

# 最新阳光演讲稿三分钟(模板5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

## 阳光演讲稿三分钟篇一

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。

在此，我们初二四班向全体师生倡议：

（一）以积极的心态面对体育课，充分利用课上时间，进行科学体育锻炼。

（二）安排好自己的作息时间，从根本上树立一种加强体育锻炼、塑造健康体魄的意识。

（三）认真对待每天大课间的“冬季阳光长跑”运动。

（四）在课余时间，积极参加各项体育运动。

（五）劳逸结合，预防疲劳。养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠和休息，以科学的生活态度、正确的生活方法，保持正常的身体机能。

同学们，“阳光体育”使我们快乐。就在这同一片蓝天，同一束阳光下，让我们尽情、忘我的奔跑吧！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是七年级三班的郭静涵。我为大家演讲的题目是

## 《践行‘四德’做品学兼优的阳光少年》。

阳光在我们所有人的印象里，给人的感觉就是温暖、明亮，总是能给人带来希望。大地因为有了阳光显得格外的活泼，万物都争先恐后的欣赏阳光的魅力，才会出现复苏的景象。空气因为阳光的抚摸变得特别的清新，怀抱着世间的所有使其欣欣向荣。我就是个积极吸取知识、充满自信、品学兼优、活泼乐观的阳光女孩。

在学校里，我是一个好学生。尊敬老师，积极完成老师布置的各项任务和作业，做好老师的小助手。在学习中，我自信、自立、自强，我刻苦学习，成绩优异，从一年级到四年级，连续被评为“三好学生”、“学习标兵”、“英语小博士”，每个学期我都能拿到奖状。一方面我努力学习，上课认真听讲，课后及时完成作业，还养成了“课前预习，课后复习”的好习惯。我还爱看课外书，俗话说“好记性不如烂笔头”，遇到好词好句，我就把它记下来，这样我就积累了丰富的知识，开阔了视野。另一方面我乐于助人，帮助同学，有同学在学习上遇到难题，我会尽我所能的为他讲解，帮助他克服困难，做同学心目中的好同学，好榜样。

在业余生活中，我是一个兴趣广泛，生活充实的阳光少年。我喜欢拿起画笔，画我喜欢的画，我喜欢唱歌跳舞，积极参加各种有益的活动。每年的“六一”都有我精彩的舞蹈表演。我还是聊城晚报一名优秀的小记者，不仅踊跃参加实践活动，还积极投稿。我还参加了学校组织的鼓乐队，为校争光。我热爱生活，渴望生活像阳光一样灿烂。

在家里我是孝敬父母的好孩子。爸爸、妈妈每天工作都很辛苦，我做完作业后，会主动扫地，擦桌子，做点力所能及的家务。我坚持自己的事情自己做，尽量让父母少操心。家里来客人了，我主动问好，端茶倒水，大家都夸我是个懂事的好孩子。

我知道，我是爸爸、妈妈的骄傲，老师喜欢我，同学们也喜欢我，但这些不是我骄傲的资本，而是我前进的动力，我将不断努力，在各方面做得更好，使自己不断进步！进步！再进步！

我的演讲完了，谢谢大家！

## 阳光演讲稿三分钟篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

鸟儿对远方说：你是我的向往。小鱼对大鱼说：你是我的目标。向日葵对阳光说：你是我的信仰。我说：不管是向往还是目标，又或者是信仰，它们都将成为我们前进的动力。

一个人没有了动力会是什么样子？我不敢想。还是那个样子吧！但好像少了点什么。是灵魂吧！是一具缺少灵魂的躯体吧！没办法，没有了动力，你还会去改变吗？你还会吧充满期待的迎接明天吗？答案是不会吧。

那样的人生是死气沉沉的吧。世界也不是彩色的吧，是黑白灰组成的吧。是什么颜色还重要吗？不重要了吧。毕竟人生都不重要了。

我曾经消极过一段时间。我经常在想我们为什么要活着？也许我们在自认为重要的人那里一文不值吧。我也决定如果我妈有了第二个宝宝，我就去自由落体吧！只要我的父母有了新的寄托，那我不存在了也不会让他们伤心吧。少了个没用的孩子是种解脱吧！

就这样，我一直抱着等一等的心态过了一个学期。可是我的想法开始发生了转变。我开始进步了，人生好像也不是那么

的沮丧。当我真的得知我将会会有一个弟弟或者妹妹，我想的是给他做个榜样。我也想成为他的骄傲吧。

他像一缕阳光，照亮了我，也照亮了生活。我会努力的。这缕阳光成了我前进的动力。阳光，多么温暖的字眼。即使听不见也摸不着，也能温暖人心。

给自己一缕阳光，即使遗憾也不后悔。给自己一缕阳光，照亮自己和明天。给自己一缕阳光，让我们成为更好的我们。给自己一缕阳光，让失败也不再灰蒙蒙。给自己一缕阳光，让未来充满期待。

以时光以微笑，以阳光以未来。给自己一缕阳光，让我们相信明天会更好。

## 阳光演讲稿三分钟篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！非常高兴我们又相聚在这美好的早晨。在鲜艳的五星红旗下畅谈我们的信念。今天我演讲的主题是《做一棵触摸阳光的小草》。

