# 积极向上的励志3分钟演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2025-07-15

*演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想，感情，表达主张，见解。也可以用来介绍自己的学习，工作情况和经验等等。下面是小编收集整理的积极向上的励志3分钟演讲稿，大家一起来看看吧。积极向上的励志3分钟演讲稿1尊敬的各...*

演讲稿是人们在工作和社会生活中经常使用的一种文体。它可以用来交流思想，感情，表达主张，见解。也可以用来介绍自己的学习，工作情况和经验等等。下面是小编收集整理的积极向上的励志3分钟演讲稿，大家一起来看看吧。

**积[\_TAG\_h2]极向上的励志3分钟演讲稿1**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

青春是我们一生中最 为美好的一段时光，青春是我们最 应该努力的一段时光，因为正青春，所以敢去想，也因为正青春，所以敢去做。在最
美好的这段时光，我们应该要为自己有一个更美好的未来而努力，我们应该要利用好每一天的时间让自己变得更加的优秀，这才是现阶段的我们应该要做的。

现在我们应该要去做一些对自己有帮助的事情，比如你想要提高成绩你就多花一点时间在学习上，而不是嘴上说着要努力却没有一点实际行动。比如你想要成为一名作家你就在不耽误学习的情况下多看一些课外书，尝试着自己去写几篇短一点的小说，而不是只谈论自己的梦想却没有付出努力。你想要做什么事情，想要达成什么样的目标，都应该努力的去做，而不是做思想上的巨人，行动上的矮子。完成目标是需要努力的，而不是每天只是想想。但不管想要做什么事情，都要在不耽误学习的前提下去做，对于现阶段的我们来说，学习才是最
重要的事情。

在我们这个有精力、有时间的年纪，就应该要为实现自己的梦想而努力，现在不努力等到之后没有时间了的时候就只能后悔了。

我们应该要努力的让自己变得更好，要努力的多去学习到一些知识，让自己成为更好的人。当你在高处

站立的时候，你看到的世界是不同的。所以不要拘泥于现在，要放眼于未来。

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿2**

老师们、同学们：

大家下午好!

今天我演讲的题目是《飞扬的青春》。

青年之字典，无“困难”之字，青年之口头，无“障碍”之语;惟知跃进，惟知雄飞，惟知其本身自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命，以创造环境，征服历史。

穿越历史的时空，革命者的宣言依然振聋发聩。聆听着李大钊这豪迈激昂的言语，青春年少的你还甘愿平庸吗?你还愿意在困难面前轻易低头吗?你还愿意在面对障碍时止步不前吗?亦或是，你愿意在人生的舞台上，为别人的出场鼓掌，而你，在幕后，永远默默无闻?

我知道，这些都不是你想要的。此时的你，青春正盛，风华正茂。你一定想用奋斗作犁，来耕耘自己的青春年华;你一定想用梦想作帆，为青春来一次前所未有的远航。是的，青春的时光短暂而美好，你一定想在其中定格自己青春的旋律。

青春的旋律不是平庸，而是奋进;青春的旋律不是堕落，而是激昂;青春的旋律不是失败，而是成功。我一直相信，在我们的身体里，从来不曾流淌过平凡的血液。当你面对失败不气馁，当你面对困难不妥协，那一刻，你是成功的。

同学们，青春就像攀登，当你不停地翻阅过无数座山后，在一次次地战胜失望之后，你终会攀上这样一座山顶，而在山的那边，就是海啊，是一个全新的世界，在一瞬间照亮你的眼睛。

青年之文明，奋斗之文明也，与境遇奋斗，与时代奋斗，与经验奋斗。故青年者，人生，人生之春，人生之华也。奋斗吧，青春，飞扬吧，青春!

