

# 2023年学会感恩心怀感恩演讲稿三分钟(实用5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 学会感恩心怀感恩演讲稿三分钟篇一

亲爱的老师同学们：

大家早上好！

我是\_\_，今天，我要演讲的题目是《》。

还记得我六岁那年，有一天，我夜里突然发烧，爸爸妈妈背着我，一路狂奔，赶到医院，医生说幸好送的及时，才没有酿成大灾难。父母脸上才露出一丝笑容。我无意中发现爸爸头上的白发，啊，爸爸变了，变老了，我在他身上看到了岁月的沧桑，生活的艰辛。

可是，爸爸大山般的父爱没变，我依然感受着他的温暖，他的爱。看着妈妈冻红的双手，我心理一遍又一遍地念着：“爸爸妈妈我真幸福。”有了父母的关爱，我很快康复出院。

在我的生活记忆中，我永远都不会忘记父母对我的呵护和关怀，我能为他们做些什么呢？我常常这样问自己，哪怕是为他们捶捶肩，洗洗碗，给他们唱首歌，我也会很安慰。学会感恩，学会报答，我仿佛一下子长大了，我努力学习，按时完成作业，不让他们为我担心。在作饭的时候，我帮妈妈压面，

休息时，我帮妈妈捶背，洗脚时，我给他们端来洗脚水，帮他们洗袜子。

我爱我的父母，普天下的孩子都爱自己的父母，让我们对父母说一声：“我们爱你！”尽我所能给他们留下最开心的时光，让他们快乐，让他们骄傲。

亲爱的同学们，让我们一起行动，知恩图报，孝敬父母，学会感恩，冬天就不在寒冷，黑夜就不在漫长，幸福快乐就时常陪伴在你我身边，让我们用行动报答父母为我们所做的一切。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 学会感恩心怀感恩演讲稿三分钟篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是高二（2）班的曹浩然。今天，我国旗下讲话的题目是：“心怀感恩，努力前行”。

李嘉诚说：“美好的生命应该充满期待，惊喜和感激。”这要求我们首先要心怀感激、心怀感恩。停下匆匆的脚步，静静回望时光渡船驶过的人生航程，总有一种温暖，如光微而不弱，烛照人间，如水绵而不绝，滋润心田。

它是我们呱呱坠地后父母对我们的无怨无悔。不管是过往、现在、还是将来，父母之爱，都是我永恒的生命之光，是从小到大的含辛茹苦，是起早带晚的忙碌操劳，是沮丧失意时的一个轻轻拥抱，是不求任何回报、不带任何杂念的无言大爱。你们永恒温暖的爱，让我更加坚定努力的方向。

它是我们步入校园后老师对我们的谆谆教诲。还记得幼儿园老师们的无微不至，记得小学老师们的悉心启蒙，记得初中老师们的反复提点，更记得与我们朝夕相伴的高中老师，难忘课堂上传道授业时的专注投入，难忘课后释疑解惑的不厌其烦，难忘谈话交心时的春风化雨。这教诲如影随形，这温暖一路传承，让我不再无知，不再迷茫，不再懦弱，更加睿智，更加自信，更加成熟。

正如蔡崇达在《皮囊》中所说：“路过我们生命的每个人，都参与了我们，并最终构成了我们本身。”感恩是一种情怀，这告诉我们要心怀感恩。我们是否看到了一枝一叶的生根、发芽与繁衍，是否看到了雷霆、雨露与春风，是否注意到美化的校园环境是我们大家共同努力的结果，是否注意到生活在一个以梦为马的新时代里，离不开背后许多默默的劳动、奉献。对已有的珍惜，对时代的不辜负，心怀感恩，发现身边的美好，乐于共建身边的点点滴滴。鲁迅说“无穷的远方，无数的人们，都和我有关。”感恩是一种责任与担当，是一种情怀。

