# 积极向上演讲稿三分钟 积极向上演讲稿(精选12篇)

作者：未来的梦想 更新时间：2024-02-18

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。积极向上演讲稿三分钟篇一尊敬的各位老师、亲爱*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**积极向上演讲稿三分钟篇一**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

经过一个平安、祥和的新春佳节，我们满怀新的希望，迎来了生机勃勃的又一个春天。“一元复始，万象更新”，在新学期开始之际，我代表学校祝大家在新的一年里身体健康、万事如意！

回顾过去的一年，我校秉承“成人成才成功、创新创业创造”的校训，坚持“低进高出、高进高出”的办学理念，坚持以德育为首，积极实施四大教育，各方面工作取得了显著的成绩。

一、新年伊始，继往开来。过去的成绩凝聚着理工师生的心血和汗水、智慧和激情，我们要倍加珍惜。新的学期面临新的任务和新的挑战。在新的征途上，我们牢记自己的责任，“欲穷千里目，更上一层楼”。为此，向同学们提出几点希望：一、希望同学们能够树立远大的理想，不断攀登科学知识的高峰。 “理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；而没有方向，就没有生活。”理想是航标，指引人的成长和进步，一个人没有理想和追求就等于没有了灵魂。清晰的目标就是你前行的方向。无论怎样，最重要的，不是你现在所处的位置，而是你现在所前进的方向。只要方向正确，而你又尽心尽力，人生就不会有什么遗憾。同学们要自觉检查修正自己的理想信念，确定好自己的奋斗目标，保持生命之舟的正确航向。在新学期里积极向上，发展自己的个性特长，全面提高综合素质。

二、希望同学们牢记 “少壮不努力，老大徒伤悲” 的古训，珍惜时间学习，莫让年华付诸东流。时间是一种重要的资源，却无法开拓、积存与取代。时间对每个人都是公平的，谁也不比别人少1秒。但是，却因每个人心态不同，利用时间的结果千差万别。时间是生命的组成部分，永远在不断地流动，稍有疏忽就消失了，人世间最浪费不起。同学们要懂得时间的珍贵，要懂得学习和奋斗是成功的基石，今天的学习质量决定未来的生活质量。请你们管理好自己，珍惜每一天的分分秒秒，把更多的时间投入到学习中去，让知识的灯塔照亮精彩人生。

三、希望同学们深刻理解“谁言寸草心，报得三春晖”的道理。更加懂得感恩，树立对自己、家庭和社会的责任心。真正懂得感恩的人是有责任心的人。作为学生，是否懂道理、知感恩，是否具有责任心，试金石就是学习的表现状况。每位同学都要做有责任心的学生：勤奋学习是对自己的责任，遵守校纪校规是对学校的责任，孝敬父母是对家庭的责任，爱护公物是对社会的责任，团结友爱是对班集体的责任。如果没有了责任感，就不会有团结向上的班集体、整洁优美的学习环境、快乐和谐的家庭氛围，所以希望你们要以对社会、对家庭、对人生的责任感，获取实现自己人生价值的不竭动力。同学们，如果你是翱翔的雄鹰，懂得感恩，树起责任心就是你扇动空气的双翼！你们要担起应该承担的责任，用不断进步的学业成绩，实践自己的感恩行动。

四、希望同学们树立顽强拼搏精神，自信自强，不畏困难，勤奋学习。“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出”。成功之花是用辛勤的汗水浇灌出来的。任何成功没有付出和挫折是不可能的。学习需要付出努力，要有克服困难的意志和毅力，才能战胜懒惰和怯弱。一个战胜了自己消极面的人，是一往无前的。同学们，如果你想取得学习和事业的成功，自信自强是你迈向辉煌的坚强臂膀！如果你是破浪前进的航船，勤奋就是你划向彼岸的双桨；你们要用顽强拼搏的勇气战胜自身的弱点，取得学业的不断进步。

**积极向上演讲稿三分钟篇二**

亲爱的老师，同学们:

大家好!

