# 最新青春正能量演讲稿(优质14篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-06-14

*演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。青春正能...*

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**青春正能量演讲稿篇一**

尊敬的各位领导、评委，同事们：

大家好!

首先要感谢领导和同志们对我的信任，使我有机会在这里进行演讲。我演讲的题目是《青春飞扬，扎根银行》。

承载着梦想与激情，带着憧憬与向往，当我加入到一派新气象的分行后，无时无刻不在感受着思想的洗礼和锤炼。入行以来，我在一线柜面工作，但是面对新的一切让我无形中平添了新的使命感。自从开始工作那一刻，我就暗下决心要与银行一起飞翔、共成长，在工作中，我毫无怨言，勇敢地经受着每一次工作中的困难和压力，用坚定的意志，执着地追求着梦想。我不去想是否能够成功，我不去想未来是平坦还是泥泞，只要热爱工作，一切会在意料之中。在银行“激人奋进，逼人奋进”管理理念的氛围中，在领导和同事的帮助下，我坚持严格要求自己努力学习专业知识，提高专业技能，完善业务素质，业务更加精湛，经验日益丰富，越来越自信的为客户提供满意的服务，因此受到单位表彰，荣誉的获得十佳服务标兵称号。

很多人说过:“储蓄出纳是一个烦琐枯燥的岗位，有着忙不完的事。”虽然已经有年的相关从业经历，但是岗位上需要学习的东西仍然很多，偶尔我还是能感受到岗位的辛苦，但是不服输的性格决定了我不会认输，在处理业务有了挫折和坎坷时，我还是秉承着要做就要做得最好的原则克服困难，战胜自己。

如今的时代，变幻万千，新业务、新知识的层出不断，让我养成了遇到不懂的地方就向领导及同事请教得习惯。俗话说“业精于勤，荒于嬉”。为此，我为自己规定了“四个一点”，即：早起一点，晚睡一点，中午少休息一点，平时少玩一点。班前班后，工作之余我都与传票、键盘、点钞纸相伴。每天像海绵吸水那样分秒必争地学习业务和练习基本功。“团队的力量是无穷的”，记得曾今有一次有位老婆婆到我们支行来办理业务，老太太家开肉铺，长时间攒了太多零钞，她跑了好多家银行都被以各种理由不给兑换，最后来到了我们银行，当时已经是到了吃饭时间了，我们本想拒绝，但是想到既然老太太到了我们支行，我们就要负责，无论大小都要在每一位客户心中树立我行良好形象，“您放心，我们银行给您换！”我立即抱起钱币走进柜台，快速的打开塑料袋，一股腥臭味顿时弥漫了整个办公室，看着这一堆破损的零钞和油腻的硬币，嗅着难闻的气味，我才体会到什么叫自讨苦吃，本想慢慢来打理，但是没想到营业厅没有受理业务的同事都主动过来帮忙，我只有对大家会心的一笑，倒上洗衣粉给所有的硬币大清洗，随后和同事们十个一摞，十个一摞的整理，把破币粘粘贴贴，弄平弄整齐，用了一个多小时的时间才整理完毕，为老太太兑换完，她连声道谢的满意离去。看着老太太离去的背影，我和同事们都感到很欣慰，因为我们知道这不仅仅是我和同事们在为老太太兑换，而是我们整个行在为客人服务。就是这样，在各位同事的帮助下，我与大家共同努力，共同进步，共同享受着银行温暖大家庭里工作带来的快乐。

马活驰骋，人活梦想。人生的意义在于不断丰富自己，拓展自己，追求自己真实价值。生命的真谛也在于：在生活中不断追求新的，美的，愉快的东西。我们要珍藏那份青春的美好和健康向上的向往，我们要保留那份执著追求和热烈激越的愿望，我们要坚持梦想，让梦想飞翔，迎上风雨，奋力振翼！来到银行后，看到银行的业务节节攀升，业务量不断增大，储蓄窗口的业务量急剧上升时，我的内心中随时都在涌动着工作的冲动。工作的加班加点我是带着欣喜和快乐参与着，虽然当节日大家和亲人团聚的时候，我还在忙碌着，同事们也没有闲着，但是看着客户满意而归的时候，心里又会觉得安慰。每当从银行晚归，带着行里的温馨，一路也不觉得那么孤单。因为在这里，我在全心追寻我的理想，我用心学习每一点知识，用心理解我的每一样工作，用诚心和热情去对待我的工作。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”在银行的大家庭里，我每一天取得的成绩与团队是息息相关的，我很庆幸自己能够进入这样一个团结协作的团队中工作，是这样的一个团队了我学习提高的机会，我也珍惜这样的机会。在今后的工作中，我将以更加周到热情的服务去嬴得客户、留住客户，牢固树立“服务是立行之本，创新是发展之路”的思想。以“敬业、爱岗、务实、奉献”的精神为动力，不断进取，扎实工作，同银行共同成长，去创造一个更加美好的明天。

