

塑造阳光心态培训心得 阳光的演讲稿(优秀9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

塑造阳光心态培训心得篇一

大家好！

阳光，是温暖大地、使万物充满生机之物，我心中也有这样的阳光，而给予我的这片阳光，正是与我多年相处的家人。

小学时，语文是我的软肋，每当考试时，那考卷上的题目无时无刻地摧残着我，似乎要将我的大脑撕裂了一般。明明在课上，认真听了老师的讲解，可在考试中，也就只有这些少得可怜的知识派上用场，面对可怕的课外阅读与作文时，我就只能束手无策了。能在数、英两门拿下班级前几名的我，语文成绩就连十几名都难保。每当语文报分时，我就像一只泄了气的皮球，时间久了，心里多少也留下了些许阴影。

然而，每次都出乎我的意料，无论考分多么让人难以启齿，奶奶也总是对我说：“你努力就行了，别老往心里去。”态度也没有丝毫差别。

爸爸每周末回家，也习惯说：“儿子，语文成绩咋样？”他还经常告诉我，学习语文只能不断地去练习，从而亲自寻出其中的规律，使学习变得而更加高效。

在家人对我的不断认可与努力中，我心中的阴影也早已被驱散得一干二净，取而代之的是一片灿烂的阳光。

于是，我开始努力，为了不愧于心中那片阳光，我下课时请教老师，解决更多的疑问；在家里以高标准的要求完成语文作业；有空时就做些语文拓展练习，努力发现其中的规律……至今，我的语文成绩虽没能提高多少，但我一定会继续抓住心中的那片阳光。因为它长久地温暖着我的心房，并给予我无穷的动力！

塑造阳光心态培训心得篇二

大家好！

我望着远方那些被太阳的余晖照得金碧辉煌的住房，不管住房之前如何丑陋，但这一刻，它变得神圣而不可侵犯。

从小，“女人强”老妈常对我说：“做人要有骨气，对于学习，要不知而问。从哪儿跌倒，就要从哪儿站起来。你看，那儿，太阳每天升上天空又降下去，尽管有时有乌云挡着它，但只要乌云散尽，太阳又用它那耀眼的光芒照亮了大地！”老妈指着远处的太阳。

我不知该如何回答，但我还是坚持下来了。我小心翼翼往上爬，生怕一个不小心摔下来会粉身碎骨。这是我不敢去想的，更是不敢去实现的。所以每天都得当心，但是，为了那个梦，我又得奋起直追。

后来，我的“学问”一天比一天深，“墨水”一天比一天多。这是让我高兴的。我认为，当你认定一件事后，唯有努力，没有后路，失败者，我们没有一个人肯承认自己是失败者。所以我只能努力朝着太阳的方向生长。

我一直回想着这句话，也一直责问自己，是否接受自暴自弃？很久很久，才有了答案。不能！一棵小草都能与暴风雨顽强斗争，我为何不能！一朵小花都能开出美丽的花朵，我为何不能！一颗种子都能带来一片绿色，我相信，我也能。

我变了，像一个重生的人。做着一切我想做的。吮吸着周围的一切，学习变得更加主动，成绩也一冲而上，对于所有的问号，心里一直有个声音在说：只要心向阳光！我开始懂得乐于助人，开始帮助身边一切需要帮助的人，如阳光一般驱赶着阴霾。有时也会感觉疲倦，但是心里无论如何，都是愉悦的，我懂得：你不是不快乐，而是因为是你做了错误的选择，你的选择让你不快乐。

