# 感恩的3分钟演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-09

*感恩的3分钟演讲稿（精选31篇）感恩的3分钟演讲稿 篇1　　敬爱的老师，亲爱的同学们大家好!我是XX班的。今天我演讲的题目是——学会关爱，心怀感恩。　　鲜花感恩雨露，因为雨露滋润他们成长;苍鹰感恩天空，因为让它飞翔;高山感恩大地，因为大地让*

感恩的3分钟演讲稿（精选31篇）

**感恩的3分钟演讲稿 篇1**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们大家好!我是XX班的。今天我演讲的题目是——学会关爱，心怀感恩。

　　鲜花感恩雨露，因为雨露滋润他们成长;苍鹰感恩天空，因为让它飞翔;高山感恩大地，因为大地让它挺拔;而我，感恩许许多多关爱我的人。

　　我感恩父母，因为父母给予了我生命，让我来这个绚丽的世界;是父母精心呵护，让我健康成长。

　　我感恩我的老师，因为老师的启蒙、关爱、鼓励，为我打开通向知识的大门，让我懂得人生的哲理，使我从一个无知的幼童成长为有理想有文化的少年。

　　我感恩我的班集体，他就像一个温暖的大家庭，是我生活的动力和快乐的源泉。

　　我感恩我的母校，因为在过去的五个春秋，母校给我们创造了良好的成长环境。我们的校长爱校如家，我们的老师敬业爱岗。为祖国培养下一代，他们兢兢业业，任劳任怨，他们教书育人，为我们奉献了青春，给他们自己增添的却是丝丝白发……

　　我们每天都沐浴着来自四面八方的关爱，我们每天都享受着关爱的温暖。关爱如带来生机的春风，如滋润万物的春雨，带给我们快乐与希望。

　　关爱是生命中最美好的事情，感恩是世界上最美好的情感。我将以我的爱心，去关爱每一个人，去帮助有需要的人。

　　同学们，如果世界是一间小屋，那么关爱就是小屋中的一扇窗;如果世界是一艘船，那么感恩就是大海上的一盏明灯。被关爱是一种幸福的享受，关爱他人，感恩他人更是一种美好的品德。让我们“学会关爱，心怀感恩”吧，那样我们的世界将会变得更加美好!

**感恩的3分钟演讲稿 篇2**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天我要演讲的是《感谢生活》

　　什么叫生活?生活，就是一切生物为了生存和进化而进行的各项活动。简单地说，就是生存。然而，在生活中，没有永远的快乐，也没有永远的痛苦。在快乐中，我们要感谢生活，在痛苦中，我们也要感谢生活，因为生活有了快乐与痛苦才显得美丽。

　　生活总会给我们留点什么，喜怒哀乐样样都有。无论生活留下什么，我们都不应该怨恨、冷漠，或是自怨自艾;而应宽容生活，诚心诚意地感谢生活。在你融入的生活中，有许许多多的人，为你的坎坷伸一把援手，为你的困惑透一缕阳光，为你的痛楚送一份安慰，为你的忧愁洒一份关爱，让你觉得平凡的我竟也会得到那么多的关怀与呵护。于是在你回首往事时，你会感到需要感谢的人和东西实在太多、太多了。

　　大家都知道，生活并不常常是美丽如画的。远方的山峦会在暮霭中渐变成褐色;昨天的月亮圆不了今夜的梦;怒放的鲜花也会有凋零的时候。然而没有夜晚，就不会有明亮的曙光，没有昨天的月亮，就不会有今天的灿烂，没有凋零的时候，就不会培育出新生命。就如大仲马所说的：他终于从枪林弹雨中站了起来，抚摸着流血的身体仰天大笑：\"感谢上帝，让我能实实在在地感受痛苦。痛苦真好，它告诉我，我还活着，还拥有生命和希望。\"是啊，能体验到身心的痛苦，这也是生活给予我们的恩赐。它告诉我们，只有活着，才会有快乐，才会有痛苦，才会有希望。不是吗?在我们的人生路上，许多喜中生悲的事还真不少呢：体检的时候，发现视力又下了;骑着车子摔倒在路中央;坐在回家的车上，却突然出了车祸;在海边嬉戏，却涌起特大海啸。一次一次的坎坷过去了，生活让我们认识并学会了\"坚强\"。

　　有一句话说得好：当上帝关上所有的门，他会留给你一扇窗。生活也是如此，在给了你失望、坎坷、痛苦时，也给了你幸福和快乐以及丰富的体验和回味。它蕴含着无限的风光与期望，等着你去发现去探索，等着你去悲哀去享受。它不吝啬，不会关掉所有的门窗让你终生处于绝境;它不虚伪，不会用香甜的糖果迷醉你的身心，而使你迷茫了寻找的双眼;它不伪善，不做作，也不世故，不论你的身份地位如何，生活对我们一视同仁。

　　感谢生活，因为我知道，我是如此地平凡，却也如此地幸运。生活的历程，使我明白了幸运的含义。不是钱财，不是权力，也不是容貌，而是我们身边有着许多值得感谢的人。感谢父母缔造我们的生命;感谢选择生活的权力握在自己手中;感谢世间千万种美丽的情感，可以由我们尽情地诠释;感谢我们拥有可以聆听天籁般动人的歌声与音符;感谢我们拥有可以打造七彩天地的双手……

　　感谢生活，感谢它所给予我们的一切，我的演讲完毕，谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇3**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　父母的养育之恩，是今生今世永远也还不了报答不完的，从小，父母都义无反顾的站在我们前方，为我们遮风挡雨。作为父母，他们用无数心血时间，养育了你，却不求回报，所以，作为子女，我们也无以回报，只求与他们同呼吸共甘苦，生活和谐温馨的时候，我们分享快乐，生活苦难的时候，我们坦诚相对。

　　有人说幼年感到父母可敬，年轻感到父母可厌，中年时感到父母可怜……年轻人认为父母的爱将自己束缚，认为是一种负担，总想挣脱这种爱的负担而远走高飞。但这种想法真的能减轻负担吗？不错，父母有时唠唠叨叨，思想老土，可如蜗牛身上的硬壳，沉重笨拙却能作为自己的安全保证。当我们失败时，父母给予我们安慰，当我们要发愤图强时，他们会给予我们鼓励，让我们一往直前，当我们面临困难或者危险的时候，他们给予我们保护……那笨重的壳时刻保护着我们。

　　老师平时对我们疼爱有加。是我们第二个父母，当我们遇到困难时，老师站在最前面。想想吧，平时我们会因为陌生人的一点帮助而感激不已，但面对父母老师无微不至的关爱时，却高呼“我要减负”。

　　坚强的蜗牛们啊，珍惜老师父母给予的壳吧！

　　谢谢大家！

**感恩的3分钟演讲稿 篇4**

　　老师们、同学们：

　　大家好!

　　今天我演讲的题目是“学会感恩”。

　　感恩是一种对思惠心存感激的表示，是一种不忘他人给予我们帮助的表现，是一种受人滴水之恩，当涌泉相报的表现，那么，我们感恩过别人吗?我们曾经听过这样的一个故事。

　　一位农夫在寒冷的冬季救了一条冻僵了的蛇，农夫把它放在家里与农夫做伴，几年后农夫的家里看了大火，农夫被围在了里面，忽然，那条蛇出来了，用它的尾巴拴住了农夫把农夫抛了出去，而那条蛇却在火海里久久没有出来……

　　听了这个故事，我想大家的心里一定会有所感触，一条冷血动物却懂得感恩，何况我们呢?那我们应该怎样去感恩他人呢?这其实很简单，也许一声“谢谢”一句“你辛苦了”一张贺卡，一份礼物都能够成为人生中最美好的甘泉!

　　我们要感恩所有对我们的帮助的人，是他们让我们的生活丰富多彩，让我们在风云中行走……

　　滴水之恩，当涌泉相报!亲爱的同学们，让我们一起将这份感恩之心延续，感恩身边的每一个人，让这朵感恩之花更加绚烂，在我们心中永存。感恩，我们要行动!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇5**

　　尊敬的各位评委、来宾：

　　大家好!

