

# 最新正能量朗诵稿一分钟(实用10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 正能量朗诵稿一分钟篇一

难忘记，转变身份后的渴望。从一个学生跨步到一名工作者，身份的转变，我没有不适应，更多的是对各种工作的好奇，更多的是在想我能做多少，我能把自己的工作做到有多好，年轻人都渴望得到别人的认可，渴望得到他人的肯定，我也一样！我从小就想做个对他人有意义的人，从小学到大学接受的教育就是做个对社会有用的人，对国家有用的人，对他人有用的人。我希望看到别人对我投来信任的眼神，希望看到我带给他人多多的欢乐！

难忘记，选择工作的纠结判定。我大学学的是计算机科学与技术专业，目前这是一个热门的专业，也是一个容易找到一份收入不错工作的专业。但当北京工作的通知和大学生村官的通知同时出现在我的面前时，我犹豫了，是去北京拿一个月四千的工作并且半年后提升项目组长的机会，还是去当这个只有三年合同一个月1700块钱并且我所学的技术大部分都会无用武之地村官。因为有选择，我纠结了好多天，想了很多，到底什么才是我想要的。最终我选择了来到这里，选择了自己的家乡，选择了做一名基层的服务人员。因为在我的内心深处总有一种声音在回荡，那就是，我是一名党员，应该扎根基层，应该去为人民服务。那就是，我是一名从农村走出来的大学生，应该将自己的所有精力奉献回馈在农村。那就是，我有着家乡的情节，这里是我家！还记得第一天从镇上的宿舍里醒来时睁开眼看到窗外的一片田地，听到鸟儿们在外面的唧唧喳喳的叫声，深呼吸闻到一阵阵乡土的气息。

心敞亮了，笑开心了，那时我便肯定的知道了我的选择是正确的。我相信，在这里我一样可以展现自我的价值，一样可以有一个无悔的青春！

各种难忘记，是我的思想汇报；各级领导关怀，是我前进的不竭动力。在接下来的日子里我会继续的努力工作，不怕苦，不怕累，吃苦在前，做好自己的份内工作。在人生的道路上，每一段都有每一段的精彩，我相信我自己，我会时刻的把握好自己，踏实，努力，肯干，不忘学习，珍惜每一次学习与锻炼的机会，不断地去提升自我。

总有一种记忆能给我们以永恒的遐想与怀念；

也许时间能冲淡记忆，也许岁月能改变山河；

但有种激情永远闪耀着光辉，有种精神成为历史的永恒；

这就是我们当代青年铸就的精神；

这就是国家和人民赋予我们的使命和责任；

这就是意气风发、敢于拼搏的大学生村官！

凝聚前行正能量，砥砺奋进正青春。

## **正能量朗诵稿一分钟篇二**

各位老师、各位同学：

大家早上好！

我来自四三中队，今天，就由我代表四三中队在国旗下讲话，我讲话的主题是：努力学习！

同学们!

在我们欢快的校园中，在如此优越的学习条件下，有的同学却有着不正确的认识：有人认为：“学习是一种负担，它不如玩耍快乐”；又有人认为：“学习如同嚼蜡，它不如奶酪面包香甜”；还有人认为：“学习只是走过场，学与不学都一样”等等。可是，我认为学习是一首乐曲，它可以使你陶醉；，学习是一种享受，它可以使你充实。

只有学习!才能知道自己落后。只有学习!才能找到与别人的差距。只有学习!才能使你奋起直追!

“书山有路勤为径，学海无边苦作舟!”同学们!努力学习吧!追求上进吧!读书会让你心灵得到滋养变得高贵;追求会让你目光深邃看得更远。

我的讲话完毕，谢谢大家!