**青春正能量演讲稿篇二**

什么是正能量?下面是小编为大家搜集的青春正能量

演讲稿

，供大家参考。更多文章请关注本网站“”栏目。

在这个物欲横流的社会，人与人之间的感情逐渐变得冷漠，心也随之变的冷调，厚厚的墙把人们的心灵隔开，一些传统的优良品质消失殆尽。

前段时间，73岁的老人赵月坤，不慎摔倒在路边，半小时里，没有一个行人敢扶他。见状，吕承阳赶紧把他搀扶到自己家中，吕承阳在老人手机里，找到他家人电话并打了过去，一小时后老人的女儿赶到，把老人接回了家。事后，家人提起这件事，老人乐呵呵的说：“这事情已经过去了一个星期，我走路还受影响，可心里很暖和。”原来，那天天气很好，老人出门闲逛，不小心摔倒了。半小时里，身边无数人走过，但都躲的远远的，没有人敢扶他。“我知道年轻人是怕我讹上他，可心里盼着有人能扶我起来。”他说。

其实我们不难发现，社会上也有很多人在传递着正能量，如：最美司机吴斌、最美妈妈吴菊萍、最美教师张丽丽等等。

我们都渴望生活在一个阳光普照、温暖如春的环境中，而不是生活在人情冷漠、冰天雪地的空间里。所以，让我们从身边的小事做起，将正能量传递下去，让正能量爆棚吧!

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。

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!

老师们，同学们：大家早上好!

在这春暖花开的美好季节里，在我校迎来新的发展机遇期的关键时刻，我相信我们每个人都怀揣着自己的梦想，今天我演讲的题目是：传递正能量书写青春梦托起中国梦。

20xx年流行着“正能量”，这个词的流行源于英国心理学家理查德·怀斯曼的专着《正能量》，其中将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，可以使人表现出一个新的自我，从而更加自信、更加充满活力。“正能量”指的是一种健康乐观、积极向上的动力和情感。现在，中国人为所有积极的、健康的、催人奋进的、给人力量的、充满希望的人和事，贴上“正能量”标签。它已经上升成为一个充满象征意义的符号，表达着我们的渴望，我们的期待。

还记得去年参观《复兴之路》展览时，对于我们中华民族的昨天、今天、明天的比喻：昨天是“雄关漫道真如铁”，今天是“人间正道是沧桑”，明天是“长风破浪会有时”。还畅谈了对“中国梦”的理解，认为实现中华民族伟大复兴是中华民族近代以来最伟大的梦想。这个梦想，凝聚了几代中国人的夙愿，体现了中华民族和中国人民的整体利益，是每一个中华儿女的共同期盼。为实现这一梦想，近期我们提出两点建议：

“一屋不扫，何以扫天下”，这是古人给予我们的教训。今天，我们的社会道德领域存在着一些知行脱节的现象。比如，一方面抱怨“人心冷漠”，一方面又告诫自己“少管闲事”;一方面抱怨别人不守公德，一方面又时常纵容自己。这种相互矛盾的“双重标准”，正是时下道德水准滑坡的原因之一。我们要从自身做起，从小事做起，上课认真听讲，整理好书本，完成好作业，做好值日，捡起废纸，收拾好餐具……把方便留给别人，不给别人添麻烦。做好我们自己，就能为我们的班级、我们的学校、我们的国家、我们的民族做更多的事，就会如有人所说：“无论中国怎样，请记得，你所站立的地方，就是你的中国;你怎么样，中国便怎么样;你是什么，中国便是什么!”