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿3**

各位老师，同学们：大家好，我今天演讲的主题是：希望。

一个女孩到南国求生，身上却布满了伤痕。当她站在一座二十几层高的大楼顶上要告别这个世界时，她看到了东方喷薄而出的一轮朝阳，心跳蓦然加快。在决定生死的刹那间，她发现失败者和成功者沐浴着同一个太阳的光芒。也许，再坚持一下，她也会有成功的希望!于是，她乘着生命的彩练，又回归到青春的起跑线上。她终于获得了成功并成为了全国知名的人物。

是希望挽救了这个一度脆弱失望的女孩。

希望，是一种力量，是一次升华，是一个飞跃，是一架阶梯。

青年人在生活中，难免会陷于一种困境而感到失望。一位哲人说，人生之路是由失望和希望串起来的一条项链，因此才多姿多彩。在失望时萌生希望，就会让人驱散心中的浓雾，拥抱一片湛蓝的晴空;让人摆脱沉沉的阴影，去步入一个崭新的天地。失望让人压抑、痛苦，倍受折磨;希望让人振奋、欣喜，跃跃欲试。

生活不是一幅呆板的平面画，而是一做立体的雕塑。所以说希望总与失望长伴，它们是双胞胎，几乎从不分离。愚昧的人会被压在失望的高山下感伤和叹息;明智的人会从失望的山下向山上攀登，看到另一片天地。

年轻人在希望中生活，在追求希望中成熟。青春之所以美好，是因为希望是你的锦绣，是你灿烂的前程。

希望在前，我们能不断向前。

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿4**

亲爱的老师，同学们：

大家好!乐观是一把结实的伞，为你遮风挡雨;乐观是一件厚厚的棉衣，为你抵御严寒;乐观是一张柔软的床，你累了，让你忘记疲惫;乐观是一条干爽的毛巾，你哭了，为你拂去心中的泪水;乐观是一杯甜甜的冰红茶，你笑了，让你从嘴里甜到心里。

乐观是一种财富，是一种精神的财富，它让你在面对不幸时，不会对生活失望，对人生绝望，反而会更增一份自信，有信心战胜困难。

具有乐观精神的人，往往会把眼前的困难看作是一个个垫脚石，是通往成功道路上的基石，他们甚至会感谢老天赐予他们困难。著
名科学家史蒂芬霍金，是一个高度残疾人，全身上下只有两根手指可以活动，但是他并没对生活失去信心，反而在科学的领域上作出了卓越的贡献。是什么让他能够支撑下去?是他的那种乐观的精神，他说，虽然自己没有了活动的自由，但是自己还拥有了许多，有爱自己的人和自己所爱的人，有爱自己的亲人、朋友……多么难得的乐观啊!他不因自己的身体的缺陷而放弃，更加奋发向上，有所作为，有所成就。乐观地面对生活，我想这就是霍金有所成就的前提吧!

然而，在我们现实生活中，悲观的人也是不少的，他们把眼前的困难看作是一个个绊脚石，他们怨天尤人，整日忧声叹气，在他们眼里，一切美好的事情都是灰暗的。

沉浸在悲观中的人们啊!请你们醒醒吧!乐观地面对生活，你会发现你会得到一种精神的财富!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿5**

尊敬的各位评委、老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我给大家演讲的题目是：感悟心灵的成长。

火山喷发过，熔岩才会定格为坚硬的岩石;流星飞驰过，天空才会闪耀着美丽的弧线;人生奋斗过，生命才会烙下坚实的脚印。

青春过于美好，于是我们尽情享乐，尽情挥霍。但生命也过于短暂，当我们老去的时候，回头翻看着时光，我们将发现，年轻没有留下脚印。于是，一股失落涌上心头，因为我们的生命之书缺少了完整的书页，我们无能为力，光阴的沉淀使我们不再年轻。朋友，难道我们不应该为自己年轻的书页留下些什么吗?哪怕只是浅浅的脚印?

