

# 最新阳光读书演讲稿 阳光心态演讲稿 (实用9篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 阳光读书演讲稿篇一

大家好！今天很高兴和朋友们作一个交流，我今天上午要讲的专题是：塑造阳光心态。

现在大家面临的是一个什么样的环境呢？我们的财富在增加，但是满意感在下降；我们拥有的越来越多，但是快乐越来越少；我们沟通的工具越来越多，但是深入的交流越来越少；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少。现在的人是拿起筷子吃肉，放下筷子骂娘。

第一，现在想吃什么就能吃到什么；

第二，现在想玩什么就能玩到什么；

第三，现在想去哪儿就能去哪儿。

在这种情况下，我们如果还不知道幸福，那真是人生的一大遗憾。大家都看过清明上河图，描绘的是北宋时期汴梁繁荣的景象，现在这种情况到处都是。如果那种情况是太平盛世，现在更是太平盛世了。生在这样一个幸福的环境中，如果不知道什么是福，你这一生就白过了。我们的父辈当时生活艰难，辛勤工作，希望有今天，到了今天我们却不知道什么是福。

那里出了问题？我思前想后发现是我们的心态出了问题。我要提醒朋友们，好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。我今天上午的讲座，就是要让朋友们建立起积极的价值观，获得健康的人生，释放出强劲的影响力。你内心如果是一团火，才能释放出光和热，你内心如果是一块冰，就是化了也还是零度。

今天来的朋友们都是些中层领导，要造福一方，首先要造福自己。你自己内心充满热量，才能释放热量。要想让自己充满热量，你的家庭首先要充满温馨，这样你才能把精力放在工作上。良好的心态影响个人、家庭、团队、组织，最后影响社会。好的心态让你成功，坏的心态毁灭你自己。

心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人作实验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。九个人听明白了，哗啦哗啦都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。

第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；

第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；

第三个人才走了三步就吓爬下了。

教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人哗啦哗啦都走过来了。只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？

这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。又有一个教授做了一个更加残忍的试验，他把一个死囚关在一个屋子里，蒙上死囚的眼睛，对死囚说，我们准备换一种方式让你死，我们将把你的血管割开，让你的血滴尽而死。然后教授打开一个水龙头，让死囚听到滴水声，教授说，这就是你的血在滴。

第二天早上打开房门，大家都知道发生了什么事情，死囚死了，脸色惨白，一副血滴尽的模样，其实他的血一滴也没有滴出来，他被吓死了。这个试验揭示的原理是心态影响生理。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

一个女士和先生吵架，一吵架就生气，一生气就气十天半个月。先生说求求你了，别再生气了。她说，不行，我要气死给你看。她就这样经常生气，等到有一天她发觉肚子痛，到医院一检查，该长癌的地方都是癌。她死了，死给谁看啊？没给谁看，只是给对方一个正当的理由，让对方再换一个。很多人就是想不开，气死自己给谁看啊？所以说好心情给自己看。

## 阳光读书演讲稿篇二

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，但是在大是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。

## 阳光读书演讲稿篇三

空气凝固得像要滴出水来，一场紧张的考试正在进行着。

我也在做着卷子，笔根本没有停过，正准备拿水喝时，我忽然看到刘思媛的桌子上赫然放着一本语文书，我惊讶睁大了眼，把手举了起来。

“成小雯，你什么事？”老师温和地问。

“老师，刘思媛抽屉里有语文书，他打算抄。”我气势十足地说，刘思媛是我最要好的朋友，但是考试作弊是绝对不行的，可真正的我并不想告发她，我只是为她好。

“我没有！”刘思媛急忙否认，“我只是复习忘放进书包里而以。”刘思媛的脸涨得通红，但老师没有听她的否认，直直地在刘思媛的卷子上扣了20分。

刘思媛愤怒地看着我，我不敢看她，只有埋头做卷子。

这一场风波直到下课也没有停止。

考完后下课，刘思媛没有来找我谈笑，问试卷里的问题，她只是冷冷地看了我一眼，然后与别人有说有笑，我的心凉了大半截，我很想跟她说声“对不起”，但不知为什么，我说不出口。

