# 我最爱健康感恩国寿演讲稿6篇范文

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-07-04

*今天的演讲稿主题是感恩演讲稿，一起来练练笔吧。你知道吗，怀着一颗感恩的心，就犹如在人生的海洋中拥有了一艘坚固的船，可以乘风破浪。你是否在找正准备撰写“我最爱健康感恩国寿演讲稿”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！1我最爱健康感恩国寿...*

今天的演讲稿主题是感恩演讲稿，一起来练练笔吧。你知道吗，怀着一颗感恩的心，就犹如在人生的海洋中拥有了一艘坚固的船，可以乘风破浪。你是否在找正准备撰写“我最爱健康感恩国寿演讲稿”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

**1我最爱健康感恩国寿演讲稿**

因为有爱，所以感动;因为感动，所以懂得了感恩。

落叶在空中盘旋，谱写了一曲感人的乐章，那是大树对大地的感恩;白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那时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。

从我们的第一声嘹亮的哭声起，我们要感谢的人就一个个在我们成长的路上出现，我们要感谢所有为我们付出的人。

我们要感谢父母一路走来的扶持，我们要感谢朋友一路陪我们走来的风风雨雨，我们要感谢老师的声声教诲。正因为我们要感谢的人太多太多，所以我们应在心里默默的祝福他们。不管是失去还是拥有……

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。亲友为我们付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海，你是否在父母劳累后送上一杯暖茶，在他们生日的时候递上一张自制的卡片，在他们失落时奉上一句安慰的话语，他们为我们倾注了心血。精力，而我们曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那缕缕银丝，那条条皱纹。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，用一束鲜花表达了她的感激之情;伟大领袖毛泽东也同样在佳节送上了他对老师的一份深深的感激。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，只需要你的一声问候，一声呼唤，一丝报答。

感恩是有意义的。爱让这个世界不停的旋转。父母的付出远比山高，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，让我们边得自私自利，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，有彼此之间的敬重。

怀着一颗感恩的心，去看待你周围的人吧!

学会感恩，你将会发现自己是多么的快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。学会感恩，会让我们的心胸更宽广，会让我们心无旁鹜地享受生活!

**2我最爱健康感恩国寿演讲稿**

老师们，同学们：

大家好!

这天我演讲的题目是：学会感恩。

感恩无处不在。我站在那里的理由是什么?就是感恩。感谢老师们同学们的支持，感谢学校给予的机会，感谢父母的生育与培养，也要感谢我自我的付出。因为感谢着这些，我这天便站在那里了。

宗教是最崇尚感恩的。他们感谢天神，感谢主。当然，我们感谢的，远比他们要多很多。

感谢父母，他们给予你生命，抚养你成人;感谢老师，他们教给你知识，引领你做“大写的人”;感谢朋友，他们让你感受到世界的温暖;感谢对手，他们令你不断进取、努力。

感谢太阳，它让你获得温暖;感谢江河，它让你拥有清水;感谢大地，它让你有生存空间。

感恩，是一种心态，一种品质，一种艺术。

感恩是乐观。感谢困难，感谢挫折，不是乐观么?感谢对手，感谢敌人，不是乐观么?对于我们不甚喜欢的一些人和事物，尽量想到它的正面，想到它对我们的利处，从而去感谢它，不是乐观么?所以，感恩，是一种乐观的心态。

感恩是礼貌。有人帮忙了我们，我们随口说声“谢谢”，可能会给对方心里带来一股暖流。有人为我们付出了许多，我们感谢他，他可能会更加多的帮我们。怀着感恩的心，是有礼貌，是知恩图报。所以，感恩，是一种有礼貌的品质。

感恩是画笔。学会感恩，生活将变得无比精彩。感恩描绘着生活，将生活中大块的写意，挥洒得酣畅淋漓;将生活中清淡的山水，点缀得清秀飘逸;将生活中细致的工笔，描绘得细腻精美。所以，感恩，是一种多样的艺术。

常说：“三有三为。”

心中有祖国，为祖国做件事。不是为了回报、感谢伟大的祖国么?

心中有群众，为群众做件事，不是为了回报、感谢温暖的群众么?

心中有他人，为他人做件事。不是为了回报、感谢生活中的每个人么?

