

2023年五分钟正能量演讲稿(实用5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

五分钟正能量演讲稿篇一

年冷窗苦读，我们怀着冲动的心境跨进了大学的校门。在这里，我们吸纳着前人的智慧精华，接收着人文道德的洗礼。我们是幸福的，是荣幸的。由于我们是大学生，我们有毅力畅游知识的海洋、有韧性攀缘科学的顶峰，更有理性穿梭于多彩的世界。

人们给了我们光彩的称号，给了我们这么多荣幸的光环，更给了我们衷心回报社会、家庭的神圣的职责。这就是我们大学生应有的良知。在这知识的殿堂里，我们是否做天了与知己为伴，让灵魂得到高尚、让人格得到高贵、让人生得天升华呢！有的人做到了，时刻让良知牵引自己前行，尽力为以后的人生展垫着牢固的基石。然而，令我们可悲的是，在这通往光亮与光辉的路上，有人却轻易地抛掉了良知，让昏暗遮蔽了自己。

马加爵，这个曾经的乖孩子、昔日的优等生，但谁也无法想到，他竟然会亲手杀逝世自己的同学的四位同窗。四个不瞑的灵魂走了，留给我们的却是深深地思索。马加爵，作为一个大学生，本应当保卫自己的这片良知净土，积极乐观，克服心理作遂。但惋惜的是他泯灭了这一切，让自己同罪行的凶犯站在同一平台上，终极让邪恶毁掉了自己。他是可悲的，由于他没能让大学生的良知在自己的心中根深蒂固，因而造成了今天这无法挽回的悲剧。

还有一个不知该为他的不幸而哭，还是该为他的幼稚而笑的咸阳大一男生，由于在情人节送花给敬慕的女生遭到谢绝，他竟以选择跳楼而停止了自己和性命。他死了，人们给他的只是同情，同情他的年少、同情他的无知。作为大学生，没有大学生处置问题的沉着，更没有大学生应有的广阔胸怀，这真的是作为大学生的悲痛。

更有一个令人难以置信的法律专业的大学生，为了替父还债，竟然绑架了邻居小孩，勒索20万元现金。被逮捕后，却以没想过伤害人质为由，请求广大处置。真令人痛心，这种痛是为她如此单薄的法律意识的痛；为她就这样轻易葬送自己美妙前途的痛；更为她作为大学生，却摈弃了大学生良知的痛。

等等的事件，在我们四周产生，带给我们的是震惊、是思索。我们心中自问：是什么使我们当中的他们产生了质的变更？是自卑、是脆弱、是无知，我这就是答复。

面对生涯的挫折与打击，他们没能凭毅力与智慧克服，因愚蠢而失败；面对生活的陷阱他们没能悬崖勒马，因盲目而坠进其中，故事。一切罪行地产生都是错的，看似生涯的错，听似别人的错，但我以为更应当批评的是作为大学生，却摈弃大学生知己的他们。我们是大学生，我们真挚、乐观、自负、文明，我们对生涯充斥热忱，心灵，对人生满怀信念。这就是我们的实质，这就是我们的知己。马加爵，他们摈弃了这些，这是他们的悲痛，但我们不要。我们理解生的意义，我们铭刻人生的哲理——把有限的性命投进到无穷的为人类谋幸福之中，在性命逝往时，让精力之光照射万代，让人类之火熊熊燃烧。

同窗们！别让愚蠢的悲剧重演，励志歌曲，重演在这洋溢着智慧与活气的舞台上。让我们携起手来，坚守我们的良知，以此来演奏属于我们当代大学生的精美乐章！让我们携起手来，保卫我们的良知，以此来开启属于我们当代大学生的人生航帆。

五分钟正能量演讲稿篇二

范文一：十年前在从拉萨飞回北京的飞机上，我的身边坐了一个五十多岁的女人，她是三十年前去援藏的，这是她第一次因为治病而来到北京。下了飞机下很大的雨，我把她送到北京一个旅店里。过了一个星期我去看她，她说她的病已经确诊了，是胃癌的晚期，然后她指了一下床上有一个箱子，她说如果我回不去的话你帮我保存这个。那是她三十年当中，走遍西藏各地，跟各种人官员，汉人，喇嘛，三陪女交谈的记录。她只是说，一百年之后，如果有人看到的话，会知道今天的西藏发生了什么。这个人姓熊，拉萨一中的女教师。

