# 最新三分钟正能量演讲稿带小故事(模板12篇)

作者：心中的信仰 更新时间：2024-03-24

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。三分钟正能量演讲稿带小故事篇一尊敬的老师，亲爱的同学们：*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做理想，点亮人生。

我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿着一条河流逆勇而上。而河流的源头，屹立着一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。一个最美的字眼!理想，包含着我们对未来的向往，对未来的希望，对未来的美好的憧憬。可是，那令我们心驰神往的雪山又岂会让我们轻易到达?于是，漫长人生路上，我们开始追寻心中的理想。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，追求理想的道路不会是一马平川，而是充满着坎坷与荆棘。孤独，寂寞，挫折，打击更可能常伴你左右。但是没有血的历练不能成为真正的将军。同样没有各种苦难的磨练又怎么能有能力的提升。一颗坚定的，勇往直前的，无所畏惧的心，能够支持你披荆斩棘，走向成功的终点。理想信念就是激励我们向着既定的目标奋斗前进的动力，是人生力量的源泉。我们如果有了坚定的理想，就会以惊人的毅力和不懈的努力，成就事业，创造奇迹。

千里之行，始于足下。行动很重要，空有理想有什么用。去奋斗，去努力，去实现，才有价值。

有一位哲人说过：梦里走了许多路，醒来还是在床上。它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想也就是空想中生活。虽然空想的意境有时候很美妙，甚至远远超越了按步骤实现的理想，但它们最终都会流于虚幻和空无。

所以，用理想点亮人生并不是一句宣传的空口号，我们应该将其付诸于实际行动中来。实践，只有实践才能化理想为现实。理想之花灿烂，理想之果甘美，要想使理想开花结果，必须用辛勤的汗水来浇灌。

理想是永远的力量!理想是激情，是碰撞，是寒夜里前行，风雨中追寻的方向;理想是梦境中萦绕，心底处纠缠的向往;理想是困境里咬牙，孤独中坚持的倔强;理想是烈火中放歌，雷鸣里翱翔的狂放;理想是孤独时忍耐，流泪时微笑的坚强……如果有一天，你能够大声地说出自己的理想，并且感到世界上最快乐的事情莫过于为理想而奋斗，那么，你成长和前进的道路就不会再有恐惧，就会充满着理想的光芒!

让我们放飞理想，用理想点亮自己的人生吧!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇二**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

必须承认，这个世界并不总是那么的美好，我们的人性也并不总是那么的高尚，很多事都曾经一度让人们感到道德的迷茫：为什么好人得不到好报，为什么周围都是冷漠的目光？于是，有人沮丧，有人彷徨，似乎人们已经找不到方向，似乎社会已经失去了力量。这个世界，有黑暗就有光亮，有失望也有希望。而这光亮与希望，其实，就在我们每个人身上。

我们在报道中看到，当护士拉开窗帘，xxx看见照进病房的阳光，不禁由衷地感叹：\"活着真好。\"而在xxx、xxx等人的身上，也让我们看到了同样的阳光，那是人性散发出来的美丽光芒，也会让我们感叹世界的美好与生命的坚强。

诗人说：\"在没有英雄的年代，我只想做一个人。\"但其实，能把人做好了，就是的英雄，就有无穷的能量。

我们相信，无论人的本性原来怎样，但最终的方向一定是向善向上，而人性中最重要的\'品质，也一定是善良。正如法国作家雨果所说：\"善良是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。心怀善良的人，总是在播种阳光和雨露，医治人们心灵的创伤。同善良的人接触，智慧得到启迪，灵魂变得高尚，襟怀更加宽广。\"

而在前几天，教授xxx先生在来哈的讲座中，也一再强调，与其空谈信仰，不如坚守道德底线，而这底线的标准之一，就是恻隐之心，而恻隐之心的实质，就是善良。这种人性的善良，用xxx先生曾经的比方，\"就是全人类都能输的o型血\"，能够拯救道德的沦丧，能够温暖世道的寒凉。

无论是英雄挺身而出的义举，还是民众爱心涌动的景象，这一切的一切，都让我们相信，只要社会中的\"正能量\"充足，就一定会形成道德与爱的强大气场。而人性的美好和善良，也最终一定能给这个世界带来无尽的力量，无尽的希望，像水融入着水，像光簇拥着光。

谢谢大家！

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇三**

大家好!