　　今天我演讲的题目是《拥有一颗感恩的心》，让我先来给大家讲一个故事。

　　有个年轻人，大学毕业后到一家条件非常好的合资企业应聘。招聘的考官问他的问题是：“请问你给你母亲洗过脚吗?”年轻人回答：“没有”。考官便说：“那我希望你下个礼拜再来面试，但有个条件，回去做一做”。年轻人回到家里，把面试的全过程详详细细地告诉了他的母亲。母亲为了能让孩子进入条件这样好的企业工作，成全了儿子的愿望，把自己的双腿伸进了儿子第一次给他端来洗脚水的脚盆里。当年轻人第一次摸到母亲那双象棒槌一样细细的腿时，眼泪忍不住流了下来……他想起：自己的大学学业不就是靠着母亲这样一双细细的棒槌一样的腿四处奔走，为人打工、赚钱完成的吗?他又想起：每到月初，自己就在那儿心安理得地等妈妈寄钱来，却从未想过妈妈筹钱这么困难!从此，他每天都要给母亲洗脚。一个礼拜后他去面试，那位考官问他：“回去做了没有?”他点点头：“做了”，考官又问：“你对我们公司这么要求你，还愿意来吗?”年轻人说：“公司能不能录用我，已经不是最重要的了，最重要的是我学到了大学里没有学到的，做人的，根本道理――感恩”。

　　这个故事，是我在查阅学习型组织相关书籍时看到的。可以说，当时深深震撼了我!直到现在每每想起，都会触动我埋藏在心底里的那根弦。其实，洗脚真的是很小很小的一件事，然而它却包含了一种文化――感恩文化。而我们的公司若要取得蓬勃发展，则离不开这种感恩文化，离不开一大批懂得感恩的员工。

　　我想，一个懂得感恩的人，就会发现世界是多么美好;一个懂得感恩的人，就会拥有一种平和的心态;一个懂得感恩的人，就会快乐地工作学习和生活。其实，在现实生活中，令我们感动的事情实在是太多太多……

　　也许，你来自一个偏僻的小山村，但那青山绿水和纯朴的村民却会永远定格在你的心中，无论你走到天涯海角。因为这一切曾经是你振翅高飞的源泉;

　　也许，你很难忘记那位头发花白和蔼可亲的老教师，因为他曾在你学业的道路上遇到困惑迷惘之时，为你指明了方向;

　　也许，你时常会想起一双陌生但温暖的双手，因为这双手曾在你吃力蹬车时推过你一把，帮你越过那道坎，走上平坦的大道。

　　如果你是一个懂得感恩的人，象这样的点滴就如同大海里的浪花，多得数也数不清。朋友，就在此刻，请你们打开记忆的闸门想一想类似的细节吧!你会愈发地感受到来自朋友、来自家庭、来自社会和企业的关爱!你会愈发地珍惜生命、珍惜生活、珍惜每一次学习和工作的机会!那么快乐就会充盈你的每一天!

　　说真的，我作为一名中专生，毕业后能分配到合肥供电公司，我很幸运;在公司内部我从基层做起，现在机关从事管理工作，我很知足;刚上班时，第1个月领到了80多元的工资，我很兴奋;而如今我的工资奖金芝麻开花节节高，口袋日益鼓起来，我很感激，我感激有这么好的企业不仅解决了我们生活的温饱，而且还提供了展示自我的舞台!

**感恩的3分钟演讲稿 篇6**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好!

　　在学校——这片金色阳光下的茵茵的草地上，一个个稚嫩的生命尽情舒展着他们的颜色：是红色，就热烈奔放;是黄色，就明亮可爱;是蓝色，就温尔文雅……因为在这片草地上，有最适宜的气候、最肥沃的土壤、最清新的空气，这就是老师们的爱!孩子美好的人生是被爱所唤起的，没有爱，就没有教育。

　　学校的每一位老师，用爱心叩开了情感世界的每一扇窗子，用真情点亮了生命的每一个灯盏。她们像呵护露珠一样小心翼翼地呵护着孩子们的心灵，又像尊重同事那样尊重孩子的选择。我欣喜地看到，在学校这个生命成长的乐园里，教育已不再是传统意义上的教法、学法，而是心灵与心灵的沟通，生命与生命的对话，智慧与智慧的碰撞!这是教育的真谛。如果我们都能意识，教育是一项为未来社会培养人才的事业，那么，有了这种沟通、对话与碰撞，我们的教育现代化，我们的民族复兴也就指日可待了!

　　当我静心品读老师们的教学反思报告，当我用心感受老师们的思想，当我面对面和老师们交流，我的心灵，一次次被老师们的真情撞击着。一个个感人的故事，一条条中肯的建议，始于“爱”，又止于“爱”。“学校的发展需要每一个人的努力”，每一位老师把学校当成了自己的家，为她的成就而鼓舞，为她的不足而焦虑，分析她的今天，策划她的明天。家人与家人之间，有一点摩擦，转眼就会相视一笑;有一些分歧，会力求达成共识;有一些困难，会携起手来共同解决。我再一次深刻地体会到：学校，首先是老师们的学校。没有老师们对学校发展的参与，没有老师们的团结合作，就没有真正意义上的学校!

　　日出日落，花开草枯，不过一年的时间，每一位老师，用自己的青春和才华，用诗人的灵感和悟性，培养了一批又一批的人才。每每琐碎事物缠身，每每工作中遇到不如意时，看到老师们最纯粹的笑脸，听到孩子们最快乐的笑声，感受着阳光下生命拔节的声音，我的心灵，便纯净如水。沐浴在老师们的真诚和执著里，我的心，也年轻了很多。我们学校，今天，乃至于将来，会永远焕发着动人的生命光彩!

　　谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇7**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　都说，“受人点滴之恩，必将涌泉相报”。当超市收银员为你打包找零时，你可有道声“谢谢”呢？当陌生人扶起不慎跌倒的你时，你可有心存感激呢？当国家公共工作人员为你办 证服务的时，你可有说声“辛苦了”呢？这样点滴之恩的例子数不胜数的，可要真正做到心生感激却并非那么容易。

　　有这样一个少年，他十四岁，因逃学惹祸不敢回家，大胆如他，便向亲戚借了二十元钱去外地找父亲，可在半路钱用完了。在那人生地不熟之地，是一个二十几岁的女孩帮助了他，让他去她家歇一宿儿，第二天为他买好了车票。临走时，少年说：“姐姐，我很感激你，将来一定会报答你的！”可这信誓旦旦的少年，后来呢？他早已忘了此事，忘了感恩女孩，忘了报答女孩。口头上说什么感恩，可未落到实际之处，也是枉然。

　　既然，对点滴之恩也应报答，那么，生育之大恩，又当如何呢？我相信每一个人身边都有或曾有过这样一些人。他们不管春去还是秋来，一直在心中挂念你，从生育你的大恩到添衣加被的小恩，让我们欠下无数的“感情债”——他们是我们的父母。还有另一些人，她们是我们几十年生命里的“昙花”，他们只为学生着想，从传授知识和教育人格的大恩到关心生活的小恩，让我们心怀感恩，他们——就是老师。我们这一生或许会欠下无数的“感情债”，或许会受无尽的恩惠。而面对这种种恩情，或许有人会说，等我有出息了一定会报恩的，可我想说，等你有出息了究竟是何时？要报恩，首先要把恩情放在心上，让感恩成为一种习惯，才会有后话。

　　感恩点滴，感恩亲师，感恩对手，让感恩成为一种习惯。

　　谢谢大家！

**感恩的3分钟演讲稿 篇8**

　　亲爱的长辈们，早上好，我是会销二部的李志仁，非常高兴能在这个分享会现场见到大家，我今天特别高兴，因为我要和大家汇报一下，我们会销公司20xx年都取得了哪些成绩，这些成绩都离不开在场的同仁们对我们的支持和帮助，在这里呢，我要谢谢您们，非常的感谢大家。

　　20xx年至今发生的大事太多太多，20xx年第一件大事当数公司养生基地的创办，为了更好的服务好我们的叔叔阿姨们，为了打造一个真正的老年人的乐园，为了我们休闲养老的老年朋友们的一个全方位的活动场所。

　　20xx年，我们的会议营销健康品超市也正式开张了，里面涵盖了家居生活所有必须必备的健康生活用品，为我们老年朋友打造优质的老年生活提供了坚实的物质基础。

　　20xx年，我们公司的集中办公，服务全面升级，活得了越来越多的叔叔阿姨们的支持和认可，全年业绩较前年翻了一番。

　　20xx年，秉承着“老有所养，老有所乐，老有所学”为宗旨的“会销公司新型养老方案”正式启动。

　　20xx年3月，第二届会销公司“健康风采综艺大赛”也正式开赛，到目前已经进入第三轮选拔，打造一个全省老年朋友一个自娱自乐，自我挑战的一个舞台。

　　公司的发展壮大离不开掌舵人先生的辛勤付出，更离不开在座叔叔阿姨一路以来的支持和对我们的关爱。在此，我代表全体员工谢谢你们了，谢谢你们。

　　那么说到这里，我还想跟大家讲一下，真心的感谢一下我们各位长辈们，因为叔叔阿姨们一直以来对我们的帮助和支持，小李在这里真的想跟你们说，你们辛苦了。

　　俗话说的好：“读完卷书，行万里路，不如有名师指路。”在漫漫的人生道路上，能够有好心人，有经验的人帮一把，提醒一下，是可以少走很多弯路的，我记得有一回，去到姚祥贵叔叔家，亲爱的叔叔阿姨，我还记得在那一天早上，我为了早早参加活动，来不及吃早餐，(因为我往往一忙一起来就忘了吃早餐)当我正在为工作忙个不停的时候，阿姨突然出来在我面前，偷偷的但是用力的把一个瓶子塞到我怀里，说：“赶紧去吃早餐先，别忙得把身体饿坏了”。我愣住了，但是很感动。原来是黄阿姨在以前经常参加我们的活动时候，用她慈母般的细心观察到我早上忙起来经常不吃早餐，所以，今天就起了个特早，精心的为我去买了营养丰盛的材料，为我精心熬制了粥当我手中捧着这个热气腾腾的粥时，心中在颤动，眼中也是强忍着感动，鼻子酸酸的，我张口一口一口往下咽。觉得这个吃的已经不是粥了，而是一份浓的化不开的慈母情怀。谁说“男儿有泪不轻弹，那只是未到动情处。”

　　今天，公司给我这个机会，让我代表公司全体员工发言，我想在最后对在座的叔叔阿姨们说：你们都是我们的亲人，都是我们的爸爸妈妈。谢谢您们一路的关怀与爱护，没有你们我们不会成长的这么快，这么好。好人一生健康平安快乐。谢谢你们。

**感恩的3分钟演讲稿 篇9**

　　敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

　　早上好!

