

抓住阳光的说说 抓住机遇演讲稿(优质7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

抓住阳光的说说篇一

大家好！我是金工一班的__，今天我为大家演讲的题目是：《抓住机遇，迎接挑战，勇于挑起建设一流恒泰的重担》！

如果说，建设一流恒泰是一项宏伟的工程，那我们每一名员工都是这项工程的中流砥柱。只有每一名员工都充分发挥好自己的岗位职能、干好本职工作，这项工程才能早日竣工、并且更加牢固。

我想，面对严峻的挑战，我们至少要始终保持四颗心。

首先，我们要常怀一颗感恩的心。

恒泰，这个拥有员工近500人，产值达亿元的非公有制中型企业，正朝着大型企业迈进，机遇前所未有；恒泰，推动着庐江经济发展，为百姓提供就业舞台，在谋求自身发展的同时，依然以人为本，为员工购买医疗和养老保险，怎么不叫人佩服！

如果把我们比作千里马，那恒泰必然是一个伯乐！他在众多的应聘者中选择了我们、培养着我们，重用着我们……恒泰的大门永远朝着有志者敞开！

发展是恒泰的第一要务。公司要发展，员工也要不断进步。

公司的发展带动着员工个人的成长，员工个人的成长推动着公司的发展，员工的成长与公司的发展紧密相连，唇齿相依！

恒泰，不只是董事长一个人的恒泰！恒泰是所有恒泰人的恒泰！恒泰不光教会我们做事，更多的是教会我们做人！

其次，我们要随时保持一颗对单位负责的心。

人在恒泰，我们就要时刻严格遵守公司的各项管理规定，不打折扣地执行。

第一，保质量就是保饭碗。产品的质量是我们赖以生存和发展的生命线。作为一线操作者，我们要坚决按工艺卡片的要求生产，千万不能自以为是。那种对工艺卡片一知半解、抱着“差不多就行”的后果，只能损公又害己。

第二，“安全”二字重于泰山。生产中的安全往往被我们一时大意或一味地追求单位时间内生产活塞的数量而忽视，从而为事故埋下隐患。在生产中，我们要时刻以他人的教训为警钟，做到防患于未然，俗话说小心使得万年船。

第三，要多管一些“闲事”。日常工作中，我们要自觉关掉那些“长明灯”，“长流水”，做到人走机床关。作为操作者，无论哪道工序，生产时要尽量做到承前启后，搞好班组协同；闲暇之余帮助同事拉拉箱子、倒一杯开水……帮助他人，快乐永存！

第四，要学会分担。作为操作工，我们要学会替班长分担。忙时，要自觉加班、保质保量完成生产任务。闲时，遇到换工装等要主动打帮手。与其说是一种分担，不如说是一种学习，也是一种锻炼，更是一种提高！

再次，我们要时刻保持一颗进取的心。我认为要做到三点：

一要干好本职工作。干好本分工作是我们立身之本。现在的工作作为一种积累，是在为明天做储备。今天这个事情不想干、那个事情干不好，明天恐怕什么事情也干不了！在这个优胜劣汰的竞争社会，要想立足只有打出自己的牌子，用实际工作证明自己——我能！

二要时刻加强学习。如果不精益求精，我们的工作肯定停滞不前乃至倒退。给自己充电，随时随刻都能进行！我们可以虚心地同跟班检验员学、向老师傅和其他工序的操作者学、向班长请教……总之：礼貌多了人不怪、技术多了不压身！这都要靠平时见缝插针、点滴积累。

三要树立长期目标。不要听信一些比如“操作工没前途”的传言。试问：像蔡总、赵部长、以及公司其他绝大多数各级领导有谁不是从一线操作工做起的呢！今日练好基本功，他日顺水又顺风。

