

# 最新让心灵充满阳光演讲稿 震撼心灵的演讲稿(汇总5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

## 让心灵充满阳光演讲稿篇一

晚上好！

小学六年级的时候，经过几次选拔，我获得了外国语学校的考试资格，我内心感到无比的光荣。为此，我付出了很多努力。但是，我最终还是未能考上，这个结果让我感到无比的伤痛，这也是我人生当中第一次遇到的挫折。回到家，爸爸安慰我说：“别灰心，我的子乔是最棒的！其实，人生的道路就是这样，会遇到很多坎河，这更需要你用勇敢的心去面对，社会上，竞争就是如此的残酷，不过，成功青睐有准备的人，相信自己一定能行！”听了爸爸的鼓励，我以往的信心又燃烧起来，我明白了人生总有成败，当你不去在乎成败，而想到自己曾经经历过的考验付出过的努力，那么你将更加出色。

父爱没有延长的柔水，没有体贴的温馨的话语，不是随时可以带在身边的一丝祝福，也不是日日夜夜陪你度过的温度，古今中外有多少人赞美父爱，每当读到这样的诗文，我就感到无比的亲切，那愉快的一刹那，感动的心情，一字一句，都打动着我的心灵，让我想到我亲爱的父亲。

## 让心灵充满阳光演讲稿篇二

大家好！

何为经典？经典是人类文学长河中大浪淘沙筛选出来的珍贵典籍，它体现民族的最高智慧，承载着哲人的思想光辉，渗透着圣贤的谆谆教诲。让我们品读经典，从经典中不断提升自己的精神境界，形成广博宽厚的思想和人格。

“读一部经典的好书，，就像和一个优秀的人对话”，读古人之书，好比与贤人对话；读今人之书，好比与智者交谈。阅读一部经典，犹如受一次精神的洗礼，智慧的滋养，心灵的润泽。

苏东坡的“胸藏文墨虚若谷，腹有诗书气自华”，读书人身上有一种与众不同的书卷气，那种书卷气雅雅的、淡淡的，总是于不经意间表现在举手投足中，又带着那么一点点的清高和超凡脱俗。我想苏东坡之所以那么潇洒，大约就是因为虽然身外一无所有，但内心却腹有诗书。诗书就是他的高深修养，就是他的浩然正气，就是他出污不染的操守，就是他不惊不怒的气度，就是他不卑不亢的人生态度。

在黄州他穷的连一口酒都喝不上，但却有了堪称千古绝唱两赋一词；在海南他穷得连房子住都没有，但却有了震烁古今的伟大人格。最穷不过杜子美，千秋诗圣到如今。人生的“大有”，只属于那些“腹有诗书”的人。

腹有诗书，临茅厕而小酌，不失风雅；胸无点墨，居华堂而高歌，也是无赖。有学识，有见地，有胸襟，虽贫居闹市自然有人敬仰；无修养，无主见，无德行，虽再装腔作势也不过琐屑卑微。腹有诗书气自华，诗书不是妆点，而是发自内心的体悟，是积极向上的人格磨练，是古今贤达对我们心灵的一次润泽。

有滴水穿石的精神，面对失败，也要昂起头勇敢的继续向前。它如老师教会我们道理，引领我们向上，润泽我们的心灵。中国古诗词，传承文化的精神纽带，它犹如一束光芒润泽着一代又一代华夏儿女！

精忠报国的岳飞，力抗金兵，保家卫国，即使皇帝昏庸，奸臣当道，却依然诵出“三十功名尘与土，八千里路云和月”的民族气概！

一代枭雄曹操，即使岁月染白了他的须发，仍旧高唱“老骥伏枥，志在千里。烈士暮年，壮心不已”的壮怀好歌！

乱世漂泊的李清照，纵然帘卷西风，瘦比黄花，仍旧吟出“生当做人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东”的豪言壮语！

那或铿锵或柔美的词章，溅落在历史的长河里，激起遥远的绝响！千百年后仍给人以深刻启示，让人从中获取精神财富、润泽千秋万代。

当今世界，科技的迅猛发展，要求我们必须全方位发展自己，我们必须像海绵那样，不断地吸取知识，才能跟得上时代的发展步伐。而阅读经典能提升我们观察世界的高度，让我们犹如站在巨人的肩膀上，“博观而约取，厚积而薄发”。阅读经典，使我们在思接千载，祝通万里。上九天揽月，亦可下五洋捉鳖，可朝拜秦皇汉武，暮访孔孟太白，夏可观十里荷花，秋可赏三秋桂菊，北可驰骋于塞外草原，南可徘徊于江南雨巷。

