

最新奉献快乐演讲稿三分钟 我奉献我快乐演讲稿(精选5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

奉献快乐演讲稿三分钟篇一

尊敬的各位领导，各位兄弟姐妹们，大家好，今天我演讲的题目是：我奉献，所以我快乐。

当我刚步入护校，接受基础医学知识启蒙时，我的老师曾对我说：既然你选择了这样一个职业，就意味着你会失去很多。当时我并不清楚这句话的含义。直到自己真正理解了，却早已过去了苍海桑田。年复一年，我们在打针、发药，护理病人中默默度过，在黑夜与白昼的交替中感受着汗水的滋味，在充斥着来苏尔气味的空气中感叹着生命的无常。我们曾经被人误解、嘲笑、甚至招来无情的谩骂。但是我们并没有因为这些压力而退缩，因为从工作的第一天起，我们深深的知道自己再也不是被父母呵护的花朵，自己已正式成为了一个职业人。我们的肩上负担的是全体人民的健康，承载的是民族的希望。每一个职业都有自尊心，我们的自尊使我们变得强大，强大到要保护所有人。同时，我们又是多么平凡，平凡到每天重复做同样的事情，但正是我们平凡的付出，才收获了幸福的希望。

记得有一次值夜班时，白天收治的一个患自发性气胸的患者病情突然出现恶化，极度呼吸困难，检查显示他的肺叶被压缩了三分之二。当时患者大汗淋漓，神情极度痛苦。但患者家属不在身边，我感受到了他内心的恐惧。他的眼神是那么

无助，令我感同身受，我一边配合医生进行急救，一边用一只手轻轻握住了他的手。并不断用言语安慰他：放心，不要害怕，一会儿就没事了。那位患者一边听我的话，一边紧紧握住了我的手。由于处置及时，患者很快转危为安。不久就出院了。几个月后，当他再次来医院复查时，特意找到了我，当面说了声谢谢。那一刻我感受到了前所未有的幸福。那是多少金钱也给予不了的。

曾经听着希波克拉底誓言而心潮澎湃，也曾面对尴尬的现实倍感无奈，但更多的时候我坚持坚持着一个朴素的信念，为大众的健康默默奉献的人是幸福的。

又是一个平常的夜晚，我科新收治的一位患者高烧不退，体温高达40摄氏度以上，我们几乎用尽了所有的办法都不能使患者退烧，当时她已神志不清，却没有家属在身旁。于是我就用最传统的物理降温法替她擦拭身体的各个部位。整整擦拭了40分钟，才完成了这一看上去很简单的操作步骤，而在以前，这就是一句话的事儿。又过了一个小时，再次测量体温，体温已恢复正常。又嘱咐了患者几句，我才拖着酸痛的双腿离开了病房。虽然身体很累，腰酸背痛，但心里万分平静。最后这位患者过不了多久也出院了。虽然并没有感谢，但我并不觉得遗憾，因为这本来就是我的职责所在。吾心安处，即是吾乡。

姐妹们，我们要感谢自己所选择的职业，因为正是它让我们懂得了平等、真诚、善良地对待每一个人。不因他人对你的态度而改变。我们要感谢自己所选择的职业，它使我们懂得了如何珍惜生命，远离伤害，明白了生命的意义，奉献的意义。我满足于那平凡的美丽，那永不凋谢的梦想——为了患者的早日康复，为了人类的健康，以爱心和生命为底色，以奉献和责任为主色，去描绘人类更加灿烂美好的明天。

此时此刻，雅安地震灾情正牵动着我们大家的心，让我们一起为雅安人民祈福，雅安不倒，中国不倒。

奉献快乐演讲稿三分钟篇二

大家好！

今天，我演讲的题目是《我奉献我快乐》。在我们的医院里，有这样一群可爱的人。他们严谨但不严肃、认真而不保守、活泼却不失原则。我，作为我们医院的一名普通护士，我倍感自豪。因为我们追求卓越，我们感受辉煌。回首过去，我们为荣誉欣喜，为成功自豪；展望未来，我们豪情满怀，信心百倍。

