

最新阳光护航心理育人活动总结 阳光的 演讲稿(实用9篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

阳光护航心理育人活动总结篇一

大家好！

一株矮小的向日葵生长在角落里。它在哭泣，它抱怨着命运的不公，为何把塔安置在这个阴暗的地方，它渴望阳光。

曾几何时，我也和这株向日葵一样，内敛。直到有一次，一个偶然的机，我从书上看到“学会微笑，便不会有孤独。”于是我学会了怀抱别人的善意，然后嘴角上扬。画出一道动人的弧，这时心里会传来一阵呼唤，那是幸福的呼唤。

我也曾经幻想过，在梵·高笔下的那片葵花地里，我身置其中，任由葵花随舞动，然后没过我的头顶。刹那间，侧身吹来的风停止了，在葵花交织的缝隙中，我望见了湛蓝的天空。缕缕阳光打射进葵花丛里，我倍感温暖，嘴角再次上扬，并猜想，也许在天堂那边，有一朵云正偷偷飘过。也由此生发出，在现实生活中，遭遇挫折时，应抬起头，然后用嘴角画出一道动人的弧线，这样才不会被艰难险阻打败。

这样的感受是何等美妙！

抛开对凡·高和那片葵花地的幻想，只专注于现实生活，天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为名往。在这样一个灯红

酒绿的时代，我们应不忘保持初心，坚守本质的自己，也要有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的自信。这样你会发现，早晨会和她的晨星一起高挂在天的那边，那条白色的起跑线会重又出现在你眼前。你将会如竞发的百舟，向着地平线的方向，向着远方，不顾风雨兼程，全力出发。

成长路上，怀揣着这些情感，在这一路上，便会有鸟儿为你高歌，东风为你助力。他们会如阳光一样，你将不会再感到黑暗，感到孤独，而是赞叹生命的美好。

向日葵停止了啜泣，豁达的心态。它抬起头，原来一直都是自己遮住了太阳。阳光，让它的自信油然而生。然后它嘴角上扬，不再为命运而抱怨。微笑，仰面与自信，让向日葵感到从未有过的幸福，也让我们成长路上，艳阳高照。

阳光护航心理育人活动总结篇二

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，灵巧地越过了他。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！

阳光护航心理育人活动总结篇三

大家好！非常高兴我们又相聚在这美好的早晨。在鲜艳的五星红旗下畅谈我们的信念。今天我演讲的主题是《做一棵触摸阳光的小草》。

花样年华的我们正充满着朝气与希望。我们渴望得到别人的关爱，我们期望得到他人的尊重。可怎么样才能达到这一点呢？“欲人爱己先自尊，欲人爱己先自爱”一古人早已给了我们最好的答案——自尊自爱。自尊自爱是生命的节拍，是撑起生命的脊梁。

是的，一个人可以没有荣誉和鲜花，但绝对不能没有自尊自爱。

自尊就是尊重自己，自爱就是爱护自己。自尊自爱是一种对自我的关注与肯定，是一个人的快乐之源，更是成功之始。

自尊自爱就是要发现自己，完善自己。保持一颗平常心，正视自己的成绩，发现自己的不足，能让你取得更大的进步。自尊自爱就是要珍爱自己，尊重他人。每个人都希望受人尊重，但受尊重的前提是尊重别人。其实，尊重很容易就做到，因为它是得到帮助时道声谢，妨碍别人时道句歉，为自己的努力加油，为他人的进步鼓掌，为团队的成功喝彩。一句亲切的问候，一声诚挚的祝福，一个支持的眼神……都是尊重的表现，尊重别人是一种美德，受人尊重是一种幸福。

一、穿戴整齐、朴素大方。头发干净整齐，不烫发、不化妆、不佩戴首饰。男生不留长发。着装得体，从利益的交付看，既是对自己的尊重，也是对他人的尊重。整洁、朴素、大方、符合学生身体。

