

最新心中有阳光的演讲稿三分钟 心中有阳光的演讲稿(汇总5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

心中有阳光的演讲稿三分钟篇一

天上的太阳无私的把它的光和热洒向人间，温暖着世界每一个角落。而心中的阳光正是如此，它为我们去散心中的阴霾。照亮了我们的人生之路。

关爱如阳光般温暖。我们的生活处处从满关爱。关爱是你挑灯夜战时，妈妈贴心的问候。关爱是你迷茫的失意时，朋友真诚的慰藉。关爱是你遇到挫折时，父亲坚实的臂膀和那鼓励的目光。我们的心中有了关爱，生活也会因此流光溢彩。

梦想如阳光般坚定。梦想是我们成长的路上的引航标，给予我们乘风破浪的力量，引领我们走向成功之路。我们的生活离不开梦想，如果是去了梦想就等于是去了希望，我们会因此碌碌无为，平庸一世。不论你的梦想是繁星点点还是亘古不变，我们都应在心中种下梦想的种子。用拼搏给它浇水，用信念给它施肥，让它在你的心中生根发芽，茁壮成长。总有一天，我们会享受到成功的荫凉。

自信如阳光般坚强。自信是我们走向成功的基石，铺就我们前行的路。自信是每一位成功者必备的心理素质。俗话说台上十分钟台下十年功。十年间，你追求梦想不休不止，你承受了那么多的风风雨雨，一路上坚强的来到了梦想的大门前。而就在这时，你犹豫了，你徘徊不定，担心自己拿不起成功的钥匙。在你犹豫之时，你的不自信让你失去勇气，梦

想的实现就这样与你擦肩而过。自信对于我们是何等的重要，它就如同火把，点亮你前行的路，给你不尽的勇气。

关爱让我们的生活绚丽多姿，梦想让我们的人生充满活力，自信给予我们勇往直前的力量。这些就是我们心中的阳光，让我们感受到生命的无限温暖，无限希望。

走在人生的旅途中，只要心中有阳光，世界就会永远光明。让我们的心中充满阳光吧，一起与阳光同行！

初三：闪亮星空999

第2篇

心中有阳光的演讲稿三分钟篇二

心中有阳光

天上的太阳无私的把它的光和热洒向人间，温暖着世界每一个角落。而心中的阳光正是如此，它为我们去散心中的阴霾。照亮了我们的人生之路。

关爱如阳光般温暖。我们的生活处处充满关爱。关爱是你挑灯夜战时，妈妈贴心的问候。关爱是你迷茫的失意时，朋友真诚的慰藉。关爱是你遇到挫折时，父亲坚实的臂膀和那鼓励的目光。我们的心中有了关爱，生活也会因此流光溢彩。

梦想如阳光般坚定。梦想是我们成长的路上的引航标，给予我们乘风破浪的力量，引领我们走向成功之路。我们的生活离不开梦想，如果失去了梦想就等于是去了希望，我们会因此碌碌无为，平庸一世。不论你的梦想是繁星点点还是亘古不变，我们都应在心中种下梦想的种子。用拼搏给它浇水，用信念给它施肥，让它在你的心中生根发芽，茁壮成长。总有一天，我们会享受到成功的荫凉。

自信如阳光般坚强。自信是我们走向成功的基石，铺就我们前行的路。自信是每一位成功者必备的心理素质。俗话说台上十分钟台下十年功。十年间，你追求梦想不休不止，你承受了那么多的风风雨雨，一路上坚强的来到了梦想的大门前。而就在这时，你犹豫了，你徘徊不定，担心自己拿不起成功的钥匙。在你犹豫之时，你的不自信让你失去勇气，梦想的实现就这样与你擦肩而过。自信对于我们是何等的重要，它就如同火把，点亮你前行的路，给你不尽的勇气。

关爱让我们的生活绚丽多姿，梦想让我们的人生充满活力，自信给予我们勇往直前的力量。这些就是我们心中的阳光，让我们感受到生命的无限温暖，无限希望。

走在人生的旅途中，只要心中有阳光，世界就会永远光明。让我们的心中充满阳光吧，一起与阳光同行！

心中有阳光

阳光，对我们而言并不是一个陌生的词，它的意思就是一束带着暖意的光线。然而，就是这样一束温暖人心的光线，照亮了你我，给了人们希望，也增添了世界的光明。所以，我们应该尽力让自己的心中充满暖意，充满阳光，也让每一个心中没有阳光的人被这一束束温暖人心的光线所打动，不由自主地为世界增添了光明。