分数出来了，我97分，而她，只有72分，她从来都是90分以上，这次她没哭，也没有悲伤，只是非常冷淡地看着我，我心虚了，低头看她。

从那之后的三天里，刘思媛对我异常冷漠，我不知所措，只

有傻傻地看着。

周末，我拿着钱包出去吃早餐。我在外面坐，钱包放在桌上，老板把撑门面端来，我吃着美味的拉面，不禁想到刘思媛，是她带我来这儿吃的拉面，我的心情不由得沉重起来。

“抓小偷啊！”一声叫声把我唤醒，我转过头，定睛一看，居然是刘思媛，我“霍”地站起身，老板急忙跑来，说：“小姑娘，你没还没有付钱呢。”我一看桌子，我的钱包不见了！

阳光少年我们是好伙伴演讲稿500

秋，蜕变成成熟少年天渐已有了寒意，秋正处在开始兴盛而肆虐的时期。金色林荫道上，瑟瑟的秋风摇落了几片枫叶，悲凉的躺在地上随着风儿不停的抖动。难道它也觉察到了一丝寒意？惊觉：少年不识愁滋味，爱上层楼。爱上层楼，为赋新词强说愁。而今识尽愁滋味，欲说还休。欲说还休，却道天凉好个秋。

九月，暑假末，初秋至。习惯性的推开窗，一阵寒风袭来，我不禁打了一个寒颤，站在阳台上向公园放眼望去：那杨树已逝去了昔日在风中婆娑的舞姿和满树淡青色的叶，留下的只是泛着青白色光晕的秃秃的树干。风示冷，人也寒。令我心寒的不仅仅是一夜间被寒风蹂躏和践踏过的满地黄叶，更多的是对生命之短暂的慨叹和遗憾。初秋的阴郁，风的清肃，空气的转凉，让我不由得再次憧憬未来从微小的嫩芽长成绿叶的日子。静静的一个人望着这微凉的秋，怀揣着“无奈漂浮萍”的闲愁，呆立了很久。

而后，这学期班里新转来很多六班的同学，大家相处的很和谐，我也因此而收获了更多的友谊。在这个由56人组成的班集体，我们一起学习，一样为了明天奋斗。或许有一天我们会像茧里的蝶破蛹而出，飞舞着寻遍大千世界。忽然想起这

样的一幅情景来，秋的阳光无私地倾泻下来，流淌过每一片叶子，从树梢到树干是闪闪的耀眼和夺目。我思忖着，我们就是那叶子，阳光就是那老师，老师的无私，老师的辛苦，老师的奉献，我们都看在眼里。泰戈尔曾说过：“一个人的青春时期一过，就会出现像秋天一样的美丽的成熟时期，这时，生命的果实像熟麦子似的在美丽的平静的气氛中等待收获。”或许当我们都长大变得成熟的时候，再回首拂看往事，才能体味老师的良苦用心，那么所有在当时自己看起来是正确的行为都变得幼稚可笑。我们该用甚么样的方式纪念青春？我们该用甚么样的方式无悔青春？从老师和蔼的眸里，我们找到了答案：坚持不懈，用奋斗的目光和铁一般的意志力追逐理想的天堂。

从家长辛勤的手里，我们找到了答案：努力拼搏，用双手的力量和光一般的夺目桨划到梦想的彼岸。是的，我们不该等待着在缓缓流逝的时间中，企及着被别人带走的幸福感和时光中的悔悟。假如流水能回头，我不会往后走。在压力与希望间焦灼，我对自己说：既然你已经走进秋的深处，就不可能再回到夏的蝉鸣，或是春的花香，我只有在沉默压抑的冬季里，蓄积力量，以待春的萌发。秋的夜晚很美，如水般安详，我独自一人站在阳台上望着，望着楼房的一角嵌在了黑灰色天空的中间。蓦地，我伸出手，抓住了那小格子调的悲伤。今夜无星，我喃喃道。可是我不会再伤悲，因为我错过了星星，明天迎接我的还有光辉的太阳！也许在懵懂无知的年少时光里，它被我定义为奋斗。又回想起了暑假末的那个清晨：秋叶，飘下，打转，落地，化泥。

人，幼稚，成熟，失败，奋斗。打转的美丽，化泥的幸福。当微风轻柔地托起一丝丝柳絮的时候；当太阳把金色的光辉悄然披在一棵棵俊俏的樱花树上的时候；当美丽的花瓣在空中悠悠地打几个卷儿；再轻轻落地的时候，我们正幸福地享受着烂漫的校园生活。一转眼，小学的6年生活就过去了。回想起小学读书的日子，真的有很多令人难忘的事：有开心的、悲伤的、难过的、搞笑的……记得刚升到x年级时，我们分了

