

阳光心灵的演讲稿 国旗下演讲稿给心灵 一片阳光(通用5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

阳光心灵的演讲稿篇一

大家早上好!

今天，我演讲的题目是《心理健康，生活阳光》

5月25日是全国大中学生心理健康日，它的谐音是“我爱我”，倡议大家要关爱自己的心灵，关注心理健康。

积极健康的心理素质，有利于我们的学习生活，反之，就会阻碍我们的成长发展。比如，当看到优秀同学取得成绩时，不是赞美与欣赏，而是不屑一顾，比如我校的六走进六节日，想参加时却缺乏勇气。这些都是心理素质不成熟的表现，都将最终影响我们的高中个人的进步。

第一，正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的人生观和世界观。人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

第二，满意的心境

满意的心境源于正确的认识。要有自知之明。在别人的评价

中既不会被赞扬冲昏头脑，又不会因批评而灰心气馁。对学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，那么心境总是满意的、愉快的。

第三，和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。与人为善的人能够与大家互相理解、协调一致，彼此感情融洽，相互配合默契。

第四，良好的个性

良好的个性是健康心理的重要标志，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽。中学生要不断完善自己的人格，才能够在未来的人生道路上光芒绽放。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，带着健康的心态，走向成功！

我的演讲到此结束。

阳光心灵的演讲稿篇二

大家好！

轻轻地，阳光洒下，为世界笼上一层金辉。我坐在公园的小凳上，望阳光为那边的树晕上了几圈光晕。

那是两个跟我一般大的同学，她们俩坐在草坪上，面上荡漾着笑容，嘴角微扬地聊着天。不知说到了什么高举的事，我看到右边的女孩正扬着头，望向天空，阳光洒在脸上，透出的是自信的神采，眉飞色舞地说着。另一个女孩亦是一脸真诚，从她眼神中，我读到的是她为右边女孩由衷地喜悦，

兴奋。一会儿，她们又站了起来，说说笑笑，打打闹闹，好不快活。

又一阵银铃般的笑声传来，我望着那俩好朋友，她们的笑声好似具有魔力一般，动人心弦。不知怎地，我的心情也随之明媚起来。

一转头，再次看到她们停在树下的小黄车，忽而思绪万千：

共享单车、共享书店、共享篮球……越来越多的共享资源正走进我们的生活，我们亦逐渐步入“共享时代”。

可是，悄悄停下脚步，我在思考，共享单车的最初目的是什么呢？是双方利益的最大化。作为我们使用者，共享单车帮我们省去了买自行车的钱，且随地随停；而对于发行者而言，共享单车也让他无时无刻不在赚钱，并积少成多，这是一种物质，金钱上的共赢。

然而，“共享”一词的最初含义呢？又是什么？我想，顾名思义，应为一起享受或是一同分享。忆起儿时，说到“共享”一词，我想到的就是那句“好朋友一起分享快乐，一份快乐就变成了两份，一起分享悲伤，一份悲伤就只剩下半份。”在我儿时那幼小的心灵中，“共享”一词是友情的代言，而现在呢？它代表的应该是利益与便捷。

我认为，这是友谊的悲哀，是真情的悲哀，亦是社会的悲哀。

我想，这个世界也许是冷酷的，但它也是充满阳光的，充满爱的，父母、家人、同学、好友、爱就像阳光，同样无处不在。

用爱，可以温暖这个社会，可以让人与人之间充满阳光。

轻轻地，阳光洒下，我们一起共享，共享阳光，共享爱……

阳光心灵的演讲稿篇三

上周一的大课间活动，我校为在xx首届校园广播体操视频比赛中获得荣誉称号的班级，颁发了奖状及奖品。秉承“我们不一样，我们都很棒”的评价理念，我校为12个教学班，设置了不同的奖项名称——示范奖、奋进奖、鼓励奖，让每个班级都得到自己的长处奖项。

周一下午的教职工大会上，我校举行了xx六一儿童节文艺汇演总结及颁奖盛典。我们采取电影颁奖的形式，邀请xx教师当开奖嘉宾，每一个班都有奖项：最佳编创及表演奖、最佳指导组合及外宣奖、最佳人气奖、最佳师生同台奖、……每开一个奖，全体xx热烈鼓掌，甚至还有尖叫。最后一个上台开奖的是已有数月身孕的xx教师段蓉珍。她开奖的项目是最佳编创及表演奖。获得该奖的是5.2班诗歌朗诵《我的祖国》、4.1班情景舞蹈《跪羊图》、6.2班歌伴舞《一二三四歌》。

颁奖典礼结束后，我校组织参加高考监考工作的老师开会，进一步明确监考责任，确保监考顺利进行。此次监考，我校共有28名教师参加。

周二上午的大课间活动，来自游仙区xx镇学校乡村少年宫近二十名师生，在校长敬正江的指挥下，为xx全体师生表演了抖空竹、舞狮、魔术绝活。该校特聘的民间艺人，年逾花甲的王怀奇，带领弟子们，将抖空竹绝活，以令人惊叹的手法一一展现。如天籁般的空竹声响，清脆明亮的回荡在我们的耳畔。从空中掉落，稳稳落在牵引绳上的空竹，令人眼花缭乱。独具民族风味的舞狮表演，让人忍俊不禁，许多xx一边看，一边模仿。台上台下欢笑不断。魔术表演令人不可思议，xx学校孩子们的成熟手法，竟让人看不出丝毫破绽。一个神奇的空纸袋竟能不断抽出礼物来。一张旧报纸竟能容纳一杯水，并让水消失，又让水失而复得。精彩的绝活秀，让xx