二、养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，乱扔废弃物。不吸烟、喝酒。讲究卫生、不吸烟、不喝酒是珍爱生命爱护健康的行为也是尊重他人，维护社会公德的表现。我们应该自尊自爱，爱护好自己的身体。

三、举止文明，不打架骂人，不说脏话，不赌博。表现出一个中学生内在美的精神气质。

四、不进营业性电子游戏厅、网吧和音乐茶座等不适宜中学生活动的场所。明知是不宜做的事，偏要去做，图一时痛快，其结果必然是浪费了青春，毁了自己，到那时，蹉跎了的岁月再也不会重新拥有，那就悔之晚矣。

五、你心中必须有一个模范人物，使你有个楷模。这样一来，

你的思想，就会不知不觉地跟着渐渐改善，成为你所崇拜的人物。因为思想是最有力量的。

同学们，也许你没有过人的才智，但请别不相信自己的努力会不如别人；也许你的努力尚未被人们发现或认可，但请勇敢伸出你的双手，为自己鼓掌，为自己喝彩；也许人生的路途艰难险阻，布满荆棘，但请昂首挺胸，继续走下去。因为我们至少还有触摸阳光的勇气！

我的演讲完毕，谢谢大家。

阳光护航心理育人活动总结篇四

大家好！

庭前，花开花落，谁为您拭去肩上的粉尘？

天边，云卷云舒，谁为您拔去脑后的银丝？

一根粉笔，书写无数莘莘学子的前程；三寸讲台，寄托千万泱泱少年的梦想。

暖冬，您的课上，阳光不经意地挥洒进教室，照在每个人的身上，亦映在您奋笔疾书的手上。粉尘依稀可见，落在您的衣服上，星星点点，您却毫不在乎，继续大声地为我们讲课。似乎那声音里充溢着的激情，永不会被冬季的肃杀所埋没，永不会被空气的污浊所掩盖！

讲到尽兴时，若有一个字亦或是一个符号写错了，您都大手一挥，抹去那一点纯白色，尽管您的手上被腐蚀地泛黄，却也不用粉笔擦。我们多次嗔怪您不懂爱惜自己，谁料您却憨厚地笑笑，平淡地说用手擦节约时间，能给我们补充更多知识！

那一刻，我情愿画面定格，让我们用笔杆记录您那质朴的语言；

那一刻，我情愿记忆结冰，让我们在心间铭记您那憨厚的笑容；

那一刻，我情愿时间凝固，让我们用目光透视您那无私的面孔！

记得第一次上您的课，我们就深深地被您幽默、略带方言的语调所吸引。我们为您的博学而敬佩，为您的执着而感动，亦为您的友善而欣喜！

窗外的阳光静静等待，等待它的万物复苏。猛然想到，您不也是我们的阳光吗？您照耀着我们挨过三年的冬天，三年之后，当我们都已苏醒，您却又用十二分的热情温暖下一个冬季！

窗外的花，依然绽放，她，终有一天，会等待，您桃李满天下时候！

庭前，春去秋来，谁见证您无言的付出？

天边，百川纳海，谁书写您一生的辉煌？

阳光护航心理育人活动总结篇五

大家好！

从小到大，我读过许多书。从上幼儿园时期读的图画书，到上小学、初中后读的小说、名著、作文等书籍，每次读书我都十分专注，仔仔细细地品味每一个字、词、句、段，而且笔不离手，时不时画下优美的句子，把它们抄到摘抄本上，并记上几句领悟语，争取每读一本书都有收益。我先后读过

《水浒传》、《西游记》、《格林童话》《钢铁是怎样炼成的》、《汤姆·索亚历险记》、《安徒生童话》、《鲁宾逊漂流记》、《格列佛游记》、《小王子》、《二十四史》等中外名著。进入巨程初中作文班后，朱校长又教我们读《中考满分作文》选，并让我们在读的过程中做做“红笔、直尺、下划线”，还要完成摘抄，便于写作文时能得到启迪。校长还说：“每年的《中考满分作文》特别的好，万里挑一”。我们能有这好的作文书可以读，真的感到好幸运。