每次，当患者走进温馨医院，映入眼帘的是许许多多的白衣天使，和数不清医务工作者。每当看到患者康复出院的微笑，这不仅仅是对我们工作的肯定，更是一种激励和鞭策。短短几年时间里，我以从稚嫩的学生变成了一位光荣的护士，看着这几年来医院的荣誉。我的内心无比的激动。

荣誉从哪里来？从我们医院每一位成员的辛勤耕耘，默默奉献中来。奉献是收获的源泉，奉献是品格的磨炼。透过每份荣誉，我们仿佛又看到了这样一幕又一幕的常景：医院内，医护人员专注地神情，一丝不苟地诊断；夜幕降临，医院里，医护人员还在紧张的忙碌着；我们医院的每位人员，以自己的实际行动，实践着每一句真诚服务的诺言。记得，有的同志脚部摔伤，流血红肿，无法穿鞋，为了不影响工作，坚持在炎热的季节里穿着雨鞋坚持工作。

也记得，多少同志，舍小家，为大家，克服家庭困难，从不叫苦叫难。与其说这是一种品格，不如说是一种长期积淀的工作素养，一种具有责任感和事业心的精神境界。奉献应弘扬，奉献精神更应在弘扬中崇尚。

一个集体的凝聚力从哪里来？领导者领导行为的影响力固然关键，但更为重要的是整个集体的主人翁意识、团队意识、合作意识。有了凝聚力才有团结，有了团结才有温馨。温馨

不是安逸，温馨不是索取，温馨是每一个人在给予中营造起来的家的感觉。正如一个家庭赢得温馨一样，集体的温馨取决于个体行为。现在，我们已经形成了“紧急有协作、遇事有商量、困难有帮助”以及“为患者到来送温暖，喜庆送关怀，生日送祝福”的“三有三送”好风气，使患者体味到“家”的感觉。正是这种感觉，使同志们潜移默化地爱护这个集体，热爱着我们的医院。

在这个活跃和谐的环境里，大伙显示了良好的团队精神，为架起医患双方这座连心桥起到了积极的作用，创造了一流的工作业绩。

我们凭着“惟有牺牲多壮志，敢叫日月换新天”的雄心耐心，在医院这块沃土上辛勤地耕耘。我们，有多少同志为此而默默地挥洒着汗水，默默地倾注着心血，默默地奉献着青春。多少加班加点、多少委屈泪水，我们默默接受、无怨无悔。因为——我们铭记南丁格尔誓言，终身纯洁，忠贞职守，那是人民为我们支起的强大后盾，那是人民赋予我们的神圣权利！

虽然，我们的岗位平凡，工作辛苦，但我们的奉献却源于每一位患者的微笑，我们虽然是默默无闻的一群，但我们的奉献却团结合作而更具光彩。

所以，无论任何时候，无论面对任何人，我们可以自豪地说：作为一名护士，一名白衣天使我们是最可爱的人，医院，是我们最光荣的岗位！因为我们奉献着，我们快乐着！

奉献快乐演讲稿三分钟篇三

各位领导、各位老师：

“紧张的早晨，繁忙的白天，不眠的夜晚，再加上疲倦的周末”，人们常常这样来形容教师的生活，正如一首歌中也曾

唱道：“静静的深夜，群星在闪耀，老师的窗前，彻夜明亮??”。就是这样的日子，我已经走过了近十年。回顾走过的日子，酸甜苦辣五味俱全，喜怒哀乐尽在其中。在新学期即将来临之际，我开始沉淀记忆、重新审视自己的工作。

从事这份工作，我自豪

永远记得那个九月，我的人生拉开了最美的帷幕，近十年的教学过程，使我深切地体会到：从事教师这份工作，我自豪。

当我真正走上工作岗位时，我发现，我不是学者，不能用深邃的思想思考我的价值；我也不是诗人，不能用优美的诗句讴歌我的职业。但是我是教师，一名从事教育事业的工作者，我可以深深思索推演心中最奥秘的哲理；我也可以采撷如花的词句，构筑心中最美好的诗篇——我爱我平凡的事业，我愿青春在这片热土中闪光！雨果曾说过：“花的事业是尊贵的，果实的事业是甜美的，让我们做叶的事业吧，因为叶的事业是平凡而谦逊的。”当我每次面对孩子们时，我感到神圣与自豪，因为我从事着绿叶的事业，我是人民教师！