班，我被分在了x□x□班，一听这个班级就知道有很多很“62”的故事。我的前面是xx□她的同桌是xxx□有一天，他们俩闹别扭□xxx就想用脚去踢xx可是正当他把脚举的高高的时候□xx用手拉住xxx的脚，一把送了出去，把xxx摔了个“四脚朝天”。这一“惊心动魄”的一幕真是让人笑掉大牙。你先别忙着笑，还有一件更好笑的，也是发生在他们的身上：一天xx正在看笑话的书，手里拿着一瓶水，刚喝了一口水，就因为笑话故事太好笑了，一下子就把刚喝下去的水全吐在了xxx的身上……还有一次，那是一个风和日丽的下午，我们学校的大操场上彩旗飘扬，十分热闹。“义卖活动开始！”随着校长的一声令下，每个班级的摊位上都挤满了人。

我是一名光荣的营业员，我的任务就是负责把同学们捐出来的物品卖出去。伴随着《爱的奉献》这首优美的乐曲，“啦啦队”不住地喊：“献出你的爱心，救救印度受灾的小朋友吧！”我忙得手脚不停，左手紧捏着充满爱心的钱，额头上冒着汗。正所谓有甜必有苦，我还记得，在没上5年级的时候，我们班的体育很差，在运动会上也常常拿不到名次，所以总是抱着希望去，拿着失望归，这一次次的失败给我们的打击不胜数。有几次，我们还甚至流过眼泪。不过，我们那个时候相信，只要通过我们的努力没有什么是不可能的，所以每次都拿出最佳的状态比赛！现在，我们微笑着在校园的林荫小路上散步，撒下最快乐的时光，当我们离开校园的那一刻，再让我们回首我们走过的路，我相信，我们有的恋恋不舍的感情，有的是没有虚度年华的自豪，有的是对美好未来的憧憬！我相信，那难忘的校园生活一定会成为我们最美好的回忆……。

回忆起以前的生活，真的有无数的酸、甜、苦、辣不过不管是酸也好、苦也好辣也好，都给我们小学的校园生活增添了许多色彩，让我们不会忘记在我们小的时候，曾经在学校有着那么有趣的一段生活。等等还有一篇随着快乐暑假的结束，我的初中生活也随之开始。刚开学的几天，感觉还不习惯，



宿舍、教室、操场、食堂，方块似的生活曾经令我无奈又迷茫，但时间久了，倒觉得这种生活也别有一番滋味——宿舍是我的天堂。每天，都从这里开始，这里结束；它也是舍友们加深友谊的地方。我和舍友们关系很好，我们一起把宿舍打扫得干干净净，好好地保护它，因为宿舍是我们的家。看着整洁的宿舍，我们心情也舒畅很多。教室是我的海洋。每天，我们在良好的气氛中学习，的确事半功倍。老师在这里为我们播下金色的知识的种子，而我们是土壤，努力吸收其精华，让种子发芽，期望着有朝一日长成参天大树。操场是我的乐园。清晨时，有我们跑步时铿锵有力的脚步声；早操时，有我们动作整齐的身影；体育课上，有我们打篮球时的挥汗如雨。

它强健了我的体魄，让我变得更加勇猛。可以说，我的校园生活紧张而有序。我努力拼搏在我所热爱的学校，即使遭到失败和打击，我也会勇往直前，决不退缩。更何况，我们有老师的辅导，如虎添翼：老师在学习上严格要求我们，生活上关心我们。也许，有些同学已厌倦了这机械化的生活。但是我却不这样认为，只要每天多留神，都会在平淡甚至单调的生活中有新的发现。我们每天晨曦初露就起床学习，我们不能白白浪费光阴，虚度人生，因为家中的父母正等着你的捷报，正盼望着自己的孩子出人头地、为他们争光的那一刻。一转眼，一个学期过去了，我在初中才刚刚跨出第一步，以后的路很长，也很短。我想，只要凡事问心无愧，我们就不算碌碌无为的平庸之辈。把握今天，才能把握未来。我喜欢这样的生活，生活为我而精彩。

我是如此热爱这激情的奥运，这洒满阳光的校园，它们。是我梦想开始的地方。没有比人更高的山，没有比脚更长的路。磨炼意志，锻炼体魄，从你开始，从我开始。为奥运加油，为中国助威！让我们同诉说心中共同的奥运梦想，更多的奇迹，将会发生在我们炎黄子孙的身上！