五年前，我采访了一个人，这个人在火车上买了一瓶一块五毛钱的水，然后他问列车员要发票，列车员乐了，说：我们火车上自古就没有发票。然后这个人把铁道部告上了法庭，他说：人们在强大的力量面前，总是选择服从，今天如果我们放弃了一块五毛钱的发票，明天我们就可能放弃我们的土地权，财产权，和生命的安全。权利如果不用来争取的话，权利就只是一张纸。，他后来赢了这场官司，我以为他会和铁道部结下梁子，结果他上了火车之后，在餐车要了一份饭，列车长亲自把这份饭菜端到她的面前说，还是吃完之后我再给您送过来。我问他你靠什么赢得尊重，我*为我的权利所作的斗争。这个人叫郝劲松，三十四岁的律师。

去年我认识一个人，我们在一起吃饭，这个六十多岁的男人，说起来丰台区一所民工小学被拆迁的事儿，他说所有的孩子靠在墙上哭。说到这儿的时候他也动感情了，然后他从裤兜里面掏出来一块皱皱巴巴的蓝布手绢，擦擦眼睛。这个人十八岁的时候当大队的出纳，后来当教授，当官员。他说他所有做这些事的目的是为了解给农民做一点事。他在我的采访中说到，说征地问题，给农民的不是价格，只是补偿，这个分配机制极不合理，这个问题不仅出在土地管理法，还处在1982年的宪法修正案。在审这期节目的时候我的领导说了一句话，说这个人说的再尖锐，我们也能播。我说为什么，

他说因为他特别真诚。这个人叫陈锡文，中央财经领导小组办公室主任。

七年前，我问过一个老人，我说你的一生也经历了很多的挫折，你靠什么来保持你年轻时候的情怀，他跟我讲有一年他去河北视察，没有走当地安排的路线，然后他在路边发现了一个老农民，旁边放了一副棺材，他就下车去看，那个老农民因为太穷了，没钱治病，就把自己的棺材板拿出来卖。这个老人就给了他五百块钱让他回家，他说我给你讲这个故事的目的告诉你，中国大地上的事情是无穷无尽的，不要在乎一城一池的得失，要执着。这个人叫温家宝，中华人民共和国总理。

一个国家是由一个个具体的人构成的，她由这些人创造，并且决定。只有一个国家拥有那些能够寻求真理的人，能够独立思考的人，能够记录真实的人，能够不计利害为这片土地付出的人，能够去捍卫自己宪法权利的人，能够知道世界并不完美但仍不言乏力，不言放弃的人，只有一个国家拥有这样的头脑和灵魂，我们才能说我们为祖国骄傲。只有一个国家能够尊重这样的头脑和灵魂，我们才能说我们有信心让明天更好。

范文二：各位领导、各位老师，朋友们： 大家上午好！

我叫***，来自怀化市物价局，参加工作不到一年时间，是一名名副其实的物价工作新兵。我今天演讲的题目是：物价，民生的符号。

在我进物价部门工作之前，我对物价工作是两眼一摸黑，全然不知。我与物价工作的初次相识，得从我上班第一天打的说起。

去年金秋的一天，在母亲的陪同下，我打的去市物价局报到。计价器上显示的价格是起步价四元钱，我妈给了师傅五元钱。

然而师傅并没有找钱的意思，我妈就很茫然地等着，也没有下车的意识，最后还是师傅先说的话，他问道：你们怎么还不下车呀？我妈就奇怪地反问他：车费只要四元，你怎么还不找钱呀？这时，师傅才反映过来，并连忙向我们解释政府加收五毛钱燃油附加费的事。并说，按四舍五入的原则五元钱就不再找零，这已经是业内的通用法则了。但是，我的母亲是个精明的女人，她认为政策规定附加费是五毛钱，你收一块钱，等于是翻了一番，这叫严重违反政策。最后师傅执拗不过我母亲，只得收了四块五毛钱。上班以后，才知道许多市民都和我母亲一样，因为五毛钱的问题和的哥争执不休，还引发了好多究分，真如常言所道，民生无小事，如果不及时解决，它会成为影响社会稳定的重大隐患。我们物价部门在接到很多市民举报以后，作了大量的社会调查，最终作出了把燃油附加费捆绑到起步价里一并加收的决定，化解了因五毛钱可能引发的社会大矛盾。

