# 2024年感恩主题演讲稿三分钟(8篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-06-21

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。感恩主题演讲...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

**感恩主题演讲稿三分钟篇一**

我是---，今天我演讲的题目是：感恩

一、感恩立德，明礼修身

对于我们人来说，感恩是生活中的一抹彩虹。感恩，是人生的最大智慧;感恩，是人性的一大美德。常怀感恩之心，我们便能够无时无刻地感受到家庭的幸福和生活的快乐。在感恩的世界里，我们还会时时提醒自己：滴水之恩，当涌泉相报!

如果你是一个苦恼的人，你应该学会感恩，因为感恩是驱除你的苦恼的一剂良方妙药;如果你是一个对生活心灰意冷的人，你应学会感恩，因为感恩的时候就是你的身心得到温暖的时候。

如果你是一个郁郁不得志的人，你应学会感恩，因为感恩会使你的心情渐渐舒畅，渐渐平和;如果你是一个被生活压得喘不过气来的人，你应学会感恩，因为感恩会使你逐步释放重负、放松身心;如果你是一个快乐的人，你也应学会感恩，这样，你的快乐就会取之不尽。。。。。。对别人感恩，相应会得到他人对你的感恩，所以你是得到了两份好心情。学会感恩，就是学会了长存感激之情，永存爱心，也会使自己的价值大增。

二、自强不息，立志成材

困难催生伟大的品格，压力凝聚坚不可摧的精神。作为承载未来和向往明天的当代大学生，我们应当秉承中华民族自强不息的宝贵精神，用自己顽强的意志、务实的行动书写合格的青春答卷。

在这段人生的路途上，我们只有不断地努力、奋斗和追求，才能实现人生价值，领悟人生真谛。愈挫愈勇，逆境成才。在困难和挫折面前，要始终坚信：困难和挫折都是暂时的。心中常树必胜之志，胸中常立豁达之情，永远奋发向上。

三、勇担责任，诚信做人

人无信不立，要将诚信做人贯穿日常的学习生活之中。行动起来，让我们做诚信的主人，对自己诚信，对他人诚信，对自己负责，对他人负责。

在生活中，我们能做的不仅仅是这些，我们只是想通过这样的方式来唤醒大家的爱心、善良与社会责任感。立足专业，广泛学习。用科学知识武装自己，用过硬素质充实自己，以实际行动报效祖国，服务社会。让我们行动起来，把\"感恩、自强、责任\"这一美德进行到底!我的演讲完毕，谢谢大家!

**感恩主题演讲稿三分钟篇二**

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!

**感恩主题演讲稿三分钟篇三**

尊崇的教师、敬爱的同窗们：

你们好!我是来自高一(x)班的。首先我要感激今天让我能站在这里参与此次活动的一切人。今天我所要演讲的主题是《感恩的心》。

在我们现实生活中，每个人都会有成功的经历，也有遇到失败的苦涩，取得成功的时候，脸上露出的时灿烂的笑容;遇到挫折的时候，有的一败涂地，有的是努力奋进，迎难而上。对于我们学生来说，应该怎么面对学习和生活的成功和失败呢?

这 就引出来我今天要讲的主题——“胜不骄败不馁”。古人曾说过：“胜者不骄傲，败者不气馁。”讲的就是这个道理，当你经过自己的一番努力取得成功的时候，决 不可沾沾自喜，骄傲于世，目中无人，而应该总结成功的经验，再接再厉，向更高、更好的目标而努力奋斗;当你遇到挫折与失败的时候，决不能灰心伤气，破罐子 破摔，而应该仔细检查自己做的事情，从中找出原因，不断总结，就会从一个失败走向成功。失败并不可怕，可怕的是我们不能从中意识到自己的不足。我们常说 “失败是成功之母”，讲得就是通往成功的道路上，失败有时也是不可避免的，伟大的发明家爱迪生不就是经过无数次的失败才走向成功的吗?经历了无数次的失败 -成功，在失败在成功，最终发明了电灯。爱迪生是这样，雅典奥运会冠军刘翔也是一样，他也是经过了无数次的失败之后才取得了如此骄人的战绩，实现了亚洲人 短跑金牌零的突破，为中国人争了光，也为亚洲人争了光!但是要从失败中不断汲取教训，多向成功的人士学习，从心理上要认识失败是暂时的，只要你能调整心 态，找出问题的所在，在加上自己的刻苦努力，你一定能取得自己满意的结果。