有人说，忘记感恩是人的天性。当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。

常怀感恩的心，我们便会更加感激和怀想那些有恩于我们却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，我们才有了这天的幸福和喜悦。常怀感恩之心，便会以给予别人更多的帮忙和鼓励为最大的快乐，便能对落难或者绝处求生的人们爱心融融地伸出援助之手，而且不求回报。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。

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自我;感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……”学会珍惜你的幸福，学会感谢你身边的一切，因为珍惜才会拥有，感恩才能天长地久……

感恩，是我们生活中永恒的话题。学会感恩，学会热爱生活。我们将会感受到更多快乐

**3我最爱健康感恩国寿演讲稿**

老师们，同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《学会感恩》。

感恩，其实是无处不在的。我站在这里的理由是什么?就是感恩。

因为活着，所以我们应该感恩。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

前不久，我看了《假如给我三天光明》这本书，书的主人公海伦从小又盲、又聋、又哑，但是她没有抱怨命运的不公，没有抱怨父母，她妈妈曾经伤心地对她说：“孩子，是我们对不起你，别读书了，妈妈能养你一辈子的。”此时海伦哭着说：“妈，我从来没怪你，我想读书，我要读书”。

因为海伦怀着一颗感恩的心，感谢父母给了她生命，她用顽强的毅力与病魔做斗争，学会了多种外语，最后毕业于哈佛大学。她用笔写了一部又一部的文学作品回报社会和父母。正因为拥有一颗感恩的心，海伦变得更加坚强和勇敢，是感恩，让她体会到了人生的快乐。与海伦比我能够自由地看，能够痛快地听，能够放声地唱，谁说这不是一种命运的恩赐，谁说这不是人生的幸福呀?

我知道，我们应该感恩：感激父母的生育、养育之恩。有父母对我们的关心、爱护，有父母对我们的无私奉献，我们应该感到非常的满足和幸福。

我知道，我们应该感恩：感激学校对我们的培养，她给我们提供好的学习环境，给我们提供了许多的机会，今天又让我们站在这个神圣的舞台上展示自我，这能不让我们终生难忘吗?

我知道，我们应该感恩：感激每一位教过我们的老师，是他们给了我们科学知识，给了我们无数的关怀和情意。这中间他们洒下了太多的汗水和辛苦。

我知道，我们应该感恩：感激大自然给我们的恩赐，蓝天白云、湖泊大海、温暖阳光、清新空气、鲜花绿草、万紫千红的大千世界。

感恩是一种幸福，学会回报是一种美德!

谢谢大家，我的演讲到此结束。

**4我最爱健康感恩国寿演讲稿**

与朋友、同学吃饭，他们会问我：“你是当老师的，认为首先应教给孩子什么?”我会不假思索地回答：“感恩!”

感恩，两个简简单单的字，看起来如此简单，但又有多少人能付之于实际行动中呢?

孩子，你是否记得，开学时，爸爸妈妈送你来学校，帮你提着沉重的行李?母亲在前一晚帮你收拾东西，而你甚至连袋子里有些什么都不是十分清楚的情形?你是否记得星期五放学时，爸爸妈妈来学校接你，嘘寒问暖，关心的话语?或者在宿舍里，电话那头急切地询问衣服够暖吗?吃得饱不饱?好不好?„„也许你仍记得，也许你不认为这是恩情，就因为他们是你的爸爸妈妈，是应该做的，是理所当然的。可你有没有想过，付出的人也希望你的温暖。不止一个人说过儿女的痛到父母身上是要加倍的，儿女的喜悦到父母身上也是要加倍的。儿女的一句问候，一个在父母生日时庆贺的电话，一张小小的自制生日卡片，都能让父母快乐上几天。

孩子，你是否读过一篇《让孩子学会感恩》的文章，里面有一段是这样说的：“不论父母还是别人，为你做一些事情都不是应该的，而是相互的，你不要无动于衷、心安理得，而要感激他们，并可能帮助他们。”所以，亲爱的同学们，我们要感激父母的养育之恩，感激老师的教导之恩，感激朋友的帮助之情，感激校园里的一草一木、一桌一椅，感激食物、水和空气，感激我们身上的衣裳，感激孕育这一切的宇宙万物，感激创造这一切的劳动者!

