

# 2023年阳光心态健康成长 阳光心态健康 成长演讲稿(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 阳光心态健康成长篇一

各位老师：

大家下午好！

今天我演讲的题目是：珍爱生命，健康成长。

成长是人生的必经之路，走向成熟，通往成功；成长是一个五彩斑斓的梦，那么美丽、那么真实；成长像是桌上的各种菜式，甜、酸、苦、辣应有尽有；成长是痛苦中的泪水，也是初尝成功的甜蜜。

初中时是在省重点中学度过的，又是在重点班，在骄傲与自信的背后更多的是同学之间激烈的竞争，因为每个人都会有一个梦想，每个孩子都渴望成功。但是有时，竞争是残酷和无奈的。班上曾经有一个乖巧的女孩，刚进班时成绩还不错，可是几次失利后，她似乎忘却了自我，于是她不再努力，而选择了另外一条道路，上网，结交，甚至轻生。终于有一天，班上前排的一个座位永远空了出来，在那一刻起，她便不可能再有机会和我们一起为曾经的梦想奋斗了。

人的一生，是不可能有一帆风顺的旅途的，不经风雨，又怎见彩虹？梦想与现实的差距总是遥远的，没有哪一个人不经过

努力就能够成功。珍爱自己的生命吧，因为生命只有一次，因为生命的可贵，因为生命所承载的希望。活着，不仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。

生命是父母赐予的最高权力，不要让自己到人间白走一遭，请相信自己，一定要珍爱生命。

人生是波折的，也许前途茫茫，也许灰心丧气。无论遇到什么困难，都要寻找乐观的方式解决，让自己的每一天都充满阳光，让自己每一天都快乐，你会发现，生命原来如此美丽。

年少的我们，执着于信念，奔跑着想去触及那些遥不可及的梦想：等我们长大，却会发现神圣的理想就在眼前，却要以改变自己的代价才能得到。为了它，我们必须学会忍耐寂寞，学会能屈能伸，学会适当地保持沉默，我们必须蜕变成一个社会人。

为了父母，为了自己，为了理想和一切有价值的东西，珍爱我们的生命吧，让我们在快乐中长大，在快乐中成熟。

各位同学，路在脚下，我们唯一的选择是走下去，一如当初我们从婴孩成长为现在的自己一样。让我们迈出成长脚步吧！

谢谢大家！

## 阳光心态健康成长篇二

世界上什么东西最宝贵，有人说是金钱，有人说是时间，但我认为是生命。因为生命只有一次，因为生命承载着希望。

同学们，生命不可能有第二次！是母亲的十月怀胎，将我们带到这个世界；是父母的含辛养育，才有了我们的健康；是老师、

同学、亲友的关爱，才有了我们的成长。生命它不仅仅只属于你，也属于父母、家庭、社会，还属于许许多多关心你的人。活着，不仅仅为自己而活，还为了每一个爱你的人而活。你承载着亲人、朋友和国家的希望，承载着他们的爱。珍爱生命健康成长已成为你义不容辞的责任。

可是有些人，却拿自己的生命开玩笑。有多少人贪图省事翻越护栏而命丧车轮之下？有多少人为了贪图一时之快闯红灯而造成他人丧命？又有多少人为了贪图一时快感而染上毒瘾？现在，我们身边依然有好多同龄人不听家长的话，不服老师的管理和学校的教育。一意孤行，不想学习，把大量的课余时间都浪费掉，沉迷于网络，接触一些不良的'信息，和社会上一些不良青年混在一起，这些都会给我们的生命，给我们的成长带来危害。

西方思想家倡导的“敬畏生命”的人道主义思想，应当成为我们对待生命的座右铭。“敬畏生命”，包括珍爱自己生命，也包括对他人生命的尊重。

奥斯特洛夫斯基，因为参加卫国战争，导致双目失明，身体瘫痪。但他并没有放弃对生活的追求，而是凭着顽强的毅力创作出《钢铁是怎样炼成的》，并通过书中主人公保尔，留给世人一段著名的人生格言：“人最宝贵的是生命，它给予我们只有一次。人的一生应当这样渡过：当他回首往事时不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。这样在他临死的时候就能够说：我已把我整个生命和全部的精力都献给了世界上最壮丽的事业为人类的解放而斗争！”

亲爱的同学们，杨柳枯了，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。为了自己，为了父母，为了理想，为了国家，请肩负起我们义不容辞的责任：从现在开始，珍爱生命，健康成长。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 阳光心态健康成长篇三

尊敬的各位评委：

大家好！

今天，我演讲的题目是《快乐生活，健康成长》。踏着朝阳，迎着雨露，我们走过了天真可爱的童年，告别了无忧无虑的少年，而今，迈进了美好纯真的青春期。

我们是幸运的。从出生那天起，父母们用爱铺就的一条五颜六色的鸟语花香的大道，一直通向远方。于是，我们的眼睛便被那扇大门里的光芒照亮了。我们又是脆弱的。就像温室里的花草，一旦失去庇护，就有枝折花落的危险。我们渐渐发觉，父母们指给我们的那条大道，也有许多寂寞、许多坎坷、许多荆棘。行进中，一滴泪水，告诉我们一个跌倒的故事；一滴汗水，又使我们多了一份沉重，几分成熟。

