

# 2023年积极向上的演讲稿五分钟以内 积极向上三分钟演讲稿(汇总7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 积极向上的演讲稿五分钟以内篇一

大家好！

面对一条河流，岁月如斯，背后的小树早已婆娑一片树林，无人会注意柳林后还会有聆听杜鹃溪水的身影。暮然回首，成长的脚步深深浅浅，却都给我留下了永恒的快乐。

渐渐我已长大，幸福快乐更如云集般而来。生日聚会上尽情尽兴地狂舞，田间夏令营的篝火都留下说不完的快乐！虽然涉世未深，但是我自有我的快乐。走出户外，把摩肩接踵的街市和背后的嘈杂全都抛到九霄云外去了，走出喧嚣，看看书外的景致，春有小雨如甘泉，冬有大雪如鹅毛，还有风中雨中的回忆如贝雕。走出校园，才知道这是我成长中的快乐。

狂风时做卷起的浪，平静时做闪亮的波；绿色时做亮丽的花；金色时做迎风的果，向世人展示：我们成长的幸福、快乐！

## 积极向上的演讲稿五分钟以内篇二

大家好！

我给大家讲一个关于“希望的种子”的故事。

在列宁格勒市中心，有一个科学研究所。研究所里建有一个巨大的仓库，这里保存各种粮食种子。

1942年，当德国人围住列宁格勒时，这个城市开始上演人间悲剧：成千上万的人开始被饿死，人们想方设法寻找食物。

有些市民不惜穿越德军的封锁线跑到郊外，寻找树皮和已被冰封的湖底的鱼虾。但他们常常有去无回，成为德国纳粹枪弹的牺牲品。

饥饿让人变得疯狂。不少人看上了研究所中的那些粮食种子。这可能是当时列宁格勒城中储备大量粮食的地方。

驻守的军队来了，可是科学家说，这是种子，是苏维埃将来的希望。驻守部队撤退了。

前线浴血奋战的将军也来过，他要求把粮食全部交给军队，但科学家说，这是种子，不能吃掉。将军暴跳如雷，但科学家告诉他：“当我们打退了德国人，农民们可以用这些种子过上幸福的生活。”将军听完，向科学家敬礼，然后带领士兵离开了。

几个月后，人们发现看守仓库的科学家饿死在粮堆旁。列宁格勒的那座粮仓，成为世界粮食的一个奇迹。

战争已经摧毁了一切，但列宁格勒却保住了珍贵的粮食品种。

现在我们不知道那位科学家叫什么名字，但他的那句“希望的种子”的名言，成为列宁格勒这家研究所的代名词。

拥有希望，一定会拥有未来。

谢谢大家。

## 积极向上的演讲稿五分钟以内篇三

大家好！

一个人，他经历了无数次的失败，却依然勇往直前，永不放弃。每次失败，他都对自己说：“这一次我已经尽力了，没有遗憾。这次失败让我向成功又迈进了一步。”然后总结我失败的原因，继续挑战。

另一个人，他尝试了很多工作，但总是失败。航海有风险，开车翻车，做生意亏本等。这让他感到心痛，反复思考自己未来的工作。

最后第一个人通过不断的失败走上了成功的讲台，而第二个人依然一无所获。

其实第一人代表了一种人。面对失败，他们勇往直前，永不放弃，屡败屡胜。第二个人代表一种人。当面对失败时，他们沮丧而退缩。如果他在暴风雨中航行后再次航行，他可能是一个熟练的水手；可能是熟练的马车夫在行驶倾覆后重新站起来，也可能是精明的商人在亏本做生意后重新进入商海。但是，他什么都不是。因为他受不了失败和挫折。

古时候，越王勾践在与的战斗中大败，成了他的奴仆。越王勾践回国后，从此没有销声匿迹，而是退军保存实力，最终一举击败了伏差。

威灵顿将军也在战争中战败。他从山崩中逃出，身边没有士兵。在破庙里，将军差点想结束自己的生命。最后，他看到一个小蜘蛛网，蜘蛛网破了，打结了。将军终于恢复了勇气和信心，重整旗鼓，在滑铁卢战役中击败了拿破仑，取得了巨大的成功。

记住，每个人的成功都不是一蹴而就的。只要努力，失败了

也没关系。一句话，“失败是成功之母”，不失败如何成功？我们要正确认识失败，不要把失败当成洪水猛兽，因为失败只是成功的敲门砖！

此致

敬礼

## 积极向上的演讲稿五分钟以内篇四

你们好！

青年的我们，是新时代的推动力量。我们理想是丰满的，未来对于我们来说是充满激情的，我们有着了一颗为了梦想不断拼搏的心！尽管梦想还很遥远，但是我们还是尽全力去靠近它。

