# 2024年怀有一颗感恩的心演讲稿600 怀一颗感恩的心演讲稿1000字以上(三篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-08-25

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。怀有一颗感...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**怀有一颗感恩的心演讲稿600 怀一颗感恩的心演讲稿1000字以上篇一**

老师们，同学们早上好！今天，我国旗下讲话的题目是《拥有一颗感恩的心》。

人生不如意事常八九，可与人言者却无二三。所以我们经常会受到各种负面情绪困扰，以至于经常在同学们的好友动态里看到“心累”、“我想静静”。难以言表的不如意事并非无药可治，至少有两个方法是免费的、行之有效的，且无副作用的，那就是：运动和拥有一颗感恩的心。但显然，两种方法还是有高下之分的，一种是通过“劳其筋骨”而实现，另一种几乎毫无成本。

那么，拥有一颗感恩的心和治疗负面情绪究竟存在怎样的关系呢？

美国生物心理学家杜雷思沃密教授证实，感恩心理，不论是对父母、配偶、子女、朋友的感恩，还是对上苍、大自然、社会甚至陌生人的感恩，也不论是用说的、写的，或者默默的、自言自语的等方式，感恩可明显有助身心两方面的健康，尤其能减轻负面情绪。因感恩心理而产生的满足、愉悦等积极心情会促进脑部分泌一种激素，有放松神经系统作用，能缓解焦虑、抑郁、紧张、沮丧等心理压力，使感恩者长时间地保持心境平和，有利于增强人体免疫功能。

拥有一颗感恩的心，甚至还可改变我们的思维方式，帮助我们从更高更客观的角度来看待我们的生活，让我们认清我们已拥有的一切，并投入的爱和享受。

有些同学可能会质疑：“我没有负面情绪，免疫能力也挺好，对自己思维方式也挺满意的。更重要的是，我很爱自己，很会享受生活了。那就无需拥有一颗感恩的心了吧？”

在精英文化盛行的今天，我们更倾向于把个人财富的增加、成就的获得、权力的增长归咎于纯粹的个人奋斗。然而鹏之徙于南冥，需以六月息；野马、尘埃，生物之以息相吹也。人就更是如此！没有父母给予生命，没有优美环境的滋养，没有国家的九年义务教育，没有伯乐的赏识，没有同伴的帮助，个人努力又是否能够转化为财富呢？人的社会性决定了人与人之间只有互相帮助、互相感恩这么这么一条道路。只有真诚感恩，投入回报，才能满足各自的需要，从而推动了个人的发展与社会的前进。

世界上没有那么多的“顺理成章”，也没有那么多的“理所应当”，选择感激与珍惜，你，将拥有整个世界。

我今天的发言完毕，谢谢！

**怀有一颗感恩的心演讲稿600 怀一颗感恩的心演讲稿1000字以上篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们;

大家好!!今天我的演讲的题目是“感恩的心”。

开始第一次看到这个题目。内心有很大的感触!要说的能说的有很多很多!很多时候我们明明知道要怀着一颗感恩的心去对待周围的事物!。却总会如此轻易地选择忽视和遗忘!有时会在生日的时候大大庆祝一番。却总会轻易忘了怀着一颗感恩的心去感谢把你带到这个世界如此辛苦而又伟大的母亲。有时候会在麻烦困难的事情解决后开怀大笑。却总会轻易忘了怀着一颗感恩的心去谢谢周围提供帮助的朋友们。有时会舍得花很大笔钱去得到自己想要的，却总会轻易忘了怀着一颗感恩的心在父母生日或节日时送上一份贴心的礼物。哪怕有时仅仅是一句简单的祝福话语，一个电话而已。

当然，会有人说，忘记感恩是人的天性，或者说有时仅仅只是心里懂却羞于表达出来。或者只是我们习惯占有，习惯了享受，忘记了怀有一颗感恩的心，去感谢那给我生命的人，那给我温暖给我关怀的人，那爱我胜过爱自己的人。但此刻我想说的是从现在起，让我们做好第一步，学会感恩。从身边做起。

所以，学会感恩，感恩我们的亲人，朋友，老师，同学，感恩所有爱你的和你爱的人

即使只是一件小事、一个简单的动作、一句温馨的话语、一次举手之劳、我们都要怀着一颗感恩的心去对待。赠人玫瑰手留余香。

感恩的心，不是要什么你无时无刻的付出，而是简单的铭记。不是惊天动地的壮举。只是随时的举手之劳。常怀感恩之心，对别人对环境就会少一分挑剔，而多一分欣赏。怀着感恩的心去生活，你会发现，这个世界是很美好的。因为生活是面镜子，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。

