

以阳光为的英文演讲(实用6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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

以阳光为的英文演讲篇一

一般说来，心理健康的人能够善待自己，善待他人，适应环境，情绪正常，人格和谐。心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，只是他们能及时从痛苦和烦恼中解脱出来。他们善于不断地学习，不断充实自己。他们不会钻牛角尖，善于从不同的角度看待问题。曾经，有个少年认为自己最大的缺点就是胆小，为此他很自卑，没有朋友，常常觉得自己的前途没有一点希望。一天，他鼓起勇气去看了心理医生。医生听了他结结巴巴的诉说，握着他的手笑着说：“这怎么是缺点呢？分明是个优点吗？你只不过非常谨慎罢了，而谨慎的人总是可靠，很少出乱子。”少年听到心理医生这么说，有些疑惑了：“那么勇敢反倒成了缺点咯？”医生摇摇头：“不，谨慎是优点，而勇敢是另外一种优点。只不过平时人们更看重勇敢这种优点罢了，就好像黄金与白银一样，人们更注重黄金。”少年听后内心颇为宽慰，眉头有些舒展，医生接着说：“所谓的缺点，至多不过是个营养不良的优点。如果你是个战士，胆小显然是缺点；如果你是司机，胆小肯定是优点。逼自己扮演一个勇士，还不如善用胆小，增长学识与才干去弥补胆小，成为勇敢又谨慎的自己”。

中职阶段，我们正在进行心理健康课程的学习，教育部在关于印发《中等职业学校德育大纲》中提到，加强心理健康建设，将育德与育心相结合，并对不同年级的中职学生，提出了不同的发展目标：就高一学生而言，你们面临的最大挑战

是：初高中新旧角色的转换，高中学习生活和环境的适应问题，并且在自我意识方面，要认识自己、把握自己，充分体现自己的价值，并且学会主动与人交往。因此，学生发展中心积极开展了新生心理普查工作，帮助同学们尽快适应环境。高二的同学们，你们已经进入了智力的成熟期，这个时候要培养我们的学习兴趣，并找到适合自己的学习方法；在人际交往方面，应当树立正确的交友观，并注意与异性交往的分寸。特别是职业学校，部分高二学生要去企业实习，还应当储备一些岗前心理知识，来应对实习过程中遇到的困惑。因此学校也对部分高二班级进行了学习动力激发的团体心理辅导，对岗前实习的同学们进行心理培训。高三的同学们，这个时候你们面临的重大任务就是对自己的个性和能力有深入认识，并对前途做出合理的初步设计；对口升学的同学们更是要学习一些科学应考的技巧，提高自我调节情绪的能力。为此，对口升学部对高三年级同学们进行了学习情况调查，积极开展考前动员心理讲座。

同学们，当代社会，关注心理健康，预防和减少心理疾病已经变得刻不容缓。但我们不必谈心理问题而色变，有问题积极求助，我们父母、老师、同学都是朋友，如果你历尽千辛还找不到方向，就可以勇敢地去进行心理咨询，什么是心理咨询，简而言之，就是学习积极应对生活，快乐成长的方法，如果把人的痛苦比作沙漠，那么心理咨询就是沙漠里的绿洲，其他地方无法宣泄的情绪可以在心理咨询中得到释放，学校的心理咨询室在创新楼2楼，每天下午3点到5点都有老师值班，欢迎同学们去参观与预约咨询。

最后祝老师们工作顺利！同学们学习进步！祝福所有人身体健康！心想事成！

以阳光为的英文演讲篇二

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！

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！

以阳光为的英文演讲篇三

大家好！

在人生的旅途上少不了磕磕绊绊，少不了艰难险阻，少不了泪水与汗水……你需要一种力量去战胜，当然这是源于你自

身的，光凭这一种是不行的，还有另外一种无穷的力量，那就是勇气，它来自于父母、朋友、老师……等等。

阳光之父母

在我小的时候，家里有一只猫，不知怎么回事，听母亲说我小时候经常被这只猫欺负。夏天的夜晚，在我熟睡之际，我感到脚底疼痛无比，我忘记了猫在我的脚底睡觉，不小心踢了它一脚，它便把我的脚咬了一口。我大声地哭，爸爸妈妈醒了，问我怎么回事，我只是说：“我的脚！我的脚好疼啊！”心急如焚的父母一看，天啊，流了好多的血！连忙背我去了卫生所，大夫说我的右脚被猫咬了个洞，必须要把血挤出来，于是妈妈把二姨和姥姥叫来帮忙。妈妈心疼的眼泪不断往下流，她紧紧地抱住我，爸爸也紧紧地抓住我的手，那时的我已经疼痛过度昏迷过去。当我醒来时，看见爸爸妈妈那焦急的眼神，我哭了。从那以后，我家再也不养猫了。爸爸妈妈永远是我心中的阳光，最最温暖的光芒。永远藏在我的心里，照亮我心。

