# 最新阳光少年演讲稿三分钟(优秀10篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-09-13

*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。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？...*

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。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。

**阳光少年演讲稿三分钟篇一**

大家好!我是来自xx班的xx。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!

**阳光少年演讲稿三分钟篇二**

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！

**阳光少年演讲稿三分钟篇三**

敬爱的老师，亲爱的同学，大家好：

今天，我演讲的题目是《孝心无价 爱心永恒》

妈妈患有糖尿病，吃的药有很大的副作用，每次吃完药，妈妈的胃都很不舒服，一周吃不上两天的米饭，胃疼时，我就用手轻轻捋妈妈的胃直到吗妈妈打出嗝来，我才感到非常的高兴。不仅如此，妈妈还患有严重的颈椎病，有时她的.脖子疼的一动不能动，又不能自己拔罐，我就学着使用拔罐器为妈妈拔罐，但拔的时间不能超过30分钟，当我给妈妈拔罐时，我一手拿着表，一边看着拔罐位置皮肤的变化。我还经常利用放学时间帮妈妈买菜，回到家里妈妈打扫房间，我在学习上也从来不用妈妈操心，每次考试我的成绩在班里都名列前茅。 在家里，我尽我所能，回报父母;在学校，我尽心尽力，为班级服务;在班里，我是班长，我时刻都把班级的事情放在心上，冲在前面。在同学们的共同努力下，我们的班级被评为文明示范班。

当我们心存感恩、心存感激、心存感谢时，我们会发现：生活原来如此和谐和美丽。

老师常说，班级是小家，学校是大家，当一个人能为学校贡献一份力量时，心中感到的是自豪，体验到的是幸福。

最近，在同学们的期盼下，终于迎来了哈市第18届运动会，我是一名团员，我一定要冲在前面，为学校争光，为南岗区争光。在冰球比赛上，由于我技术比较全面，老师叫我当上过了队长，虽然对手很强，但我毫不气馁，努力地传接球，将球队比分直线向上拉。我的脚扭伤了，但我不认输，依然坚持跑在前面。但比赛中，危险无时无刻不伴随着我，在对道里区的比赛中，对方的主力将球打到我方球门前，准备射门，我在他身后，像离弦的箭冲到门前，但是对方发的球势大力沉，正打到我的头盔上，是我差点晕过去，但我还是坚持打完比赛。下午，我的头部出现了剧烈的疼痛，导致最后一场比赛没有上场。我很失望，但又很满足，因为在比赛中，我拼尽了所有力气。

老师经常教导我们从小要有爱心，学会关心他人，我把老师的话牢记在心。记得汶川大地震时，全世界的目光全都聚集在汶川，房屋倒塌，山体滑坡，大地被撕裂，看到这惊心动魄的一幕时，我在千里之外也感受到了同胞失去亲人的痛苦，学校举行了捐款仪式，我将自己的所有的零用钱和压岁钱一起捐到学校，我又将自己的两大包衣物捐到汶川红十字协会，为帮助灾区的同胞们献出自己一份微薄之力。经过这次震撼全球的灾难，也使我读懂了温爷爷所说的“多难兴邦”的真正含义。

作为新时代的少年，我深知，少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，我一直在努力践行自己对父母要有孝心，对学校要有责任心，对社会要有爱心的承诺。虽然成长道路充满泥泞与曲折，但我依然满怀信心，坚定的去求索——人生的真谛!我要用我之所学，来回报社会，关心他人，争做一名有理想、有道德、有爱心的阳光少年。

**阳光少年演讲稿三分钟篇四**

各位老师、同学：

大家好!

