

最新阳光心理演讲稿 阳光心态演讲稿 稿(模板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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

阳光心理演讲稿篇一

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

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！

阳光心理演讲稿篇二

大家好！

秋风萧瑟，那水潭上漾起了一湖波光粼粼，残阳余晖照入水中，反射出一阵耀眼的光晖。沿着水潭边栽种的银杏虽参差向天却已近凋零，令本就寂静的道路多了几分萧条，徒显幽凉。

地面上落有许多银杏叶，我边走边捡起银杏叶，星星点点的阳光越过树叶的斑驳倾落在我的身上，渐渐陷入了银杏的回忆。

那时的我，是一个沉默寡言的女孩。那时的你，是一个开朗乐观的女孩。我们两人有着截然不同的性格，就像两条平行线，似乎永不相交。

可是那天，我的肚子突然痛起来了，但沉默的我却强忍着。你发现我的异样，连忙将我送去了医务室，医生对你说，我没事，只是吃坏了肚子。我看见你舒了口气，我感激的对你说：“谢谢你。”“有什么好谢的，我们是朋友啊！”听到你这句话，我愣住了。因为我的沉默寡言，几乎没有朋友，而

你却愿意与我交朋友，我十分感动。后来你又把我扶出医务室，那时一片阳光倾落在你的身上，我感到一阵温暖。我想第一次有了朋友，有朋友的感觉真好。

自那以后，我便与你常常来往，受你的影响，我渐渐变得话多了起来。每到秋天，我便会和你一起来到这湖边。我们在静谧的小道上，在阳光的照耀下，说说今日发生的趣事，谈谈一些身边的新闻。每次我们来到这儿，都会捡点银杏叶做标签。

我和你做了三年的同学，在这三年里，我们一起哭，一起笑，我们从两条平行线变成了相交线，我从沉默寡言变得开朗，我们……可现在，我们却要分开了，就像相交线相交后将永不相交。你离开的那日，我去火车站送你，阳光透过窗户洒下来，洒在相拥哭泣的一对朋友身上。

亲爱的朋友，你知道我在想念你吗？想念我们在一起的那三年时光，是你让我变得开朗乐观，若没有你，我将还是那个不讨喜、沉默寡言的女孩。你的出现，就像一道阳光洒在我的心田。

我拾起第十片银杏叶，天空中还剩下一缕阳光，我将银杏叶连同那最后一缕阳光装进了回忆的盒子里。

阳光心理演讲稿篇三

呼，真冷！看着嘴里呼出的白雾像调皮的精灵一般在空气中隐身不见，我又把脖子使劲地缩了缩，藏进厚厚的围巾里。太阳仍旧像个睡美人一样躲在地平线下不肯出来。仅有天边那抹诱人的胭脂红色彩霞给人一点暖意。

像往常一样，我穿过熙熙攘攘的人流，快步冲进了那家早餐店。

扑面而来的一股热腾腾的、裹着美味香气的雾气，让我更觉得饥肠辘辘。脚步也不自觉地加快。一不细心就被路旁的桌子给绊了一下。突然失去平衡感让我有点措手不及，连忙靠住旁边的一名中年妇女。

站起身，我连忙不好意思地向她道歉。她微微地笑了笑，“没关系。摔倒了就不好了，下次走路慢点”。温温柔柔的一句话，夹着点点关心，一下子就驱走了尴尬的气氛。

我在旁边的桌子坐下来，叫了一碗咸菜面后慢慢地等着。无聊之中不自觉地望向了那位妇女。我这时才注意到，她的对面还坐着一个小男孩，大大的眼睛，一副天真活泼的样貌。大概是她的小儿子吧，我猜想着。

她凝望着对面的儿子，脸上浮出一个淡淡的微笑。那是怎样的眼神，怎样的笑啊！慈爱的小溪在眼里缓缓地流淌，轻轻地向外溢出，在嘴角凝成那甜甜的、满足而喜悦的微笑。

宽敞的餐桌上，摆着一碗豆浆，一只装着两个包子的盘子。在别人的眼中这似乎少了一些，但那个小儿子却依然那么高高兴兴，他一会儿猛喝一口豆浆，一会儿又轻轻掰下一小块包子送入口中。他时不时抬起头，向母亲报以一个阳光般灿烂的微笑，举起手中的包子问吃不吃。回答自然是否定的，可母亲眼中的光更亮，嘴边的笑更浓。他们都陶醉在幸福之中：母亲在享受儿子的欣喜，儿子在享受着母亲的爱抚。

看着看着，我仿佛也融入在这爱的光芒中。我想起了餐桌上的妈妈。每当吃鱼时，她总是默默地把肚皮上的肉夹到我碗中，自我却嚼着鱼头，还笑吟吟地说鱼头好吃。渐渐长大了，才明白这是爱的谎言，可又不忍揭穿，只好骗妈妈说不喜欢吃鱼肉。虽然我明白这很滥俗，可看着妈妈甜蜜而又幸福地吃着我为她夹给她的鱼肉时，总有一股暖流在心中流淌。

想到这儿，我不由得一笑。吃着刚端上来的面似乎也比平时

更有滋味了。

走出早餐店，太阳已在天边懒洋洋地伸着腰。柔柔的光芒撒在街道上，肆意而又欢快地跳跃着。道旁的梧桐叶上的露珠也在调皮地闪着光。呼，真暖！

阳光心理演讲稿篇四

大家好！

从小到大，我读过许多书。从上幼儿园时期读的图画书，到上小学、初中后读的小说、名著、作文等书籍，每次读书我都十分专注，仔仔细细地品味每一个字、词、句、段，而且笔不离手，时不时画下优美的句子，把它们抄到摘抄本上，并记上几句领悟语，争取每读一本书都有收益。我先后读过《水浒传》、《西游记》、《格林童话》《钢铁是怎样炼成的》、《汤姆·索亚历险记》、《安徒生童话》、《鲁宾逊漂流记》、《格列佛游记》、《小王子》、《二十四史》等中外名著。进入巨程初中作文班后，朱校长又教我们读《中考满分作文》选，并让我们在读的过程中做做“红笔、直尺、下划线”，还要完成摘抄，便于写作文时能得到启迪。校长还说：“每年的《中考满分作文》特别的好，万里挑一”。我们能有这好的作文书可以读，真的感到好幸运。

这些年来，通过读书让我增长了好多知识，明白了许多做人的道理，懂得了人生奋斗要有目标，提高了我的写作技能，增强了我的思维分析能力。静静地沐浴在书海里，就好比那阳光的普照，让我健康成长。

有一次周日我在家读书，做摘抄，奶奶对我说她要出去买菜，叮嘱我：要记住水壶里的水烧开鸣叫后及时传到保温瓶里，把煤气阀关掉。我点了点头，随后我关上房门，继续沉静在书的海洋里。当时我的眼睛一直盯在《鲁宾逊漂流记》这本书上，扫视着这些文字，同时在旁边做批注，并摘抄了许多

句子。一节结束，这一看就是半小时。

我定了定神，好久才回味过来，没错，在这成长的路上，阳光便是那书香的熏陶。

阳光心理演讲稿篇五

大家好！

我是xx班的xx雄，不要小看我，我每天都是沐浴着阳光而来，追逐着阳光而去。我的身体里汨汨地流着阳光的血液，所以我有像阳光一样的性格。

今天我演讲的题目是《阳光少年》。

我有阳光一般的热情，我积极参加学校的各项活动，虽然才是初一的新生，也许有些稚嫩，但也不乏狂妄。

我有阳光一般的温暖。雷锋叔叔有一句话：我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去。我坚信，凭着我新锐不俗的观念，凭着我与同学同舟共济的情谊，我会做得更好。我尽心尽力为同学们服务，做老师我是孝敬父母的好孩子，泡泡茶、捶捶背，这是给劳累了一天的父母的最好的报答：自己的事自己做，双休日帮父母做点家务；最让父母感到满意的是周日我把烧早饭的“活”承包了，这样，父母就可以难得地、舒服地多睡一会儿了。客人来了，端茶倒水我会主动去做。平时爸爸、妈妈要我做什么事，我也会及时、尽力做好，所以我是一个在家中孝顺的阳光少年。