这些年来，通过读书让我增长了好多知识，明白了许多做人的道理，懂得了人生奋斗要有目标，提高了我的写作技能，增强了我的思维分析能力。静静地沐浴在书海里，就好比那阳光的普照，让我健康成长。

有一次周日我在家读书，做摘抄，奶奶对我说她要出去买菜，叮嘱我：要记住水壶里的水烧开鸣叫后及时传到保温瓶里，把煤气阀关掉。我点了点头，随后我关上房门，继续沉静在书的海洋里。当时我的眼睛一直盯在《鲁宾逊漂流记》这本书上，扫视着这些文字，同时在旁边做批注，并摘抄了许多句子。一节结束，这一看就是半小时。

我定了定神，好久才回味过来，没错，在这成长的路上，阳光便是那书香的熏陶。

阳光护航心理育人活动总结篇六

大家好！

是他们，让我的心中升起一轮红月；是他们，用红日的热情给我动力……

人间有爱，爱就时时刻刻在我们的心中，平凡而不平庸。

亲情

父亲啊，母亲啊，你们是那不灭的红烛，我心中的灯，是你们让我的灵感在沉默中爆发，使我从泥泞和沼泽中，站起；我的生命是你们给的，而你们又把无穷的爱倾注在我身上，让我时时刻刻感受爱的温暖。

当我被病魔折磨时，是你们，日日夜夜守护在我的身旁。用你们细心的呵护为我赶走可恶病魔。我不知道如何报答你们，但我知道你们是我心中的太阳。

友情

在人生的旅途中伤心和失望在所难免，是你们，我亲爱的朋友们，你们总会给我关心和帮助让我感受友爱的力量，也让伤心和失望在我的心中沉淀。

也许，常常会有一些事让我们的心灵哭泣，失败的可怕会把我们的信心击跨，这时候，朋友一句温馨，问候的话语，足以让我们的心中雨过天晴。我不知道，该怎样答谢他们，但我知道，他们，是我心中的太阳。

师生情

“小时候，我以为你很美丽，领着一群小鸟飞来飞去；小时候以为你很神气，说上一句话惊天动地……”耳边响起了这首歌。

记得曾经在一篇同学的日记中看到这样一句话：是老师，让我们在暗的旅程从此远离了孤寂，让扬起风帆不再迷惘。或许是深有感触，才记得这么深刻吧！我不知道怎样回报老师，但我知道，他们也是我心中的太阳。

我不知道樱花能开多久，但我相信，我是那一轮明月，心中的太阳会一直给我动力！

阳光护航心理育人活动总结篇七

大家好，这天，我演讲的题目是：只有勤奋才能成就人生。

中国有句俗语，叫做“一勤天下无难事”。唐朝文学大家韩愈就曾说过：“业精于勤，荒于嬉。”也就是说，学业方面的精深造诣来源于勤奋好学。唯有勤奋者，才能在无边的知识海洋里猎取到真智实才，才能不断的开拓知识领域，获得知识的报酬，武装自己的头脑。

勤出成果。马克思写《资本论》，辛勤劳作，艰苦奋斗了四十年，阅读了数量惊人的书籍和刊物，其中做过笔记的就有一千五百种以上；我国史学巨著《史记》的作者司马迁，从二十岁起就开始游迹生活，足迹遍及黄河、长江流域，为《史记》的创作奠定了坚实的基础；德国伟大的诗人、小说家和戏剧家歌德，前后花了八十五年时间，搜集了超多材料，写出了震惊文学界和思想界的巨著《浮士德》；我国数学家陈景润在攀登数学高峰的道路上，翻阅了国内外上千本有关资料，通宵达旦的看书学习，最终取得了震惊世界的伟大成就！可见，任何一项成就的取得，都是和勤奋分不开的。