我是412班的易智雄，不要小看我，我每天都是沐浴着阳光而来，追逐着阳光而去。我的身体里汩汩地流着阳光的血液，所以我有像阳光一样的性格。

今天我演讲的题目是《阳光少年》。

我有阳光一般的热情，我积极参加学校的各项活动，虽然才是初一的新生，也许有些稚嫩，但也不乏狂妄。

我有阳光一般的温暖。雷锋叔叔有一句话：我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去。我坚信，凭着我新锐不俗的观念，凭着我与同学同舟共济的情谊，我会做得更好。我尽心尽力为同 学服务，做老师我是孝敬父母的好孩子，泡泡茶、捶捶背，这是给劳累了一天的父母的最好的报答：自己的事自己做，双休日帮父母做点家务;最让父母感到满意的是周日我把烧早饭的“活”承包了，这样，父母就可以难得地、舒服地多睡一会儿了。客人来了，端茶倒水我会主动去做。平时爸爸、妈妈要我做什么事，我也会及时、尽力做好，所以我是一个在家中孝顺的阳光少年。

从小到大，老师的表扬，家长的鼓励，同学的羡慕，一切都是一帆风顺。但我不愿当温室里的花朵，甘愿当暴风雨下的松柏。人的一生不可能都风平浪静，只有在暴风雨后重新站起来的人才是强者。即使这次“阳光少年”活动我失败了，我也会高举双手，很潇洒，很有风度地说“我失败了，但我不是弱者。”因为，“i am never afraid of failure,i never give up” 永远是我的人生信条。

我认为这一次的演讲比赛的成绩并不重要，重要的是我今天有勇气挑战自己，不管结果如何，我都以笑面对!

笑过、哭过、彷徨过;

输过、赢过、拼搏过;

扬起嘴角，灿烂的执着;

挥手告别，曾经的迷惑;

大声欢笑，迎接美好的未来

看，镜中的`笑脸;

铿锵地说：

明天的名单上：

有你，有我，更有他

我相信：世事洞明皆学问，人情练达即文章，希望各位同学和老师能给我一次机会，投我一票。

攻城不怕艰，读书莫为难。科学有险阻，苦战能过关。我是一个爱学习、爱生活、爱科学，勇于创新的的少年。我有着远大的理想和奋斗的目标。我勤奋学习，有疑问会刨根问底，不弄明白誓不罢休。我喜欢看书、运动、唱歌，这些爱好，培养了我各方面的能力，这样平时的锻炼让我养成了自强自立的好习惯。我懂得感恩父母，在家里经常帮助父母做一些力所能及的家务事。每当父母的生日和父亲节、母亲节，我总能为父母送上一份祝福。每次捐款我都能踊跃参加，在班级总是捐的最多。生活中，我具有爱心，乐于帮助别人，团结同学，所有人都喜欢我。这就是我，一个永不言弃、自立自强的少年。今后的日子里，我会用十二分的汗水和努力去学习，在各方面争取做得更出色。

“阳光少年”事迹材料

入学以来一直非常要求上进，在各个方面都非常突出，是个品学兼优的学生，多次被评为校“三好学生”，并在学校组织的各项竞赛活动中名列前茅。

**阳光少年演讲稿三分钟篇五**

各位老师、同学：

大家好！

我是\*\*班的某某某，我演讲的题目是《我是爱心阳光少年》。

我是孝敬父母的好孩子，泡泡茶、捶捶背，这是给劳累了一天的父母的最好的报答：自己的事自己做，双休日帮父母做点家务；最让父母感到满意的是周日我把烧早饭的“活”承包了，这样，父母就可以难得地、舒服地多睡一会儿了。客人来了，端茶倒水我会主动去做。平时爸爸、妈妈要我做什么事，我也会及时、尽力做好，所以我是一个在家中的爱心少年。

我是一个尊敬老师的好同学。每天第一次见到老师，我会主动问好。作为班长，我能尽职尽责，让老师少操一分心。我想说，如果我们都让老师少操一分新，老师就能多一分时间，多一分精力来传授我们知识、教我们做人的道理，所以受益的其实是我们自己。我负责英语的早读课、放学的排队管理，我在这两个方面尽力去做好，老师还表扬我早读课组织的好呢！所以我是一个老师“喜欢”的同学。