孩子，你是否听过一首名叫《感恩的心》的歌曲：“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。”感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧，是做人之根本。人生在世，不可能一帆风顺，种.种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、豁达地处理。这时，是一味地埋怨生活，从此变得消沉、萎靡不振?还是对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来?英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑;你哭，它也哭。”如果我们心存感恩，则可以沉淀许多的浮躁与不安，消融许多的不满与不幸。

在台湾，非常注重感恩教育，他们在幼儿园就开始教育小孩，常怀一颗感恩的心，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。记得有一次，我参加了一个台商子弟学校20\_年的毕业典礼，我们到达那所学校是四点多，还下着雨，典礼在六时开始，刚好雨停了，主持人站出来说的第一句话是：“感谢老天爷，让我们有一个好天气开毕业典礼。”

在感恩的历史长河中，流淌着多少古今中外名人感恩的小故事。古有小黄香在寒冷的冬天，先用自己的体温暖了席子，才让父亲睡到温暖的床上;邀请他的老师参加开国大典;朱总司令蹲下身，亲自为妈妈洗脚。还有居里夫人，寄去机票，让她的小学老师欧班老师来参加镭研究所的落成典礼，居里夫人还亲自把老师送上主席台。伟人之所以伟大，名人之所以成为名人，是因为他们都拥有美好的心理品质——感恩。心里都常怀有一颗感恩的心。

在我们学校，在我们身边，有感恩的事例吗?答案是肯定的。在饭堂里，常常听到一些班级的同学，在生活老师给他们分完饭后，都会说上一句简简单单却发自肺腑的话：“谢谢老师，老师您辛苦了!”清脆悦耳的感恩的声音在饭堂里回荡，此起彼伏。孩子们，你们真棒，从小已经拥有了一颗感恩的心。

同学们，让我们行动起来，从小学会感恩，尊重他人的每一份平凡的劳动，在生活中，在学习上少一份抱怨，多一份发自内心的满足与快乐。我们要感激爸爸妈妈把我们带到这个五彩缤纷的世界，要感激学校的老师给予我们的教诲与温暖;感激同学给予我们的友爱和帮助;要感激每天为我们打扫卫生的清洁工人，使我们能在一个舒适、干净环境里学习;还要感激学校食堂里的叔叔阿姨，每天给我们做美味可口的饭菜„„

让我们学会感恩，为爸爸妈妈留下一个真心的微笑;学会感恩，为朋友留下一双支持的友谊之手;学会感恩，为陌生人留下一丝心灵的温暖。不要让爱我们的人伤心，不要让爱我们的人落泪，不要再让爱我们的人失望。只要我们常怀一颗感恩的心，我们便会发现，生活原来是如此的和谐和美丽!最后，推荐同学们阅读两本书《感悟母爱》《感悟父爱》，两篇有关感恩的作品，分别是20\_年《读者》第3期的《感恩的心》;第4期的《点一盏感恩的灯》。

我的讲话完了，感谢大家的聆听!

**5我最爱健康感恩国寿演讲稿**

各位同学，各位老师：

大家好! 今天我演讲的题目是感恩父母。
同学们，我们从哪里来?听到这个问题，大家肯定都会说，是父母把我们带到世界上来的。是啊，十多年前的某一天，我们的父母用泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。但当我们来到世上的那一刻起，父母们却多了一项繁重的工作——照顾我们。尽管这是一种沉重的负担，但父母们却毫无怨言地抚养我长大。为了给我们一个舒适的生活环境，他们总是那么辛苦，那么努力。小的时候，我总把这当作天经地义，因为我不了解，也不知道父母的辛苦。现在，我长大了，我知道该怀着一颗感恩之心去体谅父母，应该担当起，照顾、孝敬父母的责任

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。

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……是父母在身边耐心地教导我们。父母，是上苍赐予我们不需要任何修饰的心灵的寄托。

当我们遇到困难，能倾注所有一切来帮助我们的人，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，是父母。

而现在我们远在外地学习，依然牵挂着我们还是父母。

…… 现在我离开了远方的父母，来到了新华，母亲问我会不会想家的时候，我很坚定地说：“不会，肯定不会!”