五毛钱，能够成为政府和物价部门有力的价格调节工具；那么，更多的五毛钱聚集到一起，就能演变为强大的价格调节杠杆。年初，按照省里统一部署，我市在部分城乡医疗机构试行基本药品零差率销售制度，也就是基本药品的进价与销售价完全一致。三月份，我陪同局领导就零差率的问题到洪江区横岩乡调研。横岩是个楠竹之乡，漫山遍野都是绿意盈盈之竹海，老百姓靠山吃山，也多以种竹伐竹制作竹制品为生。在我们去之前的一周时间左右，某村大山里堆集的一大堆竹子坍塌了下来，十几个正在山里伐竹的村民被埋在竹堆里，十几个人都不同程度地受了伤，除一名重伤号转到县城医院以外，其余十几人都在乡卫生院得到紧急救治，并安好出院。然而最令他们意想不到的是，各家各户都准备好了两三千元给医院结账，没想到最严重的一位医疗费只有1400元，而伤得最轻的一位，仅仅只花了300多元，他们都觉得这个价格便宜得有点烫手，一时半会不敢接受，后来一了解才知道，原来是国家推行的零差率政策让他们得到了实惠。就在我们去横岩的那一天，正好遇上他们十几个人集体到乡卫生院送锦旗，送感谢信，其情其景十分让人感动。我在医院大门口

张贴的那张红纸上找到了这样一句话：我们不懂得什么是零差率，但我们能感知到党给予我们的温暖。是啊！他们只是一群纯朴的山民，他们哪里懂得那么深奥的道理呢？但他们得到的实惠，那是实实在在的；他们对党的感激，那是千真万确的；他们对物价工作间接的讴歌，那是发自内心的。在这不到一年的时间里，我亲身感受到物价工作的重要，水价、电价、气价、学费、药费、交通费，哪一样关乎民生的大事，不与物价有关呢？唐代大散文家柳宗元说：币轻则物价腾踊，物价腾踊则农无所售，皆害也。是的，物价是平衡器，物价是减压阀，物价更是牵一发而动全身的民生符号。

范文三：滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。是非成败转头空，青山依旧在，几度夕阳红&& 同学们，相信听了这段词，大家已经猜到我要推荐什么书了，没错，正是古典长篇小说《三国演义》。作为我国古代的四大名著之一，《三国演义》深受广大读者喜爱，相信大部分同学都颇有了解，不过呢，还是希望大家听完我的罗嗦。

《三国》能吸引很多人去阅读，首先自然是情节出众，三国年间无疑是一个乱世，借用鲁迅先生的话来说：梦里依稀慈母泪，城头变换大王旗。在这段跌宕起伏的乱世风云中，那一个个荡气回肠的故事，一场场智慧与勇气的拼斗，都不禁让人心生感慨。但看三国，我们更应该品味其中的人物。

最后则是此书的文学性。作为一本名著，《三国》的文学性自然不差，无论是反映人物性格的细节，亦或是如《讨曹操檄》、《出师表》等三国名篇，都使得本书值得大家去细细品赏。好了，该说的都说了，希望大家看在我浪费这么多口舌的份上，去读一读此书。

五分钟正能量演讲稿篇三

同学们，你喜欢自己吗你对自己满意吗？你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗？如果你对自己有疑惑，那么我来

告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢？一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向；另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏

抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

十年冷窗苦读，我们怀着冲动的心境跨进了大学的校门。在这里，我们吸纳着前人的智慧精华，接收着人文道德的洗礼。我们是幸福的，是荣幸的。由于我们是大学生，我们有毅力畅游知识的海洋、有韧性攀缘科学的顶峰，更有理性穿梭于多彩的世界。

人们给了我们光彩的称号，给了我们这么多荣幸的光环，更给了我们衷心回报社会、家庭的神圣的职责。这就是我们大学生应有的良知。在这知识的殿堂里，我们是否做天了与知己为伴，让灵魂得到高尚、让人格得到高贵、让人生得天升华呢！有的人做到了，时刻让良知牵引自己前行，尽力为以后的人生展垫着牢固的基石。然而，令我们可悲的是，在这通往光亮与光辉的路上，有人却轻易地抛掉了良知，让昏暗遮蔽了自己。马加爵，这个曾经的乖孩子、昔日的优等生，但谁也无法想到，他竟然会亲手杀逝世自己的同学的四位同窗。四个不瞑的灵魂走了，留给我们的却是深深地思索。马加爵，作为一个大学生，本应当保卫自己的这片良知净土，积极乐观，克服心理作遂。但惋惜的是他泯灭了这一切，让自己同罪行的凶犯站在同一平台上，终极让邪恶毁掉了自己。他是可悲的，由于他没能让大学生的良知在自己的心中根深蒂固，因而造成了今天这无法挽回的悲剧。

