# 传递正能量励志演讲稿5篇范文

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-07-24

*生命从来没有真正的终结。无论遭受多少苦难，无论经历多少苦难，只要心中有一颗信念的种子，下面是小编为大家整理的关于传递正能量励志演讲稿，希望对您有所帮助。欢迎大家阅读参考学习!传递正能量励志演讲稿1大家好!什么是正能量?在我看来，能让你积极有...*

生命从来没有真正的终结。无论遭受多少苦难，无论经历多少苦难，只要心中有一颗信念的种子，下面是小编为大家整理的关于传递正能量励志演讲稿，希望对您有所帮助。欢迎大家阅读参考学习!

**传递正能量励志演讲稿1**

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。

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。

**传递正能量励志演讲稿2**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好，今天我演讲的题目是《传递正能量，放飞青春》。

说到正能量这个词，想必大家都不会觉得陌生了，他现在的风靡程度赶得上前段时间的“江南stxyle”了，但是我想问一下大家，如此广泛的运用，有没有给你带来更深层次的思考呢?什么才是真正的正能量呢?

可能有人说是坚强，是追求，是前进，他是所有的良善之词，但是却无法给它一个完整的定义，那么今天就由我来说一下我的理解吧。正能量他代表着人生一种积极的向上姿态，如果说生命是一座庄严的城堡，如果说生命是一株苍茂的大树，如果说生命是一只飞翔的海鸟。那么，正能量就是那穹顶的梁柱，就是那深扎的树根，就是那扇动的翅膀。

没有正能量，生命的动力便荡然无存;没有正能量，生命的美丽便杳然西去。对于我们新新少年来说，什么又是属于我们的正能量呢?我们正青春，拥有无限的潜力，拥有无限的正能量。作为一名学生，传递正能量的首要表现恐怕就是学习了，用自己对学习的热情，感染身边的同学，为老师为父母带来一份安慰，为自己博一个前程。我们更是社会的一员，为社会传递正能量更是我们责无旁贷的责任了，扶老奶奶过马路传递爱心，把垃圾捡到垃圾桶保护我们的家园，对给自己盛饭的阿姨说一声谢谢，虽然微小，但足以温暖人心。所以，传递正能量，千万不要“勿以量小而不为”，正能量本身就是小力量的集聚，改变整个社会。

在《因为痛，所以叫青春》这本书了，作者有个很妙的比喻，假如人能活到八十岁，与一天的二十四小时做比例，再拿现在自己的年龄与一天的二十四小时做比例，就能得出十七岁的我们正处在早上的五点二十分!对于我们的一天来说，正是积蓄力量的睡眠时间!同样对于人生来说，我们正青春!这样充满活力，充满潜力的我们不是正能量的传播载体吗?我们享受正能量带给我们的鼓舞，振奋与幸福，又怎么能不加入成为传递的一员呢?只有正青春的我们的加入，才能给这支大军注入新鲜的血液，使它激情四射。

人的一生很长，不管做什么事情，只要不放弃，总会有翻盘的机会，或许成功的早晚不是那么至关重要，关键是要做的漂亮!做，就做到自己的!就像四季的鲜花，季季有自己的韵味，传递着自己的正能量，晚开的梅菊不需要羡慕早开玫瑰的妖娆，而玫瑰也不需要羡慕梅菊的淡雅。我们正青春，正是爱哭爱笑爱闹的年纪，我们拥有别人羡慕不来的活力与激情，是正能量的代言人!

作为新新一代，我们应该用自己的肩膀，担起我们的责任，传递我们的正能量，放飞我们自由飞翔的青春!谢谢!

**传递正能量励志演讲稿3**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

青春是辉煌的、叛逆的、无悔的，青春是充满活力的、不知疲倦的，青春也是不羁的，充满挑战的。

青春对于任何人来说，都是一个特殊的存在，它记载了我们年少时的欢声笑语，失败后的迷茫无挫，它在我们的人生画卷中划上浓重的一笔。它是我们人生中一个美好而又值得留恋的时光。

对于许多曾拥有过青春的人来说，最后悔的事就是没有珍惜那逝去的而又美丽的时光。如今，正处在青春年华的我们，口头上说着“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”“少壮不努力，老大徒伤悲”，而又有谁能付之于行动呢?

一些人的青春都是被自己虚度的，在该学习时期，放肆玩耍，不努力。长大后，整天游手好闲，不务正业。当生活窘迫时，才番然顿悟，后悔终生。

也有些人，很早就明白了青春的珍贵，把握好时间，为自己的理想而努力，最终功成名就。

青春带给我们一些快乐与烦恼。一方面，我们可以享受青春带给我们的“特权”——无限的精力与旺盛的体力。另一方面，我们将要面对繁重的学习任务，父母、老师的唠叨与管教，同龄人之间的攀比。

但是，对此我有一种新观念：接纳青春带给我们的一切!把压力化作动力，激励自己走上正确的道路。困难像弹簧，你强他就弱，你弱他就强，勇敢面对困难，击败它们，就离梦想更近一步。

我们总是会从生活中发生的事情中得到许多启示。在面对别人的侮辱时，不要一下子怒气冲天，以平和的心态去面对，你的态度反而会使侮辱者惭愧，让周围的人更加佩服你。

当你做了一件正确的事，而周围人都不理解你时，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。

青春可能是一段叛逆的时光。我们做事情不计后果，只注重结果而不注意过程。

青春期的我们无所畏惧，不会惧惮任何事物，我们放荡不羁，对所有事情都充满挑战。

青春充满冒险，青春的我们不知疲倦，对任何有新意的事都充满兴趣!

青春，就去勇敢奋斗吧!

