# 2024年阳光校园演讲比赛主持词(精)(二篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-12

*20\_年阳光校园演讲比赛主持词(精)一大家好!阳光，似春天的一株小草，给人勃勃的生机;阳光，似夏天的一缕清风，给人透彻的凉爽;阳光，似秋天的一株稻穗，给人丰收的喜悦;阳光，似冬天的一朵寒梅，给人铭记的坚强。我爱收集春天的阳光。春天的阳光是惬...*

**20\_年阳光校园演讲比赛主持词(精)一**

大家好!

阳光，似春天的一株小草，给人勃勃的生机;阳光，似夏天的一缕清风，给人透彻的凉爽;阳光，似秋天的一株稻穗，给人丰收的喜悦;阳光，似冬天的一朵寒梅，给人铭记的坚强。

我爱收集春天的阳光。春天的阳光是惬意的，沐浴着暖和的阳光，正是读书的时候，取一本好书，静静地品读，读“谁言寸草心，报得三春晖”，这是母爱的伟大;读“好雨知时节，当春乃发生”，这是春雨的奉献;读“夜来风雨声，花落知多少”，这是春天的美感。

收集春天的阳光让我拥有了博识。

我爱收集夏日的阳光。夏日的阳光是燥热的，听不惯蝉儿的聒噪，但仍喜欢在树下摊一张凉席，闭目养神，不是为了享受难得的荫凉，而是为了享受夏日炙热的阳光。当一缕阳光从树缝间躲到脸庞，世间仿佛都安静了，这就是夏日阳光的美丽。收集夏日的阳光让我懂得了恬静。

我爱收集秋季的阳光。秋季的阳光是柔和的。漫步于果实满枝的树林，吮吸诱人的果香，秋日的阳光洒在光艳的果实上，让那可爱的水果更加甜美。秋季的阳光让我学会了充实。

寒冬的阳光是珍贵的。当被冬日的寒冷包围，当踏着皑皑白雪，你最需要什么样?当然是一缕温暖的阳光。当温暖的阳光照耀在心中，冰雪融化了。冬日的阳光充满着无限力量，能够穿透一切冰冷。寒冬的阳光让我拥抱了温暖。

我爱收集阳光，因为它的灿烂，因为它的辉煌，因为它不屈于黑暗的吞噬，不屈于乌云的阻挡，不屈于雷电的疯狂。因为它给迷路的人带去希望，给沉睡的人带去光明。

上帝给我们一个瓶子，有人用它去装金钱、名利、地位，他们身上沾满了铜臭，一生到头，只能在污秽的泥淖中翻滚、挣扎。何必呢?明争暗斗苦苦相逼，却不知抛弃名利。收集阳光，会给你小草的生机，清风的透彻，稻穗的充实，寒梅的坚强。

用眼睛收集阳光，阳光给你一时的美丽;用心灵收集阳光，阳光会给你永远的美丽。

**20\_年阳光校园演讲比赛主持词(精)二**

亲爱的朋友们：

是什么影响我们的心态的呢？有句古语说：近朱者赤，近墨者黑。意思是说：靠着朱砂的变红，靠着墨的变黑。比喻接近好人可以使人变好，接近坏人可以使人变坏。指客观环境对人有很大影响。环境如同一个大冶炉，会将形形色色的人同化于其中。

一个人处在进取、正气的环境中，他会受到身边人言行思的影响，自觉地约束自己，塑造自己，使自己不断进步；相反，一个人处在颓废、不思进取的环境中，他将会受到身边消极观念的影响，放任自己，随波逐流。

人是社会的产物，不能脱离社会而存在。当人置身于社会大环境中，不管他是自觉还是不自觉地，都会受到周围环境的影响。每个人都有自己独特的秉性，这些差异是如何形成的呢？人从母体出身天性是一样的，但每个人的成长环境、生活经历、受到的教育却是不一样的，随着年纪的增长，这些不同的差异导致每个人形成了自己的世界观，人生观，从而决定了不同的人生道路。