还有一个不知该为他的不幸而哭，还是该为他的幼稚而笑的咸阳大一男生，由于在情人节送花给敬慕的女生遭到谢绝，他竟以选择跳楼而停止了自己和性命。他死了，人们给他的只是同情，同情他的年少、同情他的无知。作为大学生，没有大学生处置问题的沉着，更没有大学生应有的广阔胸怀，这真的是作为大学生的悲痛。

更有一个令人难以置信的法律专业的大学生，为了替父还债，竟然绑架了邻居小孩，勒索20万元现金。被逮捕后，却以没想过伤害人质为由，请求广大处置。真令人痛心，这种痛是为她如此单薄的法律意识的痛；为她就这样轻易葬送自己美妙前途的痛；更为她作为大学生，却摈弃了大学生良知的痛。

等等的事件，在我们四周产生，带给我们的是震惊、是思索。我们心中自问：是什么使我们当中的他们产生了质的变更？是自卑、是脆弱、是无知，我这就是答复。

面对生涯的挫折与打击，他们没能凭毅力与智慧克服，因愚蠢而失败；面对生活的陷阱他们没能悬崖勒马，因盲目而坠进其中，故事。一切罪行地产生都是错的，看似生涯的错，听似别人的错，但我以为更应当批评的是作为大学生，却摈弃大学生知己的他们。我们是大学生，我们真挚、乐观、自负、文明，我们对生涯充斥热忱，心灵，对人生满怀信念。这就是我们的实质，这就是我们的知己。马加爵，他们摈弃了这些，这是他们的悲痛，但我们不要。我们理解生的意义，我们铭刻人生的哲理——把有限的性命投进到无穷的为人类谋幸福之中，在性命逝往时，让精力之光照射万代，让人类之火熊熊燃烧。

暑期的一个晚上，晚饭后，我走到新华书店，看到一本书，书名是《当名人还小的时候》。我拿起书来浏览一下，知道了书中大概的内容是讲中、外名人小时候的故事，我觉得很好看，又很有教育意义，就把它买下来了。

回到家，我迫不及待地拿起书来仔细阅读。书中的一个个名人故事，不但引人入胜，而且深深地打动了我们。

比如：英国的史蒂芬·霍金，他全身瘫痪，现在的霍金除了三根手指和大脑，已经没有什么可以动弹的了，但他仍然以坚强的毅力顽强地学习、研究，成为国际上最负盛誉的科学伟人之一。

还有我国明朝著名的科学家李时珍，他不怕艰苦，深入民间，遍尝百草，总结了我国药物学的丰富经验，花费了三十多年写了《本草纲目》一书。李时珍小时候，还被人们称为“小神医”呢！

马克思是德国人，他与恩格斯共同起草了《共产党宣言》，是人类历史上最伟大的无产阶级革命家。马克思小时候勤学好问。有一天，他问爸爸：“天上的星星是怎么来的？”爸爸不好意思地摇摇头，对马克思说：“书房里就有最好的老师，它肯定知道。”马克思一下子明白了：书就是最好的老师。从此，马克思更加刻苦地学习。

各位领导、各位评委、各位工友们： 大家下午好！

“让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，用所有热情换回时间，让年轻的梦没有终点”！这句话一直用它激励自己的学习、工作和生活。我认为，青春就应该燃烧，发出亮光才有价值！人的一生可能燃烧也可能腐朽，既然这样，我不愿腐朽，也不能腐朽，我愿意燃烧起来！在座的朋友们！你们愿意吗？说到这里，我想起了这样一句话：“有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。”生命的意义在于活着，那么活着的意义又是什么呢？当然不是为了活着而活着，答案只有两个字，奉献！我们可以设想一下，不付出、不创造、不追求，这样的青春必然在似水年华中渐渐老去，回首过往，没有痕迹，没有追忆，人生四处弥漫着叹息。我想，这绝对不是我们存在的意义。古往今来，有无数能人志士在自己的青春年华就已经成就了不朽的人生，在这里我来不及一一列举。

