

2023年站在烦恼里仰望希望演讲稿三分钟 (通用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。

站在烦恼里仰望希望演讲稿三分钟篇一

烦恼常常伴随着我们，而我们总是仰望着试图摘下星星般的得到幸福。

也许是被生活的重担压垮了身子，人们脸上的笑容少了，大人有做不完的工作，孩子有写不完的作业。人们成天成天的抱怨，为什么我不幸福，抱怨社会给自己带来太多的压力，抱怨幸福为什么不来，于是便站在烦恼里仰望幸福。

但其实，幸福一直都在我们身边，当终于买到了心仪的玩具，那笑容边便透着满满的幸福感；当做出了一道数学题，便有了突然开朗的自豪感；当吃到了自己爱吃的饭菜，也是想着拼命往嘴里送。幸福一直萦绕着我们。

倘若是可以做到发现幸福，那我们便可以时时快乐，但是我们好像被赋予了定势思维，只知道一味地登山，从未停下稍喘息，烦恼之中，再看看沿途风景。我们的目标，从来都是考个好高中，上个好大学，找个好工作，那便是幸福，我们烦恼着，但学习着，以为自己这样就可以得到快乐，但并不是这样。

也许就是因为这个定向思维，我们才不会从中体验幸福，我们羡慕过去，他们的题目没有那么难，但其实我们不知他们

也在羡慕，我们可以有这么好的教育和生活环境。

我们常常羡慕别人，却也不知道别人也在羡慕我们，我们从未发现到自己的烦恼，就是别人所追求的幸福，也从未知道自己追求的幸福是别人的烦恼。

“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你，明月装饰你的窗子，你装饰了别人的梦。”我们烦恼着追求幸福，但其实幸福一直都在。

站在烦恼里仰望希望演讲稿三分钟篇二

在这个世界中，烦恼无处不在，幸福亦是如此。我们好似离不开烦恼也放不下烦恼。一点一点累积，到最后，只能站在烦恼里仰望幸福。

其实每个人都是幸福的，只是我们还不会去找寻它。人生而不平等，有的人认为，幸福一定在山顶，并拼劲全力去追寻幸福，殊不知跑着跑着便迷失了方向。人总是在羡慕，总是在仰望属于别人的幸福，殊不知回头，自己的幸福也正被别人追逐。

幸福是什么？相信每个人对幸福都有自己的定义，这个问题是没有标准答案的，但别人的幸福，仅供参考。幸福或许是短暂的，易逝的，但获得也十分简单，幸福可以是他人的一句鼓励，一个微笑，一声祝福，幸福也可以漫步在林间小道，感受花香鸟语。幸福，藏在生活的点点滴滴里，那些琐碎而细微的小自在也是幸福。

我们不必站在烦恼里仰望幸福，幸福离我们并不遥远，但依旧有人被烦恼羁绊，失去了幸福。有的人本该幸福，却总是迎来烦恼，有的人明明遇到许多烦恼，却依旧过得幸福。

幸福未必就在山顶，每个人都能很幸福，当我们抱怨时，迷

惘时，静下心来仔细想想，我们是不是遗忘了哪些小细节，又还有哪些幸福我们可以捕捉，站在烦恼里仰望幸福，这，是不够的。我们都渴望幸福，憧憬美好，那我们也应该向前迈一步，再迈一步。离幸福近些，再近些，而不必站在烦恼中仰望幸福。

站在烦恼里仰望希望演讲稿三分钟篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

烦恼，永远是四海八荒的命中劫数。

那些站在烦恼里仰望的人，他们看到的只是春天里瑟瑟发抖的江边寒衣，看到的只是孤寂的夏蝉扑棱飞远，看到的只是红林黄果染醉深巷，看到的只是冬雪落白了路人的黑发。

他们看过了一年又一年的春夏秋冬，看过了一遍又一遍的云卷云舒，看过了一次又一次的悲欢离合，可就是看不到他们孜孜以求的幸福。

其实，很多时候人的烦恼都是自找的，不是烦恼离不开你，而是你放不下烦恼。它就像扔进水里的石头，芸芸众生只听得“咕咚”一声闷响之后，烦恼便又涟漪一般荡漾开来，而且层出不穷。

