# 生活充满阳光高二记叙文[五篇材料]

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-06-19

*第一篇：生活充满阳光高二记叙文阳光甚好，天上的灿烂，身边的幽默淡定，心中的知心。我在那充满阳光的地方，与阳光心中定也充满着阳光!那么接下来给大家分享一些关于生活充满阳光高二记叙文，希望对大家有所帮助。生活充满阳光高二记叙文1万物生长靠阳光...*

**第一篇：生活充满阳光高二记叙文**

阳光甚好，天上的灿烂，身边的幽默淡定，心中的知心。我在那充满阳光的地方，与阳光心中定也充满着阳光!那么接下来给大家分享一些关于生活充满阳光高二记叙文，希望对大家有所帮助。

生活充满阳光高二记叙文1

万物生长靠阳光。

其实我们人类也离不开阳光的沐浴。晒太阳对于促进人体钙质吸收有着非常重要的作用。

去年，我的一位四十多岁的亲戚，出门乘车，座在车的最后排，路上一个深坎，司机开始没看清，及至跟前刹车不及，就那么一颠，我的这位亲戚腰椎骨折，在病床上休养了半年。后来据医生讲，车颠固然是主要原因，缺钙造成骨质疏松也是成因之一。我的亲戚由于长年室内工作，很少室外活动，更别说晒太阳，又没有从饮食上加以补充钙质，从而造成骨质疏松。

今年，我的一位三十多岁的女同事，晨练的时候不慎跌倒，造成前臂骨折。这位同事也是长期室内工作，几乎不晒太阳。

城郊有一位老中医，每天必做的一件事是晒太阳三十分钟，长年累月，坚持不懈。结果是身体健康，无病无疾。

对于当今生活在水泥森林中的人们而言，缺钙成了普遍现象。生活方式的改变使得今天的人们得了许多新的疾病。记得看过一篇文章说：乡村农民以及北京四合院里的居民都是红光满面的，而蜗居在高楼大厦中的人们普遍面色苍白、百病丛生。环境的不同造就了不同的身体健康状况。

我们该警醒了。改变生活方式是当务之急。

让我们的生活充满阳光吧!

生活充满阳光高二记叙文2

有些人认为生活是困难的，有些人认为生活是烦恼的，有些人认为生活是烦恼的，而我却认为生活是充满阳光的。

为什么充满阳光呢?因为现在的社会里，许多人伸出一只温暖的手，好比一束温暖的阳光。那么久请大家行动起来，何不让生活充满阳光，生活中，你为社会做出一些小小的帮助，就会得到莫大的快乐。比如：看见地上有果皮纸屑，就把它扔进垃圾箱;看见老奶奶拿着沉重的东西，你帮老奶奶拿一些东西;放学后，晚回家一会儿，帮助低年级小同学过马路，生活中每一件小事都不能斤斤计较，学会包容每一个人。太阳出来了，照亮了每一块土地，照亮了世界的每一个角落，更照亮了每一个人的内心。阳光是人世间的光明之神。

生活充满了阳光，也就是生活充满了爱心。每个人的心里就有他的阳光，我们要把内心的阳光展现出来。我们不要打鸟，因为鸟是吃害虫的。我们要经常帮助身边的老人，为他们做一些力所能及事情。我们要帮助有残疾的人，不能在背后指指画画。无论贫的、富的、好的、坏的都要给予一份爱心，因为他们的内心也有一束美丽的阳光。

我们大家就要从现在做起，让明天的生活充满阳光。

生活充满阳光高二记叙文3

「一颗渺小的种子，背后可能隐藏了一整个花季的灿烂;一只丑陋的毛毛虫，也可能蜕变为一只美丽的蝴蝶。」一位文学作家曾这么说过。而那位作家本身就患有罕见疾病，但她仍靠着毅力成为了一位众所皆知的名作家。她是谁呢?他就是刘侠女士。

相信大家对她并不陌生，她自小罹患「类风溼性关节炎」，年幼的她曾一度认为生命没有希望了，尽管还能活动，她却认为自己的「心」死了。一个孤独的十二岁小女孩独自与死神搏斗，是多么令人感伤啊!但，她最后仍凭着锲而不舍的精神及信仰的力量，使她在一次走出低谷，摆脱梦魇。

我时常觉得刘侠女士非常厉害，明知自己的病一辈子都不会痊愈了，却这么乐观、积极，她让我们明白了，即使生了重病，并不代表我们的生命就一定黯淡无光呀!我们仍就可以靠自己，让生命充满阳光!

令人感动的还有另一位，也就是口足画家──谢坤山先生，我曾看过他的许多画作，实在教人难以相信他没有手，从他的画作中，我看见了「希望」!谢坤山先生没有左右手，右眼丧失了视力及一条腿，但他凭着「勇于追梦的心」，画出了五彩缤纷了生命!

也许你不能决定你生命的长度，但你仍可以改变生命的宽度!有些人因残废而落魄一生;有些人却靠着身上仅存的部位，让自己的生命可以发光发热!生命是由自己决定的!不是他人能操作的!决定权在于自己。

人的一生只有一次，非常短暂，其实金钱和名气都只是人类贪婪的欲望，并非最重要的事，重点是你有没有努力过，让生命发光发热?尽管身体有残缺，也要乐观面对。生命就有如一面镜子，你对它微笑，它也会对你微笑的!朋友们!让我们一起「让生命充满阳光」吧!

