

# 我是阳光少年演讲稿(汇总5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 我是阳光少年演讲稿篇一

敬爱的老师，亲爱的同学：大家早上好！

今天我们演讲的题目是：“做阳光少年，展自我风采。”

古人云：“生命在于运动。”体育运动是古人最爱好的。举办奥运会，全运会，亚运会等等都是为了让人们在运动中健康成长，寻找快乐，增加体质等。

同学们，青春、健康是人生中多么珍贵的财富啊。生命在于运动，身体是革命的本钱，这是人生的真理。人体各器官系统“动则兴，不动则退”，体育锻炼是增强抵抗力、预防疾病的最好方法，更是一种积极性休息的方式，能够消除大脑疲劳，提高学习的效率。科学对人体健康成长调查表明，只要每天选择适当的运动方式，生活就会健康常伴，远离病魔……让我们更积极地参与体育运动，养成锻炼的习惯，增强自身的体质，持之以恒，受益终身。

冬天来了，天气越来越冷了，因为怕冷，许多同学都不愿意多动。正因为如此，一到冬天感冒、咳嗽的同学多了，请假打吊瓶的同学多了。俗话说的好“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。可见冬季锻炼好处很多。

冬天参加体育锻炼，对增强体质是十分必要的，而且也可以

锻炼意志，锻炼性格。中国有句谚语“冬练三九、夏练三伏”，在炎热和酷寒的环境中，锻炼抗寒耐暑，在艰苦的环境中，培养自己的坚强意志和顽强勇敢的性格。

现在，全运会的口号仍回荡在耳边“和谐中国，全民全运。”同时也为响应国家“每天锻炼一小时，健康工作五十年”的号召，学校开展了“冬季阳光长跑”运动。各班同学都积极响应、热情参与。为此，每个班都精心制作了个性班牌，有自己独特、响亮的口号。其他各项体育运动也会拉开帷幕：跳大绳、拔河、定点投篮等……也希望大家积极参与。

## 我是阳光少年演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

校园，激荡着我们的欢声笑语；校园，挥洒着我们的青春热血；校园，充满着我们的喜怒哀乐；校园，是我们的快乐大本营，我们是校园中的朵朵花儿，让我们悄悄绽放，为校园的未来增光添彩。

但是，在校园的内部，还是会有纷争的“战火”不断燃气，令人心痛的一幕不断浮现。

叮铃铃，一声激动人心的铃声响起，顿时，寂静的校园变得轰动起来，孩子们争先恐后地涌了出来，欢声笑语在校园里荡漾开来，但是，在美好的同时，总会伴随着瑕疵出现。同学们不禁围成了一圈，自然，我也不例外，过去凑个热闹，只见在圆圈的中央，两人分庭对峙，言辞激烈，双方已陷入冲动阶段，只要稍有不慎，一场大战就如同晴天霹雳一般从天而降，引起冲动，双方各不示弱，眼看就要上课了，最不愿意发生的事还是发生了，两人陷入激战，一直持续了十分

钟，人们才把他俩拉开，但是一个人已胜负重伤，被送往医院，最后，学校被迫开除了他俩。

多么令人心痛的一幕，在校园这个大家园里上演，校园暴力这个可怕的字眼使我们触目惊心。

更令人深思的是，为什么会有这样的事呢？大家都是这个大家园中的一份子，应该互相帮助，团结奋进，不要因一点芝麻大小的事就大动干戈，人应心怀宽广，有广大的理想和抱负。

让我们携起手来，共建阳光校园，禁止学校暴力，让欢声笑语永驻美好校园。

## 我是阳光少年演讲稿篇三

各位老师、同学：

大家好！

我是~~~班的~~~。今天我演讲的题目是——《文明起，陋习灭》。德国文学家歌德曾经说过：“一个人的礼貌就是一面照出他肖像的镜子。”的确，人们总是根据你的言谈举止评价你。因为，礼貌是人类和谐相处的金钥匙，只有拥有它才会幸福、快乐。