　　今天我在国旗下讲话的题目是：《学会感恩》。

　　我国是一个历史悠久的文明古国，以“礼仪之邦”闻名于世。古人历来重视道德修养和文明礼貌，自古就有“施恩不图报”的美德，但也有“知恩不报非君子”的古训。有“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩”的名句，更有“受人滴水之恩，当以涌泉相报”和“吃水不忘打井人”的处世信条。每个人不仅应该孝敬父母、尊敬师长，而且对于曾经帮助过自己的人，也应该报之以发自内心的感激，正是因为有了这些人的付出和爱心，才使得我们的世界如此温馨和美丽。

　　“感恩”是每一个人都应该坚守的基本道德准则，是做人的起码修养，也是人之常情。不懂得感恩，即是缺乏修养的表现，又是缺乏人文关怀、情感冷漠、缺少人情味的反映.

　　“感恩”也是一种回报。母亲为生育我们忍受剧痛，但是创造生命仅仅是一个开始，要把这小小的生命培养成人、成才还需要经历更多的艰辛。而更伟大的是，母亲从不要求回报。但是，我们必须知恩感恩，“感恩”是一种对恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。

　　“感恩”还是一种生活态度，一种美德。如果人与人之间缺乏感恩之心，必然会导致人际关系的冷淡，所以，每个人都应该学会“感恩”。同学们,这对我们来说尤其重要。我们都是家庭的中心，在家中是名副其实的小皇帝,衣来伸手,饭来张口.但在这样优越的生活环境中，我们许多学生却只知有自己，不知怎样关心别人,爱别人。所以，我们要学会“感恩”，

　　“学会感恩”就是要学会懂得尊重他人。对他人的帮助时时怀有感激之心。我们要知道每个人都在享受着别人通过付出给自己带来的快乐的生活。当你感谢他人的善行时，第一反应常常是今后自己也应该这样做，那么你就从小学会了爱别人、帮助别人。

　　同学们，“感恩”体现在我们生活的每一个细节中。让我们怀着一颗感恩的心，用平实的话语和实际行动表达出发自内心的谢意吧。感谢父母给了我们生命，让我们享受到了人世间的亲情和幸福;感谢老师的谆谆教诲，让我们尝到了学习知识的快乐;感谢同学真诚的关怀和帮助，让我们懂得了友情的可贵;感谢社会上所有人民的关爱，感谢他们伸出援助之手;感谢春天的花草，让我们感受到了生命喷涌的活力;感谢秋天的落叶，让我们领悟到了生命壮丽的回归……

　　让我们怀着如此的一颗感恩的心，学会付出，学会给予，学会把快乐带给你身边的人，让他们怀着同样的一颗感恩的心去寻找幸福的真谛。

　　谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇10**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我常常会在每天夜晚问自己，今天你感恩了吗？或许很多同学会很奇怪，为什么我会问这样的问题。其实我问自己这个问题，目的就是为了让自己清醒，身边的一切皆可感恩，不要忘记感恩，就是对生活的一种回馈，也是对周围人的一种温柔的表达。

　　感恩是什么？感恩是我们生活中必不可少的一件随身品，只有当感恩这件事情存在于我们身上时，我们便能感受到世界的美好，人性的温暖。人们常常问感恩到底能够为我们带来什么，其实大家自己的心里应该清楚，感恩或许暂时不会给我们带来改变，但是它有存在的价值，也是一个必然的存在。

　　人与人之间，最 重要的就是对对方做出回应，而感恩便是一种回应。当别人帮助我们的时候我们为什么要说一声谢谢。这只是因为他人帮助我们并不是本分，而是因为情分，我们没有权利去命令别人帮助我们，他人愿意给予我们援手只是因为他有一份助人的善心，而我们这时候也应该拿出我们的感恩之心，说一声谢谢，让对方也收到一些回馈，从而我们可以共同享受温暖。这会让我们的生存环境更加的温暖，也能够给予这个陌生的世界一些不一样的情感。

　　感恩你我，也感恩他人，让这个原本冷淡的世界变得更加丰富多彩一些，让我们一起感恩，也一起成长。

　　我的演讲完毕，感谢大家！

**感恩的3分钟演讲稿 篇11**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!

　　今天，就让我们一起来谈一谈感恩的话题。

　　落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是树对滋养他的大地的感恩。白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着一幅感人的画面，那是白云对哺育他的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的世界，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩我们才懂得了生命的真谛!

　　都说“滴水之恩当以涌泉相报”，给大家讲两个小故事吧!

　　一位山林农夫出于爱心，救了一只受重伤的小蟒蛇，并把它带回家精心照料，他们在一起生活了很长时间，小蟒蛇渐渐地通了人性，有一天，农夫被困在了着了大火的房子里，小蟒蛇为了报答他的救命之恩，纵身窜入火海，用尾巴缠住农夫，把他甩了出来，而小蟒蛇却在房屋倒塌的那一瞬间永远地被埋在了火海中。小蟒蛇用它的生命报答了曾经给予它生命的农夫，动物尚有如此感恩之心，可我们人类又做得如何呢?

　　一艘载有数百人的大型轮船在海上失火沉没，许多人都失去了生命，只有90多人生还。乘客中有一位游泳专家来回游了十几次，连续救起二十多人后，双脚因严重抽筋导致残疾，必须终身坐在轮椅上，他一直大叫着问自己：“我尽力了吗?”几年后他生日的那天，有人问他一生中最深刻的记忆是什么?他伤感地说：“我记得那被我救起的二十多人当中，没有一人来向我道谢。”

　　这两个故事告诉我们感恩是美德，忘恩是大恶。我们应该用一颗感恩的心去生活，牢记别人曾经给自己的帮助和恩惠。去感谢那让我们获得温暖的太阳;去感谢那让我们拥有清水的河流;去感谢让我们拥有生存空间的大地;感谢带我们来到人间的父母，感谢辛苦培育我们的老师。

　　老师们、同学们，让我们用一颗感恩的心去生活，从现在做起，从点滴做起，把感恩放在心中，把谢谢放在嘴边，生活必然会变得更温暖更美好。

**感恩的3分钟演讲稿 篇12**

　　尊敬的各位评委，老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天我演讲的题目是《感恩父母》。

　　落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它的大地的感恩;白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的亲情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。感恩，是一个人与生俱来的一种本性，是一个人不可磨灭的良知。感恩让生活中弥漫着温馨的气息，爱的味道。

　　在人的一生中，对自己恩情最深的莫过于父母。从嗷嗷待哺到蹒跚迈步，是父母养育了我们：从身处困境，低靡困惑到坚定信念踌躇满志，我们每一次的沉浮无不牵动着父母的心。我们的成长凝结着父母的心血，而我们每个人都是在父母的悉心关怀，百般爱护，千倍叮嘱，万倍辛苦的抚养下从一个呱呱坠地的婴儿渐渐长成一个散发青春与活力的少年。

　　父母的爱，是黑暗中的明灯，让我的心不再孤独。

　　父母的爱，是一场可以洒在我心田的细雨，滋润我干涸的心灵。

　　父母的爱，是生命中的加油站，让我有勇气接受挑战。

　　古语说：“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。”我们一点一滴的成长都离不开父母的帮助，滴水之恩当涌泉相报，因此，我们应该懂得感恩，懂得感谢父母。

　　同学们，让我们感恩父母吧!用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心与父母交流。他们把我们带到这美丽的世界，已经是足够的伟大，且将我们养育成人，不求回报，默默的为我们付出。感恩吧，感谢父母们给予的一点一滴。

　　在此，我祝愿天下所有的父母安康!快乐!!!!

　　谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇13**

　　各位老师、同学们，大家好!

　　我是朱冀尧，今天我演讲的题目是《感恩的心》。

　　重阳节是登高思念的日子，重阳节也是尊老敬老的日子。如果只能用一个词来形容重阳节，我想到的就是“感恩”。

　　大家对“感恩”一词早已耳熟能详了，当今的报纸杂志，励志文章，到处充斥着“感恩”一词。可是谁理解其中的真意呢?在我看来，这些“感恩”的说教，无不充满了实用主义，充满了功利主义，都是从自己个人的利益出发，去“感恩”对你有帮助的人。即使这样的“感恩”是发自你的内心，但其中到底有多少诚意呢?