生活充满阳光高二记叙文4

一个人在生活中难免会遇到一些不顺心的事，也许是来自学习、生活、老师或是家长，而我们遇到这些事后不应该放在心里不说，而是应该告诉自己的好朋友，因为把自己的快乐告诉别人，那就多了一份快乐;如果把不开心的事告诉别人，那不开心自然就少了一半。

今天下午，我们六年级全体师生去大礼堂听杨老师的心理讲座，同学们十分安静，等待着讲座的开始。终于开始了!杨老师先讲了来自学习的烦恼的解决方法：你考了一张满分的试卷，使你很高兴，但这就只算一张废纸。因为这些题目你都会了;相反，一张八十几分的试卷也许更为重要，因为它可以让你知道自己的弱项。所以，不要把考试分数看得太重，应保持一种良好的心态。而老师和家长带给你的烦恼，都是出于对你的关心和爱护，她们害怕你受伤，而做出的一种保护，我们应感激她们给予我们这么多爱，向我们倾注了这么多心血，想起她们对我们的爱，就不该再有烦恼了。

杨老师又建议我们如果有烦恼，可以想着让自己做一条安康鱼。安康鱼整天生活在黑暗的海底深处，它却用自己的光芒，照亮前行的路。我们多么应该学习安康鱼这种用自己心中的希望照亮前行的路的精神，这更告诉我们,周记，心中应充满阳光。

接下来，我们又尝试了“音乐治疗法”。我们轻轻闭上眼睛，心随着波澜起伏的音乐在另一个世界中漂浮、漫游，多么美妙的音乐啊!听者总会把自己烦恼的事抛到脑后，音乐带给我们的也是许多阳光啊!

讲座听完后，我心中的阳光似乎比窗外的阳光还要灿烂，还要明朗。记住，无论何时，无论何地，无论遇到多么大的困难，都要让自己的心中充满阳光。

生活充满阳光高二记叙文5

翘首窗外，我觉得今晚的月亮别有一番味道。此刻，我在想，如此好看的月亮能时时悬挂天宇多好，它可以照亮夜行人的路;我还想，如此柔和的月光能时时如此柔和多好，它可以让人对月宫充满无限遐想;我又想，如此光洁的月光能时时如此光洁多好，它可以让人看到黑夜中的希望。

可是，就在刚才，月亮还被一团厚厚的云层遮盖。真的没有希望了吗?在这样静静的暗夜里，我不知多少遍地问自己。

连日来，我几乎找不到自己的方向。退出年级前三，让我有些措手不及。责怪、不解、喊怪、叫好、冷嘲热讽，铺天盖地而来，将我压得难以畅通呼吸。白天永远不懂夜的黑，就连俊也无视我的遭遇，不是给我眉飞色舞地炫耀红红的对勾，就是不厌其烦地絮叨她是如何走向考试的成功，顺便还来上一句“赞美真享受啊!”这些击碎了我的光环，甚至使我觉得无地自容。

我在煎熬中度日，着急、苦闷、伤心……我不知如何调整。我害怕白天，也害怕黑夜。我就在这样的惧怕中迎接着二者的交替，也迎来了今日的夜色。

月亮在云层中穿梭，尽管黑云已不止一次遮住它的光芒，然而，穿过黑云，它依然那么明亮。

夜已深，我没有睡意，也不想此刻上床，那样会多了一层辗转反侧，随手拿起一本画册，也许能换换此刻的心情。

画册装裱精美，色泽或鲜艳亮丽，或古朴厚重，或温润柔和……丰富多彩，很是养眼。我随手翻阅，蓦地，一片金黄映入眼帘。那是一大片向日葵，金灿灿的，齐刷刷地迎着朝阳，似乎粒粒葵花都满蕴着茁壮，彰显着健康。因为葵的茂盛，似乎将太阳也映得明亮。图画下面还附了一句话：因为心有阳光，生活才会充满希望。

我不禁稍稍一颤：心有阳光，充满希望。我似有所悟。抬头望去，悬在苍茫宇宙中的月儿，似乎更加给力，将无边的黑暗映照得愈发明亮起来。

我心中也顿觉明亮起来。向日葵会遭受风雨，但因为心有阳光，成长才会如此茁壮;月亮会被云层遮挡，但因为心有阳光，所以才会高悬天宇一直明亮;人生，又怎能没有几个漫漫长夜?何不似月亮，心有阳光，穿越云层，依然明亮。

