就是一种积极向上的精神。所以，从理论上来说，只要大家具备了这些积极向上的精神，是不是就都可以成为传递正能量的使者了？

从实际来说，我们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。作为青年职工践行“爱国、敬业、诚信、友善”这8个字的社会主义核心价值取向，关键是要落实到日常职业生活中，爱国——就是要把伟大的爱国精神落实到为实现中华民族的伟大复兴、实现“中国梦”、勤奋工作上；敬业——就是要做好自己的本职工作，不断努力，全面发展。诚信——就是要诚实做人，踏实做事。友善——就是要尊敬领导，团结同事，关爱他人。如果我们做到了这些，我想你身上一定就凝聚了“正能量”。

一个国家只有凝聚正能量才能富强、民主、文明、和谐；一个社会层只有凝聚正能量才能自由、平等、公正、法治；一个企业只有凝聚正能量才能稳定、发展、积极、向上；一个人只有凝聚正能量才能变得自信、勤奋、坚持、不懈。所以，朋友们，让我们都行动起来大力践行社会主义核心价值观，做传递“正能量”的使者，让我们的企业充满着正能量。

谢谢大家！

**篇10：正能量5分钟演讲稿**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

凌晨，小小的我躺在温暖的被窝里，看着对面屋里，昏暗灯光下起床的爸爸。每天清晨台灯的一开一关陪我成长，给我能量。

儿时，我最享受的就是被爸爸抱起在小院里，伴随着风飘舞的槐花转圈。每次放下，就像一个不倒翁，失去了方向。记忆里，每次出去玩走累了，我的交通工具都是爸爸的肩膀。不论是爬山还是散步只要是累了，他的肩膀就是我的专属。上小学时，画画占据了我大部分时间，而爸爸就是我最忠实的支持者。我的每一张画都有他手把手教我画的图案。我童年的小幸福在爸爸的怀里，肩膀上和那双温暖的大手上，带给我的是无尽的幸福能量。

老实说，我觉得爸爸是世上最“傻”的人，总让自己吃亏。窗外雨雪纷飞，停在外面的车早已统一了颜色，可车库里那辆小红车安然无恙，爸爸的车却惨遭雨夹雪的毒手。本属于爸爸的车库被其它车占了。我让他去跟那家人说，爸爸却说：“街里街坊的，无所谓，吃亏是福。”这句话似乎羞愧了我心中那份可悲的自私，在以后的每一次不公时，它都会给我宽容的正能量。

坐在医院的椅子上，看着拿着病历本，就诊卡和一大把药方，站在队里不时左右晃晃，不时看看手中的药方，不时回头问问我刚刚医生是怎么交代的爸爸。我私下里认为他“有病”。深夜，邻家的奶奶突然发烧，可她的儿子因上班无法回来，爸爸知道后带她去了医院，我跟他说：“没必要，病好了，谁记得你!”他却斥责我：“都和你一样，还有谁会帮你呀!”一语惊醒梦中人，我心中的热心被再一次唤醒了。那种助人的快乐让我终生难忘。

那一次，我跟爸爸去山上摘樱桃，别人让爸爸帮忙摘一箱。他装箱时十分细心，每一个都像在鉴定宝石一样用心，我不耐烦的说：“比给我还认真。”他说：“别人相信你才让你弄的，不能不负责任。”这个正能量是如此的重要，让我在以后的为人处事中更负责。

那份父爱教会了我宽容，热情，负责和那份传递正能量的执着。他用最温暖的行动诠释了正能量。在我自私时告诉我“吃亏是福”;在我觉得对别人永远都不值得的时候告诉我“负责是做人的基础。”

爸爸是我生命中最阳光的正能量。从小给我幸福，父亲用他无形的正能量伴我成长，让我进步。让我在积极向上的正能量中成长。那份爱的正能量已悄悄潜入我心底，刻在我的生命中。

