# 最新正能量的演讲稿(大全11篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-04-19

*演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。正能量的演讲稿篇一尊敬的各位领导、亲爱的同志们：我演讲的题目是《释放青春...*

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**正能量的演讲稿篇一**

尊敬的各位领导、亲爱的同志们：

我演讲的题目是《释放青春正能量演讲》。

什么是正能量？曾几何时，我们学会了抱怨，抱怨社会的不公，抱怨人世的冷漠，必须承认，这个世界并不总是那么的美好，我们的人性也并不总是那么的高尚，很多事都曾经一度让人们感到道德的迷茫，但当我们看到最美司机吴斌在生命的危急关头，用工作的坚守与责任保卫了他所有乘客的生命安全、最美教师张丽莉为救学生而双腿截肢的感人事迹的时候，我们看到了社会的正能量。

记得刚来办公室不久，就遇上了百年不遇的“7。23”水灾，那时候有打不完的文件，加不完的班，有时几天都没回家了，刚到家，饭都没来得及吃一口，一个电话打来又要加班，感觉自己都快得电话恐惧症了，真觉得自己坚持不下去了，可是看到我们的领导、我们的秘书白天顶着烈日去查灾救灾，晚上回到单位还要加班统计灾情，写汇报材料……白静的脸都被晒成了黑红色，衣服也顾不得穿得如以前整齐，但个个都精神抖数，干劲十足。这就是我身边的正能量。

这么多正能量包围着我们，感染着我们，我们还有什么

理由不鞭策自己前行呢！有位哲人说过：平凡与真情是锻造人生的两件法宝。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，任何平凡的岗位都是展示各种才华的舞台。在本职岗位上恪尽职守、埋头苦干，热情工作，这就是我们的正能量。或许你被别人踩脚后的一个微笑，在公交车上给老人让座的一个不经意的举动，正是你孩子眼中最好的文明范本；再或许你孝敬父母、真诚待友、诚实守信、努力工作的样子都是你孩子心中的正能量。所以请唤醒自己的正能量，尽情释放自己的正能量吧，世界将会因为我们的正能量而变得更加美好！

谢谢大家！

**正能量的演讲稿篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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。

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。

**正能量的演讲稿篇三**

亲爱的老师们，同学们：

大家好！

青春灿烂，叛逆无悔。青春充满朝气，不知疲倦。青春也不羁，充满挑战。

青春对任何人来说都是一种特殊的存在。它记录了我们年轻时的欢笑，失败后的迷茫，它在我们的人生画卷中重重一笔。这是我们生活中美好而又怀旧的时光。

有些人的青春是自己虚度的。在这个学习期间，他们玩的很莽撞，不努力。长大后整天无所事事。当生活陷入困境时，我突然意识到并为生活后悔。

有些人很早就明白了青春的珍贵，抓住时间，为自己的理想而努力，最终成名。

青春带给我们一些快乐和烦恼。一方面可以享受青春带来的“特权”。另一方面，我们会面临繁重的学习任务，来自父母和老师的唠叨和管教，以及同龄人之间的攀比。

但是，对此我有一个新的想法：接受青春带给我们的一切！把压力变成动力，激励自己走上正确的道路。困难如泉涌。你强他就弱。你弱，他就强。如果你勇敢地面对困难并战胜它们，你就离你的梦想更近了一步。