我们刚刚进行了期中考试，由于各个学生的基础不一样，有的同学 通过自己的努力取得了优异的成绩，而有的同学觉得自己的成绩不理想，没有达到自己的目标。这样就出现了两种心态的同学。考试好的同学会欢欣鼓舞，但绝不可 骄傲，还要继续前进;考试暂时不理性的同学不要悲观失望，查漏补缺，终究会取得优异的成绩。我想告诉大家的是：考试只是一种检测手段，通过它反映开学以来 你对所学知识的掌握程度，分数的高低只能代表过去，不能代表将来。只要你能从考试中分析自己的失败的原因，总结自己的不足之处，相信在以后的考试中你一定 会名列前茅的。

在我们的日常学习和生活中，要保持一个良好的心态，做到胜不骄败不馁。我真心地希望每位同学，在以后的学习中，要克服学习 上的困难，知难而上，勇攀高峰，力争做到：课前要认真预习，准备好必备的学习用品;课上要积极思考，大胆发言，不懂就问;课后要及时复习，认真完成老师布 置的课堂、家庭作业。作业书写工整，作业要独立完成，作业要尽量不错，错了要立即订正。我们坚信，只要同学们努力去做，期末考试一定能考出优异的成绩。

胜不骄，败不馁。让我们永远保持一颗奋斗的心，总结今天的成功与失败，展望明天的辉煌，经过大家的努力学习和拼搏，相信大家都能达到自己理想的彼岸。

请牢记：“胜不骄，败不馁，”这句名言，相信它会为你的人生带来极大的鼓励和帮助。

有人说，感恩是人的天性。中华民族有很多的传统美德，像忠贞报国、勤劳英勇、尊老爱幼、团分离作……但我感到，感恩也是一种美德。感激父母，生我们养我们，给予我们爱;感激教师，授予我们学问，教我们做人的道理;感激朋友，风雨陪伴，给予我们最真诚的友谊。中学生励志演讲稿。

感恩教师，在人生的十字路口，是教师向我们伸出了热情的双手，于是我们在徘徊中坚决，在思索中苏醒。是教师让我们看到了广袤无垠的天空，是教师让我们看到了碧波荡漾的大海。在人生的旅途中，是教师丰厚了我们的心灵，开发了我们的智力;为我们点燃了希望的光辉，给我们插上了理想的翅膀，让我们漫游在学问的海洋里。当我们变成漫游在天空中的雄鹰，当我们变成游动在大海里的蛟龙，这都是教师的功绩，默默无闻育出桃李满天下，拳拳有志培养栋梁兴中华。您的恩情，我们将铭刻于心，所以我们要用“心”来感激您——我最亲爱的教师。

感恩父母，父母的关爱是最无私的，允着母亲的乳汁分开了襁褓，揪着父母的心，迈开了人生的第一步。在父母无微不至的关心中健壮生长，父母不知为我们破费了几心血与汗水。永远我都记得，在我肩上的双手，风起的时分有多么温热;永远我都记得，伴我生长的背影，用你沧桑的岁月，换我终身的幸福、快乐。父母的爱，柔柔如水，悄悄如烟，深沉如海，恩重如山，对这种比天高，比地厚的恩情，我们又能领会几呢?我们又能报答几呢?

感恩朋友，人们常说，战友与同窗的心意是世界上最诚挚最永久的友谊，我们具有其一，难道我们不该感到幸福吗?人生的岁月是一串珍珠;漫长的岁月是一组乐曲，而同窗友谊是其中最灿烂的珍珠，最精彩的乐章。几年，固然只要短短的一霎时，可我们一同歌唱友爱、歌唱希望、歌唱拼搏、融进了深情厚意。晚霞中，我们携手进校;夕阳中，我们并肩回家;课堂上，有我们互助的身影，操场上，有我们欢乐的脚印……几个朝朝暮暮，沉淀了我们。

滴水之恩，当涌泉相报!