## 正能量朗诵稿一分钟篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

凌晨，小小的我躺在温暖的被窝里，看着对面屋里，昏暗灯光下起床的爸爸。每天清晨台灯的一开一关陪我成长，给我能量。

儿时，我最享受的就是被爸爸抱起在小院里，伴随着风飘舞的槐花转圈。每次放下，就像一个不倒翁，失去了方向。记忆里，每次出去玩走累了，我的交通工具都是爸爸的肩膀。不论是爬山还是散步只要是累了，他的肩膀就是我的专属。上小学时，画画占据了我大部分时间，而爸爸就是我最忠实的支持者。我的每一张画都有他手把手教我画的图案。我童

年的小幸福在爸爸的怀里，肩膀上和那双温暖的大手上，带给我的是无尽的幸福能量。

老实说，我觉得爸爸是世上最“傻”的人，总让自己吃亏。窗外雨雪纷飞，停在外面的车早已统一了颜色，可车库里那辆小红车安然无恙，爸爸的车却惨遭雨夹雪的毒手。本属于爸爸的车库被其它车占了。我让他去跟那家人说，爸爸却说：“街里街坊的，无所谓，吃亏是福。”这句话似乎羞愧了我心中那份可悲的自私，在以后的每一次不公时，它都会给我宽容的正能量。

坐在医院的椅子上，看着拿着病历本，就诊卡和一大把药方，站在队里不时左右晃晃，不时看看手中的药方，不时回头问问我刚刚医生是怎么交代的爸爸。我私下里认为他“有病”。深夜，邻家的奶奶突然发烧，可她的儿子因上班无法回来，爸爸知道后带她去了医院，我跟他说：“没必要，病好了，谁记得你！”他却斥责我：“都和你一样，还有谁会帮你呀！”一语惊醒梦中人，我心中的热心被再一次唤醒了。那种助人的快乐让我终生难忘。

那一次，我跟爸爸去山上摘樱桃，别人让爸爸帮忙摘一箱。他装箱时十分细心，每一个都像在鉴定宝石一样用心，我不耐烦的说：“比给我还认真。”他说：“别人相信你才让你弄的，不能不负责任。”这个正能量是如此的重要，让我在以后的为人处事中更负责。

那份父爱教会了我宽容，热情，负责和那份传递正能量的执着。他用最温暖的行动诠释了正能量。在我自私时告诉我“吃亏是福”；在我觉得对别人永远都不值得的时候告诉我“负责是做人的基础。”

爸爸是我生命中最阳光的正能量。从小给我幸福，父亲用他无形的正能量伴我成长，让我进步。让我在积极向上的正能量中成长。那份爱的正能量已悄悄潜入我心底，刻在我的生

命中。

## 正能量朗诵稿一分钟篇四

你是否记住

我这十平方的陋室

软绵绵的席梦思

暖和和的棉褥

香喷喷的馍馍

热腾腾的蔬菜

温一壶米酒

点一支香烟

泡一杯四季春

窗户亮灿灿

当我清晨睡醒

眺望深不可测的天空

琢磨还未褪色的旧梦

心中就涌起欢欣

请你别忘我四肢健全

可以经常尽情地唱歌跳舞

可以为人们摄下难忘的瞬间

可以赴需要帮助的地方作志愿者

可以去女儿感到快乐的地方作陪伴

现在我兴奋地写着自由诗

真的，我已经幸福

文档为doc格式

## **正能量朗诵稿一分钟篇五**

滔滔的江河，是您奔流不息的血液

伟大的信仰，燃烧成熠熠的图腾

人类的文明，世界的版图上灿若繁星

震天撼地的春雷，车轮般碾过

南湖河畔，临摹成纯红的颜色

释放火一样的性格，水一样的轻柔

掷地有声的呼喊，点燃黎明的曙光

那一刻，禁锢的枷锁被利剑斩断

那一刻，天穹不在阴霾，大地不在沉闷

不屈的足迹，万里征程中凝结

闪动的明眸，镶嵌着染血的旗帜

山川、河流、草地刻下无尽的沧桑  
雄关漫道，奔腾的旋律随风飞扬  
伤痕累累的身躯，我不敢直视  
悲怆的烽火岁月，我不敢仰望  
断壁残垣，爬满斑驳的苔藓  
疏林碑影，诉说着铭心的痛恸  
历史的烟云，渐行渐远  
狼子贼寇的滔天罪行，岂能遗忘  
贪婪覬覦的无耻行径，岂敢嚣张  
当巍峨的华表，披上盛世的曙光  
当殷红的朝阳，普照世界的东方  
当金属撞击的声音，隆隆回响  
当史诗般的壮美，蓬勃成激动的潮汐  
我骄傲，我自豪，那是龙腾的希望  
祖国啊，亲爱的母亲！那一刻  
露出久违的喜悦，由衷地欢畅  
看今朝，华夏伟业蒸蒸日上  
炎黄故地，渐次敞开坚实的臂膀