我叫xxx，今天我要演讲的题目是《甘于奉献，点燃烈火青春》。

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。当一个人的青春融汇到一个时代、一份事业中，这样的青春就不会远去，而这份事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒。

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!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。可是，有一个人的名字我却不能不提，他是我们永远的学习榜样，一个最平凡最无私也是最伟大的人。这个传奇人物就是雷锋，他告诫我们说：“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春，只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人!”

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。如果你的心灵很年青，你就会常常保持许多梦想，在浓云密布的日子里，依然会抓住瞬间闪过的金色阳光。我们虽出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家，在这里，我们信守同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，拥有同样的壮美青春。这是一次演讲，更是一次告白。当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚的邀请你们一同分享。

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇四**

雷锋这样说过：“真正的青春，只属于这些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。”确实如此，如果整天无所事事，埋怨成长道路上的困难，还谈什么理想。

作为新生的90一代，我们不甘心庸庸碌碌平凡的一生，也不想自己欺骗自己。然而，要想抓住自己命运的翅膀，成为主导自己的人，我们首先要具备这个时代成功的条件。所以，我们需要自信，需要实力，更需要无坚不催的信念以及所向披靡的勇气。

从小我们肩负与他人截然不同的梦想，一路走来，一路坎坷，是因为我们选择了这条布满荆棘的小道，为了我们的目标，为了我们的理想，为了青春更灿烂，我们选择了这条路。带着自己的勇气与力量，找寻青春中属于自己的一片天地。

人们都说青春岁月是凌厉的风霜，把我们雕刻成沟壑纵横的模样。没有人能躲得过他的吹打，但是，我们需要拼搏，需要奋进。青春就像繁星点点的夜空，只不过青春的夜空更璀璨，更耀眼。我们不需要有伟人的那样磅礴的气势，我们要做的就是带着勇气一步步履行我们的青春誓言。

以前你或许堕落，或许颓废，更可能恐惧。但在今天你要鼓起勇气，不再低头，不再颓废。让我们带着青春的正能量前行，向着梦想奋进!

记住：青春，正能量!

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇五**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好!今天我给大家演讲的题目是《传递正能量》。

自古以来“正”被人们认为是正义、善良的意思，明朝于谦的《石灰吟》“千锤万凿出深山，烈火焚烧若等闲。粉骨碎身浑不怕，要留清白在人间。”，是清正廉洁有代表性的古诗，但正能量不知是何时流行的，在报纸、网络、电台如雨后春笋般传播。

在网络上有一条微博被网友们热传，说的就是上海786路公交车司机为了让一位盲人坐上末班车，每天这位公交车司机晚上都要晚下3分钟，就这样这位公交车司机坚持了3年。若换作别的司机就不会像这位公交车司机那样关爱、帮助有需要帮助的人，正如他所说的“绝不把你落下”让人听了心里顿时感到暖暖的，他传递的正能量是为人民服务的高尚品德。

正能量不仅是个人的事，还是社会上的一种责任。若每个人都能够像上海786路公交车司机那样传递正能量，像50岁天津哥马志刚那样拒收盲人时所说的一句话“我不伟大，但我赚钱比您容易点。”他传递的是关爱老弱病残、弘扬助人为乐的精神。

其实在我们大家身边也能够传递正能量，正能量是一种责任和信任，在学习中不懈努力，在生活中无限奉献。正能量是一种积极的人生态度也是积极的学习态度、工作态度、生活态度。正能量就好比一杯酒，喝一口，令人陶醉，浓浓的醇香，令人回味。

同学们，正能量不仅要向同学之间传递，更应该向全世界传递，让我们大家行动起来吧!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇六**