可是来了学校，面对陌生的环境陌生的面孔，我好想哭。正心烦意乱的时候，家里来了电话，母亲恰到好处地问我好吗。我的眼泪很快就下来了，强忍着才没让她发觉。

没慢慢熟悉了后，虽然不再如当初那么想家，但总有不开心的时候，很多次夜晚来临，心情寂寞的时候，就会自然的想起远方的家人，想起那在遥远的山村中自己生活了十几个春

秋的家，打个电话问候一声，听听父母那慈祥的声音。

母亲的话总是那几句，却每次都让我心里的烦闷一扫而空，不知去向：“孩子，在学校好吗?家里什么都好，不要太过挂念。”

母亲时时刻刻想念着我，记挂着我的饮食起居，询问着在远方的我是否还习惯异乡的生活，时时的嘱咐着我要保重身体，母亲的声声关爱，又怎让我不挂念家人呢?

电话里父亲的声音有些沙哑，老实的父亲不会说太多的话，电话里的他总是问我“吃饭了没有，有没有生活费，要吃的好一点，?”但是我心里清楚地知道，父亲用他的勤劳养育着他的孩子，用他的质朴的性格教育着他的孩子，父亲为他的孩子而感到骄傲。不善言辞的他把他满腔的爱融进了向别人讲自己孩子时的那一脸灿烂的笑里。

我们家在农村，抚养我和哥哥很不容易，更何况要送我们都读书。面对巨额的学费，父母咬牙坚持着，任生活的重担把他们的肩膀压弯，毫无怨言。

现在，我们都在外面学习或是工作，守着空空的房子，接电话就成了父母最快乐的事了。我们一个个打电话回去，父母乐滋滋地告诉其他几个的情况。我想，那也许是他们最幸福的时刻。

虽然远在他乡，离父母何止十万八千里，但是父母给的关爱还无时无刻的在我的身边围绕着，父母给我的无穷力量鼓励着我度过一个又一个寂寞时刻，他们始终是我精神的支柱。
生活并非想象中那样完美，父母的辛勤是我们无法体会的，我们虽不能与父母分担生活的艰辛、创业的艰难，但我们在生活上可以少让父母为自己操心。当父母生病时，我们是否应担起责任，照顾父母?要知道，哪怕一句关心的话语，哪怕一碗自己做好的方便面，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。

我们也许会记得感谢长途路上给我们一碗水喝的大婶，也许会记得感谢给我们让座的大哥哥，也许会记得感谢辛勤培育我们的`老师……是的，他们当然是我们要感谢的，可同时，我们更不应该忘记，父母，永远是我们最值得感谢的人!

感恩父母，希望家里父母一切都好!

**6我最爱健康感恩国寿演讲稿**

各位领导、教师、同学们：

大家好!我今日演讲的题目是《感恩的心》。

当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。怀着感恩的心，怀着感恩的心，诗人艾青他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”

怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。尊重生命。听说过一个人向树道歉的故事吗?听说过所有正行驶的汽车为狗让路的故事吗?这些真实的.故事，感动于人对生命的尊重。懂得感恩，就会以平等的眼光看待每一个生命。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自我的职责。现代社会每个人都有自我的职责、自我的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无返顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由是那样简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和期望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

怀有一颗感恩的心，不是简单的忍耐与承受，更不是阿Q，而是以一种宽宏的心态进取勇敢的应对人生。我相信，最温暖的日子来自寒冷，我更相信，最温暖其实是对寒冷的一种谅解，一种感恩中的感动。“羊有跪乳之恩”，“鸦有反哺之恩”，“赠人玫瑰，手有余香”这些都因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。

所以我要感激你，我生命中往来的路人，让我懂得淡来淡去才不牵累于心灵;感激你，我生命中所有的师长，让我懂得学习之道;感激你，我至真至爱的亲人朋友，岁月途中，欢乐共享，悲伤共勉，让我在被爱的幸福中也学会了如何去爱他人。

感激生活，感激得到和失去的一切，以及无所得无所失的一切的一切，让草长莺飞的季节里拈起生命的美丽!

让我们怀着感恩的心对待我们的生活吧!只要我们对生活充满感恩之心，充满期望与热情，我们的社会就会少一些指责与冷漠。我们的精神家园将永远年轻……

我今日的演讲到此结束，多谢大家!

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