只要心向阳光，给明天一个微笑，迎来的，于人、于己终是沁人心脾的温暖，它让你更上一层楼，让你快乐成长。

终于，无人问津的野花也见到了无比绚丽的阳光！向着阳光的方向努力生长吧！

塑造阳光心态培训心得篇三

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，您桃李满天下的时候！

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？

塑造阳光心态培训心得篇四

太阳，出来了。

我们漫步在校园中，欣赏着校园独特的风景。

走到中心广场，一颗硕大的海棠树耸立在那儿，在阳光的照耀下，它显得格外有生机。那翠绿的颜色，明亮的照耀着我的眼睛，我似乎处在一个绿色的世界。一阵风拂过海棠树，它微微摆了摆，好像在为我跳一支舞呢。小鸟在枝头唱着美妙的歌，似乎在给海棠树伴奏呢。长出的嫩芽，似乎给海棠树戴上了一顶别致的王冠，把海棠树衬托的更加迷人了。

走进食堂，那里栽着一棵娇艳的梅花。它虽娇艳，但它能在风雪中挺住，还能在风雪中开花。我真佩服它那顽强的精神，它经历了风风雨雨，但它的花依然是那么的鲜红。走近一闻，是那么的芳香，把花瓣捣碎，没准还能做一瓶香水呢。阳光照在它的花、叶子上，它显得格外有精神，好像花儿中，它最美呢！

我走在小山坡上，看着阳光里的校园……

阳光校园我们是好伙伴优秀征文三我的学校是xx市东葛路小学。这是一所既美丽又独特的学校，就像一个美丽的大花园。

清新的早晨，朵朵白云让天空显得那么蔚蓝，校园里娇艳的朱槿花还滴着含羞的露珠，高大的鱼尾葵，弯弯曲曲的鹅卵石小路，巨大的石头象棋子，不知是哪位大力士将它移动，将了对方一军，淘气的小鸟已经在树上欢快的歌唱。美丽的校园向我们敞开了它温暖的怀抱，矗立在郁郁葱葱绿树之中的淡红色教学楼显得更美了。大花园的`四季与众不同。

春天，校园里绿树红花，草翠花开，它们那微弱的小生命又在次来到我们学校，和我们见面。一眼望去，就像无边的草原。夏天，校园里树木成阴，操场上到处都是热爱运动的同学，还有不少同学在做游戏呢！秋天，校园里的闲话少了，绿油油的小草也少了，但我们的欢声笑语还在洋溢着。冬天，天气逐渐冷了，同学们都不太喜欢做操了，但还有不少同学在在认认真真地做早操。

我们学校有许多美丽的景物，下面我为大家介绍的景物有，象棋盆啊，足球场啊，舞台啊，鹅卵石桥啊，石桥啊，桂花林啊。

首先，我为大家介绍的是象棋盆。那象棋盆里的棋子是用大理石做的，上面刻着红色或绿色的字。一眼望去，好似一片花草正在战斗！

除了象棋盆，还有足球场等地方没介绍。下面，我为大家介绍的是足球场。

足球场上到处都是绿油油的小草，从高处向下望，这个球场成“椭圆形”，它的两侧各有一个半椭圆的球门，球场的周围还有塑胶跑道呢！

看！那有一条“石子路”，它是用那一颗颗小小的鹅卵石拼贴而成，两旁都是绿油油的小草，这条“石子路”名称是“鹅卵石桥”。

再看，那还有一条“石头路”呢！它是用大块大块的石头制作而成，我们都叫它“石桥”。

放宽你的视野，再看——有一片小小的桂花林，春天只要到那儿，都会被它的气味给吸引。桂花林的两旁是围栏和舞台，舞台两旁各有一个又圆又大的棕色铜鼓。

瞧！我们的学校是不是很美啊？是不是很像一个大花园呢？

塑造阳光心态培训心得篇五

各位老师，同学们：

大家上午好！很高兴与大家作这样一个交流，今天我要讲的题目是：塑造阳光心态。

那到底是哪里出了问题？是我们的. 心态出了问题。好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。你们想过没有，人来到这个世界上究竟是为了什么？亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开光的时光，减少它。

生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

让我们学会享受过程。享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满。学会享受过程，有的人就找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

我现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么时间是最重要的？什么人是最重要的？有人会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、工作、结婚。我告诉大家，这些都不是，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老