我自豪，因为我有我的学生们，感谢他们一直以来每句话、每一

个微笑，感谢他们在别人听课时怕我紧张，每一个鼓励的眼神，每一次勇敢的举手，感谢他们给我的自信，使我紧张的心得到了放松，取得了一次次的成功，感谢他们在我情绪低落的时候，陪我聊天，逗我开心。

不断取得进步，我快乐

“脚踏实地，大胆创新”是我教书育人的座右铭。我认真学习新课程标准，以新思路、新方法来指导学习。认真备课、上课，扎扎实实地打好基础，出色地完成“五认真”工作，在教学中我采用各种教学方式，营造轻松、活泼、上进的学

习氛围，用学生乐于接受的方法来教学。尽可能地让孩子多学一点，学得好一点，成长的快一点。伟大教育家陶行知说得好：“要想学生学好，必须先生学好，惟有学而不厌的先生，才能教出学而不厌的学生。”

学生。亲其师则信其道，学生喜欢你就喜欢你的课，就觉得有趣味；其次把竞争带入课堂，个体与个体，组与组，男生与女生等竞争，分层次设置问题，调动积极性，诱导他们积极参与，提高兴趣；最后，问题情景设置，把实际生活引入数学中，这样加深学生印象，往往一个声情并茂的故事引出一道数学题，同学们会印象十足，平时为一个知识点讲授举一反三，随手举例，使同学们迎刃而解，愉快掌握。对于课堂练习，我通过形式多样的练习题，从中寻找本节课的不足，属共性问题，集体讲评，属个性问题，个别辅导。每节课的学习任务，我力求做到当堂清。一节课下来，我要了解有多少人完全掌握了，能做到举一反三；有多少人基本掌握，还需加强练习；有多少人没有掌握，需要课下辅导。做到这些，就能为以后的复习奠定基础，从而提高课堂效率，真正做到向40分钟要质量。每节课后，我认真反思，总结经验，查缺补漏，写好教后记。

在复习阶段，很多老师感到茫然，不知从何入手。我是这样做的，先把知识进行梳理，使知识系统化，逐类复习，再综合复习。在综合复习中，不能就题讲题，而要把知识讲得活一点，细一点，知识面宽一点，特别注重知识的延伸和拓展，做到讲一道题，拓展相关知识点，对于这些知识点，及时给予巩固练习，使他们牢牢地掌握。

正是由于我平时的点滴积累和复习时的有的放矢，才使我取得可喜的成绩。总的来说，常规教学过程需要我们用语言播种，用汗水浇灌，用心血滋润。

拥有太多的爱，我幸福

每天清晨“老师，您早。”那童稚的问候，给我带来了一天的快乐和生机；每天傍晚随着一声声“老师，再见。”给我留下明天的希望之光。孩子们纯洁的心、圣洁的情、深厚的意，净化了我的心灵，激起了我对教育事业深深的爱，我真正地体会到了一个教师所有的幸福和快乐。那间教室里放飞的是希望，守巢的是自己；那块黑板写下的是真理，擦去的是功利；那根粉笔画出的是彩虹，流下的是泪滴，奉献的是自己。

作为一名人民教师，我深深地懂得，教师对学生的爱，不能局限于个别的对象，而是面向全体学生。教师所肩负的是对一代人的教育使命，并非对个别人的教育任务。这种责任和爱能超越一切，汇聚成一股无可阻挡的力量，我用我的爱心感化着学习困难的学生。当然，教师对学生的爱，不是无原则的，而是始终与对学生的严格要求相结合的。要爱中有严，严中有爱，爱而不宠，严而有格，严慈相济，平等对待每一个学生，尊重学生的人格。