勤出智慧。传说古希腊有个叫德摩斯梯尼的演说家，因小时口吃，登台演讲时，声音浑浊，发音不准，常常被雄辩的对手压倒。但他并不灰心，为了克服这个弱点，他便每一天口含石子，面向大海朗诵。不管春夏秋冬，五十年如一日。最终，他成为了全希腊最有名气的演说家。我过宋代学者朱熹也讲过这样一个故事：福州有个叫陈正之的人，一篇小文章也要读上一两百遍才能读熟，但他不懒不怠，勤学苦练，知识与日俱增，之后最后“无书不读”，成为博学之士。这就应证了一个道理——勤能补拙。

勤人登山易，懒人伸指难，天下没有免费的午餐，天下也没有掉馅饼的事。庸庸碌碌的人，永远只能对别人胜利的果实垂涎欲滴，而自己却尝不到果实的味道；很多人读完莫泊桑的

《项链》之后都会认为玛蒂尔德爱慕虚荣，追求享受，而我则更看中于她能勇敢应对打击，用辛勤的劳动来证明自己的清白，她是值得尊重的。她也用巨大的代价告诉我们——勤劳才是立身之本！

默默耕耘，用心付出，这样的人生，才是“勤劳的一生”。

坦然应对，在过程中付出汗水和心血，那么我们就能够自豪的交给人生一份满意的答卷。

谢谢大家！

阳光护航心理育人活动总结篇八

大家早上好！

我今天演讲的题目是《拥有自信，你的明天充满阳光》。

人生，是一场战斗的过程，时而平稳顺利，时而坎坷残酷，谁也不能卜知自己的命运，要想前进，要想成功，自信是必备的。人，只有相信自己，才能实现自己的理想。

英国前首相撒切尔夫人是一个充满自信的人，曾在国际政治舞台上叱咤风云。她曾被人们尊称为“铁娘子”！

当撒切尔还是一个小女孩时，她就是个充满自信的孩子。她所在的学校经常请人来学校演讲，每次演讲结束，她总是第一个站起来大胆提问。而同龄的女孩往往怯生生地不敢开口。她们只能面面相觑或者抬眼看天花板。

有一次听到别人议论：“女人怎么能执政！”她立即站来自信地说：“我不仅要当英国的第一个女议员，还要当英国第一位女首相！”后来，当她与石油大亨撒切尔喜结连理时，她又对记者说：“今天，人们知道撒切尔夫人是因为撒切尔，

明天，人们将因为撒切尔夫人而知道撒切尔！”这是何等的自信，何等的气魄。

1979年5月4日，撒切尔夫人入主唐宁街，成为英国第一位女首相。她担任首相20xx年，成为英国最有权势的女人。

爱默生曾说过：自信是成功的第一秘诀。拥有自信就等于为成功插上了翅膀，打好了最好的基础。反之，一个人如果缺少自信，他不仅会失去很多机会，他的命运也有可能因此而改变。

尼克松是大家都非常熟悉的美国总统。但是，这么一个大人物，仅仅只因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。1972年尼克松竞选连任，由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。然而尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心里阴影，特别地担心会再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室安装了窃听器，事后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利之后不久，便被迫辞职。本来稳操胜券的尼古松，因缺自信而导致失败。

- 1、想想自己不自信的地方，努力的去改变
- 2、想想自己的长处和优点，告诉自己，原来我是一个很优秀的人。
- 3、经常对着镜子笑一笑，给自己鼓励，因为人生应该积极乐观的。
- 4、展现自己优秀的一面，给别人留下良好的印象。
- 5、设定目标，做好充足的准备，努力达到自己的目标。

6、不要逃避和不敢面对失败，相信失败是成功之母，正视失败。

7、为自己定下约束。

只要有了自信，人就能达到自己所期望达到的境界，就能成为自己所希望成为的人。同学们，让我们拥有自信，相信自己，自立自重，把握好自己的人生，创造美好明天！

阳光护航心理育人活动总结篇九

收集阳光，让温暖永留心间；收集阳光，让光明永存心底。下面是本站小编为您整理的阳光的演讲稿，希望你有所帮助。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