**篇11： 传递音乐正能量演讲稿**

传递音乐正能量演讲稿

每次新生开学前我都会做一项很全面的调查，有记名的个人调查：个人才艺，同学们会把自己会的各种乐器或者自己会的舞蹈写上，是否参加过校合唱团或者声乐比赛。还有一项不记名的调查：你所在的小学音乐课模式是什么，你喜欢的课堂模式是什么样的，推荐一些你喜欢什么样的歌曲。十几个班级的调查收齐统计后，就知道现在这一届这个年龄的孩子的音乐的欣赏能力和水平以及他们所关注的内容和兴趣点。这些推荐歌曲里，以青春校园、亲情励志居多。当然也不乏一些小清新的爱恋和一些愤世嫉俗的吐槽歌曲。我在这里想说的是传递音乐正能量。不止一届孩子推荐到两首歌曲：老师你好、考试什么的都去死吧。我不知道在座的老师是否听过这两首歌曲。当然，这两首是反面例子。音乐是浓缩的文章，提炼千百遍的精华，在加上一个灵魂的歌者，就能让音乐撼天动地，直指人心。

《礼记・乐记》阐发了孔子的思想：“乐者，通伦理也。是故知声而不知音者，禽兽是也。知音而不知乐者，众庶是也。惟君子为能知乐。”这段话，把音乐在人格培养方面的重要意义，讲得非常透彻。古战场有号角冲锋，击鼓鸣冤，御驾出行鸣锣开道。有专门表演歌舞的瓦子勾栏，有距今九千多年历史的`河南舞阳贾湖骨笛，夏商周时期用井田制、分封制、礼乐制来支撑政治制度。用一套完善的礼乐制度教化道德伦理，用以维护社会秩序上的人伦和谐。这些无一不说明音乐在政治经济文化生活中的地位和深远影响。

西方现代哲学的开创者尼采曾经说过：没有音乐，生命是没有价值的。古有孔子欣赏韶乐，感叹“不图唯乐之至于斯也。”以至于三月不知肉味，更有韩娥高歌，令人感觉余音绕梁三日不绝于耳。音乐就像是一朵花的香味，鲜艳的颜色并不能诠释这朵花所有的美丽。

音乐就像我们需要的空气一样。在我们周围维持我们正常的生活。你无法想象，一个没有音乐的世界会是多么可怕。影视没有配乐，只有干巴巴的对话和场景，手机只有震动，大街上只有吵闹的人群，咖啡馆、西餐厅只有压抑的就餐。

音乐对我们的生活影响深远，可也不能避免负面的东西。最近炒得热火朝天的姚贝娜事件，给我们敲响了警钟，如何才能传递音乐的正能量。大众总是喜欢关注名人光环下的阴影部分，比如谁有了外遇，谁离了婚，谁和谁有八卦，而忽视了这些人他们成功背后所付出的艰辛和努力。歌曲不是张嘴就唱，舞蹈不是随手而来。没有台下的十年功，永远不会有台上风光的三分钟。而现在的浮躁的社会，夸张的传媒只为了吸引大家的眼球，所有的只是为了关注度和围观人数。忽略了音乐的本质，忽略了礼乐之帮的根本。姚贝娜这位生命的歌者让人佩服他对音乐的热爱和执着。当大众这个无形的推手把它扩大话之后引发微信和媒体大战，已经偏离了音乐本身。比如说有人在微信里发文章说同天去世的一位功勋卓著的将军逝世无人问津，姚贝娜去世短短时间微信转发40万，如此对比根本不科学，却引发了另一轮争议。她的音乐，她死后捐献器官都被淹没在媒体的骂战中。以此为例，音乐的正能量并没有发挥应有的作用。

《乐记》说：“宫为君，商为臣，角为民，徵为事，羽为物。五者不乱，则无沾滞之音矣。”其用五音比喻各种人物，说明要有序协调，才能奏出和谐之乐。音乐可以用于心理治疗的催眠，可以调整阿尔法脑波增强记忆，甚至可以用在牧场促进奶牛产奶。可以作为胎教，也可以修身养性。五音、五行、五脏、五窍，息息相关，只要我们合理运用，就能让音乐在课堂引导、完善人格等各个方面的大放异彩，真正发挥它的正能量。