格的学生。

师爱还必须要耐心，这是由教育的长期性与反复性决定的。学生知识的积累、能力的培养、品德的形成，都不是一朝一夕，一蹴而就，而是要通过反复的训练与实践才能成功。后进生的进步犹如蜗牛行走缓慢之极，往往是今天变好了，明天又差了，反反复复，难以巩固。后进生尤其渴望能够得到别人的赞赏和承认，当他们受到老师和同学的称赞时，会获得精神上的愉快，从而促进自信心的建立。教师要善于使用“放大镜”寻找后进生身上的每一个哪怕是十分微小的闪光点。当他们有了点滴进步，就及时予以肯定表扬，让其产生“成功感”，培养自信心。我班有位叫兰森的学生，身体长得结实，学习成绩较差，不爱完成作业。对于这样的学生，我给了他特别的关注，用心地寻找和捕捉他身上的闪光点。我发现他关心集体、劳动积极，于是就和班主任商量选他当劳动委员，以作班干部来树立他对自己的信心。他担任劳动

委员后劲头可大了，工作认真负责，每天的清洁扫除，都主动留下来管理，并帮助别人打扫。在他的带动下，班里的卫生有了较大的进步。我常利用课余时间给他开小灶，耐心地辅导，鼓励他在学习上的每一个小小的进步。

作为一名教师，应有宽阔的胸襟，把爱无私的奉献给每一个学生，把爱伸向每一个遗忘的角落，用一双温暖的手去抚慰那不被注意的心，为孩子拨开心头的乌云，给孩子送去明媚的阳光。

不断汲取养料，我充实

“少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；老而好学。

奉献快乐演讲稿三分钟篇四

俗话说：人是漂泊的船，家是避风的港、温暖的岸。我们每个人，作为组成社会的个体，在人生的舞台上扮演着不同的角色，肩负起不同的责任。在小家，繁衍生息，扶老携幼；于大家，恪尽职守，服务社会。

2008年由于供暖工作的需要，热力一队进行了重组，我很幸运的成为了这个大家庭中的一员。尽管我们面临着工作任务重，男女比例差距大，劳动力缺乏等诸多困难，但大家凭着高度的责任感、对供暖工作的一腔热情和吃苦耐劳、团结互助的精神，我们热力一队担负起了近百万平方米的供暖任务。

为了让居民幸福温暖的渡过寒冷的冬季，每年我们从停止供暖后，就投入到供暖管网阀门检修工作中。春天，风大天气还较寒冷，街上的行人还没有脱下厚厚的棉衣，在各个小区却出现了一些身着蓝衣，肩扛梯子，手拿工具，或蹲着，或站着，或在高高的供暖管线上保养阀门的女工。这就是我们，热力一队的’“娘子军”。

每年的这个时候，作为阀门检修的主力军，我们正严格地按照检修标准，把千余个阀门，一个一个地进行除锈、保养，对难以开关的阀门进行解体、维修再组装。姐妹们顾不上天气的寒冷，也忘却了对高空作业的恐惧，因为我们时刻想到的是如何将供暖管网的漏失量降到最低，让居民享受冬天的温暖。

我们在忙完了阀门的检修工作后，又开始了板式换热片的清洗工作，面对着挤满厚厚锈迹和污垢的板式换热片，为了达到既能清除污物，又能将波纹型流槽磨损降到最低，我们将换热片一片一片拆下，用清水、硬毛刷反复刷洗，这样一蹲就是数小时，一天下来大家都抬不起胳膊，迈不动腿。即便是这样，也没有一个人退缩，在我们热力一队全体干部职工的共同努力下，1280余片换热片，仅用10天就高质量的完成了清洗工作。紧接着就是近吨位的换热器组装、除污器及运转设备的检修、楼道过滤器的清洗、供暖管网的冲洗等，在各项准备就绪之后，供暖工作又开始了。

为了保证供暖温度，降低供暖管网的漏失量，我队巡线女工迎着刺骨的寒风，顶着鹅毛大雪，穿梭在大街小巷，通过细查、细找，杜绝了管网的跑、冒、滴、漏现象，减少了热损失，保证了供暖温度。使中心换热站最低失水量降低到低于50方/天，较往年失水量150方/天降低3倍，创造了中心换热站日失水量的最低水平，在整个油田供暖行业失水率指标对比中也是遥遥领先。仅此一举，中心换热站总失水量较往年减少2万余方，节约资金50余万元。勤奋的姐妹，在平凡的岗位上默默奉献、谱写着普通人生的最华美乐章！

尽管，我们的岗位是平凡的，我们也是平凡的，可就是我们这样一群平凡的人，用我们的执着，用我们的关爱，组建了热力一队这个大家庭。

作为热力一队的一名供暖工，我很幸运；在热力一队这个温暖的大家庭里生活，我很幸福；能与兄弟姐妹们携手共建美好的

家园，我更自豪!为了寒冬里的那份温暖，让我们共同努力，共创我们更美好的明天!