　　冷酷的现实也时刻警示着我们。如果因为父母给了我们生命，给了我们无忧无虑的生活条件，我们才去感恩和回报他们，那么，街边跌到的老人，除了自己的子女，怎么可能有其他人去帮扶呢?

　　这就是我在重阳节想到的“感恩”一词的原因。古人尚且能以“幼吾幼以及人之幼，老吾老以及人之老”为生存价值，以“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”为人生目标，何况成长在21世纪的我们呢?我们不仅要懂得“感恩”，而且要懂得无条件的感恩。不仅要感恩曾经帮助过我们的人，而且要去关爱所有的人，所有的生命!

　　去掉功利色彩，感谢日出日落，感谢山川河流，感谢快乐伤痛，感谢生命中往来的路人，感谢得到和失去的一切。怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。怀有一颗感恩的心，才能真正快乐。

　　同学们，让我们怀着感恩的心面向世界吧!只要我们对生活充满感恩之心，充满希望与热情，我们的身边就就会多一些宽容与理解，就会多一些和谐与温暖，就会多一些真诚与团结，我们的精神家园将永远年轻……

　　最后，让我以一首歌词《感人的心》来结尾吧：感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己，感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样珍惜。

　　谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇14**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!今天我讲话的题目是《学会感恩》。

　　落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩;白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛 ——题记

　　从婴儿的“哇哇”坠地到哺育他长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜;从上小学到初中，乃至大学，又有多少老师为他呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。

　　感恩是发自内心的。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。是否你在父母劳累后递上一杯暖茶，在他们生日时递上一张卡片，在他们失落时奉上一番问候与安慰，他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那缕缕银丝，那一丝丝皱纹。感恩需要你用心去体会，去报答。

　　感恩是敬重的。居里夫人作为有名的科学家，曾两次获得诺贝尔奖，但她在会上看见自己的小学老师，用一束鲜花表达她的感激之情;伟人毛泽东也同样在佳节送上对老师的一份深深感激。自古以来的伟人无不有着一颗感恩的心，感激不需要惊天动地，只需要你的一句问候，一声呼唤，一丝感慨。

　　感恩是有意义的。爱让这个世界不停旋转。父母的付出远远比山高、比海深，而作为我们，只知饭来张口，衣来伸手。而似乎又有一条隔离带，让我们变得自私自利，忘记了曾经父母的付出，忘记了那一声声快乐，学会去感激别人是自己的一份良心，一份孝心，因为如此才会有和睦，有快乐，有彼此间的敬重。

　　怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。学会感恩，因为这会使世界更美好，使生活更加充实!

　　我的讲话完毕，谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇15**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好

　　从没有想过该用怎样的语言去赞美父母，直到大学;从没有思考该如何诠释父母百分之百的爱，直到大学。一切的一切，似乎冥冥中自有安排。那种名叫时间的东西，无情地侵蚀着我们。父母如一部大书，无论翻多少页，都不会到尽头。曾经的美好，昔日的呵护，像影片翻来覆去的播放。感恩，我们要懂得回报。

　　走进陌生的城市，体验的是无助和悲伤，隔三差五的电话，成为唯一可以缓解疲惫的良药。任凭酸楚的泪水从脸颊滑落，体味别有一番情伤。

　　独在异乡的日子有些凄凉，总让人想家;度日如年的季节似乎漫长，常使人难忘。脑海中没有一时停止思考，真想此刻就陪伴在父母身旁，聊天、捶背、给他们读报。平凡也是一种好。感恩，就在此刻生效。

　　总是不愿提及往事，因为有太多的惆怅。每每做事都会让父母失望，从小到大的娇惯，使我脾气见长，无休止的争吵今天想来悔心悔肠。扪心自问，真心为父母换位思考的太少太少。不经意的顶撞，细细品位泪却千行。年少的我们多少都有些轻狂，看着父母脸庞刻下的烙印，愧疚，无处可藏。感恩，由心底绽放。

　　一天天的成长，很多事情都该由自己面对，脱离父母的羽翼，期望明日的辉煌。转眼间，已是进校三个月，每一次通话，那滋味依旧不变，亲情已超出语言，明天的我们将各走他乡，父母的爱仍然陪伴在身旁，对于他们的付出，我只能暗暗回报。

　　点点滴滴的成功，开开心心的学习，平平安安的生活，也许这才是最真的感恩。最后，我想用一首诗作为结束语，这首诗是——

　　天远惠山下，冷月伴清吟。佳节已渐过，依稀离乡情。小坐静忧思，心乱无所倚。 感怀情犹怯，冒然长叹惜。

　　细心的观众知道这首诗的奥妙了吗?那就是每一句的前一个字可以连成一句话：“天冷加衣，小心感冒。”

　　此文献给天下所有父母，希望我们都拥有一颗感恩的心去膜拜父母神圣的爱!

　　我的演讲结束，谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇16**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！我是xx班。今天我演讲的主题是“感恩老师”。

　　鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；高山感恩大地，因为大地让它高耸；我感恩很多很多的人，但我最 感恩的是我的老师。

　　大家是否还记得孩提时代的我们，背着书包，迎着朝阳蹦蹦跳跳地去学校，是否还记得老师教我们写的第一个汉字，让我们熟背的九九乘法表。那时，老师是除父母之外我们最 信任的人。

　　渐渐地，我们长大了，我们不再把老师说的话奉为“圣旨”。我们变得不听话了，我们认为头发越长越好看；我们认为学校的围墙阻挡了我们的脚步；我们认为我们有权利去选择自己的爱情。当我们一步步将要偏离正常的轨道时，老师，是您紧紧抓住了我们的衣角。您将我们那颗幼小，无知的心灵带到了正确的道路中，带进了我们日后要正确面对错误的信念中，也带进从错误走向正确的生活。

　　感恩老师，给我们前进的动力；

　　感恩老师，给我们飞翔的翅膀；

　　感恩老师，给我们指明人生的方向；

　　感恩老师，给我们放眼世界的慧眼。

　　老师，在我们的眼里您是神奇的。我发自内心地感恩您，我的老师，感恩您为我们所做的一切！

　　谢谢大家！

**感恩的3分钟演讲稿 篇17**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家晚上好!

　　作为即将离开母校的毕业学子，我的心情是沉重的，但当我站上台来，看到如此熟悉的你们，心中开始涌动着一股热血，感觉手中的话筒不再是话筒，而是奥运火炬，因为我今天演讲的内容是《感恩梦想》，是梦想改变了我，下面让我们一起去感受梦想带来的正能量。

　　首先我要感谢两个人：我的爷爷和奶奶，他们与我并不存在血缘关系，却待我胜过了亲孙女。就在上个月的长沙，我去论文答辩的周六晚上，我们祖孙三人一起去看了烟花，当旁人把患有帕金森、糖尿病、高血压、整夜失眠的八十岁的爷爷抱上座位时，他说了一句“最后一次”了…作为农村娃，我是幸运的，在人生关键的转折期，有人伸出了援助之手。我才走出了大山，走向了师范，甚至走到未来的“年薪百万”。没有他们，就没有我们今晚的一起感恩梦想。在此本人想深鞠一躬。

　　梦想是什么，我们可能说不出来，但十多天前就在我们现在所坐的礼堂里，与我们同届叫做陈丽的同学举办了她的个人演唱会，掌声雷鸣的背后定有着不懈的努力。三年，为着一个目标而准备，是梦想引领着她在前进着。最后在这毕业前夕和梦想一同绽放，感动了我们。

　　梦想是个极其虚无的东西，只有一步一个脚印去积累当下，它才不至于成为空想。要毕业了，回望四年，我在武师写完下了九本读书笔记，办了两个英语培训班，做过社长后又来成为社联副会长，在培训学校里曾给小到三岁大到四十多岁的人上过公开课，而我本人还有十多天才成年。

**感恩的3分钟演讲稿 篇18**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　在成长的路上，永远都不是一帆风顺的，有阳关大道，也有荆棘坎坷，有鸟语花香也有暴雨狂风。想看到绚丽的彩虹又怎会不经历风雨呢?