无需感叹生不逢时、天生我材必有用！路就在脚下，机遇就在眼前！

最后，我们要随时保持一颗恒心。我认为也要做到三点：

一要有信仰。作为一线操作工，工作的性质决定了我们每天要长时间与辛苦为伍、与劳累结伴。凭心而论：每天数千次的重复操作让人倍感乏味；尺寸不稳，让人崩溃；加班加点，酸了腰疼了背……有的人选择了放弃。其实，这缺的就是一种信仰，一种叫做“坚持、挺住”的信念的支撑！雨下得再大、风刮得再狂，天空总会露出太阳！

二要有平常心。心态决定状态。一遇到问题就情绪化绝对是一种不成熟的表现。尺寸不稳、工装难调、机床难修……一切都很正常，大家都会碰到。在困难面前心平气和、沉着应战的人才是自己的主人！

三要吃得苦。起早贪黑、加班加点几乎是我们靠模、燃烧室、精膛销孔等工序的家常便饭。其实，吃苦是一种磨炼，是自身综合素质的一种提升！苦不苦，想想长征两万五！累不累，想想恒泰老前辈！恒泰人，干工作更要有恒心！

恒泰是我家，她爱我来我爱她。科技创新齐努力，遍地开满胜利花！

我们有理由坚信：在章高伟董事长的正确引领以及公司全体同仁的齐心努力下，我们恒泰人一定会再创奇迹、再写辉煌！让我们携起手来、心连着心、同舟共济、风雨兼程，朝着那既定的目标，奋勇前行吧！

抓住阳光的说说篇二

大家好！

古人曾经说过：“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”。机会稍纵即逝，这个道理谁都明白，但要适时把握机会，却并不简单，在我的小学生活中，我就因胆怯白白错过了一个机会，至今仍令我追悔莫及。

那一天，老师正在挑选参加知识竞赛的选手，同学们自信满满踊跃地举起那只手，我却犹豫着，是举手呢？还是不举手呢？我的语文成绩也不算顶尖，以前也没有参见过类似知识竞赛，要不就算了吧，不行，妈妈很希望我尝试一下，怎能让他失望呢？在我犹豫中，老师已经选好了人选，我还没来得及决定呢，一次机会就从我身旁悄悄的溜走了。

星期天，我去上奥数补习班，刚走进教室，王老师冷不丁地冒出了一句：“能参加知识竞赛的举手！”这句话正好刺中了我的伤心处，头顶立刻满是乌云，看见教室里大部分同学都举起了手，我顿时觉得无地自容，脸上火辣辣的，一个劲

地埋怨自己过于胆小，连举手都犹豫不决。

我以为这事就过去了，谁知几天后，姚老师又让我做了一张竞赛试卷，我竟得了725分！这个成绩能得二等奖，哎呀，我白白浪费了这个好机会，肠子都悔青了。

经过这件事，我明白了，机会转身即逝，与其等着机会自己上门，倒不如自己好好把握，抓住机会！

谢谢大家！

抓住阳光的说说篇三

大家好！

在没有阳光的世界里，朋友，你们曾想过什么？

也许是父母的忙，他们十几年来，只是在忙碌中偶尔来看看我！我的记忆里，父母这样的名词总是那样稀稀疏疏的。小时候的我总是希望他们的到来，但却又总是害怕面对他们！

不知道从什么时候起，我就喜欢上了画画，在无聊的时候，喜欢拿几张白纸涂鸦，毫无知觉画出了轮廓，虽然那只是渺小的，却是我无聊时唯一的慰藉。

长大后，家中洁白的墙壁不知从何时贴满了一张张的“作品”，没有光彩，只有用那素描铅笔勾勒出的一张张完美的裙摆线条，阿妈总是问我这是什么！

我只淡淡的说：“你不懂。”

长大后，我竟总是幻想着自己以后会不会是一名令人羡慕的服装设计师，因为也许只有这样才能添补我悲伤冷落的心灵

吧！

素描是唯一让我觉得快乐的事，手中握着不知道多少次用过的素描笔，勾勒出一条又一条的裙摆。望着窗帘被阳光切成了“v”字形的倒影，却无法遮盖住那窗子外被阳光照射的向日葵，它们迎着阳光傲慢的“笑”着，没有一丝一毫的点缀。