抬头望天，我不禁笑对月亮。

**第二篇：生活中充满阳光**

【篇一：我们的生活充满阳光】 飞鸟充满了幻想，大海充满了激情，而我们的生活充满了阳光。我们中学生的生活，七彩四射，律动着阳光之歌。清晨的校园，操场里蝉声不绝于耳，与此同时，琅琅的读书声从教室里传出。那声音在空中飘荡，四射的阳光把声音照的金光闪闪，好似在阳光的沐浴下跳舞，舞出了少年少女的青春活力，挥洒出我们心中的阳光之歌。五彩缤纷的秋日里，我们来到山上，手拉手，肩并肩，背靠背，享受大自然的心跳和呼吸。漫步在斑斓的树林里，阳光从那红粉、金红的叶丛中射了过来，像似一个五彩光环的梦幻城堡。那缕缕阳光融化了我们的悠、愁、悲、哀，把这些乌七八糟变成了七彩光。于是，我们的心灵就像阳光一样温暖而又妩媚。阳光在我们脸上跳动，为我们补充了青春的能量。我们从晨梦中醒来，回味一下梦中的甜蜜，洗去满脸的困意。走到窗前，一缕新鲜的阳光射进眼帘，我们就好比蜜蜂寻蜜一样，寻找我们的幸福生活。生活就是一个万花筒，那里面闪射着心灵的花朵和阳光的味道。下课的钟声一阵阵飘进我的耳朵，我在钟声里成长；时间的钟声一阵阵飘进我的耳朵，嘀嗒的声音在我心中飘荡，为我们送来了幸福吉祥。你看，那斑马线上，一群群忙绿的人们匆匆而过，老人，小孩，大人，多得数不清。我们看到了这样一幅图画：小孩被大人送过马路时露出了阳光般的微笑；当小孩送老人过了马路的时候，老人笑得像花朵一样烂漫。欢欢喜喜一年年，开开心心每一天。我们的生活，就是那阳光，灿烂，幸福，欢快，流光溢彩，流出了一条梦幻般的五彩河。阳光的洗礼让我们更加光彩，让我们感谢阳光吧。阳光好似一条金色的飘带，托起我们一起飞，飞上了蓝天，飞到了理想的国度。阳光的生活，生活的阳光，太阳永远是新的。阳光下的感觉是那么微妙，阳光下的成长是那么温馨。是啊，一道道耀眼的光线射进了我的心房&& 【篇二：我的生活充满阳光】 生活，会让你感到温馨；生活，会让你感到每天都过得很充实；生活，会让你感到无限乐趣&&当然，我的生活到处都充满了阳光。那么的幸福。记得一次，我坐在窗前，看着外面下起的小雨，路上面没有多少行人，安静的很，仿佛老天也在为我哭泣，而我的心里也无比失落。就在这不久，外公因为疲劳过度被送进了医院，当我赶到的时候，便听到了一个令我非常惊讶的消息——外公去世了。天啊！怎么会这样，一向最疼我、最爱我的人，竟然一声不响的走了，甚至连一句话也没来得及说。有好多事没有去做。想到这里，我沉默了。直到现在我一直无法忘记那段悲痛。我突然觉得我是那样的无助，仿佛身边全是黑暗，在这么黑的环境中我把不到方向，我不知该往哪里走。就在我无助的时候，一双温暖的手放在了我的肩上，告诉我说：孩子，你们不是学过一首吗？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。此事古难全，但愿人长久，千里共婵娟。人世间哪有十全十美的事儿呢？何不让自己的生活变得阳光一点呢？对，阳光，会指引你走前方的路，会让自己的身边不会再有黑暗。我要创造出阳光，我一定要让我的生活充满阳光。丰富多彩的生活，本就应该快快乐乐的。而我却把自己关在一个笼子里，不出来看看这么美丽的世界呢！一家人生活在一起，多么幸福，多么温暖，我又为何去破灭呢？ 就这样，我振作起来了，我要好好生活，给家人带来快乐，给同学带来欢笑，给世界增添一缕温暖的阳光随时随地都可以听见我的笑声，是那样的真实，那样的幸福。一家人甜甜美美的生活在那间不大却很温馨的房子里。从此我的生活到处都充满了阳光。让这世界更美好，更幸福！【篇三：我们的生活充满阳光】 阳光普照大地，阳光照耀着我们的生活，我们的生活处处充满着阳光（）。阳光照耀着我的校园生活 有一个上午，我胃疼，我忍着胃痛，捂着肚子去办公室寻找物理老师换卷子，老师见我捂着肚子，便问：肚子疼了？我摇摇头，然后说：不是，是胃痛。老师又问：要紧吗？能坚持住吗？老师的话语令我温暖，那一刻我觉得我们的生活充满阳光。阳光照耀在我的家庭之中 清晨，太阳还未升起，妈妈已经起床了，妈妈忙碌在厨房为我准备早饭，我起床后走进餐厅，看到餐桌上摆放着一碗热气腾腾的米粥，两个黄澄澄香腾腾的鸡蛋，看起来即丰富又营养，这是，这一刻，我的双眼被泪水朦胧，这是感动的泪，这是感谢的泪，这是温暖的泪。这一刻，阳光照耀着我。阳光照耀着我们间的友谊 有一是人生当中最重要的，不可缺少的东西，在你委屈的时候，他们会给你安慰，在你烦恼的时候，他们会为你排忧；在你困难的时候，他们会为你分担&&这就是朋友，这就是友谊。每当我遇到困难时，小池总是不怕困难，不怕累的帮助我。有一次我的一道数学题不会，我就问她，他为我讲解，讲了一遍我没听懂，又讲一遍，又讲一遍&&我终于明白了，她却口干舌燥了，那一次我感到阳光照耀着我们的友谊。阳光照耀着&& 师生情、亲情、友情&&让我们的身边充满阳光，阳光挥洒满地，阳光挥洒入我的生活，阳光挥洒在每个人的心中，温暖、美好。【篇四：让生活充满阳光】 啊，生活多么美好！甜蜜、温馨，处处充满阳光与欢笑。在我看来心情是我们生活中的阳光。不信，你看！初春了，地里的雪还是那么洁白，一位心情郁闷的农民抱怨道：唉！这该死的学，还不化这是害怕他耽误了麦子返青。乐观且心情舒畅的农民却解说你没有看到天上那么灿烂的阳光吗？仔细看，这血液在漫漫的熔化呢！果然，不出一个星期雪化完了，小麦开始返青。事实上，我们又何尝不是向那两位农民一样呢？当我们心情好的时候，一切都那么美好，做事也信心十足 很容易成功。其实仔细想想坏心情常给我们戴上墨镜，于是一切都变得漆黑、暗淡。记得七年级时，老师选人参加数学竞赛。我们班需要十五人参加，首先起中考试得满分的必须去，可考满分的仅有十二个同学，于是我有幸入选。一位考满分的同学胆怯地说：要是不要我迷迷糊蒙对一个大题，怎么能得满分呢？唉！早知道老师要这样选，我要不如少写个单位，少考一分，躲避此难。而此时我都快得意忘形了，高兴的说我早想参加了！只是等不到机会，我想我会考好的。考试时，我信心百倍，仔细思考每一道题，结果的了满分。要知道全年级仅有两个靠满分的呀！而那个有畏难情趣的同学成绩很糟糕，几乎是全年级到第一。现在想想，他只要稍微乐观一点也许能考的更好些。是啊，生活总是有希望的，好心情就像无色水晶眼镜，让我们看清生活的美好。