感恩是我们前进的加速器。挥别最后一届小高考，身在高二的我们，已经站在冲刺高三的起跑线上，另起一行，我是第一；高三的学长学姐们，寒窗苦读十二载，即将迈入决胜的考场，六月的奋力一战，将为你打开梦想之门；高一的学弟学妹们，新高考的模式已经确定，你们也将成为一段新的历史的开启者，更多的未知在等待你们的探索和跨越。所有的东中学子们，我们都在前行的道路上奋力奔跑，我们不是一个人在战斗，让我们将师长的教诲，父母的嘱托，同学们的鼓励，内化于心，外化于行。因为感恩，我们始终充满力量。

同学们，因为我们心怀感恩，必将不忘过往；因为我们心怀感恩，必将不负当下，因为我们在行动中常怀感恩，一定会成为更有文化的东中人！

我的发言到此结束，谢谢大家！

## 学会感恩心怀感恩演讲稿三分钟篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我在国旗下讲话的主题是《心怀感恩，学会感恩》。

当我们来到这个世界，什么都还没做的时候，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。因为感恩，我们才会有如此多彩的世界；因为感恩，我们才懂得生命的真谛。“感恩”，是一种生活态度，是一个内心独白，是一片肺腑之言，是一份铭心之谢。每个人都应该学会“感恩”。

学会感恩，就会懂得尊重他人，发现自我价值。懂得感恩，就少了歧视，就会以平等的眼光看待整个生命。重新看待我们身边每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己，在现代社会这个分工越来越细的巨大链条上，每一个人都有自己的职责，自己的价值，每一个人有意、无意间都在为他人付出，当我们感谢他人的佳言善行时，第一个反应常常是今后自己应该怎样做，怎样做得更好，也许只是一种单纯的回报心里，然而对于整个社会则是非常有意义的良性循环。

可是，我们有些人的感恩之心似乎在慢慢趋于隐匿，取而代之的是无休止的抱怨。拥有了关爱我们的亲人，我们却抱怨他们太过唠叨；交到了真心以待的知己，我们却抱怨他们还不够朋友；过上了平淡安稳的日子，我们却抱怨它不够富裕……由于抱怨太多，我们失去了做人的准则，由于抱怨太多，我们忘记了感恩，忘记了我们是从何处来要到何处去要说我们从何处来，我们是从母亲的怀里来，是我们的母亲忍受着十月怀胎的艰苦和生产的痛苦，期待我们将临人间，随

着我们在人世间的第一声响亮的啼哭，母亲就开始日复一日，年复一年，无休无止的为我们操心，操劳，无怨无悔。

怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。学会感恩，因为这会使世界更美好，使生活更加充实。这周日就是母亲节了，我相信，只要我们能回家试试，向妈妈表达我们内心的感恩，你的妈妈一定会为你而骄傲，你一定能体会到孝敬妈妈的快乐。同学们，可能你以前也嫌母亲唠叨，对母亲发脾气，不如让我们从这个母亲节开始，从孝顺母亲开始，学会感恩。

同学们，生活中有很多值得感恩的事物，让我们学会感恩吧！怀着一颗感恩的心去看世界，我们便会发现，生活原来是如此的和谐与美丽。学会感恩，用自己的双眼去发现更多生活中的美好，让你身边的人以你的存在而感到快乐！

我的国旗下讲话完了，谢谢大家！

## **学会感恩心怀感恩演讲稿三分钟篇四**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

如果生活是一首乐曲，那么微笑便是其中一个个跳跃的音符；如果生活是一幅画，那么微笑便是画上一笔笔绚烂的色彩；如果生活是一棵大树，那么微笑便是树上一片片嫩绿的树叶。生活离不开微笑，带着微笑出发，我们将发现生活中的许多美好风景。微笑是明灯，微笑是桥梁，微笑是明镜，她让我们发现友谊，架起桥梁，感悟生命。带着微笑出发，生活的乐曲将更加的悦耳，生活的画卷将更加绚烂，生活的大树将更加的茁壮。在生活当中，有些人总抱怨命运不公，抱怨社会没有厚待过自己，他们悲怨交加，他们孤寂痛苦。那是因为他们缺少平常人的心，他们对生活中的美缺少识珠的慧眼，他们不知道学会感激生命，感激生活。学会感激，你会发现，