老师们、同学们、同志们：

大家好！

世上有千种具有，但有一种具有最宝贵。你也许丝毫觉察不到这种具有，感觉不到它的价值，随着悠悠岁月的流逝，无数个春夏秋冬的更替，在你生命的某一天，当你蓦然回首，才发觉自己不再具有。它不是地位，也不是金钱，而是失不再来的青春。

世上有万般失却，但有一种失却很无奈，它让你追悔莫及，以一生作代价，纵你有回天之力，也只能仰天长叹，顿足捶胸。它不是权势，也不是美貌，而是无价的青春。

青春是一种另人艳羡的资本。凭着硬朗的体格，你可以撑起一方蔚蓝的天空；凭着旺盛的精力，你可以开垦出一片奇妙的土地；凭着庞大的潜力，你可以变得出类拔萃，另人刮目。

青春是一笔弥足宝贵的财富，但时间老人却把它当作了最精确的均分，给每个人的只有一份。不论贵贱尊卑，智愚贫富，你一生只能具有一次，因此才有了“花有重开日，人无再年少”、“百年容易过，青春不再来”。

不必抱怨生活给予太多的磨难，不必抱怨生活有太多的曲折。如果大海失去了巨浪的\'翻动，就失去了雄壮；沙漠如果失去了飞沙的狂舞，就会失去壮观；人生如果只求得两点一线的风平浪静，生命就失去了存在的魅力。即便你有百般的不如意、万事的不顺心，你有一千种理由苦闷、抱怨，但却不能有一种理由舍弃理想和寻求。由于你毕竟年轻，美丽的青春仍牢牢在手，期望属于你，阳光属于你，世界属于你！

也许生活有时真的是无情的，由于努力的人不一定都成功，

但成功的人都是努力的，所以即便是万分之一的机会，也不要轻言舍弃。

我很爱好的一句话：冬天来了，春天还会远吗？并常常对自己说：即便在冰冷的冬天，我也看到了春的壮美。人生如四季，春天是期望，夏天是壮美，秋天是果实，冬天是反思。请掌控春天，走过夏天，收获秋天，考核冬天。

只有一次生命，我们要珍爱；只有一次人生，我们要奋斗！

谢谢。

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好，今天我演讲的题目是怎样传播正能量

正能量是大家欢送的流行语。正能量是一种积极向上的态度，正能量是一种可传递的能量，让我们心态更加积极，更加阳光。

那么究竟什么是正能量呢？正能量就是一种思想的力量，比方感恩、信任、豁达、洒脱、奋进这些都是正能量。

萦绕着正能量，同学之间传递的会是理解和包容，那么也就会收获喜悦和幸福。摆正自己的心态和位置，做好分内的工作、对同学的关心和帮助，回报以感谢和祝福。充满自信的学习，当面对冷言冷语时，第一反响不应是反感，而是体谅和接纳，也许对方遇到了什么学习难题或者家庭中有什么为难的事情，从这种角度出发，也许不但能帮助到同学的困难，还能提升同学间学习的默契；面对同学成绩的提高和奖励，应给予正面的祝福，看到同学进步的方向，就要思考自己在哪里做的缺乏，观察细节就能在细节中有所收获。对方的成绩未尝不是对自己的一种鞭策和提醒。

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇八**

——应对困难，许多人戴了放大镜，但和困难拼搏一番，你会觉得，困难但是如此。

那天的风雪真暴，外面像是有无数发疯的怪兽在呼啸厮打。雪恶狠狠地寻找袭击的对象，风呜咽着四处搜索。大家都在喊冷，读书的心思似乎已被冻住了，一屋的跺脚声。

鼻头红红的欧阳老师挤进教室时，等待了许久的风席卷而入，墙壁上的《中学生守则》一鼓一顿，开玩笑似的卷向空中，又一个跟头栽了下来。往日很温和的欧阳老师一反常态：满脸的严肃庄重甚至冷酷，一如室外的天气。乱哄哄的教室静了下来，我们惊异地望着欧阳老师。

