# 争做阳光少年演讲稿(优秀9篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-24

*演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。争做阳...*

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**争做阳光少年演讲稿篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

生活的味道——酸甜苦辣咸五味瓶，生活的音乐——喜怒哀乐交响曲。那么生活的颜色呢？该是五颜六色、绚丽多彩的吧。

我们的生活，处处充满阳光，阳光来源于家人、老师、朋友以及社会各类人的关心，帮助，时常陪伴我快乐成长！

一开始，我一直都不认为我生活在阳光里，我经常抱怨生活给予我的优点太少太少，给我的缺点很多很多。但是，后来有一天，几枝相貌平平的花却给了我新的启示。生活需要阳光，而我也享受着他们的温暖。

那是一个星期天的早晨，妈妈从外面拿回来一些不知名的花，不漂亮也不可爱，深红色的花瓣包在一起，一些花瓣早就蔫了。妈妈把花随手插在一个花瓶里，看上去可怜兮兮的，我觉得它们这样真的很可怜。于是，我就把它们拿到阳台上，给小花浇了水，一刹那，我觉得整个花都不一样了，阳光对着花瓣好不耀眼！花儿就是要生活在阳光下。我也一样，这个年龄，可以做着一切我想做的，我的\'生活不就是一片阳光，我真幸福！伸出手摸了摸小花，轻声地说：“我们都生活在阳光里！”

在阳光下生活，我每天都可以快乐成长。有人说，成长是艰辛的，而我觉得成长是快乐的。

两个月前，我玩的时候不小心伤到了右手，导致右手手腕骨折，为了不影响上学，我每天坚持上课，但是却给老师和同学带来了麻烦，后来，老师同学们还为我成立了爱心小组，每当我迈进教室，他们都争先恐后地跑过来，有的帮我拿书包，有的帮我解衣服，还有的帮我记笔记。放学时，这个帮我背书包，那个帮我开路，就像我的保镖。我被浓浓的爱包围着。我为有这样的老师，同学感到骄傲。

我在爱中成长，在家，学校以及生活中时刻被爱包围着。我在爱中快乐成长！在阳光下幸福生活！

**争做阳光少年演讲稿篇二**

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家上午好！

我演讲的题目是：《弘扬民族文化，争做阳光少年》。

中华五千年文化博大精深。且不说那完备深刻的道德伦理，且不说那浩如烟海的文化典籍，就说那独具一格的语言文字，那精彩纷呈的文学艺术，就让我们由衷地产生深深的自豪。

那独具一格的语言文字，是中华的瑰宝。看，那仓颉早的汉字神奇奇特。端正的楷书规范又漂亮，飘逸的草书龙飞凤舞。这些无不展现了文字独特的艺术魅力。平平仄仄平平仄，独特的拼音和有趣的绕口令，都让汉语变得妙趣横生。

“君不见黄河之水天上来”……当我们吟诵品味这些精美的文学艺术作品时，我们更是为之魂牵梦萦。唐诗、宋词、元曲，都是中华的艺术结晶。富有深情的每首诗每首词都有美丽的故事，让我们一边读一边似乎身临其境，浮想联翩。优美动听的元曲，或热烈，或深沉，或凄凉。每个音符，每个曲调，都在向我们倾诉着曲中人的心情。

伟大的祖国还有古朴的水墨画，庞伟的万里长城……

“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”多少年的洗礼，使多少人被历史淡忘，但有些人，永远活在我们的心里。他们铭记着中华母亲的忠告。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”中华母亲受到了欺侮，是他们挺身而出，为祖国母亲抛头颅，洒热血。现在他们不在了。历史的重担落在我们身上，我们将要成为中华的脊梁，我们定要为中华母亲贡献一份力量。

童年的美好时光将要过去，我们成为了蓝天下翱翔的雏鹰，让我们在阳光下一齐大声喊：“我们要在美好版图上谱写新的篇章！”

谢谢大家，我的演讲完毕。

点评：语言通顺，文字流畅，富有激情！

**争做阳光少年演讲稿篇三**

尊敬的领导、敬爱的老师、亲爱的同学们：

早上好！

11月28日是今年的感恩节。感恩是一种心态，是一种智慧，是一种美德。我们怀着感恩的心，胸中就会充满阳光。

中国有一位失去双臂的男孩刘伟因为有一颗感恩的心，用足弹奏出美妙的钢琴曲，成为中国达人，并在维也纳演奏出震撼奥地利观众的曲子；美国一位无四肢的青年力克有一颗感恩的心居然成为高级的演说家，给人们送来了勇敢和自信。

