# 最新正能量演讲稿高中(模板12篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-03-11

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。正能量演讲稿高中篇一尊敬的老师们...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**正能量演讲稿高中篇一**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

今天我们老师讲了正负能量，让我们知道了每个人都带有正能量和负能量的，这是很正常的。我最近做了一件事，可以说是正负能量的结合体。

上个星期六因为多次发现小a和小b之间有抄作业行为，我就在聊天本上记载了下来，事后老师就找了那两位同学谈话。我看到了心里挺矛盾的，看到他们被老师教育，是我与恶势力抗争而胜利的结果，这是一种正能量。而事实上，我是因为自己没有对答案看到他们在互抄，觉得不公平，心生嫉妒的而举报，细想这种嫉妒心是一种负能量。但我这种行为被那些人群起而攻之，那些人拥有的就是一种负能量。

他们抄作业的行为就是在传播负能量，而我敢举报他们，哪怕其中一位还是班委。因为她在传播负能量，不符合班委的身份，这样一想我的行为就是一种和负能量做斗争的正能量。他们这样负能量不断，比如抄作业就会让自己迷信抄别人的，自己不动脑子，只为了获得一些好看的分数，而我虽然每次都会被老师领出去讲题目，试卷上也是叉叉多过勾勾，但是我没有去抄，老师因此而表扬过我。

后来小a因为这事跟我绝交了，因为他在仇恨我，就因那件小事，使得他所有的行为带上了负能量，使他变得不讲理，对真正帮助他的人心生恶意，这就是负能量过多带来的恶果。值得高兴的是，过几天他的正能量就会吞噬负能量，他会忘掉那仇恨，因为他一直是一个乐观的人。

我发现大多数人是一种带有正能量较多，负能量较少的动物。正能量的力度比负能量深，所有正能量吞噬一些不开心的负能量。我还是希望大家多去触碰正能量，少去碰撞负能量。

**正能量演讲稿高中篇二**

各位领导、各位同事：

我是xx公司的员工，今天我演讲的题目是《传播正能量》。

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。这种正能量是能传播的。

是的!我们需要正能量，给自己充满正能量，给社会传播正能量!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，能量在传播过程中会不断损耗。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播给你的正能量。正能量还包括了爱与奉献，传播爱也是正能量传播的一种形式。把正能量继续传播下去，我相信你一定会生活在一个积极快乐的环境里。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

**正能量演讲稿高中篇三**

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。

**正能量演讲稿高中篇四**

从多数人的角度看，正能量如同一剂生命补药，得到它就能由颓废转为奋发，就能努力学习、努力生活。于是，不少人在看着数目庞大的目标时，会条件反射地寻找励志故事、正能量语录，先给自己打点“鸡血”，再投入到奋斗中。的确，在走向梦想的路上，正能量不可或缺地成为低谷时期的阳光，重新充盈我们的信仰，让我们重燃走向成功的希望。但同时不要忘记，事情还得靠自己想办法，不能光凭正能量解决。

也许正能量确实能催人向上、使人奋进，但也许，越是不断依靠外界的正能量，我们就越会逐渐丧失独自应对问题的能力，成为正能量的俘虏。这世上前路太艰险，作为追梦者，如果首先想到的不是准备迎接挑战，而是惊慌失措地向外界索要正能量，恐怕最终阻止你实现梦想的，就是你爱不释手的正能量。

我们在接受别人的正能量时，内心必会受到触动。但如果不能把别人的正能量和自己的实际情况结合起来，创造专属于自己的正能量，一切励志、向上的能量引起的共鸣只会被记忆遗忘，成为过眼烟云。

所以，越是有着优越的环境，就越要以严苛的要求规范自己。下一次想要依赖正能量时，就当自己在一个没有任何外援的环境里，并思考怎么给自己鼓舞斗志，该如何解决问题，而不是依赖别人的正能量、依赖他人。当我们戒掉精神鸦片，创造出自己的独特正能量时，如乌云般压抑的负面问题才会褪去阴暗，舒展面容，露出会心的微笑。

**正能量演讲稿高中篇五**

尊敬的各位领导、各位评委、亲爱的朋友们：

大家好！

我是客房部服务员纪娜, 非常高兴今天可以在这里跟大家一起交流关于正能量的感悟，今天我演讲的题目是《如果不能成为大树，就做棵小草》。

记得小时候,如果能吃上一颗糖果,心里就会开心;如果能穿上一件新衣服，心里就是快乐的；如果能看上一部电影，即使是露天的，甚至还要步行十几里地，心里也是幸福的。那时候，生活虽然艰苦，但简单而又快乐。