我是一个刻苦学习、成绩优异的同学，从一年级到四年级，我已连续四年被评为“三好学生”，四次被评为“品学兼优”生，五年级上半学期，我又被评为“品学兼优”生。每次学期结束，我总能拿到奖状。一方面我自己努力学习，上课专心听讲，可后及时、认真地完成作业，还养成了预习、复习的好习惯。平时我还爱看课外书，丰富了我的知识、开阔了我的视野。另一方面我也尽力去帮助我的同桌，她的成绩很差，是上学期刚从江西转学过来的，语文、数学的基础很差，英语更是“一清二白”，老师安排我和她坐，其实就是要我好好的帮助她。经过一个学期的努力，她的英语成绩达到了六十多分，她的父母还让老师表扬我呢。所以我是同学心目中的一个好同学，是他们学习的好榜样。

我知道，我是爸爸、妈妈的骄傲，老师喜欢我，同学尊敬我，我是取得了一些成绩，但那不是我骄傲的资本，而是我前进的动力，我将不断努力，在各个方面做得更好，使自己不断进步。

我的演讲完了，谢谢大家。（敬队礼，退场。）

**阳光少年演讲稿三分钟篇六**

尊敬的领导，老师们，亲爱的同学们：

早上好！

我是三（3）中队的李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。

阳光

是一张灿烂的笑脸；

是一声温馨的问候；

是一个柔和的眼神。

阳光

是同学成功时热烈的掌声；

是伙伴失败时真诚的鼓励；

是看到同窗进步时由衷的赞美；

是雨天和小朋友同撑的那把雨伞；

是随地捡起的那片纸屑；

阳光是分担风雨！

分享快乐！

勤奋好学是阳光；

勤俭节约是阳光；

文明礼貌是阳光；

诚实守信是阳光；

关心同学是阳光；

孝敬父母是阳光。

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！

**阳光少年演讲稿三分钟篇七**

尊敬的.老师，亲爱的同学们：

大家好!

炎炎夏日，骄阳似火。当别人在空调房享受习习凉风时，我却在球场上挥汗如雨。打球虽然很累，但在运动中我也收获了不少。

以前，我胆小如鼠，总怕被迎面飞来的球误伤了自己。看到对手抢到球时也不敢奋力争夺。经过教练的悉心指导，我克服了重重困难，练习了无数次的拍球、变向。终于，我等到了一次小组比赛的机会，可以在实战中证明自己的实力了。

小组赛分组后，果然不出我所料，我们队的男生看到我和另一个女生时，一脸瞧不起的样子：“我们队怎么分到两个这么弱小的人?”这句话如一瓢冷水，瞬间浇透了我的满腔热情。不过，我很快想通了，心里默默地给自己鼓劲：咱们球场上见分晓!

开始比赛了，对方球员先发球。发球后，球一直被他们控制着。我们队的主力队员像鹿旋风一样积极奔跑。大约过了一分钟，球终于被我方队员抢到了。“鹿旋风”把球传给了矮个子的男生。这个男生从左边投篮，可惜球没有进。“鹿旋风”急忙赶来增援。矮个子男生接住球，瞄准篮筐，奋力一投。这一次，他投中了。全体队员高兴得跳起来，似乎忘记了所有的辛苦。

看到主力队员发威了，我也来加大“火力”。我一下子引爆了内心的“小宇宙”，开始积极主动地抢球，那架势好像排球中的“自由人”。我像一头发怒的小狮子，紧紧盯着我的“目标”——对方的11号，时刻准备破坏他的进球计划。趁他一不留神的空隙，我把手伸长，用力一拍，球被我成功地抢断了。我连忙拍了一下球，把球举过头顶，一个漂亮的投篮后，球在篮筐边上转了两圈，球进了。

经过大家的努力，我们队以三比一赢得了本次比赛的胜利。当主力队员对我竖起大拇指时，我大声地告诉自己：球场上，女生不是弱小的!这一次，我们不仅赢得了比赛，还战胜了自己。所有的付出都是值得的。

**阳光少年演讲稿三分钟篇八**

各位老师、同学：

大家好！

我是\*\*班的\'某某某，我演讲的题目是《我是爱心阳光少年》。

我是孝敬父母的好孩子，泡泡茶、捶捶背，这是给劳累了一天的父母的最好的报答：自己的事自己做，双休日帮父母做点家务；最让父母感到满意的是周日我把烧早饭的“活”承包了，这样，父母就可以难得地、舒服地多睡一会儿了。客人来了，端茶倒水我会主动去做。平时爸爸、妈妈要我做什么事，我也会及时、尽力做好，所以我是一个在家中的爱心少年。