　　时间追溯到9年前的5月12日，汶川大地震发生后，政府出动了大量人马进行救援，也向汶川运送了大量的赈灾物资。可有一个慈爱的母亲不能和她的孩子一起被救了。

　　当人们把堆积成山的钢筋水泥翻开时，这位可怜的母亲已经停止呼吸了。可她还抱着自己的孩子。孩子吮着母亲的乳头，安详的睡着，她的脸颊上有一层灰，灰混合着她的血液在脸上结成我厚厚的血块。头发杂乱无章的盖在脸上，苍白的脸色和干裂的嘴唇说明她已去往安乐，只余下她可怜的孩子。我想她挣扎过，她想留下，陪她的孩子成长，见证孩子成长的每个瞬间，她就这样紧紧的抱着她的孩子，关节被压得变形也不曾放开，苍白的指关节说明了她的决心，这是怎么的情感，是爱!是一个母亲对孩子无限的牵绊，对孩子无限的关爱。让我学会了感恩。

　　队员们看到这番景象无不掩面而泣见证了很多见到亲人遇难后撕心裂肺的哭泣。苦涩的眼泪，也见证了人们震后团圆时的喜极而泣，却不如这份爱让他们感动。当他们把这个孩子抱离母亲时，孩子“哇……哇……”地哭子起来，我想：他也知道她的母亲离开了吧!他在伤心吧!救援队更是感动，晶莹的眼泪在眼眶打转。孩子的泪顺着脸颊流下，这是他最后的泪吧!

　　我爸妈的爱不像这样的轰轰烈烈，我们的爱是在生活中最平常的事例中体现出来的，我不渴望轰轰烈烈的爱。我只想现在这种，在我受伤时可以保护我，在我经历风雨时可以躲避风雨的避风港，在我伤心时可以自我修复的地方。这就是我的爸妈给我的爱，最平凡的爱，但又是最不平凡的爱。

　　对爸妈的爱，开成一朵朵感恩的花，开在我成长的路上，也开在父母美丽的心上。

　　感谢父母陪我走过风雨，感谢父母在我成长的旅途中赠与我果实，更要感谢经历让我懂得成长。

　　是什么如此芳香?是什么如此美丽?原来是感恩之花绽放了!

**感恩的3分钟演讲稿 篇19**

　　尊敬的老师，同学们：

　　大家好！

　　感恩，富有深刻含义的两个字。

　　以前我并不知感恩，但从我读了一个故事后，我明白了。

　　在一所小镇的学校有个非常不起眼的男生，从小父母离异，生活在单亲家底，家境不富裕，他的爸爸外打工，每天五元钱是他的伙食费，衣服没人洗，很脏，身体同样也很脏，但是教他们语文课的班主任老师，总是在每天放学后，不经意的拉一下他那脏兮兮的手，他在心底里说要感恩。

　　有一次老师在圣诞节让孩子们在黑板上画自己感觉好的礼物。

　　老师选中了小男孩，大家都猜想他会画什么，有的说是火鸡，有的说是蛋糕……没想到的是小男孩却在黑板上画了一只手，一只很漂亮的手。大家又七嘴八舌的讨论起来，有的说这是老师的手，因为她用这只手教给我们知识；有的说这是农夫的手，他用这只手喂养火鸡，但是只有老师知道小男孩的用意。

　　从那以后我知道了感恩，感恩，二心，心连心形成感恩。

　　谢谢大家的聆听，我的演讲结束了。

**感恩的3分钟演讲稿 篇20**

　　各位领导，各位同事：

　　我是来自杨召小学的于双晴，今天我演讲的题目是《爱心与责任》。

　　手拿三寸粉笔站在三尺讲台上，我自豪，我荣幸，因为我从事了太阳底下最光辉的职业——教师，一年多的班主任工作经历让我深深懂得：责任是教师一生的坚守，爱心是教师最美的语言。

　　关爱学生并不需要多么轰轰烈烈的举动，它体现在生活的每个细节上。我曾被班里那些调皮捣蛋的学生气得大动肝火，也曾为成绩差的学生而烦恼不已，怎么批评都无济于事，因此，我试着改进教育方法：在课堂上多了一丝微笑，多了一个温和的眼神，多了一些鼓励的话语(孩子，你真优秀;孩子，勇敢的举起你的手，我相信你，你能行……);批改作业时，我在作业本上多了一颗红星，作文本里多了一张交流的纸条;课下我和学生促膝交谈(孩子，课上怎么不开心呀?是不是老师讲得不好呢?可以和我谈谈吗?孩子会把他们的心事一一告诉我)，倾听孩子的心声，走进他们的世界，渐渐地，我成了他们的知心朋友，深知学生需要教师的关心与爱护，这使我明白：要用爱去管理班级。

　　爱让大家走到了一起，爱让大家有了集体荣誉感，爱让我们成为一家人。

　　今年的“六一”节目，我组织学生大合唱《团结就是力量》在歌声中让学生明白团结的重要性;每天中午我和学生一起吃饭，其乐融融像一家人一样让学生感受到班级的温暖;有一次，我班的李洪达同学没钱吃饭班长轩丽霞主动借钱给他，课上我及时表扬了轩丽霞同学，让学生明白同学之间应该相互帮助，我们的班级是一个整体。

　　当圣诞节孩子们送给我一张张贺卡的时候，当孩子们把教师节当作我生日为我庆祝的时候，当假期中孩子们打电话诉说对我的思念的时候，当感恩教育大会那天孩子们抱着我流泪、家长与我握手的时候，我觉得这是我人生中最幸福的时刻，因为我从事了最伟大、最无私的职业，因为我拥有了世间最珍贵的礼物——爱。

　　爱心与责任——师德的内涵与灵魂，就让我们用手中的三寸粉笔书写好人生的责任，用脚下的三尺讲台奉献出自己的爱心吧﹗我们的生命会因教育而精彩。

　　感谢各位领导、评委给我这次演讲的机会，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”在今后的工作中我会继续努力。

　　谢谢大家，我的演讲完毕。

**感恩的3分钟演讲稿 篇21**

　　尊敬的各位老师、同学们：

　　大家好!今天我演讲的题目是《感恩老师》

　　从求知若渴的少年到展翅高飞的成人，从门外汉到专才，从人类的结绳记事到今天信息时代的来临，教师的作用时时刻刻贯穿于人类文明发展史的整个过程。

　　正像人们所共识的那样：社会的发展依靠教育，教育的发展依靠教师。教师的默默辛劳换来了人类文明的勃勃生机。我们有十分的理由向教师们表达我们的敬意。

　　是老师渊博的知识，让同学们们感受文明与希望;是老师宽广的胸怀，让大家懂得宽容与忍让;是老师慈善的目光，让你们由懦弱变得坚强。当同学们遇到挫折灰心丧气时，是老师在你们心田播种希望;当你们取得成功一帆风顺时，是老师及时开出“骄兵必败”的良方。老师总是笑语盈盈，让大家充满力量。即使偶尔愠怒的目光，也让你们感到亲切与盼望。老师是多么伟大。有人把老师比做水，说她滋润了一片幼苗;有人把老师比做蜡烛，说她燃烧了自己照亮了别人;还有人把老师比做辛勤的园丁，说她用毕生的心血精心得浇灌着你们这些祖国的花朵。日升日落，老师挥洒着血汗，寒冬酷暑，老师永远满腔热情，指引着你们不断前进。在将来，无论你会成为挺拔的乔木，还是低矮的灌木，都将会用生命的全部向老师致敬。在此，对于那些不尊重老师的学生，你们应当反省一下自己，应当给老师送上最虔诚的祝福与最真挚的谢意。

　　师爱如一股涓涓细流，虽无声，却能够滋润干涸的心灵。它平凡，却在平凡中孕育着一份惊人的伟大!有时，师爱是一剂特效药，可以拯救那病入膏肓，行将就木的灵魂;有时，师爱又是人生海洋上的一座指路明灯，引导我们走出迷途，追随光明。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，这份沉甸甸的师爱，有谁能够掂出它的分量，又有谁能够真正偿还呢?

　　感恩教师，并不需要我们去做什么惊天动地的大事。

　　课堂上，一道坚定的目光，一个轻轻的点头，证明了你的全身心地投入，你在专心地听课，这便是感恩;下课后，在走廊里看到了老师，一抹淡淡的微笑，一声礼貌的“老师好”，这也是感恩;放学了，向老师招招手，说上一句“老师再见”，这依然是对老师的感恩。 不要再把这些归结于是无谓的小事，不要再不屑于这些在你身边的点点滴滴。因为在这点滴小事的背后，包含的正是你对老师的尊重和肯定。人人都希望得到别人的敬重和认同，你我如此，更何况于那用自己的汗水辛勤耕耘，挥洒在教育园圃中的园丁呢?

　　让我们，在试场上，认真应试，仔细答题，牢守纪律;让我们，在教室里，把教室打扫得干干净净，给班级一个整洁的环境;让我们，在寝室里，把寝室布置得窗明几净，给室友一个舒适的环境;让我们，在校园的小径上，看到地上有纸屑果壳，能够毫不犹豫地将他们拾起来„„

　　我想这一切的一切正是老师对我们多年来不断教育的成果，也是一种感恩，同时也是我们对老师平时谆谆教导的一种最好的回报。

　　同学们，感恩老师从点滴做起，感恩老师从现在做起!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇22**

　　尊敬的老师:

　　你们好!

　　我是通辽市明仁小学的吴佳威同学。今天，我演讲的题目是:我感恩、我幸福!因为活着，所以我们应该感恩，如果没有感恩，活着等于死去。要在感恩中活着，感恩于赋予我们生命的父母，感恩于给予我们知识的老师，感恩于提供我们学习环境的学校，感恩于帮助、关心和爱护我们的那些人，感恩于我们的祖国，感恩于大自然……感恩地活着，你才会发觉世界是如此美好,生活是那么幸福!