慢慢的放下素描笔，走到窗帘前，我忧郁了，胆怯了！怎样面对！依旧能够看到外面的向日葵，什么都没有变。

抓住阳光的说说篇四

大家好！

我想有一次表达的机会。一次表达什么的机会呢？表达快乐的机会？表达伤心的机会？还是表达疲惫的机会？都不是。

我想有一次表达我真的很棒的机会，我更应该抓住机会。

我请求妈妈对我笑一笑。遗憾的是，妈妈很少对我笑。如果我犯了一点小错，妈妈会大发脾气，火冒三丈。

我真的想有一次表达我真的很棒的机会。可我好像十年难遇金母斗。有一次，我正想表达时，却被狗吓着了。我一回家，脸色苍白，妈妈就知道我被吓坏了，连忙朝上摸了三次我的额头，和和缓缓地说：“没事了。没事的。”我的脸色渐渐红润了。妈妈见我情绪缓和了，终于对我笑了。

哎！如果我没被吓着，我就不会有机会了……

抓住阳光的说说篇五

大家好！

人的一生只有三个天，昨天，今天，明天。昨天已成为过去，明天还没到来，因此，我们应该牢牢的抓住今天。

即使今天的努力，不一定能赢得明天的辉煌；即使今天的奋斗，不一定能获得明天的成功。但，那也足够了。只要努力过，奋斗过，成功与否，并不重要。当有一天回首往事时，我们不因昨天的碌碌无为而羞愧，不因昨天的懒惰和放弃而心酸后悔，那便可以说——此生无憾。

曾经，我无所事事的在学校里晃过每一天；曾经，我总为自己的懒惰找借口；曾经，面对学习和生活中的困难，我也想放弃过。可是，那也只是曾经了，现在，我醒了。我知道我该做什么，我知道我应该朝哪个方向去奔跑了。那些和我一样自甘堕落过的同学，那些和我一样放弃过的同学，现在也该醒醒了。现在已经高二了，再不醒，到了高三就后悔都来不及了！只要我们从现在开始努力，从这一刻开始做起，我们的未来真的不是梦。

同学们，好好把握今天吧，今天它真的很重要。

抓住阳光的说说篇六

1. 只有不努力的学生，没有读不了书的学生。
2. 每一天太阳都会升起，所有的不顺和不如意都应当抛在昨日。每个清晨都打起十二分的精神，进取应对工作和生活，你必须会变得越来越优秀，也会被这些小完美所感染，爱上此刻的生活！
3. 漫步在园中小道上，一缕明亮的阳光从树丛中映照在我的脸庞。接着迎面拂来几丝微风，我展开双臂，享受着阳光的温暖。我情不自禁朝着阳光的方向走去，闭上双眼，感到冬日里的阳光的美丽慈祥。

4. 阳光被层层叠叠的树叶过滤，漏到他身上变成了淡淡的圆圆的轻轻摇曳的光晕。
5. 教师是太阳底下最光辉的职业，孩子的笑脸是学校里最灿烂的阳光。
6. 谁是谁生命中的过客，谁是谁生命的转轮，前世的尘，今世的风，无穷无尽的哀伤的精魂，最终谁都不是谁的谁。
7. 人只能活一回，梦想却有无数个，唯有放手一搏，才能知道机会属不属于自我。
8. 生命必须要有裂缝，阳光才能照射进来。
9. 时间是宝贵的，抓住了时间就抓住了成功。
10. 春天，那太阳暖洋洋的，它伸出漫暖的大手，摩挲得人浑身舒坦。阵阵春风，吹散云雾，太阳欣然露出笑脸，把温暖和光辉洒满湖面。
11. 有梦就别走，没有错就不向谁低头。
12. 简单的事后总结都是无用的，关键是事前能够预期的某些规律。
13. 大多数人想要改造这个世界，但却罕有人想改造自我。
14. 拥有一个良好的心态，用积极的态度应对人生的风风雨雨。你经历了、努力了，为之而奋斗了，就是成功者。
15. 在逆境中要看到生活的美，在期望中别忘记不断奋斗。
16. 等待一场姹紫嫣红的花事，是幸福，在阳光下和喜欢的人一起筑梦，是幸福，守着一段冷暖交织的光阴慢慢变老，亦是幸福。