然而，有一个少年和母亲吵了几句就离家出走，流落街头。一个陌生的老板送她一碗面吃，她吃了几口，竟然掉下眼泪。说：“老板，你比我妈妈好多了。”

老板听了，委婉地说道：“你怎么会这样想呢？我只不过煮一碗面给你吃，你就这么感激我，那你妈妈煮了十多年的饭给你吃，你怎么不会感激她还要跟她吵架呢？”这位少年无地自容，立刻回家向妈妈认错。

同学们，请铭记感恩，让感恩成为一种习惯，做阳光少年，把爱洒满人间吧！

**争做阳光少年演讲稿篇四**

尊敬的领导，老师们，亲爱的同学们：

早上好！

我是三（3）中队的xx，今天我朗诵的题目是《做阳光少年》。

站在这里，看到下面同学们一张张充满阳光，朝气蓬勃的脸，我不禁感到沐浴着早晨的阳光，真好！同学们，我的小伙伴们，我们在教室里努力学习，打开智慧之门时；我们在操场上奔跑跳跃，挥洒汗水时，我们的健康是阳光的。我们尊敬师长，礼貌待人，处处用文明礼仪来规范我们的行为，我们的品德是阳光的。我们和小伙伴们团结友爱，互相帮助时，我们的\'友谊是阳光的。我们自尊、自信、自强，不自私、不孤僻、不嫉妒，我们的心灵更是阳光的。

同学们，看看脚下这片绿茵茵的乐土，环视一下我们美丽的校园，摸摸脖子上鲜艳的红领巾，今天在这个属于我们的日子里，我们暗暗下决心——争做阳光小少年，文明小使者，让阳光洒遍校园的每一个角落！

我的朗诵到此结束，谢谢大家！

**争做阳光少年演讲稿篇五**

老师们、同学们：

早上好！

我是五（1）班新转入的学生，我叫xxx。今天，我演讲的题目是《争做阳光少年》。

在家，我是孝敬父母的好孩子，我常常给父母泡泡茶，捶捶背，这是给劳累一天的父母最好的报答。我的父母在贵阳打工，周末两边跑，我感觉到他们非常辛苦。我决定自己的事情自己做，衣服自己洗，家里卫生自己做，做饭菜时，当爷爷的小帮手，学习做菜。双休日帮父母做点家务活，最让父母感到满意的是双休日我把烧早饭的“活”承包了。父母就可以难得地、舒服地多睡一会儿。客人来了，端茶倒水我会主动去做。爸妈和客人说话时，我不插嘴，不打搅。客人夸我有礼貌。平时爸爸、妈妈要我做什么事，我也会及时、尽力的做好，就像《弟子规》中说的“父母呼，应勿缓，父母命，行勿懒。”

在学校，对我而言，学校真称得上是第二个家了。我在这个“家”里，学习知识，掌握本领，结交伙伴，开展活动。老师就像我的父母，严格教育我们做的遵规守纪，文明做人。俗话说“没有规矩，不成方圆”，良好的纪律是学习科学文化的保障。我上课遵守课堂纪律，专心听讲，积极举手发言，按时完成作业。对待有困难的同学我热情帮助。

我国是一个有着五千年灿烂文化的文明古国，文明礼貌的风尚源远流长。文明，就是路上相遇时的微笑；是平时与人相处时的亲切；是不小心撞到别人时一声“对不起”；是自觉将垃圾放入垃圾箱时的举动，是不随地吐痰；是不说粗话脏话。总之，文明是一种品质、一种习惯、一种受人尊敬并被大家所推崇的`行动。

作为新时代的小学生，还要做到珍惜青春大好时光，努力学习。同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，世界著名科学家牛顿，很少在三点钟以前睡觉，为完成实验，常常彻夜不眠。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。

同学们，人的一生只有三天：昨天，今天，明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的只有今天！让我们好好珍惜今天这美好的学习时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。同学们让我们一起努力做一名阳光少年吧！我的演讲到此结束。谢谢大家！

**争做阳光少年演讲稿篇六**

大家好！

我是二年三班的`xxx，在学校举办的\"阳光少年\"评选活动中，我荣幸的被评为了\"爱心少年\"，在这里，首先我要感谢老师和同学们对我的认可，其次我想跟同学们分享我对爱心的理解。

爱是世界上最温暖的，每个人都拥有爱，每个人都会在爱的关怀下成长。爱能给我们带来无限的快乐和欢笑。在家里，爸爸妈妈和长辈们对我秘心爱护，在学校，老师付出着辛勤的劳动教育我们，而我们又能为他们做什么呢？我们只能先从小事做起。在家里，我每天都自己整理好上学用品，主动帮妈妈分担一些力所能及的家务；在学校，课堂上认真听老师讲课，下课帮助老师擦黑板和讲台；中午吃饭前帮助同学们把饭盆菜盆端到教室，帮助同学盛饭盛菜；外出乘车时，看到老爷爷老奶奶和小朋友主动给他们让座等等。虽然这些事都是微不足道的事情，但是只要是能关心帮组别人，就等于关心帮助到了自己。今后我还会继续做下去，也请同学们跟我一起将爱心传递下去！

谢谢大家！

**争做阳光少年演讲稿篇七**

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受吧!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!