黄昏，原本冷萧的秋风，在倾盆大雨之下更是寒冷。大雨哗啦啦的着，天空密布，忽然，只听“咔嚓”一声，天空一声巨响，天空被一道白光划成两半，使人震惊，还没有回过神来，接着又是一下，真是阴森恐怖。因月考失利的我心中更是有些凄凉。

我打着伞走过一个电话亭，只见有一对父子躲藏在电话里，显得很焦虑。那位父亲与我父亲差不多，已是饱经风霜，由于风雨的吹打，头发有些凌乱，还不断有水往下滴。孩子还小，很瘦弱，身上也湿漉漉的。这时，小男孩打了一个喷嚏，一下子扑到了父亲的怀中，开始哭闹着要回家。父亲想了想，抱起孩子就要往外冲，却迟疑了一下，又把退了回来。

雨实在是太大了，出去必然是被淋成落汤鸡。

这一系列的动作深深的被我铭记在心，无法忘怀。是原本失落无助的我心中有了些许温暖，如冬日的一缕阳光，让我看到了希望，不再迷茫，使我重新找到了新的方向，一时的失意并不算什么，只要去努力，拼劲全力，就一定可以成功。

雨还在下……外面是凄冷的，而你却如一缕阳光照亮了我心中的黑暗。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

阳光，似春天的一株小草，给人勃勃的生机；阳光，似夏天的一缕清风，给人透彻的凉爽；阳光，似秋天的一株稻穗，给人丰收的喜悦；阳光，似冬天的一朵寒梅，给人铭记的坚强。

我爱收集春天的阳光。春天的阳光是惬意的，沐浴着暖和的阳光，正是读书的时候，取一本好书，静静地品读，读“谁言寸草心，报得三春晖”，这是母爱的伟大；读“好雨知时节，当春乃发生”，这是春雨的奉献；读“夜来风雨声，花落知多少”，这是春天的美感。

我爱收集夏日的阳光。夏日的阳光是燥热的，听不惯蝉儿的聒噪，但仍喜欢在树下摊一张凉席，闭目养神，不是为了享受难得的荫凉，而是为了享受夏日炙热的阳光。当一缕阳光从树缝间躲到脸庞，世间仿佛都安静了，这就是夏日阳光的美丽。收集夏日的阳光让我懂得了恬静。

我爱收集秋季的阳光。秋季的阳光是柔和的。漫步于果实满枝的树林，吮吸诱人的果香，秋日的阳光洒在光艳的果实上，让那可爱的水果更加甜美。秋季的阳光让我学会了充实。

寒冬的阳光是珍贵的。当被冬日的寒冷包围，当踏着皑皑白雪，你最需要什么样？当然是一缕温暖的阳光。当温暖的阳光

照耀在心中，冰雪融化了。冬日的阳光充满着无限力量，能够穿透一切冰冷。寒冬的阳光让我拥抱了温暖。

我爱收集阳光，因为它的灿烂，因为它的辉煌，因为它不屈于黑暗的吞噬，不屈于乌云的阻挡，不屈于雷电的疯狂。因为它给迷路的人带去希望，给沉睡的人带去光明。

上帝给我们一个瓶子，有人用它去装金钱、名利、地位，他们身上沾满了铜臭，一生到头，只能在污秽的泥淖中翻滚、挣扎。何必呢？明争暗斗苦苦相逼，却不知抛弃名利。收集阳光，会给你小草的生机，清风的透彻，稻穗的充实，寒梅的坚强。

用眼睛收集阳光，阳光给你一时的美丽；用心灵收集阳光，阳光会给你永远的美丽。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

马上就要期末考试了，这是我们本学期的最后一次考试，也是对一年来学习的一次总结，所以，我和同学们都铆足了劲，拿出了十二分的注意力，来做考试前的集中突击。在考前，老师找到我，说：“你这次考试有什么目标没有？”我一挺胸脯说：“我想进年级前10名。”老师突然一笑，说：“那你以前有没有进过年级前10名啊。”我知道老师认为我定的目标很难达到，但我坚定的说：“虽然我以前没进过，但是这次我一会全力以赴的。”老师说，有你这句话，我就放心了，你一定要努力，努力，再努力，加油！老师的话如同一缕阳光，照耀着我，给我力量。