现代有一个杰出人物海伦·凯勒。即：美国女作家，教育家。她，做出了令常人感到非常敬佩、难以置信的事。她小时候因生了一场大病，导致幼小的她，双耳失聪，双目失明。若在我们常人眼中一定认为这孩子已失去了孩童应有的快乐，但事实却刚好相反。

这是为什么呢？这正是因为在她的心中始终有一束照亮并温暖着她的光线她一生中的好教师安妮。因为安妮用自己的双手带领凯勒一起去触摸了身边的事物，让她感到了事物的多

样性；用心的体验；细微的观察……把一个双耳失聪，双目失明的孩子带出了黑暗，走进了光明。

就是海伦-凯勒用心生活的态度，造就她写出了这两本激励人心的书：《我所生活的世界》，《从黑暗中出来》。从中也让我感悟到：人生的价值并不在于它的长度，而在于它的质量。而人生的质量就在于你能够从生活中体会到多少。有的人经历丰富，但是因为缺少对生活敏锐的感受能力，因此浪费了他的经历。有的人拥有的物质很少，但是他会用心去体会周围的一切，所以他能感受到更多的快乐。

由此可见，不论是什么人，正常或残疾，心中必须有目标，有目标才会有光明。这或许也是一个成功的秘诀，正因为成功了，才能把一道道成功之光撒播到世界各地，让世界充满了光明，充满了胜利的曙光。

心中有阳光

阳光，对我们而言并不是一个陌生的词，它的意思就是一束带着暖意的光线。然而，就是这样一束温暖人心的光线。照亮了你我，给了人们希望，也增添了世界的光明。所以，我们应该尽力让自己的心中充满暖意，充满阳光，也让每一个心中没有阳光的人被这一束束温暖人心的光线所打动，不由自主地为世界增添了光明。

现代有一个杰出人物海伦-凯勒。即：美国女作家，教育家。她，做出了令常人感到非常敬佩；难以置信的事。她小时候因生了一场大病，导致幼小的她，双耳失聪，双目失明。若在我们常人眼中一定认为这孩子已失去了孩童应有的快乐，但事实却刚好相反。

这是为什么呢？这正是因为在她的心中始终有一束照亮并温暖着她的光线她一生中的好教师安妮。因为安妮用自己的双手带领凯勒一起去触摸了身边的事物，让她感到了事物的多

样性；用心的体验；细微的观察……把一个双耳失聪，双目失明的孩子带出了黑暗，走进了光明。

就是海伦-凯勒用心生活的态度，造就她写出了这两本激励人心的书：《我所生活的世界》，《从黑暗中出来》。从中也让我感悟到：人生的价值并不在于它的长度，而在于它的质量。而人生的质量就在于你能够从生活中体会到多少。有的人经历丰富，但是因为缺少对生活敏锐的感受能力，因此浪费了他的经历。有的人拥有的物质很少，但是他会用心去体会周围的一切，所以他能感受到更多的快乐。

由此可见，不论是什么人，正常或残疾，心中必须有目标，有目标才会有光明。这或许也是一个成功的秘诀，正因为成功了，才能把一道道成功之光撒播到世界各地，让世界充满了光明，充满了胜利的曙光。

心中有阳光的演讲稿三分钟篇三

阳光无时无刻不伴随着人们，陪着人们体验不同的酸甜苦辣，悉心地照料着人们成长，赋予人们“美”的心灵。下面是本站小编为您整理的关于心中有阳光的演讲稿，希望你有所帮助。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

小时候的我经常调皮捣蛋，丝毫不知道什么是对的，什么是错的，什么该做，什么不该做，总是目中无人。

每当我放学回家的时候，经常会和一些同学打架，惹的母亲总是担心我，在我回家之后，妈妈经常教育我，有时还要大话连篇一番，我都听得不耐烦了，然后就冲出家门，跑到其它地方，去散散心，同伙伴们一起玩一会儿，等到天快黑了，