**篇12： 教师传递正能量演讲稿**

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“渭城朝雨徘岢荆客舍青青柳色新”，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。

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。

**篇13： 传递正能量的演讲稿**

尊敬的各位学校领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

非常荣幸此次国旗下的讲话让我有这个机会发表自己的演讲，在这里，首先我们要向每个新的一天致敬，我们也要向每个新的自己致敬！每当一轮新阳从天边缓缓升起，每当清晨的光辉笼罩着我们，每当新的嫩芽开始从地面缓缓展开肢体，这希望，就像是落下来的光一般，将我们全部覆盖，唤醒了我们的理想，也唤醒了一切值得期待的美好！

同学们，你们说在我们学习的路上，最重要的一点是什么呢？我听到有的同学说认真，还有的同学说坚持，更多同学说的是理想。这些都没有错，都是我们学习路上必然要去争取和实践的东西。那么在这条路上，其实我们更要去关注的，是我们自己的成长。我们每一天的改变，每一次考试中的改变，每一个阶段的改变，这些通通是代表我们成长的东西，也是我们在成长之中最不容遗失的一部分。所以亲爱的同学们，在我们的学习生活里，每当每一天结束，当我们快要闭上眼睛休息的时候，我们可以在头脑里仔细的回想一遍我们所经历的一切，看自己是否有所改变，是否在每一刻钟里成长，这对于我们进步的速度和效率来说，是非常重要的！

大家往前看的时候，其实前面是模糊一片的，但是我们往后看的时候，仍然是模糊的，所以这告诉我们的是，不管我们前进还是后退，这都是让人感到不确定的，那么我们为什么不选择前进呢？为什么要因为害怕而选择退缩呢？有时候退缩并不会很好的解决问题，反而会给我们带来一系列的麻烦，所以亲爱的同学们，在我们各自的人生里，我们不能因为害怕而选择停止脚步，也不能因为害怕而去逃避，我们现在所拥有的，是我们各自正在不断往前的生活，也是我们人生的各个片段。所以就算为了那个更美好的未来，我们也要加大自己的努力，勇敢的、无畏的往前冲，往前走。

成功或许总是离我们有一段距离，可是如若我们不去往前走，我们就可能永远无法抵达那个终点。只要我们努力，距离会越来越短，收获会越来越多，我们自己的人生也会越来越充实，未来的生活会更加值得去期待。朋友们，让我们一起勇敢一点、努力一点，往更美丽的未来去发展吧！

**篇14： 传递正能量的演讲稿**

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。

**篇15： 传递正能量的演讲稿**

自古以来，“正”一直被人认为是正义、善良的意思。明朝于谦的《石灰吟》――千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲。粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。是清正廉洁最具代表的古诗。但“青春正能量”不知是何时流行的，报纸、网络、电台向雨后春笋般传播，而被社会认为“正”的人实在少的可怜。近日一条微博在网上热传：上海786路公交车的司机“正”的像安琪儿一样纯洁、善良。

意思是说786路公交车司机为了让一位盲人坐上未班车，每天的末班车司机要晚下班三分钟，一直坚持了三年。如果换了别的司机，就肯定不会像这位用自已行动来传递“青春正能量”的786路公交车司机一样关爱、帮助盲人。正如这位司机说的一句话“决不把你落下”让人心里暖暖的，这也传递了786路公交车司机的“青春正能量”――为人民服务的高尚品德。看到这儿，我不禁想起去年过新年时，我坐开往外婆家的长途班车，找了一个靠窗的位子坐下来时，看见一位白发苍苍的农村老爷爷，他穿着退了色的中山装，脚穿解放鞋，头戴棉帽，挑着许多大袋子正慢慢地向长途班车走来。我本以为司机会下车帮那位农村老爷爷拿行李，却没想到的是司机若无其事从口袋拿出槟榔来嚼。过了几分钟，老爷爷来到车门口，吃力地把行李往车上搬，司机见那位农村老爷爷慢吞吞地，说：“喂喂喂，那个糗老头，说你呢，下去下去……行李太多了，不装。”说着，司机竟拿起那位农村老爷爷的行李正准备扔下车，这时，一位穿着军装的叔叔实在看不下去了，大声对司机说：“你，这是干什么?这位老爷爷好歹也是乘客，也是你的长辈，你不就是看他衣着很朴素，就瞧不起人家，不就是行李占了地方，多买一张票不就行了吗?”车上的乘客也纷纷指责起这位司机。当叔叔帮老爷爷补票时，司机说：“算了，免费。”说完，司机帮老人把行李搬上了车。这样的“能量”传递的是什么?真值得我们去反思……

