

最新成为阳光少年演讲稿三分钟 阳光少年演讲稿(通用6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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

成为阳光少年演讲稿三分钟篇一

大家好！

我叫苏仁旭，来自枣阳市兴隆镇中心小学二（4）班。今天我演讲的题目是《珍爱生命，健康成长》。

人的生命是有限的，而以一个健康的身体、快乐的渡过自己有限的一生是我们每个人所向往的。它需要我们在日常生活中随时随地的注意保持积极、乐观、向上的心态不能因为一时的困难、挫折就丧失面对生活的信心。

像张海迪阿姨，她从小就瘫痪，后来因为种种原因不能上学。但是她从来没有放弃对生活的渴望。她自学成才，写出了她的小说《轮椅上的梦》。

生命有顽强一面，常常百折不饶，但有时也很脆弱，需要精心的呵护和珍爱。

不管在我们春风得意的时候，还是遭遇挫折的时候，我们都要珍爱自己的生命，珍爱自己的身体，珍爱自己的健康！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

成为阳光少年演讲稿三分钟篇二

大家上午好！我是x号选手，今天我演讲的题目是《阳光伴我成长》

“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，今天我们成长在阳光下，明天……”。每当我听到这悠扬悦耳的歌声，都会感到温暖、幸福、自豪——因为我生活在社会主义中国，因为有伟大的党的关怀和爱护。

鸟儿在阳光下欢乐翱翔，花儿在雨露滋润下尽情开放。和煦的阳光普照着大地，这是大自然对我们的恩赐；朗朗的读书声传遍校园，这是老师对我们的哺育；美味可口的蛋奶滋养我们的身体，强健我们的体魄；我们真是阳光下成长的少年，我们的成长，离不开党和政府的关心和呵护。

回首漫漫成长路，我始终没有缺少过阳光和雨露。

我在阳光下成长，因为有了朋友。在校园里，我们一起学习，一起生活，一起快乐的玩耍。虽然平日里大家或许有些小摩擦，但从不记恨，在关键时刻，始终记得自己是这大家庭的一份子，会伸出自己的援助之手。在这暖暖的同学身边，我快乐成长。在阳光下成长，我明白了，朋友可以用来一起分享快乐！你难过的时候可以开导你，你遇到困难的时候也可以帮助你、替你分担。

我在阳光下成长，因为有了老师。俗话说得好，一日为师，终身为父。没有老师对我的谆谆教导，就肯定不会有我今天的成绩。自己最不应该的是，只经历一次失败就一蹶不振。于是，我发奋学习，将更多的精力投入到学习中。之后，我再也没让老师失望过。亲爱的老师，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，摧发了多少征帆。我和同学们就像一棵棵小草，在这片温暖的春之园地里，接受着老师们阳光、雨露的滋润、浇灌，在这里尽情地

萌芽、成长。在你的教育下，我快乐成长。

我在阳光下成长，因为有了父母。我一出生，父母便是我的第一任老师。是他们将我辛勤抚养长大，培养成人。无论我遇到多大的困难，他们都是我最温暖的港湾；无论做错了什么事，她们都会悉心教育我。有他们的地方，才是我真正的家。是在你们的影响下，我快乐成长。时光像离弦得箭一样，飞快的流逝着，但我仍旧成长在温暖的阳光下，温暖的阳光给了我温暖和力量，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。我贪婪的享受着，幸福的成长着。

我在阳光下，快乐成长！

我的演讲完毕，谢谢大家！

成为阳光少年演讲稿三分钟篇三

大家好，我是南阳小学一年一班的王诗，今天我演讲的题目是：学党史，强信念，做新时代阳光小少年。

又一次万物复苏，又一年春暖花开，老师告诉我们，今年是中国共产党建党100周年。通过学习，我知道我们伟大的党承载了百年的岁月历练，如今已经生机勃勃，充满着春的气息，焕发着新的希望。

100年来，中国从小到大，由弱到强，不断发展壮大。从近代被别国肆意侵略到现在的独立自强，从过去的积贫积弱到现在的迅速发展，这无不凝结着中华儿女的智慧和汗水。这100年，中国共产党领导我们完成了新民主主义革命，实现了民族独立和人民解放，建立了中华人民共和国。这100年，中国共产党领导我们建立了社会主义制度，实现了中国历史上最广泛、最深刻的社会变革；这100年，我国的政治、经济、文化等飞速发展，综合国力和国际影响也大大提高。

这是为民族解放、国家富强和人民幸福而不断艰苦奋斗、发奋图强的100年，更是为完成肩负的历史使命而不断经受考验、发展壮大的100年。

回顾党的历史，我们从中获得了很多智慧和力量，也更加坚定前行的信念。百年梦想，百年追求。中国梦，是每个中国人共同追求、共同坚守的梦想。不忘党史国史，努力追求梦想！是全体中国人民和共产党人肩上最重要的责任和最光荣的使命，更是我们小学生应该践行和发扬的优秀品质。

作为新时代的小学生，我们要积极开拓视野，努力学习，关注国情。学党史、强信念、跟党走，将在党史中汲取的力量化作学习的智慧，化作建设家乡报效祖国的力量。逐梦前行，不负家乡人民和祖国的期待。同学们，奋斗吧，为自己美好的理想而奋斗，为伟大的中国梦想而奋斗！让我们努力成为爱党爱国的新时代阳光好少年！

成为阳光少年演讲稿三分钟篇四

早上好！今天我讲话的题目是：遵规守纪，文明做人，努力学习！

我们在每天一点一滴的进步中感受到成长的快乐和自信。快乐的童年离不开美好的校园。这学期，我们班组织了各种各样的有意义的活动，“读书活动”、“与责任同行”、“手拉手”等。在学校组织的运动会上，我们班表现得非常优秀，取得了年级第一的好成绩。还有在校园一角，属于我们班的小菜园，都给我们带来了许多难忘的记忆。

首先，作为新时代的中学生，必须要做到遵规守纪，文明做人。

俗语讲，“没有规矩，不成方圆”，良好的纪律是学好科学文化知识的保障。作为一名学生，一个公民，要严格遵守

《中学生守则》、《中学生日常行为规范》和国家的各项法律规范，严格遵守我们学校的各项规章制度，切实做到：诚实守信，礼貌文明；仪表整洁，热爱劳动；遵守公德，爱护公物；勤劳俭朴，孝敬父母；严于律己，关心他人；团结友爱，热爱学校！

我国是一个有着五千年灿烂文化的文明古国，文明礼貌的风尚渊源流长。那么，文明到底是什么呢？文明，就是路上相遇时的微笑；就是同学困难时的热情帮助；是平时与人相处时的亲切；是不小心撞到别人时一声“对不起”；是自觉将垃圾放入垃圾箱时的举动；是不随地吐痰；是不说粗话脏话，等等……总之，文明是一种品质、一种修养、一种习惯、一种受人尊敬并被大家所推崇的行动。

有一位思想家曾经说过：播下一个动作，便收获一个习惯；播下一个习惯，便收获一个品格。现在，我们正处于人生中最关键的求学探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响我们自身的心理素质和道德品质。所以，我们应该先成人、后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。

中国梦的传承就是中华民族自强不息精神的传承。虽然今天的我们不需要经历战火的洗礼，但是我们有责任去弘扬民族精神，为祖国的一切贡献出自己的力量。继承上一辈的中国梦，为了下一代的中国梦，这就是我的中国梦！

其次，作为新时代的中学生，还要做到珍惜青春大好时光，努力学习。同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，一个渴望得到真正知识的人必须勤奋努力，练就坚持不懈的顽强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。世界著名科学家牛顿，很少在二三点钟以前睡过觉，为完成实验，常常彻夜不眠。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。学生时代，正是人生读书的好时候，

不要让“书山有路勤为径，学海无崖苦作舟”这一古训成为一句空谈，请记住：时间是最公平最合理的，它从不会多给谁一分，勤奋者能叫时间留给他一串串果实，懒惰者只能被时间毫不留情地留给他一头白发，两手空空。

同学们，人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好的学习时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。谢谢大家！

成为阳光少年演讲稿三分钟篇五

大家好！

爱阳光，所以爱与之有关的一切生物，所以深爱着那个阳光明媚的午后，一如那个同阳光一样温暖的薄荷少年。

阳光之花

向日葵，我曾疯狂爱上这个名字的所有者。

她是最接近阳光的生物，或者这样说——她是阳光最疼爱的孩子，她有着阳光的颜色，有阳光的温暖，有阳光的空灵，还有阳光的寂寞。

她高贵，她只会追随阳光，追随未来。她美丽，她有高挑的身材和绝世的容颜。她安静，她不会与谁争，她只会仰望她的信仰，正如她的花语、爱慕、光辉、高傲。

曾经的我，一如当年的梵高，把自己放逐在它的温暖之中。

在那个温暖的午后，曾有一个薄荷少年袭着淡淡的薄荷香，从阳光那边迎面而来，于是，烟火绽放在那一米阳光之下，天所遁形。当年的少年，有着比阳光还要温暖的笑容，有着

比阳光更温柔的味道。我逆着阳，恋着那片睫毛下的阴影，追随着金色的太阳。

多年后，阳光依旧温暖，当年的薄荷少年，就似那氤氲的薄荷香，早已消失不见了，而当年逆光的少女，依旧在那个午后，仰望着，怀念着，怀念着那一副想起就会温暖的画面，想念着那个阳光的少年。

阳光之旅

我走走停停，继续着我一个人的旅行，即使我借过了诺亚方舟，错过了泰坦尼克号，错过了一切的惊险与不惊险，浪漫与平淡。可我依旧趁着风和日丽，阳光正好走下去，我一足上，路过了很多人，离开的有很多。还好，还有一些人留了下来，他们和她们温暖着我，陪我走完这段阳光之旅，相约去看，下一世烟火。

我说。留下眷恋，放下缱绻，我要同旧时光作别，踏上远方，邂逅沿途的风景，听剪剪轻风，落蕊叮咛。趁阳光正好，去看远方的人，经历未经历过的事。

成为阳光少年演讲稿三分钟篇六

大家好！

今天，我演讲的题目是《孝心无价爱心永恒》

妈妈患有糖尿病，吃的药有很大的副作用，每次吃完药，妈妈的胃都很不舒服，一周吃不上两天的米饭，胃疼时，我就用手轻轻捋妈妈的胃直到妈妈打出嗝来，我才感到非常的高兴。不仅如此，妈妈还患有严重的颈椎病，有时她的脖子疼的一动不能动，又不能自己拔罐，我就学着使用拔罐器为妈妈拔罐，但拔的时间不能超过30分钟，当我给妈妈拔罐时，我一手拿着表，一边看着拔罐位置皮肤的变化。我还经常利

用放学时间帮妈妈买菜，回到家里妈妈打扫房间，我在学习上也从来不用妈妈操心，每次考试我的成绩在班里都名列前茅。在家里，我尽我所能，回报父母；在学校，我尽心尽力，为班级服务；在班里，我是班长，我时刻都把班级的事情放在心上，冲在前面。在同学们的共同努力下，我们的班级被评为文明示范班。

当我们心存感恩、心存感激、心存感谢时，我们会发现：生活原来如此和谐和美丽。

老师常说，班级是小家，学校是大家，当一个人能为学校贡献一份力量时，心中感到的是自豪，体验到的是幸福。

最近，在同学们的期盼下，终于迎来了xx市第xx届运动会，我是一名团员，我一定要冲在前面，为学校争光，为xx区争光。在冰球比赛上，由于我技术比较全面，老师叫我当上了队长，虽然对手很强，但我毫不气馁，努力地传接球，将球队比分直线向上拉。我的脚扭伤了，但我不认输，依然坚持跑在前面。但比赛中，危险无时无刻不伴随着我，在对道里区的比赛中，对方的主力将球打到我方球门前，准备射门，我在他身后，像离弦的箭冲到门前，但是对方发的球势大力沉，正打到我的头盔上，是我差点晕过去，但我还是坚持打完比赛。下午，我的头部出现了剧烈的疼痛，导致最后一场比赛没有上场。我很失望，但又很满足，因为在比赛中，我拼尽了所有力气。

老师经常教导我们从小要有爱心，学会关心他人，我把老师的话牢记在心。记得汶川大地震时，全世界的目光全都聚集在汶川，房屋倒塌，山体滑坡，大地被撕裂，看到这惊心动魄的一幕时，我在千里之外也感受到了同胞失去亲人的痛苦，学校举行了捐款仪式，我将自己的所有的零用钱和压岁钱一起捐到学校，我又将自己的两大包衣物捐到汶川红十字协会，为帮助灾区的同胞们献出自己一份微薄之力。经过这次震撼全球的灾难，也使我读懂了温家宝爷爷所说的“多难兴邦”

的真正含义。

作为新时代的少年，我深知，少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，我一直在努力践行自己对父母要有孝心，对学校要有责任心，对社会要有爱心的承诺。虽然成长道路充满泥泞与曲折，但我依然满怀信心，坚定的去求索——人生的真谛！我要用我之所学，来回报社会，关心他人，争做一名有理想、有道德、有爱心的阳光少年。