阳光青春励志演讲稿(汇总8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。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？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。

阳光青春励志演讲稿篇一

大家好!

九、十月份之间的阳光，全年之中是最美的。在已褪去夏日斑斓的冷风里，即使一小丝阳光也令人高兴得不得了了。前几天运动会的阳光，就是一年之中最美的嗬!那天，我全身起了疹子，不能参加任何项目，只能坐在椅子上巴巴地望着，连为同学加油呐喊也不能过于激动。坐在阴冷的角落里，心中不免觉得遗憾与不甘。那时，我的同桌一直坐在我的旁边，不断地与我说着话——如果不说话，我们还能干什么呢?本属于九月末活泼的阳光，无一不盈满在操场上跳跃、奔跑着的运动员身上，我却只能像团棉花般死气沉沉地倚在座椅上，毫无生气。

同桌一定注意我好久了。她挽起我的手，淡淡地说：“我们去楼后走走吧。”我本是没有什么兴致的，由着她去吧。被她牵手走向教学楼后时，我一直低着头，拖拉地走着。直至同桌唤了一声：“抬头啊。”才发觉已走到教学楼后了，等我发觉，忍不住跳了三尺高——这与楼前真真是两个世界!接近晌午的太阳高高地挂在楼后，比夏日的它还要和蔼地笑着。目所能及之处，是比夏日还灿烂的阳光、阳光!当我回头看我的同桌时，她的小脸被阳光照得容光焕发，自信的火花从她的眼中迸出。她看着我说：“我能解决你的烦恼。”这话只在电影中听仙女说过，在斑斓的阳光中，不觉地我不再烦躁

与焦虑，只坐在石阶的一滩阳光上静静地听着。想不起她说了什么。她背着光，那么有把握，那么耐心地讲着。我想，我的脸上一定映满了阳光与感动，记得她最后说：“至于那疹子，你不摸不想不就好了吗?”然后她笔直地站着，脸上带着似刚学会游泳的小雏鸭似的欢快与期待的表情。

那天的阳光，最美，最令人难忘与怀念。

阳光青春励志演讲稿篇二

大家早上好!

在座的各位，或许正是二八年华，或许正经历着十七岁的雨季，亦或许已跨了那个成年与未成年的边界线。然而，不论我们踩在哪个时间点上，都应该要：让青春无悔!

亲爱的朋友，你还记得佐贺阿嬤的那句话吗?人不能拘泥于过去。是啊，过去已是无法再更改的脚印。在逝去的无数个日夜里，我们曾经惶恐不安，曾经孤独无助，曾经几近放弃，但那一丝光亮让人感受到温暖，你的朋友，他们给你慰，借你依靠，任你倾诉，带你走出黑暗的峡谷。现在，请你温柔地对待身边的人，那些陪你一同走过最美的年华的人。

亲近的朋友，你还记得那句谚语吗?追逐大象的猎人不会停下来打鸟。十七岁的少男少女，总会不自学地被那些花花绿绿的文字、个性张扬的歌曲吸引住目光。然而在芝麻和西瓜的抉择中，你会毫不犹豫地选择后者吧!大大的西瓜虽然沉重，却有着令人意想不到的甘甜。所以，聪明的你，不要任自己淹没在无数的芝麻里，抱着西瓜，出发吧!

亲爱的朋友，你感受到了那飞逝的光阴吗?时间似乎无情，永远不肯为谁停留。它改变了你，也改变了我。现在，请试着召唤一下一年前、二年前的你吧。曾经的自己，你好吗?我很好。你好吗?我很好，现在的我很好。现在的我明月时不我

待;现在的我，不会把希望寄托在别人身上，因为自己是唯一能做出改变的;现在的我，不会再叫苦叫累，就像白岩松说的，痛并快乐着。虽然痛苦，却依然要快乐，并相信未来。

卑微到尘埃里，为了你所爱的、为了你梦寐追寻的东西，投注你所有的热情吧!

风呼啸而过，你我已来不及回头。前进吧，少年!执著吧，少年!向上吧，少年!

谢谢大家!