　　我是一个性格开朗、朝气蓬勃的阳光少年。我幸福快乐成长，源于我被爱的甜蜜包裹着。幸福就像一层糖纸，轻轻剥开，就能发现里面包着的是甜蜜，裹着的是爱!父母在上学前那零零碎碎的叮嘱，天气寒冷时为我穿上温暖的棉衣，让我感受到了亲人呵护与疼爱。遇到难题时，看见老师鼓励和信任的目光，使我精神振奋时，我体会到了老师支持与关爱。当我和好朋友手牵手、背靠背，一起看着蔚蓝的天空，侃侃而谈时，我感受到友情的幸福和快乐。

　　在我内心深处，有一个无法忘记的故事。小时候我特别喜欢看漫画，对读书并不感兴趣。每次写作文，就不知道该从何说起，直到有一次，学校举办的作文竞赛中我落选了，伤心的泪水不停的流，老师看见了，告诉我，只要多读书，就会迎头赶上，回家后，妈妈于是这样告诉我，我似懂非懂点着头，开始在书中寻找写好作文办法，慢慢地我爱上了读书，作文也开始有话可写了。现在我明白了是老师和妈妈的鼓励和引导给我的学习生活带来了无限的幸福和快乐。

　　在人生路途里，我们要感恩的东西太多，太多了，在日常生活中，有许多人一直在默默地关心、呵护、帮助着我们，我们才能安然地面对人生的喜怒哀乐。

　　生活是一面镜子，你哭，它也哭;你笑，它也笑。那么，就让我们常怀一颗感恩的心吧!只有这样，你才能越过冷漠与麻木，在享受父母和朋友的关怀与关心时，不会觉得是理所当然，也会试图用爱回报这个世界。常怀一颗感恩的心，你才会不埋怨、不退缩，用自己的方式顽强地生活，也才会更加地知足惜福。

　　在成长的路上，快乐与我前行幸福与我相伴，因为感恩在我心中!

　　谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇23**

　　学会感恩，学会热爱生活是我们永恒不变的话题，古人云：“滴水之恩，应当涌泉相报。”在我们的漫漫人生征途上，挫折是必不可少的，没有挫折的人生就不完整，学会感恩挫折会使我们的意志更加坚定，更全面地完善自己，在挫折中使自己的灵魂得到升华。

　　挫折是一种顿悟，是能让自己认清现实的方式，它能将强者送上顶峰，也能让懦弱者坠入万丈深渊，它能让你举步维艰，使你看不清前方的路，但它也能让你清醒，让你知道山重水复，虽不见柳暗花明，但你可以另辟蹊径，有这样一句话：“上帝为你关了一扇门，一定会为你开启另一扇门。”挫折也一样，它堵塞了你的一条路，也一定为你开通另一条路，不过前提是你必须坚持不懈的努力。

　　挫折是一种超越，漫漫人生，烦恼如发。它能让你从失败中汲取教训，鞭策自己，走出阴影，超越别人，它也能让你彷徨的心坚定，让你的悲愤凄凉变成向上的动力，让你不真实的梦变成现实，超越自我，感恩挫折就是感恩生活。

　　挫折是一种确证，风风火火的大千世界在他面前也都原形毕露，是敌是友，是君子是小人，泾渭分明，是朋友，挫折会让你们更加惺惺相惜，是假知己，挫折会让他邪恶的嘴脸和心灵暴露，在挫折面前，真与假已不再是秘密，感恩挫折就是感恩社会。

　　挫折是一种选择，古人云：“近朱者赤，近墨者黑。”但我觉得一个人“黑不黑”还要看他对待墨的态度，挫折也是一样，态度决定成败，同样选择放弃就是自动弃权，选择挑战并不断地努力，就会让自己磨砺成才，感恩挫折比什么都重要。

　　挫折是一道分水线，在它面前，强者流汗水，懦弱者流泪水，充分展示了优胜劣汰的生存规则，感恩挫折吧!因为它能让你更全面地了解它，更勇敢地面对它。

**感恩的3分钟演讲稿 篇24**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　群星的灿烂，是静谧夜空的陪伴，鲨鱼的亲吻，是蓝色潮汐的陪伴。那片天空总像倾了一盅稀薄的金黄，而你伴我走过千千万万个阳光灿烂的日子。悄悄告诉你，妈妈：感谢你像树扎根进我的生命里，伴我长大。童年你们的陪伴，足以让我学会感恩。

　　记忆里，少不了你的话——我们和小树一起长大。

　　春天，初醒的银杏吐出一树嫩绿的圆，在阳光中闪烁，洒下一地斑驳活泼的金黄。记忆中的每个黄昏，总少不了探寻那些金黄光斑的两只影子。长的总是弓着身体，伸出手藏在短的身后，伴着它摇摇摆摆地跳跃在那些不大的光斑间。不过，一旦长影子的手碰到了短影子的背，短影子立刻躲闪起来，依稀传来哭闹：“我自己走，不要手扶!”总能看到长影子突然一扑，手猛地拽住要摔倒的短影子的衣服，又立刻收回，假装若无其事地看向银杏树。那时，刚种下的小树和短影子我一样高，长影子还那样年轻。

　　深秋，一嘟噜一嘟噜的白色果子沉甸甸地坠在晕开了金边的叶中，与早夭的铜黄色如雪花般齐齐飞下。不过，我并不伤感，小跑在夕阳夕晖中灿烂得熠熠生辉的一片金黄中，大叫：“满天翻黄银杏叶，忽惊天地成功!“

　　我悄悄地掏出一个塑料袋，屏住呼吸，翻找洁白的银杏果实。回到家，把沉甸甸的袋子双手一送，妈妈嗔怪我几句，只需乖乖的点头称是，就可以静待浓香氤酝，撩动跳动的空气。小树早已长大，比我高出几倍，金黄的光晕渲染了整片天空，成为路人相机下的宠儿。妈妈的手也在不经意间陪伴了我20xx年，被岁月镌刻下粗糙的树皮。

　　那次考试后树下的长谈，妈妈坐在我身边，让我哭着靠在她的身上，一左一右，手指抚过坚韧的树皮。我才明白，原来母爱也能像树一样，坚实而柔软，只需要静静的陪伴。那一刻，我终于懂得了感恩。

　　你陪我长大，让我陪你变老。我会拉着你的手，在银杏浓荫中散步，踩着落叶捡拾白果，陪你坐在树下，抚摸老树的皱纹，听你讲故事。

　　感恩的花，悄然绽放于你陪伴的路上。妈妈，谢谢你是树，扎根进我的生命里，为我洒下浓荫，伴我长大。

**感恩的3分钟演讲稿 篇25**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我是五(1)班的蔡楚杰，今天我演讲的题目是《感恩父母》。

　　先提一个简单的问题：我们从哪里来?大家肯定都会说，是父母把我们带到世界上来的。是啊，十年前的某一天，我们的父母用泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。于是，我们拥有了生命，拥有了在这五彩缤纷的世界里享受生活的快乐与幸福的机会。

　　回眸细想，我们一直沐浴在父母的爱河里：当我们第一次喊爸爸妈妈的时候，第一次独立迈开一步的时候，第一次歪歪扭扭地写出一个字的时候……是父母在身边悉心地教导我们。当我们遇到困难，能倾注所有来帮助我们的人，是父母;当我们受到委屈，能耐心听我们哭诉的人，是父母;当我们犯错误时，能毫不犹豫地原谅我们的人，是父母;当我们取得成功，会衷心为我们庆祝，与我们分享喜悦的人，也是父母。父母之爱，深如大海，情比天高!如果说母爱是一条船，载着我们从童年走向少年;那么父爱就是一片海，给了我们一个幸福的港湾。如果说母亲的真情，点燃了我们心中的希望;那么父亲的厚爱，将是鼓起我们远航的风帆!因此，不管父母的社会地位、知识水平以及其它素养如何，他们都是我们今生最大的恩人，是值得我们永远去爱的人!

　　然而，同学们，你们是否扪心自问过：我们对父母的挂念又有多少呢?是否留意过父母的生日呢?民间有句谚语：儿生日，娘苦日。当父母为我们的生日庆贺时，我们是否想到过用死亡般的痛苦，换来我们生命的母亲呢?是否曾给孕育我们生命的母亲一声真诚的祝福呢?据资料显示：有近50%的学生不知道自己父母的生日，更谈不上对父母的生日祝福。同学们，或许一声祝福根本算不了什么，但对父母来说，这一声却比什么都动听，都美好，都难忘，都足以使他们热泪盈眶!

　　当然，父母的辛劳是我们无法体会的，我们虽不能与父母分担生活的艰辛、创业的艰难，但我们在生活上、在学习上可以少让父母为我们操心。要知道，哪怕一句关心的话语，一杯解渴的热茶，一张满意的试卷，一个会心的微笑，都会慰藉父母曾为我们百般焦虑的心。感恩父母，并不难做到!