不是小小年纪的我在此危言耸听，网络时代蔓延的今天，离家出走的小小少年实在是随处可见。我想问，我们这一代人是怎么了?在长辈的精心呵护下，在老师的悉心培育下，我们是阳光下最美丽的花朵，可为什么安逸舒适的我们还有那么多不能承载的不快乐?无穷无尽的学习压力，无边无际的心理压力，又或者是超越了我们年龄的生活压力，是这些吗?是的，这些压力是这个追逐速度的年代里，我们必然要经历的成长过程，就像大自然里优胜劣汰的生存法则，它对每一个人都存在。我们常说梅花香自苦寒来、不经历风雨怎能见彩虹，但年少的我们却从未明白 苦寒和风雨就是我们正在经历着的现实压力，而压力正是成长的过程、是成功的助力呀!

同学们，抛开所有的自私和骄纵，学会感激和享受温暖吧，我们的父母也有衰老的那一天，你忍心让每日默默给予我们无形大爱的父母再流泪吗?在这里我要感谢我的爸爸、妈妈，谢谢你们，给了我一片蔚蓝的天空;我也要感 谢我的老师，始终默默地付出而不求回报。太多的记忆、太多的温暖无时无刻不在围饶着我，我想说，温暖不只是一种幸福感觉，而且还是一种曾经经历的的内心体验。我将更加懂得去珍惜父母给我的生命、珍视所拥有的一切善良、纯真和美好。同学们，就让感动点亮我们的每一个日子，愿你我的每一天都与温暖和感动同在!

**争做阳光少年演讲稿篇八**

大家早上好!

我们来自二年四班，今天我们国旗下讲话的题目是“强身健体做阳光少年”。

有一句经典的广告：生命在于运动。运动，让我们享受快乐;运动，让我们拥有健康的体魄;运动，让我们的生活更加美好。

同学们，健康是生命的保障，健康是巨大的财富，拥有健康，你将拥有完美的人生，拥有健康，你将拥有最大的幸福。记得中央电视台著名主持人周涛说：“在美貌、金钱和健康面前，我会毫不犹豫地选择健康。原因很简单，因为没有好的身体，什么都不会有。”健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻磨炼自己，纠正自己的心态，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。

那么，怎样才能有一个健康的体魄呢?我想，一定要了解健康知识，了解各种体育锻炼的方法。作为我们在校学生，最好的办法就是锻炼身体，有了强健的体魄，将来才能报效祖国。说起报效祖国，乒乓球冠军邓亚萍就是一个很好的范例。她5岁跟爸爸学乒乓球，由于她身材矮小，造成了种种不便。于是，她下定决心，每天早早起床锻炼，并制定了锻炼计划。后来，她进国家女队，她凭借超人的毅力，坚持锻炼身体。功夫不负有心人，邓亚萍夺得了100多个世界冠军，创造了乒乓球历史上无人能比的邓亚萍时代。

众所周知的著名数学家陈景润，他从小刻苦钻研，工作起来就是十几个小时，甚至几十个小时，他忽视了身体锻炼，柔弱的体质难以承受艰巨的科学研究。虽然，他成了数学史上的巨人。但好景不长，因为陈景润身体虚弱，结果英年早逝，留给世人的是无尽的遗憾。他的过早离去，是我国数学界上的一大损失。试问，失去健康，我们能好好学习，报效祖国吗?失去健康，我们能快乐地工作、幸福地生活吗?失去健康，我们的五星红旗，能一次又一次地在奥运会场上冉冉升起吗?想想我校的一些同学平时做操懒懒散散，动作也不到位。长跑坚持不住，总是半途而废。试问，这样的现状，我们还有理由不锻炼身体吗?只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中!在运动中，我们体验成功的喜悦;在运动中，我们尝尽了失败的痛楚;在运动中，我们经历了委屈的挫折;在运动中，我们磨练了坚强的意志;在运动中，我们阐述了团结的内涵;在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐!有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明志的人生态度，成就辉煌的人生!我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生价值。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。

**争做阳光少年演讲稿篇九**

尊敬的评委，老师，亲爱的同学们：

大家好!我是来自三年级五班的徐妍钰。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!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn