

# 阳光心灵班会发言稿(模板10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 阳光心灵班会发言稿篇一

命运对每个人都很公平，它取决于人们怎样去面对命运。

尼克·胡哲的生命源泉来自于上帝，那你呢？只有拥有阳光的心灵，就可以让自己去回报这个世界。花需要小草来陪衬，草需要水来滋养，心灵需阳光去普照。尼克·胡哲一生很多坎坷，但他都以乐观的心态克服了，只有心灵的阳光的普照，才能战胜命运，改变人生！

一个人也许仅仅需要一个拥抱，让我们一起普照别人的心灵，让心中的绿色永恒！

## 阳光心灵班会发言稿篇二

这天，我和爸爸到阳光公园游玩。

我们走过大门，来到阳光石林，我看见了密密麻麻的假山，怎样也数不清。这些山石都就是灰色的，就像穿上灰色的上衣。石头的样貌奇形怪状的，有的像一只小白兔转过头来仰望它后面的景色，此时有的像一个光头和尚在念经，有的像大大的蘑菇，还有的就像一把长长的利剑。阳光石林真就是形态万千呀！

我们走过了阳光石林，来到了漂亮的阳光湖。一阵风吹来，湖面起了波纹，像一匹迎风舞动的丝绸。湖面上还有一条威

武的龙船，船两旁有许多闪闪发光的鳞片。龙的眼睛睁得圆溜溜的，好像要一口气划向终点。

湖的一旁有一个美丽的亭子，亭子后面有一个大花坛。花坛里的花儿千姿百态，红的像一团火黄的像一堆金，白的像一堆雪。一阵风吹过，花坛里的花儿就像一群美丽的蝴蝶子飞舞。花坛前面有一排排柳树。柳树就像一个个美丽的姑娘，柳条就是她们的一头长发，风一吹，长发就随风飘动起来，真美啊！

走过了阳光湖，还没到阳光瀑布，我就听到“哗哗哗”的声音，我想下一个地方必须就是瀑布。到了阳光瀑布，我看见瀑布像一匹银光闪闪的丝绸飞快地落入水中，又升起许多洁白的水柱，在水柱的顶部开出一朵朵的“白莲花”，十分壮观。这个清潭不大，潭水不深，清澈见底，此时潭水在沙石的映衬下就像一坛美酒。

阳光公园真就是一个让人流连忘返的地方。

### 阳光心灵班会发言稿篇三

小时候，爸爸妈妈抱着我，把我捧在手心里，晚上，我依偎在父母的怀抱甜甜入睡。长大些了，一个人睡在小床上，黑暗犹如恶魔侵袭我那幼小的心灵，每一次入睡，都是先开着灯，等我睡沉了，妈妈才会轻轻走进我的房间，关了灯，蹑手蹑脚地退回去。好几次，半夜惊醒，我会站在妈妈的房门前，发出求助哀求的声音：“妈妈，我睡不着，我怕！”“怕什么？”我嗫嚅着，我究竟惧怕什么？问题的答案终于揭晓了。

读了这本书，我学到了：怕鬼是所有人都有过的感觉。刘瑞安是中华殡仪整容第一人，几乎天天与遗体打交道，可他从来不怕鬼，他也从来没见过鬼。英国心理学家弗雷德国曼说过，恐惧是聪明人的多虑。所以：“鬼”不是从外面跑来的，而是源自我们的内心。

怕鬼，那是自己吓唬自己。

看过这个故事后，我再也不会胆小了！现在的我，明白了生活中其实没有妖魔鬼怪的，只有知识丰富，充满自信的人才是生活中的勇士。

这本书让我受益匪浅，让我充满力量。

## 阳光心灵班会发言稿篇四

风清云淡，阳光依旧暖。

——题记

四个月以前，我在医院里与病魔艰难地做斗争，那种痛苦，没有经历过的人不会深深体会。而就在我临近崩溃的时候，忽然接到一个电话，短短十几分钟的时间，彻底改变了我的心度。

我拿起电话，艰难地从牙缝里挤出几个字，不料那朋友却问我：“现在外面在下雨吗？”“你不知道这段时间全省降雨吗？怎么还问我？”我心里很疑惑，那朋友却不以为然，又继续说：“那好吧，你看明天是不是还下雨。”地二天。一缕阳光竟奇迹般地透过层层乌云，打在我脸上，心里也似乎暖暖的。我立即拿起电话给昨天的那位朋友播回去，“雨停了！”我高兴地叫着。她又问我一个问提：“那你的心呢，是否也融进一点阳光？”我拿着电话的双手忽然颤抖了一下，然后我和电话那边的她都笑了。