　　同学们，让我们牢记父母的恩情，学会感恩父母吧!用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心去与父母交流，不要再认为父母养育我们是理所当然，不要再一味地索求和抱怨。亲爱的同学们，让我们一起深情地对父母说：“爸，妈，我爱你们!”

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**感恩的3分钟演讲稿 篇26**

　　中国自古就有“受人滴水之恩，当以涌泉相报”的谚语。当我们接受他人的帮助和得到他人恩惠的时候，一句“谢谢!”就可以表现出我们的感激之情。虽然只是短短的两个字，但是它可以使给予我们帮助和给我们施恩的人感受到我们有一颗感恩的心。

　　如今，越来越多的西方节日被我们所重视。教师节、父亲节、母亲节……为的就是让我们学会感恩。教师节那天，学子们会从四面八方会聚到恩师的身边，道上一句节日的问候，感谢老师的教育之恩;母亲节、父亲节那天，儿女们会为父母送上一份最温馨的礼物，感谢他们辛勤的养育之恩。美国有一个古老的传统，每年11月的最后一个礼拜四为感恩节。每逢这一节日，美国的许多家庭团聚在一起，意在庆祝丰收和感谢上帝。不少家庭还做好事：邀请离家外出的朋友参加聚餐，共享欢乐;帮助社区低收入家庭，捐赠衣物、食品;给帮助过自己的人写感谢卡等。虽然每年只有这一天，但是就是这一天，它让人们心中常怀感恩之心。怀着如此一颗感恩的心，我们能学会付出，我们能学会给予，我们能学会把快乐带给身边的每一个人!因此我们应该从小就培养自己有一颗感恩的心，让我们生活在充满感激的世界里!

　　不久前，报纸上报道了这样一则新闻：著名球星杜威在赴苏超凯尔特人队前推掉了所有商业活动，带着自己的父母到崇明的根宝足球基地感激恩师。虽然这在其他人看来只是一件小事，但是足以看出杜威有一颗感恩的心。他在成名并踏上国际足坛之后，他并没有忘记把他从河南带到上海的教练徐根宝。在临行前，他最想做的就是和恩师道别，可以看出他从没有忘记教练对他那么多年来的培育之恩，在他心里，对教练的感激之情时常在心中。

**感恩的3分钟演讲稿 篇27**

　　我非常高兴在这个温馨祥和的美好时刻，我们快乐地欢聚一堂，带着你们的祝福和关爱，来参加我们诺瑞公司20xx年会，并共同见证我们对全体员工过去一年贡献的肯定和感谢，也共同展望新一年的成就，并预告成功。在此，我很高兴地向全体员工同事，致以热烈的欢迎和最衷心的新年祝福!

　　回顾即将过去的友情，智慧，事业，人生多丰收的一年里，“诺瑞”这个由中国最有潜力和最有才干的人，所组成的强有力的团队，在不断地发展壮大。诺瑞也先后迎来了更多精英人才的加入，是你们的加入，发展和丰富了诺瑞;是你们的加入，我们共同提升了人生。茫茫人海中，长长时空里，从此我们有了专业和智慧的伙伴，我们的生命正在上演最为精彩的激情!

　　20xx年诺瑞的综合实力进一步增强，员工能力和生活进一步提升改善。我们上下同欲，继续全面提升工作质量。我们加强客户服务和客户导向，积极致力于热点问题的妥善解决，努力建立和改善各项工作流程和标准。20xx年通过所有部门的积极配合，我们圆满地达成了公司的整体目标。在这里我感谢各位同事为工作目标的达成而奉献的无数辛劳和专注时刻!

　　最近两个月来，我们描绘了20xx年在新的条件下实现公司和各部门目标的宏伟蓝图。20xx年，对于诺瑞员工来说，是十分重要的一年。我们销量将达到新的高度，公司将更多地为具有一技之长的员工提供发挥个人天赋的机会和舞台。6年来的公司成长，实际上是全体员工个人提升的累积，公司的面貌有了历史性变化。

　　庄子说：“人生有涯，智慧无涯”。对于智慧的追求和探寻是永远没有尽头的，客户的需求提升也是没有穷尽的。各位虽然20xx年取得了巨大的进步，但你们作为对自己有要求负责任的社会精英，对更高目标的追求却并不能因此而停止。相反，这仅仅是更高目标达成的开始。

　　今晚，我还要带着更大的热情和期望，迎来20xx年具有划时代意义的“以信立人”的诺瑞企业文化的传播。我们将坚定不移地相信、信任、诚信对待自己和自己承诺的目标，深入贯彻落实正确的工作流程和工作标准，继续解放思想，坚持持续改进，发展个人业绩，发展正确的态度和方法，使全体员工发挥长处，学有所为，劳有所得。由个体的成长，促进团队的合作，家庭和社会也更和谐，达到多方共赢，共同发展。

**感恩的3分钟演讲稿 篇28**

　　尊敬的老师同学们：

　　大家好。

　　感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。 感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜。

　　一首唱响大江南北的歌曲《感恩的心》，她动人心魄的旋律，感人肺腑的歌词，曾引起无数人的共鸣，震撼了多少颗真诚善良的儿女心。

　　是啊，懂得感恩、知恩图报是中华民族自古以来的传统美德。“投桃报李”，“衔环结草”，“滴水之恩当涌泉相报”，“羊有跪乳之恩”,“鸦有反哺之义”等典故都体现着感激和报答知遇之恩、养育之恩、救命之恩的情节。这“感恩”的理念，传承久远，泽被千秋，是中国传统文化宝库中的一颗璀璨明珠。

　　沐浴在中华民族常怀感恩之心的传统美德里，我们广大青少年儿童也在感悟，也在觉醒，也在行动。让我们自觉地来培植、浇灌、呵护生长于心中的那颗感恩之树。

　　感恩父母吧!“没有天哪有地，没有地哪有家，没有家哪有您，没有您哪有我。”从我们呱呱坠地来到这个世界上，父母便奉献了他们无私的爱，他们粗糙的双手，为我们抚平生活的坎坎坷坷，撑起了一片广袤的蓝天，他们脸上刻着的每一条皱纹，都记载着我们成长的足迹。

　　感恩父母!让我们从孝顺开始，从小事做起。

　　给父母送上一束鲜花、一声问候，“爸爸妈妈，您们辛苦了!” 为爸爸泡上一杯热茶，为妈妈做上一顿饭菜，为爷爷奶奶洗一次脚。 给爸爸妈妈一个紧紧的拥抱，大声地告诉父母：“我很爱您们。”给远方的爸爸妈妈打个电话，道一声辛苦，送上诚挚的祝福。

　　感谢老师吧!我们从一个顽皮孩童一路成长，老师始终陪伴我们左右。我们成长的足迹中，有老师温暖的双手，有老师深情的目光，有老师宽广的胸怀，更有老师殷切的期待。

　　感恩老师，并不需要我们去做什么惊天动地的大事，生活学习中的点点滴滴就能体现我们的感恩之心。

　　课堂上，一道专注的目光，一个会意的点头，一次勇敢的举手，都证明你在全身心地投入学习。

　　下课后，过道里、操场上，遇见了老师，一抹淡淡的微笑，一声轻轻的问候，这，便是感恩。

　　放学了，向辛苦了一天的老师挥挥手，道上一声“老师再见”，这，依然是感恩。

　　还有，我们认认真真地学习，仔仔细细地完成每一道习题，工工整整地写好每一个字，不给老师添麻烦，不惹老师生气，主动做好自己份内的事

　　感恩自然吧!没有阳光，就没有温暖;没有水源，就没有生命;没有花草树木，就没有五彩缤纷的世界。大自然赋予了我们一切，让我们学会感恩大自然。

　　感恩大自然首先就要学会敬畏自然，大自然的鬼斧神工造就了神奇的山川河流，给我们留下了一笔笔宝贵的自然遗产，我们要保护好、利用好，坚决不做破坏自然环境的事。

　　我们不乱丢一点垃圾，不乱折一朵花，不乱伐一颗树。

　　我们去亲近大自然，投入大自然的怀抱，去享受蓝天白云，去沐浴阳光，去经历风雨，去攀登高峰。

　　拥有一颗感恩的心，我们才懂得去孝敬父母; 拥有一颗感恩的心，我们才懂得去尊敬师长; 拥有一颗感恩的心，我们才懂得去亲近大自然;

　　拥有一颗感恩的心，我们就会拥有快乐，拥有幸福，拥有一个美好的未来。

　　同学们!在我们心中种下一颗感恩的种子，让它开出灿烂夺目的花朵吧!