看得目瞪口呆，意犹未尽。表演结束后，许多xx围着王怀奇爷爷、舞狮的同学、魔术表演的同学，拜师学艺。有的'xx跑到我面前，请求我当介绍人。由xx学校带来的绝活表演，在xx中间产生的影响力，再次印证了亚里士多德的至理名言：兴趣总是从疑问与惊叹中开始的。

周三至周五，我校教师在xx实验高中参加高考监考。这是我继xx年之后第二次在实验高中监考。故地重游，竟有物是人非之感。在同一地点——实赋文化牌与塑胶操场，我请同事帮我各拍一张照片。现在的留影与四年前的照片一对照，让我情不自禁生发出青春悄然流逝之感。在实验高中监考，我幸运的见到曾经在实验小学教过的三位学生——今年他们参加高考。孩子们长大聊，仍能记得自己的小学教师。当孩子们从身后亲切的叫我一声“陈老师好！”，我仍被他们的声音感动，依然如在小学时代。

三天的监考工作，28名xx教师履行神圣使命，认真细致完成每个环节的工作，创造了无一人迟到，无一人懈怠，无一人失误的监考成绩。感谢xx教师的辛勤付出。

周六上午，我应xx金鹰特长培训学校校长xx女士的邀请，参加该校举行的开学典礼及师生才艺展演活动。在现场，我见证了xx女士开办民办特长培训学校的气魄与实力；见证了多才多艺，充满童心的金鹰教师团队；见证了才华横溢的金鹰学子。如果有一天，我能邀请金鹰老师到xx乡村少年宫指导xx特长培训，就太好了！在活动中，我认识了金鹰学校执行校长马洪坤；充满童心，声音甜美像中央电视台少儿节目主持人的唐莉；……结交朋友，互通组员，在金鹰，我与精英在一起。

周六下午3点，在xx大剧院旁的诗意茶社108茶社，我参加了由一元爱心协会执行会长陈竖琴女士组织召开的关于举办童缘之家夏令营的协调会。玉皇、杨家留守儿童家园的总站长李鸿女士、玉皇家园辅导员金义平及数位爱心人士齐聚一堂，

畅抒己见，围绕在暑期开办留守儿童夏令营的相关工作展开讨论交流。在陈竖琴女士的主持下，大家达成工作共识：利用暑期中的两周时间，将玉皇、杨家两个家园的留守儿童，召集在石洞小学（该校环境优雅、设施配套，适于夏令营的活动开展），开展主题为快乐、自信、关爱的夏令营活动。这是首次在社会爱心公益组织的牵引下，将学校基础教育资源与社会爱心资源予以充分优化整合。从3点一直畅谈至6点，因为爱心，流逝的时间不忍吵扰我们；因为爱心，我们共同祝愿童缘首届夏令营能让留守儿童开启一个无比快乐与意义非常的暑假生活。

一片阳光，一页书签。回忆漫漫，阳光灿灿。周周感恩，阳光相伴。生命绚烂，宁静自然。

阳光心灵的演讲稿篇四

亲爱的同学们，柳树枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再来的时候。然而一个人的生命结束了，却再也没有复活的机会。同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，为了自己，为了家庭，为了民族，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任，从现在开始，请大家珍爱生命，健康快乐的成长。

阳光心灵的演讲稿篇五

大家早上好！今天我演讲的题目是《让心灵充满阳光》。

小树在阳光下成长，小鸟在蓝天中翱翔，小溪在叮咚歌唱，享受着明媚的阳光。春光明媚，阳光灿烂，正因为有了阳光的存在，这个世界才会如此的五彩斑斓。有了阳光，才有小草的欣欣向荣；有了阳光，才有鲜花的竞相怒放；有了阳光，才有四季的更迭交替。是阳光，创造了我们美好的世界。

万物离不开阳光，人的心灵又何尝不是呢？早晨的一声问好，

让你我心情舒畅，是阳光；夜晚的一声祝福，让我们品味着进入梦乡，是阳光；帮父母打理家务：扫扫地，洗洗碗，付出了劳动，收获的是作为家庭一员的满足，也是阳光。

当你学有所成的时候，当你站在教室里发表自己学习心得的时候，当你挥动着荣誉奖状的时候，当人们为你鼓起经久不息的掌声的时候，当人们因为你的存在而感到快乐、自豪的时候，你的感受如何呢？你的付出是别人的骄傲；你的骄傲是别人的满足。这些都是阳光。

我们渴望阳光，但每个人不可能每天都在生活在明媚、温暖的阳光下。同样是面对父母、老师的批评，有的人因此而奋进，并最终因为成为一个成功人士而感激师长的严格教育使得自己成才。也有的人因责备而丧失自信，最终一事无成，并因此责怪师长教育不当……有人遭遇了失败，从此一蹶不振，有人却做出宣言：“失败是成功的开始！”有人被巨石挡住道路，就停步不前，有人却把巨石当成奋进的阶梯；有人哀叹冬天的肃杀、岁月的流逝，有人却高诵：“冬天来了，春天还会远吗？”……让我们做心灵充满阳光的人，即使面对失败，面对挫折，面对困境，依然积极进取，乐观对待。

同学们，让我们的心灵充满阳光，以阳光心态面对人生，用充满阳光的眼光去看待周围的人和事，保持良好的心态，即使遇到一些麻烦，也会笑以待之。让我们用爱、用心、用热情、用智慧去谱写生活的新旋律，谢谢大家，我的演讲到此结束。