事实上，我们可能尝试着为目标奋斗过。眼前的路，那样虚幻，那样黯淡。我们奋力前行，去触摸周围一切能带给我们现实与光明的东西，结果被撞得头破血流，摔得粉身碎骨。因为吝惜青春，所以，我们有时候会停止奋斗的脚步。于是，刚刚踏出的脚印又被我们磨平。

我们没有太多的时间可以等待。“不屑今天，等待明天，”的观望态度，会像一条肆无忌惮的蛀虫一样，吞噬我们的心灵，吞噬我们头脑中的时间紧迫感，蛀空我们谋求上进的灵魂。最
终留给我们一具空洞而毫无战斗力的躯壳。

也许那些在落叶上写诗的心情会渐渐老去，也许成长要以孤独作为代价，逝去的日子无非给我们一个把握今天的启示。其实，又有谁能够对美好的日子、完整的人生下一个固定的概念呢?外部原因固然重要，但自身的拼搏才起决定作用。

纵然，前面的路会无比坎坷，可是，我们有理由相信自己能够战胜一切挫折，不是因为我们比别人伟大，而是因为我们比别人年轻。年轻，是我们的资本!奋斗，是我们永恒的追求!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿6**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

古人云：知识改变命运，态度决定一切。本人也认为的确如此。就像我们的人生就是由我们自己的心态决定的。

一个人，如果他的心态不够积极向上，那么他的人生也不会有什么改变。相反，还会把自己束缚在内。

有一个人就是这么不懂得放开自己，非得把自己束缚在内。他在年轻时，被人陷害，坐了九年牢，后来冤案昭雪，他终于走出了监狱。照常理来说，他应该是获得了永久的自由。可他却整天诅咒那些施予他不幸命运的人，直到快死了，也还是这样。用他自己心底里的仇恨、抱怨、诅咒束缚着自己整整41年。

想想，若是他以乐观的心态来对待以后的生活，将被人陷害的事情用几年的时光来淡忘。那么他余后的生活一定会丰富很多，精彩很多吧!

我们日常生活中，跟材料中的人持有一样态度的人亦不在少数，然而，生活中持乐观态度生活的人也有很多。

他，在20世纪上半叶，垄断了整个美国的石油产业，操控着美国的金融体系，甚至连国会也对他言听计从。然而，他却由于种种原因患了重度抑郁症，连世界最
先进的医疗设备和最 着名的医生都好无办法。

于是，他来到了中国河南的一座禅院，吃力的读着《四十二章经》。看到其中的一句话，使他兴奋不已。第二天便回国，下令解散财团，并辞去董事长一职。重新开始了他的人生，乐观面对一切事物，并投身于社会公益事业。他的顽疾也因此而不治而愈。一直工作到1987年——他去世时。那年，他93岁，无疾而终。

由此看来，心态真的可以决定人生。这个石油大亨，若不是积极地改变了生活态度，那么他也不会这么长寿，这么成功地投身于慈善事业中。

所以，希望大家都能积极对待生活，拥有乐观向上的态度，人生最 大的敌人就是自我，具有积极的心态才能战胜消极的自我，成功才能属于每一个人!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿7**

老师们，同学们：

奋发向上，是中华儿女几千年来与大自然拼搏而储蓄形成的核心精神;崇德向善，是中华文明发展历史的光辉结晶。奋发向上的精神，促进了社会人文的发展;崇德向善的品德，增进了人类与自然、国与国、人与人之间的和谐发展。

作为小学生的我们，是祖国的花朵，是22世纪的接班人。我们应该努力弘扬中华民族的传统美德，而一切美德的基础就是爱。爱是生命的强光心存爱别人的心，去做力所能及的事。看到老人摔倒就勇敢去扶，要相信世间总不是伤害好人，让其受到谴责，人都是会老的，难道你愿意哪天自己老了以后，一个人摔倒在街道上，却无人问津?我们应该有爱。在校园内更是如此，从身边的小事做起，不乱扔垃圾、不骂人、尊敬师长、孝敬父母、不做违纪的事。这些事并不难，只是自己的一念之差。