以朝圣者的姿态，仰望，膜拜  
祖国的儿女，肩负沉甸甸的嘱托  
在春风中前行，把世界的黑暗扫光  
伟岸的身躯，握一柄苍劲的巨笔  
历史的潮流中，描绘着新世纪的辉煌  
文档为doc格式

## 正能量朗诵稿一分钟篇六

耕种你的心，怎么样利用心的力量传递正能量，实际上只要你用心，没有办不到的事，这个心的力量是无穷的。那你知道哪些有关正能量的朗诵稿?下面本站小编为大家为你整理了几篇有关正能量的朗诵稿，希望对你有帮助。

我微笑着走向生活，  
无论生活以什么方式回敬我。  
报我以平坦吗?  
我是一条欢乐奔流的小河。  
报我以崎岖吗?  
我是一座大山庄严地思索!  
报我以幸福吗?  
我是一只凌空飞翔的燕子。



报我以不幸吗？

我是一根劲竹经得起千击万磨！

生活里不能没有笑声，

没有笑声的世界该是多么寂寞。

什么也改变不了我对生活的热爱，

我微笑着走向火热的生活！

作者：行云傍月

虚囊

正值青春的热力源

缘觉

怎予的尾货

应该童眼

昏明

歇歇烟

深思儿

老点奏

同体

明机

明亮蓝澄

汪然碧草丛丛

地将执礼相送

清湍途安崖崖

不是一切大树

都被暴风折断，

不是一切种子，

都找不到生根的土壤；

不是一切真情

都流失在人心的沙漠里；

不是一切梦想

都甘愿被折掉翅膀。

不，不是一切

都像你说的那样！

不是一切火焰，

都只燃烧自己

而不把别人照亮；

不是一切星星，

都仅指示黑夜

而不报告曙光；

不是一切歌声，

都只掠过耳旁

而不留在心上。

不，不是一切

都像你说的那样！

不是一切呼吁都没有回响；

不是一切损失都无法补偿；

不是一切深渊都是灭亡；

不是一切灭亡都覆盖在弱者头上；

不是一切心灵

都可以踩在脚下，烂在泥里；

不是一切后果

都是眼泪血印，而不展现欢容。

一切的现在都孕育着未来，

未来的一切都生长于它的昨天。

希望，而且为它斗争，

请把这一切放在你的肩上。

## 正能量朗诵稿一分钟篇七

学会感恩，就会虔诚的面对生活的挑战学会感恩，

带着欣喜与热爱去进行生命的远航！

落叶在空中盘旋飘荡，

描绘着一幅幅感人的画面

那是大树感恩大地对她的滋养

浪花在大海中翻腾歌唱

谱写着一曲曲感恩的乐章

那时浪花对哺育塔的大海的颂扬

不要抱怨上苍给予你太多的坎坷与沧桑

也不要悲叹命运中有太多的曲折和跌宕

常怀一颗感恩的心

大家体验生活的快乐，沐浴着爱的阳光成长

有人说——

善良的本质就是拥有一颗感恩的心

也有人说——

感恩是人世间的美德，它至高无上

感恩我的父母，因为他们给予我宝贵的生命，哺育大家健康的成长

感恩我的老师，因为他们带我品尝知识的琼浆，叫我放飞青春梦想

感恩亲爱的党，因为它为大家创造和平安定的环境，播洒阳光让新苗茁壮

感恩伟大的祖国，因为它赋予大家中国人的尊严，巍然屹立于世界东方

多少次带着幸福的感觉进入梦乡

多少次满含着感动得泪花把未来畅想

学会感恩，就会虔诚的面对生活的挑战

学会感恩，带着欣喜与热爱去进行生命的远航：

感恩，是一种力量

感恩，是一种境界

拥有一颗感恩的心

大家就会拥有快乐、拥有幸福，拥有一个美好的未来。

## 正能量朗诵稿一分钟篇八

喜爱登山的朋友都清楚，要学会量力而行。这并不是一个简单就能达成的词汇。衡量自己的能力，判断所处的环境，这不仅需要清晰而理智的头脑，往往还要求具备相当的勇气。

量力而行等于承认了自身的短板，是在提醒自己并非无所不能。

或许有许多人不曾亲身体会过，那种身陷图吾进退维谷的处境。当你攀附在悬崖峭壁上，向上望不到山顶的尽头，底下是缩小了数倍的景物。你不会有 any 时刻那样般渴望着脚踏实地的站在地面之上。心脏扑通直跳使胸口起伏不定，肌肉不断抽搐收缩让双腿战战，切身体会到那样揪心的滋味。你感到即紧张又害怕，浑身紧绷，用力的抓紧一切可以依靠的物体，紧贴着石壁就好像要把整个身子嵌入其中。

这是一次奇妙的体验，而登山所带来的感觉并不仅于此。

试想你在来时的路上心情愉悦，与朋友有说有笑，叶子与野花放肆的笑，或许其中还会有一两只蟋蟀讨论着晚餐将要吃什么的哲学，一路上的风声飘摇像是为出征前的战士奏响凯歌。你全副武装，行裹囊满，轻松的与朋友交换着琐碎的笑料。

上山时，也就是山脚的这一部分路程，道路平坦而又舒缓。大概会有诸多植被，但你可以在其中腾挪跳跃，这对你来说并不困难。你豪气万丈，精力充沛的像是一杯快要满溢出来的水。你与朋友一路高歌猛进，在这一段路你们几乎不会碰到什么阻遏，因为你们此时的心情活泼而亢奋，活像两只脱缰的小马，纵使遇到困难也会被你们迎头跨过。

登山最艰难的地方即在于山腰这一部分，这是一段最漫长，最无助，最辛苦的路程。走的俞远，身体就愈发疲惫。再往上走，需要抵抗的，克服的，忍耐的东西也愈发庞杂。风声宣泄，不会放弃任何一个将你卷入深渊的良机，烈日灼噬，趁你口干舌燥之时不断消磨着你的气力。一些树根蒿草看上去像是可以依靠的东西，但要小心，看似微不足道的浮萍往往在你放下警惕的时候便能够轻易夺走你的生机。难以克服的不仅仅有周遭的环境，身体的疲惫感也正一步步的`侵蚀你

昂扬的斗志。此时的你没了初来时的威风。这座山在你一而再再而衰的征服号角结束之后终于开始展现出峥嵘面目。剥开那些轻松堂皇的外表，露出了最为原始而狰狞的獠牙。

会在某一个时刻，你的身体不堪重负，再也迈不开步子。全身酸痛，每一个细胞都在抗拒着继续往上攀爬。最让人不安的是朋友已经爬到了你的前面，不可能再回返过来拉你一把。你的骄傲也不允许自己这样做。于是你停下来，靠着山壁，望着脚下已经深不可测的地面，脑海中不时闪过一失足成千古恨之类的言语。而事实是，你已经确实到了油尽灯枯的境地。理所当然的，你想到了放弃，而这样的想法在头脑中的一瞬间就会占据上风。但你仍在踌躇，仍然迟疑，那是骨子里一种隐约的不甘。

考虑到身体还有精神上承受的压迫，不论是从客观还是实际上来看，放弃这件事，放弃一次攀登，算不上过分。我还有来日可期，你这样安慰着自己，劝告自己。在挣扎中，终于忍不住向朋友发出了呼喊“这里离山顶，还有多远？”。你会惊讶的发现，来时与自己嬉笑怒骂的朋友，此时也正咬牙死命坚持着。“我不知道”朋友回答完就继续朝上爬着。再也没了当初的欢愉气氛，没了逗笑或是携手而上的契机。这样的沉重会让你呼吸困难，就像空气中不知何时开始弥漫的无可描述的压抑分子。也许会是压垮人的最后一根稻草，使人感到迷茫还有愤懑。抱怨和咒骂像是堤坝决了口子，倾泻而出。你无比沮丧，在你的预期中这种磨难明明不应该出现。预期里自己应该是可以一路披荆斩棘的登上山顶才对。为什么，艰难困厄却像是源源不断，每一个又都如同洪荒猛兽，想要夺去你所踏足的每一个安身之地。

