

2023年阳光少年爱心行动 争做阳光少年 演讲稿阳光少年演讲稿(实用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

阳光少年爱心行动篇一

敬爱的老师，亲爱的同学，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，终于迎来了哈市第18届运动会，我是一名团员，我一定要冲在前面，为学校争光，为南岗区争光。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，来回馈社会，关心他人，争做一名有理想、有道德、有爱心的阳光少年。

阳光少年爱心行动篇二

大家好！

我是六年二班的xxx□我今天演讲的题目是：做一个阳光少年。

阳光，带给大地蓬勃的生机，带给我光明和希望。感受阳光，就是感受快乐，感受温暖，感受生生不息的向上的力量。做一个阳光少年，让七彩的阳光洒满我们的世界，陪伴我们健康成长。

爱是阳光。爱我们的爸爸妈妈，爱我们的老师同学……爱早晨清凉的微风，爱夜晚天幕上的点点锈……爱操场上的嬉戏奔跑，爱教室里的书声琅琅……爱我们精心打扫的校园，爱我们之间的相助相帮……还记得在舟曲地震时，同学们不约而同地拿出零花钱，贡献出一点小心意，让舟曲感受到了爱带来的希望。爱是支持，是陪伴，誓励，是感激，是合理的规则，是相信小树的枝叶始终会向着阳光生长！我相信，爱的微笑、爱的话语、爱的行动就是阳光，她可以让我们的心灵明亮！

诚信是阳光。诚信，是人心的法则。坦诚相待，言而有信，能让我们心胸开阔坦荡，让我们赢得尊重，让我们乐于接纳，倾力合作，让我们在逆境中，也能彼此扶持守望。用诚信连接你我，我们之间便满是阳光。

文明是阳光。文明是温文儒雅、落落大方，是见义勇为、谦恭礼让。文明是遵规守纪，是尊重师长，是团结协作，是节俭环保，是承担责任……文明的人，恰似三月的阳光，洒下呵护的温柔，带来春天的芬芳。

奋斗是阳光。我们每个人的心中都有梦想，在成就梦想的道路上，让我们选择知识，选择坚持，选择珍惜，选择挑战，选择踏实努力，选择坦然面对成功和失败……激情成就梦想，

奋斗点亮未来。为美好的梦想而奋斗，我们，也就有了阳光的希望，有了阳光的力量！

少年智则国智，少年强则国强，少年进步则国进步。同学们，我们是祖国的未来，我们的进步，也是祖国的无上荣光。让我们做一个阳光少年，我心光明，温暖、多彩、快乐、向上！

谢谢大家！

阳光少年爱心行动篇三

秋，蜕变成熟少年 天渐已有了寒意，秋正处在开始兴盛而肆虐的时期。金色林荫道上，瑟瑟的秋风摇落了几片枫叶，悲凉的躺在地上随着风儿不停的抖动。难道它也觉察到了一丝寒意？惊觉：少年不识愁滋味，爱上层楼。爱上层楼，为赋新词强说愁。而今识尽愁滋味，欲说还休。欲说还休，却道天凉好个秋。

九月，暑假末，初秋至。习惯性的推开窗，一阵寒风袭来，我不禁打了一个寒颤，站在阳台上向公园放眼望去：那杨树已逝去了昔日在风中婆娑的舞姿和满树淡青色的叶，留下的只是泛着青白色光晕的秃秃的树干。风示冷，人也寒。令我心寒的不仅仅是一夜间被寒风蹂躏和践踏过的满地黄叶，更多的是对生命之短暂的慨叹和遗憾。初秋的阴郁，风的清肃，空气的转凉，让我不由得再次憧憬未来从微小的嫩芽长成绿叶的日子。静静的一个人望着这微凉的秋，怀揣着“无奈漂浮萍”的闲愁，呆立了很久。

而后，这学期班里新转来很多六班的同学，大家相处的很和谐，我也因此而收获了更多的友谊。在这个由56人组成的班集体，我们一起学习，一样为了明天奋斗。或许有一天我们会像茧里的蝶破蛹而出，飞舞着寻遍大千世界。忽然想起这样的一幅情景来，秋的阳光无私地倾泻下来，流淌过每一片叶子，从树梢到树干是闪闪的耀眼和夺目。我思忖着，我们

就是那叶子，阳光就是那老师，老师的无私，老师的辛苦，老师的奉献，我们都看在眼里。泰戈尔曾说过：“一个人的青春时期一过，就会出现像秋天一样的美丽的成熟时期，这时，生命的果实像熟麦子似的在美丽的平静的气氛中等待收获。”或许当我们都长大变得成熟的时候，再回首拂看往事，才能体味老师的良苦用心，那么所有在当时自己看起来是正确的行为都变得幼稚可笑。我们该用甚么样的方式纪念青春？我们该用甚么样的方式无悔青春？从老师和蔼的眸里，我们找到了答案：坚持不懈，用奋斗的目光和铁一般的意志力追逐理想的天堂。

从家长辛勤的手里，我们找到了答案：努力拼搏，用双手的力量和光一般的夺目桨划到梦想的彼岸。是的，我们不该等待着在缓缓流逝的时间中，企及着被别人带走的幸福感和时光中的悔悟。假如流水能回头，我不会往后走。在压力与希望间焦灼，我对自己说：既然你已经走进秋的深处，就不可能再回到夏的蝉鸣，或是春的花香，我只有在沉默压抑的冬季里，蓄积力量，以待春的萌发。秋的夜晚很美，如水般安详，我独自一人站在阳台上望着，望着楼房的一角嵌在了黑灰色天空的中间。蓦地，我伸出手，抓住了那小格子调的悲伤。今夜无星，我喃喃道。可是我不会再伤悲，因为我错过了星星，明天迎接我的还有光辉的太阳！也许在懵懂无知的年少时光里，它被我定义为奋斗。又回想起了暑假末的那个清晨：秋叶，飘下，打转，落地，化泥。

人，幼稚，成熟，失败，奋斗。打转的美丽，化泥的幸福。当微风轻柔地托起一丝丝柳絮的时候；当太阳把金色的光辉悄然披在一棵棵俊俏的樱花树上的时候；当美丽的花瓣在空中悠悠地打几个卷儿；再轻轻落地的时候，我们正幸福地享受着烂漫的校园生活。一转眼，小学的6年生活就过去了。回想起小学读书的日子，真的有很多令人难忘的事：有开心的、悲伤的、难过的、搞笑的……记得刚升到x年级时，我们分了班，我被分在了x(x)班，一听这个班级就知道有很多很“62”的故事。我的前面是xx□她的同桌是xxx□有一天，他们俩闹变

扭□xxx就想用脚去踢xx可是正当他把脚举的高高的时候□xx用手拉住xxx的脚，一把送了出去，把xxx摔了个“四脚朝天”。这一“惊心动魄”的一幕真是让人笑掉大牙。你先别忙着笑，还有一件更好笑的，也是发生在他们的身上：一天xx正在看笑话的书，手里拿着一瓶水，刚喝了一口水，就因为笑话故事太好笑了，一下子就把刚喝下去的水全吐在了xxx的身上……………还有一次，那是一个风和日丽的下午，我们学校的大操场上彩旗飘扬，十分热闹。“义卖活动开始！”随着校长的一声令下，每个班级的摊位上都挤满了人。

我是一名光荣的营业员，我的任务就是负责把同学们捐出来的物品卖出去。伴随着《爱的奉献》这首优美的乐曲，“啦啦队”不住地喊：“献出你的爱心，救救印度受灾的小朋友吧！”我忙得手脚不停，左手紧捏着充满爱心的钱，额头上冒着汗。正所谓有甜必有苦，我还记得，在没上5年级的时候，我们班的体育很差，在运动会上也常常拿不到名次，所以总是抱着希望去，拿着失望归，这一次次的失败给我们的打击不胜数。有几次，我们还甚至流过眼泪。不过，我们那个时候相信，只要通过我们的努力没有什么是不可能的，所以每次都拿出最佳的状态比赛！现在，我们微笑着在校园的林荫小路上散步，撒下最快乐的时光，当我们离开校园的那一刻，再让我们回首我们走过的路，我相信，我们有的恋恋不舍的感情，有的是没有虚度年华的自豪，有的是对美好未来的憧憬！我相信，那难忘的校园生活一定会成为我们最美好的回忆……。

回忆起以前的生活，真的有无数的酸、甜、苦、辣不过不管是酸也好、苦也好辣也好，都给我们小学的校园生活增添了许多色彩，让我们不会忘记在我们小的时候，曾经在学校有着那么有趣的一段生活。等等还有一篇 随着快乐暑假的结束，我的初中生活也随之开始。刚开学的几天，感觉还不习惯，宿舍、教室、操场、食堂，方块似的生活曾经令我无奈又迷茫，但时间久了，倒觉得这种生活也别有一番滋味dd宿

舍是我的天堂。每天，都从这里开始，这里结束；它也是舍友们加深友谊的地方。我和舍友们关系很好，我们一起把宿舍打扫得干干净净，好好地保护它，因为宿舍是我们的家。看着整洁的宿舍，我们心情也舒畅很多。教室是我的海洋。每天，我们在良好的气氛中学习，的确事半功倍。老师在这里为我们播下金色的知识的种子，而我们是土壤，努力吸收其精华，让种子发芽，期望着有朝一日长成参天大树。操场是我的乐园。清晨时，有我们跑步时铿锵有力的脚步声；早操时，有我们动作整齐的身影；体育课上，有我们打篮球时的挥汗如雨。

它强健了我的体魄，让我变得更加勇猛。可以说，我的校园生活紧张而有序。我努力拼搏在我所热爱的学校，即使遭到失败和打击，我也会勇往直前，决不退缩。更何况，我们有老师的辅导，如虎添翼：老师在学习上严格要求我们，生活上关心我们。也许，有些同学已厌倦了这机械化的生活。但是我却不这样认为，只要每天多留神，都会在平淡甚至单调的生活有新的发现。我们每天晨曦初露就起床学习，我们不能白白浪费光阴，虚度人生，因为家中的父母正等着你的捷报，正盼望着自己的孩子出人头地、为他们争光的那一刻。一转眼，一个学期过去了，我在初中才刚刚跨出第一步，以后的路很长，也很短。我想，只要凡事问心无愧，我们就不算碌碌无为的平庸之辈。把握今天，才能把握未来。我喜欢这样的生活，生活为我而精彩。

突然广播响起了老师说话的声音，这一下就打消了我去的念头。三个年级的人都已经站好了队伍，就看见一个人从远方不远处的教学楼跑来，大家齐齐的把目光投向他，这一时刻他就是全校的焦点，大家看着他奔跑时飒爽的英姿，突然一个踉跄摔倒在地，便是一阵阵哄笑，那丢脸的场面痛苦啊！想到这我更是摇了摇头。一个劲的不愿意。来到位置上坐下来，长吁一口气，还好，总算没在读书的第一天就迟到，窗外的空气格外新鲜，我深深的呼一口，然后舒缓的吐出来，又深深的呼一口，然后又舒缓的吐出来，就这样重复了n次，

知道的以为我是在感受大自然，不知道还以为我有哮喘，良久后，升旗完毕了，大家陆续来到教室，熙熙攘攘的，大家都到了自己的位置上，看了一眼旁边的仁兄，依然恒古不变的埋头苦干dd拿着别人的作业对照自己的课本龙飞凤舞的抄着。过一会儿，语文老师来了，他站在讲台上发出“上课”的指令，收到指令的班长马上启动语音系统“起立”，在大家说了老师好后，又启动另一语音系统“坐下”。

然后就开始讲课了，我这个人不太爱上课，只喜欢做作业，但也不是那种作业狂类型的d——一天到晚的做。偶尔看看窗外的风景，又回过头听听老师讲课，但大多时候我都是睡觉，太不喜欢这里的阳光，不知道为什么，也许是这里的阳光太强烈，也许是这里的阳光没有家乡的温和，阳光洒了我满脸，刺得我把眼眯成了一条缝，但却带来了我久未重逢的睡意，我的头随着老师抑扬顿挫的声音一摇一晃，不知道的还以为我多么陶醉，就这样睡意一直延续到中午才离开dd是饥饿把它赶走的。饱餐一顿之后，差不多也快下午了，我满意的回到教室等待上课，不一会儿就铃响了，下午的精神稍微比上午好一点，上课还能听进去几句，总算还有点收获。终于熬到了第八节课，那是最活跃的课dd体育课。据我多年的观察，男生跟男生一起就是拳来脚往，你追我赶，女生跟女生在一起就是吐沫横飞，面红耳赤，但男生跟女生在一起的时候，便是和平共处，互相促进。

这大概就印证了物理的一条：“同性相斥，异性相吸”的原理吧。放学了，我哪也没去，开了单车锁便在人群里劈波斩浪n次急刹车后，安全到了家。这便是我的一天，平凡的一天，但只要仔细看，生活的每个细节都已经在我这一天里加了“油盐”只要再细心的加一点“糖”一天的生活便多姿多彩了。这正是我平凡的中学生看似平凡的一天。

阳光少年爱心行动篇四

大家好！

人生在世，每时每刻都在成长着。从出生到幼儿园，到小学，到初中，到高中，再到大学……我们都在成长，而成长也始终伴随着我们，恰似脚下的路，绵延不断，一直走向未来。

从呱呱坠地到现在，我已走过了14个春夏秋冬，从妈妈怀中嗷嗷待哺的小婴儿成长为英姿挺拔的阳光少年。这14年里，爸爸妈妈、老师、同学，都在我的成长之路上留下了珍贵的不可磨灭的记忆。回首过去，那些快乐依然清晰地闪现在我的脑海，仿佛一切就在昨天。

在我的记忆中，幼儿园之前的日子是最幸福的，是最无忧无虑的。我整天沉浸在爸爸妈妈的呵护下，除了吃，就是玩，爸爸妈妈给我买了很多的玩具，还经常陪着我搭积木，放风筝，玩游戏，天天玩得不亦乐乎，而调皮的我还时不时的来个恶作剧，藏在衣柜里，偷偷从缝隙里看妈妈着急的样子。晚上，我总是依偎在妈妈怀里，数着天上的星星，听妈妈讲着童话故事，美美地睡去。

在我的记忆中，幼儿园里的日子是从恐惧到快乐的。离开妈妈我开始又哭又闹，是老师给我拿来一个又一个玩具，并把我领到小朋友中间，让他们陪我玩，陪我闹，我由最初的恐惧到后来与小伙伴们打得火热。那些岁月，是我第一次接触老师、同学和课本，是我人生中第一次走入课堂。当我在全班第一个玩成魔方游戏受到老师表扬的时候，我感受到了成长的快乐。

在我的记忆中，小学的生活是幸福的，也是痛苦的；是轻松的，也是紧张的。幸福是因为我依然能与爸爸妈妈在一起享受他们无私的关爱，痛苦是因为我有时犯错会受到惩罚却得不到理解，轻松是因为我的学习任务并不重，我还有很多的

时间休息、娱乐、搞课外活动，紧张则是因为我还必须时不时的备考，预测老师和爸爸妈妈的“晴雨表”，我感受到了成长中也有烦恼。

阳光少年爱心行动篇五

大家好！

有一个阳光少女，她是我的同学，更是我的伙伴。因为有了她，我的校园生活才充满快乐。

她是一个天真活泼，聪明可爱的女孩子，我们之间发生了很多事情，但令我难忘的事，还要从那天说起。

正当她要走的时候，男孩很感激地说：“谢谢。”

“没关系。”她笑了笑，转身离开了。我赶紧跑了过去，问这问那，但她一句话都没说。就算不说，我也知道。我冲她做了个鬼脸，我们一起哈哈大笑。

从这件事中，我明白了我们不管看到困难的人也好，或没有看到也好，只要遇到了需要帮助的人，我们都要去帮助他。

在我们之间也有配合默契的时候，那是一个小小的游戏，下课了，我提出来玩一个游戏。游戏规则：把人数分成两队，先把气球吹大，再背对背，挤气球。先挤破气球的胜出。

一、二、三，开始！我连忙把气球的口放在嘴里，用力吹。慢慢地，气球开始变大，我用气球口多余的部分，再把气球口系上，最后我和她背靠背，手挽手，把气球放在中间，用力一挤，没挤破。我们继续用劲挤呀挤呀挤，还是挤不烂。我们还在坚持，另外两个同学看我们在努力，也不甘落后。只听“呼”的一声，他们的气球被挤破了，我俩傻傻地看着他们，感觉自己好笨。

这个阳光少女，就是——苗靓，因为有了她，我的生活才充满色彩。

阳光少年爱心行动篇六

大家下午好！

我是来自青湖学校九二班的学生刘 ，今天请大家跟我一起分享我的阳光梦。

我愿做一缕阳光，积蓄足够的能量，在花丛中徜徉，来年我把美来绽放。

从小学到初中，多年的学生干部经验锻炼了我的工作能力和领导能力，作为学生干部，我深知学生的主要任务是学习，只有自己品学兼优，给同学们做出表率，才能出色的完成班级工作。因此我一直保持着刻苦、认真的学习态度；恪守着按计划，讲方法，高效率的学习方式。我深知自己现在一步一个脚印的积累是为自己将来的学习打下基础。为了拓宽知识面，我还阅读了大量的课外读物，如《三国演义》、《简爱》等。既开拓了视野，又提高了阅读与写作能力。我把最喜欢的苏轼的一句古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志作为自己的座右铭来时刻勉励自己。一分耕耘，一分收获，通过不懈努力，我的学习成绩一直保持在全年级前十名。

我愿做一缕阳光，静静地在你的心中流淌，淡淡一个微笑，只为温暖你的心房。

不知从什么时候起，我们九零后的孩子似乎成了娇气、任性、自我为中心、责任心差的代名词。如果你也是这个观点，那么，请你看看这里：在处理同学关系上，我大方宽容；在班级工作上，我吃苦耐劳，勇担重担；在同学遇到难题时，我耐心、细致地为他们讲解。

在其他方面，我也尽力起带头作用我主动承担了班级布置与黑板报这一任务，即使有时感到辛苦，却也觉得是苦中作乐，收获付出的喜悦。

有一句话叫做当我冷眼旁观时，我是一只蓝色的蛹；当我热情相拥时，我是一只金色的蝶，我一直把这句话当做我的人生态度。我会用我如火的热情去看待生活，去感受生活。所以我会尽我所能去帮助他人。我相信：帮助他人就等于帮助了自己，予人玫瑰，手留余香！正是因为我的真诚与耐心，我收获了同学的友谊，老师的信任，并渐渐树立了自己在班级中的威望。

我愿做一缕阳光，闪耀在前行的路上，尽情把热情来播放，看我如此欢畅刚强。

我热爱生活，兴趣广泛，并对自己喜欢的东西能有所追求。就说说我对画画的感觉吧！我认为不管是学习还是画画，讲究的都是一种精益求精的态度。就是源于我对绘画的热爱，所以我对自己的作品也力求完美。正因为这样，我在绘画上也取得了一定的成绩。我在xx年的绘画比赛上取得了银奖，在安义中小学手抄报比赛中取得一等奖。在绘画的同时，我也学会了认真专注地去对待每一件事，努力把事情做到最好。在去年的运动会上，虽然我的手在比赛的前几天扭伤了，但我秉承着为班级争光的集体荣誉感，我咬紧牙关，依然坚持参加了投铅球比赛，虽然只有第三名，但是能为班级争光，我是多么开心啊！

我虽然取得了许多的成绩与荣誉，但我不会骄傲和自满，会一如既往的做一个谦虚好学、礼貌谦让的、心地善良的十佳好学生。我知道当一名十佳好少年是十分不容易的，除了在德、智、体、美、劳各方面要达到很高的标准，同时还要正确的当好一名具有带头作用的好干部。今天的努力，正是为了丰满自己的羽毛，练硬翅膀。总有一天，我会与梦想一起飞翔，拥抱蓝天，为祖国增色添彩！

阳光少年爱心行动篇七

大家好!我是来自xx班的xx□今天我演讲的题目是《当阳光学生，做最美少年》。

什么是阳光?老师说，阳光是太阳的光芒，给了我们温暖。爸爸说，阳光是生命的河流里，最晶莹、最灿烂的浪花。妈妈说，阳光是窗外变化无穷的美丽风景。而我想说，阳光是世界上最美好的东西!它来自内心，是荡漾在脸上的微笑，明朗而又灿烂，快乐而又自信。

每次在外面遇到我认识的人，我都会以最友好的方式和他们打招呼;即使在家，我也坚持使用礼貌用语，有客人来了我会主动打招呼，招待客人，做好小主人。

们相处，成为同学们的贴心小伙伴。

在家里，身为家庭里的一位小成员，我和爸爸妈妈一起分担家务，如自己的袜子和碗筷自己洗、自己的被子自己叠、自己的作息自己安排，养成了良好的日常生活习惯。

阳光，是温暖的，是灿烂的。正如有首歌的那样只要人人都献出一点爱，世界会变成美好的未来。我希望自己是阳光的，我要把我的阳光辐射到更多人身上，让他们感受到温暖和希望，让快乐进驻每个人的心中。希望老师，同学能付出一份努力，让世界变得更加美丽!我相信，有你们的全力支持，世界会更加阳光灿烂!

谢谢大家!