让我们摘掉坏心情的墨镜一起唱阳光总在我心中，风雨后有彩虹&& 【篇五：我们的生活充满阳光】 阳光透过树叶滑落指间，碎了一地，照亮世界。——题记 冬天的晨很冷。坐在书桌前的我抬头看看窗外，摇摇头：冬天真有迷惑性呀！明明那么冷，还让太阳出来‘普照大地’。要不是听了天气预报，还真看不出今天零下二十多度，嘶.....冷啊！若有所觉地打了个哆嗦，我继续我的发呆大业。不知过了多久，一束阳光照了进来，晃到了眼，记忆中似乎有另一个人，也笑得如此灿烂。那是一个炎热的夏，开着窗坐在桌前，桌旁放着风扇，桌上放着一本具有浓郁古典气息的唐诗宋词，可我人觉得一阵阵闷热，好像有一块被烧灼得很烫的石头压在身上，热得汗流浃背，压得人喘不过气来。那时的我还小，虽人在书边，心却已飞远。你站在门口，手里拿着一杯香茗，静静的，没有言语。不知过了多久，你缓缓走了进来，轻轻放下那杯轻轻放下那杯温热。我不着痕迹地轻皱了一下眉，说：天这么热，还喝热的东西呀！你淡笑，然后又拿起香茗递给我，休息一下吧，我无奈地眨眨眼接过温热的茶一口喝光，然后你的笑加深了，加深了，然后你转过头走开。我愣住！我想，每一个善良温柔的母亲都是天使转世，上帝赐予了她温存、和善、温暖，却带走了时光。妈妈的那抹笑，我至今难忘，像阳光般温暖，如阳光般耀眼。突然感觉不那么热了，因为心头被风吹走了闷热，可我不知那风来自电扇，还是那抹阳关般的笑。蓦地记起从前遇到的一个小男孩说的话 阳光就在你身边啊，它无形无色，但又无处不在。你不能看见它，但能感受到它，太阳发出的光叫阳光，爸爸妈妈的爱也是阳光啊！那个只有七岁亦或是八岁的小男孩竟然懂得比我多，而我直到现在才有所悟。原来，阳光，阳光就在我的身边啊！我们的生活，充满阳光！冰心说：爱在左同情在右，走在生命的两旁随时撒种，随时开花，将这一径长途缀得香花弥漫，使穿杖指叶的行人踏着荆棘不觉得痛苦，有泪可落却不是悲凉。所以她用阳光的心打开阳光的窗，打开人生的窗，让屋内洒满阳光。阳光透过指间散落湖边，撩起丝丝涟漪，原来，面朝大海，真的可以春暖花开；原来，打开心窗，真的可以让生活，充满阳光！【篇六：我的生活充满阳光】 阳光穿透树枝，照进窗户，洒在桌子上，照亮了心里的每个角落。午后的阳光，暖暖的，明媚的，耀眼的，午后的太阳，火红的，热烈的，充满力量的，午后的天空，没有一片云彩，澄澈的，蓝得有些假假的感觉。空气中浮动的尘埃，就像是自己洋洋洒洒的心情。阳光下，每个人都洋溢着幸福的微笑，开心的，向每个人都问一声好，心情无比舒畅！春天里，万事万物都生机勃勃的样子，精神焕发的样子，为了自己的目标奋斗，向上，进取！空气中，弥漫着阳光的味道，和煦的春风将花香带到各地！是的，在这无忧无虑的时光里，在这青葱朦胧的岁月里，我希望自己还是那个傻傻的有点可爱的女孩，拨开心头的乌云，让心灵重见太阳，抛开所有的烦恼，让快乐与幸福将自己包围。没有什么烦恼是挥之不去的，生活如此美好，我要跟随快乐的脚步，想起快乐的节奏，奏出快乐的音符！跌到了，有可爱善良的朋友们将我扶起；受伤了，有将自己视为宝的爸妈为我疗伤；伤心了，有人安慰；失意了，有人鼓励。他们就是雨后的阳光，带给我无限的光明，和七色的彩虹，永远都能让我像阳光一样明朗，像彩虹一样灿烂。大街小巷，斑斑驳驳的树影，总能有阳光洒到心上&& 来来往往，忙忙碌碌的生活，总能有阳光洒到心上&& 阳光照耀下的我，在自由、快乐地生活着！【篇七：初一叙事作文：我们的生活充满阳光】 我们的生活充满阳光我们每天都被温暖的阳光抚爱着。万物生长靠太阳，每天，太阳都关怀着大地上的一切，关爱着我们。所以，我们生活的每一天都充满了阳光。上个寒假，我和伙伴们乘公共汽车去玩。上车后，只见车上坐满人，我俩只好站着。不一会儿，一个急刹车，我俩都差点摔倒了。胡佳欣可能是抓得不牢，头还在侧边的拉杆上还碰了个包。看他那要哭的样子，我赶紧安慰她。这时，一个叔叔拉着一位阿姨从我们邻近的座位上站了起来，亲切地说：你们两个小男孩在这儿来坐吧！不然一会儿又会摔倒的。我俩不好意思。便说：叔叔，还是你们坐吧！我们没事的。来坐吧！我们马上就下车了。于是，我们谢过叔叔和阿姨，便坐下了。此时，灿烂的阳光透过车窗洒进车厢，让人感到暖洋洋的。车到了一个站，给我们让座的叔叔和阿姨朝我俩笑了笑，下车去了。我赶紧向他们挥手告别。这时上来了一位白发苍苍，脸上布满了许多皱纹的老爷爷。他望望车内，见没有空座位，便准备靠扶手站着。我想我们摔一下到无所谓，、但老爷爷摔一下可不行！于是刚站起来给老爷爷让座，只见一位大哥哥站了起来，走上前去，扶着老爷爷走向了自己的座位。只听老爷爷不住地说：谢谢你，谢谢你！你真是个好孩子。大哥哥说：大伯，您坐。不用谢。这是我们年轻人应该做的的。不一会儿，车到了。我和伙伴们下车了。沐浴着冬日的阳光，看着人们的张张笑脸，我俩怀着愉快的心情融入和谐而快乐的人流爱心是冬日里的一片阳光，使人感到温暖，爱心是沙漠里的一泓清泉，让人感到充满了力量和希望。我们的生活中时刻都充满了爱，正因为有了爱，我们的生活才充满了阳光。【篇八：生活中的阳光】 岁月如流，转眼间，我们已迈步走进了初中生活，在我们的生活中到处都是阳光。这里，将会是一支歌，它唱出我们的心声；这里，是一首诗，它将会写出我们的情；这里是一幅画，它将会绘出我们的脚印&&只要你留心，就会发现我们的生活到处充满阳光。走进教学楼一楼，你就会闻到一股浓浓的学习味，这就是正进入初中一年级的新生。瞧，他们多学习多带劲儿！因为刚进入中学时的不适应，有时连早饭也顾不上吃，课余时间更是抱着书本不放。饿了，啃几口面包；累了，抱着桌上的书就睡。就这样，小小的空间里添了些紧张的气氛。那不仅是一种自豪，更是一种力量，一种精神。一到操场，我们就觉得那儿有一种宏大.豪迈的气势。男同学就别提了，球瘾早就发了，忍不住跳而往之，准备大显身手。看，他们那花花绿绿的球服，敏捷矫健的动作，痛快地跑，纵情地踢，多威风啊！那帅气的形象；连低年级的朋友也为之喝彩。操场上，踢足球的，打篮球的，还有体训的&&构成了一曲优美的运动交响曲。哇！太爽了！在这里我们做运动，唱歌，跳舞。在这里，今后我们会留下辉煌，也会留下遗憾。我们曾因获得荣誉而欣喜。67个同学，67朵花，67个兄弟姐妹是一家。我爱这里，因为，这里将会有我的青春时代的歌；因为，这里是我人生的转折，是我青春的驿站。