曾经的我，站在人生的这方舞台上，是那樣的无主，那么的自卑，如此的无奈。记得那次的登台表演，我不敢抬起头面

对那些好奇的、期盼的目光。为此，我失去了他们对我的关注，失去了表现的机会。站在台上的我，脸色通红，声音颤抖，心跳加速，整个人完全笼罩在一种紧张的氛围之中。下了台，我哭了，我恨自己为什么这么没用。痛定思痛。在老师的帮助和自己努力之下，我终于走出自卑的阴影，解开了心中的纠结。

我知道，这样的经历决不只是我的“专利”。在我们同学之中，相貌不佳的少女，总因自己是“丑小鸭”而难过；有能力而不被发现的人，总觉自己是“千里马”不遇“伯乐”而退缩；考试老是不及格的人，总因自己是“大炮”而低头其实，“丑小鸭”也能长成美天鹅，“千里马”也会遇“伯乐”。

我们的生活虽然充满平淡、充满痛苦，但也充满快乐。痛苦和快乐本是一对孪生的兄弟，相伴相生。其中，快乐是上帝送给我们的翅膀。只要我们抓住了它，就能天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。

青春期的我们，正在人生道路的起点上，要像新生的绿叶，为春天增添一丝绿意；要像初升的太阳，给大地撒下一缕阳光；要像茁壮的大树，为路人留下一片绿阴。让生命的空间拥有更多的阳光，让生命的价值焕发夺目的光彩！

同学们，让我们珍惜时光，不负青春年华，快乐生活，健康成长。为了祖国的明天，一起努力！

谢谢大家！

## 阳光心态健康成长篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《阳光伴我成长》。

鲜花在阳光下竞相开放，雏鹰在阳光下展翅飞翔，我在阳光下茁壮成长。

曾记得，那一次我参加了镇组织的语文知识竞赛，我考砸了。听到消息后我很难过：心里像打翻了五味瓶，很不是滋味；又好像千万根针在扎痛我的心。我无精打采的。细心的妈妈发现了我的异常，关切地问：“你怎么啦？”我想：考砸了，妈妈会怪我吗？我不敢直视妈妈的眼睛。妈妈担心地看着我，我很矛盾，到底要不要告诉妈妈。我怕妈妈太担心我，就支支吾吾地说：“这次语文竞赛……我……我考砸了，参加不了县组织的复赛。”我的眼泪争先恐后滚出了眼眶。

妈妈听了，笑了笑，用手抚摸着我的头，安慰我说：“考试成败不要紧，重要的是你是否尽了力。成功时你积累了经验；失败时你汲取了教训，同样都有收获。何况，不经历风雨，怎能见彩虹！许多名人不也是一路风风雨雨、披荆斩棘走过来的！你要认真查找原因，把缺漏的知识补上来。”妈妈的这些话，犹如一束温暖的阳光直射我的心田，温暖了我受伤的心灵，使我如释重负。

生活中，阳光对我特别眷顾。在一个寒冷的`冬天，寒风刺骨，我上学时忘了带手套。刚到学校，我原本受伤的小手被冻得通红，五指不能弯曲，伤口还在渗血。更可怜的是“屋漏偏遭连夜雨”，那天早上第一节课是体育室外课，我还得到操场受寒风的折磨。唉！我深深地叹了一口气。我的同桌小芳发现了，立马拿出自己心爱的手套要我戴上。我怎么好意思拿呢！她把温暖让给了我，自己挨冻，我怎忍心！在推让的过程中，小芳把手套戴在我的手上。这时，我的眼睛湿润了。小芳的这份关心，犹如冬日的阳光温暖了我，我倍受感动。

生活中，处处充满阳光。这一束束温暖的阳光时刻陪伴着我，让我茁壮成长。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 阳光心态健康成长篇五

各位评委，亲爱的同学们：

阳光，它是让花朵绽放的新生之源泉；是让候鸟归来的温柔之动力；是让积雪化春水的轻快之交响。大千世界，处处有阳光，我用双眼发现阳光，用双手承接阳光，用心灵汲取从这世界上如涓涓细流渗淌出的阳光。无论自然界的阳光还是用爱绘出的阳光，沐浴着阳光，它让我成长。

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。记得有一次，我的考试成绩在班中已经接近底部，我知道自己十分不应该，对不起老师，也对不起父母。我对自己失去了信心与希望。谁知，老师主动找到我，帮我分析原因并且鼓励我。我明白了，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，我再也未让老师失望过。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。在您的教育下，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。在你们的影响下，我快乐成长。

我在阳光下成长，因为有了同学。在校园里，我们一起学习，一起生活。有一次，我忘带了钢笔，这节课正好是作文课，下课就要交作文，正当我心急如焚时，我的同桌知道了这种情况，就把钢笔借给了我，我十分感动。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。因为有了你们，我的生活充满了阳光。

我在阳光下，快乐成长！

谢谢大家！