师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

最后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我；做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够；学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

总结一下，就是四点。第一，不能改变环境就适应环境。第二，不能改变别人就改变自己。第三，不能改变事情就改变对事情的态度。第四，不能向上比较就向下比较。

同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努力地学习；让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

塑造阳光心态培训心得篇六

大家好！

在这片茫茫人海中，我只是其中一粒渺小的沙子，微不足道，在人海中，根本找不出我的身影。但是，不要小看沙子，因为每粒沙子都有故事。我们从出生到死去，经历无数个春夏秋冬，经历不同的事情，这些事情会让你慢慢的成长，从稚

嫩到成熟。

在青春期的我们，总是特别的。青春期，是人生中不可缺失的成长过程，它可能让你走向成功，也可能让你走向失败，是中学生一生最重要的阶段。

青春期的我们是阳光的、活泼的、蓬勃向上的。青春期的心理是叛逆的，在这个期间，父母、朋友是重要的。

青春期的我们会幻想一些事情，每个人心中都有一束阳光，憧憬未来，畅想未来。

青春期间，一些事情足以让我回味一生，就是因为这些事情，我才知道了人世间的酸甜苦辣咸。

那时候，家里还算富裕，家里人都把我当做“温室里的花朵”，从小父母亲怕我磕着碰着，从来不让我乱跑。我每天都躲在屋子，看着窗户外四角的天，也许我的世界观就这么大，父母每天都唠叨个没完没了，让我好好学习，每天不是学这就是学那，那时，真觉得压力如山大。每次，我都在屋子里学习，每当我听到外面孩子的玩耍声，我就真的很羡慕，很想和她们一起去玩，可是，每次却都是让人失望的。

直到那一次，我考试没有考好，回到家我的试卷都不敢给父母看。回家以后，父母早就准备要看我的试卷，我慌张的不知说什么可好。我说：“我忘带了，放在学校了”。爸爸妈妈没有说什么。晚上，我写完作业，妈妈拿起来看了一会儿，忽然，妈妈放下试卷大声说：“你怎么考得这么小啊，亏我们每天辛辛苦苦的工作，让你好好学习，你就拿那么小的分数，你不丢人吗？”那时我很气恼的说：“你们每天让我学习，你们只会让我学习，你们不能给我自由吗？从小到大，我做什么事情都要管，做什么事，交什么朋友，你们都要管，我一点儿自由也没有。”说完后，我就气愤地跑出家门，之后我好几天没有回家，在一个父母不认识的我同学家里住了几天，

没有去学校。住了好几天，我就走了，走在大街上的我，无助又落魄，我走在一家餐馆外面，看见门外贴着招聘启事，我进去看了看，老板让我做几天看看。刚开始，我什么都不会做，我不会洗盘子，手不小心滑了一下，出了血，很疼，后来又不小心打碎了几个盘子。老板责骂了我，然后把我赶走。我走在大街上，看着被刮破的手指，这才意识到有家真好。

我正走着，后面有一位熟悉的声音叫我，我回头一看，看见了我的爸爸妈妈，顿时我的眼眶湿润了，我跑向爸爸妈妈，我紧紧的抱住他们，那瞬间我真的感觉我很幸福。回到家后，我跪下向他们说：“我错了，我不该离家出走，让你们担心，我知道你们的良苦用心都是为了我好，是我太任性，身在福中不知福，爸爸妈妈我真的错了”。爸爸妈妈说：“是我们不好，每天让你学习，不给你自由，不考虑你的感受，是我们不好。”我扑进爸爸妈妈的怀抱，这时我才知道了什么是幸福。

