# 2024年知足常乐的演讲稿600字(八篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-06-26

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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？...*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**知足常乐的演讲稿600字篇一**

大家好!

今天，我演讲的题目是《知足常乐》。

知足，是一种心态;常乐，就是以简单之心拥有快乐的生活。

就如中国台湾漫画家蔡志忠所说：\"如果拿橘子来比喻人生，一种橘子大而酸，一种橘子小而甜，一些人拿到大的就会抱怨酸，拿到甜的又会抱怨小，而我拿到了小橘子会庆幸它是甜的，拿到酸橘子会感谢它是大的\"。不以物喜为己悲，不以己所不欲施于人。事情，往往变换一个角度，即使应对着密布的阴云也会心存美好，豁然开朗。

因为，拥有知足心态的人们懂得：广厦千间，夜眠不过七尺;珍馐百味，日食只需三餐。

也就是说：能够做到知足常乐、不被金钱利禄蒙蔽双眼的人，能够拥有一颗淡泊名利、不计得失的平常心，会给生于纷繁、处于芜杂事物间的人以耳目一新印象，竹之品格倍受人们爱戴与敬仰。同时，知足常乐的人，也并不只限于安然现状，更不是夜郎自大，而是善于用一颗感恩的心回馈世人，以一颗包容的心拥抱世界，以一颗进取之心开创未来。

正因为\"知足常乐\"者，能\"宽其心容天下之物、虚其心受天下之善、平其心论天下之事\"，体现到快乐的本源，达到了人生的最高境界，才堪比更多人多啦一份守望幸福的能力。

小草因接受阳光的沐浴而翠绿欲滴，阴郁茂密，所以顽强的生命力才有了\"野火烧不尽，春风吹又生\"的豪迈。

鲜花因含苞待放后急显她的儒雅芬芳，鲜美色泽，所以短暂的芳华才有\"岁岁年年花相似，岁岁年年花不同\"的迥异。

常言\"不经历风雨，怎能现彩虹?\"生活并非一路通途，若想扬帆远航，必要的是我们以\"平常心\"随遇而安，以\"坦荡心\"退一步海阔天空，以\"君子心\"交友淡如水，方能远离仕途的险恶，方能出污泥而染，方能远离金钱的深渊。

知足常乐，是一种轻松的幸福。

知足常乐，是远离权利、权力的争夺。

愿天下人在物欲横流的视界，知足永相随，常乐永相伴。

**知足常乐的演讲稿600字篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

懂得知足常乐，一颗知足心远胜于千千万万的财富。

在学校要知足，“这次考试考得不错啊！进步很大。”是的，对于我来说进步是很大，但离我的期望分数还有一定差距。不行！于是我茶不思，饭不想，整夜在题海中飞翔，做梦也做几何题目，紧张的情绪搞得一家人都要疯了，上课时眼皮又在打架，这样反而退步了。

看来，我要知足啊！对于这次月考，要把成绩稳定，才是重中之重，不要每天都想向前冲，“贪多嚼不烂”，有一颗知足的心，学习才好提升。

在家中要知足，“过年了……”过年永远是孩子们最快乐的时候，无论是红色还是美食谁不喜欢呢？而我又是那种对美食抵抗力为零的人，最丰富的年夜饭要开吃了，我赶紧洗手，不知是因为兴奋还是什么，冰凉的手我也感到暖和。哇！菜食真丰富，有冒着热气的“珍珠”元子，黄白相间的鱼糕，香喷喷的鱼头……这是视觉与味觉的盛宴啊！我便大开胃口。……这肚子真难受，这几天的暴吃，让身体不舒服。要知足啊！有这么多好吃，贪多，身体都要垮了，有一颗知足心，生活才能美好。

在社会要知足。春天暖暖的阳光，斜射入树林，春风拂脸，多么惬意的阳光啊！我与队伍出来春游，到了中午，老师让我们解散，淘气的我与伙伴一起玩，走着走到了一个用圈圈玩具的地方，二元一回合，我运气特别好的圈到一个四驱车，看着伙伴羡慕的目光，我便与他们花光了所有的钱，可什么都没得到了。面对小时候的事，现在想来，里面有一定的道理，对于无意得到的奖品，要知足，不要贪心的想得到所有的，在社会上，人如果都有知足心，也不会赌博上瘾了。有一颗知足的心让我发现社会上的圈套。

“知足的人便了快乐。”我有了知足的心就有了更好的成绩，美好的生活，辨真的慧眼，无论我的未来如何，只要有一颗知足的心，我便时时快乐。生活中我时时快乐，不必因错失“良机”，悔恨几个星期。这又有何不可呢？