世上的各种事物，全凭你自己如何去想。用健康、积极、快乐的眼光，用欣赏的态度去对待事物，你会觉得一切都是那么美好;当你用挑剔、鄙夷、悲哀的眼光，用批评的态度去看待事物，那么就只能永远生活在绝望的环境中。

心态是要靠自己去掌握，去调整的。曾经读过这样一个故事:乐观的人看半杯水，他会想，我还有半杯水。于是每天注入一滴水，终于有一天水溢出了;而悲观的人看半杯水，他想着，我只有半杯水了，于是终日愁眉不展，最后有一天水全干了。

乐观、积极的人用健康的向上的心态助自己成功，让自己快乐地活着;而悲观消极的人用病态的心态让自己永远活在阴霾里，让自己在绝望中痛苦地徘徊。

成功的心态不是在成功之后才培养出来的，成功的心态是在未成功前千百次的失败中磨练出来的。心态对于一个人来说至关重要，它决定着你的将来，你的成功与失败。

心态是我们自己掌握的，因为我们有自由的思想，自由的心灵，我们不被某种力量所约束，我们是自由的，在眠队一切不如意的事情时，我们可以用美好的心态去面对，那么我们就不会感到绝望。

成功与失败并存，希望与失望相伴，生与死相随，祸与福相依……我们掌握了自己的心态，让自己保持健康向上的热情，我们就成功了一半!

我们最大的敌人是我们自己，只要战胜自己，把握好心态，我们就是生活中的勇者!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**积极向上演讲稿三分钟篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

“义”和“义”是两个常见的成语，通俗的说法是“讲道理不绕人”。这说明“理”和“义”在我们的生活中有很大的\'力量，因为“理”和“义”凝聚了人的智慧，体现了人的尊严。古人提倡为理而生，为义而死的生活。所谓“听说道教，夜深人静可死”。今天我们也说，读书是为了理解，生活是为了知道它所知道的。“义”和“严义”表现出获得正义和理解的骄傲。

但是，从我们的感受来看，这两个成语有扮鬼脸的味道。让人敬而远之，甚至恐惧。这是为什么？我想，原因可能是“轰轰烈烈”、“严词”是攻击性的、征服性的手势，用正义的力量来压制人，让人觉得渺小无助。

为什么人有正义感就很强很严？帕斯卡说：“人既不是天使，也不是动物，但不幸的是，想表现得像天使的人表现得像动物。”因为你一心以为自己是天使，不怀疑自己，不反省自己，觉得自己心地善良，在帮助人的时候，就直奔主题，不管路。结果适得其反，给人增添了痛苦。雄心勃勃地试图为“理性”走在街上，为理性和正义清除前进道路上的障碍，但相反，许多障碍已经出现。简单来说就是我们自以为是，增加了很多是非。

所以需要换个角度思考。几乎所有伟大的宗教都是从人类的苦难和渺小出发，充满同情，为他人着想，为他人开药方，向他人伸出援手，所以赢得了很多信徒。我们的祖先常说：“互相关心”，“设身处地为别人着想”，“做自己不想做的事给别人看”，也就是要有同情心。今天，它倡导“以人为本”、“以人为本”。强而严的问题可能是同情心不够。

帕斯卡还说：“人显然是为思想而生的；这都是他的尊严，都是他的优秀；他的全部职责就是以他应该的方式思考。”他还认为，对人类局限性的理解只是优秀的标志。想想，总会发现生活中有很多不如意的地方。比如想想做了什么，有多少人帮我们做了一件小事，让我们感恩；想想我们没有做过的事，我们个人有多渺小，才会觉得卑微。并且会对别人有更多的同情和理解。

“直”与“劲”、“义”、“严”之间没有必然的联系。犹太人对摩西说：“我们谈论美好的事，就必听从你。”我还想说：“把仁义之言，化为仁义之言。和谐委婉能让我们显得优秀端庄。”

**积极向上演讲稿三分钟篇四**

亲爱的老师、同学们：

做任何事情多不可能一帆风顺，挫折是在所难免的，应该以一种勇敢顽强的心态去面对挫折，挑战人生。

具体来说，竞赛输了、考试分数不理想、身体有了病痛等等。都是我们可能遇到的挫折，将来还可能会有更多更大的挫折。将这种面对挫折的心理感受真切地写出来，告诉自己，挫折是上帝赐予的最好的礼物，让自己在日复一日的磨砺中强大起来。