“青春正能量”的传递不仅是个人的事，还是整个社会的一种责任。如果每个人都能像786路公交车司机传递青春正能量----为人民服务;像50岁的天津的哥马志刚拒收盲人的车费时说的一句话：“我也不伟大，但我挣钱比您容易点。”，他传递的“青春正能量”是人人关爱老弱病残，宏扬助人为乐之精神;真希望大家都站在对方的角度多想想的话该多好啊!

我在这里呼吁：“青春正能量”不仅要向世界传递，更应该向学生传递，让我们大家行动起来吧!

**篇16： 传递正能量的演讲稿**

亲爱的老师，同学们：

你们好！

很荣幸自己有这个机会站在这里，感谢所有的老师和同学给我的这次宝贵的机会，我也相信通过自己这次的演讲，可以让我变得更加的成熟和自信，也希望自己此次的演讲可以给你们带来或多或少的感想或是启发。

首先，我也想跟你们讲个故事，这也是一个真实发生的事情，这件事情也非常的值得引发我们的深思，一个年轻人，在马路上遇到了一个倒地的老奶奶，因为他刚好的路过，以及自己的责任感，伸手扶了那位老人，将她送往了医院，但是万万没有想到自己的好心非但没有被人感谢，还被老人以及老人的家人们所诬陷上了，说是年轻人造成的老人的倒地和受伤，要年轻人赔偿，年轻人也因为实属无奈，只能选择报警，在这件事情当中，年轻人本身只是好心去扶了老人一下，却万万没有想到最后却被人给陷害上了，这件事情也引发了社会各界的深思，当我们在路上遇到受伤的人的时候，到底是应该扶还是不扶呢，有爱心，有善心固然是好事，但是我们也不能很好的判断受伤人受伤的真假虚实，可是道德也会告诉我们应该要去尽力的帮助那些需要帮助的人。这件事情也间接的告诉了我们正能量的重要，我们在生活或是学习当中，在学校或是社会上，都要尽自己的力量传递正能量，只有当我们这个世界的正能量战胜了所有的负能量的时候，我们的这些问题都会迎刃而解，年轻人也不会去想着被陷害，需要帮助的人也不会借此赖上一个好人，也只有这样我们的世界和社会才会变得更加的美好。

所谓正能量，就是需要我们积极的去面对自己的生活，用乐观的态度去面对自己的生活，遇到事情的时候可以坚持不懈的努力下去，也能朝着好的反向去努力和追求自己想要的，在生活当中，乐于助人，尽可能的帮助那些需要帮助的人，有爱的去对待这个世界，及时的制止负能量和坏现象的产生，尽自己的努力去传递正能量也会让我们的生活变得更加的充实和美好。

我们作为一名大学生，正能量也正是我们当代大学生身上所应该散发出来的美好的品质，所以我们也要在日常的学习和生活当中，做一个有道德，身负正能量的人，将自己身上的正能量去传递给身边的所有的人，我们的世界和校园也将会因为我们的努力而变得更出色和夺目。

同学们，让我们行动起来吧，尽自己的努力去做好自己，传递属于自己的正能量，为社会的美好贡献出属于我们自己的一份力量，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！