

# 阳光心态伴我成长演讲稿 阳光心态健康成长演讲稿(精选5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 阳光心态伴我成长演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

每个孩子都在阳光下快乐成长，开朗、自信是每个孩子必有的。阳光给了我生命活力；阳光给了我温暖的生活；阳光给了我追求梦想的力量。

我像一棵茁壮成长的树苗，天天在阳光下舒服的成长，阳光就像妈妈一样，细心照料我，温柔地爱抚我。我的生命里有一个太阳摇篮，摇着摇着，它无私地给了我力量，在它的陪伴下，我睡着了，长大了。

母爱是阳光。吃着妈妈煮的粥，我心里特别甜，就跟蝴蝶采到花粉一般。母爱如同一面明镜，我有心事时，妈妈一下子就能看出来，这时候跟她聊聊，就感觉心情舒畅了许多，我的表情也如同孙猴子的脸——说变就变，阳光许多了，这都归功于我那善于开导的妈妈。当我生病时，母亲陪着我，日夜操劳，当我病情好转时，她脸上也终于散开了一点笑容，但我知道更多的是她疲惫不堪急需休息。即使我这时没什么力气，我还是会默默地说一句，妈妈，我爱你。

老师是阳光。老师是一束柔和的光，他亲切地将关爱给予我。老师的眼睛是那么明亮，总能发现我内心的矛盾。当我遇到与朋友之间的相处问题时，老师会引导我，试着帮我解开心结。这使我内心开朗了许多，高兴了许多，明白了许多，好阳光啊！老师的每句话都特别有道理，像阳光一样撒进我的心田。

校园是阳光。校园是一束活泼的阳光。在校园里我不仅学会知识还学会了做人与交朋友。在这个充满阳光的校园里，我特别快乐。校园是有涵养的聚集地。

我贪婪地享受着阳光带我的一切，在阳光下快乐地成长。

## 阳光心态伴我成长演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：《阳光伴我成长》。

阳光照亮黑暗的角落；阳光带给我们温暖；阳光带给我们幸福的光芒。阳光不是万能的，但它是我们生活中缺一不可的东西。我们会在阳光的陪伴下，一步步地成长。

夏天的太阳是火热的，晒得人火辣辣的。但是，就是这火热的太阳，照在我们的校园每一处，让校园变得更加美丽。太阳高高地在天空看着校园里的每一个角落，也许是在大课间时；也许是在我们朗朗的读书声中；也许是在上学的路上，也或许是在我们回家的路上……总之，太阳的光芒无处不在，永远伴我们成长。

在那一天的中午，我接水喝，但转身时，不小心撞到了同学的身上，当时杯子里的水就倒在了他的校服上，我本想着他会破口大骂，却不料他对我微微一笑说：“没关系，下次要小心哦！”当时，我就觉着这肯定是上天撒在我身上的一缕

阳光。这束阳光是温暖的。

很多时候，他人的一次帮助，一句关心的话语，又或者是一个微不足道的微笑，对我们来说就是一束温暖的阳光！

在我们享受他人给我们的那束温暖的阳光时，千万不要忘记把这一束温暖的阳光带给他人，我们一定要学会分享这份温暖。

阳光是一种温暖，而这一份温暖带给我们欢笑，伴我们成长！

### 阳光心态伴我成长演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在我的印象中，小时候，爸妈都为了工作而四处奔波，而照顾我的重任，就担在了婆婆身上。

那时候，我很调皮，婆婆也还不老。

记得那些年，婆婆逗我开心，逗我玩，有一次，婆婆带我去农村的田野里采菜，我乐呵呵的答应了。

清晨，雾还未散，鸡也没有“报警”，我们拿着一个圆筒形的栏子便出发了。一路上风光不断，绿油油的小草，百家争鸣的小鸟，宁人愉悦的风，崎岖不平的路……看着看着，便到了目的地，您告诉我，“抓菜要仔细，要一把扯出来，抓出来后要弄掉杂草，不要扯掉菜根”那一字一句深入我心。二话没说，我们便开始了，我对这可产生了浓厚的兴趣，我专门挑那些色泽鲜艳，个儿大的，然后使劲拔，可能是力没使好，还是怎么着，菜没出来，我倒是像一颗玻璃球一样，连打几个滚，而婆婆也只是笑而不语，帮我拍了拍身上的灰