17. 天地存肝胆，江山阅鬓华。

18. 冬天泡一杯淡茶，坐在院子里细细品味。温暖的阳光轻轻地射在大地上，坐一会儿真是人生的一大快事！

19. 假期像个食品罐头，很好吃，但不宜天天享用。

20. 分不清是非，看不见完美。

21. 我站在地平线上，望着刚刚升起的你，你是那么温柔，那么可爱。我站在地平线上，望着正在努力冲破云霞的你，你是那么坚强，从红云的重重包围中射出耀眼的光芒。我站在地平线上，望着头顶的你，你是那么无私，把光芒和能量献给大地。我站在地平线上，望着将要落下的你，你用仅仅剩下的光芒照亮大地，那么劳累，你是那么无私那么伟大。

23. 我记得你的笑脸，午后阳光般的温暖。于是我在阳光中寻找你的身影。

24. 秋日的阳光是极纯净的，落尽了所有的凡俗，舍弃了一切虚伪的修饰。我站在这纯净的秋日的阳光里，也变得如此深沉了。到底还是归还了原来那个真实的我。

25. 我是谁、我在哪、路上走着走着被突击检查几次、难以想象身份证在机场差点丢了估计直接被扣下了。

26. 把努力当成你的一种习惯，而不是一时的热血。

27. 自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。

28. 如果把每件事都看作是一个学习的机会，那就没有所谓的失败了。

30. 正因为我们都不完美，我们才会彼此需要。

31. 朝阳开始像一盏扁圆的宫灯冉冉升到空中，霎时，便形成滚圆的火轮，高高升起，喷射出万道金幅，给万物罩上一层灿烂的霞辉。

33. 连续几日的春雨让空气变得清凉稀薄。在成都，阳光是吝啬的。即使是在春日，也少见那透亮的阳光，通常只留下铅灰色的背影或者雨纷纷。但今年，阳光一日紧似一日。那些温暖的气息就这么撞碎了在梅花三弄的愁怅里熬出的清瘦诗句。

34. 老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。——曹操

35. 午后阳光是温暖的，那美丽的谎言是父亲暖暖的爱。在冬季的天空中，午后的暖阳为天空增添了丝丝暖意。

36. 一定要有几个异性朋友，没有非分之想。就是关键时候，帮你出出主意。

37. 晚秋了，太阳懒洋洋地挂在天上，就像个老公公露着笑脸在打瞌睡。

38. 每个孩子都是一粒种子。我愿做阳光，给他们以温暖；我愿做雨露，给他们以滋润；我愿做土壤，给他们以勃勃生机。

39. 每个人心里面都有一些记忆，在某个深夜的时候，翻涌而出。

40. 太阳是光明和美丽的象征，赞美太阳作文。如果没有了阳光，地球就将沉沦在永恒的黑暗和寒冷之中，没有水的蒸发，不会有风霜雨雪、雷电和彩虹，也不会有江河湖海。没有太阳的光和热，地球上就没有生命的存在。万物生长靠太阳，太阳哺育了千姿百态的地球上的生物。太阳使地球上充满了生命和活力。