说实话，×年前，我刚来工作的时候也有过失落和茫然，因为工作环境恶劣，空气中到处弥漫着灰尘，感觉现实不尽如人意，感觉离曾经的梦想总是有一些距离，一度陷入困惑之中。可是，青春的我是一把刚刚铸好的刀，不容得你有片刻的等待和迟疑。我决不能眼睁睁看着这把刀慢慢氧化，失去

光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁。我告诉自己，“如果你是金子，到哪都能发光，只要你斗志昂扬的面对生活、面对工作，你就会有所获得”。青春是学习的季节，青春是奋斗的岁月，不要停止我们前进的步伐，因为青春的路正长。有空的时候静下心来好好看看书，回头想想自己走过的路，为自己的人生做好一个规划，把自己的理想铭刻在心中，做一个甘于寂寞，敢于创新、干劲十足的年青人。

作为一名××人，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候了。我们要做的有很多很多。纵使艰难险阻，也要努力前行：追求卓越，真诚回报，释放青春能量，点燃创业梦想。或许我们成不了伟人，纵使我们平淡一生，但这都不要紧，群星闪烁时我们同样灿烂，这样的平凡其实是一种伟大。因为只有我们自己清楚，平凡的岗位需要我们付出，火热的生活需要我们的付出，构建××的宏伟蓝图需要我们大家一起付出。我们的青春是有限的，有限的青春因为我们的奉献变得充实、久远。

体验决定深度，知识决定广度。你的人生是什么呢？

从上面这个例子，其实可以看到我们的工作轨迹，二三十岁的时候，生活的压力还比较小，身体还比较好，上面的父母身体还好，下面又没有孩子，不用还房贷，也没有孩子要上大学，当个外企小白领还是很光鲜的，挣得不多也够花了。但是人终归要结婚生子，终归会老，到了40岁，父母老了，要看病要吃药，要有人看护，自己要还房贷，要过基本体面的生活，要养小孩,,,那个时候需要挣多少钱才够花才重要。所以，看待工作，眼光要放远一点，一时的谁高谁低并不能说明什么。

五分钟正能量演讲稿篇四

大家好！

在非洲的一片茂密丛林中，走着四个皮包骨头的男子，他们扛着一只沉重的箱子，在密林里踉踉跄跄地向前走。他们跟随队长进入丛林探险，可是，队长却在任务即将完成时患疾病而不幸长眠于丛林中了。

于是，打开箱子一看，竟是一堆无用的木头！就这么个故事，看起来队长给了他们一箱无用的木头，其实，他却给了他们行动的目的，使他们获得了比金子还贵重的东西——生命。这个故事启示着我们学习、做任何事情务必要有明确的目的和奋斗目标。

如果你认为自己十分突出，你就真的会很优秀；如果你想象渺小，你就会落后于人；如果你想象勇敢，你就会真的无所惧怕；如果你想象辉煌，你就会变得很伟大。

同学们，励志要有明确的目标，目标的实现要有成功的信念，从此刻开始，让他们在你的想象中成为现实——去感受它们、经历它们、相信它们。相信，不久的将来你就会看到它们最终变成现实。

谢谢大家！

五分钟正能量演讲稿篇五

大家好！

雄鹰展翅搏击一片广阔的蓝天，大树张臂撑开一片凉爽的晴空，花儿绽放开出一片绚丽的天地。而我却要自己的理想去开辟一片属于我自己的天空。

记得在我牙牙学语时，父母就开始念叨：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。这大概也是我对书本最初也是最早的诠释吧！再稍微长大一点，天真幼稚的我便早已是满脑子的抱负与理想，也为此付出了心血与汗水。

如果说词语是语言的色彩，奔跑是运动的色彩，鸟儿是蓝天的色彩，那么理想便是人生的色彩，有多少人愿意让自己的人生色彩只是一片灰蒙蒙而不是赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫呢？色彩斑斓的人生会让人赞叹不已，你难道不想让自己的人生因理想的绚丽而变得五彩缤纷吗、“想”，那么让我们继续为自己的理想拼搏奋斗吧！

谢谢大家，我的演讲完毕！