我现在的心情不就正如窗外的那缕阳光吗！或许，昨天是阴雨天气，今天是阴雨天气，明天还是阴雨天气，但只要心中有阳光就总有一天会看到。

每一个明天都是新的开始，而每天的心情也应该是暂新的，

是和昨天有所不同的。因此，不管你今天该如何应对，至少，让你的心里融进一缕阳光，不必多，只要能够赶走潮湿就够了。况且，有些事是你必然要接受的，即使它让你痛苦、即使它让你绝望也不可避免。因为生活为你选择的路你无从改变，要麼欣然接受。要麼自暴自弃。成与败，有时就仅仅在一念之间。

放下电话，我的心久久不能平静。我被振撼了，我突然发觉自己所谓的痛苦是多麼可笑，在人生面前又是何等微不足道。与此同时我也对电话那边的朋友产生深深的敬意，因为她不仅帮助我走出困境，而且还教会我学会面对人生。

让心灵多融进一缕阳光，让人生多一分温暖。

## 阳光心灵班会发言稿篇五

来了，近了，乌云！去了，远了，阳光！淅淅沥沥的雨，我的心，也被这黑暗给束缚了。夜晚的雨，像打翻了墨瓶，天的颜色如此，我心灵仿佛也是如此，像没有了清醒，似选择了退缩，这种感觉。

起来了，天空已经放晴了，向楼下望去，湿漉漉的地上，已经有不少行人了。太阳出来了，东方一抹似黄晕的阳光，发出微弱的光，渐渐的，愈发强烈。蓝蓝的天空和淡淡的阳光安抚了我的心，我平静下来。时间一分一秒的过去了，忽然，一缕强烈的阳光从窗缝里钻了进来，照在我的作业本上。我打开窗户，强烈的光让我不由的闭上了眼，更多的阳光争先恐后的来到我的房间中。顿时，空气了回荡着太阳独有的气息。我用心灵去感受它们，仿佛拥有了生命，这些小精灵感动了我，低落的心情似乎一扫而光。千万缕阳光洒在我的身上，太阳的光芒照亮了一切，也照亮了我的心灵。这些强有力的阳光，让我感到无比的温暖。信心与勇气的力量交织在我心头，一种柔和的力量仿佛在推动着我。心情好多了，我微笑着，这一切，来得太突然了！

再次与时间赛跑，我黑夜中的问候：心灵中的阳光，你还好吗？

## 阳光心灵班会发言稿篇六

太阳是爱的发源地。

——题记

阳光撒在世界的每一个角落，阴暗潮湿的地方因此被镀上了金色的梦。阳光是炽热而浓烈的爱。阳光拂过的生灵，心中的泪就被吻干在温存的`爱中。

女孩用手轻轻握起从三棱镜中折射出的七彩光谱，手虽然握不住她们，心灵却用温柔而倔强的力度裹住了她们。她们的枝微末节都扎根在女孩的心房里，被心灵的温泉所滋润，随着岁月的流逝，渐渐绽放出爱的奇葩。

心灵中储存的阳光可以在没有阳光的日子里温暖灵魂。

普鲁斯特因病而不能接触阳光，他的眼睛因此而常常带有梦幻的色彩，令人难以捉摸。卡夫卡不禁嘟囔道：“可怜的梦游者，你都几十年没有见到阳光了！”普鲁斯特在黑暗中闭起他梦幻般的眸子，安详地说：“我的生活中没有阳光，不见得梦里没有阳光。生活不过是梦的一部分。”普鲁斯特心中储存了太多的阳光，以至于即使此生再也望不到阳光的双眸，即使再也听不到日出的承诺，即使再也触不到凌晨的脉搏，他的心灵仍然有梦幻般的阳光静静地释放，在黑暗中穿过不断飘落的灰尘，潜入他的梦，让他拥有自己的日出，让他永远沉浸在阳光幸福的味道中。普鲁斯特心中储存的阳光，是对生活的爱。