才匆匆忙忙地跑回家去吃饭，我回来以后，妈妈依旧为我端饭，为我夹菜，我也依旧吃饭，我们娘俩默默地吃完晚饭，妈妈干其它家务去了，我也看我的电视去了，一直沉默到睡觉之前，我刚要上床睡觉，“孩子，晚上早点睡”妈妈和蔼地说道，我漫不经心地回道：“好的。”

小时候对妈妈太过冷漠，如此的讨厌，直到后来，我才发现原来妈妈是这么的伟大，这么的无私啊！对她的态度在后来中发生了改变。

那是一个炎热的夏天，我厌恶妈妈的唠叨，于是我一个人去了外祖父家，在外祖父家呆了会，临近黄昏，妈妈喊我回去吃饭。近半个小时后，我还没回家，妈妈发觉到了什么似的，干脆放下饭碗，冲出家门，匆匆地在村里来回找，可是怎么也找不着，我妈感到非常纳闷，又匆匆去我的同学家问，结果亦是如此，疲惫不堪的母亲临近九点时才回家，她拿手机又给我外祖父打了电话，最终才知道我的“下落”。

当我得知母亲寻找我的事后，我才发现，自己的想法有多么无知，我再也不能辜负母亲了。于是我在当天晚上一个人回去了，我那是第一次一个人走夜路，这一次我表现地异常安分，一路上没有再害怕过，我回去之后，吸取了这一次的教训，对我的妈妈的态度好转了许多。

啊！妈妈，你就是我心目中的一缕阳光。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

太阳，无私的，把光和热给予大地上的每个人；太阳，是温暖的，温暖着我那冰冷的心；太阳，是光明的，照亮我心中黑暗的一角。我心中的太阳——老师亦是如此。

老师是无私的，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，我们的老师像春蚕一样，把他们渊博的知识，毫无保留的传授给我们，却不求一丝的回报。他们为我们付出的就像太阳的光和热，是无穷的。

老师时温暖的，记得有一次，老师为我不可到深夜，寒冷的冬天把我那冬的不堪入目的手有些发抖，正在为我讲题的老师发现了，我以为老师会继续继续给我讲题，但我错了，老师，把他的衣服脱下来给我披上，我顿时感到一股暖流从指尖，一直流向心底，暖暖的，好像太阳照射的一般。

老师，是我成功道上的引路人。一次在做题，一道非常简单的题，我却做错了，老师为什么，我说自己马虎了，老师告诉我说：“要给自己找理由，错了就是错了，不要自己宽容自己。”老师的话，至今还萦绕在我的耳旁。老师的教诲，如太阳一般，照亮我心中黑暗的一角。

老师，如太阳一般，感染着我，是我成功路上的引路人。老师，你是我心中的太阳！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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。

妈妈虽不会说些什么，但晚饭过后，也总会帮我分析几道错题，还不忘常常叮嘱我：“下次别这样了！”

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！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

整个班级就像一锅高压下沸腾着的滚烫的水，蓄满了热血和躁动的尖叫刺激着脆弱的脑神经，仿佛只要再过几秒，教室的天花板就会被音浪炸翻。确实，没有什么比在秋高气爽的季节开运动会更激动人心的事情了。同学们盼望着运动会能解救他们脱离学习苦海，在跑道上彻底青春一回。

但是，这种热闹和欢腾也仅是昙花一现。班主任老师左手夹着一叠书，右手拿着一把三角尺径直走向讲台。她麻利地放下三角尺，又熟稔地卸下教科书。她没有清嗓子，神情平静地抬头看了看我们春光灿烂的脸庞，认真地冲我们微笑道：“因为本周有台风，所以运动会暂时取消。接下来我们上课。”

那一锅沸腾着的水被猛地抽离了火源，温度急速下降，有几颗还没反应过来的气泡还咕嘟嘟地冒着，正如某些同学的脸上依然挂着僵硬的微笑。刚才望向窗外还是阳光灿烂，万里无云，现在却乌云密布，狰狞可畏。那节课，我只看见老师在讲台上卖力地讲解，三角尺不停地比划着，却始终听不见声音。

下课铃把所有同学的魂都叫醒了，你一言我一语，议论纷纷。我神情有些恍惚，拿起水杯往外走，走向教室外的饮水机。一路上又看到窗外，狂风呼啸，暴雨猖狂。人算不如天算啊，理想再美好，在现实面前也只能无奈妥协。阳光躲藏在乌云背后，怎么刺也刺不破浓厚的阴霾。

