

阳光演讲稿 阳光的演讲稿(通用9篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

阳光演讲稿篇一

大家早上好！

今天我们演讲的题目是：“做阳光少年，展自我风采。”

古人云：“生命在于运动。”体育运动是古人最爱好的。举办奥运会，全运会，亚运会等等都是为了让人们在运动中健康成长，寻找快乐，增加体质等。

同学们，青春、健康是人生中多么珍贵的财富啊。生命在于运动，身体是革命的本钱，这是人生的真理。人体各器官系统“动则兴，不动则退”，体育锻炼是增强抵抗力、预防疾病的最好方法，更是一种积极性休息的方式，能够消除大脑疲劳，提高学习的效率。科学对人体健康成长调查表明，只要每天选择适当的运动方式，生活就会健康常伴，远离病魔……让我们更积极地参与体育运动，养成锻炼的习惯，增强自身的体质，持之以恒，受益终身。

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。正因为如此，一到冬天感冒、咳嗽的同学多了，请假打吊瓶的同学多了。俗话说的好“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。可见冬季锻炼好处很多。

冬天参加体育锻炼，对增强体质是十分必要的，而且也可以锻炼意志，锻炼性格。中国有句谚语“冬练三九、夏练三

伏”，在炎热和酷寒的环境中，锻炼抗寒耐暑，在艰苦的环境中，培养自己的坚强意志和顽强勇敢的性格。

现在，全运会的口号仍回荡在耳边“和谐中国，全民全运。”同时也为响应国家“每天锻炼一小时，健康工作五十年”的号召，学校开展了“冬季阳光长跑”运动。各班同学都积极响应、热情参与。为此，每个班都精心制作了个性班牌，有自己独特、响亮的口号。其他各项体育运动也会拉开帷幕：跳大绳、拔河、定点投篮等……也希望大家积极参与。

在此，我们初二四班向全体师生倡议：

（一）以积极的心态面对体育课，充分利用课上时间，进行科学体育锻炼。

（二）安排好自己的作息时间，从根本上树立一种加强体育锻炼、塑造健康体魄的意识。

（三）认真对待每天大课间的“冬季阳光长跑”运动。

（四）在课余时间，积极参加各项体育运动。

（五）劳逸结合，预防疲劳。养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠和休息，以科学的生活态度、正确的生活方法，保持正常的身体机能。

同学们，“阳光体育”使我们快乐。就在这同一片蓝天，同一束阳光下，让我们尽情、忘我的奔跑吧！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是七年级三班的郭静涵。我为大家演讲的题目是《践行‘四德’做品学兼优的阳光少年》。

阳光在我们所有人的印象里，给人的感觉就是温暖、明亮，

总是能给人带来希望。大地因为有了阳光显得格外的活泼，万物都争先恐后的欣赏阳光的魅力，才会出现复苏的景象。空气因为阳光的抚摸变得特别的清新，怀抱着世间的所有使其欣欣向荣。我就是个积极吸取知识、充满自信、品学兼优、活泼乐观的阳光女孩。

在学校里，我是一个好学生。尊敬老师，积极完成老师布置的各项任务和作业，做好老师的小助手。在学习中，我自信、自立、自强，我刻苦学习，成绩优异，从一年级到四年级，连续被评为“三好学生”、“学习标兵”、“英语小博士”，每个学期我都能拿到奖状。一方面我努力学习，上课认真听讲，课后及时完成作业，还养成了“课前预习，课后复习”的好习惯。我还爱看课外书，俗话说“好记性不如烂笔头”，遇到好词好句，我就把它记下来，这样我就积累了丰富的知识，开阔了视野。另一方面我乐于助人，帮助同学，有同学在学习上遇到难题，我会尽我所能的为他讲解，帮助他克服困难，做同学心目中的好同学，好榜样。