我们总是从生活中发生的事情中获得很多灵感。面对别人的侮辱，不要突然生气，以平和的心态面对。你的态度会让侮辱蒙羞，让周围的人更加佩服你。

当你做对了一件事，周围的人不理解你的时候，不要太在意他们的看法，坚信自己的做法总有一天会被别人理解。

青春可能是一个叛逆期。我们做事不顾后果，只注重结果，不注重过程。

在青春期，我们无所畏惧，什么都不怕。我们放荡不羁，对一切都充满挑战。

青春充满冒险，我们孜孜不倦，对任何新鲜事物都感兴趣！

青春，去勇敢的战斗吧！

青春是一本书，打开了就关不上了，人生是一条路，踏上了就回不去了，爱情是一个赌注，扔出去就回不去了。

一生经历一次青春，目的是听一次花开的声音，看一次花开的沉寂，然后分手。

我的演讲结束了。

谢谢大家！

**正能量的演讲稿篇四**

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。

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。

**正能量的演讲稿篇五**

尊敬的各位评委老师，亲爱的同学：

你们好！

今天我的题目是《积聚正能量，牵手阔步走》。

“洛阳亲友如相问，一片冰心在玉壶。”“不要人夸好颜色，只留清气满。”这是怎样美好的情感呀？！他们把这些的产品以示后人，让我的灵魂在一次次品味中获得。

我的班主任熊老师就是这样一位满格正能量的女汉子！为了能有更多的时间花在我们这帮孩子身上，乳汁充足的她硬是早早为孩子断了奶，哪一位母亲不爱自己的孩子啊？这不是绝情，是深情，是对52个孩子的极致深情。

语文老师郭老师是省特级教师，他家不在新余，住在学校宿舍，和我们在一起的时间超过了和家人的时间，他最大的乐趣是在课堂上带着我们进入国学的，享受文化的大餐，他讲到动情之处，常常面露陶醉，上他的课犹如清泉流水，字字句句都是的享受。

哇，我们真是太幸福了，每一位老师都向我们传递着责任、关爱、友善，帮助我们洗去心灵的尘埃，让我们的心灵变得更强大，更美好。

因此，我希望我们每一个同学们多去读一读像《少年向上，伴我行》这之类的书，读这样的书，一定会在我们的脑海里不断重复着、责任、勇气、智慧、……这些充满正能量的词语；我希望，我们的人生，每一个时刻，都像彩色蜡笔那样美丽；我希望，我们都能在心爱的白纸上画画，画出、自然、有意义的人生画卷。

那么，就让我们心连心，手牵手，积蓄的力量，阔步前进！

**正能量的演讲稿篇六**

同学们：

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。

**正能量的演讲稿篇七**

点燃团队正能量，改变从今天开始感谢机关党委、机关团委对年轻人的关心，为我们订阅了《正能量》这样一本排除负面情绪、传递正向能量的心灵成长之书。工作之余，怀着激动的心情抓紧拜读完这本世界级心理学大师理查德.怀斯曼的著作，心中感慨无限。

阅读《正能量》这本书，是从疑惑、好奇和心中无限的期待中开始的，还没开卷，便被书名所打动——《正能量》，到底什么是团队正能量？怎样获得团队正能量？又怎么样才能运用团队正能量打造全新的自己?随着阅读的一点点深入，跟随着作者的文字，内心仿佛也变得越来越光明与积极起来。

书中所说的团队正能量，就是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。通过种种实验和数据，理查德.怀斯曼严谨又趣味十足地向我们阐释了伟大的“表现”原理，运用“表现”原理激发出的团队正能量，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力，破除了我们过去秉持的“性格决定命运”、“情绪决定行为”等认知，更好地去指导我们的工作与生活。

生活中，我们亦需要团队正能量。团队正能量的传染力就像磁场，可以向外辐射积极和乐观。不论遇到任何事情，都要往好的方面去想，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……这些都是生命的团队正能量，当你调整心态，用昂扬积极的姿态迎接初升的太阳，拥有团队正能量的你就是自信、值得信赖的，用自己的洒脱和热情影响身边的人与事，团队正能量帮你建立了良好的人际关系，你也能用自己的团队正能量去塑造一个良好的氛围，这是你拥有的无形的巨大财富。