阳光青春励志演讲稿篇三

收集阳光，让温暖永留心间;收集阳光，让光明永存心底。下面是本站小编为您整理的阳光的演讲稿，希望对你有所帮助。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

黄昏，原本冷萧的秋风，在倾盆大雨之下更是寒冷。大雨哗啦啦的着，天空密布，忽然，只听“咔擦”一声，天空一声巨响，天空被一道白光划成两半，使人震惊，还没有回过神来，接着又是一下，真是阴森恐怖。因月考失利的我心中更是有些凄凉。

我打着伞走过一个电话亭，只见有一对父子躲藏在电话里，显得很是焦虑。那位父亲与我父亲差不多，已是饱经风霜，由于风雨的吹打，头发有些凌乱，还不断有水往下滴。孩子还小，很瘦弱，身上也湿漉漉的。这时，小男孩打了一个喷嚏，一下子扑到了父亲的怀中，开始哭闹着要回家。父亲想了想，抱起孩子就要往外冲，却迟疑了一下，又把退了回来。

雨实在是太大了，出去必然是被淋成落汤鸡。

这一系列的动作深深的被我铭记在心，无法忘怀。是原本失落无助的我心中有了些许温暖，如冬日的一缕阳光，让我看到了希望，不再迷茫，使我重新找到了新的方向，一时的失意并不算什么，只要去努力，拼劲全力，就一定可以成功。

雨还在下……外面是凄冷的，而你却如一缕阳光照亮了我心中的黑暗。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

阳光，似春天的一株小草，给人勃勃的生机;阳光，似夏天的一缕清风，给人透彻的凉爽;阳光，似秋天的一株稻穗，给人丰收的喜悦;阳光，似冬天的一朵寒梅，给人铭记的坚强。

我爱收集春天的阳光。春天的阳光是惬意的，沐浴着暖和的阳光，正是读书的时候，取一本好书，静静地品读，读“谁言寸草心，报得三春晖”，这是母爱的伟大;读“好雨知时节，当春乃发生”，这是春雨的奉献;读“夜来风雨声，花落知多少”，这是春天的美感。

我爱收集夏日的阳光。夏日的阳光是燥热的，听不惯蝉儿的聒噪，但仍喜欢在树下摊一张凉席，闭目养神，不是为了享受难得的荫凉，而是为了享受夏日炙热的阳光。当一缕阳光从树缝间躲到脸庞，世间仿佛都安静了，这就是夏日阳光的美丽。收集夏日的阳光让我懂得了恬静。

我爱收集秋季的阳光。秋季的阳光是柔和的。漫步于果实满枝的树林，吮吸诱人的果香，秋日的阳光洒在光艳的果实上，让那可爱的水果更加甜美。秋季的阳光让我学会了充实。

寒冬的阳光是珍贵的。当被冬日的寒冷包围，当踏着皑皑白雪，你最需要什么样?当然是一缕温暖的阳光。当温暖的阳光照耀在心中，冰雪融化了。冬日的阳光充满着无限力量，能够穿透一切冰冷。寒冬的阳光让我拥抱了温暖。

我爱收集阳光，因为它的灿烂，因为它的辉煌，因为它不屈于黑暗的吞噬，不屈于乌云的阻挡，不屈于雷电的疯狂。因为它给迷路的人带去希望，给沉睡的人带去光明。

上帝给我们一个瓶子，有人用它去装金钱、名利、地位，他们身上沾满了铜臭，一生到头，只能在污秽的泥淖中翻滚、挣扎。何必呢?明争暗斗苦苦相逼，却不知抛弃名利。收集阳光，会给你小草的生机，清风的透彻，稻穗的充实，寒梅的坚强。

用眼睛收集阳光，阳光给你一时的美丽;用心灵收集阳光，阳光会给你永远的美丽。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

马上就要期末考试了，这是我们本学期的最后一次考试，也是对一年来学习的一次总结，所以，我和同学们都铆足了劲，拿出了十二分的注意力，来做考试前的集中突击。在考前，老师找到我，说：“你这次考试有什么目标没有?”我一挺胸脯说：“我想进年级前10名。”老师突然一笑，说：“那你以前有没有进过年级前10名啊。”我知道老师认为我定的目标很难达到，但我坚定的说：“虽然我以前没进过，但是这次我一会全力以赴的。”老师说，有你这句话，我就放心了，你一定要努力，努力，再努力，加油!老师的话如同一缕阳光，照耀着我，给我力量。