用一颗感恩的心去生活，用感恩的心去发现，去探索，去品位生命中的至真至纯!感谢生活，在时间还没有完全流逝得无影无踪的时候，教会了我用感恩的心去生活!所以现在的我在此刻学会了怀着一颗感恩的心去生活。我学会了在感谢的同时去给予，去付出，去关心：妈妈，天凉，注意保暖。爸爸，忙碌之余多多休息。奶奶，注意身体。朋友们，有困难时，记得有我。感恩的心带给我一份踏实的幸福。这是我现在所领悟到的。

现在，让我用一个有个从小就耳濡目染的故事来结尾吧。在很久的时候一个饿到极点的小男孩在乞讨无数次失败后敲响了最后一个房间门，开门的是一个少女，在了解情况后，女孩温柔的拿出一杯牛奶给了那个男孩，男孩感激的离开了，很多年后女孩得了一种病，就在她忐忑的看结账单时，却发现已经有人付了，签名是一杯牛奶。毋庸置疑就是当年的那杯牛奶帮了这个女孩!!所以我们应该像那个男孩一样，怀着一颗感恩的心去面对生活!!

谢谢大家，我的演讲完毕!!

**怀有一颗感恩的心演讲稿600 怀一颗感恩的心演讲稿1000字以上篇三**

人生总有蒙尘的时候，不可能生命里的每一天都是通透晶莹的。当你的岁月蒙上一层细细尘微的时候，请你学会微笑着轻轻地拭去那点尘埃，然后还岁月于清透。

一个人的生命价值是无法用语言来体现的，我无法用我贫乏的文字来表达出生命价值的伟大。我是一个平凡的人，我没有做过惊天动地的大事，但是，我敢说，我有一颗感恩的心。

一个婴儿呱呱落地。一个宝宝快乐玩耍，一个学子踏上征途。这其中涌动着多少热泪而含蓄的亲情啊。当甜梦温馨美好时，当月亮皎洁迷人时，当花季斑斓溢香时，当前程锦绣坦荡时，带着倔强的我们在求知的道路上拼搏;当无情的风，无情的浪突然袭来，也许，只有悲观失望，只有忧愁叹息。这个时候，就是我们的父母让我们相信，其实我们只是让生活欺骗了我们的心，让泪水模糊了我们的眼。告诉我们，风雨之后依然是晴天，月缺之后依然是月圆。

在人生的十字路口，是老师向我们伸出了热情的双手，那双手是路标，于是我们在彷徨中坚定，在思索中清醒。在您的日历里只有春天，在您的人生里，只有为我们成长而萌生的喜悦。永远我都记得，在我肩上的双手，风起的时候有多么温热;永远我都记得，用你沧桑的岁月，换我一生的幸福，快乐。

一个人一生如果没有朋友，可以说什么都没有。而同窗友情，多年来的朝夕相处，会在一瞬间爆发，一瞬间感动。多少个朝朝暮暮，沉淀了我们美好的友谊，留下了我们纯真的回忆...人生的岁月是一串珍珠，漫长的岁月是一组乐曲，而同窗友情是其中最璀璨的珍珠，最精彩的乐章。

人生中总会有那么几个伤害你的人，总会有那么几个不顾及你感受的人。要知道，他们的出现并不是为了破坏你的生活或是毁掉你的前程。恰恰他们的出现教会了你成长，磨练了你的心志，唤醒了你的自尊。让你在未来的道路上脚步更加稳健。

人生总会有败笔，会有那些斑驳的岁月。但要看你怎样去面对，无论命运怎样对待你，情怀揣着一颗感恩的心去面对，因为命运对每个人都是公平的。很多时候，我告诫自己：既然，很多时候我都已经走过了那段斑驳的岁月，那么我就应该微笑着坦然的面对所有的曾经，感受当下的一份美好。记得有人说过：“当写的美好才是生命的深度。”人生的好多事情只要经历过了，才会知道，其实不过如此。可如果按照不过如此的态度去面对我们的人生，那人生就真的不过如此了。想办法为生活添加色彩，创造希望，自己的行动就犹如手中的画笔，为自己的未来画上浓墨重彩的一笔。很多很多年以后回想起来，也会笑着感叹，曾经的自己是多么的勇敢。

站在生命的回望里，笑看走过的风风雨雨，然后微笑。人生有很多错落不一致的步伐组成，有深有浅。当我每次跨步走出去的时候，回头再去看那个留下的脚印，不知道自己是对曾经跋涉过后的欣喜，还是对过往峥嵘岁月留下血汗的一种深思。但是，有一点我深信，我很怀念走过的所有岁月，不管是沧桑的还是辉煌的，我依然会抱着一颗感恩的心去怀念。我感谢我的父母，感谢我的老师，感谢那些曾经伤害我的人。是他们给了我绚丽多彩的人生，感谢他们让我拥有了一颗热忱，感恩的心。

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