不禁又想起莫奈的《干草垛》组图，那些因为阳光不断改变而不断重画的连作，最后居然有那么一大垛。又有谁在乎那

些日子里流失的阳光呢？随着连作的增多，莫奈的心蜕变成一个庞大的农场，其中储存的阳光堆成垛，垛成堆，温暖了望画人的灵魂。

心灵中的阳光有时也会湮灭在势力过于强大的黑暗里。

普希金在一次有预谋的决斗中被枪杀，当时他的死震撼了整个俄罗斯。可在沙皇政府的干涉下，他的遗体被悄然运回故乡，没有轰轰烈烈的埋葬，只有一首悼亡诗以手抄的形式广为传诵，表达着人民的愤恨与思念。这首诗就是莱蒙托夫的《诗人之死》。莱蒙托夫奋不顾身地释放出自己对诗人的爱，那是他一直以来储存在心灵中的阳光。可是巨大的黑暗铺天盖地地袭来，淹没了他的阳光，残忍地封杀了爱的传播途径。青年莱蒙托夫因为此诗被流放到高加索。莱蒙托夫在《先知》中愤懑地说：“因为我宣布了关于爱与真理的纯洁学说，所有跟我接近的人们，疯狂地向我投掷石头。”五年后，莱蒙托夫遭遇了与普希金相同的命运。但他心中的阳光，穿过黑暗与死亡，直射入人们心中，驱散了所有阴霾。高尔基说：“莱蒙托夫是一首未唱完的歌。”诚然，但莱蒙托夫关于爱与阳光的低声吟唱，至今还仍在人们耳畔回响，听过他歌唱的人都会住在对他的回忆里。黑暗隐藏了爱，但终不能摧毁爱。雨后的阳光汇聚成爱的彩虹，连接了人们的心灵。莱蒙托夫心中储存的阳光，是对诗人与正义的爱。

伟人们在黑暗中绽放自己储存的阳光来照亮他人，燃烧自己的生命来为他人带来温暖。

毕加索在《格尔尼卡》中以抽象的图形带给人们剪贴的视觉效果，战争紧张恐怖的气氛充斥着整幅油画，以此痛斥了法西斯的暴力行径。这幅画是献给毁灭的纪念碑，是被天才的精神扩大的义愤与恐怖的呼声。它像灼烧着的阳光一样咆哮着射入法西斯丑陋的心灵。从这个意义上看，这幅画已经不再是一件单纯的艺术作品。毕加索心中储存的阳光，是对世界和平的爱。

将一生的爱储存成心中的太阳，在世界需要你的时候，释放最灿烂的阳光。

## 阳光心灵班会发言稿篇七

一场车祸夺去了她的生命，她终于解脱了。她不再受到老师和同学的嘲笑与冷漠，更不会再听到父母的斥责。她的灵魂缓缓地升天，她被天庭的司法天神留住，他授予她一个她闻所未闻的称号——摆渡人。

于是，她按他说的做了，面对一个个死去的人的灵魂，她面对他们的苦苦哀求，面对他们深陷沼泽寸步难行，她无动于衷。直到有一天她遇见了一个女孩，那女孩叫若惜，来自单身家庭，若惜瞒过母亲，乘火车去寻找亲生父亲，不幸遇难。

她依旧冷漠，不言语。

当她再一次毫无顾虑地说出了自己的身份，道出女孩已死亡的消息时，就倚在墙面上，静静等待，等待若惜的痛哭。因为她摆渡的所有人待明白后，无一例外，都会放声大哭，苦苦哀求。

一个小女孩尚能坦然接受，积极乐观，而她……

于是，她拼尽生命，去保护女孩，去守护女孩心中的那份坦然，想让女孩免受恶鬼的伤害。

因为有了若惜，她明白了自己活着的意义。女孩若惜的精神如一缕阳光，照亮她早已黑暗的心灵。

## 阳光心灵班会发言稿篇八

城市的一些特征——车水马龙，灯红酒绿，到处的喧嚣与浑浊感让他很不适应。在这里，空气是浑浊的，街道是拥挤的，

人们是自私贪婪的。他几乎无法在这感受到所谓美好。他唯一感受强烈的，就是如钢筋混凝土般的混沌，深陷其中难以挣扎。

到那儿的第二个夜晚，他很烦躁，夜晚是闷热的，而那闷热加剧了他心中的不安宁。他走到窗边，隐约有车辆鸣笛声慢慢传入耳中，街上是身穿金甲的一条长龙，那一盏盏车灯汇聚，为“长龙”打造了一身金黄色的鳞甲，显得分外华丽，对他来说却是分外刺眼。车辆的堵塞似乎让他的心更堵，他越看越烦躁，最后坐到桌旁，不耐烦地踹了下椅子，坐下了。

他突然想到了自己的宝贝盒子。随后便开始在自己的小屋子里翻箱倒柜。找了很久，他急了，身体一阵发热，开始紧张起来。他寻找的动作更慌乱了，桌上的闹钟被他随手带到地上，他没有理睬，但最终没有找到。