## 阳光读书演讲稿篇四

大家好！

阳光，是温暖大地、使万物充满生机之物，我心中也有这样的阳光，而给予我的这片阳光，正是与我多年相处的家人。

小学时，语文是我的软肋，每当考试时，那考卷上的题目无时无刻地摧残着我，似乎要将我的大脑撕裂了一般。明明在课上，认真听了老师的讲解，可在考试中，也就只有这些少得可怜的知识派上用场，面对可怕的课外阅读与作文时，我就只能束手无策了。能在数、英两门拿下班级前几名的我，语文成绩就连十几名都难保。每当语文报分时，我就像一只泄了气的皮球，时间久了，心里多少也留下了些许阴影。

然而，每次都出乎我的意料，无论考分多么让人难以启齿，奶奶也总是对我说：“你努力就行了，别老往心里去。”态度也没有丝毫差别。

爸爸每周末回家，也习惯说：“儿子，语文成绩咋样？”他还经常告诉我，学习语文只能不断地去练习，从而亲自寻出其中的规律，使学习变得而更加高效。

在家人对我的不断认可与努力中，我心中的阴影也早已被驱散得一干二净，取而代之的是一片灿烂的阳光。

于是，我开始努力，为了不愧于心中那片阳光，我下课时请教老师，解决更多的疑问；在家里以高标准的要求完成语文作业；有空时就做些语文拓展练习，努力发现其中的规律……至今，我的语文成绩虽没能提高多少，但我一定会继续抓住心中的那片阳光。因为它长久地温暖着我的心房，并给予我无穷的动力！

## 阳光读书演讲稿篇五

大家好，这天，我演讲的题目是：只有勤奋才能成就人生。

中国有句俗语，叫做“一勤天下无难事”。唐朝文学大家韩愈就曾说过：“业精于勤，荒于嬉。”也就是说，学业方面的精深造诣来源于勤奋好学。唯有勤奋者，才能在无边的知识海洋里猎取到真智实才，才能不断的开拓知识领域，获得知识的报酬，武装自己的头脑。

勤出成果。马克思写《资本论》，辛勤劳作，艰苦奋斗了四十年，阅读了数量惊人的书籍和刊物，其中做过笔记的就有一千五百种以上；我国史学巨著《史记》的作者司马迁，从二十岁起就开始游迹生活，足迹遍及黄河、长江流域，为《史记》的创作奠定了坚实的基础；德国伟大的诗人、小说家和戏剧家歌德，前后花了八十五年时间，搜集了超多材料，写出了震惊文学界和思想界的巨著《浮士德》；我国数学家陈景润在攀登数学高峰的道路上，翻阅了国内外上千本有关资料，通宵达旦的看书学习，最终取得了震惊世界的伟大成就！可见，任何一项成就的取得，都是和勤奋分不开的。

勤出智慧。传说古希腊有个叫德摩斯梯尼的演说家，因小时口吃，登台演讲时，声音浑浊，发音不准，常常被雄辩的对手压倒。但他并不灰心，为了克服这个弱点，他便每一天口含石子，面向大海朗诵。不管春夏秋冬，五十年如一日。最终，他成为了全希腊最有名气的演说家。我过宋代学者朱熹也讲过这样一个故事：福州有个叫陈正之的人，一篇小文章也要读上一两百遍才能读熟，但他不懒不怠，勤学苦练，知识与日俱增，之后最后“无书不读”，成为博学之士。这就应证了一个道理——勤能补拙。

勤人登山易，懒人伸指难，天下没有免费的午餐，天下也没有掉馅饼的事。庸庸碌碌的人，永远只能对别人胜利的果实垂涎欲滴，而自己却尝不到果实的味道；很多人读完莫泊桑的

《项链》之后都会认为玛蒂尔德爱慕虚荣，追求享受，而我则更看中于她能勇敢应对打击，用辛勤的劳动来证明自己的清白，她是值得尊重的。她也用巨大的代价告诉我们——勤劳才是立身之本！

默默耕耘，用心付出，这样的人生，才是“勤劳的一生”。

坦然应对，在过程中付出汗水和心血，那么我们就能够自豪的交给人生一份满意的答卷。

谢谢大家！

## 阳光读书演讲稿篇六

你们好！

我叫石滋豪，非常感谢老师和同学们给我这次机会，我心里特别兴奋。在总结了上次的经验后，我信心满满地迎来了今年的竞选，希望老师和同学们给我加油、鼓劲、支持我。

我生长在一个幸福的家庭，爸爸妈妈都很爱我，我也很爱他们。我所在的班级二年级四班也是一个温暖的大家庭，班主任李老师和蔼可亲就像妈妈一样，同学们团结友爱就像我的兄弟姐妹。在这样的班级里我是幸福的快乐的。