考试当天，妈妈送给我一个向日葵，起先我也没有在意，把它放在了一个角落里。

等到考试结束，得到成绩后，我发现，成绩又跟我开了一个玩笑，我没有完成目标，又一次失败了，我撕破了墙上的海报，誓言，我靠在墙上流泪，所有豪言壮语都破灭了。但我这时看见了角落里的那个向日葵，渺小的它依旧向着太阳，我擦干了眼泪，重新坐在床上，是啊，小小的向日葵都能如此坚强，我为什么不能，我一定要在这个暑假锻炼自己，继续拼搏，永远迎接阳光的照耀！

失败了，再站起来，跌倒了，再爬起来，因为我相信，阳光总在风雨后！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

记得在小学四年级的时候，我成绩几乎每次都是那么不尽人意，每次交卷子时，我都拖拖拉拉。因此成了出了名的“差生”，校长老师几乎不会正眼看我。最让家长老师头疼的是我的书写，字和蚂蚁爬过的痕迹没有什么区别，改我的作业成了许多老师的“恐惧症”。可那时，我唯一的爱好，就是画画。

因此每回交美术作品之时，我总是迫不及待要将自己的心血交给老师，由于画画的不错，美术老师也很肯定我的“作品”，常给我得a□可有一回，我不小心将语文作业本交入了美术本。可噩运终究逃不过，该来的总是会来。

从此，在书写方面，我更加严格要求自己，每当书写凌乱或不想坚持下去时，我会想一想美术老师的那几句教导。从此我的心灵由黑暗转向光明，这句话是我心灵之光，是它，让我体会到了书写的价值。也让我体会到了许多哲理。

这一缕阳光，是我心中最最耀眼的曙光，它将永远不会熄灭。

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

我演讲的题目是《照亮我心灵的阳光》。

春天的阳光，哺育着小草，使她青翠欲滴而又富有生机。生活中的阳光，哺育着我们，使我们健康成长！

曾几何时，我在泥泞的小路摔倒，是妈妈用她那双纤细的手牵起我，为我擦去身上的污泥；我和小伙伴在院子里顽皮，是爸爸过来用他那双粗壮有力的手抱起我，给我讲述团结友爱的道理；我在考场失意，是老师用他那亲切的话语安慰我，叫我决不气馁，他那期待的眼神透露出鼓励。

此时，一束阳光，照亮了我的心灵！

此时，一束阳光，照亮了我的心灵！

你看，那斑马线上，一群群忙碌的人们匆匆而过，多得数不清。我看到了这样一幅图画：当小孩被大人安全地送过马路时，小孩、大人都露出了灿烂的笑容；当少先队员扶着盲人老爷爷过了马路的时候，少先队员和老爷爷都露出了阳光般的微笑。

此时，一束阳光，照亮了我的心灵！

于是，我懂得了生活中的阳光是无处不在的。

这阳光里有太多的爱和希望，我无法忽视这些指引我人生的方向的光亮，于是，我小心翼翼地将它们收藏。

我心中的那一缕阳光，照亮了我心灵相聚的空间，引领我们追逐梦想的起点。

阳光，就是一个甜美的微笑，融化心结，增进友谊！

阳光，还是一片温馨的祝福，看似渺小，温暖人心！

阳光，更是一次真诚的善举，赠人玫瑰，手留余香！

于是，我深信，春雨是花儿的阳光，因为只有春雨的滋润，花儿才可以绽放；我深信，清风是风筝的阳光，因为只有清风的吟唱，风筝才得以飞翔；我深信，梦想是生命的阳光，因为只有梦想的激励，生命才会焕发出七色阳光！

我更深信：美德是七色阳光，她将照亮我们每个人的心房！

我的演讲完毕，谢谢大家！