生活中处处都是美好的。

作为普通人，应该学会感激，学会无怨无悔，学会用心换心，学会用真诚对待真诚。

感激是春天里的和风细雨，催开了蕴涵希望的蓓蕾；感激是夏日里的惊雷，撕开了遮蔽你心田的阴霾；感激是秋晶里结出的丰硕里实，映照着你丰收的笑脸；感激是冬日里烘焙大地的暖和，化解着我们人生的严寒。碧水对青山心存感激，故将其映入自己明澈的心中；江海对溪流心存感激，故以澎湃的掌声迎接他们的到来；绿树对大地心存感激，故将落叶变为大地的滋养。

我们要心怀感激之情，不要让磨难磨去了你内心的感动，不要让坎坷扯平了你嘴角的笑容，学会让苦难变得芬芳，让阳光时时充满心中的天空。

感激父母。父母永远是我们无穷力量与信心的源泉。感恩父母，是他们在我们成长的过程中，无论生活多么艰难，无论遇到多少坎坷，每时每刻都能感受到父母的那份不求回报的爱。因为这份爱是无私的，因而更伟大。生命在于不懈地追求、在于奉献，在于永不停步地向前迈步。感激生养我闷的人，投桃报李，更加懂得生命的宝贵。

感激亲情。当你在思念远方亲人的时候，你都是在为他们付出亲情。难道不是吗？就算你们不是居住在一起，但是，你会关心他了，这就是说明了，你对他们有了亲情。亲情，是人生路上的一出重头戏。它会在你窘迫时，孤胆时，失望时，难过时只要你需要帮助，就会不顾一切伸出双手来帮助你，来接纳你。每个人都需要亲情，亲情就像是冬天里棉衣，贴着身，温暖着我们的心。亲情是这宇宙间最无私的情感。

感激命运。命运让我们的生活充满了光彩，我们要像贝多芬那样扼住命运的咽喉，永不向命运低头。命运带给你挫折，

挫折带给你实践，实践带给你信心，有了这些，人生之路就会变得色彩缤纷。

让我们感激久雨之后普照万物的太阳；让我们感激在茫茫大漠中的一片小小绿洲；让我们感激生我们养我们的父母；让我们感激每一个给我们微笑和帮助的人。

感激是让幸福抽芽的养料，感激是让希望蔓延的和风，感激是让成功拔节的琼浆，感激是让友善传递的火把。

学会感激，感激花草树木，感激山川大地，感激空气雨水，感激日月星斗，感激每一天，感激每一个人，感激所有的万物。感激身边的每个人，他们证明了我们存在的价值。感激脚下的每棵花草，它让我们吮吸了生命的芬芳。感激草叶上的每滴雨露，它展示了生命的勃勃生机。

感恩，是一条人生基本的准则，是一种人生质量的体现，是一切生命美好的基础。感恩是生活中的大智慧，能使我们感受到大自然的美妙、生活的美好，能保持我们的积极、健康、阳光的良好心态。怀有感恩之情，对别人、对环境就会少一份挑剔，多一份欣赏和感激。感恩，是一种美好的情感，是事业上的原动力和内驱力，是人的高贵之所在。感恩将使你的心和你所企盼的事物联系得更紧，感恩将使你对生活、对一切美好事物的信念，从而一生被美好的事物包围。常怀感恩之心，我们便能够生活在一个感恩的世界，这个世界一定是非常美好的，我们的人生也会变得更加美好。感恩无处不在：让感恩成为一种习惯。生活需要微笑，让我们心怀感恩并学会感恩。学会感恩，我们就会时刻拥有快乐；学会感恩，我们就是一个成功者；学会感恩，我们就会永远不辜负生活；学会感恩，你会发现生活真的很美好；学会感恩，天地宽！