41. 展现自我的风采，用加倍的努力来赢得成功。
42. 母爱是一缕阳光，让你的心灵即便在寒冷的冬天也能感受到温暖如春；母爱是一泓清泉，让你的情感即使蒙上岁月的风尘仍然清澈澄净。
43. 好好努力，你才可能变成自我所想的那种人，走自我想走的那条路。
44. 没有敢抬头看一眼太阳，只觉得到处都耀眼，空中、屋顶、地上，都是白亮亮的一片，白里透着点红，由上到下整个像一面极大的火镜，每条都是火镜的焦点，仿佛一切东西就要燃烧起来。
45. 虚心使人进步，骄傲使人落后。
46. 除了爱情，还有友情；除了男人还有女人…
47. 去看你想看的人吧，趁阳光正好，趁微风不噪，趁你还年轻，趁他还未老。
48. 从前从来不会想秋天的到来了，现在巴不得快来。
49. 身世浮沉雨打萍，千里宝马无人识。天下大乱在眼神，手握**的大权。
50. 问候不必须要慎重其事，但必须要真诚感人。
51. 如果人生可以刷新，复制，粘贴。那么一切是不是可以注销，关机，再重启。
52. 夕阳的余辉染红了在蓝天里游荡的白云，还替它们镶上了亮晶晶的花边，这几块白云一会儿就幻成了玫瑰的晚霞。
53. 有志者自有千计万计，无志者只感千难万难。

54. 雪色的阳光，抬眼看着他微笑起来，山水温柔，一如初见。

55. 太阳还没有升起时，眼前是一片迷茫。那急迫想看日出的心情，更是抵挡不住。一阵晨风吹来，如同小姑娘的纤细小手，抚摸着每一个人的脸颊。就在这时，太阳出来了。

56. 只有电影是那么仁慈总能让错过的人重新相遇。

57. 日暮苍山远，天寒白屋贫。——《逢雪宿芙蓉山主人》
刘长卿

58. 跑步会分泌多巴胺快乐仅次于谈恋爱。

59. 冬天泡一杯淡茶，坐在院子里细细品味。温暖的阳光轻轻地射在大地上，坐一会儿真是人生的一大快事！

60. 经历过黑暗，才有对光明的渴望；经历过风雨，才懂得阳光的温暖；经历过沧桑，才拥有温柔的内心；经历人生最好的成长。

61. 碰到低潮，自己鼓励自己。千万别乞求，依靠别人来鼓励你。

62. 路旁的树枝切割着夕阳，把光的碎屑不断地洒向染金的地面。

63. 阳光的午后，微风习习。一杯茶，一把竹椅，一本书，多悠闲的日子。

64. 翘首盼来的春天属于大自然，用手织出的春天才属于自我。

65. 给人金钱是下策，给人能力是中策，给人观念是上策。

66. 非让现实给你一巴掌，你才知道社会有多虚伪；非让所谓的朋友把你伤的什么都不是，你才知道人心可畏。

67. 晚秋了，太阳懒洋洋地挂在天上，像个老公公露着笑脸在打瞌睡。

68. 初生牛犊不怕虎。

69. 愿你是阳光，明媚不忧伤。

70. 好运不会总是降临在你身上，你的努力是唯一能让你站住脚跟的依靠。

71. 大自然的每一个角落都是亦真亦幻的诗，冬日里的阳光就是那最美的诗篇。

76. 当你没有借口的那一刻，就是你成功的开始。

77. 有多少人是因为缺乏勇气，才被生活所困住，不敢去突破自我。可是如果你想要改变自己，那么勇气就不可少。鼓足勇气，去和时间赛跑，扼住命运的咽喉，仰望星空，脚踏实地，你才能获得成功！