“问渠那得清如许，为有源头活水来”。朋友们，徜徉书海，智慧人生，让我们品读经典，让书香浸润人生，聆听读的声音，享受读的快乐，让心灵，在书香中徐徐穿行。

## 让心灵充满阳光演讲稿篇三

大家好。今天，我给大家做一个关于如何弘扬工匠精神的演讲。我相信你对工匠精神很熟悉。让我们言归正传。

你用什么回馈时代的工匠精神？

“工匠精神”的背后，是精致的产品，是匠人平和的心态，是对时代极致气质的追求。但我们不能盲目乐观。看到这种转变很难，也需要时间。无论我们用什么华丽的语气去坐而论道，都不会让社会一夜之间出现很多空的“大国工匠”。

一项针对1794名15岁至36岁的年轻人的调查显示，95%的受访年轻人对能在某一领域做到极致的人表示钦佩。但我佩服你，演戏难多了。所以，虽然“工匠精神”应该是当代人尤其是年轻人气质的重要元素，但它永远不会自然而然地成为他们内心的追求。没有激活年轻人追求极致的内心，“工匠精神”很可能只会是一个浪漫的传说。

“工匠精神”应该成为一种时代潮流。无论是故宫修文物的工匠，还是做宣纸的工匠，都是靠个人意识，而大家所谈论的德国或日本的“工匠精神”，显然是一种群体选择。这种选择有个体的因素，但更多的是来自社会氛围的认同和制度的保障。因此，教育要参与培育新的社会风气，构建新的制度，为从坐享其成的“工匠精神”向自觉践行的转变做好制度准备，使之发酵为像“空气”一样自然存在的民族素质和民族精神。

当然，我们也必须面对一个问题：时代对“工匠精神”的反馈是什么？据悉，杭空的“匠人”胡双千，35年来加工了几十万个飞机零件，从未出现过一个次品。但这种手艺并没有让他在过去过上相对富裕的生活。这无疑是令人遗憾的。通过教育传递新的信仰，社会也要有力回应，让年轻人明白，这种遗憾正在慢慢成为历史。时局艰难，风向变了。是时候身

体前倾，做一个敬业的“匠人”或“极客”，发现和创造美，服务他人，推动社会创新和进步。

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 让心灵充满阳光演讲稿篇四

在人的成长过程中，快乐与烦恼犹如你的左右臂，总是陪你每一天的，关键在于你是如何看待他们的。心理学家指出：人的健康情趣是战胜一切阻力的锐器，当你惶惶不安的时候，它是一片镇静剂；当你因得意沸腾外溢的时候，它帮你加速冷却。

我们都希望自己成为一个倍受瞩目的人，但在这个庞大的社会中，你细小犹如一粒沙，不经意之间你就能从别人的指缝间划落。因此当你被冷落的时候，更多的时候是需要你自己去承受与安抚，健康的心灵是一碗“营养汤”，它能使你超然于一切之上，懂得如何去拼搏人生，你只有在逆境之中磨练出你坚强的意志，才不会计较一时的成败得失。是啊！健康的心灵就是与快乐与烦恼交朋友，去追求长久的精神粮食，遇到烦恼时，笑一笑就挺过去了，如蚌之含砂，在痛苦中才能孕育出璀璨的明珠。其实，人生的烦恼来自于种种诱惑，使你心中如明月蒙尘。但是，健康的心灵却是智慧之根，它能使你包蕴一切，气吞天地，活得潇潇洒洒。如范仲淹胸中自有十万甲兵，如诸葛孔明悠然抚琴退兵。

1998年17岁少年徐某，只因忍受不了母亲一天到晚要他学习的“唠叨”，竟残忍地向母亲下了毒手，制造了震惊全国的“血泪弑母案”，第二年，某初中生陈某得知自己的期中考试两课不及格，从三楼教室窗口跳下去，幸好没造成重伤。今年某月初，某职高一女生，因为担心自己变胖影响美丽，居然从自家屋顶跳楼而死，她原本就是一个不错的女生，因精神上的忧郁，又不善于言谈，结果走上了不归之路。以上同学均因无法正确面对挫折，丧失理智，导致心理失常，人格畸变。人生不如意者十有八九，面对挫折、困难，是否能保