还记得看2024感动中国十大人物时让我泪流满面的一个平凡女孩-孟佩杰：五岁那年，爸爸遭遇车祸身亡，妈妈将孟佩杰送给别人领养，不久也因病去世。在新的家庭，孟佩杰还是没能过上幸福的生活，养母在三年后瘫痪在床，养父不堪生活压力，一走了之。绝望中，养母企图自杀，但她放在枕头下的40多粒止痛片被孟佩杰发现。这样一个在贫困中任劳任怨，乐观开朗，用青春的朝气驱赶种种不幸;在艰难里无怨无悔，坚守清贫，让传统的孝道充满每个细节的女孩子，虽然艰辛填满四千多个日子，可她的笑容依然灿烂如花。而我们现在的生活中有多少人，从小娇生惯养，成长一帆风顺，被家长宠着，处处以自我为中心，遇到不顺心的事情，哪怕只是家长和老师一句提醒的话，他们都会觉得委屈的要命。同学之间的一句玩笑话，就有可能引起矛盾甚至导致殴斗，也有付出生命代价的先例。这样失去理智干出蠢事，告诉我们的就是“冲动是魔鬼”。美国临床心理学家约翰·辛德勒提出——成熟的人具备以下几大品质：有很强的责任心和独立性(自主性);多付出少索取;不以自我为中心，不争强好胜，学会合作，有团队精神;认识到敌意、愤怒、仇恨、残忍和好斗都是软弱，温柔、善良的人才是强者;有能力区分现实和幻想;灵活变通，面对无常命运。

同学们，天下兴亡，我的责任，我们挑着民富国强的重担，我们要用自己的汗水传递青春的正能量，用自己的行动书写美丽的“青春梦”，用自己的信念托起幸福的“中国梦”。

**青春正能量演讲稿篇三**

“空谈误国，实干兴邦。”习\*\*的讲话，吹响了时不我待、催人奋进的号角。今天我们开展党的群众路线教育实践活动，就是要牢记并恪守全心全意为人民服务的根本宗旨，以优良作风把人民紧紧凝聚在一起，为实现党的十八大确定的目标任务而努力奋斗；就是要集聚芳桥人民的正能量，为芳桥的科学发展、持续发展、跨越发展而奋勇争先。

教育事业是党的事业的一个重要组成部分，一个优秀的教师，决不是仅为谋生而工作，而是为事业而工作。在我身边已涌现出了许多令人惊叹的忠于职守的榜样。为了学生，许多老师带病上课、坚守岗位；为了学校，许多老师顾不上家庭、子女，而一心扑在工作上；为了教育事业，许多老师几十年如一日，把一生都奉献在了校园里……正是这种无私奉献的精神、年复一年地辛勤耕耘，铺就了一条一批又一批学生的成长、成才之路。虽然岁月消逝了他们的青春，劳累熬白了他们的鬓发，但老师们却无怨无悔、执着追求。这就是我们培源实验小学老师教书育人的高尚品格，也正是我们芳桥发展的正能量。

作为培源小学的一员，我从不落后；作为青年共产党员，我更要争先！

一、坚定理想，提高思想认识

现在的我们，风华正茂，正是树立远大理想的好时机。而青春梦的实现，就必须有远大理想的指引。我将不断学习政治理论和教育教学理念，在工作中认真贯彻党的教育方针、路线和政策，把“人民满不满意”作为教育教学工作的评判标准，把“做学生喜欢、家长满意的教师”作为一生的追求。

二、勤勉务实，践行群众路线

做精做大。

三、善于创新，投身教育教改

树立先进的教育思想，因时、因势利导，因材因人施教。注重教书育人，抓实思想教育，勇于改革、善于创新，不断强化少年宫、少科院建设，寓未成年人思想道德教育于实践体验之中。在工作和实践中与学生共成长，与教育改革同发展，继续打造我校特色中队、培源少年的品牌，成为真正的教改先行者、示范者。

四、播撒阳光，凝聚青春能量

群众路线教育实践活动，让我进一步坚定了共产主义信念，明确了今后努力的目标和方向。“空谈误人子弟，实干造就学生。”我要把青春与热血投身于学校发展中，让学校因为有了我而更有活力，让学校因为有了我们年轻的共产党员而更有动力。追梦号角，清晰嘹亮；我辈青年，豪迈坚定。仰望星空，以高远的志向强健心志；脚踏实地，以知识的奋斗增长才干；负起重轭，以辛勤的汗水浇灌希望！凝心聚力、奋勇争先、与时俱进、锐意创新，让我们一起携手，凝聚青春正能量，同心共筑芳桥梦！

**青春正能量演讲稿篇四**

尊敬的各位老师：

大家好!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。

喷泉看起来激情四射，其实是内在能量的源源不断、对理想的全力奔涌，你的激情稍有松懈、你的梦想稍有萎缩，青春的喷泉就不会足够豪迈，足够壮观——小溪也许是喷泉失去所有高度和激情的结果。

不要说青春就是不落的太阳，就是风调雨顺好年景，就是春风得意马蹄疾，正因为青春的梦想最圆最饱满，它才需要更多正能量的支撑，激情对青春的消耗也最多，外在的风调雨顺远远不够，内心矿藏的取之不竭、保持源头活水的滔滔不绝才是正道，你得意，有比你更得意的，何况那些准备笑到最后的，正在默默地积蓄能量，通过对自己的把握，要把握整个春天，乾坤扭转时，你才知道得意仅仅是一种示人的表情，没有长眼睛的马蹄最容易被芳草鲜花绊倒。