奉献快乐演讲稿三分钟篇五

我是一个乐于助人的同学，因为我觉得帮助别人就是一种快乐!我在班里经常为同学们盛饭，尽管自己也很饿，但是能够为大家服务心里很高兴!有时，我刚刚打来一桶饭，自己还没来得及吃，一桶就没了，等第二桶打回来，已经累饱了，于是匆匆吃两口，收起饭盒，高高兴兴劳动去了。

劳动确实有点辛苦，但我不会把它当作烦恼。

有一次，为了替班里多挣点班费，我和其他几个同学主动为班里收拾废弃物。

我们把沉甸甸的箱子搬到楼下去，使尽了全身的力气，最后忙得连吃饭的时间都忘了，但我并不觉得委屈，反而觉得能够为班级服务很光荣，自己也在劳动中得到了锻炼。

在家长的引导下，我还参加了今年的“地球一小时”环保活动，后来我看到了报道，全球84个国家和地区超过3000个城市和村镇的人们参与了这个活动，而其中就有我一个!我忽然意识到自己原来还能更多的人做更多的事!现在，我有一个小小的心愿，将来也要去当一名志愿者，为社会尽更多的责任!

记得老师曾经说过：一分耕耘，一分收获。

虽然我现在还处在耕耘的阶段，但我的付出也有回报，我收获了大家的信任和鼓励，也收获了自己的真诚和快乐!

有的人喜欢超过别人，有的人喜欢表现自己，而我喜欢默默

地奉献!正如那句奥运名言:我奉献,我快乐!我还会继续为大家服务,用我微薄的力量,创造属于自己的快乐天空!我有一个座右铭:做最好的自己!我会继续努力的。

谢谢大家!

