

2023年感恩的演讲稿(汇总10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。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

感恩的演讲稿篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天我演讲的主题是母亲节。

常言说：有国才有家。爱自己的祖国，肩负起国家之重任、民族之振兴是我们每一个炎黄子孙义不容辞的责任；爱自己的父母，替父母分担忧愁、为父母排忧解难是我们中华民族的传统美德。一屋不扫何以扫天下，一个连自己父母都不爱的人，何谈爱自己的同学、爱自己的朋友、爱自己的老师、爱自己的国家？一个连自己父母都不爱的人，怎能受到别人的尊重，怎能担当起兴邦安国之重任？同学们，今天，我演讲的主题就是《爱父母》。

不久前，一位在xx市工作的老同学回家探望父母，邀我中午一同共餐。席间，八十多岁的老父亲多次欲言又止，从他老人家的眼神可以看出，他有一种渴望与乞求。儿子似乎看出了父亲的心事，于是就说：“你有什么话就说吧，这里也没外人”。父亲久久地看着儿子，以商量的口吻对儿子说：“我能跟你到开封住两天吗？我一辈子连县城都没去过啊。

.....”。“爹，儿子的关注太忙了，无法照顾您。等我退休后，一定把您接去，让我好好地孝敬您，好吗？”父亲有些茫然和无奈，于是，微微地点了点头，仿佛自言自语地说：“好，好，我一定等到你退休”。此时，我发现老人家以莫大的控制力未让眼里含着的泪花掉落下来。我算了一下，离他儿子退休至少还要十多年，老人家还能支撑十多年吗？淡淡的一句话就把父亲一生唯一的愿望给破灭了，这是一个多么小的心愿啊，这个心愿对儿子来说是举手之劳、易如反掌，而对这位年过古稀的父亲来说却成了难于上青天的大事。

在我们身边，有多少人总是这样想父母保证：爸、妈，放心吧，等儿子考上大学有了工作，一定让您二老跟着我享福。可是，等你们真的考上了大学有了工作，又有多少人在父母面前保证：爸、妈，放心吧，等儿子攒足了钱，买了房子，一定接您二老。然而，等你们真正有了房子、娶了妻子、生了孩子，这时啊，你才真真正正地想起了自己的父母。于是，就迫不及待地吧父母接到身边，众所周知，那不是尽孝，那是需要啊！你是雇了一个既为你照顾孩子，又为你洗衣做饭的不花钱的佣人，一个廉价的保姆。

爱父母，不能流于口头，更不能做未来的承诺。同学们，在你们读初中、读高中的时候，每周还有两天与父母在一起的时间，当你们读大学以后，与父母相聚每年只有寒暑假了。然而，当你参加工作以后，与父母团聚每年只剩下春节了！爱是稍纵即逝的眷恋，爱是无法重现的幸福，爱是一失足成千古恨的往事，爱是生命与生命的链接。爱父母，我们要从现在做起、从小事做起，等到父母老了，等到父母离开了我们，你就后悔莫及了！

放暑假的前一天，我邻居家的小男孩，拿着期末成绩单让母亲签字，“儿子，怎么考这么差？是没有学会吗？还是.....”。“我会！就是大意了！”小男孩满不在乎。于是，母亲语重心长地说：“做什么事都不能马虎啊，如果妈妈在工作时大意了，老板能给工钱吗？.....”。没等母亲说完，

小男孩气冲冲地把门一甩冲出了家。母亲呼唤着儿子的乳名，跌跌撞撞地追赶着儿子，可是，他头也不回地消失在了夜色中。也深了，此时，这个小男孩感到又饥又饿，少气无力地走近了一家饭店门口，眼巴巴地望着那热气腾腾的饭菜。老板看他可怜，就送给他一碗面，他狼吞虎咽地吃完面，扑通一声跪在老板面前：“谢谢老板，谢谢，你比我的父母都好啊！”。老板生气地说：“就凭你这一句话，我就不该让你吃着碗面。我们素不相识，一碗面就让你感激不尽，而你的爸爸妈妈从少把你拉扯大，他们为你吃了多少苦，为你受了多少罪，你感谢过你的父母吗？”。未等老板说完，小男孩拔腿就跑，回到家，看到母亲站在门口正在落泪，他一下子扑到母亲的怀里：“妈，我错了……”。