**第三篇：让生活充满阳光**

让生活充满阳光

活动目的：

根据学生在日常的生活和学习中存在着一些不健康的心理：自傲，盲目自大，自卑，不能正常与父母、老师、同学交流沟通„„，所以提出让学生拥有一个积极、健康、向上的心理的主题活动，通过这次主题活动来帮助学生在日常的生活学习中，知道哪些是积极的心理情绪，哪些是消极的心理情绪。让学生知道如何克服消极的心理情绪的方法，从而让每一位学生的生活都充满阳光。

活动时间：2024年5月26日 上午第一节 活动准备：

（1）根据班级学生情况，确定活动主题。（2）班级动员，学生查找资料。（3）确定主持人和活动时间。

（3）确定活动内容和形式，并落实内容负责人。

活动步骤：

（1）提出问题：在我们的生活中哪些是积极、健康、向上心理状态，哪些是消极、不好的心理情绪。

（2）讨论问题：为什么一个人要具有一个积极、健康、向上的心理。（3）解决问题：怎样具有一个积极、健康、向上的心理。

活动纪实

【播放音乐《迎宾曲》】 〈幻灯片『标语“welcome”』〉 A：各位老师、各位同学 A,B：大家早上好！

B：欢迎大家走进我们温馨的高一（2）班。

A,B：高一（2）班，《让生活充满阳光》主题班会现在开始。【播放视频和背景音乐】

A：风，扬起，抚过春的大地。B：雨，飘洒，沐浴新的希望。

A：风雨的洗礼，让空气更加清新，让阳光更加灿烂。日新月异的上海，飞速发展的浦东，我们的生活也因此更加多姿多彩！

B：可是生活中仍然存在着一些不和谐的音符，摄像机的视角定格于菁菁校园中，下面让我们一起来听一听、看一看！

【观看小品《考场你我他》】 〈幻灯片〉：『小品《考场你我他》

导演：洪苏徽 编剧：何婵 演员：倪佳驹 饰演 乔子辛

唐绿璐 饰演 陆之昂 靳知吟 饰演 王佳 洪苏徽 饰演 刘姗姗 邢维静 饰演 班主任 袁骏 饰演 乔的父亲 何婵 饰演 陆的母亲 芦漪婷 饰演 王的母亲 杜月明 饰演 刘的母亲 唐晶 饰演 旁白』