我感激我的父母，感激我的教师，感激我的同窗，感激身边一切的人，感激他们让我具有一颗热忱感恩的心。

感恩，从你我做起!从心做起

**感恩主题演讲稿三分钟篇四**

高尔基曾说过：“我们应该赞美她们——妇女，也就是母亲，整个世界都是她们乳汁养育起来的……没有母亲，既没有诗人，也就没有爱”。是的，女性是伟大的，她们含辛茹苦地孕育生命，把人类最伟大的母爱献给下一代。

曾几何时，我想为母亲创作一篇文章，可记忆的箱子从底儿到顶儿，一切都是那么的平和和自然，甚至寻不出一点点浪花。母亲对孩子所做的，仿佛已是一种习惯，几十年如一日的一贯，以至我们不曾留意那个曾经年轻美丽，弓着身体被我们当马骑的母亲早已满头白发。偶然间，街头的一曲《懂你》，竟让我的心震颤不已;是什么带走了美丽母亲的年轻，是什么改变了母亲美丽的容颜?

记不清母亲多少次叮咛嘱咐，总是告诫我做人的方方面面而不厌其烦，为我在成长的道路上铺满基石，我一次有一次被她的痴心不改而感动，纵观天下有几人能向母亲那样竭心竭力地关心我，呵护我。随清晨露水滴落的清脆响声，母亲吻上我脸庞的一刹那，母爱就降临到我身上。看着母亲那忙碌的身影，多想说声：妈妈，您辛苦了。但始终未能叫出来，也许您期待的也并不只是那只言片语，您更希望的是我努力取得的成功吧!

母爱就像空气，阳光和水，拥有它就拥有了世上的珍宝，什么也不能换取，它让平凡的生活充满色彩，但没有它，即使有世上的珍宝，也不过是一堆货物而已。经历坎坷的朋友如是告诉我。

我的算不上风雨的人生中，有人始终情有独钟的呵护我，默默地听我倾诉，与我共同承担忧愁和痛苦，即使我在学习上有小许的成功，也会痴心地为我喝彩，她就是我敬爱的母亲——一位平凡的女人。

我曾经为看过这样一篇漫画而禁不住心酸：幼儿园里，阿姨问小朋友们：“妈妈最爱吃什么菜?”一个小朋友答：“妈妈最爱吃剩菜!”也曾在报纸上看过“妈妈爱吃鱼头”的故事：因为疼爱孩子，家里每次吃鱼，母亲都只吃鱼头，孩子便以为母亲只喜欢吃鱼头，不爱吃鱼肉，每次都乖巧的先把鱼头分给母亲，甚至觉得自己是在做一件最爱母亲的事，直到孩子长大了，也为人母时，才真正懂得了母亲的爱!

拿出母亲年轻时的照片，那是一张充满青春气息的脸，黝黑的长发、纤纤的双手、还有轻盈的身姿，而这一切如今早已一去不返。“一年一年风霜遮盖了笑颜，你寂寞的心有谁还能够体会”?其实，我们怎能不懂：是孩子成长的风风雨雨，吹皱了美丽母亲那飘飘长裙，让母亲没有了年轻时的飘逸;是孩子的成长，压得母亲的背渐渐驼了，眼慢慢花了，皱纹悄悄多了，黑发变成了白发……，正如歌中所唱的：春花秋月无情，春去秋来你的爱已无声!

仔细想想，在准备高考时，母亲是怎样坐在我们身边支撑着疲惫的身体陪我们夜读;在寒冷的冬夜，母亲是经过怎样的努力才为我们营造出暖烘烘的空间;在没有空调的酷暑，母亲付出多少辛劳才让我们倍觉凉爽;在外读书时，母亲又是怎样一遍一遍不厌其烦的打电话询问：吃的好不好，住的惯不惯?……“把爱全给了我，把世界给了我，从此不知你心中苦与乐”，这样操劳的母亲怎能不添白发，怎能不染风霜?