鲜花需要绚烂阳光的日日照耀，青春也需要正能量的不断补充。鲜花只需要不回避阳光就行了，而青春首先需要一双发现正能量的眼睛。

自卑和自大都是一种破坏力，但如果正确认识和对待，它们也会变成正能量，当你把自卑踩在脚下，它就会成为更高一层的台阶，当你从自大的哈哈镜里走出来，你会对真实和美好有更清醒、更深刻、更完整的领悟，你不再被分裂，你成长为一个谦卑而有力量的奋斗者和奉献者。

有很多青春偶像都曾经怀疑过自己，如李宇春，在进入大学最初那段时间，由于天分不是班级里，专业课跟同学差距拉大，她第一次开始怀疑自己，而且变得越来越消极，消极到沉迷网游。为找回自信和对自我的正确把握，她借力老师的帮助和关怀，用了一年多的时间，方才给自己的青春注入了劲、可持续的正能量。一个人在自我怀疑时正是学会思考的开始，只要你朝着正确的方向，勇于在黑暗中发现那道认清自我的光芒，青春的正能量就会觉醒，就会爆发，就会带你进入正确的轨道，成为一颗独一无二的恒星。

一个曾经自卑自弃的残疾青年，在成功之后回忆往事，这样感慨，“我能让自己仔细地看看这个世界，有了正确的价值观”，他认为这就是他的正能量，而李宇春的正能量则是“音乐不是工作，那是我的信仰”。所以最难枯竭的正能量总是先从自身找起，也总是跟“这个世界”和“我的信仰”密切相关，一个没有“正确的价值观”和信仰理想的人，他发现和接受的“正能量”需要怀疑，只有具备信仰理想的人才能够让最为浓厚的青春活力源源不断地聚集到自己人生的竞技场上，也只有这样的人才能够带领更多人一起奔跑，真正成为传播正能量的。

一位老师认为年轻人应当培养起八种素质，其中一种是“你应当培养起宽广的视野”。这种视野自然也跟认识自己有关，然后你才能够去见足够多的东西、足够好的东西，并且逐渐学会解读和处理各种复杂的问题。见过了足够多的东西、足够好的东西，你就会明白不只是冠军和金牌才有正能量，正能量更多地体现在为信仰、为理想而不懈奋斗的整个过程和满腔激情的付出，只要你怀着一颗从容优雅的心坚持上场、全力以赴，你就会继续走高，在属于自己的巅峰收尾，为自己的青春画上无怨无悔、浓墨重彩的一笔。

李宇春在新歌里高唱：“赌这一把，不要害怕，别人的喧哗。再不疯狂青春就荒了，再不疯狂我们就忘了。荒了就像白活一场，忘了就像没有了过往……”“疯狂”的青春怎能没有正能量?让我们发现和接受正能量，使我们的青春“疯狂”到怒放，“疯狂”到燃烧，“疯狂”到成为一个不老的传奇。

**青春正能量演讲稿篇五**

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好!

正如保尔所说：“人最宝贵的东西是生命。生命对于我们只有一次。一个人的生命应当这样度过：当他回首往事的时候，他不因虚度光阴让老师而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”在我看来，初中三年在我们的有生之年亦是如此。

我的初中我做主，要挣脱父母“万般皆下品，唯有读书高。”“劳心者治人，劳力者治于人”的思想枷锁，认真听老师的讲课并按时完成作业却也会注重劳逸结合，慢慢改变“父母老师的话就是对的”这一畸形心理。我深知，我的初中，应该由我自己做主。

**青春正能量演讲稿篇六**

大家晚上好！

我是来自xx学院xx班的xxx，今日我所演讲的题目是《放飞梦想青春飞扬》。

在开始我今日的演讲之前，我想先给大家朗诵一首我刚入大学时所做的诗，《杂感》：

步入大学志气存，莫学他人睡眼昏。鸷鸟安于雀同群，看我展翅如青云。

是的，刚步入大学的我们总有用不完的活力去开拓属于自我的生活空间，我们都期望自我能够像雄鹰一样飞翔在那片辽阔的天空。我们入学生会，竞选班委，参加各种各样的社团组织，忙的是热火朝天，在各种各样的舞台上展示自我的才华，释放自我的青春活力。

