

2023年心有阳光演讲稿 心中的阳光演讲稿 (优质5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。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。

心有阳光演讲稿篇一

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，有时还要大话说一番，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。

心有阳光演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

每个人的心中都有正反两面，一面是阴冷黑暗，一面是阳光灿烂。人们总是习惯把坏事放在阴冷黑暗的一面，把好事放在阳光灿烂的一面。而这些被你放在心中灿烂的阳光，也只有暴风雨过后才能展现出它最灿烂、最美的一面。有一种植物叫做“向日葵”，很多人都亲昵地称它为“太阳花”它永远向着太阳，永远义无反顾地向着太阳生长，是因为它把它所有的好事坏事都放在它心里阳光灿烂的那一面，所以当它在人们眼前绽放时，它带给人们的就是满满的正能量和灿烂的阳光。

清晨，我睁开眼睛，看到了正在缓缓升起的太阳，我的心情也跟着好了起来。因为我感激这美好的清晨，感激这正在缓缓升起的太阳，它告诉我今天上学的路上会有阳光笼罩着我，

它告诉我温暖将会伴随我走过这一整天的光阴。因此，我的心中也开始有了阳光，而在这一天里，我足以忘记昨日之忧，让心的正反两面都装满阳光，装满快乐。

现在很多人都害怕被晒黑，害怕灿烂的阳光带来的紫外线，他们觉得哪怕经常阴天，经常下雨也要比在阳光下工作、学习好得多。而我认为，那是阳光的馈赠，也是自然的馈赠。世上不可能只有阳光，也不可能只有黑暗。阳光也只有在风雨过后才能更加灿烂。你不在乎外表的美丽，却没有在心里种上太阳花，如果你的心总是跟着太阳走，总是奋力汲取阳光，你的心也就永远充满阳光，充满阳光带来的温暖。如果你的心中永远充满阳光，就算你的外表再不堪入目，也是永远绽放着笑容。

现在有好多男明星被人们称之为“暖男”，成为“暖男”的标准就是笑容像阳光一样温暖，总能用自己的努力把满满的正能量传递出去。而这些看起来笑容温暖的“暖男”们，哪一个不是经历了比其他男艺人几倍多的努力，哪一个不是把自己所有的悲伤默默地藏在角落里。他们把阴冷黑暗留给自己，把灿烂的阳光带给观众。他们心中的阳光，便是世上最为珍贵，最为灿烂的阳光。

愿你的心中也生长着这样一株太阳花，愿你的心中永远充满阳光。也希望你能把这温暖传递给你身边的每一个人。

心有阳光演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

青春是沉痛的，同时也是美好的，这取决于我们的心态。

初中这两年，我磨炼了许多，也成熟了不少。曾记得小学的

我，纯洁的就像一张白纸。想起那时，心中真的不好受。那时候，不管多晚老师布置的作业都会按时完成。同学之间，也不会勾心斗角。可是初中就不一样了。

刚上七年级，也是傻傻的，什么话都敢说，也不知道不经意间就惹了什么人。快到假期了，我做个背诵课文的计划，时间不够，还要复习，也就没结果，可老师不知怎么就知道了，可以说之后就完全不信任我了，虽然努力了，可终究是无结果。

不知道为什么，最好的朋友不理我了，问她，也不告诉我理由。那时候真的就对自己绝望了。不敢看关于友情的一切，看着看着，眼眶就湿了，趴在桌子上终于忍不住，又哭了。

那时我很想就那样，做一个隐形人，像个旁观者，观看这个世界。

往深处想，每次的矛盾都不是我自找的吗？每次都是自己在那难过，别人却在大笑，没有谁可以打败你，除了自己。可以快乐的时候，我偏要把自己拧的'像麻花一样别扭，何必呢？而且我也不会一个人默默的流泪了，懂我的人不必解释，不懂我的人何须解释。

突然间我想感谢青春，因为我看到了她积极的一面。我在改变着，慢慢地变成理想中的自己，和小时候比是有些可惜，没有那么单纯了，可是成长就是这样，使我们更加成熟。

每个人的心中，都有一片土地，一轮太阳。起初，这片土地是郁郁葱葱的，阳光也充实，每个人都会有挫折，或多或少，土地会损伤一些。于我，则亲手把它绘成了一片净土。现在，值得欣慰的是，它又长出了新芽，只因为一篇文章，再一次引燃了我心中的太阳，我也会越来越坚持，永远不会让它消失。

文档为doc格式

心有阳光演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在人生的旅途上少不了磕磕绊绊，少不了艰难险阻，少不了泪水与汗水……你需要一种力量去战胜，当然这是源于你自身的，光凭这一种是不行的，还有另外一种无穷的力量，那就是勇气，它来自于父母、朋友、老师……等等。

阳光之父母

在我小的时候，家里有一只猫，不知怎么回事，听母亲说我小时候经常被这只猫欺负。夏天的夜晚，在我熟睡之际，我感到脚底疼痛无比，我忘记了猫在我的脚底睡觉，不小心踢了它一脚，它便把我的脚咬了一口。我大声地哭，爸爸妈妈醒了，问我怎么回事，我只是说：“我的脚！我的脚好疼啊！”心急如焚的父母一看，天啊，流了好多的血！连忙背我去了卫生所，大夫说我的右脚被猫咬了个洞，必须要把血挤出来，于是妈妈把二姨和姥姥叫来帮忙。妈妈心疼的眼泪不断往下流，她紧紧地抱住我，爸爸也紧紧地抓住我的手，那时的我已经疼痛过度昏迷过去。当我醒来时，看见爸爸妈妈那焦急的眼神，我哭了。从那以后，我家再也不养猫了。爸爸妈妈永远是我心中的阳光，最最温暖的光芒。永远藏在我的心里，照亮我心。

阳光之朋友和老师

一次期末考试，成绩在一天后被登出，贴在了班级墙上。同学们忙着看，而我却闷闷不乐，因为我知道，我的成绩一直不好，不必去看了，但同学闷非让我去看，结果我提高了2名。

回到宿舍，我哭了，朋友们在旁边劝我，说我这样根本不解决问题，叫我下次再努力，我说我很笨，他们说，“学习好的学生不是真的100%聪明，学习不好并不代表笨，都需要努力，要正确去对待，考不好没关系，你已经在努力了，要相信你可以的！”到了学校，老师说，“考不好没有关系，不要气馁，不要憎恨自己，因为你已经努力了，你正在向成功靠近，只要你努力！”听了他们的一番话，我鼓起勇气，决定一切从头开始，我感谢他们对我的鼓励，他们是很亮很亮的阳光，永远都是！

其实，每个人心中都有属于自己的阳光，这种阳光将会照亮你的心，永远伴随你！

心有阳光演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

早晨的第一缕阳光——好耀眼！好温暖！好舒服！坐在这样的环境下，捧着一杯浓郁、苦涩的咖啡，情不自禁，我想起了那些往事，那些在情感路上的坎坷，在求学路上的磨难，在工作路上的种种屈辱。不错！人生和社会，我们怎能逃避！正因如此，我们才离不开那不平凡路上的种种考验。如果足够自信，那么“阳光总在风雨后”，如果自卑而无法解脱，那么“心中的阳光”永远也不会向你走来。

众所周知，阳光是滋养人间万物的精华；是星级宇宙宝贵的财富；是深陷绝境之中时的一丝希望；更是敞开我们心扉的一把钥匙。的确！没有阳光，世间将不会有温暖！也不会有光明！更不会有情感！

有时脆弱的心灵需要有东西来抚慰它！

这是肯定的。生活中，老师的批评，同学的侮辱，甚至家长的训斥，都埋藏在不同的人的不同的心理阴影中，只有鼓起勇气面对一切，才能走出心灵中的黑暗，才能打破原有的滞笨，才能积极向上，做回自己！

心中的阳光，是虚拟的，是不现实的，为了达到理想的境界，我们要勇于实践，善于探索，敢于发掘。只有这样，你的人生路上才会有更多的笑脸整天陪伴着你；只有敢为别人放弃一切，才会得到别人真诚无私的爱！

进一步，海阔天空；退一步，万丈深渊！