## 学会感恩心怀感恩演讲稿三分钟篇五

亲爱的老师、同学们：

大家好！

首先，我要感谢所有让我今天站在这里参加这次活动的人，包括我自己。我今天演讲的题目是《感恩的心》。

有人说忘记感恩是人之常情。当我们偶然来到这个世界，没有时间做任何事情的时候，我们开始享受前人带给我们的一切物质和精神上的成就。这提醒我们每个人都要有一颗感恩的心。

只有怀着一颗感恩的心，我们才能懂得尊重。尊重生命，尊重劳动，尊重创造。带着感激，带着感激，诗人艾青在诗中写道：“为什么我的眼睛里充满了泪水，因为我深深地爱着这片土地。”你听过一个男人向树道歉的故事吗？你听过所有汽车都给狗让路的故事吗？这些真实的故事被人们对生命的热爱和对生命的尊重所感动。当我们每天享受一个干净的环境时，我们应该感谢那些清洁工人。当我们搬进新房子时，我们应该感谢那些建筑工人。当我们旅行的时候，我们应该感谢司机……如果我们知道如何感谢，我们就会用平等的眼光看待每一个人的生活，重新看待身边的每一个人，尊重每一份平凡的工作，更加尊重自己。

只有怀着一颗感恩的心，我们才能更好地履行自己的职责。在现代社会，每个人都有自己的职责和价值观。当中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再次被点燃。这个本该进研究生的大学生，毫不犹豫地繁华的城市走进了大山。这个非凡的壮举刺痛了每个人的眼睛，点燃了每个人心中未燃的火。他做出这个选择的原因很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹怀着感恩的心，为山里的孩子们铺了一条爱的路，点燃了贫穷和希望，履行了自己的职责，实现了自己的人生价值。

拥有一颗感恩的心，不是单纯的忍受和承受，更不是阿q而是以一种宽厚的心态积极勇敢的面对生活。我相信最温暖的

一天来自寒冷，我相信最温暖的一天其实是对寒冷的一种理解，一种感恩的感觉。一个人应该学会感恩，对生活有一颗感恩的心，这样他的心才能真正的快乐。没有感恩，一个人的心里全是空的。“羊有跪乳之恩”，“乌鸦有回馈之恩”，“送玫瑰给别人，手里有余香”，“牵着你的手和你的儿子白头偕老”，都是带着一颗感恩的心芬芳馥郁。

所以，我要感谢你，我生命中的过客，让我懂得了如何淡化，才不会束缚我的心。感谢你，你来我往，我会珍惜你；感谢我生命中所有的老师，让我知道了知识的价值。谢谢，每年都会记得；感谢你，我生命中的挚友，与你分享快乐，与你倾听悲伤，感谢你忙碌，我永远不会忘记；谢谢你，我最亲爱的亲人，你静静地看着我，为我遮风挡雨，让我学会如何在被爱的快乐中去爱别人。感谢你，我会日夜留在心里。

感谢日出日落，感谢幸福与痛苦，感谢天空与大地，感谢天空中所有的星星，感谢生命，感谢你得到的与失去的一切，感谢你得到的与失去的一切，让我能在草长鸟飞的季节里享受生命的美好！

朋友们，让我们怀着感恩的心面对这个世界吧！让我们用感恩的心对待生活吧！只要我们对生活充满感激，充满希望和热情，我们的社会就会少一些指责和推诿，多一些宽容和理解，少一些争吵和莫莫，多一些和谐和温暖，少一些欺骗和分心，多一些真诚和团结，我们的精神家园就会永远年轻。

最后，让我们静静地听这首歌《感恩的心》：感恩的心，感谢你陪伴我一生，让我有勇气做自己，感恩的心，感谢命运，花开花落，我也珍惜。