也有一些同学将自我的全部热情投入到书本中去，整日泡在图书馆里，以书为伴，与书交友，在书中寻找一方净土安放自我的心灵，默默的提升着自我的素养，为有朝一日自我的腾飞而积蓄力量。我想说的是无论我们以什么样的形式来度过自我的青春，来度过自我四年的大学生活，期望大家不要忘记自我初入大学时的梦想，不要忘记自我远大的志向，只要我们坚持，努力，认真做好我们所做的每一件事，我相信我们终会有所收获。作为一群热血的青年，我们应当有信心让自我的`青春飞扬在那片辽阔的天空。

我们正处在风华正茂的年纪，我们的青春本就应当是充实的。我们不能只把自我的梦想只搁置在床上，蒙头大睡之际做一个长长的不切实际的梦！不是有这样一个脑筋急转弯吗说：“若要把梦变成现实，我们首先应当做什么？”是的，答案就是赶紧醒过来，赶紧醒过来吧！当我们昏昏欲睡时有没有想过我们的父母正在做什么？同学们啊！我们的青春还能经得起怎样的挥霍！朱自清先生曾在他的《匆匆》里这样写道：“我不明白他们给了我多少日子，但我的手确实是渐渐空虚了。

在默默里算着八千多日子已经从我手中溜去；像针尖上的一滴水滴在大海里，我的日子滴在时间的流里，没有声音也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。”我不明白，我们同学们在回望自我所走过的岁月时，会不会像朱自清一样因感叹时光的飞逝而泪流满面。但我们的青春确实是在键盘鼠标间，在香甜的美梦中悄悄溜走了。

同学们，赶紧醒过来吧。珍惜我们所拥有的每一分每一秒，以清醒的头脑去迎接挑战，趁着我们还有活力与活力，还有梦想与追求，背起行囊去闯荡一番吧！读万卷书，行万里路，增加我们的阅历，去多交一些朋友，在生活中磨砺意志，锻炼自我的本事。

请同学们记住，青春不是粉面桃腮和朱唇红颜，而是坚定的意志丰富的想象，饱满的情绪；青春不是短暂的岁月和鲜红的色彩，而是一种永远充实，开放，活跃，蓬勃向上的心态，不断沸腾的滚滚热血。

是骏马你就扬蹄远足，

是雄鹰你就展翅翱翔。

为自我的梦想插上坚实的翅膀，让我们的青春飞扬！

**青春正能量演讲稿篇七**

大家好!

青春不是桃面，丹唇，柔膝，而是深沉的意志，恢宏的想象，炽热的情感。是生命的源泉在不息地涌动。厄尔曼这样定义青春。如今，年少的我们正值大好年华，正是勇敢攀登，追求梦想的时候，怎能让时光在平凡和庸碌中悄然而去。

青春无价而短暂，它是上苍赠予我们珍贵的礼物，我们应该最 大限度地挖掘自我潜能，让青春尽情地飞扬，让展现自我成为我们一生中重要的课程。传说有一种鸟，一生都在风中飞翔，累了就睡在风里。它的一生只有一次落地，就是它死的时候。这鸟在风雨中尽情的飞翔，极尽生命之美，而我们最 美的青春，是否也该有一次浓烈而绚烂的炽燃。

青春惊得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。如今荒废的每分每秒都将成为明日的悔恨。在你所处的位置，用你所有的资源，去做有意义的事情，无非是更好的选择。自主课堂是教学的特色，而能否把握机会，勇于发言，是否援疑质理，学有所得则是你的选择;自习课堂是学习的要地，而能否遵守纪律，入定入神，能否认真研习，巩固发展则是你的选择;高中三年是勤恳学习，奋力拼搏的时候，而选择滞留淘汰抑或成长发展则由你决定。穿梭岁月的`峰头，走过历史的云烟，一代代出色青年用青春树立起一面一面的旗帜，他们心中始终深藏着一个精神、坚持着一份信念、铸炼成一种魂魄———一种燃烧激情、力争上游的魂魄。青年啊你的名字叫奋斗!青春因执着的奋斗而倍显精彩。

今日青春似火，今日梦想如花，在熠熠的阳光之下，我们应该做的，不是含苞待放，而是勇敢怒放。少年们，谨以青春的名义，请在逐梦的路上奋力奔跑，让汗水浇灌生命的花朵，愈开愈盛，愈开愈香。

谢谢大家!