A：看了同学们自编自演的小品，你是否感受颇多呢？不如我们就来讨论一下，不仅仅是在考试前后，特别是在我们学习和生活中，哪些是阳光、积极、健康的心灵音符？而又有哪些是隐藏于我们身后的不好的因素呢！

【同学讨论〈放背景音乐〉】 〈幻灯片〉：

『▲学会肯定自己（天生我才必有用），懂得欣赏别人的长处（取长补短），正确面对挫折，营造快乐心情，学会与父母、朋友正常沟通和交流„„

▲自卑不自信，过分自信、骄傲，黑色的嫉妒，逃避责任，无法正确听取别人的意见或建议，不能与长辈或朋友正常交流，对生活失去信心„„』 B：通过激烈的讨论，想必同学们也有了自己的收获吧。美国著名心理学家马斯洛和密特尔曼也针对这一问题，提出了十条权威的心理健康标准，来看看吧。

【〈幻灯片〉】：

『(1)是否有充分的安全感；

(2)是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；

(3)自己的生活理想和目标能否切合实际；

(4)能否与周围环境保持良好的接触；

(5)能否保持自身人格的完整与和谐；

(6)是杏具备从经验中学习的能力；

(7)能否保持适当和良好的人际关系；

(8)能否适度地表达和控制启己的情绪；

(9)能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；

(10)能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需要。』

B：同学们，你们是否想过，为什么具有良好的心理素质是那么的重要？

【请同学回答】 1.建立良好的人际关系 2.提升生活质量 3.提高学习生活的效率 4.面对挫折 „„

A：是的，鲜花不因弃置阳光而怒放，青春不因弃置理想而勃发，怎样才能具有良好的心理素质？我们该如何调节呢？我们一起来讨论。【同学讨论〈准备人〉】〈放背景音乐〉 1.用名人名言鼓励自己 2.向长辈或朋友倾诉 3.适当的发泄 4.看一些立志的书籍 5.咨询心理老师

„„

B：一个心理健康的人，应该是一个能够自我实现其潜在人生价值的人，应该是一个充分挖掘他人的个人潜力对社会有充分贡献的人！A：阳光总在风雨后。

B：不经历风雨又怎能见彩虹！

A：爱上我们的生活，爱上我们的祖国，我们的心胸将更加宽阔，我们的生活也会更加美好！

【朗诵《大爱无言——丛飞》〈背景音乐〉】

B：看，带着妹妹上大学的洪占辉，无声的舞者邰丽华„„ A：听，他们强而有力的心跳声；他们在用生命谱写着华美的篇章。

B：他们用双手将生活变得美好！我们要像他们一样，去热爱生活，积极地面对生活，也让我们的生活充满灿烂的阳光！

【颁奖词〈背景音乐〉】

A：挫折也好，磨难也罢，无论生活给了我们什么，我们都应该坚信生活会更好，明天会更好。

B：现在就让我们一起唱响心中的旋律——《明天会更好》

【唱歌《明天会更好》〈唱第一段〉】 【第一段结束，音量放轻„„】

A：美丽的世界需要用美丽的心，才能欣赏它的芬芳。B：请相信自己，请磨练自己。

A：拥有健康心理是幸福生活的源泉。让我们的生活充满阳光！A,B：高一（2）班，《让生活充满阳光》主题班会到此结束。B：让我们以热烈的掌声，再一次对老师们的光临表示衷心地感谢！

活动反思：

这节主题活动，基本达到了预期的设计目标。但是在以下几个方面如果加以改进，可能效果会更好。（1）学生讨论结果如果多找一些学生回答，结论会更加全面，这样时间不会剩余5分钟。（2）学生讨论的结果如果现场输入，效果会更好。

活动附录： 一 小品

考场你我他

导演：洪苏徽 编剧：何婵 演员：

倪佳驹 饰 乔子辛 袁 骏 饰 乔的父亲 唐绿璐 饰 陆之昂 何 婵 饰 陆的母亲 靳知吟 饰 王 佳 芦漪婷 饰 王的母亲 洪苏徽 饰 刘姗姗 杜月明 饰 刘的母亲 邢维静 饰 班主任 唐 晶 饰 旁白