是啊，从小到大，父母为你们操了多少心，吃了多少苦，你们说过一句感恩的话吗？你们认为父母为自己做什么都是应该的，有些同学对自己的爷爷奶奶、外公外婆更是指手画脚，甚至不屑一顾，要知道，他们是你爸爸妈妈的爸爸妈妈啊！

世界上一切其他都是假的，空的，唯有母爱才是真的，永恒的，不灭的。纪伯伦曾经说过：人的嘴唇所能发出的最甜美的字眼，就是母亲，最美好的呼唤，就是“妈妈”。我说：母爱包天，父爱容地。父母给予我们的爱，犹如鲜花一样灿烂；父母给予我们的爱，犹如白云一样纯洁；父母给予我们的爱，犹如高山一样雄伟；父母给予我们的爱，犹如大海一样深邃；父母给予我们的爱，犹如苍穹一样辽阔；父母给予我们的爱，犹如大地一样广博；父母给予我们的爱，犹如太阳一样温暖；父母给予我们的爱，犹如月亮一样慈祥。

谢谢大家！

感恩的演讲稿篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自六三班的张嘉怡，今天我演讲的题目是《常怀感恩之心，争做美德少年》。

我们沐浴着爱的阳光长大，我们滋润着人间的真情成长，多少次带着幸福的感觉进入梦乡，多少回含着感动的泪花畅想未来。月亮在天上，我们在地下；就像父母在海角，而我们在天涯，月亮升得再高也高不过云。而我们走得再远也走不出父母的思念，昼夜交替，四季循环，一天天，一年年，我们在快乐地成长，由一个个不懂事的小学生成为今天意气风发的青少年，可我们是否意识到父母的双鬓已显斑白！岁月这柄无情的刀已经在他们的脸上刻下深深的皱纹，“君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回；君不见高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”。纵然不再年轻，纵然终日繁忙，纵然青丝换上了白发，他们依然无悔。

就拿我自己来说吧。我深知自己能力有限，所以我只能用自己的点滴行动来感恩父母：当在家时，我每天都坚持帮父母干家务；当节假日时，我都会给父母送上节日的祝福，让他们开心；当父母因工作繁忙时，我就自己煮饭，做些家务活，以此来减轻父母的负担；当自己做错事情或顶撞了父母后，我会主动向他们承认错误并及时道歉；当父母生病时，学着像他们平时关心我一样，为他们端水送药，嘘寒问暖。当父母有空时，我也会和父母聊聊天，说说我在学校的状况，让他们对我的学习放心。为了不辜负他们对我的期望，在学校里我谦虚好学，勤奋努力，成绩优秀。我所做的这些事情都是如此地微不足道，但是父母却因此一次次流露出欣慰的笑容，于是我深深地认识到：孝敬父母原来就这么简单！如此容易做到的事情，就一定能让我的爸爸妈妈欣慰和高兴，我又何乐而不为呢？同学们，我们的父母为了我们，操碎了心，但他们却任劳任怨，无怨无悔。面对父母、长辈为我们所做的一切，我们是时候反思了，是时候考虑要为他们做些什么了啊！同学们，时光匆匆，岁月无情，世事难料，尽孝

须及时啊！千万不要留下“子欲养而亲不待”的悔恨啊！季羡林在《怀念母亲》一文中曾说过：“一个缺少母爱的孩子，是灵魂不全的人，我怀着不全的灵魂，报终天之恨，一想到母亲，就泪流不止，数十年如一日。”所以，请大家现在行动起来吧，动一动手，搬一把椅子给父母歇歇，倒一杯水给父母痛饮；动一动口，说一句真诚温暖的话语给父母听听，解除他们工作一天的疲劳。“谁言寸草心？报得三春晖”。同学们，让我们用寸草之心，孝敬、回报我们的父母吧！感谢父母赋予我们的一切，让我们用生命去珍惜，用感恩的心去呵护，用点滴的行动去尽孝！