持一份豁达的情怀,能否拥有健康心灵这朵鲜花,需要你有博大的胸怀,非凡的气度。同学们,当你感到烦恼时,这证明你的心还不曾麻木,这种健康的心理,犹如一粒种子看你如何去栽培它,直到它在你的胸中健康的发芽茁壮的成长,陪伴你在人生之路上硕果累累。

在此,老师再给你提供栽培健康心灵之树的养料。一、幽默。此乃是一种美丽的“转化剂”,它可以使你让痛苦变为愉快,将尴尬变为融洽,消除心理疲劳。二、书法。书法是一种很好的养性活动,挥毫练笔,不仅能得到艺术上的高雅享受,还能怡情养性,增进健康。三、绘画。它使你借助色彩、线条,达到心理舒畅之效。四、练琴。美妙的旋律从你手中奏出,好心情也从旋律中飞出来。五、唱歌。当你烦恼时,放声高唱,让不快从你嘴上脱落,让快乐永驻你心中。六、旅游。它使你在饱览山川秀丽之际,找回你的快乐。七、读书。“常读书,乐忘忧,脑运动,气通舒,好养生,利康寿”。八、交谈。把你的意见与别人沟通,会省去不少烦恼。

其他的方法还有许多,健康的心灵之树,需要你细心栽培。同学们,让快乐与烦恼成为我们的调味品吧,它使我们活得有滋有味,其乐融融。

## 让心灵充满阳光演讲稿篇五

大家好!

这就引出来我今天要讲的主题————“胜不骄败不馁”。古人曾说过:“胜者不骄傲,败者不气馁。”讲的就是这个道理,当你经过自己的一番努力取得成功的时候,决不可沾沾自喜,骄傲于世,目中无人,而应该总结成功的经验,再接再厉,向更高、更好的目标而努力奋斗;当你遇到挫折与失败的时候,决不能灰心伤气,破罐子破摔,而应该仔细检查自己做的事情,从中找出原因,不断总结,就会从一个失败走向成功。失败并不可怕,可怕的是我们不能从中意识到自

己的不足。

我们常说“失败是成功之母”，讲得就是通往成功的道路上，失败有时也是不可避免的，伟大的发明家爱迪生不就是经过无数次的失败才走向成功的吗？经历了无数次的失败-成功，在失败在成功，最终发明了电灯。爱迪生是这样，雅典奥运会冠军刘翔也是一样，他也是经过了无数次的失败之后才取得了如此骄人的战绩，实现了亚洲人短跑金牌零的突破，为中国人争了光，也为亚洲人争了光！但是要从失败中不断汲取教训，多向成功的人士学习，从心理上要认识失败是暂时的，只要你能调整心态，找出问题的所在，在加上自己的刻苦努力，你一定能取得自己满意的结果。

我们刚刚进行了期中考试，由于各个学生的基础不一样，有的同学通过自己的努力取得了优异的成绩，而有的同学觉得自己的成绩不理想，没有达到自己的目标。这样就出现了两种心态的同学。考试好的同学会欢欣鼓舞，但绝不可骄傲，还要继续前进；考试暂时不理性的同学不要悲观失望，查漏补缺，终究会取得优异的成绩。我想告诉大家的是：考试只是一种检测手段，通过它反映开学以来你对所学知识的掌握程度，分数的高低只能代表过去，不能代表将来。只要你能从考试中分析自己的失败的原因，总结自己的不足之处，相信在以后的考试中你一定会名列前茅的。

在我们的日常学习和生活中，要保持一个良好的心态，做到胜不骄败不馁。我真心地希望每位同学，在以后的学习中，要克服学习上的困难，知难而上，勇攀高峰，力争做到：课前要认真预习，准备好必备的学习用品；课上要积极思考，大胆发言，不懂就问；课后要及时复习，认真完成老师布置的课堂、家庭作业。作业书写工整，作业要独立完成，作业要尽量不错，错了要立即订正。我们坚信，只要同学们努力去做，期末考试一定能考出优异的成绩。

胜不骄，败不馁。让我们永远保持一颗奋斗的心，总结今天

的成功与失败，展望明天的辉煌，经过大家的努力学习和拼搏，相信大家都能达到自己理想的彼岸。

请牢记：“胜不骄，败不馁，”这句名言，相信它会为你的人生带来极大的鼓励和帮助！

谢谢大家！