展我能量演讲稿 正能量演讲稿(大全6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

展我能量演讲稿篇一

大家好！

那是一场影响深远的伟大的爱国运动。他们的爱国精神、为真理和正义而战的精神、不畏强权、黑暗政治的精神值得任何时代的青年和学生学习。“五四”运动的先驱——李大钊这样说过：“历史上的事件与人物，是只过一趟的，是只演一回的”，但“此一回的演行，乃永久存在”。

如今，“五四”运动已作为光辉的一页载入了中华民族的史册。忆往昔，正是这一群青年屹立街头，在中华民族饱受屈辱时毅然挺身，以力挽狂澜之势救黎民于苦难之中。

看今朝，更有一群青年长弓倚天，对着时代立马昆仑，是他们，用智慧和勇气扬起理想的风帆，用拼搏和汗水演绎春华的硕果。

我们有幸生活在一个和平幸福的年代。在这里我们拥有最美丽的青春。青春是美好的，青春亦是短暂的。只有把握我们现在最美好的中学时代，我们的青春才不会有遗憾!我们现在正是花一般的年纪，我们现在正是花一般的时期，我们应当把握现在，努力学习，用知识去开拓一片更高远的蓝天，描

绘一幅更宏伟的祖国蓝图，引领一个更美好的未来。

有多少昨日已过去，明日遥不可及，唯有抓住今天才能从容的回望过去，自信的望未来。我们不是英雄，但我们要做青春枝头最娇艳的花蕊!我们要做大浪潮头最骁勇的弄潮儿!我们要做一只海燕，在暴风雨中搏击苍穹!薪火相传、亘古而今，将“五四”铸成一枚赤诚的徽章，让我们骄傲的戴在胸前。

即使青春的花开花谢，让我疲惫，四季的雨飞雪飞，让我憔悴，我也不会后悔!

铭记五四，把握今日，只有这样，我们的青春才会无悔!

展我能量演讲稿篇二

上下五千年的中国，一直以来以悠久历史、灿烂的’文明姿态屹立于世界的东方，但是，当历史步入近代，中国却走向没落。1840年鸦战争以后，西方列强纷至沓来，对晚晴政府口中的“天朝上国”带来了灭顶之灾，迫使晚晴封建统治者一次次妥协就范，“东亚病夫”的帽就此戴在了中国人民头上。圆明园被抢掠烧毁，丧权辱国的卖国条约被迫签署，就是在那时，复兴中华的中国梦，就成为无数华夏仁人志士追逐的梦想，为了实现“中国梦”他们进行了千辛万苦的探索和不屈不挠的抗争。

国家兴亡，匹夫有责。中国梦缘于民族情，是民族振兴的梦，血脉相连的炎黄子孙，哪个不盼望中华民族在世界民族之林中昂首自立、扬眉吐气。中国梦说到底是人民的梦，只有人民幸福，中国梦才叫真正实现。

中华民族是一个生生不息、薪火相传的民族。在5000多年的发展中，中华民族形成了团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的民族精神，我们党领导人民在长期奋斗中不断丰富着以爱国主义为核心的伟大民族精神。在当代中国，爱国

主义同社会主义是紧密结合的。高扬爱国主义、社会主义旗帜，就能最大限度地凝聚和动员全民族的力量，为振兴中华而奋斗。创新是民族进步的灵魂，全民族的创造精神和创新能力，是实现中华民族伟大复兴的不竭动力。改革开放使我国各族人民焕发出巨大的创造活力，形成了以改革创新为核心的鲜明时代精神。只有坚持改革创新，才能让一切创造新生活的活力和源泉竞相迸发、充分涌流。民族精神和时代精神是相互交融的，深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中，是凝心聚力的兴国之魂、强国之魄。弘扬伟大的民族精神和时代精神，就能增强团结一心的精神纽带、自强不息的精神动力，永远朝气蓬勃迈向未来。这给了我们当代青年人正能量，赋予我们时代精神，让我们的爱国、爱民族之心更加的坚定，也让我们相信，实现中国梦也会有我们青年人的一份力量。

马克思说过：科学上没有平坦的大道。实现中国梦，不可能一帆风顺，需要啃硬骨头、涉险滩。每个人都有自己的梦想，大家的梦想汇集到一起，就成了整个国家的梦想。我们不仅追求个人的成功，更要实现中华民族的伟大复兴。历史告诉我们，每个人的前途命运都与国家和民族的前途命运紧密相连。个人的梦想要在国家和民族的梦想中实现。中国梦带给我们正能量，加快我们实现中国梦的步伐，我们奋斗的正能量，也会为实现大中国梦增添力量。

青年是实现中国梦的坚实力量，是社会进步的动力，是国家发展的“能量”源泉，时代青年前赴后继，传递着青春正能量，共筑青年中国梦。

展我能量演讲稿篇三

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！

展我能量演讲稿篇四

人生这一路寻寻觅觅，寻找那份生命的意义，也活成了人生所有的经历，不管还有多少的困惑，人生总要继续前行，给自己一个忠告，可以在回忆中回味往事，但并不是把那些往事成为另一种悲伤，萦绕在心头，谁的生命也不是被往事裹挟，而是能活出新的改变，新的理解。

人生走过不同的城市，遇见不同的人，包括那些烟熏火燎的烦恼，到最后都成为值得回味的时光，每个人走在自己的人生旅途，该散去的纠结就不要留下痕迹，逢山看山，遇水过水，这人生的一步步，如此走过，如此踏实。

每个人在岁月里雕琢，也在岁月里觉醒，是非烦恼的纠结从没有断绝过，一个人的活法也就在这些纷扰中能够超越，找到自己能面对的角度，平衡的力度，用心观察的深度，能拿起的就去承担，更要学会面对那些力所不能及的地方如何能

够愉快地放手，从那些平凡的日子里，活出生活平凡的受益。

每个人都想读懂世界，既要有面对烦恼的勇气，更应该拥有和气相处的和气，每个人的心头，也是每个人的世界，每一个念头活出来，每一个念头活过去，即是一条生命的轨迹，也是一趟生命的责任。

有时候面对生活的压力和紧张，会产生一种疲倦和逃避，其实生活原本就处处充满活泼，需要去处理，需要去化解，需要去面对，甚至是需要去改变。一个人对生活的理解，而不是受到思维的伤害，更应该发现内心世界积极的力量，自己的乐观治愈自己的伤痛，恰似一物降一物。

展我能量演讲稿篇五

大家好!

今天，我演讲的题目是---《养成好习惯》。

习惯，是我们学习生活的根基，是我们健康成长的臂膀。一位哲人曾经说过：“播下一种行为，你将收获一种习惯;播下一种习惯，你将收获一种性格;播下一种性格，你将收获一种命运。”只有养成了良好的行为习惯，才能形成良好的学风、班风、校风。只有养成了良好的行为习惯，才会成为德才双馨的建设者，才能把祖国建设成自主创新型的国家。

习惯，对我们的生活有很大的影响。因为，他是一贯的，是在不知不觉中，影响着我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

美国著名教育家曼恩说：“习惯像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。

同学们，将来我们能否在社会立足，能否生活的踏实、快乐，

真正比拼的不是才艺，而是习惯！

今天，你的旧貌已随风飘去，就在众人当中昂首阔步吧！让我们为好习惯的缆绳系上恒心的索链，让我们扬帆起航，成就生命的精彩吧！

我的演讲到此结束。

谢谢大家。

展我能量演讲稿篇六

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。