人要有一颗懂得知足常乐的心，才能让生命开出快乐的花儿。

**知足常乐的演讲稿600字篇三**

尊敬的xx老师，亲爱的同学们：

大家好！

人的一生中不断地获取，但我们的获取一定要有节制，千万不可贪心。如果不懂得知足，我们很有可能失掉自己拥有的东西，又得重新奋斗、获取。更有甚者，也许会失掉性命，那就真是得不偿失了。我们只有学会知足，才能够安居乐业，享受幸福的生活。

金鱼与渔夫的故事想必大家熟悉。渔夫捕到一条会说话的金鱼，金鱼为了报答他承诺他要什么就给什么。而渔夫的妻子并不知足向金鱼要了许多东西，向金鱼要当皇后时，金鱼收走了给他们一切。渔夫一家又过上了穷苦的生活，渔夫的妻子如果懂得知足，不向金鱼提出这十分过分的要求，她和渔夫至少可以每天不愁吃穿，生活地很幸福。可是她太贪婪，最终使自己失掉一切，又过上了每天要努力工作才能解决温饱的贫困生活。

我们要懂得知足，学会知足。否则我们反而会失去更多。

古时候，有几个农民渡江，到了江心，船翻了，农民只好往岸边游。有个水性好的人身上背着上千的`铜钱吃力地游。同伴劝他扔掉钱，他不听，最后被淹死了。这个人水性很好。但他在确信可以得到生命时又选择要得钱财，他并不满足于得到性命。可正因为他不懂得知足，不仅没得到钱财反而失去了性命。

我们要懂得知足，学会知足。否则我们甚至会丢掉性命。

明朝有个叫人，他家境很贫困，一面教书，一面努力耕作，仅仅能衣食温饱。但他懂得知足，他庆幸生在太平盛世，没有战乱，庆幸有食物吃，有衣服穿；庆幸家里没有病人；庆幸没有家人在监狱。于是他每天向天拜九拜，感谢上天赐给他一天的清福。胡九韶懂得知足，不去奢望得到荣华富贵，满足于现在温饱的现状，他就一直生活得很幸福。

我们要懂得知足，学会知足。我们应学胡九韶这种懂得知足的精神，这样我们才能幸福地生活。

我们要学会知足，不要只想着获取，否则不仅获得不了仅而失去更多。学会满足于现状，才能安居乐业，享受快乐的生活。知足者常乐。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**知足常乐的演讲稿600字篇四**

尊敬的xx各位领导、各位同仁：

大家好！

很高兴能够站到这个讲台与大家一同分享我对廉洁的一点认识与感悟。今天，我演讲的题目是：知足常乐无欲则刚。俗话说：月有阴睛圆缺，人有七情六欲。生活中，人们总会有各种各样的欲望：譬如，饿了有食欲，困了有睡欲，缺东西用时有物欲，情窦初开有情欲。可以说，生活在这个世界上的每一个人，都被形形色色的欲望包围着。

\"无欲则刚\"中\"无欲\"，并非不允许人们有欲望，而是要有所克制，要去除私欲。

春秋时鲁国宰相公仪休，喜欢吃鱼。有人就给他送来一条大鱼，他却断然拒绝了。客人不理解，公仪休回答说：\"正因为我喜欢吃鱼，所以才不接受你送来的鱼。国君让我作宰相，我吃鱼可以自己买。如果把你送来的鱼吃了，国君因此而免去了我的宰相之职，我哪儿还会有钱买鱼呢？\"。客人送来一尾鱼，本是小事，然而公仪休却察觉到了客人送鱼，是因其有求于自己，倘若收受此鱼，必然会有更多的有求于他的人把鱼送到他的门下，这样一来，就可能因受贿成性而被免职，到那时想吃鱼都难了。

\"无欲则刚\"还揭示了一个道理：去除私欲，才能无所畏惧；无所畏惧，就能一身正气，刚直不阿。

包拯和海瑞是历史上有名的清官，他们正气凛然，执法如山，被称为\"包青天\"、\"海青天\"。包拯和海瑞的\"刚\"，亦源于\"无欲\"。他们克已奉公，两袖清风。包拯前往陈州放粮赈灾时，不吃沿途州府官吏为其安排的饮食，一日三餐只吃\"落斛粥\"，也就是用次米熬成的粥。海瑞外任地方大员时，规定自己每餐饭食连同薪柴、茶水、蜡烛等各项费用，不超过3钱，在物价便宜的地方，则不超过2钱。他们为官几十年，衣食住行唯温饱能居而已，对个人、对生活从无他求，因此一无牵挂，不怕丢官，不怕杀头，为江山社稷和黎民百姓，敢于怒斥权贵，抑制豪强，甚至怒犯龙颜。