感谢挫折。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**积极向上演讲稿三分钟篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天我怀着无比激动的心情来踏上这讲台。世界上成功者的队伍里，很多人并不见得很聪明，但是在失败者的队伍里，很多人也不见得愚笨。其实，有一样东西比聪明的脑袋更重要，那就是人的心灵和意志，一个人的贫穷很大的程度是心灵的贫穷，而成功很大程度是意志的成功！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。生命就像游戏，但不能游戏人生；生活需要歌舞，但是不需要醉生梦死；生活需要艺术，但不能投机取巧。

我们订的计划和目标总是坚持不了几天；我们总是跟在别人后面，白白消磨大好时光；困一点，累一点，就把今天该做的事推到了明天所有这些，能说努力了吗？全力以赴了吗？虽然付出未必就有回报，努力和成功不能划等号，但是，不付出就绝不会有回报！不努力就绝不会成功！

同学们，不要担心努力后的结果如何，得不得到回报，请记住一句话：尽心就是优秀，尽力就是成功！何必为自己的欠缺、自己的失败而沮丧呢，何必为别人的嘲笑、别人的讽剌而痛苦呢，这些是上天赐给你我的福分，把人生一切不幸的遭遇照单全收！我们感谢上苍所做的一切不合理的安排！感谢社会的残酷！感谢世态的炎凉！因为，越磨砺，越光芒！当一个孩子生下来的时候，没有人会问：是一个国家总统、还是国家干部；是一个教授、还是一个流浪汉？我们只会问：是男孩还是女孩？这一切都是未知数，只有性别的差异。随着环境的改变，学习的艰难，人情的冷暖，人们的心灵和意志就会慢慢地发生改变，这样的改变将会导致人与人之间的差距，于是，有些人很出色，有些人很平庸；有些人很幸福，有些人很痛苦。万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩！沮丧时，让我们引亢高歌；悲伤时，让我们开怀大笑；恐惧时，让我们勇往直前！最后让意气洒脱的我们以饱满的热情去迎接未来的机遇与挑战吧！

谢谢大家，我的演讲完毕。

**积极向上演讲稿三分钟篇六**

亲爱的老师、同学们：

做任何事情多不可能一帆风顺，挫折是在所难免的，应该以一种勇敢顽强的心态去面对挫折，挑战人生。

具体来说，竞赛输了、考试分数不理想、身体有了病痛等等。都是我们可能遇到的挫折，将来还可能会有更多更大的挫折。将这种面对挫折的心理感受真切地写出来，告诉自己，挫折是上帝赐予 的最好的礼物，让自己在日复一日的磨砺中强大起来。

感谢挫折。

**积极向上演讲稿三分钟篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的主题是“直面困难和挫折”。

困难与挫折是每个人的成长中最重要的一部分。虽然它有时候会阻挡你的`成功，但是当你跨过挫折时，你的成功会变成的更加稳固，更加长久。

困难和挫折就像一条冰冷的小河，面对它，你没有船，也没有桥，更没有捷径，你有的，只是自己。

在这时，你可以选择逃避它，但这样做，你将没有机会成功；你可以选择自己造一条船，但这样做，你将花费大量的时间，因为你要去寻找工具和木材；还有一种办法，当然，也是最简单的办法，那就是踏入那冰冷刺骨的水中，这样做你也许会成功，但是这仅仅是也许，因为你并不知道这条河有多深，也不知道这条河里是否有会要你命的东西，聪明的人，也许会先找一个长木棍测量一下水深，往水里扔几块儿石头，看看水底是否有东西。当你认为万无一失时，你需要的便是自己的信心与勇气，当你真正从那冰冷的小河中淌过时，你的心情是多么兴奋、激动呀！当你真正淌过那冰冷的小河，走上岸时，你会发现世界是多么美好；当你向对岸那些还没有过河来的人招手告别时，你会觉得自己是多么自豪！

困难与挫折就是这样，只要你有足够的信心和勇气去面对它，那在你看来，它也不过如此。

**积极向上演讲稿三分钟篇八**

敬爱的老师，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，宠爱不已，看到了生命的希望与力气。而另一个人虽然看到盛开的花朵，却心想它开盛开越艳丽就会越快凋零，为什么同样一件事物会在不同的人眼中会产生迥然不同的想法呢？缘由就在于有的人能用主动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。你不能事事顺当，但你可以事事尽心；你不能持续生命的长度，但你可以确定生命的宽度；你不能左右天气，但你可以变更心情；你不能选择容颜，但你可以呈现笑容；只要你能做到这些，用主动的眼光看待事物，用微笑面对生活，那么肯定会成为一位胜利的人。