我们不必埋怨这个社会的文明水平不高；不必怨艾自己的力量太小，对社会的影响不大。试想一下，面包里的酵母不是很少么？可是，仅仅是这一点酵母，就可以让面包膨胀数倍。所以，我们每一位同学都应该做这个时代的酵母，让自己的酵素，在这个社会起到应有的作用。

中国的历史总是被匆忙地翻过去，但问题并没有解决，丰厚的遗产总是包裹着问题被永久寄存，而对未来的奢望必然注定了挫败的宿命。

中国，自古以来就认为自己是礼仪之邦，但现在人们所做的却早已与其不符。

不可置否，我们的生活中还存在着许多陋习，例如随手乱扔垃圾，用词不雅，浪费资源等等。尽管一个人的力量难以改变些什么，但是我相信，只要我们大家都携起手来，任何陋习都可以解决。文明是自身道德的体现，而公共文明又建立在个人文明礼仪之上。倘若一个人不注重自身的文明修养，他也不会会有良好的公共文明。个人文明礼仪是根、是本。人要有良好的公共文明必须先从自身做起，从身边的小事做起。所以鲁迅先生说：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立而后凡事举。”“立人”的意思便是要完善人的思想和文明修养。

那么，让我们从现在开始，告别陋习，走向文明。

谢谢。

## 我是阳光少年演讲稿篇四

尊敬的老师、同学们：

大家好！

人人都明白，阳光是温暖的，生命离开了阳光，便不复存在。在生活中，我们也需要阳光去照亮、去温暖我们的心房。

阳光明媚的午时，我走在回家的路上。阳光铺在我身上，我却感觉不到丝毫的温暖，只感到一阵阵刺骨的寒冷。

那张画满红叉叉的试卷，仍被我紧紧攥在手中。我没有勇气去望那可耻的分数，每看一眼，都像是一把利剑扎入心脏。

我低着头，快步走着，忽然撞入了一个温暖的怀里。我惶惶

地抬头，是一位阿姨，她被我撞得踉跄了一下。

“对不起。”普普通通的三个字，最终被我战战兢兢地说出了口。但阿姨微笑着，并无责备的意思，我紧悬的心最终放了下来。阿姨的微笑，仿佛一束阳光，让我感受到了一丝温暖。

手中的试卷突然飘落在地，我俯身捡起它，又一次看到了那个分数。霎时间，温暖消失殆尽，寒冷又包围了我。我的`眼睛悄悄升起一股水汽，模糊了视线。我匆忙对那位阿姨道了声再见，低头就走。眼泪不争气地冒了出来。

我回到家，家中仅有哥哥。他看见我抹着眼泪进了房间，赶忙跟了进来，一眼看见了桌上那张考得一塌糊涂的试卷。

生活需要阳光，温暖我们的心。

窗外，阳光跳跃着，是那样温暖……

## 我是阳光少年演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

我的脑海里突然涌现出一个挥之不去的画面。五月十二日四川发生地震时，在废墟下唱国歌鼓舞同学的许中政；坚强乐观的“可乐男孩”；冒着余震徒手救同学的马健；年仅九岁，用小小的双肩扛起生命的重量，救出同学的林浩……宋雪，一个可爱充满阳光的女孩。地震来临时，同学们在午睡，她大喊：“地震了，快跑啊！……”可是，还有两位同学在熟睡没有听到。宋雪立即冲进去将他们摇醒。当老师清点人数时，只差宋雪。后来，当人们在教室后门仅两步之遥的地方发现了宋雪的遗体，她仍然保持冲向门口的姿势。

亲爱的老师和同学们，你们听到了吗？就是他们，在地动山摇、

山崩地裂的瞬间，表现出的沉着冷静、临危不惧和乐观顽强。就是他们，谱写了一曲感天动地的阳光少年的赞歌！

来吧！让我们扬起知识的风帆，放飞美好的心情，争做阳光少年吧！让阳光少年的光辉永远明亮！

谢谢大家！

《学生阳光少年演讲稿》