生长在青春期的我们，虽然叛逆，但我们也有感悟，父母对我们的爱，我们要理解，同时也在不断成熟。

塑造阳光心态培训心得篇七

大家好！

我是五年五班的赵丹茹。下面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！

在学校里，我当上了一名红领巾广播站的播音员，所以啊，在一次班会中，我还是小主持人呢：。我很感谢学校给了我许多展示我自己的机会，就像我前面所说的参加社区演讲，正是因为这次机会，我想：“我一定要为学校争光！”这让我充满自信，所以我阳光；在班级里迟丽娟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，参加艺术节团体舞……这些都给了我自信，使我变得更加阳光，更有信心参加此次竞选。

班级里，我是同学们的贴心伙伴，我是老师的得力小助手；学校里，我是名大队委，深受一些老师的喜爱。知道我为什么受欢迎吗？因为呀，我是个阳光少年：身为班级的中队长，学校的大队宣委，我很努力地去做好我的本职工作，也很努力地去学好我的习；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11岁孩子必备的日常生活习惯。

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！

塑造阳光心态培训心得篇八

什么样的一生才称得上是阳光的一生呢？我想，之于商人，能在商场上叱咤风云，干一番惊天动地的事业那便是阳光的一生；之于作家，能写出脍炙人口的佳作，吟诵不朽的诗篇那便是阳光的一生；之于医生，能够救死扶伤，使病人摆脱病痛的折磨那便是阳光的一生。而之于我，一名普普通通的人民教师，什么样的一生才称得上是阳光的一生呢？转眼资教已有两个多月的时光了，但我仍然记得第一次背起行囊来到火烧坪的场景。我想，既然这儿的经济如此发达，那想必学校的环境也不会差到哪去吧！

只身一人来到这个人生地不熟的地方你就没有想过以后吗？难道这大把的青春就这样让它荒废于此吗？我突然觉得喘不过气了，看着那窗外的雾，何时才能云开雾散啊？呆了两三天，终于可以和我的学生见面了，这是我最后的期待。刚开始，我让孩子们做了一下自我介绍。可能平时很少上讲台，我发现很多孩子都是战战兢兢的上去的，有的口齿不清，有的干脆一句话也不说。我告诉自己，不要紧，第一次见面难免有些紧张，但在上完第一节早自习的时候，孩子们的实力还是着实让我吃了一惊，一篇小小的短文，孩子们硬是很难攻下。我站到一个学生的身旁小声的提醒她，不会默写就照着书上的先抄写一遍，可看到她抄写的时候我才发现了一个让我哭笑不得的状况，那哪是什么抄写呢，那孩子分明是看一笔然后照着写一笔。我本来是急性子，看到这样的状况我急啊。后来学校在开学初组织了一次摸底考试，等我改完试卷后才发现，原来像那孩子一样的人不在少数，分数整体都不怎么理想，这和我‘最坏打算’差距太大，心里的落差一下子就来了。

不是无助的时候也想寻求老师的帮助吗？我该如何走进他们的内心去帮助他们呢？后来的一些日子，我试着让自己的心态平和下来，带着一颗平常心，去帮助自己的学生们。孩子们还是会在容易的地方犯错，可错的几率小了，上课也还是会时不时的走神，可时间缩短了。最近，我还发现这些孩子们身上的一些优点。

那天，吃完早餐从屋里出来，发现所有的同学都静止不动了，在小卖部买东西的孩子也停止了动作转向同一个地方，原来这是我们学校每天都会进行的升降旗仪式。我们这些大人们都很难保持的习惯，这些孩子们做到了。不仅如此，我们学校的孩子见到老师都是站定后90度的鞠躬，一声“老师好”真的是让我这个才登上讲台不久的老师很有满足感。这星期我们学校就要举行校园艺术节了，为了能够登上诗歌朗诵会的舞台，很多学生在我这报名，他们中间很多人都是平翘舌不分，边鼻音不分的，但是看着一张张笑脸，那种感觉真的

让我好像又看到了许久未见的太阳，因为孩子们，你们就是我的阳光。我的人生必将因为你们而更加精彩！

塑造阳光心态培训心得篇九

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！”她立即站出来自信地说：“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。本来稳操胜券的尼克松，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！