想做一个胜利的人，必需要用微笑面对生活，用乐观的心态看待每一件事。

或许你做到了这些，可在有些方面上还是没有取得胜利，但只要你做到了这些你就已经是一个胜利的人了。应为你至少战胜了自己，只要用微笑面对困难，就可以战胜困难。只有你想不到的事，但肯定没有你做不到的事，只要自己不怕苦、不怕累，胜利就肯定志在必得。

闻名遐迩的科学巨匠——霍金，是一位在轮椅生活了20多年高位截肢的残疾人，他只能用简洁的几根手指头活动，可他却或得了如此巨大的成就。这就是因为他能用微笑面对生活、用主动的眼光看待事务。如此巨大的损害都能被他看得云淡风清，莫非我们就不行吗？宏大的霍金是和我们一样平凡的一般人，他的条件比我我们任何人都要差，但是他并没有放弃希望，放弃生活。别人努力，我就比别人更努力十倍。只要主动的面对生活我们也能获得像霍金一样的成就。

拥有主动地看法会发觉头上那片天很蓝，脚下的水很清，身边的一切都会变得美妙！

我的演讲完毕。

感谢大家！

**积极向上演讲稿三分钟篇九**

尊敬的评委、老师、亲爱的同学们：

心思决定命运，无论面对什么困难，都不要抱怨命运，因为抱怨不仅会让事情越来越糟，还会错失解决问题的机会。

有的同学因为进了不好的学校而自暴自弃，在网络中麻醉自己，逃避现实，填补内心的空虚。然而离开网吧后，空虚依旧，现状没有改变。这是负面的。显然，积极的态度给生活带来光明，消极的态度给生活带来黑暗。

许多学生问我，“诗雨，我们怎样才能有一个积极的`态度？”你上课怎么听？我怎么能不听呢？“我觉得是因为你没有学习目标，没有动力，没有危机感。怎样才能有积极的态度？大家都是成年人了。我觉得每个人都有解决的能力。也许还有另一种感觉一直困扰着你。是空虚。每个人都会有世俗的欲望。我也渴望一段刻骨铭心的爱情，但那是可以遇见却不可追求的东西。我会用我的想象力来满足自己一点点，但我发现这只会让我更加不安。所以我选择去图书馆。虽然我可能看不到，但是看到其他同学在那里努力，我就不好意思做白日梦了。我也在街上跑步，在宿舍大声唱歌。虽然我有点像疯子，但是做疯子的感觉还是挺好的。所以，希望大家都能战胜自己的心魔，学会积极的控制自己。

当你认真的时候，你会找到一个好的学习方法。如果你有一个好的方法，你会提高学习的热情，让自己爱上学习。你应该相信正能量。没有人能打败你，只有你。让积极成为你的习惯，让你更有魅力。我喜欢积极向上的人。

有了这个素质，为什么还怕找不到工作？没有灵魂伴侣？不，因为我们有积极的态度，所以我们收获了很多。在面试中，自信会让面试官眼前一亮，好的谈吐会证明我们的优秀，优秀的表现会证明我们的实力，强大的实力会引领我们走向成功的人生。

谢谢大家！

此致

敬礼！

**积极向上演讲稿三分钟篇十**

亲爱的同学们：

从前有一个国家，地不大，人不多，但是人民过着悠闲快乐的生活，因为他们有一位不喜欢做事的国王和一位不喜欢做官的\'智慧大臣。

这个智慧大臣最大的特点就是积极——不论遇上什么事，他总是愿意去看事物好的那一面，而拒绝消极观点。由于智慧大臣凡事都抱着积极的态度，的确为国王妥善地处理了许多麻烦事，因而备受国王的敬重，凡事皆要咨询他的意见。

国王没有什么不良嗜好，除了打猎以外，最喜欢与智慧大臣微服私民隐。智慧大臣除了处理政务外，就是陪着国王下乡巡视，如果是他一个人的话，他最喜欢研究宇宙人生的真理，他最常挂在嘴边的一句话就是“一切都是最好的安排”。

