# 做阳光少年励志演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-13

*做阳光少年励志演讲稿（精选3篇）做阳光少年励志演讲稿 篇1　　老师们、同学们：　　早上好！　　我是五（1）班新转入的学生，我叫刘思怡。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*

做阳光少年励志演讲稿（精选3篇）

**做阳光少年励志演讲稿 篇1**

　　老师们、同学们：

　　早上好！

　　我是五（1）班新转入的学生，我叫刘思怡。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！

**做阳光少年励志演讲稿 篇2**

　　尊敬的各位领导老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　今天我演讲的题目是《学会调控情绪 争做阳光少年》。

　　拿破仑曾经说过：能控制好自己情绪的人，比攻下一座城池更伟大。人的情绪是丰富的，有负面的也当然有正面的。但当我们情绪波动较大、产生负面情绪时，我们又该如何管理好自己的情绪、合理发泄情绪呢？

　　著名大文人苏东坡，一生都在遭遇困难与挫折，在困境中的他，却依旧很快乐，很重要的\'原因便是他会调整自己的心态，调整自己的情绪，面对生活起起落落，哪怕颠沛流离，他依然笑着:\"一蓑烟雨任平生\"，达到了人生\"也无风雨也无晴\"的境界。困境里，他平静自己的内心，累了睡一觉，寂寞了与友人爬爬山......他一定也有难过的时候，但他懂得很快地调节自己难过的情绪。面对挫折一笑而过，面对打击重新再来。这是苏东坡调节情绪的宝藏。

　　处于青春期的我们，容易受到情绪的影响，有时会因为一件小事产生很大的情绪波动，甚至会与同学产生矛盾，影响一天的学习和生活。所以，学会调节情绪对我们来说至关重要。这里我与大家分享几点调节情绪的方法：

　　1.学会转移注意力，努力把注意力从引起不良情绪的事情转移到其他事件上，从而从消极情绪中解脱出来。

　　2.学会合理的宣泄。当我们情绪低落时，可以通过运动、歌唱等方法，宣泄不良情绪。

　　3.寻求班主任或者其他老师的帮助。老师是我们最好的倾诉对象，当我们情绪低落、遇到困难时，可以寻求老师们的帮助。

　　同学们，在成长的过程中，我们会不断的进步，但也会碰到各种各样的挫折和困难，只有内心力量强大、拥有良好的心理素质，我们才能勇敢的面对和解决困难，保持身心健康，才能不断在成长中进步，实现自己的人生理想。因此，让我们学会调控情绪，做情绪的主人，争做阳光少年。

**做阳光少年励志演讲稿 篇3**

　　各位老师、同学：

　　大家好！

　　我是xx班的，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。）

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找