曾经以为长大了，一定好好孝顺母亲，曾经以为给母亲零用钱，给母亲买衣服，就是对母亲最好的报答，想来我已经错了，母亲每天忙忙碌碌，只想在她有生之年为我们多做一点，母亲是以我们的快乐为她最大的快乐，这么多年，母亲在我们面前早已没有了自己。她们的爱就是这样：默默无闻，不改初衷，纯洁无私，连绵不断。

老子曾训言：“上若善水，水善利万物而不争。”如果说有道德的人像水，那么，母亲就是水，母亲心地清澈如水，本性柔和如水，虚怀沉默如水。

母爱，并不轰轰烈烈，有的只是平凡中透出的暖意，炎热中透出丝丝凉意。也许在不经意间，你就获得了母爱。珍惜母爱那无微不至的关怀吧，那是我们应该得到的也是母亲值得骄傲的啊。但我们不在为母亲的唠叨而烦恼，不再对母亲应付了事时，天下的母亲们也该有了健康身体和愉快的心情吧。

**感恩主题演讲稿三分钟篇五**

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……只有感恩才会有这个多彩的社会，只有感恩才会有真挚的友情。只有感恩才会让我们懂得生命的真谛 。今天我演讲的题目是《感恩老师》。

从咿呀学语的孩童到蒙学初开的小学生,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。

老师的爱,叫做师生情。这种情是人世间最严肃的情。当我犯错误而受到惩罚时，教导我的是老师;当我遇到一道难解的题而汗流浃背的时,为我细心讲解的是老师。一个赞扬的眼神,使我万分开心;一句温暖的问候,使我感受到了亲情。

有一位教师曾经说过这样的话:我们不需要太多的荣誉和赞美,我们只喜欢\"老师\"这两个字。这质朴的言语无疑是教师们共同的心声,是他们内心世界最真实的情感流露。我们感谢老师们辛勤的教育,感恩于他们的谆谆教诲。然而,再多赞美的言语,仰慕的辞藻,也比不上我们用爱和行动来感恩老师。

当我怀着害怕的心第一次跨进校门时,老师您阳光般的笑容给我以安慰。您将我那颗恐惧的心理带进了学校,带进了丰富多彩校园,也带进了学习的殿堂。我怀着疑惑的心面对一道难题时,您耐心细致的

给我讲解解题的思路。您将我那颗困惑,堵塞的心理带到了题中,带进了举一反三的解题思路中,也带进了趣味无穷的数学天地里。当我怀着惭愧的心面对错误时,您意味深长的教给我做人的道理.您将我那颗幼小,无知的心灵带到了正确的道理中,带进了我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中. 当我怀着失落的心面对失败时,您天使般的来到我身边给我以勇气与希望.您将我那颗受伤,气馁的心带进了\"自信\"的\"天空\"中,带进了浩瀚的\"海洋\"里,也带进了以后成功的大门里. 当我怀着喜悦的心对待成功时,您善意的提醒给我以谦虚.您将我那颗骄傲,浮躁的心带到了巍巍的\"高山\"上,带进了上进的\"流水\"中,也带进了自强不息的世界里。不论我遇到了什么,您都会与我一同面对。老师,在我的眼里您是神奇的。我发自内心地感谢您：“感谢您,我的老师,感谢您为我所做的一切!

学会感恩,是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木,学会感恩,是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。感恩老师,并不需要我们去做什么惊天动地的大事.它表现在日常生活中的点点滴滴: 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.我们有什么理由不尊重为了我们的成长用自己的汗水辛勤耕耘,挥洒在教育园圃中的园丁呢?我们又有什么理由

不感恩为我们的成功用自己的生命之火照亮我们前行之路的恩师呢?