正所谓：\"廉生明，公生威\"：\"廉则吏不敢慢，公则民不敢欺\"、\"其身正，不令而行；其身不正，虽令不从\"这是古人对\"明\"和\"威\"的解释，简单明了却又极富深意：因为廉洁，所以官员不敢懈怠，因为公正，所以民众不敢偷奸耍滑，因为廉和公，所以其身正，因为其身正，所以上下同心，不令而行。生活中，我时常与人探讨，人生追求的最终目标是什么？一位朋友很坦然地说，人生就是追求幸福与快乐。然而，怎样才能做到幸福与快乐呢？在我看来，答案也许很简单，幸福就是需求得到满足，我想，这个世界其实并不缺少幸福与快乐，缺少的仅是\"知足\"而已。知足是一种心理的健康，一种精神上的节制和坦荡。

\"广厦千间，夜眠不过七尺；良田万倾，日食仅为升斗。\"只有这种对需求的冷静把握，才能使我们在光怪陆离的物质诱惑面前不迷失自我；\"弱水三千，只取一瓢\"，只有这种对欲望的合理节制，才能使我们在物欲横流中保持一份操守，才能使我们真正远离繁华与虚荣，找到永久的幸福、快乐和安宁！\"知足常乐，无欲则刚\"，与大家共勉！

**知足常乐的演讲稿600字篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

你是否常常抱怨自己的早餐不够丰盛、常常觉得自己的衣服不够漂亮，你是否羡慕别人家庭很富裕，是否觉得别人的父母足够有地位？如果你有这种想法，就表示你对自己的生活部是很满足，可是，你知道吗？人生在世有一种精神可以使你常常快乐，这就是知足。只要你知道满足，你一定会觉得自己比别人过得好。

此时此刻，我想起了一个故事：一个大富人有着万贯家财，雇了几十个帐房先生管理，仍是忙不过来。虽然拥有这么多财产，那位富人却是每天寝食不安，愁眉不展。而他隔壁有一对穷夫妇，靠做豆腐过日子，尽管家境贫寒，老夫妇俩每天从早到晚，有唱有笑，做豆腐、卖豆腐，显得十分快乐。富人觉得很奇怪，便问一位帐房先生，那位帐房先生回答说：“老爷，你不必要多想，隔墙扔几锭银子过去，便会知道了。”于是，富人趁夜黑无人，将五十两银子扔进了隔壁的豆腐店，卖豆腐的老夫妇俩拾到了这笔从天而降的财产，欣喜若狂，于是忙着埋藏银子，又要考虑怎么花，又要担心别人偷……弄得吃不下饭、睡不着觉，日夜不安。隔壁的富人自此再也听不到那往日的歌声、笑声，这时才恍然大悟：“原来我不快活的原因，就是这些银钱啊！”

听完这个故事之后，你是否还羡慕别人的家庭比你家富裕呢？人活在世界上，财富与名利给我们带来的快乐其实是很少。正如《八大人觉经》中说：“多欲为苦，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”其实人只要知足，一切都会变得很美好，你会感到幸福，会感到快乐。

如果你身体健康，没有疾病，那么你就比几千万人要幸运。他们甚至看不到下周的太阳。

如果你从未尝受过战争的危险、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的煎熬，那么你的处境要比其他5亿人要好。

如果你能随便进出教堂和寺庙而没有任何被恐吓的危险，那么你比其他30亿人更幸运。

如果你在银行里有存款，钱包里有现钞，口袋里有零钱，那么你属于世界上8%的幸运儿。

如果你的冰箱里有食物可吃，身上有衣服可穿，有房可住，你就比世界上的75%的人要富裕。

同学们，无论何时何地，你都要心存感恩的心，有一句话是这样说的，“当你在烦恼自己没有鞋穿的时候，有的人却没有脚”，所以要感谢上天给予我们生命，有了生命我们都是很幸运的。让我们永远记住，知足常乐，人生无悔！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**知足常乐的演讲稿600字篇六**

尊敬的xx各位评委，双方辩手：

大家好！

首先谢谢大家给我机会参加辩论。

作为反方的四辩，我要对我方在陈述阶段和自由辩论阶段做出总结，并进一步说明我方的观点。

陈述阶段，我方一号辩手开始便申明了我方辩论的目的，是论证“乐而知足”这一词语中存在的快乐和知足之间的因果关系。人们因为精神世界上的快乐而感到满足。我方辩手用了中国古代文人的例子来说明，只要精神上快乐，人们便不会感觉到不满足。