工作中，我们需要团队正能量来不断激励自己。尽管有时辛苦，有时沮丧，但是我们不得不承认，工作是实现自身价值的一个重要方面。而如何在工作中最大限度发挥自我的团队正能量，实现自身价值，每个人都有自己的体会。就拿自己来说，在文书的岗位上工作将近一年，感受颇多。文书工作琐碎且繁杂，集政治性、业务性、机要性于一体。虽然这项工作看似不太起眼，却需要时刻绷紧神经，花费大量的精力与时间去完成，不能耽误，更不能有差错。压力当然是有，责任也很重大。正因如此，就更需要自己抱着如履薄冰、如临深渊的紧迫感与使命感，不断学习业务知识，不断总结工作规律，不断向自己提出更高地要求。只有抱着这样的态度，才能促使自己不断地进步。这中间必定会经历痛苦，如果把工作的压力和挫折，转变成了负能量，经常抱怨，越说心情越差，负面的情绪堆积最终会爆发，耗尽身体的团队正能量，负能量蔓延开直至影响到周围的同事和家人，如同病毒传播一样。但要是换个视角，当看到自己的劳动收获成果，看到每一个公文的顺利办结，看到每一个工作任务的圆满完成，看到每一点一滴进步的不易取得，都激励着自己用更昂扬的斗志，更饱满的精神去迎接下一个更大的挑战。我想，这也就是一个不断积聚团队正能量来激励自己更好工作的过程吧。

人心中的“能量场”存在着正、负这两种能量，当团队正能量不断被激发时，负面情绪会逐渐被取代，人的幸福感也会慢慢增加。在工作中，重视用积极的心态调整自己，摒弃负面的思想，远离消极，坚持正向能量，持之以恒，还有什么困难会困扰我们呢？每天给人一个微笑、一个握手、一个拥抱，传递的便是乐观和积极，转发一条温馨、积极向上的微博，也是向朋友传达了团队正能量的价值，促使社会风气向着积极健康的方向前行。我想这也是理查德怀斯曼教授撰写《团队正能量》的初衷，只有我们每一个个人学会坚持团队正能量、充满团队正能量，我们的社会才会充满团队正能量，国家才会充满团队正能量。

点燃团队正能量，你的改变从现在开始！

**正能量的演讲稿篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

青葱岁月，无限美好。我们朝气蓬勃，我们积极向上，我们乐于助人，我们活泼开朗，我们用青春的心跳来传递正能量！

我们都熟悉“最美司机”吴斌和“最美教师”张丽莉的故事。吴斌，用自己的生命换得了一车乘客的平安；张丽莉，冒死救下两名学生，却将自己的一生永远定格在了轮椅上。

我们或许不能像吴斌和张丽莉那样轰轰烈烈，但我们一样可以用自己最真诚的行动，来诠释正能量的涵义。

“哗啦哗啦，哗啦哗啦……”下大雨了，我没有带伞，怎么去图书馆呢？被淋成落汤鸡的下场是可想而知的。真是“天有不测风云”啊！

但是，我今天似乎很走运，有一位阿姨见我没带伞，就主动提出和我一起去图书馆，我暗自庆幸。

我和阿姨一起到了图书馆，她让我先进去，她说自己要在门口等人，我就先进去了。进去之后，我发现我忘了跟阿姨道谢，就出来找她，却发现阿姨已经离开了，只给我留下了雨中的一抹背影。我忽然明白了……阿姨真是一个好人啊！而我连“谢谢”都没来得及向她说一声。

从图书馆出来，雨已经停了，我准备回家。这时，我看见图书馆旁边的几十辆自行车都倒在地上，有个十一、二岁的小男孩正在一辆一辆地往起扶。于是，我也加入到了扶车的行列中。后来，越来越多的路人也加入到扶车的行列中来，很快，几十辆自行车就整整齐齐地停放好了，仿佛一道亮丽的风景线。

其实，只要我们拥有一颗善良、真诚的心，每个人都会成为正能量的传播者。在美好的青春岁月里，我们应该绽放青春的色彩，传递正能量。

**正能量的演讲稿篇九**

尊敬的各位领导，亲爱的\'朋友们：

大家好!

今天，我想和大家谈谈“正能量”的话题。

拥有正能量的人，对很多事情充满好奇，无论遇到什么样的新鲜事物都想尝试一下，会带你去尝一家新的餐厅，带你去看一场口碑不错的电影，带你去体验新推出的娱乐节目，带你去下一个陌生的城市旅行。你会发现世界很大，值得用罄一生去不断尝试。

那什么是正能量呢?顾名思义。正能量就是正面能量;正向能量一切予人向上和希望、鼓舞人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

传递正能量不仅需要健康乐观、积极向上的动力和情感。而且心中还要想着宽容大度广阔而坦荡的胸怀，自信和坚持的感染力量，有时刻释放鼓励，给自己也给他人的精神。

同学们，让我们来一起传递正能量吧!