和泥，然后用那双苍老的手跟我比划着，告诉我方法，我拍了拍衣服，点了点头，便又去了，刺眼的太阳下是我们劳动的身影，那一滴一滴汗珠是最好的证明，我屏住呼吸，用力一拔，终于拔出了一根，而婆婆也对我微笑，想我束起大拇指，并把菜放入栏框里，不知过了多久，陆续有邻居上山了，我们向他们招手问好，跟他们一起合作，大概时辰到了，我和婆婆带着满满的“喜悦”下山了。

回家的路上，我不时往后看，那座大山好似一位高僧，笑着向我们表示肯定，不，好像是小鸟们说的，不，又好像是那一阵徐徐的风。离家不远时，我们看到了一大片金色的海洋——油菜花，虽然很美，但由于体力的原因，我们也没停留来久。

现在的我也很调皮，但婆婆却老了。

现在想起来，这件事是多么令人难忘，令人流连忘返。但是，那道最美的风景却快离我而去了，或许，我们无法逆转时间，但我们可以珍惜现在，珍惜现在的幸福和时间。

似水流程里，人间亲情，都是雪中的炭，锦上的花，谢谢您，您教我做人，教我识字，教我……您是我成长路上的阳光，让我成长。让我成为一棵永不倒的参天大树。

## 阳光心态伴我成长演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

鸟儿在阳光下欢乐的翱翔，花儿在阳光下尽情的开放，而我也在阳光下像一只翱翔的雏鹰正健康地飞翔。

回首漫漫成长路，我始终没有缺少过阳光和雨露。

小时候每当我看到电视机里的小朋友在台上翩翩起舞，我就舞动着手脚跟着学，心想着自己要是也登上这样的舞台就好了。于是，在我四岁那年，妈妈就把我送去了少儿舞蹈培训班，在明亮宽敞的教室里，我和其他小朋友一样认真地学着舞蹈基本功，有下腰、横叉、竖叉等，长长累得满头大汗，双腿酸痛得走不了路，在妈妈的鼓励下，我坚持着学好每一个动作，无论有多苦有多难，直到得到老师满意的点头，就这样，在短短的时间里，便顺利的考过了五级。因为我的努力和坚持，在去年，我很荣幸能代表我们学校参加全县“三独”比赛，当得知这个消息后，我既高兴又害怕，高兴的是我流下的汗水终于得到了展示的机会，害怕的是我作为全县最小的一名参赛选手，我担心完成不了任务，不能给学校增添荣誉，因为在短短的半个月内，要编排一支全新的舞蹈，我真的有点想退缩了，这时，妈妈看出了我的心思，蹲下来抚摸着我的头轻轻的对我说：“孩子，人的一生会遇到很多困难，只要一遇到困难，首先想到的是退缩，那么，今后的路就只有后退没有前进。名次不是最重要的，重要的是面对困难你能战胜自己，勇敢自信的接受挑战，无论成败，你都是最棒的，坚持就是胜利！”

妈妈的话激励了我，于是我开始了魔鬼般的训练，每天放学回家，做完作业，凉席一铺，就开始练习，吃饭走路的时候也是听着音乐，熟悉着弦律，那段时间，我背上的脊椎骨一节一节的全是青紫的，膝盖、胳膊肘子也都是青一块紫一块的，每次训练时碰到受伤的地方，就会痛得受不了，强忍着眼泪躺在地板上不想起来。每当想放弃的时候，妈妈温暖慈祥的眼光就会浮现在我面前：“对，坚持就是胜利！”我一次次努力地爬起来，咬着牙，坚持着一遍一遍的合着音乐练习，终于，我的努力得到了回报，在赛完宣布成绩时，妈妈跑过来紧紧的抱着我，妈妈的眼睛是湿润的，可是我却感觉到是那么那么的温暖，“妈妈，谢谢您！”