前不久，公司组织我们一起学习了《卡耐基正能量》一书，书中有这么一句话，如果上帝给我一个柠檬，我就把它做成一杯柠檬汁，读后让我想起上学时老师给我们讲的一个故事：从前，有一个老太太，她有两个女儿，大女儿嫁给一个卖伞的，小女儿嫁给一个卖鞋的。天晴时，老太太愁眉不展，担心她大女儿的伞卖不出去；天阴时，老太太依然唉声叹气，担心她小女儿的鞋卖不出去，年复一年，老太太的眼睛都快哭瞎了。后来，有个聪明人劝她说：天晴时，你小女儿的鞋肯定卖的不错，你应该为她高兴；天阴时，你大女儿的伞肯定卖的不错，你仍然应该为她高兴。无论晴天还是阴天，你都应该感到高兴才对啊！这个故事让我懂得一个道理：如果我们改变不了环境，我们就改变心境，一味的抱怨只会让我们更加沮丧！

俗话说:“人生不如意事常八九”。世事岂能尽如人意，不如意的时候，我们要换个角度去思考：如果我们不能成为大树，就做一颗小草，如果我们不能成为老板，就做好一名员工，如果只有一个柠檬，就将它做成一杯可口的柠檬汁。最重要的就是做好自己，做好自己当下的事，如果做不到最好，就力争做得更好。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而充满希望。辛弃疾曾说：我看青山多妩媚，料青山见我应如是。正所谓相由心生，境由心造，唯有心中充满正能量，才能感受到人生的美好。让我们唤醒每个人内心向善向上的正能量，用我们的正能量去滋养生命、去感染他人，去建筑属于自己的幸福生活。

谢谢大家！

**正能量演讲稿高中篇六**

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!

**正能量演讲稿高中篇七**

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！

**正能量演讲稿高中篇八**

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。

**正能量演讲稿高中篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自高一17班的\*\*\*，今天我要竞选的职位是文艺部长。

首先，我十分喜爱这份工作，正如大屏幕上说：我爱笑，所以我希望能把我自己的快乐通过表演，分享给更多的人。我也爱音乐、爱表演，所以文艺让我的生活变得充实和快乐，我也十分享受参与文艺工作的过程。因此，我愿意用更多的时间和精力去完成我喜欢的工作。

其次，我有信心可以胜任这个职务，因为我从读幼儿园开始就参与了许多文艺活动，担任过班级文艺委员，学校大队委文艺部长。初中以来我也参加过许多节目编排表演，并且是合唱团的优秀团员。另外，我也擅长播音主持，曾两次获得“树人之星演讲大赛一等奖。

最后我想要说的是，因为我相信自己能出色做好文艺部的工作，所以我今天勇敢地站在这里，我相信我们都有一种为了梦想不服输的精神，最后送一段歌曲给大家，希望大家喜欢。

**正能量演讲稿高中篇十**

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

**正能量演讲稿高中篇十一**

尊敬的老师们，同学们：

大家早上好!今天我演讲的题目是《天下兴亡，我有责》。

英语有句俗语：everybody’s business is nobody’s business.这让我们自然地联想到几百年前顾炎武先生说过的一句话：天下兴亡，匹夫有责。但是今天，我要把它改换成“天下兴亡，我有责”。如果把国家和天下的重任平摊到每个人的肩上，其效果将等同于每个人都没有责任：因为当责任平均地分到每一个人身上时，就不可避免地会出现人与人之间的推诿。看到地上的废纸而不去捡起的人，想的一定是会有别人为自己代劳;看到水龙头未关而匆忙走过的人，想的一定是“这不关自己的事。”

从更小的事来说，“天下兴亡，我有责”是对琐事的责任感。我想，真正有责任感的学生应该是这样的：他不为学习的艰苦而抱怨，也不为整日的辛劳而疲惫;当教室脏了时，他会想到这中有他自己的责任，因为教室是大家的;当教室的灯坏了，他想也不想地自己出钱买一个灯泡安上，因为他自己也在享受着灯给他的光明。有人会说，这是吃亏。但如果每个人都等着别人去打扫教室，最后的结果就是整个教室脏乱不堪;如果每个人都等着别人去买新的灯泡安上，最后的结果就只能是所有人沉默在黑暗里。这样说来，有时候傻傻地吃亏，其实是占了便宜。这和天下兴亡的道理，是一样的，就是每个人都要承担起自己的责任，无论它有多么微不足道，或许你吃了小亏，但国家的兴盛是一个大便宜。

因此，我们需要的，从小处说，是一种对小事的责任心;从大处说，是一种舍我其谁的气魄。作为学生，学习就是我们的本分，学习，不只是得高分，为的是学有所成，报效祖国，服务人民!作为公民，奉献，无私，就是我们为自己为他人为国家做贡献的方式!

同学们，让我们重温二中的育人目标：为培养未来社会的政治领袖、科技精英、各行各业的领军人物奠定基础;让我们重温二中的七层次责任教育：对自己负责，对家庭负责，对他人负责，对集体负责，对社会负责，对国家负责，对人类负责。二中的教育，已将责任意识融入了二中人的血液，就让我们大声喊出：

天下兴亡，我有责!

谢谢大家。

**正能量演讲稿高中篇十二**

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!

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