同学们，让我们常怀感恩之心，一起争做孝心少年吧！那时，你们父母的容颜一定因你而年轻，我们祖国的未来一定因你而昌盛，让我们一起努力吧！

我的演讲完毕，谢谢大家

感恩的演讲稿篇三

段一：引言（重申主题）

尊敬的各位领导、亲爱的老师和亲爱的同学们，

大家好！今天我非常荣幸能够站在这里与大家分享我的资助感恩心得体会。资助感恩是我们作为受惠者的一种素质和态度，我深信这是一个能够让我们更加自信和感恩的过程。通过接受资助的帮助，我们更应该感恩，并且努力回馈社会，成为更好的自己。接下来，我将分享我从资助经历中得到的重要体会和感悟。

段二：认识自己的改变

回想起我刚开始接受资助以及那段时间里成长的经历，我发现自己发生了很多改变。首先，资助帮助我获得了更好的教

育，并鼓励我追求自己的梦想。曾经在我看来遥不可及的大学入学资助机会，让我有机会踏上了高等教育之路。这个机会让我更加珍惜学习的机会，培养了我良好的学习习惯和自律能力。其次，经历了资助过程，我意识到了自己身上的不足，并不断努力和锻炼自己来弥补这些缺点。资助不仅给了我物质上的帮助，也帮助我发展了自己的个性和人格魅力。通过参与各种社会实践和志愿者活动，我培养了领导能力，学会了与人沟通和团队合作，这对我的成长意义重大。

段三：感恩心态和责任心的培养

资助是一种福分，是一种不可或缺的力量。它帮助我们温暖中感受到了生活的美好，让我们深切体会到了他人的善意和关爱。正因如此，我们更应该怀有一颗感恩的心态。感恩心态不仅仅是一种感激之情，更是一种去影响他人的力量。只有在感恩他人之后，我们才会更加珍惜自己所拥有的，才会懂得分享，帮助别人。同时，感恩也是一种责任心的培养。当我们成长并实现自己的梦想的时候，我们应该不忘初心，回报给社会，帮助那些还在困境中的人们。这种责任心的培养，不仅是对于资助人的回报，更是我们未来作为一个公民的责任。

段四：资助感恩的具体行动

感恩是需要行动的，接受资助的我们应该怎么做呢？首先，我们要珍惜接受资助的机会和资源，充实自己的知识和技能。努力学习，塑造良好的品格，才能对得起资助人的期望和付出。其次，我们要积极回报社会，帮助他人。无论是志愿者服务，还是关爱弱势群体，我们都可以通过自己的力量去影响身边的人和社区。最后，我们要传递感恩的理念，传播爱心。组织和参与感恩活动，向社会传递感恩之情，让更多的人受到启发和感染。只有我们每个人都做好这些，才能真正实现资助继续延续和社会和谐发展。

段五：结尾和呼吁

亲爱的领导和同学们，感谢大家聆听我的分享。资助感恩是一个让我们发自内心感恩和实际行动回报的过程。通过资助的帮助，我们每个人都能成为最好的自己，影响和帮助他人。让我们一起去传递感恩的理念，延续资助的温暖，共创美好的社会。让我们怀揣感恩的心态，充满责任心，用实际行动践行感恩，让资助回报更加有力量！谢谢大家！