有一次，国王兴高采烈地到大草原打猎，随从们带着数十条猎犬，声势浩荡。国王的身体保养得非常好，筋骨结实，而且肌肤泛光，看起来就有一国之君的气度，随从看见国王骑在马上，威风凛凛地追逐一头花豹，都不禁赞叹国王勇武过人!花豹奋力逃命，国王紧迫不舍，一直追到花豹的速度减慢时，国王才从容不迫弯弓搭箭，瞄准花豹，嗖的一声，利箭像闪电似的，一眨眼就飞过草原，不偏不倚钻入花豹的颈子，花豹惨嘶一声，仆倒在地。

国王很开心，他眼看花豹躺在地上许久都毫无动静，一时失去戒心，居然在随从尚未赶上时，就下马检视花豹。谁想到，花豹就是在等待这一瞬间，使出最后的力气，突然跳起来向国王扑过来。国王一愣，看见花豹张开血盆大口咬来，他下意识地闪了一下，心想：“完了!”

还好，随从及时赶上，立刻发箭射入花豹的咽喉，国王觉得小指一凉，花豹就闷不吭声跌在地上，这次真的死了。

随从忐忑不安走上来询问国王是否无恙，国王看看手，小指头被花豹咬掉小半截，血流不止，随行的御医立刻上前包扎。虽然伤势不算严重，但国王的兴致破坏光了，本来国王还想找人来责骂一番，可是想想这次只怪自己冒失，还能怪谁?所以闷不吭声，大伙儿就黯然回宫去了。

回宫以后，国王越想越不痛快，就找了智慧大臣来饮酒解愁。智慧大臣知道了这事后，一边举酒敬国王，一边微笑说：“大王啊!少了一小块肉总比少了一条命来得好吧!想开一点，一切都是最好的安排!”

国王一听，闷了半天的不快终于找到宣泄的机会。他凝视智慧大臣说：“你真是胆大包天，我的手指都没了，你还认为这是最好的安排!”

智慧大臣发觉国王十分愤怒，却毫不在意说：“大王，真的，如果我们能够超越自我一时的得失成败，确确实实，一切都是最好的安排。”

国王说：“如果我把你关进监狱，这也是最好的安排?”

智慧大臣微笑说：“如果是这样，我也深信这是最好的安排。”

国王说：“如果我吩咐侍卫把你拖出去砍了，这也是最好的安排?”

智慧大臣依然微笑，仿佛国王在说一件与他毫不相干的事。“如果是这样，我也深信这是最好的安排。”

国王勃然大怒，大手用力一拍，两名侍卫立刻近前，国王说：“你们马上把智慧大臣抓出去斩了!”侍卫愣住，一时不知如何反应。国王说：“还不快点，等什么?”侍卫如梦初醒，上前架起智慧大臣，就往门外走去。国王忽然有点后悔，他大叫一声说：“慢着，先抓去关起来!”智慧大臣回头对他—笑，说：“这也是最好的安排!”

国王大手一挥，两名侍卫就架着智慧大臣走出去了。

过了一个月，国王养好伤，打算像以前一样找智慧大臣一块儿微服私巡，可是想到是自己亲口把他关入监狱里，一时也放不下面子释放智慧大臣，叹了口气，就自己独自出游了。

走着走着，来到一处偏远的山林，忽然从山上冲下一队脸上涂着红黄油彩的蛮人，三两下就把他五花大绑，带回高山上。国王这时才想到今天正是满月，这一带有一支原始部落，每逢月圆之日就会下山寻找祭祀满月女神的牺牲品。他哀叹一声，这下子真的是没救了。其实心里却很想跟蛮人说：“我乃这里的国王，放了我，我就赏赐你们金山银海!”可是嘴巴被破布塞住，连话都说不出口。

当他看见自己被带到一口比人还高的大锅炉，柴火正熊熊燃烧，更是脸色惨白。大祭司现身，当众脱光国王的衣服，露出他细皮嫩肉的龙体，大祭司啧啧称奇，想不到现在还能找到这么完美无瑕的祭品!