这也正是为我篇头提出那个问题的做出了有效的回答。为什么我坐在哈尔滨的肯德基的感觉要比在大庆的要舒服。原因不是出在肯德基的内置和服务态度上，而是出在环境对我心态的影响。在一个全新陌生的城市，新奇会趋散我所有的疲劳。反而在大庆，总是会被无形的束缚困扰着，会被一些琐碎的小事烦恼着。现在旅游业发展这么迅速，也应是因为这个因素。现在都市的生活压力大，空闲时间少，不少人都选择旅游来释放压力。

出行旅游过的人都知道，其实旅游是一项很耗体力的运动。那为什么人们累过之后还想再次出行呢？原因就在于旅游真正释放的是心理压力。身体疲倦了，歇歇就会缓解过来，如果心累了，就很难道复原。

环境对人类心态的影响至关重要。环境按照类别不同可以分为：家庭环境，社会环境，自然环境，工作环境。其中，家庭环境对一个人的心态起着决定性的作用。家是一个人成长的场所，家庭生活的点点滴滴和父母的教育行为，无不对我们的学习和生活产生潜移默化的影响和熏陶。

在《阳光心态》中吴教授给我们9把开启阳光心态的钥匙：

一、改变态度

二、学会享受过程

三、活在当下

四、我们能把握的只有自己

五、学会感恩

六、如果遇到倒霉就像有人比你还倒霉

七、发现美好，乐观豁达

八、心情好就是天堂，愤怒情绪就是地狱

九、压力太大要学会弯曲

心态是我们调控人生的控制塔。心态的不同导致人生的不同，而且这种不同会有天壤之别。心态决定命运，心态决定成败。心态是后天修炼的。我们完全可以通过修炼我们的心态来成就我们的事业，改变我们的人生。

要想保持阳光心态，首先要学会感恩，也就是吴教授给予的第五把钥匙。生活中，有很多人值得我们去感恩，感恩父母给我们生命，感恩老师给修养和文化，感谢朋友给我友爱，感谢公司给我实现人生价值的平台，感谢领导对我的知遇之恩，感恩大自然让我天天享受免费的`阳光，雨露…除了这些积极向上的感恩，还要感恩伤害你的人，因为他磨练了你的心志；

感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感恩遗弃你的人，因为他教导了你应自立；感恩绊倒你的人，因为他强化了你的能力；感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧；感恩藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感恩成功，他让你铺满鲜花写出美丽；感恩失败，他让你成为有故事的人；凡事感恩，感恩一切造就你的人；凡事感恩，感恩所有使你坚强的人。

对于社会而言，我认为，阳光心态铸就和谐社会，要有一颗对社会感恩的心理。心理的失衡就会表现为心气不顺、牢骚满腹，甚至产生过激行为。个人心态失衡多了，就会形成社会的心态失衡，如果不加以解决，最终将影响家庭的团结、影响校园的和谐、影响社会的稳定。所以，提出阳光心态的塑造问题，不仅是必要的，也是迫切。

用阳光心态享受生活，善于发现美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。要学会欣赏每个瞬间，要热爱生命，相信未来一定会更美好。

用阳光心态享受生活，学会放下。该放下的放下，学会谅解、宽容。不原谅别人，等于给了别人持续伤害你的机会。要学会放下，忘记该忘记的，记住该记住的。

用阳光心态享受生活，学会利用现有资源把事情做成，而不是消极等待。利用现有的资源把事情做成，而不是好高骛远、消极等待。每一步都连接着未来，要把握现在，充分利用现在的条件做点事情。

一个人没多大本事的时候，养自己；本事大了，养家人；本事再大了，造福社区；然后就是造福社会，这个人的生命就很有价值。所以金钱的价值在于使用，人的生命价值在于被需要。

生活因为热爱而丰富多彩，生命因为信心而瑰丽明快，激情创造未来，心态营造今天。如果你心情好，你会发现沙漠为你唱歌，小草为你起舞；如果你心情糟糕，你会发现开放的玫瑰在留泪，奔腾的小溪在哭泣，这叫境由心造、相由心生。因为快乐的心态会像一缕温暖的阳光驱散心里的阴云，阳光会铺满每个角落。

愿我们能带着阳光心态，缔造阳光般的生活。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！