

2023年分钟演讲正能量(大全7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

分钟演讲正能量篇一

同学们：

今年是长征胜利八十一周年，我们歌颂英雄，学习长征精神，那什么是长征精神？无论是红军叔叔们四渡赤水、飞跃大渡河，还是翻雪山、过草地，无不体现出英雄们在面对各种困难、险境时表现出的大无畏精神。对于我们小学生，长征精神就是克服困难，永不放弃的精神！

这不禁让我想起了自己：遇到难题，就等着老师或父母讲，从不动脑筋思考；在学习上，碰到一点儿挫折，就心灰意冷、不敢迎难而上。红军长征之路坎坎坷坷，我们青少年的`学习之路也并不平坦。长征虽然结束，但长征精神却永存。我们要传承长征精神，努力学习知识，不怕困难，勇于翻越学习中的一座座山，一条条河，为自己的理想持续不断地努力，像长征一样，直达完全的胜利。

学习是一座山，往上走，即使一小步也是新高度。我能！

分钟演讲正能量篇二

浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的细雨。”如果遭遇挫折，仍能以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生是辉煌的。

人们常说，风雨过后，面前会是鸥翔鱼游的天水一色，荆棘过后，面前会是铺满鲜花的康庄大道。既然如此，我们还有什么理由“放大人生的痛苦”。一枚贝壳要用一生的时间才能将无数的沙砾转化为一粒并不规则的珍珠，雨后的彩虹绽放刹那的美丽却要积聚无数的水气。如果把这些都看成是一次有一次的挫折，那么是挫折成就了光彩夺目的珍珠和美丽的彩虹。

痛苦和挫折是人生必然要遇到的两大难题，要想让我们的心的戈壁荒原开满鲜花，只有在遭遇挫折时排解痛苦，积蓄人生的力量为新的奋斗目标，生命之花才会常开不败，生命的存在才会有新的更深刻的意义！

分钟演讲正能量篇三

我们人的生活方式有两种，第一种是像草一样的活着，你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟是一棵草；你吸收雨露阳光，但是长不大；人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦而他产生痛苦，人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你。所以我们每一个人应该像树一样的成长！即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来；当你长成参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你，走近你，你能给人一片绿色；活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用，这就是我们每一个同学做人的标准和成长的标准！

每一条河流，都有自己不同的生命曲线。但是每一条河流都有自己的梦想，那就是奔向大海。我们的生命，有的时候会是泥沙，你可能慢慢的就会像泥沙一样，沉淀下去了；一旦你沉淀下去了，也许你不用再为了前进而继续努力了，但是你却永远见不到阳光了。所以我建议大家不管你现在的生命是怎么样的，一定要有水的精神，像水一样不断地积蓄自己的力量，不断地冲破障碍；当你发现时机不到的时候，把自

己的厚度给积累起来，到有一天时机来临的时候，你就能够奔腾入海，成就自己的生命！

分钟演讲正能量篇四

一只小猪、一只绵羊和一头乳牛，被关在同一个畜栏里。有一次，牧人捉住小猪，它大声号叫，猛烈地抗拒。绵羊和乳牛讨厌它的号叫，便说：「他常常捉我们，我们并不大呼小叫。小猪听了回答道：「捉你们和捉我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命呢！

[励志哲理]立场不同、所处环境不同的人，很难了解对方的感受；因此对别人的`失意、挫折、伤痛，不宜幸灾乐祸，而应要有关怀、了解的心情。要有宽容的心！

分钟演讲正能量篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我们常听到人们说：“永远不要放弃。”这句话可能是要鼓励别人，也可能是表示自己的决心。相信自己的人，不管经历多少次失败，都会不断试着要达到目标。我认为，有成功的决心是每个人都应该有的重要特质。因此，我认为我们应该永不放弃。

其中一个理由是，如果我们太轻易放弃，就几乎无法完成任何事。我们第一次尝试新事物会失败，这是很平常的事，所以我们不应感到气馁，而应该要再试一次。而且，如果我们总是一失败就放弃，就无法培养新技能并且不断地成长。我们应该永不放弃的另一个原因是，只有再努力一次才能从错误中学习。如果我们不再试一次，那么我们所学到的教训就

白白浪费了。最后，我们应该永不放弃，因为当我们努力达到目标的时候，我们就会培养出自信，而这种自信将有助于我们在生活的其他领域中获得成功。如果我们不挑战自我，我们就会开始怀疑自己的能力。

简言之，当我们努力追求目标时，永不放弃是很重要的。不管最后有没有成功，我们都会学到一些东西，而我们所学到的东西，将会使自己成为一个更好、更有自信的人。而且，如果放弃的话，我们就没有机会达到目标。但是如果不断地尝试，总有一天我们一定会有机会成功的。

分钟演讲正能量篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：大家好！

人生之路也为漫漫远征路，面对坎坷，我们应当无畏，应当乐观，当然也要有坚忍不拔和勇往直前的精神。我们要把长征精神铭记在心中，让长征精神永驻于人生之路上！

我们，一个新时代的小学生，生长在和平的环境里。你们大家知道吗？我们可以坐在教室里的听着老师讲课，我们可以在操场嬉戏打闹，我们可以放学后回到温馨的家。今天我们所得到的一切的幸福，一切的快乐，一切的美好生活都是红军们用生命所换来的。难道我们不该珍惜这来之不易的幸福吗？所以，我们也要具备着他们所拥有的长征精神！

如何做到长征的精神呢？这并不是要你真的去走两万五千里，也不是要你说说大话，讲讲大道理，而是要你把长征的精神用在我们现实的学习上面。

首先要有顽强、坚韧不拔的意志！红军长征中，他们克服的种种困难，是我们难以想象的，红军的种种英雄事迹，都与他们顽强而坚韧不拔的意志分不开的。我们在学习中更要有红军们那种顽强而坚韧不拔的意志，这样我们的学习才会持之

以恒下去，才会不断地提高自己的文化知识。战国时的苏秦，夜以继日地读书，实在太累了，就用锥子刺腿来使头脑清醒；汉代的孙敬，为了防止读书时瞌睡，便用一根绳子把自己的头发系在房梁上，只要一打磕睡就会被扯醒。靠着这样的努力，他们最终都成为了有作为的人。我想，他们之所以成功，就是因为他们拥有勤奋，是勤奋让他们收获了辉煌的人生！

当然，说是容易，做是难。在有顽强和坚忍不拔的意志前一定也要有坚持下去的信心。如果我们想练好技能，就一定要有这样坚持下去的意志和相信自己可以成功的信心。带着这份意志，带着这份信心，你努力的练习下去就一定会得到你所满意的成绩。因为比起长征，练好技能却是一件非常容易做到的事情！

大话不想多说，道理不想多讲！总之，如果你想获得成功，你就得有这份长征的精神！

谢谢大家！

分钟演讲正能量篇七

特技团来了个新的弟兄，教练从走钢丝开始教起，这个弟兄在练习的时候，总是没走几步就掉下来，反复练习还是如此，最后沮丧地坐在地上起来，教练走了过来，拍拍弟兄地肩膀说：“掉落，是走稳地先决条件。”弟兄闻言，又重新爬上去练习。教练在旁叮咛着：“走，不停地走，直到你忘了那条钢丝的存在，忘了掉落这件事，你就算真正学会了。”

[励志哲理]人生处处充满意外，我们必须象练习走钢丝一样，带着微笑、抬头挺胸，若是不慎掉落，就重新再站起来，当我们不再在意“意外”，不再在意“掉落”。我们就可以走得比别人稳！