（备注：本文仅供参考，具体内容可以根据实际情况和需求进行修改，使之更符合你的实际演讲主题和体裁要求。）

感恩的演讲稿篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

你们知道今年的`5月10日是什么日子吗？是五月的第二个星期天，是一个温馨的节日——我们的母亲节。

这个节日是对母亲的赞美和颂扬，是提醒我们时刻记住，要感恩我们的母亲。母亲给了我们生命的体验；母亲悉心养育我们健康成长；母亲是我们第一位启蒙老师，让我们获取知识和力量；在我们遇到困难和曲折时，母亲给予我们不尽支持和鼓励。“滴水之恩，当涌泉相报”，我们或许有时会对一个陌生的人的一点关怀而铭记于心，却对母亲的博爱熟视无睹，同学们，让我们学会感恩，更加孝顺我们伟大的母亲。

有时候，表达感恩只需一些简单的话语，在你们的妈妈忙完回到家里时，向妈妈问一声：“妈妈，您辛苦了！”；在去上学的时候，向妈妈道一声“妈妈，我上学去了。”在回到家的时候，向妈妈说一声：“妈妈，我回来了。”在妈妈做了好菜给咱们吃的时候，别忘了说一声：“妈妈，谢谢你做了

这么美味的饭菜。”有时候，表达孝心只需一些简单的动作：在吃饭之前帮妈妈盛饭，吃饭时先夹菜给妈妈，在吃完饭之后主动收拾碗筷，在妈妈忙碌时帮她分担一些家务，在妈妈下班回到家里帮妈妈捶捶背、洗洗脚有时候，认真做好我们自己事，努力学习，积极向上，知错能改，取得好成绩，对妈妈来说，就是多一份欣慰。也有时候，和妈妈谈谈心，和妈妈一起分享快乐与忧愁，对妈妈来说，就是一种温暖。

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖？”是啊，妈妈的爱我们怎么报答得完呢？赶紧行动吧！让我们的妈妈感到每一天都是母亲节！

我的演讲完毕，谢谢大家。

感恩的演讲稿篇五

尊敬的领导、亲爱的同学们：

大家好！我很荣幸能站在这个讲台上，和大家一起分享我的资助感恩心得体会。通过这次演讲，我想表达对社会的感激之情，同时也希望能激励更多的人去关注、支持和帮助那些需要帮助的人。

首先，我想提起我自己对资助的感恩之心。我是一个普通学生，家庭并不富裕。从小到大，多亏了许多关心和帮助我的资助机构和个人，我才能够拥有接受良好教育的机会。这些资助不仅为我提供了经济上的支持，更重要的是，给了我自信和力量，让我坚信努力学习一定可以改变自己的命运。

其次，我要感谢这个社会上那些无私奉献的人们。许多人不计回报地资助那些有需要的人，包括帮助贫困学生完成学业、支持灾区重建、资助弱势群体获得基本生活等等。这些人的善举不仅仅是帮助别人，更是在传递爱和温暖。正是因为有了这些温暖的支持，我们才有更多机会去追求自己的梦想，

将来为社会做更多的贡献。

同时，我也要提到资助不仅仅是金钱上的支持，更体现在关爱和理解上。在资助项目中，我曾与一位资助人交流过，他告诉我他资助的孩子们都是从自己的角度出发，希望能为他们提供更多的机会和帮助，希望他们能有更好的未来。这种关爱和理解，深深地感动着我。通过这种方式，资助变得更加有温度和人性化，让受助者感受到的不仅仅是钱财上的帮助，更是一种关心和关爱。

然而，正是因为我们受到了这么多的帮助和支持，我们更应该感恩并回馈社会。我们要珍惜每一次资助的机会，努力学习，成为有用的人才，将来能够回报社会。无论是作为受助者，还是作为一个有能力帮助他人的人，我们都应该有一颗感恩之心，能够懂得感恩的人，才能够更好地理解帮助别人。

最后，我想向全体同学们发出一个倡议：加入资助行列，为那些需要帮助的人伸出援手。通过资助行动，我们可以用实际行动改变自己和他人的命运，并且为构建一个和谐社会做出自己的贡献。不仅如此，资助也是一次升华自己情操的过程，它能够增强我们的社会责任感和人文关怀精神。从小事做起，我们可以在学校、社区或者公益组织参与各种资助项目，用自己的热情和力量，弘扬资助的精神，共同构建一个富有温情的社会。