最
后重在坚持，培育践行奋发向上、崇德向善的精神。对这种精神要崇尚和坚守。就一个人而言，是一种良好的品性习惯。就一个班级而言，是一种健康向善的班风学风。就一所学校而言，是一个和谐文明的精神家园。修身利己，才会有朝气蓬勃的生命，才会有不断出彩的人生。

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿8**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

不同的两人看到同一朵花，一个人看到的是花开正浓，喜爱不已，看到了生命的希望与力量。而另一个人虽然看到盛开的花朵，却心想它开盛开越鲜艳就会越快凋零，为什么同样一件事物会在不同的人眼中会产生截然不同的想法呢?原因就在于有的人能用积极的心态看待每一件事务，而有的人却用消极的的心态对待人生，其实最
值得珍惜的并不是已经失去的和还未得到的，而是你现在拥有的。

遇到任何困难，都要想到事物有两面性，而你就要用好的一面去对待事务。你不能事事顺利，但你可以事事尽心;你不能延续生命的长度，但你可以决定生命的宽度;你不能左右天气，但你可以改变心情;你不能选择容颜，但你可以展现笑容;只要你能做到这些，用积极的眼光看待事物，用微笑面对生活，那么一定会成为一位成功的人。

想做一个成功的人，必须要用微笑面对生活，用乐观的心态看待每一件事。

也许你做到了这些，可在有些方面上还是没有取得成功，但只要你做到了这些你就已经是一个成功的人了。因为你至少战胜了自己，只要用微笑面对困难，就可以打败困难。只有你想不到的事，但一定没有你做不到的事，只要自己不怕苦、不怕累，成功就一定志在必得。

拥有积极地态度会发现头上那片天很蓝，脚下的水很清，身边的一切都会变得美好!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿9**

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。

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。

阳光温热，岁月静好，我有一所房子，面朝正能量，春暖花开。

谢谢大家!

**积极向上的励志3分钟演讲稿10**

敬爱的老师们，同学们：

大家早上好!今天我们演讲的主题是努力学习，只争朝夕。

年轻是搏击风浪的航船，昂扬潇洒。知识是青春航船的动力，永不衰竭。处在花季中的我们，应该抓紧时间，持之以恒，努力学习，只争朝夕。

为理想而努力，为将来而奋斗，先辈们为我们做出了榜样。

因为努力，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童话王子;因为努力，罗曼罗兰二十年的心血凝结成《约翰克里斯多夫》;因为努力，巴尔扎克给人类留下了宝贵的文学遗产《人间喜剧》;还是由于努力，爱迪生才有一千多项伟大的科学发明;爱因斯坦才得以创立震惊世界的相对论;先贤古哲才给我们留下悬梁刺股、凿壁偷光、囊萤映雪的千古美谈。

爱因斯坦曾经说过：“在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选择勤奋“;卡莱尔更是激励我们：“天才就是无止境的刻苦勤奋的能力“。长江后浪推前浪，就是我们的雄心;强中自有强中手，这是我们的豪情。让处于学习阶段的我们，像爱迪生、巴尔扎克那样刻苦努力、不懈追求，只有这样，我们才能在学习的道路上将一点一滴的知识积累，才能在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏;只有这样，我们才能实现自己的理想，让生命放射出灿烂耀眼的光芒。

然而，奋发进取并不能只是一朝一夕，要持之以恒，贵在“当下“。

中国共产党创始人李大钊曾说过：“我以为世界上最 宝贵的是“今”，最 容易丧失的也是“今”。正是因为它最
容易丧失，所以更觉得它宝贵。“是啊，昨天已经过去，明天尚未到来，我们所能做的只有把握今天。

“早岁哪知世事艰“，由于我们的生活环境过于舒适，有些同学走向了生活的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最 快又最 慢，最 长又最
短，最 平凡而又最 珍贵，最 易忽视又最 易令人后悔的是时间。古今中外，凡是为人类做出杰出贡献的人，都是从把握今天起步的。

谢谢大家!

style=\"color:#FF0000\">积极向上的励志3分钟演讲稿10篇

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