考试当天，妈妈送给我一个向日葵，起先我也没有在意，把

它放在了一个角落里。

等到考试结束，得到成绩后，我发现，成绩又跟我开了一个玩笑，我没有完成目标，又一次失败了，我撕破了墙上的海报，誓言，我靠在墙上流泪，所有豪言壮语都破灭了。但我这时看见了角落里的那个向日葵，渺小的它依旧向着太阳，我擦干了眼泪，重新坐在床上，是啊，小小的向日葵都能如此坚强，我为什么不能，我一定要在这个暑假锻炼自己，继续拼搏，永远迎接阳光的照耀！

失败了，再站起来，跌倒了，再爬起来，因为我相信，阳光总在风雨后！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

记得在小学四年级的时候，我成绩几乎每次都是那么不尽人意，每次交卷子时，我都拖拖拉拉。因此成了出了名的“差生”，校长老师几乎不会正眼看我。最让家长老师头疼的是我的书写，字和蚂蚁爬过的痕迹没有什么区别，改我的作业成了许多老师的“恐惧症”。可那时，我唯一的爱好，就是画画。

因此每回交美术作品之时，我总是迫不及待要将自己的心血交给老师，由于画画的不错，美术老师也很肯定我的“作品”，常给我得a□可有一回，我不小心将语文作业本交入了美术本。可噩运终究逃不过，该来的总是会来。

从此，在书写方面，我更加严格要求自己，每当书写凌乱或不想坚持下去时，我会想一想美术老师的那几句教导。从此我的心灵由黑暗转向光明，这句话是我心灵之光，是它，让我体会到了书写的价值。也让我体会到了许多哲理。

这一缕阳光，是我心中最最耀眼的曙光，它将永远不会熄灭。

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

我演讲的题目是《照亮我心灵的阳光》。

春天的阳光，哺育着小草，使她青翠欲滴而又富有生机。生活中的阳光，哺育着我们，使我们健康成长！

曾几何时，我在泥泞的小路摔倒，是妈妈用她那双纤细的手牵起我，为我擦去身上的污泥;我和小伙伴在院子里顽皮，是爸爸过来用他那双粗壮有力的手抱起我，给我讲述团结友爱的道理;我在考场失意，是老师用他那亲切的话语安慰我，叫我决不气馁，他那期待的眼神透露出鼓励。

此时，一束阳光，照亮了我的心灵！

此时，一束阳光，照亮了我的心灵！

你看，那斑马线上，一群群忙碌的人们匆匆而过，多得数不清。我看到了这样一幅图画：当小孩被大人安全地送过马路时，小孩、大人都露出了灿烂的笑容;当少先队员扶着盲人老爷爷过了马路的时候，少先队员和老爷爷都露出了阳光般的微笑。

此时，一束阳光，照亮了我的心灵！

于是，我懂得了生活中的阳光是无处不在的。

这阳光里有太多的爱和希望，我无法忽视这些指引我人生的方向的光亮，于是，我小心翼翼地将它们收藏。

我心中的那一缕阳光，照亮了我心灵相聚的空间，引领我们

追逐梦想的起点。

阳光，就是一个甜美的微笑，融化心结，增进友谊！

阳光，还是一声温馨的祝福，看似渺小，温暖人心！

阳光，更是一次真诚的善举，赠人玫瑰，手留余香！

于是，我深信，春雨是花儿的阳光，因为只有春雨的滋润，花儿才可以绽放;我深信，清风是风筝的阳光，因为只有清风的吟唱，风筝才得以飞翔;我深信，梦想是生命的阳光，因为只有梦想的激励，生命才会焕发出七色阳光！

我更深信：美德是七色阳光，她将照亮我们每个人的心房！

我的演讲完毕，谢谢大家！

阳光青春励志演讲稿篇四

大家下午好！

我是东城小学五年级的刘嘉琦。我今天演讲的题目是《阳光校园--我们的好伙伴》。

记得有一天中午放学，学生们有说有笑的走出教室，跑到食堂。这时，一个同学边跑边晃着饭盒，不小心撞到了我的额头。突然，我痛苦地蹲到楼梯上。当学生们看到它时，一些人立即跑去向老师报告，而另一些人俯身到检查我的症状，发现一个大包肿了。他们赶紧把我扶到老师办公室，老师看到后马上给我爸妈打电话。此外，老师们还推荐了各种消肿的方法。这一刻，我的心被大家温暖的关心感动了。