尊敬的各位领导,各位兄弟姐妹们,大家好,今天我演讲的题目是:我奉献,所以我快乐。

当我刚步入护校,接受基础医学知识启蒙时,我的老师曾对我说:既然你选择了这样一个职业,就意味着你会失去很多。

当时我并不清楚这句话的含义。

直到自己真正理解了,却早已过去了苍海桑田。

年复一年,我们在打针、发药,护理病人中默默度过,在黑夜与白昼的交替中感受着汗水的滋味,在充斥着来苏尔气味的空气中感叹着生命的无常。

我们曾经被人误解、嘲笑、甚至招来无情的谩骂。

但是我们并没有因为这些压力而退缩,因为从工作的第一天起,我们深深的知道自己再也不是被父母呵护的花朵,自己已正式成为了一个职业人。

我们的肩上负担的是全体人民的健康,承载的是民族的希望。

每一个职业都有自尊心,我们的自尊使我们变得强大,强大到要保护所有人。

同时,我们又是多么平凡,平凡到每天重复做同样的事情,但正是我们平凡的付出,才收获了幸福的希望。

记得有一次值夜班时,白天收治的一个患自发性气胸的患者

病情突然出现恶化，极度呼吸困难，检查显示他的肺叶被压缩了三分之二。

当时患者大汗淋漓，神情极度痛苦。

但患者家属不在身边，我感受到了他内心的恐惧。

他的眼神是那么无助，令我感同身受，我一边配合医生进行急救，一边用一只手轻轻握住了他的手。

并不断用言语安慰他：放心，不要害怕，一会儿就没事了。

那位患者一边听我的话，一边紧紧握住了我的手。

由于处置及时，患者很快转危为安。

不久就出院了。

几个月后，当他再次来医院复查时，特意找到了我，当面说了声谢谢。

那一刻我感受到了前所未有的幸福。

那是多少金钱也给予不了的。

曾经听着希波克拉底誓言而心潮澎湃，也曾面对尴尬的现实倍感无奈，但更多的时候我坚持坚持着一个朴素的信念，为大众的健康默默奉献的人是幸福的。

又是一个平常的夜晚，我科新收治的一位患者高烧不退，体温高达40摄氏度以上，我们几乎用尽了所有的办法都不能使患者退烧，当时她已神志不清，却没有家属在身旁。

于是我就用最传统的物理降温法替她擦拭身体的各个部位。

整整擦拭了40分钟，才完成了这一看上去很简单的操作步骤，而在以前，这就是一句话的事儿。

又过了一个小时，再次测量体温，体温已恢复正常。

又嘱咐了患者几句，我才拖着酸痛的双腿离开了病房。

虽然身体很累，腰酸背痛，但心里万分平静。

最后这位患者过不了多久也出院了。

虽然并没有感谢，但我并不觉得遗憾，因为这本来就是我的职责所在。

吾心安处，即是吾乡。

姐妹们，我们要感谢自己所选择的职业，因为正是它让我们懂得了平等、真诚、善良地对待每一个人。

不因他人对你的态度而改变。

我们要感谢自己所选择的职业，它使我们懂得了如何珍惜生命，远离伤害，明白了生命的意义，奉献的意义。

我满足于那平凡的美丽，那永不凋谢的梦想——为了患者的早日康复，为了人类的健康，以爱心和生命为底色，以奉献和责任为主色，去描绘人类更加灿烂美好的明天。

此时此刻，雅安地震灾情正牵动着我们大家的心，让我们一起为雅安人民祈福，雅安不倒，中国不倒。

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！

今天我为大家演讲的题目是我奉献、我快乐。

那么快乐到底是什么?我认为在不同的年龄阶段,快乐的含义和内容也是不同。

很小的时候,一个糖果、一块饼干或者一个冰淇淋就能让我快乐不已;上幼儿园了,一个洋娃娃或者一条新裙子也能让我快乐老半天;上小学了,耳边没有妈妈的唠叨、不做作业、无忧无虑地玩二天,那就是我最大的快乐。

现在,我是一名初中生了,快乐在我的心里又有了不同的含义……

我拥有一个温暖幸福的家,爸爸妈妈都非常的爱我,只要我想要有东西,他们一般都会最大程度的满足我,妈妈平时工作很忙,但每天都坚持接送我上学,起早贪黑,周末也从不去玩,总是在家陪我。

但每次爸爸妈妈看到我的成绩单,眉头一下就皱了下来,虽然一次次地鼓励我,但我感觉到他们很失望、很不快乐,我的心情也跌落到了低谷,他们平时为了我,付出了很多,我觉得我也应该对父母有所奉献和回报,我知道,只有我的成绩好了,他们才会快乐,爸爸妈妈快乐了才是我最大的快乐。

每当在街上看到一些可怜的残疾人向路人乞讨时,我的心都会很沉重,我很同情他们,总会不由自主地把身上的钱拿出来捐赠给他们,以自己仅有的能力奉献一份小小的爱心,每当看到对方感动真诚地对我说“谢谢”时,我的心里既感动又快乐,虽然只是一句简简单单的“谢谢”,却让我整天心情舒畅,帮助需要帮助的人,这也是我最大的快乐。

我现在的班集体是一个温暖的集体,老师和蔼可亲、同学团结向上,作为课代表的我,能帮助同学、给老师分担点点负担,为班集体做些力所能及的事就是我的快乐。

班上还有很多同学也和我是一样地想法,都想把这个班集体建

设得更好、更温馨。

就说这次班级篮球赛吧，我们班十个球员为了班集体的荣誉，流血、流汗甚至流泪，努力地把第一名夺了回来，正是同学们那种无畏的奉献精神，为班集体争得了无限的荣誉，也让自己得到了最大的快乐！

同学们，拥有一个快乐的心态，不仅可以让我们的学习效率提高、生活美满幸福，还会让我们同学之间的友情越来越好，但是仅仅自己快乐是不够的，要时时刻刻想到自己的亲人、同学、朋友，大家快乐了我们才会更加快乐，让我们一齐拥有快乐，做快乐的主人吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！