我在阳光下成长，因为有了父母，是他们将我辛勤抚养长大，培养成长，无论遇到多大的困难，他们都是我最温暖的港湾，

无论做错了什么事，他们都会悉心教育我，有他们的地方才是我真正的家，在你们的影响下，我快乐成长！

我在阳光下成长，因为有了老师，您那赤诚的爱，唤醒了多少迷惘，哺育了多少自信，点燃了多少青春，挥发了多少征帆，在您的教育下，我快乐成长！

因为有了你们，我的生活充满了阳光，我在阳光下，快乐成长！

## 阳光心态伴我成长演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

阳光让地球充满活力，阳光让春夏秋冬四季轮回，让水从低处流向高处，让生物世界千姿百态，各类生物争奇斗艳，让人类激发智慧，一次次创造出人间奇迹，这是阳光的力量，这是生命的力量！生命需要阳光，人类需要阳光，我们人类的心灵世界更需要阳光，我们要有阳光心态。

同学们，阳光心态是一种自信乐观、宽容豁达、知恩图报、奉献进取的心态，这种心态既照亮自己，也照亮别人，它给人以无穷的力量，让人类充盈感性之美、理性之美、智慧之美和人性之美！让我们的人生旅途一路充满欢乐，让人类更美好！

那么，我们如何才能拥有阳光心态呢？今天我和大家交流三个方面：

一是要有自信的心态。自信就是自己相信自己，试想想，如果我们自己都不相信自己，又会有谁愿意相信我们呢？法国思想家、文学家罗曼·罗兰说：“先相信自己，然后别人才

会相信你。”自信是自我发展、获得成功的一种强劲动力，居里夫人面对困难与挫折曾说：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信我们的天赋是用来做某种事情的，无论代价多大，这种事情必须做到。”正是这种自信与坚毅让她获得了成功，并赢得了世人的信任与尊敬。

反之，自卑是一种灰色的心态，压抑人的个性，让我们不敢去表达，不敢与同学、老师和社会交流，不敢去创造，这会让我们抑郁、紧张、甚至让我们昂不起头。同学们，我们都是大自然的精灵，人类文明的使者，“天生我材必有用”，我们都能为人类的未来做出自己的贡献。家庭条件、长相、考试分数等都不能、也不应该成为我们自信与自卑的分水岭，我们选择自信，斗志昂扬，尽情挥洒自己的个性，让我们活出精彩的人生！

同学们，“海纳百川，有容乃大”，我们要有大海一样的胸襟！你会为同学一句不经意的话，和同学闹别扭吗？你面对老师的善意批评，会顶撞老师吗？你对你做过的错事，会主动认错吗？友爱同学，尊敬师长，严于律己，宽以待人，敢于认错，保持微笑，乐于助人，是一种包容万物的阳光心态，是恢达儒雅的大气，是一中之精神！同学们，包容是人际交往、国际交往中最可贵的品质，是一种人生美德与人生智慧，让我们修出一等美德，活出高尚的人生！

三是要有进取的心态。同学们，积极进取的心态胜过世界上任何宝藏，它是一种生命的品质，是人生幸福快乐之源。一个人没有了追求，就会萎靡不振，就会觉得暗无天日；反之，我们目标远大，并为之奋斗，就会过得充实而有意义，就会觉得拥有整个世界，处处充满阳光。

进取需要目标，我们要有为全社会、全人类服务的崇高理想，当下，同学们要珍惜这值得珍惜的学习环境，珍惜同学的无私帮助，珍惜老师的谆谆教诲，做出一等学问；进取需要持之以恒，同学们在学习过程中，会遇到学习挫折，我们感伤

得失、成败不如积蓄力量再去拼搏。“条条道路通罗马”，成功的路有千万条，只要我们不断进取，就一定会成为社会栋梁，活出成功的人生、幸福的人生！

同学们，健康人是身体健康与心理健康合一的人，心理健康比身体健康更重要！本月是学校身心健康教育月，旨在引领大家发现自我，学会自我调节，建立自信、懂得包容、不断进取，让大家活出自我，以永远阳光的心态，去迎接辉煌灿烂的明天！最后，我衷心祝愿大家身心健康，学习进步，活出最阳光的自己，活出最幸福的自己！谢谢！