**青春正能量演讲稿篇八**

尊敬的各位领导、老师、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!我们青春需要正能量，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。

如果不能适应它，那就尝试去改变它吧。培根说：“如果你有一份快乐，你将它告诉别人，那么你将拥有双份的快乐。”所以，不要吝啬你的正能量，将他释放出去，你将拥有更多的正能量，所以从今天起，给上司一个微笑，给你的老师一份赞许，赠你父母一个拥抱，慢慢的，也许你就会发现，你和你的周围充满了正能量。如果每个人都如此的去做，正能量就将会像太阳一样散射出去，也许我们再看到路边无助的老人，寒夜里啼哭的幼崽，我们就都会伸出一只手。这样乌托邦式的世界将会是何等的有意义，有快乐?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。

**青春正能量演讲稿篇九**

敬的评委、敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

我是来自××的××，今天，我演讲的题目是《丢弃惰性，奋斗梦想》!

回忆当初，高考失利后无奈只能选择一所三本学校就读的时候，我就暗暗发誓，我必须在大学里好好努力，一定要把高考留下的遗憾给补回来，一定要创出属于自己的一片天地。

可是上了大学后的我却在大学宽松自由的环境中变得堕落颓废，早上赖床睡懒觉，晚上卧谈到深夜，一有空余时间就往网吧里钻，学习对于我来说似乎成了一件奢侈品，现在的我也早已习惯了自由懒散，我的内心也已经麻木了，根本不知道理想是怎么回事了。

然而这次演讲的主题深深地触动了我，也深深的把我给激醒，在准备这次演讲的过程中，我似乎明白了许多，成长了许多。人的一生很短暂，如果一个人活在世上的唯一目的就是平庸地活下去，那么这个人就是在世上流浪了一辈子。一个人只有树立远大的理想，并且为了这个理想而不为挫折，坚持不懈得奋斗下去，才能完成一个人应该完成的事。

有些人或许在怀疑自己是否有这个能力，质疑自己的资质。而我想说的就是发光并不是太阳的专利，我们同样可以，要想别人看的起自己，首先得自己看的起自己。每个人都有自己潜在的能量，只是很容易就被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。所以我们必须树立起自己的梦想一步一步的往前走，终究会触及梦想的边缘的。河大工商学院曾和我一样落魄迷茫的朋友们站起来吧!梦想总是为愿意奋斗的人准备的，让我们都从一个微不足道的开始而为自己的梦想而努力吧!

也许在这过程中，我们会遇到许多坎坷，但我们都得明白“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”挫折是必定会有的，但我们不应该有所畏惧，因为我们的梦想在前方，我们有着一双可以为梦想而努力的双脚，就算倒下了，我们也要毫不犹豫的站起来继续走下去，用《亮剑》里面李云龙的一句话就是“死，也要死在冲锋的路上”。我们都要“是人当自强”，说到“自强”这个词，我曾刻意地查过它的含义，字典上的解释就是：自己努力向上。

不要在乎自己站在哪个位置，只要坚持自己梦想的方向，自强不息，时刻鞭策自己激励自己，那么最后我们也同样会站在辉煌的至高点，并且有可能我们会比别人站得更高，因为我们一直在努力向上。没有比脚更长的路，没有比人更高的山，我们只要积极努力向上，不断地超越自己，我们就可以骄傲的对着天空说我的未来不是梦，因为我们一直在做一个努力向上，不断超越的自强之人。

同学们，虽然我们现在的起点会比别人低，虽然我们看起来不如别人，但是，我坚信，总有一天我们会爬上高峰，跟起点高的人同一高度，因为，只要有梦想，只要有一个为梦想而发愤图强的心，我们的未来都不是梦。那么，同学们，让我们玩起手来，让我们从今天开始告别昨日的堕落，让我们为自己的梦想而努力奋斗吧!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**青春正能量演讲稿篇十**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好!

“人的一生只有一次青春。现在，青春用来奋斗;以后，青春用来回忆”。青春最宝贵。即使你感到无助或痛苦，那也将是你一生中最宝贵的财富。回头一看，你会发现，你奋斗过的青春是最美好的，记忆是最充实的。

青春往往被赋予了希望、阳光、激情、奋进、浪漫、诗意等内涵。因此，它成为无数诗人和作家反复吟诵的旋律。青春是人生旅途中最美的风景，也是梦幻的季节。只有当青春的枝头长满了梦想的花朵，才能有金色的秋收。

不过这几年，青春这个话题好像变得有点沉重了。一些年轻人的脸上往往充满了焦虑、无助、浮躁和沮丧。在很多人的心目中，梦想已经枯萎，激情不再燃烧，诗歌难求。在我生命的巅峰，我的心已经失去了它的美丽。

按说，现在的年轻人远没有他们的父母忙碌、贫穷和尴尬。这一代人的成长伴随着中国成长最快的年代，被认为是幸运的一代。他们有理由也有能力比上一代人活得更从容更有激情，让自己的人生在更广阔的世界里奔跑。然而现实并非如此。很多年轻人觉得累，觉得憋屈，缺少阳光和色彩。