在业余生活中，我是一个兴趣广泛，生活充实的阳光少年。我喜欢拿起画笔，画我喜欢的画，我喜欢唱歌跳舞，积极参加各种有益的活动。每年的“六一”都有我精彩的舞蹈表演。我还是聊城晚报一名优秀的小记者，不仅踊跃参加实践活动，还积极投稿。我还参加了学校组织的鼓乐队，为校争光。我热爱生活，渴望生活像阳光一样灿烂。

在家里我是孝敬父母的好孩子。爸爸、妈妈每天工作都很辛苦，我做完作业后，会主动扫地，擦桌子，做点力所能及的家务。我坚持自己的事情自己做，尽量让父母少操心。家里来客人了，我主动问好，端茶倒水，大家都夸我是个懂事的好孩子。

我知道，我是爸爸、妈妈的骄傲，老师喜欢我，同学们也喜欢我，但这些不是我骄傲的资本，而是我前进的动力，我将不断努力，在各方面做得更好，使自己不断进步！进步！再

进步！

我的演讲完了，谢谢大家！

阳光演讲稿篇二

“我们，在人生的生活中，要学会坚强，学会面对生活中的坎坎坷坷，我们不能迷失在人生的旅途中，我们要战胜脆弱，学会坚强。”在我懵懵懂懂的时候，老师告诉我一个道理。

“人生，就是奋力前行的旅程，在人生的生存空间里，更多的，是需要我们有自我生存，自我奋斗的能力。用自己的一步步去充实，去奋斗！”我在书上曾看到。我不禁感慨：“也许，一步对于一生或许渺小，但是，只要你不拒绝小草的卑微，希望的火焰就不会熄灭；只要你不拒绝一步一脚印的平凡，灿烂的辉煌就不会拒绝你放飞梦想的渴望。

他知道：“在蝴蝶的眼中，花儿是天使，因为花，给予他们生命的甘露。”

在花的眼中，蜜蜂是好友，因为蜜蜂给予它们宝贵生命的延续。

在我的心中，父母是给予我们生命的天使。

我们一同在阳光下成长，沐浴着爱的阳光；我们在阳光下成长，我们，就是祖国的栋梁！

阳光演讲稿篇三

沐浴着金秋明媚的阳光，我有幸参加我校首届阳光少年评选活动。我非常高兴，也很自豪。

我是xx小学xx班的学生，我的名字叫xx□

记得从我懂事起，妈妈就常常告诉我在这个世界上你是独一无二的，没有人长得和你一模一样，相信自己，你一定能行，你最棒！也许是在妈妈的教导下，使我不能像其它孩子那样享受到一千个用心，一万个在意的待遇。所以我从小就很自强自立，从不依赖父母。因为父亲长期在外工作，母亲又很忙。也就是这样，我经常告诉自己：我已不再是一棵小草，我将变成一棵苍天大树；我已不再是一只整天依偎在妈妈怀抱里的小鸟，我将变成一只翱翔于天空中的苍鹰！

那是在寒假的一天，外婆突然打电话过来催妈妈赶快回东山去看外祖母，说外祖母快不行了，叫妈妈去看她最后一眼。听到这突如其来的消息，妈妈看起来是那样无助和伤心。我凝视着妈妈的眼睛，用我那双温暖的小手握着妈妈那宽大的手说：妈妈，你走吧，你放心地去外婆家吧。

妈妈急急忙忙地走了，临走时她只告诉我她会叫爸爸争取晚上赶回家陪我。

那一夜，雨一直下着。粗大的雨点洒落在地上。天，黑沉沉的，十点半了，爸爸还没回来。我很想打电话给妈妈，可我又想妈妈又晕车又伤心，我不能再给她添乱了。于是，我随手拿起《鲁滨逊漂流记》看着看着，我的心情久久不能平静。想到鲁滨逊在荒无人烟的小岛上努力使自己活下来的情景。相比之下，我幸福多了。