剧本： 第一幕：考试

白：这一节正是数学考试，同学们都在紧张的做题。

（邢来回走动，其他人埋头做题，刘、王第一排，乔、陆第二排）邢：还有十五分钟就下课了，请大家抓紧时间。

（四人抬头，刘环顾四周，起身交卷，朝后面同学轻蔑地笑了笑, 乔笑，相继交卷，头也不回，陆把头低得更低了）

（此时打铃，王转身收卷，陆仍奋笔疾书，邢上前收试卷）邢：时间到了，该交卷了，别再写了。

（陆还想写，试卷被收后又将头深深低下，轻叹）（刘，乔回到教室，脸上带有笑容，王转身问陆）王:哎，选择题第四题你选什么啊？

陆：我也不知道，我都不确定，这次肯定又考砸了。(王转向乔)王：那你呢？

（乔低着头，不看王）乔：不知道，别来问我。

刘：我选C、D。肯定的，标答。这么简单的卷子，又要考满分喽！（刘得意）（乔低头看东西）乔：哼，看你考几分！刘：比就比，谁怕谁阿！

（王、刘转身，四人理书包。邢站在教室门口）邢：值日的同学留下来劳动，其他同学可以回家了。（各自背起书包）乔：回家喽！

第二幕:在各自家中

（教室四角防四把椅子，每个家庭分一个角落）（乔家在右上方，乔进门，表情得意，乔父看报）乔：爸，我回来了！

父：哦，回来啦！今天考试考得怎么样啊？

乔：你放心，没问题的。就是前面的人考完试还问题目，烦死人了。父;哦，不用理他，你管你好好学习就是了。乔：我知道了。这次考好有什么奖励阿？（父从口袋拿出MP3）

父：喏，拿去用吧。自己的东西，可别借给别人啊，弄坏了可不好。乔：知道了，谢谢老爸！我去做作业了！

父：嗯，去吧。（乔先走，父合上报纸，起身离开）

（王走进教室，走向左上角座位，王母先站在讲台后）王：妈妈，我回来了。

（将书包放在桌上，王母手拿酸奶走过来）

母：哦，佳佳回来啦！来，喝杯酸奶，补充一下营养。（王母递酸奶，王双手接）王：哦，谢谢妈妈。母：佳佳，今天考得样？

王：嗯，还不错吧。发挥挺正常的。母：那好，只要尽力就好！喝完酸奶就抓紧时间做作业吧。王:哦，我知道了。

（刘走进教室，走向左下方的课桌.刘母正在翻杂志）

刘：妈，我回来了！真是渴死我了。(刘冲向“冰箱”——另一个课桌，课桌上摆放着一瓶饮料)母：哎，今天考试了吧？考得怎么样？（刘得意，手拿饮料，自信满满）

刘：卷子很简单的，我都做出来了，肯定满分！妈，到时候别忘了发张卡来用用啊！

母：没问题，只要你考得好，什么条件都可以提。走，吃饭去吧。（刘，刘母离开）

（陆垂头丧气地走进教室，表情很难过。刘母在右下方的桌子前擦桌子）陆：妈„„

(刘母放下抹布，擦擦手)母：哦，回来啦。怎么好象不太开心，是不是又没考好啊？ 陆：嗯，我也不知道怎么搞得，一到考试就心慌，脑子里一片空白。母：那这次能考几分阿？ 陆：不知道，估计不会太好吧。

母：算了，你先去做作业吧，一会儿饭就做好了。（陆低头离开，仍闷闷不乐）

（刘母转身又擦了两下桌子，口中轻叹，随即离开）

第三幕：发试卷

（全体就座，邢手拿试卷走进教室）

邢：这次的考试，总体上来说还可以，最高分94，但还是有2个不及格。我们班的成绩里还算不错，但也有班级是没有人不及格的。所以也请不及格的同学反省一下自己的不足之处，争取在下次考试中，能够及格。但是，这次也有一个平时成绩一直很好的同学考得不太理想。（邢看着刘，刘来回转头）也希望能够找找原因，也可以和同学交流交流。

好了，我现在开始发试卷。（邢发试卷。大家互相看同桌的试卷。刘拿到试卷目瞪口呆，乔有些得意。陆拿到试卷立即塞进桌肚，沉默不已。好，我们先来看一下第一题。（停顿数秒，铃声响起）好，试卷大家带回去订正，先下课吧。（王看自己卷子，转身问乔）

王: 哎，乔子辛，这道题到底该怎么做的阿？ 乔：这么简单的，别来问我，自己想。（王转向陆）

王：你怎么了？又考得不好吗？(陆摇摇头，仍沉默不语)刘：你难过什么呀，该伤心的是我才对。哎，这次真是失误，都是太粗心了。这么简单的卷子。

王: 没关系的，下次仔细点就行了。走，出去上体育课吧。（王拉着刘出去，乔、陆跟在后面）

全剧终

二 诗歌 大爱无言

正如烛光和太阳所展示的 光明是人类基本的渴望之一 从我知道了你

我才相信世界上还有像你这样的人： 一个在很多议论声中被称为傻子的人；

一个只顾忙着热爱这个世界而忽略家庭的人。爱在你的心中扎根

所以你一直不会改变自己 你是爱神的儿子 你来到这里

带着我们并不知晓的使命 播洒着人间所缺失的温暖 你的名字叫丛飞

可以在荆棘的丛林中坚强地腾飞 你飞到的地方 遍地是欢声笑语

你给了我们一个爱的世界 而你从不要求世界的馈赠 但整个世界却知道了你 你并不知道你会病倒

你病倒的姿势如一块巨石般站立 你是一百七十八个孩子心中的神话 你点亮了幽暗的山村

孩子们因你而多了另一双眼睛 在万家灯火里

都留下你温暖的记忆。你是大地的儿子

你重复地说热爱深圳这片土地 生命中精彩的画面 有你重重的一笔 是什么样的使命 让你肩负了几十年

几十年里你几乎忘记了自己 却从没忘记一双双因为渴望 而凝固的眼神

你就这样站立在我们心里

以你的富有把生活变得简单而明亮 人类的骄傲也因此不朽 天空也因此美丽起来 再过一千年 一个老人

唱一曲延续着爱的老歌 将以一个老友的身份 梦见你

梦见这片温暖的天空下 每一件令人幸福的往事

它是你的历史，也是我们的。

丛飞！深圳人！

**第四篇：我们的生活充满阳光**

我们的生活充满阳光

我们的生活充满阳光，我们的经历与众不同。

在我们的生活中，每天都充满阳光。有大自然的太阳光，还有每个人心中爱心发出来那灿烂无比的阳光。无可置疑，这爱心发出的阳光可以和太阳光相比美，甚至超越。在前一段时间发生的事，至今让我记忆犹新。

