

做一个幸福的人的演讲稿(精选5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

做一个幸福的人的演讲稿篇一

在《读者》上看到日本作家村上春树的“小确幸”，一会儿被这个新鲜的词语击中——微小但切实的幸福。我奔行在成长的路上，时而是阳光大道，时而是羊肠小路，往往会忘掉珍视身边一点一滴的美好。在温情的韶华里，在似水的流年里，我放慢脚步，寻找、寻觅，我身边的小确幸。

每天，妈妈都让我吃一个鸡蛋。可我对此深恶痛绝，每一次吃鸡蛋都像“上刑场”般纠结与痛苦。原本不会做饭的妈妈为了使我吃下鸡蛋，使出了浑身解数，每天变着花样给我做林林总总的“妈妈牌爱心鸡蛋”——煮白蛋、茶叶蛋、煎鸡蛋、蒸蛋糕……我在鸡蛋的“洗礼”下，已“百毒不侵”，成长为一个活力四射、蓬勃向上的少年。每天一个鸡蛋，饱含着妈妈对我的关心，这类简简单单的看似平淡无奇的体式格局却蕴含着一份厚重的期许与爱。这类微小到容易被疏忽的温情，是一份真真实实的小确幸，将我照耀得像一颗小太阳，暖融融的。

晚上，我总会学习到深夜，爸爸老是坐在沙发上，看书或看报。我一再催他：“赶快去歇息吧”，他却老是顶着黑眼圈，哈欠连天地摆摆手，说：“我没事，你继续学吧，别为我分心。”夜深人静，灯光照旧如初，我的心却泛起了丝丝涟漪。许久，沉默。沙发上的身影也照旧沉默。“啪”，又一声，客厅的灯也打开了。一阵轻微的关门声，一切又归于平静了。

固然爸爸从来不肯认可客厅里的身影是为了陪我，但是我知道，那一份何等深邃深挚、何等重要的爱是怎样不留痕迹地落在我身上，给予了我。

我是一个被幸福裹挟的孩子，身边有许许多多的小确幸。每一份都微不足道，却又动人心弦。在成长的路上走走停停，停停走走。懂得发现，学会感恩，学会回报。哪怕竹马老去，青梅枯萎，地老天荒，也勿忘初心。

寻找，寻觅，怀念。我身边的小确幸。

做一个幸福的人的演讲稿篇二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

青春一路向北，向北，任性的怎样也不肯停下来。路上，留下期望或是伤口。

总是要等到桃花开了才相信春天来了，总是要在暑假开始后确信已经是夏天了，总是要等要树叶落完才蓦然发觉秋天到了，总是要在初雪之后才感叹冬天竟来得这么快，而我们直到被玫瑰般的青春刺痛后才领悟，清楚已无声无息的来了。

青春是四季中的春天，有着含苞待放的花蕾，总以为自我是成熟的，厌恶父母的唠叨，开始喜欢躺在草地上羡慕蓝天里自由飘荡的云，始终以为自我是被禁锢，束缚的，殊不知，在这青春飞扬的季节里我们能够随心所欲做任何事。就这样，我喜欢了偷偷坐在窗台上，雨天里看着鱼滴下落，激起水花，心里洋溢着别样的幸福。黑夜，数着星星，不知不觉的开始哭泣了，这没有原因的眼泪滑啊滑啊，我心里突然又会很开心。青春的心境难道比六月的雨更变幻莫测！

青春激荡时，总以为自我懂得了人生，看透了世间，或许那都只是我们幼稚的心灵幻想的。对于饱经风霜的爷爷奶奶来讲，我们只是那刚露出尖尖角的荷花，真正的辉煌还没有绽放，看到的一些对生命的理解也许只能明白其表意。我想这大概要等到一个人即将走完一生时才能深有体会吧！

当我看着每一样东西我们都能想到好多，不知不觉我们开始喜欢注意父亲的背影，母亲的双手，想逃出他们的视线，碰到伤害时，却又哭着跑回来。不期望别人管的太多，有时候却又很想有人在边上照顾，关怀，可又盼不到那份温暖。于是我们心里啊，有更多理不清的思绪了。总觉得朋友都还不够知心，不爱与她们分享我的一切，有时候甚至厌恶与她们讲话。连自我也不明白我们到底在想些什么呢。

我们啊，总像在孤独的桥梁上寻找明天，却忍不住一次次回首，温习前言。此刻我明白了冬雪融化了我们就应当迎接春天；桃花凋零了就应当迎接夏天了；莲子成熟了就应当迎接秋天了，麦穗金黄了应当又是一轮春夏秋冬。刀刀说，有时候等待是因为舍不得已经付出的等待，而我365天每一天都有一个期盼，无尽的等待有一天果子成熟了我也长大。