我是一个尊敬老师的好同学。每天第一次见到老师，我会主动问好。作为班长，我能尽职尽责，让老师少操一分心。我想说，如果我们都让老师少操一分新，老师就能多一分时间，多一分精力来传授我们知识、教我们做人的道理，所以受益的其实是我们自己。我负责英语的早读课、放学的排队管理，我在这两个方面尽力去做好，老师还表扬我早读课组织的好呢！所以我是一个老师“喜欢”的同学。

我是一个刻苦学习、成绩优异的同学，从一年级到四年级，我已连续四年被评为“三好学生”，四次被评为“品学兼优”生，五年级上半学期，我又被评为“品学兼优”生。每次学期结束，我总能拿到奖状。一方面我自己努力学习，上课专心听讲，可后及时、认真地完成作业，还养成了预习、复习的好习惯。平时我还爱看课外书，丰富了我的知识、开阔了我的视野。另一方面我也尽力去帮助我的同桌，她的成绩很差，是上学期刚从江西转学过来的，语文、数学的基础很差，英语更是“一清二白”，老师安排我和她坐，其实就是要我好好的帮助她。经过一个学期的努力，她的英语成绩达到了六十多分，她的父母还让老师表扬我呢。所以我是同学心目中的一个好同学，是他们学习的好榜样。

我知道，我是爸爸、妈妈的骄傲，老师喜欢我，同学尊敬我，我是取得了一些成绩，但那不是我骄傲的资本，而是我前进的动力，我将不断努力，在各个方面做得更好，使自己不断进步。

我的演讲完了，谢谢大家。（敬队礼，退场。）

**阳光少年演讲稿三分钟篇九**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是x年x班的xxx，我今天演讲的题目是：做一个阳光少年。

阳光，带给大地蓬勃的生机，带给我们光明和希望。感受阳光，就是感受快乐，感受温暖，感受生生不息的向上的力量。做一个阳光少年，让七彩的阳光洒满我们的世界，陪伴我们健康成长。

爱是阳光。爱我们的爸爸妈妈，爱我们的老师同学……爱早晨清凉的微风，爱夜晚天幕上的点点星光……爱操场上的嬉戏奔跑，爱教室里的书声琅琅……爱我们精心打扫的校园，爱我们之间的相助相帮……还记得在舟曲地震时，同学们不约而同地拿出零花钱，贡献出一点点心意，让舟曲感受到了爱带来的希望。爱是支持，是陪伴，是鼓励，是感激，是合理的规则，是相信小树的枝叶始终会向着阳光生长！我相信，爱的微笑、爱的话语、爱的行动就是阳光，她可以让我们的心灵明亮！

诚信是阳光。诚信，是人心的法则。坦诚相待，言而有信，能让我们心胸开阔坦荡，让我们赢得尊重，让我们乐于接纳，倾力合作，让我们在逆境中，也能彼此扶持守望。用诚信连接你我，我们之间便满是阳光。

文明是阳光。文明是温文儒雅、落落大方，是见义勇为、谦恭礼让。文明是遵规守纪，是尊重师长，是团结协作，是节俭环保，是承担责任……文明的人，恰似三月的阳光，洒下呵护的温柔，带来春天的`芬芳。

奋斗是阳光。我们每个人的心中都有梦想，在成就梦想的路上，让我们选择知识，选择坚持，选择珍惜，选择挑战，选择踏实努力，选择坦然面对成功和失败……激情成就梦想，奋斗点亮未来。为美好的梦想而奋斗，我们，也就有了阳光的希望，有了阳光的力量！

少年智则国智，少年强则国强，少年进步则国进步。同学们，我们是祖国的未来，我们的进步，也是祖国的无上荣光。让我们做一个阳光少年，我心光明，温暖、多彩、快乐、向上！

谢谢大家！

**阳光少年演讲稿三分钟篇十**

敬爱的老师，亲爱的同学，以及各位家长：

大家下午好!

我是来自青湖学校九二班的学生刘x，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!

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