# 感恩节演讲稿：每天感恩三分钟

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-07-05

*有位104岁的老太太耳聪目明，老而弥坚。有人向她请教长寿秘诀，老太太笑了：“我有一帖灵丹妙药，那就是每天化三分钟时间感恩。”她说，化一分钟感恩父母、丈夫、儿女、邻居和陌生人;一分钟感恩大自然给予的种种关怀和体贴;一分钟感恩每一个祥和、温...*

　　有位104岁的老太太耳聪目明，老而弥坚。有人向她请教长寿秘诀，老太太笑了：“我有一帖灵丹妙药，那就是每天化三分钟时间感恩。”她说，化一分钟感恩父母、丈夫、儿女、邻居和陌生人;一分钟感恩大自然给予的种种关怀和体贴;一分钟感恩每一个祥和、温暖和快乐的日子。感恩使她心里永远流淌着幸福的泉水，有这样的“神水”滋养，身体自然健康，生命自然长久。

　　人生在世，纠纷矛盾、曲折坎坷，不如意事情就像春风吹又生的“原上草”，枯荣起落，循环往复，没有尽时，这位老太太也不例外。但是，她以感恩之心，不断地加上豁达、欣慰、温暖、知足……累积起来，就拉上了和谐幸福、健康长寿之手，轻松地领跑在人生的马拉松跑道上。

　　有人说，生活中好像没什么值得感恩的事。他们认为家人对自己的关怀和呵护是理所应当的;陌生人为自己的服务远远做得不够;社会对自己有许多的不公……因此，不满、委屈、埋怨、忿恨，像毒蛇一样缠住了心灵，把原本应是明媚的日子，过得暗淡无光。君不见世界上几乎所有的悲剧，都与不懂得感恩有关。

　　每天化三分钟时间感恩，时间不长，但效力很大。它能平息怒火，遏制冲动，换位思考，宽容谅解。在体会到亲人为自己操心、操劳，亲朋同事乃至陌生人为自己付出爱心的同时，也能发现，原来，记住别人所做的一切，充满感激地去回报，就会得到更多的快乐和爱。

　　感恩父母给了我们生命和辛勤的抚育，我们有什么理由与父母顶撞，使父母生气，危害父母的健康?感激爱人在茫茫人海中携起自己的手，一路走来多少风雨，自己怎忍心再去伤害?感谢孩子降生自家，完整了我们人生的另一半，给了我们一生中最大的幸运和幸福，除了教育和呵护他健康成长，还有什么值得苛求?

　　各行各业的陌生人，都在为我们提供温暖和保护。美国法学家弗里德曼说：“陌生人保护我们，如警察扑灭我们的火灾，老师教育我们的孩子，工人建造我们的房子，新闻人在媒体上告诉我们新闻和知识……当我们乘坐公共汽车、火车、飞机旅行，我们的生命便掌握在陌生人手中。如果我们生病进医院，陌生人为我们治病……”对此，我们要充满感恩，默默地回报。

　　感恩早上的晨曦，夜晚的星月，春夏秋冬的轮回。感恩有多少，爱就有多少;爱有多少，幸福就有多少。

　　听过一个发人深省的故事，说两人同去见上帝，问天堂的路怎么走。上帝见二人饥渴不堪，就给他们每人一份食物，一人感激不尽，一人无动于衷。之后，上帝让那个说“谢谢”的人上了天堂。被拒之门外的人不服气：“我不就是忘了说声谢谢?”上帝说：“不是忘了，是你没有感恩的心。”“少说一句谢谢，差别也不能这么大呀?”上帝说：“这没有办法，因为上天堂的路是用感恩的心铺成的，天堂的门只有感恩的心才能打开，而下地狱则不用。”

　　唐代魏征说过“爱出者爱返，福往者福来”意思是你热爱别人，别人也热爱你;你为别人谋幸福，别人也会让你得幸福。

　　每一次感恩都会为心田注入一串叮咚水珠，不断地感恩，它将汇成潺潺流水，哗哗流淌，浇灌出幸福的花朵。

　　如果把人生比作长征，那么，拥有感恩这帖灵丹妙药，就能抗击长征路上的“枪林弹雨”，抵御“雪山草地”，谁说人生不能像诗一般地度过呢?

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