从小到大，老师的表扬，家长的鼓励，同学的羡慕，一切都是一帆风顺。但我不愿当温室里的花朵，甘愿当暴风雨下的松柏。人的一生不可能都风平浪静，只有在暴风雨后重新站起来的人才是强者。即使这次“阳光少年”活动我失败了，我也会高举双手，很潇洒，很有风度地说“我失败了，但我

不是弱者。”因为“i am never afraid of failure i never give up”永远是我的人生信条。

我认为这一次的演讲比赛的成绩并不重要，重要的是我今天有勇气挑战自己，不管结果如何，我都以笑面对！

笑过、哭过、彷徨过；

输过、赢过、拼搏过；

扬起嘴角，灿烂的执着；

挥手告别，曾经的迷惑；

大声欢笑，迎接美好的未来

看，镜中的笑脸；

铿锵地说：

明天的名单上：

有你，有我，更有他。

我相信：世事洞明皆学问，人情练达即文章，希望各位同学和老师能给我一次机会，投我一票。

阳光心理演讲稿篇六

合：敬爱的老师，亲爱的同学们，大家上午好！今天，我们为大家演讲的主题是《心理健康，做阳光中学生》。

邵：你可曾为一点小事而气氛懊恼？你可曾无缘由地忧郁烦闷？你可曾暴跳如雷地埋怨生命的不公？如果有，请关注你

的心理是否健康。

唐：世界卫生组织给健康下列一个定义：“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病，还要有完整的生理、心理以及社会适应能力”。现代人由于运转节奏的加快和竞争局面的加剧，心理负担也在不断加重，特别是对于处在人生特殊阶段的我们来说，高考的巨大压力和剧烈的心理冲击造成了一定的情绪波动是正常的，但是如果表现过于强烈，就容易造成心理失衡，影响正常的学习和生活。

邵：那怎样才能拥有健康的心理呢？首先，要对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。周国平先生说：“我们每个人都是一颗孤独的星球，每一颗星球都有自己的闪光点，或耀眼，或平庸。”相信自己，既不好高骛远，狂妄自大，目空一切，也不妄自菲薄，自轻自贱，忧郁颓废。要相信未来的路还很远很长，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

唐：其次，乐于交往，保持和谐的人际关系。人的情绪与人的需要能否得到满足相联系。交一个性格开朗乐观向上的朋友，有利于我们排除心理障碍，能够控制稳定自己的情绪。再者，正视事实，勇于解决问题。面对挫折与困难，不逃避不推卸责任。既要有高于现实的理想，也不沉迷于虚无缥缈的幻想。前段时间因忧郁症而自杀的歌手乔任梁，他在病情最危重的时候仍然带给我们最真挚的感动和美好，却因一颗易碎的玻璃心而选择永远地离开了我们。

邵：思及至此，心理健康，小而言之，影响着一场考试的成功，一次比赛的胜利；大而言之，影响班级、学校和社会的和谐。

合：谨以此文警醒我们要乐观阳光，不做精神上额乞丐。

我们的演讲结束了，谢谢大家！

阳光心理演讲稿篇七

大家好！

有一个阳光少女，她是我的同学，更是我的伙伴。因为有了她，我的校园生活才充满快乐。

她是一个天真活泼，聪明可爱的女孩子，我们之间发生了很多事情，但令我难忘的事，还要从那天说起。

正当她要走的时候，男孩很感激地说：“谢谢。”

“没关系。”她笑了笑，转身离开了。我赶紧跑了过去，问这问那，但她一句话都没说。就算不说，我也知道。我冲她做了个鬼脸，我们一起哈哈大笑。

从这件事中，我明白了我们不管看到困难的人也好，或没有看到也好，只要遇到了需要帮助的人，我们都要去帮助他。

在我们之间也有配合默契的时候，那是一个小小的游戏，下课了，我提出来玩一个游戏。游戏规则：把人数分成两队，先把气球吹大，再背对背，挤气球。先挤破气球的胜出。

一、二、三，开始！我连忙把气球的口放在嘴里，用力吹。慢慢地，气球开始变大，我用气球口多余的部分，再把气球口系上，最后我和她背靠背，手挽手，把气球放在中间，用力一挤，没挤破。我们继续用劲挤呀挤呀挤，还是挤不烂。我们还在坚持，另外两个同学看我们在努力，也不甘落后。只听“呼”的一声，他们的气球被挤破了，我俩傻傻地看着他们，感觉自己好笨。

这个阳光少女，就是——苗靓，因为有了她，我的生活才充满色彩。

阳光心理演讲稿篇八

高尔基说过，“书籍是人类进步的阶梯。”莎士比亚说过，“书籍是全世界的营养品，生活里没有了书籍，就好像没有了阳光；智慧里没有了书籍，就好像鸟儿没有了翅膀。”可见书籍对我们来说何其重要。

我喜欢读书，书是我生活中不可缺少的一部分，它像朋友、鸟儿、蓝天、绿树一样伴我成长。读一本好书，能把我们带到一个绚丽神奇的世界，在这个世界里，我可以和李白一起望庐山瀑布，和巴金一起观海上日出，和冰心一起感悟人生，和孙悟空一起降妖除魔，和水浒英雄一起斗智斗勇——读书的过程，优雅而美丽，充实而快乐。

记得一年级时，妈妈就给我买了注音插图版的《西游记》，那时候读完书只知道，孙悟空会七十二般变化、腾云驾雾、神通广大，厉害的很。后来随着年龄的增长，我再次阅读《西游记》时，不仅仅是对书中孙悟空的崇拜，更是被里面的情节和景物描写所吸引，我的心情会随着书中故事情节的发展，时而紧张，时而兴奋，深深的陶醉其中。还有花果山福地、水帘洞洞天的描写仿佛把我带入了一个神奇的仙境，让我留恋返。

好书不厌百回读，在我六年级的时候妈妈又给我买了青少年版的《西游记》，读完后我又有了新的收获。从书中我深刻地领悟到，唐僧师徒四人不畏千辛万苦，经历了九九八十一难，到达西天取得真经、修成正果，需要的是一种执着、勇敢、团结的力量。故事中的唐僧心地善良，有着坚定的信念与顽强的毅力，无论是遇到什么样的困难和诱惑，他都没有忘记自己肩负的重任和取经的信念。孙悟空本领高强，勇敢自信，面对妖魔鬼怪从不畏惧，斗智斗勇，一路上为师傅扫除了无数障碍。忠心耿耿的沙和尚任劳任怨，取经路上肩挑重担，却毫无怨言。猪八戒虽然有些好吃懒做，但是在大大非面前还是能够做到顾全大局，不忘保护师傅和取经重任。

即使他们之间也产生过一些矛盾，但是大家都能做到不忘初心，团结一致，心往一处想，劲往一处使，最终合力把困难解决，终到西天，取得真经。我对故事中的每一个人物都充满了敬意，这本书让我不断成长，懂得了许多做人做事的道理。

我的书还有很多很多，每本书都在我成长的道路上留下了深深的足迹。读书让我的生活变的更加丰富多彩，快乐无比。从书中我学到了课本中没有的知识，拓宽了视野，提高了写作水平，懂得了做人的道理，让我健康成长。

腹有诗书气自华，最是书香能致远。书是智慧的源泉，书是知识的宝库，同学们让我们爱上读书吧，让我们把书中的快乐传递给更多的人，让书香溢满校园，让读书伴我健康成长。

我的演讲完毕，谢谢大家。