记得一年级刚入学时，老师就夸我是一个得力的小助手，如今我已升入二年级，又长大了一岁，但我依然秉承认真的学习态度，积极回答问题，和同学们之间互帮互助，共同进步。所以现在班里涌现出很多个小助手。看到我们的成长，李老师心里美滋滋的。

在课堂上，我认真听讲，善于思考。老师布置的作业我总是认真努力完成，争取做到最好。班级组织的集体活动我也是积极响应，每次都少不了我的身影。因为我热爱我们的班级，

喜欢和同学们在一起。

在《日有所诵》里有这样一句话：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”从书里我认识了保护企鹅的波普先生、探索洞穴奥秘的俊慕、勇敢的鲁滨逊以及淘气的小尼古拉，而我现在特别喜欢冒险和科普类的书籍，它们简直就成了我的好朋友，陪伴我一起成长。

我喜欢小动物，在选修课上老师给我们讲一些关于动物的知识，我都很感兴趣。我知道动物是我们人类在地球上的朋友，我们要爱护它们，保护我们的地球家园！

除了弹钢琴我还喜欢画画，经常拿起笔想画什么就画什么。我还在海报里展示了一张我觉得不错的国画大公鸡，希望大家喜欢。

在运动方面，除了羽毛球、跆拳道、骑单车，我最喜欢的是游泳。因为游泳不仅可以锻炼身体还可以磨练意志。说实话，游泳我曾经想放弃过，可是妈妈告诉我：坚持就是胜利，最终我挺了过来。这让我明白了：以后做事情要坚持下去，不要半途而废。

我还喜欢电脑，但是我每周只有一小时的游戏时间，我有自己的博客，如果老师和同学们想更多地了解我可以登录我的博客，那里记录了我成长的点点滴滴。

这就是我，一个健康快乐，积极向上的littleboy☐通过这次竞选，无论最终结果怎样，我还是我，那个不骄傲、不气馁，勇往直前的happyboy☐

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 阳光读书演讲稿篇七

大家好！我是二一班的xx□今天我演讲的题目是《星光下成长》。

新学期，我们又踏上这片熟悉的土地，心中有些兴奋，也有些感慨。当我们坐在教室，听着老师们生动的语言，眼中有新喜，更有成长。我们在今明中学生活了一年，宛如一泓静静的泉水，吸取了我们的懵懂，让我们明确了前进的目标。

初新的新同学们，这里的每位老师，都像和我们的家长，跟随着他们的脚步，终有一天，你会看见胜利的曙光；初三的学长们，希望你们严于律己，做我们的好榜样。

秋季意味着收获，新的学期、新的目标、新的起点。对于每个人来说，都意味着新的希望。金明中学的养成教育，让我们心存感激，现在的我们无以回报，只有勤奋努力就会获得丰硕的收获。

不知忙碌的你是否注意过今年高考作文题目之一是《仰望星空，脚踏实地》，这八个字，出自温总理之手，细细研读，是在是意味深长。在金明中学三年的宝贵时光中，让我们努力为我金明增光，脚踏实地对我们来说就是：做到随手捡，做好每一次值日，上好每一节课，有着符合中学生标准的仪容仪表，为我们金明增光添彩。

同学们，不久的将来，建设祖国的重担，一定会落在我们的肩上，所以，学习不之是为了自己，也是为了国家的未来！相信我们只有脚踏实地，才可以用自己的每一个脚印，折射出星空的绚丽。成长为祖国的有用之才。我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 阳光读书演讲稿篇八

高尔基曾经说过：“读了一本书，就像对生活打开了一扇窗户。”这句话千真万确，正因为书是人类进步的阶梯，所以，不断读书，人的知识才会越来越渊博，“问渠哪得清如许？为有源头活水来嘛”！几年来，我深深体会到：我读书，我成长，我快乐！

读低年级时，妈妈让我看书，我只是把语文书背得滚瓜烂熟，很少阅读课外书。后来，上了三年级，老师要求我们多读课外书，妈妈便带我去店买了两本少儿读物。看着看着，我被书上的一个个妙趣横生的故事吸引住了，不一会儿，便完全投入到故事中。书中曲折动人的故事吸引着我，还让我领略到了祖国文字的魅力。每当我看到书中描写的名胜古迹时，真有一种身临其境的感觉。从此，我便与课外书结下了不解之缘。