花样年华的我们正充满着朝气与希望。我们渴望得到别人的关爱，我们期望得到他人的尊重。可怎么样才能达到这一点呢？“欲人爱己先自尊，欲人爱己先自爱”一古人早已给了我们最好的答案—自尊自爱。自尊自爱是生命的节拍，是撑起生命的脊梁。

是的，一个人可以没有荣誉和鲜花，但绝对不能没有自尊自爱。

自尊就是尊重自己，自爱就是爱护自己。自尊自爱是一种对自我的关注与肯定，是一个人的快乐之源，更是成功之始。

自尊自爱就是要发现自己，完善自己。保持一颗平常心，正视自己的成绩，发现自己的不足，能让你取得更大的进步。自尊自爱就是要珍爱自己，尊重他人。每个人都希望受人尊重，但受尊重的前提是尊重别人。其实，尊重很容易就做到，因为它是得到帮助时道声谢，妨碍别人时道句歉，为自己的努力加油，为他人的进步鼓掌，为团队的成功喝彩。一句亲切的问候，一声诚挚的祝福，一个支持的眼神……都是尊重的表现，尊重别人是一种美德，受人尊重是一种幸福。

做一个自尊自爱的中学生，除了在思想上要有所感悟，更要在行动上严于律己。最起码应做到以下几点：

一、穿戴整齐、朴素大方。头发干净整齐，不烫发、不化妆、不佩戴首饰。男生不留长发。着装得体，从利益的交付看，既是对自己的尊重，也是对他人的尊重。整洁、朴素、大方、符合学生身体。

二、养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，乱扔废弃物。不吸烟、喝酒。讲究卫生、不吸烟、不喝酒是珍爱生命爱护健康的行为也是尊重他人，维护社会公德的表现。我们应该自尊自爱，爱护好自己的身体。

三、举止文明，不打架骂人，不说脏话，不赌博。表现出一个中学生内在美的精神气质。

四、不进营业性电子游戏厅、网吧和音乐茶座等不适宜中学生活动的场所。明知是不宜做的事，偏要去做，图一时痛快，其结果必然是浪费了青春，毁了自己，到那时，蹉跎了的岁月再也不会重新拥有，那可就悔之晚矣。

五、你心中必须有一个模范人物，使你有个楷模。这样一来，你的思想，就会不知不觉地跟着渐渐改善，成为你所崇拜的人物。因为思想是最有力量的。

同学们，也许你没有过人的才智，但请别不相信自己的努力会不如别人；也许你的努力尚未被人们发现或认可，但请勇敢伸出你的双手，为自己鼓掌，为自己喝彩；也许人生的路途艰难险阻，布满荆棘，但请昂首挺胸，继续走下去。因为我们至少还有触摸阳光的勇气！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 阳光演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

眼睛是人类心灵的“窗户”，当你清晨起来看到一缕阳光就应该感到幸福，因为你的“窗户”打开了，然而有许多人的一生都不能将“窗户”打开，感受到阳光却看不到阳光，颜色青葱的小草也看不见，更看不见大千世界中的一切的一切。

记得一次在电视中看到这样的一幕：十几个盲童手牵手走向舞台，他们看不见台下的观众，他们只能感觉我们眼中的一切，然而他们赢得了天地间最热烈最动听的掌声。我们没有理由不为他们的精彩表演去感动，然而他们的愿望只是可以看一眼世界的美丽。

在现实的社会中总是有人做出不和谐的事情。许多人为了方便将车子停在盲人道上制造出麻烦。盲人道是因为盲人行走不便才在公路两侧修建的，盲人的世界是黑暗的，阳光不能照射进来，我们就不要再为盲人的黑暗再制造更大的黑暗了。

我们看不到他们活下去的勇气是什么，更更知道是什么在支持他在人生的道路上走下去。我好奇的问一个盲人是什么支持他走过坎坷，可他的回答更是令我吃惊，他脸上带着一丝微笑，非常从容的回答我，他说，“是阳光，我心中的阳光。

阳光，是的，阳光，我的阳光，不能看到，却能感受到的阳光。”

心中的阳光是美的、善的，更是温柔的。

## 阳光演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

三年，就这样过去了。又是一个分别的季节。夏日的阳光依旧这样照耀着，而我们依旧学习着，只不过，这是我们最后一次在一起学习了，中考之后的我们，又会各奔东西，那二十年后的我们是否还会相遇。

你像夏天的那一束阳光一样，照耀着我，是你，让我在初中三年中拥有美好的友谊。让我拥有初三的那一份难忘回忆。

你总是在我无助、哭泣的时候帮助我，用她那带着稚嫩语气来安慰我，用她那明亮的眼睛看着我，说着：“不要哭，你哭我也会伤心的”那时的我，得到她的安慰让我感到无比温暖，她就像一束阳光，温暖着我的心房。

你总是唱歌，声音很脆、很空灵。你总是在我身边围着我，让我点歌，你给我唱，而我总是说两个字，“随便”因为无论你唱那一首歌，我都爱听。你像那一束阳光，照耀着我的心，让我感动无比温暖。

然而，三年转瞬即逝，而我，却不能挽回它，只能用记忆去记住，记住你我之间的美好时光。

初中，或许是一个很短暂的时间，而我却在最短暂的时间里遇见了你，遇见你，是我的幸福时光；遇见你，是我的快乐

回忆；遇见你，是我的春暖花开。