青春是打开了就合不上的书，人生是踏上了就回不了头的路，爱情是扔出了就收不回的赌注。

一生经历一次的青春，目的只是听一次花开的声音，看一次花落的寂然，然后散场。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**传递正能量励志演讲稿4**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

天生我才必有用，千金散尽还复来，李白的这首诗传递给我们豁达开朗的正能量。竹杖芒鞋轻胜马，一蓑烟雨任平生，苏轼传递了淡定而从容的正能量。正能量在生活学习中无处不在，就看你如何驱使它们了。

我听过一个故事，两个孩子，一个绝顶聪明，一个勤奋学习但资质不好，聪明的孩子很是骄傲，自以为是，不听老师的话也不去复习看课外书，还瞧不起资质不好的孩子，所以大家都不喜欢他，只有他瞧不起的孩子，每天劝说他，但资质好的孩子，不但不听他的，还反斥他，骂他多管闲事，那一次的一场考试，资质差的考过资质好，好的百思不得奇解。还越来越厌恶资质差的孩子了。可是他依然坚持劝那个孩子不能目中无人，只有你诚诚恳恳才能把知识学好，才能永保第一……也正是资质差的孩子在资质好的孩子耳边絮叨，资质好的孩子在那个夜晚想通，从此他们成了彼此的知心朋友，他们俩的成绩也就突飞猛进啦，那位资质好的同学也因这一件事，知道了自身的错误。

通过这个故事，我知道了资质差的孩子用自身好的正能量触动了其他同学们。让这个班级变得融洽，让正能量蔓延整个教室。我从小是个不爱写作业，不爱读书的孩子，因为看到了这个故事我不再排斥学习。

“唉!今天又要写作文了!”，这是我以往的口头禅，只要听到老师布置作业我就一个头两个大，好似从天上降下一打作业。但初一开始，陆老师就将好作文发到“语文的味道”上。因为久久不能见我的名字，垂头丧气的我不知道怎么办。只有尽力，尽力，再尽力，可怎么也写不出好的作文，直到读完一本又一本名人书籍，我脑中才聚集了一些好词好句好段。我开始学他们的文笔，终于有一篇是90+的了，我开心极啦。从此我不再觉得作文是枯燥的，是无味的，反而觉得作文是升华我人生的关键，也正是同学一篇一篇发表的作文给了我正能量，给了我动力，让我更上一层楼。

我们应该用正能量去驱散迷雾，阴霾，用一颗阳光开朗自信的心，还自己一片澄净的艳阳天。

谢谢大家!

**传递正能量励志演讲稿5**

大家好!流星虽然易逝，但是它已经点燃了最美的青春。传递青春的正能量，让我们身体里流淌的血液迸发出激情!青春的我们要勇于承担起我们的责任，踏实认真的提高自己的能力，为了我们伟大的民族复兴奉献出我们的青春，这不仅仅是口号，更是我们青春正能量的传递。中国梦的实现需要我们传递青春的正能量!

奥斯特洛夫斯基曾说过这样一段话：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春!”

是的，古今中外的人们总是用最美好的语言来形容和赞美青春，青春是满腔的热血，是激情与渴望，是活泼泼的思想，是初生牛犊不怕虎的勇气，是附丽于使命的奉献、开拓和进取。每当我面对校园里和我一样年轻的莘莘学子，他们每天忙碌而充实地工作、学习和生活，我就明白了：青春是永不言败的责任，是为着实现14亿人几千年来的“中国梦”的使命!

想起革命时代，为了驱逐黑暗，争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲壮丽的青春之歌，织就了一幅最宏伟的青春之图。林则徐用虎门销烟的实际行动响应了那句“苟利国家生死以，岂因福祸避趋之”;鲁迅用犀利而有正能量的文发出了狂人的呐喊：“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”;毛泽东站在橘子洲头写下了壮丽诗篇“问苍茫大地，谁主沉浮”，周恩来用一句“为中华之崛起而读书”诠释了什么才是青春的正能量：没错!矢志不渝，追求真理，就是那个时代的正能量!

作为一名当代青年，作为一名烈触碰时代前沿和民族跳动脉搏的在校大学生，我们又该如何肩负使命，才无愧于自己光彩照人的青春呢?

我们应该明白，拥有使命的青春是奋发向前、无所畏惧的，也是所向无敌的，而青春需要正能量的支撑，只有具备了这样的支撑，我们才会义无反顾地挥洒自己的青春，坚定不移地履行自己的使命。今天的我们正肩负起中华民族伟大复兴的艰巨使命，冉冉升起在世界东方的“中国梦”需要我们每一个在校学子一步一步去努力实现。我们必须充分利用在校学习的短暂时光，打下坚实的专业知识功底，不断提升服务社会、服务人民的技能水平，善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界和客观世界的实践中去;努力锤炼优良品德，提高综合素质，真正把个人的前途和命运与国家、民族的前途和命运紧密结合起来。所以，当我们在年轻时就把自己的生命与人民的事业、时代的事业紧紧相连，我们所创造的青春才将永恒!

“青年者，人生，人生之春，人生之华也。”今天，我站在这里，以青春的名义进行演讲，我们是这个时代最朝气蓬勃的青春使者，我们为自己代言!请大家大胆地鼓掌，用掌声传递能量，用掌声迎接美好的未来!

中华儿女对国家富强、民族振兴、人民幸福的期盼和梦想，就是凝聚力量、为中国梦而共同奋斗的力量源泉。中国梦的实现需要我们用青春承担起这份使命，点燃我们的激情，用我们的活力传递青春的正能量!谢谢大家!

**传递正能量励志演讲稿**

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找