爸爸带我回家休息。下午打开手机查看作业的时候，发现qq

里有很多未读消息。我点开一看，惊讶地发现，都是同学的问候。这一刻，我的心再次被这些温暖的问候融化。

在这个快乐的校园里，不知不觉度过了五个春秋。经过五年的相处，我们和同学们结下了兄弟般的友谊，我们玩的很开心，很自由！和老师相处五年建立了深厚的感情，让我健康快乐的学习！五年的相处，阳光校园给了我家同样的感受，让我成长的更快乐！

这是我阳光的校园，你们是我的好伙伴！

谢谢大家！

阳光青春励志演讲稿篇五

大家好！

青春是一种令人艳羡的资本，凭着健壮的体魄，你可以支撑起一方蔚蓝的天空;凭着旺盛的精力。你可以开垦出一片神奇的土地;凭着巨大的潜力，你可以变得出类拔萃，令人刮目相看。

青春不言败，我十分喜欢一句话——自古英雄出少年。这是对青春的支持，对青春的放歌，对青春的赞扬。是的，青春带领我们前进，带领我们走向美好的明天，就像《明天会更好》这首歌的歌词一样：轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛，看看忙碌的世界是否依然孤独的转个不停。日出唤醒清晨大地光彩重生，让和风拂出的影像谱成生命的乐章，唱出你的热情伸出你双手让我拥抱着你的梦，让我拥有你真心的面孔，让我们的笑容充满着青春的骄傲，让我们期待明天会更好！没错，青春是无敌的，因为青春不言败！

无情的年华听着生命的轮转，逝水东流，曾听说一只蝴蝶因为美丽而被捕捉制成标本，美凝固了，蝴蝶的翅膀不再扇动，

而它却仍在你的梦中飞翔……抓住这似水流年，高亢一首激昂的曲子，在这如花似梦的季节，让我们为青春喝彩！

当人生的交响乐章奏响以后，青春是最动人的一幕。无论是浅唱还是响鸣，都能让人沉醉，让人遐想！同学们，把握美好的青春吧，青春的脚步如行云流水，生活的精彩道路靠自己去创造。莫叹息，莫停留！要思考，要奋斗！让我们趁风华日茂，乘着诺亚方舟，为青春喝彩，为美好的未来喝彩！

阳光青春励志演讲稿篇六

唐宋时期的辉煌历程在国人心中留下了不灭的印记，那个时代用开明，自信打造出一个完美的国度，中华民族享誉海外，多少人慕名朝拜。

“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”当安逸的日子吞噬警觉，当人们懈怠之时，灾祸也悄然而至。

清朝时期专制皇权达到顶峰，利用闭关锁国政策，盲目排外，夜郎自大，不知清醒，使国家远远落后于西方。到了清末，情况愈加严重，两次鸦片战争，使我国成为英国的鸦片倾销地，我国也一步步地沦为半殖民地半封建社会，我国人被西方国家一次次地冠以“东亚病夫”之称。

在人心溃散之际，出现了一位传奇式的英雄武术家，他武艺出众，执仗正义，抱着为国雪耻，振奋民族的强烈愿望，用自己的坚强和意志，给了西方国家一记重拳，挫败英洋力士，为中华民族争得了无限荣光。令国人扬眉吐气，不再被永远地扣上“东亚病夫”这屈辱的称号。他用自己的青春，用他短暂的一生来书抒写出他的中国梦，他用自己的生命成就国家的未来，他——霍元甲。一个堂堂正正顶天立地的真汉子。

1979年是改革开放政策实行的第一年，全国都在为改革开放

而高速运转，世界在发展，中国在腾飞，在飞跃的这一年，我们幸运得拥有了他，时年22岁的他用手握住的不是笔，而是他的一个中国梦，在一次又一次的比赛中，他对准靶心，将每一次射击都落到实处。在第23届奥运会上，27岁的他射出了中国历史上第一块金牌，也彻彻底底地射掉了压弯了中华民族脊梁的“东亚病夫”这座大山。许海峰，做任何事情都有一种永不言败的豪情，他凭借自己的努力，用他的豪情壮志为后人展现出一生的中国梦。