天放晴了，太阳出来了，那一早我没看见爸爸的影子。

也许，我所做的事，都是微乎其微的，但我希望我能用这样平实或平凡的事，去充填自强自立的辞海！我也希望所有的同学都能在学习和生活中自强自立。最后我想引用郑板桥的一句话：中国的少年自强自立，中国就自强自立于地球了。

阳光演讲稿篇四

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。

阳光演讲稿篇五

大家好！

我是xx班的xx，我演讲的题目是《争做阳光女孩展现淑女风采》。平时我一直在做最好的自己，作为一名学生，凡是学校、老师交给的任务，我总能一丝不苟的完成。并能严格要求自己，起到带头的作用，协助老师认真做好班级管理工作。在各项活动中我总是积极参与，曾被评为“优秀学生”、“文明礼仪之星”等，并获得“英语演讲比赛二等奖”、“小学生讲故事比赛二等奖”、“少年综合比赛一等奖”等奖项，为个人、为集体赢得了荣誉。另外，我爱好广泛，学习除外，我还喜欢读书、绘画、舞蹈、钢琴等。我觉得，一个人只有全面发展，才是健康的。

“一花独放不是春，万紫千红春满园”，我觉得我一个人优秀并不代表什么，也证明不了什么，只有我所在的集体好了

才叫好。作为组长，一定要做组员的榜样，要以身作则，在课堂上，我认真思考、积极发言、按时完成作业。在课下，我积极帮助其他学习困难的同学，给他们讲解习题、鼓励他们树立信心，提醒他们认真学习……在我的带动下，我们组的成绩有了明显的进步。

当选“校园十佳小淑女”是每个学生无尚的荣光，我渴望成功，但更重视参与的过程，无论我能否获此殊荣，我都将把它作为人生新的起点，继续秉承“明于德、臻于善、敏于行”的三小精神，刻苦学习、争先创优，时刻以“校园十佳小淑女”的标准来严格要求自己，争做一名让三小骄傲的好学生，努力用实际行动为三小争光添彩。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

阳光演讲稿篇六

大家好！

爱是什么？爱是冬天里的一缕阳光，爱是春天里的一株小草，爱是爸爸一个鼓励的眼神，爱是妈妈一句赞美的话。

小时候，我每次爬到零食柜去拿零食时，爸爸总是把手放在我的头顶上，当我每次问他为什么把手那在那里？他总说：“我是因为爱你啊。”终于有一天，我忍不住好奇，在爸爸爬进零食柜时，我也用手放在他的头上。可是，当爸爸爬进去时，我的手却怎么也拿不出来，等爸爸爬出来后，我赶紧把手抽出来。手上又青又紫，还有一道道勒痕。看着这个印子，我疼得大哭起来，这才明白爸爸为什么说是因为爱我才把手放在那儿，原来是为了让我免受伤害。儿时对爱的理解，既不是一块奶油蛋糕，也不是一根棒棒糖，而是记忆中爸爸的那双大手了。

四年级，曾有一段时间精神不好，成绩也下滑得厉害。有一

天，老师亲自喊我去办公室，我以为批评我，便极不情愿地挪动着身子，进了办公室。进了办公室后我低着头，眼睛盯着脚尖一副若无其事的样子，可心里却紧张极了。老师并没有批评我，而是端来一杯水让我喝，并询问我精神不好的原因。最后，老师还说：“你成绩下滑，我不怪你。只要你及时调整好自己。今天比昨天进步一点，明天比今天进步一点就可以了。”这句话给了我莫大的鼓励与安慰。于是，过了一段时间后，我成绩又慢慢变好了。此时对爱的理解是老师一句鼓励的话和一个安慰的眼神。

前不久在路上走着走着，一只流浪猫跑到了我跟前。它身上脏脏的，瘦得骨头都看得出来。看到它这副模样，我马上去路边买了一小袋饼干喂给它吃。它狼吞虎咽地吃完后叫了几声，像是在感谢我。第二天，我又看到了它的身影，它跟在我身边，像个保镖似的，久久不肯离去。这时，我对爱的理解更深了，是在爱它！爱动物时，对方给予对你的充分信赖。