之后二号辩手和三号辩手则针对对方辩友立论中的矛盾对对方的论点“知足而乐”进行反驳，并且引用了完整的弗洛伊德心理学人格结构系统来反驳了对方辩友单纯从本我的快乐原则这一片面角度对“知足而乐”做出的所谓正确解释。

自由辩论阶段，我方辩手开始便承接了陈述阶段三辩的问题，继续针对对方立论方面的根本矛盾做出反驳，对方辩友在我方再三要求下对自己的立论方面的矛盾做出解释，并且把开始时单纯的用本我的快乐原则来论证“知足而乐”变成我方三辩已经陈述过的完整弗洛伊德心理学人格结构系统。

在讨论过程中我方一辩把“乐而知足”引申到一个更高的角度，即精神上的快乐能够引起对物质上欲望的降低，从而达到乐而知足。但对方辩友没有正面回答这个问题，而是从个人的角度对“不同的人有不同的快乐”进行争论，直到自由辩论结束。

从上面对前两个阶段的总结来说，我方辩手一直围绕“乐而知足”这一观点，用各种事实及理论进行论证，下面是我对于我方论点的补充解释。

“乐而知足”，并不是说，快乐产生了满足之后就停滞不前了。这里面的“知足”，指的是对自身现状及未来发展的满足。是一种带有预见性的满足。举个简单的例子，一个人现在在做小职员，他感到快乐，对自己的生活很满足。并不是说他满足于十年之后他还是小职员，而是他知道按照目前的生活步调来说，十年后他会做到什么位置，他对这个位置觉得很满足。

同理可知，对方辩友提出的变态杀人狂的例子，是因为他感到快乐之后，对杀人狂的生活很满足。之所以他会继续这种变态的生活，那是因为他觉得快乐，从而产生了满足感。由快乐产生满足感，证明了我方的观点是正确无误的。

而对于“知足而乐”这一观点，我方认为是错误的。通过前两个阶段，我方已经说明“知足而乐”跟本就不是人类的本能。而且知足之后是否就会感到快乐呢？我们可以看看秦始皇。他的功业就当时而言是最大的，他应该是知足的。但是他快乐吗？肯定不快乐。如果快乐，他就不会焚书坑儒，修长城，建阿房宫，甚至让徐福带5000童男女给他找长生药，做一些随意夺走别人财产和性命的暴行。我举这个例子，可能对方四辩辩友会说，“知足不一定快乐，可是在那些事例中的那些人他们到底知足了没有？”的确我们无法得知别人是否知足了，既然如此，您又怎样证明您的例子里那些人是否知足呢？无法判断对方是否知足，您又如何能说他知足而乐？

对方辩友的“如若没有很多人相信“知足而乐”或者“知足常乐”，那么这样的概念也不会延续至今，广泛流传了吧？”这句话则让我觉得，好象是谎话说了一千遍就会变成真话。“三更半夜”这个词大家也都这么说，那三更真的就是半夜吗？半夜应该是2。5更才对吧。我们有自己的

脑子，我们可以自己思考事情的对错，不一定说了几千年的话都是对的。

综合对前面两个阶段的总结和最后对于各自论点的一点补充，相信大家能够更好的理解我方的“乐而知足”的观点。

**知足常乐的演讲稿600字篇七**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！我今天国旗下讲话的题目是《知足常乐》。

常言道：知足常乐。如今的我们处在繁华的世界里，忙于手头的工作，忙于眼前的利益，或许快乐离我们越来越远了。

古时候，人们热爱自然，把一切情怀、期盼都寄托于自然。陶渊明面对苦难仍能“采菊东篱下，悠然见南山”；苏轼面对不能反回官场的定局，他毅然丢开个人愁怀，从美妙的自然风光中寻找乐趣。

有人可能觉得他们的避世逍遥的态度是消极的，但正是他们这种知足常乐态度，才使得他们过着洒脱般的人生。没有太多顾虑，没有太多悲伤。

再来给大家讲一则小故事吧，几个人人在岸边钓鱼，旁边的游客在观看海景之余，也在看着他们钓鱼。一位钓鱼者钓起了一条三尺长的大鱼，而他却冷静的解下鱼钩，把大鱼扔回海里。人们认为他有雄心壮志，这么大的鱼他都不感到满足。随后，他又钓起了第二条鱼，大概二尺长，他照常将鱼放生海里。第三次，他钓起了一条更小的鱼，人们以为他还会把鱼放回海里，而这次，他却没有，他把鱼小心的放回鱼篓里。有一句话：鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也，二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。当我们两种物质我们都需要，一种物质的价格高于另一种物质，并且只能选取期中一种，我们势必会选择价格高的那个，这是利益对我们的诱惑。然而，钓鱼者却回答道：这是我家最大的鱼篓，只能装小鱼，再大的鱼钓回去，也装不下。而在我们生活中，有多少人能够真正做到舍大鱼取小鱼呢？