**正能量的演讲稿篇十**

老师、同学们：

大家好！

人这一辈子，就像是一次漫长的路途，不可能一路尽是风和日丽，时而也会有狂风，时而也会是一个个迎面而来的挑战，同学们，难道我们只是飞奔地向前吗？有勇气固然是件好事，但在面对人生这未知漫漫的征程时，也需要我们拿出灵魂的真谛，用一颗善于思考的`心来开拓前方宽广的路，顺利到达人生之巅。思考是什么？思考就可以说是在生活中多问一个问题。

当你在平日的习题中看到悄悄新颖的题型，就觉得那像座大山，翻不过，迈不去，弄得自己心烦意乱，干脆产生了放弃的念头。

我们是否想过，这时只要有与老师的沟通，自己的总结，养成良好的学习习惯，只要投入更多的思考，一些资料的提取整合，有那多问一个问题的精神，我相信就不会在同一个地方再次跌倒，就不会被困难拦路而阻。思考是明净的学习方法，思考只会将死角清除，将前方的路照亮。

人生的这条路，我们只是个经验不足的新手旅人，一中六十年来所创造的光辉成绩还在等着我们继承与发扬，所以，勇士们，披上属于智慧的铠甲，带上一颗善于思考的心，让我们一起向前！

谢谢。

此致

敬礼！

演讲人：xxx

20xx年xx月xx日

**正能量的演讲稿篇十一**

老师们、同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是“成功与胜利永属自强者”。

自强者有健康的心理素质，坚定的品格意志和自强不息的进取精神，他们坚信“天生我材必有用”、“前途是自己创造出来的”他们藐视困难，追求高远目标，面对人生激流中的暗礁与险滩，奋勇搏击，不懈努力。

他们面对挫折和失败，坚强地站起来，用自己毅力，勇气和智慧扬起自强的风帆，驶向胜利的彼岸，中国女足就是这样一个自强不息，顽强拼搏的光荣团体，为了祖国的荣誉，只愿付出和奉献;她们自信，自强，不怕挫折和失败。

她们把这宝贵的自强精神和献身精神浓缩在竞技场上，印刻在长期的奋斗历程中，书写在一个个金光闪闪的奖杯上，她们的事迹告诉我们。成功与胜利永远属于自强不息的介。

自强不息者的力量来自信念、意志和毅力。那些有成就的革命家、科学家、艺术家、文学家都有着坚定的必胜的信念，有着艰苦奋斗、顽强拼搏的精神，有着百折不挠、奋发向上的毅力。

伟大的革命家马克思身处逆境，自强不息，奋发努力，呕心沥血，花了整整四十年，才有巨著《资本论》的问世。

科学家居里夫人，历经十几年的苦心研究，不怕挫折和失败，才从几十吨矿石中提炼出几克镭。艺术家达·芬奇z顽强的毅力，刻苦磨练，几百次画蛋，才有从蒙娜丽莎的诞生。

我国伟人的文学家、鲁迅先生身处白色恐怖的恶劣环境中，仍顽强拼搏，利用别人喝咖啡的时间努力学习和写作，终于成为中国文坛的巨匠……。

纵观华夏五千年历史，自古至今，从万里长城、四大发明到三峡工程，无一不表现出中国人奋发向上，自强不息的奋斗精神，这许许多多的事例都充分说明了自强不息是成功和胜利的重要保证。

马克思曾经说过：“在科学道路上没有平坦的道路，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”这形象地告诉了我们要想在事业上取得成功和胜利，就必须努力奋斗，自强不息。因为它是成功和胜利的保证，也只有这样，青春才会永驻。

当今世界，随着科学与技术的不断进步和发展，世界竞争日趋激烈，我们应该努力拼搏，生命不息，奋斗不止，扎扎实实地夯实事业的基础，在人生奋斗的道路上迈出坚定的步伐，为祖国更好的明天添砖加瓦!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn