

2023年阳光幸福演讲稿三分钟(通用6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

阳光幸福演讲稿三分钟篇一

大家好！

是他们，让我的心中升起一轮红月；是他们，用红日的热情给我动力……

人间有爱，爱就时时刻刻在我们的心中，平凡而不平庸。

亲情

父亲啊，母亲啊，你们是那不灭的红烛，我心中的灯，是你们让我的灵感在沉默中爆发，使我从泥泞和沼泽中，站起；我的生命是你们给的，而你们又把无穷的爱倾注在我身上，让我时时刻刻感受爱的温暖。

当我被病魔折磨时，是你们，日日夜夜守护在我的身旁。用你们细心的呵护为我赶走可恶的病魔。我不知道如何报答你们，但我知道你们是我心中的太阳。

友情

在人生的旅途中伤心和失望在所难免，是你们，我亲爱的朋友们，你们总会给我关心和帮助让我感受友爱的力量，也让伤心和失望在我的心中沉淀。

也许，常常会有一些事让我们的心灵哭泣，失败的可怕会把

我们的信心击跨，这时候，朋友一句温馨，问候的话语，足以让我们的心中雨过天晴。我不知道，该怎样答谢他们，但我知道，他们，是我心中的太阳。

师生情

“小时候，我以为你很美丽，领着一群小鸟飞来飞去；小时候以为你很神气，说上一句话惊天动地……”耳边响起了这首歌。

记得曾经在一篇同学的日记中看到这样一句话：是老师，让我们在暗的旅程从此远离了孤寂，让扬起风帆不再迷惘。或许是深有感触，才记得这么深刻吧！我不知道怎样回报老师，但我知道，他们也是我心中的太阳。

我不知道樱花能开多久，但我相信，我是那一轮明月，心中的太阳会一直给我动力！

阳光幸福演讲稿三分钟篇二

大家好！

很高兴与大家作这样一个交流，今天我要讲的题目是：塑造阳光心态。

那到底是哪里出了问题？是我们的心态出了问题。好心情才能欣赏好风光，好花要有好心赏。你们想过没有，人来到这个世界上究竟是为了什么？亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不开心的时光，减少它。

生命的质量取决于你每天的心态，如果你能保证眼下心情好，你就能保证今天一天心情好，如果你能保证每天心情好，你就会获得很好的生命质量，体验别人体验不到的靓丽的生活。

让我们学会享受过程。享受过程，精彩每一天。生命是一个过程不是一个结果，如果你不会享受过程，结果到了是什么大家都知道。生命是一个括号，左边括号是出生，右边括号是死亡，我们要做的事情就是填括号，要用靓丽多彩的事情，好心情把括号填满。学会享受过程，有的人就找最讨厌的地方去体会，这个世界总会有阴暗面，一缕阳光从天上照下来的时候，总有照不到的地方。如果你的眼睛只盯在黑暗处，抱怨世界黑暗，那是你自己的选择。

我现在问大家，对于你们来说，什么事情是最重要的？什么时间是最重要的？什么人是最重要的？有人会说，最重要的事情是升官、发财、买房、购车，最重要的人是父母、爱人、孩子，最重要的时间是高考、工作、结婚。我告诉大家，这些都不是，最重要的事情就是现在你做的事情，最重要的人就是现在和你一起做事情的人，最重要的时间就是现在，这种观点就叫活在当下。

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

最后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我；做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够；学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

总结一下，就是四点。第一，不能改变环境就适应环境。第二，不能改变别人就改变自己。第三，不能改变事情就改变对事情的态度。第四，不能向上比较就向下比较。

同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努力地学习；让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

阳光幸福演讲稿三分钟篇三

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。

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笑容。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。

阳光幸福演讲稿三分钟篇四

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！

阳光幸福演讲稿三分钟篇五

心思决定命运，无论面对什么困难，都不要抱怨命运，因为抱怨不仅会让事情越来越糟，还会错失解决问题的机会。

有的同学因为进了不好的学校而自暴自弃，在网络中麻醉自己，逃避现实，填补内心的空虚。然而离开网吧后，空虚依旧，现状没有改变。这是负面的。显然，积极的态度给生活带来光明，消极的态度给生活带来黑暗。

许多学生问我，“诗雨，我们怎样才能有一个积极的态度？”你上课怎么听？我怎么能不听呢？“我觉得是因为你没有学习目标，没有动力，没有危机感。怎样才能有积极的态度？大家都是成年人了。我觉得每个人都有解决的能力。也许还有另一种感觉一直困扰着你。是空虚。每个人都会有世俗的欲望。我也渴望一段刻骨铭心的爱情，但那是可以遇见却不可追求的东西。我会用我的想象力来满足自己一点点，但我发现这只会让我更加不安。所以我选择去图书馆。虽然我可能看不到，但是看到其他同学在那里努力，我就不好意思做白日梦了。我也在街上跑步，在宿舍大声唱歌。虽然我有点像疯子，但是做疯子的感觉还是挺好的。所以，希望大家都能战胜自己的心魔，学会积极的控制自己。

当你认真的时候，你会找到一个好的学习方法。如果你有一个好的方法，你会提高学习的热情，让自己爱上学习。你应该相信正能量。没有人能打败你，只有你。让积极成为你的习惯，让你更有魅力。我喜欢积极向上的人。

有了这个素质，为什么还怕找不到工作？没有灵魂伴侣？不，因为我们有积极的态度，所以我们收获了很多。在面试中，自信会让面试官眼前一亮，好的谈吐会证明我们的优秀，优秀的表现会证明我们的实力，强大的实力会引领我们走向成功的人生。

谢谢大家！

阳光幸福演讲稿三分钟篇六

大家好！我是二一班的xx□今天我演讲的题目是《星光下成长》。

新学期，我们又踏上这片熟悉的土地，心中有些兴奋，也有些感慨。当我们坐在教室，听着老师们生动的语言，眼中有新喜，更有成长。我们在今明中学生生活了一年，宛如一泓静静的泉水，吸取了我们的懵懂，让我们明确了前进的目标。

初一的新同学们，这里的每位老师，都像和我们的家长，跟随着他们的脚步，终有一天，你会看见胜利的曙光；初三的学长们，希望你们严于律己，做我们的好榜样。

秋季意味着收获，新的学期、新的目标、新的起点。对于每个人来说，都意味着新的希望。金明中学的养成教育，让我们心存感激，现在的我们无以回报，只有勤奋努力就会获得丰硕的收获。

不知忙碌的你是否注意过今年高考作文题目之一是《仰望星空，脚踏实地》，这八个字，出自温总理之手，细细研读，是在是意味深长。在金明中学三年的宝贵时光中，让我们努力为我金明增光，脚踏实地对我们来说就是：做到随手捡，做好每一次值日，上好每一节课，有着符合中学生标准的仪容仪表，为我们金明增光添彩。

同学们，不久的将来，建设祖国的重担，一定会落在我们的肩上，所以，学习不之是为了自己，也是为了国家的未来！相信我们只有脚踏实地，才可以用自己的每一个脚印，折射出星空的绚丽。成长为祖国的有用之才。我的演讲到此结束，谢谢大家。