78. 想要一种宁静如水的生活，阳光洒满大地，午后，仰起头闭着眼任时光抚摸，想起生活的美好，颌首，微笑。

79. 不开心是一天，开心也是一天，何苦为难自我。要学会自我心疼自我，因为没人会心疼你。

80. 对于最有本事的领航人风浪总是格外的汹涌。

81. 眼眸落满阳光，难以掩盖的光芒，不小心陷落在你的温柔，无法自拔。

82. 命运之神虽然可以预测生死，占卜未来，却挡不住阳光

下寸草的潦生，挡不住漫漫山河的浮沉起落。尽管结局或许不能更改，但是过程却可以在我们的努力下，美丽一点。

84. 路就在脚下，你无力改变终点，但却能决定脚踏出的方向。

85. 有些事不愿发生，却不得不理解。有些人不可失去，却不得不放手。

86. 我喜欢过很多人 但我只爱你一个。

87. 有一种缘，放手后成为风景，有一颗心，坚持中方现真诚。

88. 如果你期待童话般的相遇，那么，就不要贪心，期待童话般的结局。你终究还是没长大，终究被遗忘在多少个盛夏以前的阴影里。

89. 励志语录失去的既然已经失去，又何必再在那痛苦中去追忆！我们存在着就是因为能更好地活着，能够使生命在失望中寻找新生的起点！

90. 阳光像友情，因为阳光总是纯纯的，没有一丝杂质；阳光像亲情，因为阳光对世界有一种爱；阳光像爱心，因为它将自己奉献给人类。

91. 别在该厚脸皮的年纪里过度在意自尊，别在该努力的年纪怨天尤人。

92. 事情或许会在眨眼之间发生变化，但是不用担心，上帝从不眨眼。

93. 阳光的散文诗春天的风温和地吹在脸上，像母亲的手悄悄抚过。

94. 我代表我们几姊妹，向二老道一声谢谢，感谢二老的养育之恩！是您给了我们生命，让我们能感受到清新的空气、温暖的阳光、五彩的世界和人间的温情。在此，我恭祝父母大人福如东海、寿比南山！祝愿我的父母身体康健，天天快乐！

95. 渐渐地天有些橙色的光，光色很弱，周围什么也看不见，好像那橙色的光只为照亮我一个人而存在。不知什么时候，天边也已成了金黄色，顿时，我看见了一切……温和的淡黄色的草地，小花也颜色各异，星星点点，装饰着淡黄色的草地。看！天空出现了鱼肚般泛白的太阳，虽然还没有出现一半，可看起来那么纯洁、光明，让人进入无限的遐想当中。

96. 走在喧哗的街道，你的内心是不是还是很孤寂？这是因为生活没有让你感觉到充实。如果你能够不断的激励自我，有规划的去调整工作和生活，即使头顶是阴天，你的心里也依旧是一片晴朗！

抓住阳光的说说篇七

大家好！

青春是沉痛的，同时也是美好的，这取决于我们的心态。

初中这两年，我磨练了许多，也成熟了不少。曾记得小学的我，纯洁的`就像一张白纸。想起那时，心中真的不好受。那时候，不管多晚老师布置的作业都会按时完成。同学之间，也不会勾心斗角。可是初中就不一样了。

刚上七年级，也是傻傻的，什么话都敢说，也不知道不经意间就惹了什么人。快到假期了，我做个背诵课文的计划，时间不够，还要复习，也就没结果，可老师不知怎么就知道了，可以说之后就完全不信任我了，虽然努力了，可终究是无结果。

不知道为什么，最好的朋友不理我了，问她，也不告诉我理由。那时候真的就对自己绝望了。不敢看关于友情的一切，看着看着，眼眶就湿了，趴在桌子上终于忍不住，又哭了。

那时我很想就那样，做一个隐形人，像个旁观者，观看这个世界。

往深处想，每次的矛盾都不是我自找的吗？每次都是自己在那难过，别人却在大笑，没有谁可以打败你，除了自己。可以快乐的时候，我偏要把自己拧的像麻花一样别扭，何必呢？而且我也不会一个人默默的流泪了，懂我的人不必解释，不懂我的人何须解释。

突然间我想感谢青春，因为我看到了她积极的一面。我在改变着，慢慢地变成理想中的自己，和小时候比是有些可惜，没有那么单纯了，可是成长就是这样，使我们更加成熟。

每个人的心中，都有一片土地，一轮太阳。起初，这片土地是郁郁葱葱的，阳光也充实，每个人都会有挫折，或多或少，土地会损伤一些。于我，则亲手把它绘成了一片净土。现在，值得欣慰的是，它又长出了新芽，只因为一篇文章，再一次引燃了我心中的太阳，我也会越来越坚持，永远不会让它消失。