原来，今天要祭祀的满月女神，正是“完美”的象征，所以，祭祀的牲品丑一点、黑一点、矮一点都没有关系，就是不能残缺。就在这时，大祭司终于发现国王的左手小指头少了小半截，他忍不住咬牙切齿咒骂了半天，忍痛下令说：“把这个废物赶走，另外再找一个!”

脱困的国王大喜若狂，飞奔回宫，立刻叫人释放智慧大臣，在御花园设宴，为自己保住一命、也为智慧大臣重获自由而庆祝。

国王一边向智慧大臣敬酒说：“你说的真是一点也不错，果然，一切都是最好的安排!如果不是被花豹咬一口，今天连命都没了。”

智慧大臣笑着对国王说：“恭喜大王对人生的体验有了新的境界。”过了一会儿，国王忽然问智慧大臣说：“我侥幸逃回一命，固然是‘一切都是最好的安排’，可是你无缘无故在监狱里蹲了一个月，难道这也是最好的安排?”

智慧大臣慢条斯理喝下一口酒，才说：“大王啊!您将我关在牢中，确实也是最好的安排啊!陛下不妨想想，今天我若不是在牢中，陪陛下出猎的大臣会是谁呢?等到蛮人发现国王不适合拿来祭祀满月女神时，谁会被丢进大锅炉中烹煮呢?不是我还有谁呢?所以，我要为大王将我关进监狱而向您敬酒，您也救了我一命啊!”

有段犹太俗谚是这样的：如果断了一条腿，你就该感谢上帝不曾折断你两条腿;如果断了两条腿，你就该感谢上帝不曾折断你的脖子;如果断了脖子，那也就没什么好担忧的了。犹太人认为，拥有积极思想的人，对任何事都抱着乐观的态度，即使遇上挫折，积极者也会认为那是成功前的必经考验。所以，他们凡事都永远想好的一面。他们用这样一则幽默来劝说人们接受与加深这种思想。

我的演讲完毕，谢谢大家。

**积极向上演讲稿三分钟篇十一**

亲爱的老师、同学：

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！

**积极向上演讲稿三分钟篇十二**

尊敬的老师，同学们：

大家好！

在演讲之前我想说，我们的班集体是乐观向上，团结一致的，我们班大部分同学的脸上也露出笑容，无时无刻不有着开心的模样。

而今天我所演讲的题目就是《生活学习需要乐观心态》

悲观者说：是又怎样，开败了也就没了。乐观者说：不，它能留下甘甜的果。

乐观者与悲观者就这么你一言我一语，针锋相对，只不过他们都不知道，此时向他们提问的就是上帝。他们更不知道，就因为这场争论，上帝给了他们两样不同的礼物。给了乐观者勇气，给了悲观者眼泪。我们的学习生活是紧张而丰富的，而学习生活的快乐与痛苦取决你自己的心态。学习生活中，我们难免会遇到挫折、困难、甚至强烈的打击，此时拥有乐观的心态是至关重要的。有一句话说得好：“即使处境危难，也要寻找积极因素。这样，你就不会放弃取得微小胜利的努力。你越乐观，你克服困难的勇气就越会倍增。一切的和谐与平衡，健康与健美，成功与幸福，都是由乐观与希望的向上心理产生与造成的。”

下面请大家想一想：是否因为老师对你的批评而耿耿于怀；是否因为父母亲对你的责备而暗地抱怨；是否因为学习成绩不理想、总是害怕老师和家长的怪罪；是否因为与同学间相处不和、总是感觉心中沉闷、压抑。。。这些都是心理上的不平衡，是一种不健康的心理状态。而当我遇到这些问题的时候，常常都是一笑而过，没有什么大不了的，只要怀着乐观的`心态去面对任何事情，风雨终将会逝去，阳光必定会到来！请大家把那些不顺心、不如意抛去吧！有一首歌唱得好：“天空是绵绵的糖，就算塌下来又怎样；雨下再大又怎样，干脆开心地淋一场？？”

同学们，月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福，生活中的挫折就像是一首歌曲的音符，正确面对你才能弹奏出人生的乐章。让我们保持乐观的心态，一步一个脚印，努力提高我们的学习成绩；面带微笑，快快乐乐度过每一天。

祝大家每天都有好心情，笑口常开！

也希望大家能怀有乐观心态去对待每一件让你不顺心的事情！

谢谢大家！

此致

敬礼！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com