随着一年年成长，我看书的范围也逐渐广泛。杨红樱写的《淘气包马小跳》使我身临其境，我像变成了他们中的一员；我被《夏洛的网》那只蜘蛛感动了；《鲁宾逊漂流记》中的主人公鲁宾逊不屈不挠的精神鼓励我认真学习；《汤姆·索亚历险记》中机智勇敢的汤姆伴我成长。

我爱读书！在我伤心的时候是书让我忘记悲伤；在我快乐的时候是书和我一起分享；在我冲动的时候是书让我冷静……是书伴随我成长，我是多么的幸福，快乐！

## 阳光读书演讲稿篇九

大家好！

非常感谢领导及同志们给我这次锻炼自己的机会。我演讲的题目是《心态决定成败，我的阳光心态》。

我先给大家讲个故事，说从前有个秀才进京赶考去了，考试前一晚上却做了两个梦。第一个梦是梦见自己在高墙上面种白菜，第二个梦见自己在下雨天里戴著斗笠而且还打著伞。醒来后他觉得这两个梦都暗藏著含义，于是便找了个算命先生解梦。秀才把梦的经过和算命先生说了一番后，算命先生摇了摇头说：妳还是回家去吧。妳想：高墙上面种白菜不就意味著白忙活吗？下雨天带斗笠又打伞不是明摆著多此一举吗？秀才听后心灰意冷，于是回店里收拾衣服准备回家。

店老板看见觉得奇怪，于是便问：妳回家难道不准备考试了？秀才便把做的梦和算命先生解梦的经过和店老板如实说了一下。店老板一听乐了，说：我也会解梦。我倒觉得妳非留下来参加考试。妳想啊，高墙上面种白菜不是指高中吗？下雨天带斗笠又打伞不是说明妳准备充分，有备无患吗？秀才一听觉得更有道理，于是便留下来参加了考试，结果高中了。

这个故事启示大家任何事情都有两面性，关键是看当事者以怎样的心态对待它，积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态像太阳，照到哪里哪里亮，消极的心像月亮，初一十五不一样，这就是阳光心态！心态决定成败。

当今社会，是个渴望成功的时代，每个人都希望自己能够成为成功者，但并不是每个人都能取得成功，成功者之所以能够成功，不仅因为他们具有超越常人的才华，更重要的是因为他们具备成为成功者的心态。积极的心态有助于人们克服困难，即使遇到挫折与坎坷，依然能保持乐观的情绪，保持必胜的斗志。身处这个多变的时代，我们唯一能控制的就是自己的心态。

股神巴菲特曾经说过这样一句话：任何人都有能力做到我所做的一切，甚至超越我，但实际上有的人能做到，有的人做不到。那些做不到的人并不是世界不允许他们成为巴菲特，而是他们自身的原因，这个原因就是个人心态。人与人之间原本只有很小的差异，但这个很小的差异却造成了巨大的落



差。这个很小的差异就是他们具备的心态是积极的还是消极的。巨大的落差就是成功与失败之间的落差。

做为公司的一名员工，我始终把自己的心态放在正确位置，保持阳光心态。选择了这一行就选择了奉献，所以我没有资格谈什么索取，也没有资格谈什么条件。工作这么多年，我从来没有厌倦过。反而一天比一天更爱这个职业。当我穿上那一袭飘然白衣，戴上那一顶别致的燕帽，便忘乎所以，只身投入护理工作中。

忙忙碌碌穿梭于每个病房之间，细心的给病人做治疗，耐心的与病人交流沟通。特别是在监护室上班时，我寸步不离的守护在病人床边，精神高度集中的监护著病人的生命体征，并随时做相应的处理。看著病人从昏迷到清醒，然后逐个把身上的管道，液路一一去掉，轻松的走出监护室。我的心情无比激动。因为这就是我在工作中收获的最大成功。

无论是过去、现在、还是将来，我都会始终如一的以积极的心态、阳光的心态对待工作。在合聚集团这个大环境中，在医院这个大熔炉里，要实现自己心中的梦想，只有让青春在奉献中燃烧，才能点燃生命的激情。这不是一句空话，也不是一句套话，而是我掷地有声的承诺，无怨无悔的选择。