有许多人如他们一般在为实现中华民族的伟大复兴而奋斗，但也许在他们人生的最初，他们没有豪情壮志，没有侠肝义胆，有的只有一个小小的梦想，他们为了梦想而不断坚持、努力，最终将自己推上人生的制高点，并成就国家大爱。

曾将，我不明白什么是青春，什么是梦想，得过且过是我的人生信条，我一度肆意地挥霍着我的青春，我不懂青春有多么珍贵。在之后的日子里我虽成长，但却发现与青春却渐行渐远……看着周边的朋友用青春为梦想而奋斗，在一次次的摔倒中爬起，在一次次的挫折中长大，为了心中的目标燃烧青春的那一刻我惊醒了，我一遍遍地问自己这些年到底错失了什么!我要找到属于自己的那个中国梦，但却不知我的梦在哪里。

都说孩子是祖国的花朵，是民族的未来，“少年”对于有一个国家来说是中坚基石，他们是承载了国家希望的力量，但因为各方面的原因，我国发展严重不平衡，有许多地区的孩子因经济落后，看不到未来，看不见希望，但在他们的心灵深处渴望着阳光，他们对生活仍充满着无限美好的期许，他们缺的只是一个机会，看着这样的他们，我想为他们做些什么，我想用我的一生为他们的期许而努力，我无法许他们一个未来，但我想守住他们心中的那抹阳光。

我是一个普通人，我的力量微薄，我能做的只有转发一张张他们饱含泪花期盼的容颜，为他们募捐一些微薄的钱财，我

还不够强大，但我会以我最诚挚的心，尽我所能为他们做些什么，在未来，我会努力让自己更加强大，守住他们最后的希望。

青春是一首永不言败的诗，青春是一篇朴素自然的词，多少人用自己的青春热血抒写出一个个华彩绚丽的中国梦，有多少人用自己的梦想为中华之崛起搭台，奥斯特洛夫斯基说过“这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。”用青春铸就中国梦，用小梦成就国家的未来。我的青春，我的中国梦。

阳光青春励志演讲稿篇七

大家下午好：

阳光，给我们健康。科学家发现，生活在不见天日的、黑暗的地方的人极易生病，甚至会得抑郁症。所以，没有了阳光，就没有我们健康的身体。

阳光，给了我们健康的身体，还给了我们一样更重要的东西。

都说心美最重要，阳光不仅仅给我们健美的体魄，更给我们完美的心灵！

拥有阳光的心理，你会发现，你做什么事都得心应手。因为你有阳光的心理，对每件事都充满了信心，所以当然会心想事成了！

有了阳光的心理、身体的健康，当然就所向无敌了。

每一天早晨起床，梳妆整理时，千万别忘记对着镜子笑一笑。这样貌，你会养成微笑的习惯。充满阳光活力四射的你会带动周围的人一齐阳光。

失败了，千万别灰心丧气。要及时补救，就像亡羊补牢一样。灰心丧气，会让你失去阳光的心理！

当然，自我失败不灰心丧气；别人失败了，要用适当的话语鼓励他，让他振作起来。

同学们，黑暗的世界永远是黑白的，光明的世界是七彩的，让我们当个阳光小公民吧！因为生活需要阳光！

阳光青春励志演讲稿篇八

大家好！

春日和煦的微风下，一株株嫩芽破土而出，探着头寻找春之暖阳;夏日湖面上，蜻蜓俯水轻点，在波光之上，寻找夏之赤阳;秋日的树梢上，麻雀抬起小巧的脑袋，转动着水灵的眼睛，在碧空中寻找秋之碧阳;冬日，在层层飘雪中，梅花含苞开放，望穿冬雪，迎接冬日那暖心的阳光。

世间万物，无一相同，但是，无论哪种生灵，都在用生命中那段最美的旋律寻觅阳光。对于每个人来说，阳光的含义至高无上，是人人心中不停追求的理想。

贯看历史的春秋长廊，同一片芳草地，同一片碧蓝天，无数人用毕生追求心中的阳光，为后人阐释了何为心之阳光——那就是追求理想。

而正跨步于人生道路上的我们，衣食无忧，是否会坚定的追求心中的理想?我想是的。我们身上充满着朝气，理想是我们前行的动力，我们正扬帆起航，向海天一线处前进，手中的船桨势会泛起一层层浪花。

站在山巅之上，遥望朝阳，收集那最美的阳光，理想在何方。心就在何方。