“砰”。我止住了匆匆前进的脚步，因为好像碰到了什么，接着我听见水洒在地板上清脆的“哗啦”声。一股热气从地板上腾起，又瞬间沉下。我心里一紧，百分之两百确定我撞了一位同学并且水洒在了地板上。我带着几分惊慌和愧疚转过身去，一张素不相识的面孔出现在面前。我似乎刚刚从睡梦中苏醒过来，这是怎么了，倒水也会撞到人，那位未曾谋面也毫无交情的同学一定会生气吧。我正想脱口而出说抱歉的时候，三个字轻轻柔柔地飘进我的耳朵，却听得真真切切。

“对不起。”她竟然先说了对不起。她面带羞涩，略有歉意地笑了笑，两颊泛出了浅浅的红晕，眼睛和嘴角都弯曲了同一个弧度。好像多么恶劣的天气，多么令人惊愕的消息对于她也能够微笑着面对。她笑得那么坦荡无畏，就像一缕阳光，也在我的心中倏然升起。然后温暖就渗进血液里，缓缓蔓延全身，就像一团暖烫的棉絮，变得越来越蓬松轻盈，最后注入心底，化成一股神奇的力量。我于是也不好意思地说“不好意思。”她轻轻摇摇头，说，没事。便掸了掸溅在校服上的水珠，继续前行，转弯，然后消失。而那个女孩脸上明媚如三月春阳的笑容却深深刻在我的脑海里。回到教室，铃声刚好响起，我理好书，小心地把心底的阳光收藏起来。

有时候微笑的力量，就足够抵挡一场伤心暴雨；有时候微小的温暖，就能促你前行，给你力量，让你的心中充满阳光。

我愿长守这缕心中的阳光。

心中有阳光的演讲稿三分钟篇四

人生碎语

1. 发怒始于无谋，终于后悔，
2. 向上抛石头，留心自己头。
3. 能在空中高飞，不是羽毛之力；福气全靠劳动，并非土地之功。
4. 贪婪往往让人们失去防备之心。
5. 人人都想与众不同，这使人们大致相同。
6. 如同零是一个有效数字，沉默是一种明确的意见。
7. 爱情是一个甜蜜的梦，而婚姻只是一个闹钟。
8. 把自己说的一无是处，就得不到信任。
9. 愚痴的人，一直想要别人了解他；智慧的人，一直努力地了解自己。
10. 将过多的心思和时间用在挽留岁月上，无意中也会抑制人的精神成长。
11. 从高处俯视自己时，你会看清一些你拼命争取的'东西，其实一点也不重要。

12. 没有比作选择更容易的事，困难的是对你做出的选择负责。
13. 先解决心情，再解决事情。
14. 交友需要三分侠气，做人需存一片素心。
15. 要求别人是很痛苦的，要求自己是很快乐的。
16. 思念一个人的滋味，就像喝了一杯水，然后一滴一滴凝成热泪。
18. 天地很宽，不要自己容不下自己，

资料

舞台很大，不要自己埋没了自己。

19. 凡事不可过于执着，因为它们都会过去，无论是风光还是难堪。
20. 感情这东西就像是园艺，恋爱的时候它之所以美好，那是因为我们那些逛花园的游客，姹紫嫣红的美好都是走马观花的欣赏。
21. 成熟的单纯，才是真正的单纯。心中无齷齪之事，身边少利益冲突；见喜则喜，见优则优；坦坦荡荡，光明磊落；于人于事，极少设防。
22. 生活里的累，一半源于生活本身，一半源于我们对自己的态度。当我们感觉疲惫的时候，记得要提醒自己保持一种幸福感，因为幸福，是真的无处不在。
23. 感情上的亲密，发展友谊；钱财上的亲密，破坏友谊。
24. 凡事顺其自然遇事处之泰然得意之时淡然艰辛曲折必然历

经沧桑悟然

25. 心会蒙垢，所以要常洗；心要生长，所以要常晒。

26. 人的痛苦和快乐都来自内心。

27. 为人做事，用情操，不要用情绪。

28. 人要适应瑕疵，自己的和别人的。

29. 心中有阳光，处处有阳光。

心中有阳光的演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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。

妈妈虽不会说些什么，但晚饭过后，也总会帮我分析几道错

题，还不忘常常叮嘱我：“下次别这样了！”

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！

文档为doc格式