

2023年爱心阳光少年演讲稿(实用6篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

爱心阳光少年演讲稿篇一

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！

爱心阳光少年演讲稿篇二

大家好！

今天我演讲的题目是：树文明新风，做阳光少年。

文明是一滴水，许多文明就是一片海。

文明是星星之火，许多文明可成燎原之势。

文明，有时只是举手之劳；

文明，有时只是一点点关爱。

其实，文明离我们很近很近，站在1米线外等候时，文明就是一米远；停车在斑马线前，文明就是几厘米远。文明有时只是一个手势，有时只是一个微笑。

然而，在现代文明的社会环境中，让我们来看看这些人吧：在家庭中，长辈们重智力学习轻德育教育，认为孩子只要学习好就行了，忽略了对孩子文明礼仪的教育，导致了他们对家人冷漠自私，一切以自我为中心，不与父母沟通，不理解家长的辛苦，不珍惜家长的劳动，不分担家庭的劳动，一味索取不知奉献；在学校里，不听从老师的教诲，说一些时髦的脏话，穿一些奇特的衣服，留着时尚的发型；不知道认真学习，在校园内大声喧哗，乱扔垃圾。这些行为直接影响同学们的健康成长。

然而、在美国，汽车公司的巨头——福特公司，它的总裁福特大学毕业后，去一家汽车公司应聘。和他一同应聘的三四个人都比他学历高，当前几个人面试之后，他觉得自己没希望了。他敲门走进了董事长办公室，一进门，他发现地上有

一张废纸，便弯腰捡了起来，并顺手扔进了纸篓里。然后才走到董事长的办公桌前，说：“我是来应聘的福特。”董事长说：“很好，很好！福特先生，你已被我们录用了。”福特惊讶地说：“董事长，我觉得前几位都比我好，你怎么把我录用了？”董事长说：“福特先生，前面三位的确学历比你高，且仪表堂堂，但是他们眼睛只能“看见”大事，而看不见小事。你的眼睛不仅看见了小事，而且你的文明行为给我们留下了深刻的印象。”福特就这样进了这家公司，并成为了总裁，而且使美国汽车产业在世界占居鳌头。

文明很近，很近，近得触手可及。比如，把没有盖好的窨井盖盖好，把盲道上的障碍物推开，捡起地上的垃圾……等等。从节约一滴水、一度电、一张纸、一粒米做起，从身边点滴小事做起，节约资源、保护环境，做保护地球小主人。

文明很小，很小，只要每一个人做一件文明的好事，就能使社会迈出文明的一大步，每一份文明就是一份力量，无数文明在一起就会产生一种无与伦比的力量，这种力量如破土的小苗，会在每一个人的心里萌发。

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

行动起来吧，用我们的行动，让文明无处不在，行动起来吧，你---，我---，他---，让我们一起携手，树文明之风，做阳光少年！

爱心阳光少年演讲稿篇三

大家好！我是四年级一班的刘明心。我为大家演讲的题目是：我是一名阳光少年。

如果生命是一条河流，那么岁月的阳光就是最晶莹，最灿烂的浪花；如果人生是一列快车，那么有阳光的岁月就是窗外无尽的美景。

问我世界上最美的东西是什么，我会说：“是太阳！”在一个阳光明媚的日子，我想让它渗透到我的每一个细胞，感受它，欣赏它。

人们经常把“阳光”和青少年联系在一起，称之为“阳光少年”。我很高兴我是一个阳光男孩，我想我喜欢阳光，找到自己美丽的彩虹！

其实，我说我是一个阳光少年，不想太张扬自己，但我想说：作为班级的一员，校大队的成员，我工作非常努力，做好本职工作，也非常努力学习；作为家里的一个小成员，作为一个女儿，我尽了自己的职责，并遵循了一个10岁孩子的习惯。

在学习上，我努力学习，努力学习，成绩总是很好，我知道学习是为了自己学习。只有好好学习，父母才会满意，这是对父母最好的回报。

在学校，我是我们班升旗仪式的主持人。我经常代表班级参加学校组织的演讲比赛，取得了优异的成绩。

我很感激学校给了我很多展示自己的机会，正是因为这个机会，我想：“我一定要为班级争光！”它让我充满信心，所以我很阳光；在课堂上，张先生给了我很多锻炼自己的机会，比如参加一些演讲比赛和舞蹈兴趣小组，这给了我信心，让我更加阳光。

每天早上，我都会说：“做个阳光少年真好！”我感到很高兴在我的心里。我觉得每一个阳光都很幸福，因为，我有自己最大的追求，自己最好的祝愿。

我们有自己的动力，我们是理想的阳光青年。我的日子充满阳光，我的日子充满色彩。那是因为，我是阳光少年，我豪放，我轻松，我简单，我诚实，我简单，我有一个梦想，理想。

既然是花，我就开；既然是树，我要长成栋梁；因为我是一个阳光少年，我将成为最优秀、最优秀的阳光少年！

爱心阳光少年演讲稿篇四

大家好！我是来自五（3）中队的王佳锴，很荣幸今天能站在这里跟大家谈论“阳光少年”。“阳光少年”能做到乐观地看待每天发生的事，健康自信地处理好学习、生活中的问题。

每天，我积极地投入学习。因为学习是我的份内事。每节课上，我的两只小眼睛绝对是百分之百全神贯注地盯着老师，好像恨不得把老师说得每一句话都记在脑海中，然后再在脑海里慢慢地消化、领悟。但我不像那些死读书的书呆子一样，成天死记硬背。我在听老师讲课的时候还在动脑：老师这句话是什么意思？这篇文章是什么体裁？作者为何这样写……所以说，每次周老师提问，我的眼珠只要“哧溜儿”地转一下，便马上举起了手。速度那是个快呀！周老师也很给我机会，一些难的题目都给了我许多的发言权。