有些人梦想成为教书育人的人民教师，有些人梦想成为救死扶伤的白衣天使，有的人梦想成为保家卫国的人民子弟兵，有的人梦想成为人类社会发展的工程师……不管是教师也好，医生、战士还是工程师，只要对国家、对社会奉献了自己的价值，他们都有同一个美丽的名字，叫做“人类绿色灵魂工程师”。青春是我们现在所拥有的最宝贵的财富，我们的生活应该充满激情！青春，充满了梦想。

然而我们的生活中有许许多多的无奈，当我们经历了越来越多的坎坷，我们是否会对未来产生一丝迷茫，我相信答案是肯定的！但是这并不是我们可以失败的理由，也绝不是我们就此沉沦的原因，青春应该充满朝气，记的奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》中有这么一段话：生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品这就是青春：充满着力量充满着期待充满着求知和斗争的志向充满着希望和信心的青春！”的确如此。

青，是绿色，是生命的颜色，春，是季节，是成长的季节，青春是人生最美好的季节，青春是人生最铿锵的篇章，青春是摧枯拉朽的豪情，青春是旭日东升的力量，青春的我们意气风发，青春的我们敢为人先，青春的我们斗志昂扬！

有一句俗语说，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。我们坚信：宝剑锋从磨砺出！

谢谢大家！

此致

敬礼

## 积极向上的演讲稿五分钟以内篇五

老师们、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：点一盏感恩之灯。

鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让他飞翔；高山感恩大地，因为大地让他高耸。而我们应当感恩，为那无私的雨露、宽厚的天空、博爱的大地，更为那人间的无尽恩情。

这世上，有一种人叫母亲。

这世上，有一种情叫恩情。

孝敬父母，是人之根本，是感恩的起点。而对我们有恩的，并不仅仅是父亲母亲。君不见，是谁用数倍于我们做题的时间熬夜批改试卷，是谁用自己无限的精力挑灯准备明日的课

程；君不见，是谁在忧伤的时候陪在你的身边，是谁在成功的时候默默地为你祝福；君不见，是谁给了我们一个学习的氛围，是谁给了我们展示自己的机会；君不见，是谁为我们滋养出无尽的粮食，是谁为我们提供新鲜的空气。不错，是老师、朋友、学校与自然。我们应当感谢的，是全世界的老老少少，是大自然的山山水水。当你为自己的人生道路奔波时，不妨转过身去看一看：不觉，路漫漫，爱已满江海，恩已满山峦。

这世上，有一种修养叫心怀感恩。

《三国演义》中，吴蜀联盟，赤壁一战，大挫曹军，草船借箭，火烧连营，曹孟德于华容道中仓皇而逃，半路遇关羽来擒。关羽虽已立下军令状，但念其恩情放了曹操。关云长义薄云天，因为他懂得感恩。罗斯福曾家中被盗，却在给朋友的信中写道：“亲爱的朋友，感谢你来信安慰我，我现在很好。感谢上帝，因为第一，贼头去的是我的东西而不是生命；第二，贼只偷去我的部分东西并非全部；第三，去做贼的是他而不是我。”失盗是一件不幸的事，而罗斯福却找出了三条感恩的理由。可见：古今中外成功的人之所以成功，一个重要的原因就是心怀感恩。感恩是一种心态，更是一种素养。我们是中华民族的后代，是中华文化的继承者，那么就要懂得去继承感恩。去感恩几千年积淀而来的文化传统，去感谢先辈们对民族的贡献，是他们让我们拥有厚重的文化底蕴，是他们赋予我们与生俱来的高雅，是他们的创造让生活在现代大都市的我们内心不至于干涸，也正是这些，为我们积蓄力量，交给我们许多的人生态度。感，然后能言；恩，然后能行，感恩在心，则为者常成，行者常至。

那么亲爱的朋友，请你也心怀感恩吧。帮父母沏一杯香茗，告诉他们你的关心；理解老师的青春情怀，不让他们再为你的不懂事而操劳；为大自然的保护而努力，捡起地上的纸片，熄灭燃着的烟头；为将来感恩社会回报社会而奋斗，生命只为一个信仰，一个因感恩而生而长的信仰。