苏格拉底曾经说过这样一段话：当我们为奢侈的生活而疲于奔波的时候，幸福的生活已经离我们越来越远了。幸福的生活往往很简单，比如最好的房间，就是必需的物品一个也不少，没用的物品一个也不多，做人要知足。

记得曾经看过一篇文章，一位富豪说，他曾经还会因拿到一笔报酬而快乐，而现在，却很少能感到快乐，唯一一次快乐过，只因为一次汽车抛锚，让他能步行去工作，他看到了路上曾经忽略的美景。

我想快乐其实很简单，但我们需要控制我们强烈的欲望。当我们的无谓的需求减少时，生活就会让我们感到满足，便会增添一分快乐。平淡才是生活的本色，平平淡淡才是真。

在我们学习生涯中，我们或许会因为几次考试的失败而让自己与既定的目标擦肩而过，但其实每一次考试，我们都会有所得，这便也是一大进步。知足，并不代表我们止步于眼下，但我们也不能否认我们的付出。付出了，有所得，便也是人生的快乐。

我的讲话完毕，谢谢老师们和同学们！

**知足常乐的演讲稿600字篇八**

尊敬的xx各位评委老师：

大家好！

我今天演讲的题目是：知足常乐。两千多年前，先哲老子向人们提出了\"知足不辱，知止不殆\"的忠告。老子认为，人的祸患多源于自身永不知足的贪婪本性，只有做到知足知止，才可以安全长久。正所谓\"知足常乐，能忍恒安；知足常足，终身不辱；知足常止，终身不耻。\"

古往今来，无数历史事实反复证明了老子的这一人生智慧。和绅、希特勒不就是因为贪欲无度没有做到\"知足知止\"而最终走向灭亡吗？相反，那些在学习、工作中\"不知足\"而在理念上、物质上\"知足\"的人，却做到了幸福长久。所以，老子一再告诫人们：\"罪莫大于可欲\"\"祸莫大于不知足，咎莫大于欲得\"\"知足之足，常足矣\"。

知足才能常乐。知足是一种智慧，一种心理的健康，一种精神上的节制与坦荡；快乐是一种心态，一种人生追求，一种人生的最高境界。知足常乐，贵在调节。知足者能认识到无止境的欲望和痛苦，于是干脆压抑那些无法实现的欲望，这样看来未免消极，却也减少了痛苦。在实现欲望之内拼命奋斗，一旦得到所求，快乐便油然而生了。只有经常知足，在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去强迫自己，才能心平气和去享受独得之乐。知足常乐，对事，坦然面对，欣然接受；对情，琴瑟各鸣，相濡以沫；对物，能透过下里巴人的作品，品出阳春白雪的高雅。做到知足常乐，良好的心态就会和待人处事并驾齐驱，充满和谐、平静、适意、真诚。真正做到知足常乐，人生就会多一份从容，多一些达观。

\"宁静致远，淡泊明志\"中蕴含着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；\"采菊东篱下，悠然见南山\"中尽显陶渊明知足常乐的恬淡自得；\"宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒\"透露出刘海栗知足常乐的豁达胸襟。凡事想得开，拿得起，放得下；得之淡然，失之泰然。这是智者的情怀，这是对知足者的回报。

要做到知足常乐，我们就应该怀有一颗平常心。所谓\"摆正心态，快乐生活，快乐工作。\"一个人之所以快乐，不是因为他拥有的多，而是计较的少。这就是一种知足知止、知足常乐的心态。只要看淡尘世的物欲烦恼、名利得失，坦然面对一切，快乐就在我们的心中。

快乐就这么简单。朋友生日的一朵玫瑰，父母亲朋的一个关切的眼神。快乐无时不在，快乐无处不有。只有心胸开阔的人，才能真切体会到；只有知足常乐的人，才能做得到。

现代社会充满竞争与挑战，物欲横流，世事无常。不管面对什么样的人生境遇，只要铭记老子的教诲\"知足知止\"，做到知足常乐，灿烂的阳光就会普照我们所有的日子。

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