“请同学们穿上胶鞋，我们到操场上去。”

几十双眼睛在问。

“正因我们要在操场上立正五分钟。”

即使欧阳老师下了“不上这堂课，永远别上我的课”的恐吓之词，还是有几个娇滴滴的女生和几个很横的男生没有出教室。

操场在学校的东北角，北边是空旷的菜园，再北是一口大塘。那天，操场，菜园和水塘被雪连成了一个整体。矮了许多的篮球架被雪团打得啪啪作响，卷地而起的雪粒雪团呛得人睁不开眼张不开口。脸上像有无数把细窄的刀在拉在划，厚实的衣服像铁块冰块，脚像是踩在带冰碴的水里。

我们挤在教室的屋檐下，不肯迈向操场半步。

欧阳老师没有说什么，应对我们站定，脱下羽绒衣，线衣脱到一半，风雪帮他完成了另一半。“在操场上去，站好！”欧阳老师脸色苍白，一字一顿地对我们说。

谁也没有吭声，我们老老实实地到操场排好了三列纵队。瘦削的欧阳老师只穿一件白衬褂，衬褂紧裹着的他更显单薄。

之后，我们规规矩矩地在操场站了五分多钟。

在教室时，同学们都以为自己敌但是那场风雪，事实上，叫他们站半个小时，他们顶得住，叫他们只穿一件衬衫，他们也顶得住。

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇九**

可能有人说是坚强，是追求，是前进，他是所有的良善之词，但是却无法给它一个完整的定义，那么今天就由我来说一下我的理解吧。正能量他代表着人生一种积极的向上姿态，如果说生命是一座庄严的城堡，如果说生命是一株苍茂的大树，如果说生命是一只飞翔的海鸟。

那么，正能量就是那穹顶的梁柱，就是那深扎的树根，就是那扇动的翅膀。没有正能量，生命的动力便荡然无存;没有正能量，生命的美丽便杳然西去。对于我们新新少年来说，什么又是属于我们的正能量呢?我们正青春，拥有无限的潜力，拥有无限的正能量。

作为一名学生，传递正能量的首要表现恐怕就是学习了，用自己对学习的热情，感染身边的同学，为老师为父母带来一份安慰，为自己博一个前程。我们更是社会的一员，为社会传递正能量更是我们责无旁贷的责任了，扶老奶奶过马路传递爱心，把垃圾捡到垃圾桶保护我们的家园，对给自己盛饭的阿姨说一声谢谢，虽然微小，但足以温暖人心。所以，传递正能量，千万不要“勿以量小而不为”，正能量本身就是小力量的集聚，改变整个社会。

在《因为痛，所以叫青春》这本书了，作者有个很妙的比喻，假如人能活到八十岁，与一天的二十四小时做比例，再拿现在自己的年龄与一天的二十四小时做比例，就能得出十七岁的我们正处在早上的五点二十分!对于我们的一天来说，正是积蓄力量的睡眠时间!

同样对于人生来说，我们正青春!这样充满活力，充满潜力的我们不是正能量的传播载体吗?我们享受正能量带给我们的鼓舞，振奋与幸福，又怎么能不加入成为传递的一员呢?只有正青春的我们的加入，才能给这支大军注入新鲜的血液，使它激情四射。

人的一生很长，不管做什么事情，只要不放弃，总会有翻盘的机会，或许成功的早晚不是那么至关重要，关键是要做的漂亮!做，就做到自己的!就像四季的鲜花，季季有自己的韵味，传递着自己的正能量，晚开的梅菊不需要羡慕早开玫瑰的妖娆，而玫瑰也不需要羡慕梅菊的淡雅。

我们正青春，正是爱哭爱笑爱闹的年纪，我们拥有别人羡慕不来的活力与激情，是正能量的代言人!作为新新一代，我们应该用自己的肩膀，担起我们的责任，传递我们的正能量，放飞我们自由飞翔的青春!谢谢!