当感恩已成修养，当优秀已成习惯，你会发现：在不远的前方，已点起一盏感恩之灯，为你照亮前行的茫茫黑夜，伴你成长，塑你梦想。

请大家都点起一盏感恩之灯，让我们的世界灯火辉煌！

谢谢大家，我的演讲到此结束。

- 1.英文演讲稿-演讲稿
- 2.演讲稿格式-演讲稿
- 3.安全征文演讲稿-演讲稿
- 4.征文演讲稿格式-演讲稿
- 5.征文比赛演讲稿-演讲稿
- 6.读书征文演讲稿-演讲稿
- 7.师德征文演讲稿-演讲稿
- 8.演讲稿征文诗歌-演讲稿
- 9.爱心少年演讲稿-演讲稿

## 积极向上的演讲稿五分钟以内篇六

大家好！

岁月如梭，一转眼我已经大三了，没有了大一初到的欣喜与迷茫，没有了大一处事的青涩与紧张，多出了淡定，多出了从容。

青春的大学里，我们都在努力奋斗着，多彩的舞台上，我们都在奋力的拼搏着。我，来自一个偏远的山村，也许是因为生在贫苦长在贫苦，所以我更能体会到父母的艰辛与不易，更能理解到付出时太阳下的汗水，收获时果实面前的笑容。我的名字就寄予了父母的期望，他们希望我长大后能扎上飞翔的翅膀，翔骋在属于自己的海洋。

确实，困难磨砺人生，上天对每个人都是公平的。他给我苦难的同时又给了我解决苦难的力量。在一此次的跌倒中我学会了乐观，学会了自信，锻造出坚韧的意志，不拔的信念，而一直支持着我的是一份责任，我不只是我自己，我还是父母的儿子。所以，我必须努力！

一年前，抹下悔恨的泪，抚平高考的痛，踏上北上的列车，我来到这里，来到这么一个大家庭。我当时告诉自己，当命运折断希望的风帆，不能绝望，彼岸还在！当命运凋零了美丽的花瓣，不要沉沦，绿叶还在。没有一个季节能把青春阻挡！这里是我人生的一个转折，又一个起点，在这里我更加懂的得了集体的荣誉，团度的协作。付出了很多，也学会了很多。有酸、有甜、有苦、有涩。七彩的味道充斥着我的大学生活，也许多年以后回想起来，这里就是我人生记忆中一颗闪烁的明星。

老师们，同学们，朋友们，彩虹总在风雨后，秋实总在春花后，含泪播种的人一定会含笑收获，在未来风雨兼程的路上，走过荒芜，走过阑珊，走在青春里，我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程，我不去想身后会不会袭来寒风雨冷，既然目标是地平线，留给世界的只能是背影！

我的演讲结束，谢谢！

此致

敬礼

## 积极向上的演讲稿五分钟以内篇七

大家好！

记得某一位作家曾这样说过，重要的不是成功，而是奋斗的过程。这句话，正告诉我们，人的一生是奋斗的一生，人们为了取得成功都在不断的努力着，不停奋斗着。成功是奋斗的结果，而奋斗是成功的必经之路。

我还记得那是去年七月中旬，那时特别热，因为那时正是酷热，我正在外面玩，不一会儿我就热的不行，这时我突然想到了游泳，嗯，那正是避暑的好方法，可我不会游泳啊！哼，不怕，我学，所以我和妈妈爸爸就去了鄂尔多斯游泳馆，我的游泳课就从这里开始了，虽说我信心百倍，但我还是心惊肉跳的，我慢慢的下了水，哇！好舒服。好！开始训练，爸爸先教我憋气，爸爸让我深吸一口气，然后下到水里，一点点把嘴里面的气放掉，我照做了，可我的头一下水，就不行了，因为一下水，耳朵鼻子里就进水了。害得我呛了一下，喝了一肚子水。哇！有半游泳池吧。我又练了几次还是不行，可我已经喝饱了，我想放弃了，爸爸又鼓励我说：“加油，不要放弃，你可以的！”于是我又鼓起勇气，准备喝水了，我又练了n次，终于会了，下面练游法，妈妈告诉我，把手弯曲，在水里手划一下脚蹬一下，我试着做，哎呀，怎么沉了，然后我不服气，又练了几次，可就像水里有块磁铁在吸我，怎么也浮不起来，我又练了n+1次。终于会了，我顿时感到特别自豪，我终于会游泳了，我好高兴。通过这件事我明白了，人生的道路是艰难的，但是只要我们坚持不懈，披荆斩棘，就可以达到自己理想的目标。

正因为有了寒冷的相衬，秋菊才那样明艳美丽，正因为与霜雪斗争，蜡梅才显得楚楚动人。坚强的面对，坚强的斗争，坚强的奋斗，才能让生命之花开得更加绚烂。

谢谢大家！