爱是什么？爱是爸爸的大手，老师的话，是“赠人玫瑰，手留余香”的给予。爱更是一缕小小的阳光温暖着我，也温暖着你，温暖我们的整个世界。

阳光演讲稿篇七

我叫，是二(5)的学生。

我爱我们的班集体，我也很努力成为班级里的优秀学生。

在学习上，我认真听讲，认真完成老师留的每一次作业，学到了许多新知识。本学期我的书法作品获得了优秀奖，钢琴也顺利通过了三级。

在生活中，我有许多朋友，我们在一起学习，在一起玩耍，当别人遇到困难时，我尽最大努力帮助别人。比如在汶川大地震后，我把自己存钱罐里的零用钱捐给了红十字会。

说起我的缺点，就是做事情马虎、慢，因为这个原因，我错过了好几个100分，很可惜，我一定早点改掉这个坏毛病。

这就是我的自我介绍，希望大家能给我提意见，让我变得更优秀。

谢谢大家！

阳光演讲稿篇八

为了积极响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出的”第二届全国亿万学生阳光体育冬季长跑运动“的号召，全面推进素质教育，贯彻落实”健康第一“的理念，今天，我们建湖双语实验小学在这里举行阳光体育运动会。在此，我代表校长室对精心筹备本次活动的全体工作人员表示衷心的感谢，对参加中长跑比赛的运动员表示亲切的问候。

一年一度的校运会，是一次展示的盛会。我们的队员精神饱满，神采飞扬，展示了我们实小人的激情与斗志，展示了我们实小人集体荣誉感和团结协作的精神。希望大家在田径场上，发扬”友谊第一，比赛第二“的体育精神，在”公开、公正、公平“的竞赛中，相互切磋，共同提高！希望大家在运动场上发扬你追我赶、不甘落后，坚持不懈、奋力拼搏的精神！希望大家都能向着”更高、更快、更强“的奥林匹克精神奋进，都去追求”我运动、我健康、我参与、我快乐“的理想。

体育是活力，体育是美丽，体育是勇气，体育是进步。我希望，我也相信我们的运动员在比赛中更有活力，更有纪律；我们的裁判员在工作中更加有序，更加公正！

老师们，同学们，让我们在运动场上起跑吧，跑出青春的风采，跑向灿烂的明天，将不断进取的奥运精神坚持到底！

最后，预祝本次运动会开得安全、有序，圆满、成功！

谢谢大家！

阳光演讲稿篇九

大家好！

我是xx□我今天演讲的主题是——“我们是阳光少年”。

如果有人问我，心目中什么是最阳光的？我可以自豪地说，我们是最阳光的、我们xx班是最阳光的！我们就是阳光少年好伙伴！

我们学校就是阳光校园。因为：

我们学校历史悠久，建校于xx年，至今已有67年。我们学校以办“人民满意教育”为己任，以“弘道正人”为办学理念，以“文明修身，博学笃行”为校训，我们完小一直是衡阳市小学教育一面最靓丽的旗帜之一。

我们学校环境优美，坐落在风景秀丽的巾紫山下，这里郁郁葱葱、绿树成荫，这里鸟语花香、阳光普照。

我们学校校风良好，坚持“德育立校、质量强校、科研兴校、文化润校、安全护校、特色亮校”的发展思路，老师爱护学生，学生尊敬老师，同学们互相友爱。这里没有群殴、也没有不良少年扰乱我们的学xx□让我们可以专心读书，快乐成长。

我们xx班就是阳光班级，我们就是一群阳光少年好伙伴，因为：

我们有强大的祖国，我们有阳光的校园，我们很阳光！我们很快乐！

古人云：彼此当年少，莫负好时光。春归万物生，学xx正当时。

我要大声地说，我们就是阳光少年好伙伴！

谢谢大家！