

最新懂得知足常乐的演讲稿(大全5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

懂得知足常乐的演讲稿篇一

一个人对渴望的界限，并不是无底之洞，也不是什么“狮子大开口”而是在满足自身需要的同时，便停止了自己的渴望，踏实进取，明哲保身。每个人的渴望都是有一定限度的，虽然也是自身的劣根性，但却不会向心灵世界无限延伸，即使是那种“贪心不足蛇吞象”的蛀虫群体，也不会永远地肆意妄为，终有“替天行道”的时刻。而“蛀虫们”也就随着自己的贪念一起深埋黑暗深渊，“永世不得翻身”。相比之下，结果似乎太过鲜明，可也正是这样才表现出一种心灵之美：知足常乐。

纵观古今，职场似乎纯粹是藏污纳垢之所，但也能够分两类：小贪与大贪。贪之甚少者，既能养家糊口，解决自家温饱，又不易被人发现，也许还可以安度晚年。贪之甚多者，岁事后想尽办法，“害人灭口”啦，“衣锦还乡”啦……但是仍躲不过灭亡命运。清官虽然受人爱戴，但若太刚正不阿，仍避免不了受残害的惨剧。如此说来，便又是知足至上了。

现实生活也是如此。中央电视台联合对抗节目有这么一处细节，再挑战者闯关结束后，让挑战者选择与出题者共同分享金钱。设置三个“引爆箱”，让挑战者自己选择。在“点燃”导线后，每点燃一段后会报出数字，所报数字为挑战者所得，导线末端的数字无人知晓。

若直到导线点完挑战者还不能做出决定的’话，那么所有金钱归出题者所有。也许你会觉得这很荒唐，明明是挑战者赢得的，为什么还要与别人分享呢？而且还有随时都会空手而归是危险。那么这就要看你抱的是什么样的心态。若抱着挑战第一，金钱第二的心理，便不会争执得到的多与少。如果认为这是一个赚钱的绝好机会，那么即使你闯关成功，但无尽的贪念只会让你头脑眩晕，失去理智，最后空手而归。事情总是这样，哪里有恶的贪欲出没，哪里也会有正义的天平现身。

知足，也许意味着你不能得到更多，但却会让你变得更理智，不会让你与现实脱轨，走向毁灭地深渊。我也还是那句话：知足者常乐！

懂得知足常乐的演讲稿篇二

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。

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。

懂得知足常乐的演讲稿篇三

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：月有阴晴圆缺，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”。他们克己奉公，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；良田万顷，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！

懂得知足常乐的演讲稿篇四

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。

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！

懂得知足常乐的演讲稿篇五

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，否则不仅获得不了反而失去更多。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！