同学们,老师为了使我们学有所成,天天披星戴月,不辞劳苦无一句怨言;为了使我们养成良好习惯率先垂范,积极帮扶而甘愿奉献;为了使我们形成健全的人格,言传身教,身体力行,不辞劳苦……

只有拥有一颗真诚的心,拥有一颗感恩的心,生活才会在我们的感恩中变得更加美好,变得更加温馨。当然,感恩不仅仅是为了报恩,因为有些恩泽是我们无法回报的,有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的,惟有用纯真的心灵去感动、去铭刻、去永记,才能真正对得起我们的老师。

同学们,纵使再多的话语,也道不尽我们对老师的一片敬佩之情,也说不尽我们对老师的爱,就让我们用爱和具体的行动来感谢老师的培育,因为老师是我们心中最可亲,最可敬的人。

**感恩主题演讲稿三分钟篇六**

尊敬的老师，亲爱的学们：

大家好，首先请允许我向全天下所有伟大的母亲说一声：“妈妈，我爱你!”请再允许我向全天下的所有伟大的老师说一声：“老师，我爱你!”好了，感谢大家给我这次机会，谢谢!我是来自体育学院体教六班的薛浩，很高兴我能在这里带给大家一段演讲。今天我演讲的主题是《学会感恩》。

“谁言寸草心，报得三春晖”，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，我们小时候背诵的这些诗句讲的就是感恩。还有成语“ 滴水之恩，涌泉相报”告诉我们的就是感恩。

感恩是每个人应有的基本道德准则，是做人的起码修养。鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩。为什么有些人不会感恩，有些人不懂得感恩，更有一些人不愿意感恩。因为他们从来就没有爱的感情基础。那些不懂得知恩图报、反而忘恩负义的人必定是遭人唾骂的无耻小人。

感恩是人性善的反映，感恩是一种生活态度，是一种美德，是一片肺腑之言。如果人与人之间缺乏感恩之心，必然导致人际关系的冷漠。所以我们每个人都应该学会感恩，感谢父母的养育之恩，感谢老师的教诲之恩，感激同学的帮助之恩，感激社会的关爱之恩。

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。

学会感恩，就是要让你知道每个人都在享受着别人通过付出给自己带来的快乐。

学会感恩首先要拥有一颗感恩的心。一个人只要懂得感恩，才会懂得付出，懂得付出后，才能获得感恩。

没有阳光就没有日子的温暖;没有雨露就没有五谷的丰登;没有父母就没有我们自己。没有亲情和友情的世界就会是一片孤独和黑暗。

亲爱的同学们，让我们积极行动起来吧!让我们荡漾于这缕感恩的春风中，使我们的校园变的更加美好，使我们的未来变得更加灿烂，使我们的社会变得更加平安与和谐!

谢谢大家，我的演讲完毕。

**感恩主题演讲稿三分钟篇七**

敬的各位老师，评委。亲爱的同学们：

大家晚上好。我是来在初一一班的游继兴。今天我要演讲的题目是《感谢你，亲爱的父母》

在演讲开始前，我想先问在座的各位同学一个问题，请大家翻看一下你们的手机的通话记录，里面有多少的电话是打给自己的父母的，也请大家回忆一下在电话里你们对他们说了什么，而他们又对你们说了什么?

十几年前的某一天，我们的父母用激动的泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。带给父母欣喜的同时，他们也多了一项繁重的工作——照顾我们。尽管这是一种沉重的负担，但父母却毫无怨言地抚养我长大。给了我们一个舒适的生活环境。他们用无私的爱给了我们无限的希望。

当我们还在襁褓中的时候，甘甜的乳汁是爱;

当我们蹒跚学步的时候，扶着我们那温柔的双手是爱;当我们上学苦读的时候，注视着我们那慈祥的目光是爱当我们出门远行时，那一遍遍不放心的叮咛和无时不在的牵挂也是爱!

然而，你们是否扪心自问过对父母的牵挂与回报又有多少呢?