“咣”他冲出屋子，开始在那个存放物品的地方翻腾。纸箱子的摩擦声阵阵入耳。寻找好久扔一无所获，他几乎要怒了。他走到父母房门前“咚咚咚……”“爸!妈!”阵阵急促的敲门声与喊叫声很快吵醒了他们，父亲先打开房门走出来，手还在整理着衣服。

“咋了，孩子?”“搬来的时候，爷爷那儿的的东西都带来了没?”因为不知道有那么个盒子，而他也不想让他们知道，所以只能这么问。“你爷爷那儿的的东西?额……带来后不就在那放着么?”他说着用手指了指他刚才一无所获的那个地方。“你找什么?”“一个木盒子”他不得已说出来。“哦，我之前收拾东西的时候看见过一个。”一旁的母亲突然开口。“好像放在你床下了。”他没说话，立刻又跑进自己的屋子，“咣”的一声锁上门。

他迅速趴下，丝毫不注意自己身上还穿着新的亮白的t恤，他的手因为激动而颤得厉害。眼泪一滴滴地滴落在盒子上。他用手拭去泪珠，慢慢打开盒子。里面的几片叶子仍然美丽，



精美的轮廓使他不由得想起了自己在树下捡漂亮叶子交给爷爷保管的时光，还有那张他生日时唯一一次拍过的照片，以及爷爷给他的精致物品。这些东西像一道道光芒带他脱离了混沌。

## 阳光心灵班会发言稿篇九

泪水夹杂着雨水，一个滚烫，一个却凄凉。

风穿过我的身体，雨打湿的不只是我的衣服，还有心灵。我不再希望有任何一抹阳光照进我的心。雨更大了，我尽量希望她别来找我，想要找出个让她信服的理由来解释我考砸的原因。但是这一切都是徒劳。

她还是来了，手捏着雨伞不住向远处眺望着，看到我她着急的跑过来将伞移到我的头顶问着我成绩如何。她的话无疑是对我伤口雪上加霜，我忍不住冲她大喊：“成绩，成绩，你眼里只有成绩。从未考虑过我的感受。”说罢，不顾其他人惊愕的目光向家跑去，只留下她一人尴尬、不知所措的站在那里。

看到这段话，如同阳光般照进我的心灵，本以为我不会再让任何“阳光”照进我的心灵，但却被再次暖化。虽然考场失利但却获得了一段阳光。

她说，我是她心中的太阳。

## 阳光心灵班会发言稿篇十

入秋，已经有段时间了，而萧瑟的风，终于带来一丝凉意。透过窗向外看，远处的天空灰蒙蒙的，屋前正在晾晒的黄豆也被随意地散开，没有生气的样子。

“没有阳光，黄豆都要发霉了啊。”妈妈扶着窗，轻轻地叹着。发霉？我又何尝不是，被繁多的作业困在房间，略带潮湿的伤感像一个牢笼，困住了我想要出去看一看的想法，也困住了我生性自由的天性。精神的颓唐和身体的倦怠，都在提醒着我，再不出去走走的话，我就真的要发霉了。

踩着楼梯走到楼下，踮起脚像怕触碰了什么般在房前走动。四周一片寂静，成熟的水稻绵延向远方，只是没有阳光，这本该充满情趣的景象倒显得有点死气沉沉的。

正走着，我忽然顿住脚步，鼻翼不由地翕动。香！哪来的香？我苦笑着摇摇头，是错觉吧，这时节，哪来的花！又走了几步，我却惊讶地瞪大双眼，没错，是花香！虽然只是一丝，却鲜活、浓郁，似乎蕴藏着无限的生命力。

风轻轻吹过来，香也轻轻地跟过去，没有踪迹可寻，可我却知道，她就在那里，谁让她的花香透露了行踪。

这香，是属于桂花的。

桂花，小且黄，极柔弱的样子，却总要到秋才肯将芬芳播撒，她是在锻炼自己的意志，还是……回到书房，却仍觅不到答案，当察觉到鼻上遗留的一抹清香时我才恍然大悟。桂花是个小女子，却是个充满智慧的小女子。她明白，若是在夏日，这微弱的香不会有人在意，那时万紫千红，也怕是没有人会注意这小小黄花。而留得花开在秋日，这香倒成了一种坚守的力量，引得人来歌颂赞扬。好个智慧的小女子！她用坚持诠释了自己生命的力度。

阳光终于冲破云层，洒了进来，暖洋洋的，却像是照在心田般透彻、明晰。我才明白，那片阳光是坚守，是不放弃，是留在最后的芳香，是华丽的收官。初三了，任务是繁重了，而那最后一搏却也很重要，不是吗？笑，就要在最后才灿烂！似乎是应了我的心境，阳光变得耀眼夺目，充满坚守的力量。