阳光之朋友和老师

一次期末考试，成绩在一天后被登出，贴在了班级墙上。同学们忙着看，而我却闷闷不乐，因为我知道，我的成绩一直不好，不必去看了，但同学闷非让我去看，结果我提高了2名。回到宿舍，我哭了，朋友们在旁边劝我，说我这样根本不解决问题，叫我下次再努力，我说我很笨，他们说，“学习好的学生不是真的100%聪明，学习不好并不代表笨，都需要努力，要正确去对待，考不好没关系，你已经在努力了，要相信你可以的！”到了学校，老师说，“考不好没有关系，不要气馁，不要憎恨自己，因为你已经努力了，你正在向成功靠近，只要你努力！”听了他们的一番话，我鼓起勇气，决定一切从头开始，我感谢他们对我的鼓励，他们是很亮很亮的阳光，永远都是！

其实，每个人心中都有属于自己的阳光，这种阳光将会照亮你的心，永远伴随你！

以阳光为的英文演讲篇四

早上好！今天我讲话的题目是：遵规守纪，文明做人，努力学习！

我们在每天一点一滴的进步中感受到成长的快乐和自信。快乐的童年离不开美好的校园。这学期，我们班组织了各种各样的有意义的活动，“读书活动”、“与责任同行”、“手拉手”等。在学校组织的运动会上，我们班表现得非常优秀，取得了年级第一的好成绩。还有在校园一角，属于我们班的小菜园，都给我们带来了许多难忘的记忆。

首先，作为新时代的中学生，必须要做到遵规守纪，文明做人。

俗语讲，“没有规矩，不成方圆”，良好的纪律是学好科学文化知识的保障。作为一名学生，一个公民，要严格遵守《中学生守则》、《中学生日常行为规范》和国家的各项法律规范，严格遵守我们学校的各项规章制度，切实做到：诚实守信，礼貌文明；仪表整洁，热爱劳动；遵守公德，爱护公物；勤劳俭朴，孝敬父母；严于律己，关心他人；团结友爱，热爱学校！

我国是一个有着五千年灿烂文化的文明古国，文明礼貌的风尚渊源流长。那么，文明到底是什么呢？文明，就是路上相遇时的微笑；就是同学困难时的热情帮助；是平时与人相处时的亲切；是不小心撞到别人时一声“对不起”；是自觉将垃圾放入垃圾箱时的举动；是不随地吐痰；是不说粗话脏话，等等……总之，文明是一种品质、一种修养、一种习惯、一种受人尊敬并被大家所推崇的行动。

有一位思想家曾经说过：播下一个动作，便收获一个习惯；播下一个习惯，便收获一个品格。现在，我们正处于人生中最关键的求学探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响我们自身的心理素质和道德品质。所以，我们应该先成人、后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。

中国梦的传承就是中华民族自强不息精神的传承。虽然今天的我们不需要经历战火的洗礼，但是我们有责任去弘扬民族精神，为祖国的一切贡献出自己的力量。继承上一辈的中国梦，为了下一代的中国梦，这就是我的中国梦！

其次，作为新时代的中学生，还要做到珍惜青春大好时光，努力学习。同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，一个渴望得到真正知识的人必须勤奋努力，练就坚持不懈的顽强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。世界著名科学家牛顿，很少在二三点钟以前睡过觉，为完成实验，常常彻夜不眠。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。学生时代，正是人生读书的好时候，不要让“书山有路勤为径，学海无崖苦作舟”这一古训成为一句空谈，请记住：时间是最公平最合理的，它从不会多给谁一分，勤奋者能叫时间留给他一串串果实，懒惰者只能被时间毫不留情地留给他一头白发，两手空空。

同学们，人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好的学习时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。谢谢大家！

以阳光为的英文演讲篇五

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！

以阳光为的英文演讲篇六

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。