原因是今天的年轻人面临着与其年龄不相称的现实压力。他们对青春的回忆充满了现实的纠结：上学、就业、成家、升职、买车、买房。这些都互相加重，把年轻人牢牢套在生活的枷锁里。在这样的情况下，他们很难有激情去放飞青春的梦想，也很少有闲暇去仰望天空。

面对激烈的竞争压力，年轻人比有理想、有激情的人更“务实”、“唯物”、“成熟”。结果，“现实主义”战胜了“理想主义”，“精致的利己主义”侵蚀了青年登高望远的能力。很多年轻人纠结于一个狭隘的利益算计，忽略了社会的责任和年轻人的使命，以至于人生理想越飞越低，只停留在自己的城堡里的地面上。

一个国家只有当它的年轻人兴旺发达时才会繁荣。在当今竞争如此激烈、生活节奏如此之快的社会环境中，旧的思维模式已经真正被淘汰，适者生存。所以，年轻人，请不要辜负本该奋斗的青春。

我的演讲结束了，谢谢!

世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人都能做，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。下面是由小编给大家带来的绽放青春正能量演讲稿5篇，让我们一起来看看！

**青春正能量演讲稿篇十一**

青春的正能量是什么?鲜花因为有了阳光才能怒放，雄鹰因为有了天空才能翱翔。阳光和天空就是他们的正能量。我们的正能量可以在伟人的著作中得到答案。《为人民服务》中说的:“在困难的时候，要看到成绩，要看到光明，要提高我们的勇气”。《纪念白求恩》中说的“对工作的极端的负责任，对同志对人民的极端的热忱”。《愚公移山》中说的:“下定决心，不怕牺牲，排除万难，去争取胜利”。

革命战争时代，多少有志青年为民族、为国家前仆后继，流血牺牲。1925年，32岁的毛泽东在橘子洲头挥笔写下了脍炙人口的《沁园春〃长沙》，抒发了心忧天下、济世救民的壮志豪情。1928年，28岁的共产党员夏明翰在牺牲前写下了“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人!”这一气壮山河的就义诗。而张思德却在平凡中见伟大，以自己年仅29岁的生命践行了一个共产党员的入党誓词。新中国成立后，以雷锋为代表的代代青年为了祖国的建设、为了人民的幸福、奉献着自己的青春，奉献着自己的一切。

改革开放以来，特别是近些年，随着经济的快速发展。一些不和谐的音符出现在了青年人中。一些人认为金钱是万能的。拜金主义、享乐主义充斥着他们的头脑。一些“官二代”、“富二代”自甘堕落、目无法纪、骄奢淫逸。其结果是实用演讲稿大全演讲稿书写格式演讲稿书写技巧竞聘演讲稿爱国主义教育演...英语演讲稿受到道德的谴责和法律的惩罚。人们很快就忘记了这些不和谐的音符。

朋友，曾经的历史需要我们用正能量舍命报国、昂首站立;今日的现实却需要我们用正能量戒骄戒躁、脚踏实地。

党的报告中指出“广大青年要积极响应党的号召，在投身中国特色社会主义伟大事业中，让青春焕发出绚丽的光彩。”

铁路事业同样是实现“中国梦”的重要组成部分。铁路从过去的蒸汽机车到现在的动车高铁，从速度上的腾飞到服务理念的提升，铁路事业的发展一直与中国社会的发展息息相关。但平凡的铁路事业,没有鲜花，没有光环、没有掌声的相伴，只有寒来暑往默默无闻的奉献。

我们参观了“毛泽东号”机车，车组从战争年代到今天，始终把永不自满、永不停顿，安全运输作为永恒的主题，它已成为全国铁路安全运输的一面旗帜。呼和浩特站客运车间售票员孙奇同志的事迹大家一定不陌生，她先后从事过线路工、车站客运员和售票员，无论身处哪个岗位，始终要求自己把工作做到最好。打造了以自己名字命名的“孙奇党员示范售票口”。我们知道无论是“毛泽东号”机车组，还是孙奇党员示范售票口，他们都是在平凡的岗位，升华了我们的生活，铸就了我们青春的信念，萃取了我们人生的真谛。事业的追求和奋斗，可能使我们失去某些生活的幸福，但正是从事业的追求和奋斗中我们找到了更高层次的幸福源泉。

我们正值青春年华，每个人都在追寻属于自己的成功。前进的道路会充满坎坷与荆棘，但只要有青春正能量，只要朝着远方的目标不懈地跋涉，只要我们用一颗真诚的心对待生活，对待工作，对待社会，我们的青春就会在铁路事业中书写绚丽篇章。

谢谢大家!