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇十**

老师们、同学们、同志们：

曾经看到一则故事：在很久以前，有一位国王统治着一个十分富裕的国家。有一次，他到很远的地方去旅行，曲折不平的道路使他的双脚十分疼痛。于是，他诏示天下，要全国的老百姓用牛皮铺好他要走的每一条道路。明显这是花很多的钱也难以做到的事情。一位聪明的\'大臣向国王献策：尊重的陛下，臣已为您寻觅了两块宝贵上好的牛皮，请包在您的脚上，这样可以让您的脚少受伤痛。国王比大臣更聪明，他撤回诏令，命人为自己做了一双漂亮实用舒服的厚底皮鞋。国王穿上皮鞋，颇有感触地说：“过去，我一直强调改变世界，现在看来，有时更需要改变的是我们自己”。

同学们，我们肩负着改造世界，改造社会的神圣使命，这份重任不容推辞；我们面临着猛烈的竞争，适者生存劣者剔除，这种状态没法躲避。因此，我们需要从故事中明白一个道理：也许在一定时间一定范畴里我们没法改变生存的环境，但我们完全可以改变自己的现状。改变自己，才能完善自我，超出自我，走向成功。

在新学期开始之际，在每位同学成长的道路上，我们需要改变一切与社会和谐进步相悖的观念和行动，我们需要改变一切与自身健康可连续发展相悖的观念和行动。改进自己的现状，才能改变学校面貌，才能改变社会面貌，才能改变全部世界面貌！而要改进自己的现状，愿同学们从今天开始，从小事开始，持之以恒，直至成功！

谢谢大家！

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇十一**

各位师生：

大家早上好!

我今天演讲的主题是“如果你完成了你开始的，你就会成功”。古希腊著名哲学家苏格拉底曾是一名中学教师。一天，他对全班同学说，让我们玩握手游戏吧。这个游戏很简单，很难向前握手三百次，然后向后握手三百次，但是每天都要这样做。学生们说这个游戏很简单，可以做得很好。一周后，苏格拉底问全班同学游戏进行得怎么样。学生们都举起手来。一个月后，当苏格拉底再次做统计时，全班90%的学生仍在做。一年后，当苏格拉底再次向全班讲话时，只有一名学生举手。亚里士多德在他的学习和生活中，凭着这种坚韧不拔的精神，自觉地运用自己的意志，最终在哲学领域取得了前所未有的成就，他的哲学思想仍然散发着智慧的光芒。

同学们，这个游戏从动作上来说很简单，但坚持每天，并不是一件容易的事，需要持之以恒的\'精神。这个故事告诉我们，我们应该完成我们开始的，决不半途而废。如果我们能养成这样的好习惯，我们就会取得好成绩。人们常说，科学的道路上没有平坦的道路，只有敢于在崎岖的道路上攀登的人，才能到达希望的顶峰。让我们认清自己的努力，不懈努力，不断鼓励自己，让我们体会成功的喜悦和收获的喜悦。

**三分钟正能量演讲稿带小故事篇十二**

有这么一句古话：洪水未到先筑堤，豺狼未来先磨刀。说的就是要未雨绸缪，做好事先的.准备。

一只野狼卧在草上勤奋地磨牙，狐狸看到了，就对它说：“天气这么好，大家在休息娱乐，你也加入我们队伍中吧！”野狼没有说话，继续磨牙，把它的牙齿磨得又尖又利。狐狸奇怪地问道：“森林这么静，猎人和猎狗已经回家了，老虎也不在近处徘徊，又没有任何危险，你何必那么用劲磨牙呢？”

野狼停下来回答说：“我磨牙并不是为了娱乐，你想想，如果有一天我被猎人或老虎追逐，到那时，我想磨牙也来不及了。而平时我就把牙磨好，到那时就可以保护自己了。”

所以，我们做什么都应该做好准备工作，书到用时方恨少”，平常若不充实学问，临时抱佛脚是来不及的。也有人抱怨没有机会，然而当升迁机会来临时，再叹自己平时没有积蓄足够的学识与能力，以致不能胜任，也只好后悔莫及。

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