做一个幸福的人的演讲稿篇三

大家好！

还记得□20xx年8月27日，刚毕业的我怀着一颗忐忑不安的心，走进了友好小学的大门。

虽然，工作只有一年多的时间，还远远算不上一位合格的教师，但让深深的体会到：作为一名教师，不但对教学工作一定要脚踏实地，一丝不苟，认真备好、上好每一节课，而且还要有很强的责任心和爱心。

教师工作的舞台是学校，工作的对象是学生，当家长把孩子

送到学校时，他们就把信任送到了我们的心上，把责任送到了我们的肩上。

很快，期中考试到了，我满怀信心地想：这样努力的帮她，成绩多少也该有些起色吧？几天后，成绩出来了，但也让我的心跌到了谷底：她的成绩比以前更糟了！

当时我真想哭，甚至也想到了放弃，各种方法我都用上了，真的不知再怎么去帮她。她也好像很内疚，见到我，总是低着头。有一天，我发现她偷偷的放在我办公桌上的一张纸条：“老师，真对不起！我很笨，我不是学数学的料，您就别管我了！”看到这些字，我心里更不是滋味！我不但没有了放弃的念头，反而涌起一股斗志：我就不信真有这么笨的人！于是我找她谈话，告诉她：“你是个勤奋好学的好孩子，老师喜欢你，我不会放弃你的，我有责任更有义务帮助你。不管怎样，我们都不要放弃……”，我的话还没有说完，她饱含泪水急切的说：“老师，真的吗？从来没有人说过喜欢我，更没有人说过我是一个好孩子，真的谢谢您！老师！”

第二天，我随她一起去家访，从谈话中得知：她小时候不小心摔伤了脑袋，致使她的记忆力减退。听了家长的话，我觉得自己肩上的胆子更重了。我该怎么去做呢？怎样才能帮她呢？一连串的疑问涌上我的心头。不管怎样，我都不会放弃，我要想尽一切办法帮助她，让她和别的孩子一样在快乐的学习环境中健康的成长。

回来后，我改变了策略，从努力的补习到让她放松的学习，鼓励她参加集体活动，让她多发言，对于她取得的一点点进步我都给与大张旗鼓的表扬……慢慢的，她越来越开朗，越来越自信，在今年的中期考试中，虽然她的成绩并不是那么理想，但也有了很大的进步。

从那以后，她好像变了个人，每天除了刻苦的学习之外，一有时间就拿着练习本来办公室找我，让我给她出题做。没想

到，我一句轻轻的表扬，竟让她有这样大的变化，真是不可思议！进步虽来得那么艰难，但进步的果实却是香甜无比。

我们的责任就是付出对学生的爱，只有“爱”才是畅想教育的主旋律，而奏响主旋律的就是那份沉甸甸的责任。各位老师，让我们把责任化作一盏灯，久久地燃烧；让我们把爱变为一首歌，尽情地歌唱；让我带着责任与关爱在教育之河顺畅地远航！

我的演讲完毕，谢谢大家！

做一个幸福的人的演讲稿篇四

尊敬的评委，亲爱的老师：

大家好。

今天我演讲的题目是——学会自我调节，做一名幸福快乐的教师。

一位心理学家曾说，教育是心灵对心灵的呼唤，是用心灵来浇灌心灵。教师不仅需要知识、技能去影响学生，还要通过自己的人格与道德的力量、通过自己的言传身教以及自身良好的情绪去感染学生，这种区别与其他职业的特殊性决定了教师必须具备比常人更好的心理素质。

然而，不少调查研究显示：现今教师队伍的心理状况不容乐观，教师是教育的直接实施者，其心理素质直接或间接地影响教育的全过程。叶澜老师在《教师角色与教师发展新探》一书中这样写道：“没有教师生命质量的提升，就很难有学生的精神解放；没有教师的主动发展，就很难有学生的主动发展；没有教师的教育创造，就很难有学生的创造精神。只有当教育者自觉完善自己时，才更有利于学生的完善和发展。”换言之，没有教师队伍心理素质的提高，就没有学生素质

的提高。

那么，作为教师的我们，该如何进行自我调节，不断提高自己的心里素质水平，从而做一名幸福、快乐的教师呢？首先我们要正确认识自我。

古人云：“人贵有自知之明。”“天生我材必有用。”教师也是人，既然是人，就有生存和发展的`问题，同时难免或多或少地有某种程度的适应问题，如果这些问题不能即时有效地解决，就会形成心理疾病。这样对个人、对教育都是有害而无益。

那么，作为教师的我们，该如何进行自我调节，不断提高自己的心里素质水平，从而成为一名幸福、快乐的教师呢？首先我们要正确认识自我，对自我不能估计过高，认为自己是最完美的。也不能对自己估计过低，用自己的短处和别人的长处比，陷入痛苦之中。这两方面都会使人丧失适合自我发展与成功的机会。我们要学会从多方面、多渠道了解自己，学会从周围的世界中提取有关自我的真实反馈，避免由于自己的主观理解带来误差。