文档为doc格式

**青春正能量演讲稿篇十二**

从小，我就有一个梦想，如果能当上一名美丽的白衣天使，那该有多好啊！十八岁的那一年，我最后圆了自己的梦，带着完美的憧憬我穿上了洁白的护士服。

记得有一个患肾衰的小女孩，病房里经常都能听到她背诵唐诗稚嫩的童音。治疗时，我问她：\"小妹妹，你怕不怕？\"小女孩调皮地说：\"姐姐，有你们，陪着我，我不怕。我喜爱你们、我喜爱看你们笑的样貌！\"我听了她的话，含着泪笑了。护士的工作不仅仅仅只是用双手机械地忙碌，更是用心、用情、用爱、用微笑去应对每一位病人。

为了与他沟通，我查阅了超多的心理资料，寻找各种机会，耐心开导他！而他，总是默然之至。有时甚至不配合治疗。

应对这个棘手的问题，我，该怎样办？

在课堂上，我能够认真解答每一个复杂的护理问题。可应对现实工作中的难题，自己显得如此渺小。我矛盾了，要放下吗？我的情感让我没有放下；我的工作让我没有逃避；我的职责让我没有退却。我不能、不能让一颗和我一样年轻的心，在绝望中停止跳动。

日子就这样一天天地过去了，久违的笑容和自信重新浮此刻他的脸上。

不久，他成功地理解了肾移植手术。在康复出院的那一天，他激动地拉着我的手说：\"是你给了我活着的勇气，我永远不会忘记表演活着的那位可敬的老人!\"

是的，精湛的医术能够挽救生命，先进的治疗仪器能够延续生命；精神上的生命又该如何救治呢？我意识到心理上的脆弱、痛苦甚至比躯体上的病痛更加可怕。我没有想到作为普通护士，我的一个小小的故事也能给患者生的期望与勇气。这一切让我体会到，自己所做的不仅仅仅是奉献和付出，我的人格同时在对病人的关怀、明白和爱中得到了升华。

我骄傲，正因一个个绝望的患者透过我的护理，重新扬起生命风帆。

我自豪，正因我能让健康重新拥抱每一个躯体和心灵。

让我们大家一齐，用心、用爱、用微笑为生命注入永远的光芒和期望。

**青春正能量演讲稿篇十三**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!我是来自2024级汽车一班的张宇航，今天我国旗下演讲的题目是：《青春需要正能量》。

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂。作为一名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。每个人都主宰着自己的明天。

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!梁启超曾说过: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，嚼一路艰辛，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!

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**青春正能量演讲稿篇十四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

青春不是桃面，丹唇，柔膝，而是深沉的意志，恢宏的想象，炽热的情感。是生命的源泉在不息地涌动。厄尔曼这样定义青春。如今，年少的我们正值大好年华，正是勇敢攀登，追求梦想的时候，怎能让时光在平凡和庸碌中悄然而去。

青春无价而短暂，它是上苍赠予我们珍贵的礼物，我们应该最大限度地挖掘自我潜能，让青春尽情地飞扬，让展现自我成为我们一生中重要的课程。传说有一种鸟，一生都在风中飞翔，累了就睡在风里。它的一生只有一次落地，就是它死的时候。这鸟在风雨中尽情的飞翔，极尽生命之美，而我们最美的青春，是否也该有一次浓烈而绚烂的炽燃。

青春惊得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。如今荒废的\'每分每秒都将成为明日的悔恨。在你所处的位置，用你所有的资源，去做有意义的事情，无非是更好的选择。自主课堂是教学的特色，而能否把握机会，勇于发言，是否援疑质理，学有所得则是你的选择;自习课堂是学习的要地，而能否遵守纪律，入定入神，能否认真研习，巩固发展则是你的选择;高中三年是勤恳学习，奋力拼搏的时候，而选择滞留淘汰抑或成长发展则由你决定。穿梭岁月的峰头，走过历史的云烟，一代代出色青年用青春树立起一面一面的旗帜，他们心中始终深藏着一个精神、坚持着一份信念、铸炼成一种魂魄———一种燃烧激情、力争上游的魂魄。青年啊你的名字叫奋斗!青春因执着的奋斗而倍显精彩。

今日青春似火，今日梦想如花，在熠熠的阳光之下，我们应该做的，不是含苞待放，而是勇敢怒放。少年们，谨以青春的名义，请在逐梦的路上奋力奔跑，让汗水浇灌生命的花朵，愈开愈盛，愈开愈香。

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