**感恩的3分钟演讲稿 篇29**

　　各位叔叔阿姨，各位同学们，上午好，我们每个人的成功都离不开父母的无私奉献。

　　妈妈是海，爸爸是帆，而我们就是东升太阳底下小小的船。俗话说“父爱无言，母爱无边。”这是多么简短的一句话啊，却体现出了父母对我们无私的爱。

　　是啊，转眼间我们已经长大了，在我们成长的岁月里，父母为我们付出了无数心血。同学们，让我们大声地喊出：“爸爸，妈妈，你们辛苦了。”

　　“父爱无言”说的真是太对了，父亲不仅在生活上帮助我们，而且还教会我们怎么做人，教会我们要向困难挑战，不向困难低头。父亲谢谢您。

　　记得那是在我小学的时候，有一天下大雨，我独自一人走在回家的路上，那时的路非常坎坷。我一步一跌的回到家，到家后发现我的大腿被划开了一个大口子，鲜血哗哗的流了下来，母亲为我包扎伤口，父亲却大声的说：“真是的，就这么点小伤，至于吗?真不像一个男孩子。”我听后心里就如同被烈火烧着一样。第二天母亲说让父亲骑车送我上学，父亲却说：“我没时间，让他自己走吧。”我听后大声说：“哼，不送就不送，我走了。”说后，向学校跑去。心想：“你不送就不送，有什么大不了。”但是就当我要进入校门的时候，突然看见身后有一个身影，回过头一看，竟然是父亲。我明白了，我顿时明白了。我一个箭步过去抱住了父亲。父亲说：“没事了，上学去吧。”多么朴实的话语，但从他那眼神中，我看到了他对我的期盼，信心，鼓励。他让我学会坚强，做一个人坚强的男子汉。

　　刚刚离开父母，过寄宿生活的我们有时难免会有些想家，但每当我有些想家的时候，就会想起父亲对我的信心，给我的鼓励我就不能辜负父亲对我的期望，所以我不能想家，应该拿一个好的成绩来回报他。

　　同学们，你们可知道有一种爱，让你任意索取，享用，却从不要你任何的回报。这种爱就是“母爱”。今天，无情的岁月已在母亲的额头上留下痕迹，一丝丝白色的头发已从母亲的黑发中钻了出来，但是，母亲却永远爱着我们。当我们在外面上学的时候，是谁在远方盼望着我们?当我们的书包破了的时候，是谁为我们一针一线的补上?这个人就是母亲。母亲我爱你!

　　就是开学的第一次月考，我的成绩非常的不理想，当我知道了成绩的时候，我伤心了，我痛哭了。我认为，我对不起我的母亲，我对不起在远方为我含辛茹苦的母亲。当我回到家的时候，当我用哆嗦的手指把成绩单交给母亲的时候，我本以为母亲会说我，可我没想到的是，我亲微笑了，他轻轻地对我说：“孩子，没关系，这不过是一次小小的考试，没关系，你不是笨孩子，只要你肯努力，下次就一定会名列前茅，妈妈相信你。”母亲说后，我流下了激动的眼泪。从那以后我努力学习，终于取得了一个好的成绩，取得了一个“优秀中学生”的称号。我所获得的一切成绩都离不开母亲的鼓励，母亲谢谢您!谢谢您给予我的信心，是您让我得到了鲜花和掌声。

　　各位叔叔阿姨，我们已经长大，你们的教育教导，我们永记心间，你们的关心呵护，我们万分感激，让我代表我们全体同学真诚地向父母说出我们的誓言：“爸爸妈妈请放心我们绝不会辜负你们的期望，一定好好学习，成为国家栋梁之才!”

**感恩的3分钟演讲稿 篇30**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　小草为了感激春的到来而吐露新芽；树木为了感激夏的到来而奉献绿荫；果实为了感激秋的到来而挂满枝头；雪花为了感激冬的到来而银装素裹。这些，都是因为它们心中怀着感恩。大自然尚且如此感恩，人类，更应心怀感恩。

　　心怀感恩，才不会认为生活处处都是苦难。曾经有一个出家人，有一次他乘舟渡江，由于风大浪急，一不小心，他的行李等物品全部沉没入了水中，而他也如一叶小舟，在江水大浪中时隐时下，好几次都被江水所淹没，但后他还是安全的到了岸边。上岸之后，他并没有责骂船家的无能导致他丢掉了随身所有，而是盘腿坐在地上，遥拜他的师傅。因为他知道，如果不是师傅教会他游泳，今日的他在劫难逃。

　　心怀感恩，你才会觉得生活中处处有春天。美国总统富兰克林·罗斯福。在竞选总统之前，先是因为疾病使双脚无法正常行走，而后的某一天，罗斯福的家被窃，丢失了很多东西。一位朋友闻讯后，写了一封信来安慰他。罗斯福收到信后，连忙写下了回信：“亲爱的朋友，我现在很好，很平安，因为贼只偷走了我的部分东西，并没有偷去我的生命。而且，做贼的是他，而不是我。”对于任何人来说，失窃决不是幸运的事。而罗斯福却找出了感恩的理由，如果不是心怀感恩，他绝不会当上美国总统。

　　心怀感恩，才不会对某些东西一昧索取。小时候的我，不知怎么养成了一个非常不好的坏习惯，见到什么东西都想要，只知道一眛索取，为此没少对着父母发脾气。但随着时光的流逝，我明白了，我来到这世界，就已经是父母给予我们珍贵的东西，而我们现在所拥有的一切，都是父母无私给予我们的，我们活在这个世界上，就是大的满足。于是，我开始心怀感恩地看待世界，看待父母。

　　怀着感恩的心情去生活，让自己快乐，也让别人快乐！

　　谢谢大家！

**感恩的3分钟演讲稿 篇31**

　　尊敬的领导!同事们：

　　大家上午好!

　　我叫，很荣幸在今年加入了XX企业这个大家庭，首先我要感谢XX企业给了我站在这个舞台展示的机会，其次我要感谢领导同事们平日里对我的关心与照顾，今天要演讲的主题是“感恩”。

　　在美国，每年的11月的第四个星期四是感恩节，在那天，无论天南地北的孩子都要赶回家，人们要感谢父母，师长，感谢社会，感谢生活，那一天，美国家庭要举行丰盛的感恩宴，不仅为自己，也为穷人，孤儿，流浪者们，让这些不幸的人们在感恩节里也得到一份人间的温暖。

　　其实对我们来说有没有感恩节并不重要，重要的是我们每个人是否有一颗感恩的心。有恩有爱，是人类生活中最灿烂，最绚丽的文明之花，滴水之恩，涌泉相报，是人类广为传诵的美德。懂得感恩也是做人的基本条件之一，如果不会感恩，从某个角度讲，就是对人类神圣感情的亵渎。

　　对于“XX企业”我是这么理解的——为了公司的利益与个人的追求，在工作与生活中中融入一颗感恩的心，那么剩下的将会是幸福与成功。

　　领舞《千手观音》的聋哑舞蹈家邰丽平，经常用手语说一句话：“我会带着一颗快乐感恩的心去面对我的人生。”感动中国人物徐本禹这样说：“虽然我的行动过程是非常苦，非常累，但是我会用我的努力，让我的学生知道，他们不比别人差，所以，我感觉我是一个快乐的人，是一个幸福的人，我也希望每一个朋友能够做一个知道感恩的人，尽自己的努力，去帮一帮社会上需要帮助的人。”中国台湾评选的第37届十大杰出青年赖东进先生从小就出生在一个贫困的家庭，他的父母都是残疾人，只能靠乞讨来养活他。他9岁的时候，才走进学校，他一边读书，一边讨饭，一边照顾残疾的父母和弟妹，每次讨饭回来。他都要跪着喂他的父母。当他成名以后，在一次座谈会上，他这样说：“我对生活充满了感恩的心情，我感谢我的父母，他们虽然眼睛瞎了，但他们给了我生命，我还感谢苦难的命运，是苦难给了我磨练。”艰难和困苦，让赖东进学会了坚强的面对生活，掌握了顽强的生存本领，最难能可贵的是，他不因父母的残疾而抱怨，而是以一颗感恩的心来感谢父母。

　　现在社会上存在着较为严重的感恩缺失现象，的确，有些人老觉得生活没有意义，似乎找不到任何的学习的动力，我们发现他们其中的很多人享受着无微不至的照顾，沐浴着嘘寒问暖的关怀，拥有如蚌含珠似的呵护，他们就在这样的幸福中生活和长大。然而对这种关心，帮助，照顾，他们似乎不知感动，不知报恩，如此心枯如井，对得到的一切觉得理所当然，激不起感激和爱的情感，生活自然不会有什么意义，人生也就没什么动力。

　　对于“幸福是什么”的命题，一千个人也许有一千种回答，有位哲人说过：“幸福就是感恩，”没错，一个人不管他有什么样的不足，但只要他能怀有一颗感恩的心，就一定是一个不断进步的人，一个不断成功的人，一个拥有亲情友情的人，一个生活幸福快乐的人。

　　虽然加入XX企业这个大家庭的时间不长，却让我深切感受到了，XX企业这个大家庭的温馨，与每一位成员的热情，在此我怀着一颗感恩的心向大家说一声感谢，谢谢了!

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