父母的一生可能是平凡的，平凡得让我们无法在别人面前谈起;父母的一生可能是清贫的，清贫得让我们不愿在众人面前夸赞炫耀;父母的一生可能是普通的，普通的就像一块随处可见的鹅卵石。可就是这样的父母，在我们跌倒的时候，扶我们起来，教我们站立，指引我们一步步走向成功。

很多事情，拥有时不曾懂得，懂得时却已不再拥有。亲爱的同学们，让我们一起珍惜父母在身边的日子吧!不要的等到我们失去他们的那一天才发现我们不曾做的还有很多很多…让我们从现在开始学会感恩吧。真心的为父母做些事情，哪怕捶捶肩，洗洗碗，哪怕陪他们散散步，聊聊天，其实，父母很容易满足，他们需要的不是物质上的财富，而是精神上的慰藉。闲暇的时间打个电话给父母，关心他们的工作是否顺利，身体是否健康，让他们知道我们很想念他们。让我们一起将这份感恩之心延续，我想父母的冬天将不再寒冷，黑夜将不再漫长，幸福快乐将常常陪在他们身旁!

让我们说一句，感谢你，亲爱的父母，是你们把美丽的青春给了我们，让自己的皱纹深了。

让我们说一句，感谢你，亲爱的父母，是你们把挺直的脊梁给了我们，让自己的腰弯了。

让我们说一句，感谢你，亲爱的父母，是你们把明亮的双眸给了我 们，让自己的眼花了。

让我们一起对普天下的父母们说一句——感谢你!

我的演讲到此结束，谢谢大家。

**感恩主题演讲稿三分钟篇八**

各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好!我演讲的题目是《学会感恩，孝敬父母》。

开始前，我想先给大家讲个小故事。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，只有九十多人生还。乘客中有一个游泳专家来回游了十几次，在连续救起了二十个人后因过分劳累双脚严重抽筋而导致残废必须终身坐轮椅，他一直大叫着问自己:我尽力了吗!几年后在他生日的那天有人问他一生中最深刻的记忆是什么，他伤感的说:我最记得那被我救起的二十个人中，没有一个人来向我道谢。

感恩是小德，忘恩是大恶。生活中，总会有许多事情影响着我们的情绪，或喜，或忧，于是，选择一种什么样的心态去面对生活，也就选择了过什么样的一种生活。

感恩，是我对待生活的态度。感恩，并不局限于铭记别人的好处，而是延伸在生活的各个方面中，以及更多，更多。平时，我们是否会受喜怒哀乐所左右生活?喜的时候是否会欢天喜地欣喜若狂?怒的时候是否会大发雷霆暴跳如雷?哀的时候是否会惆怅万分失落无比?乐的时候是否会手舞足蹈得意忘形?要怎样做到对喜怒哀乐处之泰然?要如何保持平静的心灵?

怀着一颗感恩的心，是的，就当喜，是对我们善待生活做得到的回报;就当怒，是培养我们耐性的时机;就当哀，是天将降大任于自己的先兆所以必先苦我心志;就当乐，是

生活对我的泰然处世还以的笑容。如此，还会有什么再影响到自己平静的心绪呢?别人对自己不好,是生活在暗示我们自身有所缺陷所以我们必须积极改进;别人对自己好，是生活在告诉我们要让更多的人喜欢自己就必须再接再厉更进一步。事业的成败也是如此。

感恩，并不是宣扬一种消极的宿命论，而是一种积极的处世方式!学会感恩，不要去记恨对你不好的人。作家余杰说过一句话：恨一个人对自己的伤害，远远比对对方的伤害大。学会感恩，懂得知恩图报不忘恩负义，滴水之恩要以涌泉相报，受人一掊土还人一座山。学会感恩，懂得给别人机会就是给自己机会，赠人玫瑰手留余香，今天拉人一把明天陷入困境也会有人拉自己一把。生活是面镜子，学会感恩，对生活时时保持微笑的心情，生活也会还你以微笑。

那么,就让我再次用一个小故事结束今天的演讲吧：有位和尚叫佛印，与朋友结伴出游。在路过海边时与朋友话不投机被朋友甩了一巴掌，佛印气愤的在沙滩上写下“某年某月某日被某某打”。当走过原始森林时佛印和尚遇险被朋友所救，于是他在岩石上写下“某年某月某日被某某救”。朋友奇怪的问他为什么两次在不同的地方写字，佛印答道:巴掌之痛一如海水冲淡沙滩上的字，很快消逝;相助之恩却是刻在石头上的字天长地久，永远铭记。

学会感恩的生活，宁静而祥和。

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