犹记幼时，羡慕的只是邻家大姐姐那一头及腰的长发，羡慕的只是玩伴手里那一只漂亮的风筝，羡慕的也许是学长们那一张张自信成熟的脸。总以为拥有这些自己就幸福了。孰不知，邻家大姐姐也许正羡慕别人那头可爱的短发，玩伴也许只钟爱于别人手里那只竹蜻蜓，学长们也许只想回到曾经快乐无忧的童年。差生以为考了高分就幸福了，穷人以为有了钱就没有烦恼了，胖子以为瘦了就一切都美好了。但是，他

们不知道，其实学霸羡慕差生的潇洒与不羁，富翁羡慕穷人的悠闲与豁达，瘦子羡慕胖子的从容与大气。然而这样互相羡慕的结果是，有烦恼的依旧难消烦恼，不幸福的仍旧难觅幸福。

我们就这样站在烦恼里仰望幸福。

几乎所有人都热衷于追求幸福，然而就像卞之琳所写的“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你”“明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦”。因此，我们常常看到的景象是，一些人总在追逐着别人的幸福，一回头，却发现自己的幸福也正被别人追逐着。

有些人本来应该幸福，看起来却烦恼不断；而有的人本来应该烦恼，看起来却异常幸福。

天下本无事，庸人自扰之。活得糊涂的人比较容易获得幸福，活得清醒的人比较容易迎来烦恼。究其原因，不过是活得清醒的人看得太真切，一较真儿，生活中便烦恼不断。糊涂的人计较得少，虽然活得简单，却因此获得幸福的真谛。

因此，我们不必站在烦恼里仰望幸福，而应该积极投身于幸福之中。每个人都有幸福的权利，它常常在别人眼里，更应该在自己心里。

站在烦恼里仰望希望演讲稿三分钟篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

一切，仿佛都已在瞬息间注定，没有什么我们可以去改变，就连世间这短暂小小的幸福，好似也早已被命运安排到了一个未知的空间，那么遥远，那么不可及。

琐事，在我世界里的出现永远不会有一丝的怠慢，好像这接二连三的烦恼注定要围着我团团转一般，丢不要也甩不得，自然而然走进我的生活，侵蚀着我那一点一滴的幸福。

总是渴望幸福可以在某个静夜里浑然进入我的生命，但它却偏偏躲在那遥远的星空，够不着的苍穹中，好似只能在远处默默地盼望，默默地期盼一般，遥不可及。

没有星星的夜空，没有话题能补充，不敢奢求什么，就让我站在烦恼里仰望幸福吧！

站在烦恼里仰望希望演讲稿三分钟篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

众所周知，幸福是极美好的，令人所向往的。我们总是去渴望幸福，渴望去得到欢愉的幸福，但是总会有人把你打回现实。你的心情可能会一落千丈，来一句“我要死了”之类的话。

如果你的回答是肯定的。那么请允许我作一个假设，你丝毫不用努力就玩玩，吃吃喝喝，混个三个，到了中考一鸣惊人，以全县最高分考上了平中。虽然没有认真读书，可能还谈个女朋友或男朋友什么的，但是却又以优异的成绩考上了清华北大，再大学结束后，有一座大豪宅……听着这个电视剧式幸福人生，大概是大家所渴望的吧，所谓成功而又幸福的一生。而这一生只是在走个过场，没有把每个时候应该去做的事用自己的努力做好，而是靠着“完美人生”。

格局小了！

更何況这在现实生活中根本不可能的。那么我想告诉大家的

是，幸福触手可及。

对我来说，如何每次数学考试能稳在85分以上，对于我来说已经是莫大的幸福了，在以往，成绩对于我来说算得上是比天更大的事，考差了，可能会哭一晚上，但现在，我学会了坚强，能够坦然面对自己的成绩的起起落落。并告诉自己没关系，从哪里摔倒，就从哪里爬起来。这恰恰就是我的进步，是我的幸福，我的受挫能力增强，你们可能觉得极可笑，但是哭也是很费力的，我的受挫能力加强，使我的眼睛不会经常肿了，对于我也是一件开心的事。

总是站在烦恼里望着幸福，会不会变成口水娃呢？

倒不是如奋力一越逃脱烦恼，向幸福前进。

在我们这别样的豆蔻年华里，没什么好烦恼的！