

# 最新阳光心理健康出行演讲稿三分钟(精选5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 阳光心理健康出行演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

“太阳、太阳，给我们带来七色光彩，照得我们心灵的花朵美丽、可爱”在阳光下成长的我们，生活是多么的幸福、安宁，又多么的丰富多彩！我爱读书、也爱唱歌、还喜欢打羽毛球，但我最爱的还是下围棋。

我是从一年级开始接触围棋这项棋类活动的，那时我才六岁半。我觉得围棋就像一个战场，而我就像一个军事指挥官，能运筹帷幄于方寸之间。在围棋中我学会了进退、取舍、顾全大局，还得到了与他人竞斗的乐趣，从此我就爱上了围棋。

我的围棋启蒙老师是曙光学校的欧阳老师。他上课时态度和蔼可亲、说话风趣幽默，是他引导我走进了奇妙的围棋世界。经过欧阳老师一学期的悉心指导，我第一次去参加湘潭市“新苗杯幼儿围棋比赛”就获得了一个特等奖，这给了我极大的自信和鼓励。于是妈妈就送我到湘潭棋院开始接受系统的围棋训练。

接下来的每个周末，我几乎都是在棋院度过大半天的时间，

寒暑假还要进行围棋集训。当别的小朋友到公园去玩耍的时候，我却在棋院教室里听老师讲棋、做围棋死活题，或是与棋院的同学博弈。尽管很辛苦，但我乐在其中。在学围棋的三年当中，我又遇到了很多好老师。有热情开朗的张老师、成熟稳重的曾老师，现在我又来到了棋艺高超的郑老师手下。在老师们的精心培养下，我的棋力一天天提高了。经过一次又一次紧张而激烈的围棋晋级比赛，我由无级升到了现在的业余四段，也算是取得了一点小小的成绩。

学围棋的路程并不是一帆风顺的！记得我由二段升三段的时候，由于前面跳级过快，我参加了两次升段赛也没有通过，这给了我很大的打击，心情非常沮丧。这时，妈妈安慰我说：“没关系，继续努力吧，还有机会。相信你下次一定能成功！”有了妈妈的鼓励，再加上我骨子里本来就有一股不服输的劲头，我比以前更加刻苦的练习围棋。在第三次比赛中，我终于成功的升上了三段。段位越往上升，遇到的对手会越来越强大，迎接的挑战也会越激烈。但是我有信心，只要我坚持不懈的努力下去，就一定能攻下一个个堡垒，取得最后的胜利！

失败就像乌云，成功就像阳光。人生总会有遇到乌云的时候，但乌云遮不住太阳！只要我们努力奋斗，就一定能冲破乌云，迎来阳光灿烂的日子！

## 阳光心态健康出行演讲稿三分钟篇二

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。

## 阳光心态健康出行演讲稿三分钟篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！课余时间同学们在一起闲聊，不知谁说了一声，“你们有没有听过让自己落泪的歌曲？”一句话让我想起了黄家驹的“amami”每每听到这首歌，我就会想起那些因

战争而饱受苦难的儿童，感受到他们对和平的渴望。千百年来，无数的人们为了和平而奋斗着，拉宾潘氏全淑……一个个名字共同交织成两个金色的大字，“和平”。人们渴望和平，渴望不分你我高低。而和平又是一条充满坎坷和荆棘的道路，但只要大家齐心协力，就会创造奇迹，获得人类渴望已久的永久的和平。而我们的祖\*\*亲也是历经了战争的苦难，我们今天的幸福生活正是革命先辈们用鲜血和生命换来的。我们现在生活在和平时代，尽情享受和平所带来的幸福和快乐，沐浴在温暖的阳光下，享受着来自父母、老师、同学、社会的关爱。但是在地球上的其他地方，却连年战乱，无数的百姓流离失所。在叙利亚、在伊拉克、在也门……到处都弥漫着战火的硝烟。那突然响起的防空警报，那令人猝不及防的炮火，那倒在血泊中的亲人，那撕心裂肺的呼喊，那孤独无助的眼神，无不控诉着战争的罪...

## 阳光心态健康出行演讲稿三分钟篇四

大家好！

我很高兴有机会分享我对教育的理解。今天，我演讲的题目是：“阳光的心态，很高兴老师”。幸福是什么？幸福对每个人来说都有不同的标准。

灰姑娘说：幸福就是每天晚上和心爱的王子跳舞。

睡美人说：幸福就是在黑暗中睡觉时得到一个甜蜜的吻；

海的女儿说：幸福就是，让你爱的人幸福，即使自己失去生命；

的准备，没有没完没了的家务。但是我想说，老师的幸福其实很简单，课堂的成功的进步，学生，家长，识别、

领导

、同事帮助鼓励。李子，这足以让我们快乐的最幸福时刻是我们的老师。毕竟，幸福是一种心理感觉，也是生活的增白剂，保鲜膜。记得罗曼罗兰曾经说过：“生活不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”今天，我想说：“不是缺少幸福工作，但缺乏阳光的心态创造幸福。”作为一名教师，只有当你感觉生活充满了希望，充满了阳光，会的工作过程是一种享受，而不是一个辛勤劳动，而不是纯粹的. 支付是自我实现。只有老师是快乐的，可以创建一个快乐的课堂，教学生们快乐。

首先，用阳光的心态，是一个大心脏的教师。

不同的学生，因为我们不能选择我们的孩子，也不能选择我们的父母，只能试着改变自己的心态，用积极的态度面对工作，面对人生。

其次，热爱自己的事业，做一个心胸豁达的老师。

## 阳光心态健康出行演讲稿三分钟篇五

我成长于一个单亲家庭。因为爸爸妈妈之间的一些矛盾，两人分开了，因此我和妈妈回到了外婆家。在这十多年的时间里，我从未和爸爸联系，从未和爸爸见面，只有妈妈一直在身边陪着我。

虽然爸爸与我们分开了，但我从来都没觉得缺少爱，因为我的身边有妈妈！

记得有一年过春节，别的小孩都跟外出打工归来的父母团聚，一家乐融融地到南街游玩，我心里真的很羡慕。我真想对妈妈提出要到南街玩的要求，但看到妈妈疲惫的脸庞，我欲言又止。但妈妈好像看出了我的心思，二话不说，就带着我去南街，到游乐场玩机动游戏，到大商场购物……那一刻，我觉得自己是世界上最快乐的人，因为我的身边永远有一束阳

光把我照耀，使我满心的温暖。

在成长的历程中虽然缺少了父亲的参与，但伟大的母亲，把阳光无私地撒向了我，让我快乐地成长着。

时光像离弦的箭一样，飞快地流逝着，但我仍旧成长在温暖的阳光下，温暖的阳光给了我力量，温暖的阳光给了我美好的生活，温暖的阳光给了我追求理想的动力和勇气。