人无完人，每个人难免存在一些不足和不完善的地方。要悦纳自我，既要肯定自己的优点，又要接纳自己的缺点，给自己一个良好的心境投身到教育教学改革之中，不断接受新事物，不断提高自我修养，这样才能永保激情，才会成功而快乐。

其次热爱生活，释放压力。

压力是影响心理健康的主要因素。过度的工作压力，使人产生生理、心理以及行为失调反应。

从心理学的角度来看，人的心理压力要定期或不定期地释放，来求得心理平衡。教师长期在教学的精神压力下，也需要寻

找释放的途径。情绪的宣泄可以从“身”和“心”两方面着手。“心”的方面可在适当的环境下找人倾诉，将心中的烦恼向亲朋好友诉说，会使人感到心理轻松。或者在适当的环境下放声大哭、大笑或给自己写日记。“身”的方面如剧烈的体力劳动、纵情高歌、逛街购物等，还可以出门旅游，在大自然中陶冶自己的性情。

最后也是最重要的一点就是用一颗平和、快乐的心看待一切。

以我自己为例，初进学校那会儿，看到一个班那么多的学生，一个个鲜活的个体，爱打又爱闹，真的是不适应，上课没两天，嗓子就哑了，无名火时不时地冒出来，觉得特别的烦躁和无奈。可有一天，我在网上看到这样一句话：“因为教育是一个使教育者和受教育者都变得更完善的职业，而且，只有当教育者自觉地完善自己时，才能更有利于学生的完善和发展，换句话说，没有教师的幸福感觉，就很难有学生的幸福感受。”

于是我开始试着改变，凡事我都用欣赏的眼光来看待。教师育人，教书重要，育人更重要。作为教师教会学生做人的基本道理，这才是最重要的任务。我们应该“有教无类”地接纳身边的每一个学生，以每一个学生为基准，因材施教，对孩子多一份宽容，让学生学会在自信，在快乐成长中获得幸福！当然在你发现给了学生一份宽容的同时自己也得到了更多的尊重、快乐和幸福！

人们常说：“知足常乐，不知足常进步！作为教师，那要看你如何把握好这个进退的尺度，如何看待这个“知足”和“不知足”。虽然教师的职业是艰辛而坎坷，但我们要学会自我调节，自我释放，自我定位。

总之，作为一名教师，我们要积极主动地改善和完善自己，让自己的心灵充满阳光，让自己的心态轻松超然，只有这样，才能成为一名心理健康的教师，才能培养出心理健康的学生。

最后我愿送给大家一句话，结束我的演讲：“快乐本为感觉，幸福取决于心情，教师工作性质更是如此。只要我们尽心尽力，追求心中完善的境界，无愧于“人民教师”这个光荣的称号，纵然我们不刻意追求幸福，真正的幸福将会常驻我们的心中。”

谢谢大家！

做一个幸福的人的演讲稿篇五

夕阳西下，熟悉的校园依旧欢声笑语。不知不觉中，走出校园也已五点多了。

我与好友同行，走进地铁站，一路说笑着。来到站台前，我下意识地将钱包放好，准备将钥匙拿出来，可手伸进书包的那个夹层，却空空如也。我的心狂跳一下，不会没带吧？好友见我神情不对，关切地问道：“怎么了？”我摇摇头，嘴里不住地嘟囔着：“我的钥匙呢？去哪了？”并一边手忙脚乱地翻着书包。

许久，钥匙还是没有出现在我的视野里，“找不到，估计没带，没门进了……”我沮丧地靠在好友肩上。“打电话看看家里有没有人？”好友建议。我看看手表，时针已经快要和“6”握手了，“肯定没……”我有气无力地说：“老妈出差，老爸回来肯定塞车，煮饭阿姨已经走了。我还是在家门口等老爸吧。”

忐忑不安地回家，我的心情坏到低谷，脚也有些发软。出了我们那栋楼的电梯，右拐，我心塞地走向那心中早已知晓的紧锁的门。

可是……

走近我却发现，铁门并没有锁，只是微微地掩着，而木

门——密码开锁——却紧锁着。我惊喜地拉开铁门，输入木门的密码，“嘎吱——轰”门开了，我感到幸福，心中又有些许感动。开门引起了一小阵微风，将鞋柜上一张小纸条吹落，上面写着“收拾时发现你的钥匙落在窗台，怕你进不了家门，所以留门给你。另，钥匙在你书桌上。——梅姨”。那一刻，仿佛整个世界的美好都萦绕于我心中，我露出了笑容，之前的’担心与烦恼，全部烟消云散。内心中，只余下对梅姨，我们家煮饭阿姨的感激之情。