大多数人会在内心叹一口气，走上归途。也有些人陷入了彷徨，迷茫的呆在原地。无论如何，在这场拉锯战中，总会有一个人，你的伙伴里总会有人适时大声向你喊道“我不知道还有多远，哥们，但是我知道，终点只有一个，那就是往上，再往上。”

这样的声嘶力竭大都会被山风化解，飘散到萌芽的枝丫上，零落在初生的草丛间，破碎于裸露的石头裂缝中。但是也会有一些保留的完完整整，如同甘露琼浆，突兀就凝冻住了原本还在动摇的心。于是，从内心深处又滋生出一种强烈的渴望，希冀着再坚持下去，再朝上攀登几步，或许就是终点。于是用着所剩无几的体力继续前行，却裹挟了超出常理的意志，这样的倔强实在让人无法理解。你听那风好像在嘲笑你，愚蠢的只会自取灭亡；你看那云如同在俯瞰你，坐观你将要头破血流。你咬着牙前行。枯枝老叶会阻止你，恳求你量力而行；浮根蒿草将缠绕你，劝你留有自知之明。你缄默不言，低调着，隐忍着，迈过一颗颗老树，超开一株株野草。脚下踏着碎石，肩上扛着行囊，手中攥着一股蛮劲，牙齿咬得咯咯作响。

你歇斯底里，拼尽全力去攀登，因为你开始相信，每向上一部，脚底又会多出一片风景。你清晰的听着风声呼啸，不过觉得清风拂面，你看那白云绕岗，也仅仅是一条另类云道。你志得意满，再无所失。纵使拥有这种心路的转变，这样不屈的付出，也不一定会使你登上山顶。这或将是一种抱憾，但我的朋友，请你再看一看，看看你一路登上的轨迹。即便是在最艰难的路程，你也能看到，自己一步一步，走出来的风景。

文档为doc格式

## 正能量朗诵稿一分钟篇九

我为雨天后的一缕阳光而感动，它让我的心晴朗

我为夏日里的一丝微风而感动，它让我的心凉爽

我为秋日里的一片白云而感动，它让我的心平静

我为夜空上的一轮皓月而感动，它让我的心释怀



我为屋檐下的一只燕子而感动，它让我的心感恩

感恩的心被感动着

感动着感恩的心

鳄鱼的眼泪不是感动

感动不是虚伪

感恩的心需要真诚

秋蝉的歌唱不是感动

感动不是浮躁

感恩的心需要宁静

落叶的萧瑟不是感动

感动不是哀怨

感恩的心需要感激

是啊

活在这个世界上

我们要学会感恩

感恩的心——

会成就我们精神的明天

让我们怀着一颗感恩的心

真诚的对待这个世界

让它充满爱充满期待

更加精彩……

## 正能量朗诵稿一分钟篇十

凌云高楼气势撼人，靠的是厚重坚硬的基石无语的支撑；

那么，人又是靠什么来支撑无比睿智的人生呢？那就是诚信！

诚信是一朵馨香的花朵；让他人快乐，使自己陶醉；

诚信是一首古老的诗歌；让他人品味，使自己高尚；

面容上有自尊；眼睛里有自信；行动中有把握；生活中有朋友；

一个人可以没有财富，只要他活得坦荡；

一个人可以没有名望，只要他问心无愧；

但一个人不能没有诚信，否则一无所有；

学习，因为诚信而进步；

工作，因为诚信而成功；

人生，因为诚信而精彩；

社会，因为诚信而和谐；

莘莘学子，诚信为本；

让我们用心灵呼唤诚信；

让我们的人生以诚信为基石；

让我们的风采以诚信为旗帜；

让诚信成为你寒冷时身边红红的炉火；

让诚信成为烈日下你同顶的一片绿荫；

身沐一片灿烂； 心系一份执着；

带着诚信上路；

踏着一路风光；

我们呼唤诚信, 拥抱诚信, 坚守诚信!