“体育达标”是很多人认为的麻烦事，可我却非常乐意去投入。因为运动能拥有一个健康的体魄和一颗永远保持着美好与快乐的心。每次打篮球，赛场上都会出现我飒爽的英姿。有一次，一个大个子挡在了我前面，我一见就心生恐惧，但是几秒钟后，我又重新恢复了必胜的把握，因为他的动作非常迟钝！我不慌不忙地一个右侧步转身，灵巧地越过他了。这时，前方又闪出了三个人高马大的同学，我不卑不亢，四步并作了三步，进行了一个金典的躲避式三步上篮，一步一个右回旋，最终，我来到了篮下，看见后面汹涌的追兵，我不敢怠慢，立马就是一个双手上篮，球进了！

还有一次，我被对手围得水泄不通，不管是转身过人还是肘击突围，都不能破掉他们的“铜墙铁壁”，正当我急得快哭了的时候，一个人影从我身边闪过，我急中生智，将球传给了他，一看球落在了他手上，对方又准备把他“围捕”。这时，我向他拍了几下下手，他恍然大悟，一把将球传给了我，我左突右闪，终于成功地进了一球。

所以，大家一定要跟我一样，做一个“德、智、体”全面发展的阳光的少年。阳光少年就像一朵鲜花，但他并不是无本之木，他还需要肥沃的土壤，那就是我们的天长小学；需要许多辛勤的园丁，那就是我们敬爱的老师们。鲜花也不能一支独秀，他还需要周围很多的红花，激励着我，那就是我的同学们。这样，我们才能开得更加灿烂！

爱心阳光少年演讲稿篇五

大家好！我是四年级一班的刘明心。我为大家演讲的题目是：我是一名阳光少年。

如果说生命是一条河流，那么有阳光的岁月就是其中最晶莹、最灿烂的浪花；如果说生命一列疾驰地快车，那么有阳光的岁月就是窗外变化无穷的美丽风景。要问我世界上最美好的东西是什么，我会说：“那是阳光！”在阳光灿烂的日子里，我愿意让它浸入我的每一个细胞，感受它，欣赏它。人们常常会把阳光一词与少年联系在一起，称之为——阳光少年。我很庆幸我自己是名阳光少年，以为我像阳光，找出了自己美丽的彩虹！

其实我说自己是名阳光少年，并不是想过多的去宣传我自己，但是我要说：身为班级的中委员，学校的大队委员，我很努力地去做好我的本职工作，也很努力地去学习；身为家庭里的一位小成员，我尽到了女儿应尽的责任，也遵守了一个10岁孩子必备的生活习惯。在学习上，我努力，刻苦，成绩总是非常优异，我知道学习是给自己学的。只有学习好，家长

才会满意，这是对家长的最好的报答。

在学校里，我是我们班的升旗仪式的主持人。经常代表班级参加学校组织的演讲比赛，而且取得了优异的成绩。我很感谢学校给了我许多展示我自己的机会，正是因为这次机会，我想：“我一定要为班级争光！”这让我充满自信，所以我阳光；在班级里张老师给我许多锻炼自己的机会，例如：参加学校的一些演讲比赛，参加舞蹈兴趣小组……这些都给了我自信，使我变得更加阳光。班级里，我是同学们的贴心伙伴，我是老师的得力小助手，深受一些老师的喜爱。

既然是花，我就要开放；既然是树，我就要长成栋梁；既然是名阳光少年，我就要成为最出色、最优秀的阳光少年！

谢谢大家！我的演讲完毕！

爱心阳光少年演讲稿篇六

大家早上好！

今天我演讲的题目是《学会调控情绪 争做阳光少年》。

著名大文人苏东坡，一生都在遭遇困难与挫折，在困境中的他，却依旧很快乐，很重要的原因便是他会调整自己的心态，调整自己的情绪，面对生活起起落落，哪怕颠沛流离，他依然笑着：“一蓑烟雨任平生”，达到了人生“也无风雨也无晴”的境界。困境里，他平静自己的内心，累了睡一觉，寂寞了与友人爬爬山……他一定也有难过的时候，但他懂得很快地调节自己难过的情绪。面对挫折一笑而过，面对打击重新再来。这是苏东坡调节情绪的宝藏。

1. 学会转移注意力，努力把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事件上，从而从消极情绪中解脱出来。

2. 学会合理的宣泄。当我们情绪低落时，可以通过运动、歌唱等方法，宣泄不良情绪。

3. 寻求班主任或者其他老师的帮助。老师是我们最好的倾诉对象，当我们情绪低落、遇到困难时，可以寻求老师们的帮助。

同学们，在成长的过程中，我们会不断的进步，但也会碰到各种各样的挫折和困难，只有内心力量强大、拥有良好的心理素质，我们才能勇敢的面对和解决困难，保持身心健康，才能不断在成长中进步，实现自己的人生理想。因此，让我们学会调控情绪，做情绪的主人，争做阳光少年。