那是一个夏天的下午，四川汶川发生大地震，我们的同胞们因这一自然灾害，家庭支离破碎。孩子们的学校被拆得零零碎碎，根本无法学习.但是，我们每个人都向受灾同胞们送去了一缕灿烂的阳光——爱心。我们向受灾同胞们捐出了钱、物资，使受灾同胞们感受到人间真情。连身有残疾的老乞丐都去尽她最大的一份力量去帮助受灾同胞，在这个世界上不是很难得吗？因为这位老乞丐本来就很贫穷，但她轻财好施，为了同胞们，她不惜血本，把血汗钱捐给受灾同胞们。这不是我们的生活充满阳光吗？

青海省玉树县发生7.1级地震，灾难又一次降临，一座美丽的城市在倾刻之间化为废墟，10多万间房屋在一瞬间倒塌，数以万计的生命在灾难中挣扎。

地震发生后，社会各界纷纷伸出援助之手。成都市捐款的人们排起了长龙，四川的人们自发组织车队亲赴灾区自愿无偿承担救灾运输任务，南京8岁的孩子将自己积攒的压岁钱慷慨奉献，为灾区捐款。各种救灾物资从祖国甚至世界各地蜂拥而至。

面对灾难，激发了我们和整个世界前所未有的爱心，人性之美。无数人捐款献血、组织赈灾活动，无数的志愿者自发赶到现场帮忙，扶老携幼的捐款，挽起袖管的献血，国旗为平民而降的震撼，蜡烛为逝者而燃的守夜，师生相拥而亡的镜像，一个国家的总理在视察灾情时，一副担架正好过来，总理站到路边，让生命先行……人性最为柔软的一面被触动了，在性善性恶的千年辩题中，中国人关乎群体的自信，民族国家不可或缺的向心力在瞬间得到凝聚，整个世界找回了爱的庄严，不其而至的灾难，定格了那么多崇高，凝固了那么多神圣，引爆出那么多感动。

“如果人人都献出一点爱，这世界将会变成美好的人间”是啊，如果人人都献出一点爱心，那我们的生活就会充满阳光了！生活中我们难免会遇到坎坷，每当那时，朋友无比真诚的关心，总会悄然钻入我们心田。阳光般的关心感染着我们单一的生活。每当我们为生活之中的成就沾沾自喜时，父母的提醒总会唤醒迷茫的自我。阳光般的呵护提示着我们正确走向胜利的曙光。我们的生活充满阳光，我们的经历与众不同。

**第五篇：我们的生活充满阳光**

我们的生活充满阳光

心理老师给我们留了一个特殊的作业，那就是寻找你身边让你快乐感动的事情，在这一星期的寻找中，我突然发现原来我们的生活充满阳光。

飞鸟充满了幻想，大海充满了激情，而我们的生活充满了阳光。我们中学生的生活，七彩四射，律动着阳光之歌。

清晨的校园，操场里蝉声不绝于耳，与此同时，琅琅的读书声从教室里传出。那声音在空中飘荡，四射的阳光把声音照的金光闪闪，好似在阳光的沐浴下跳舞，舞出了少年少女的青春活力，挥洒出我们心中的阳光之歌。

那缕缕阳光融化了我们的悠、愁、悲、哀，把这些乌七八糟变成了七彩光。于是，我们的心灵就像阳光一样温暖而又妩媚。

阳光在我们脸上跳动，为我们补充了青春的能量。我们从晨梦中醒来，回味一下梦中的甜美，洗去满脸的困意。走到窗前，一缕新鲜的阳光射进眼帘，我们就好比蜜蜂寻蜜一样，寻找我们的快乐生活。生活就是一个万花筒，那里面闪烁着心灵的花朵和阳光的味道。下课的钟声一阵一阵飘进我的耳朵，我在钟声里成长；时间的钟声一阵一阵飘进我的耳朵，嘀嗒的声音在我心中飘荡，为我们送来了活力和幸运。你看，那斑马线上，一群群忙绿的人们匆匆而过，老人，小孩，大人，多得数不清。我们看到了这样一幅图画：小孩被大人送过马路时露出了阳光般的微笑；当小孩送老人过了马路的时候，老人笑得像花朵一样烂漫。欢欢喜喜一年年，开开心心每一天。我们的生活，就是那阳光，灿烂，幸福，欢快，流光溢彩，流出了一条梦幻般的五彩河。

阳光的洗礼，让我们更加光彩，让我们感谢阳光吧。阳光好似一条金色的飘带，托起我们的梦一起飞，飞上了蓝天，飞到了理想的国度。

阳光的生活，生活的阳光，太阳永远是新的。阳光下的感觉是那么微妙，阳光下的成长是那么温馨。

是啊，一道道耀眼的光线射进了我的心房……

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找