感谢大家的聆听。

谢谢！

感恩的演讲稿篇六

一个清明节，又一个缅怀先烈的日子。是革命先烈们为了民族独立和国家尊严献出了宝贵的生命，建立社会主义新中国

而前赴后继，英勇作战，抛头颅、洒热血；有的在和平建设时期，为了祖国的繁荣富强而献出青春和热血。

他们是英雄，他们是路标，他们是丰碑！一个个可歌可泣的事迹，一个个可赞可叹的信念，一个个可敬可畏的军魂！我能不被他们感动，不被他们震撼吗？他们是永恒的，因为信念永存！时届清明，日暖风熏，翠柏凝春，更显得郁郁葱葱。今天我们怀着无比崇敬的心情，深切缅怀革命先烈王新亭的丰功伟绩和音容笑貌，表达我们的思念之情，告慰他们的在天之灵。

优秀的中华儿女为了民族的解放事业，为了国家的和平统一，为了实现最广大人民群众的根本利益，不惜抛头颅，洒热血，赴汤蹈火，舍身取义，矢志不渝，用他们宝贵的青春和热血，谱写了可歌可泣的壮丽诗篇，为我们创造了美好的生活和发展环境。

昨天永远属于过去，今天就在脚下，让我们铭记英雄先烈，去开拓美好幸福的未来，我们要以革命先烈为榜样，珍惜学习机会，努力学好本领，弘扬革命精神，争取今后能为祖国和人民做出更大的贡献。为谱写祖国的繁荣发展的篇章奉献自己的一份力量！！

同学们，我们是时代的幸运儿，生活在一个和平、美好的环境里。幸福生活来之不易，只有懂得珍惜，懂得我们所肩负的历史责任和历史使命，才会更加努力地去创造未来，创造美好的生活。我们要互相团结，互相关爱，要热爱这座城市，更要热爱自己的祖国。我们要发愤学习，为国旗添彩，为祖国争光！

战争的年代造就了烈士们的坚强与勇敢，和平环境同样会把我们培养成材，我们要有信心，因为我们有榜样！同学们，让我们继承先烈遗志，为祖国的日益强大、繁荣富强而努力学习、积极锻炼，共创祖国美好明天！

先烈们永垂不朽！

感恩的演讲稿篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：《感恩父母》。

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

同学们，我们从哪里来？听到这个问题，大家肯定都会说，是父母把我们带到世界上来的。是啊，十五、六年前的某一天，我们的父母用泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。从我们来到世上的那一刻起，父母们又多了一项繁重的工作——照顾我们。尽管这是一种沉重的负担，但从婴儿的“哇哇”坠地到哺育我们长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜，父母们却毫无怨言。

感恩的演讲稿篇八

第一段：引言和主题阐述（200字）

感恩是一种美德，能带给人内心的宁静和幸福感。最近，我参加了一场题为《感恩演讲》的活动，并从中获得了很多启发和感悟。本文将对这次演讲活动的主题进行探讨，分享我对感恩的理解和体会。

第二段：感恩的意义和重要性（200字）

感恩是一种积极向上的心态和行为，让人能够从容面对生活中的各种挑战和困难。感恩能够帮助我们将目光从自身抬高，关注到别人的付出和恩惠，从而更好地理解他人的辛劳和牺牲。感恩也是一种人际沟通的良好基础，能够加强人与人之间的联系和团结，促进社会的和谐与稳定。

第三段：感恩的体验与实践（300字）

在本次演讲活动中，许多人分享了自己的感恩故事，给我留下了深刻的印象。其中，有人感恩父母的养育之恩，有人感恩朋友的陪伴和支持，有人感恩老师的教诲与指引，还有人感恩社会的关心与帮助。这些真挚的感恩故事，让我明白了感恩的真谛，并激发了我对感恩的更多思考。

为了更好地实践感恩，我开始关注自己的身边。我深入思考，回顾过去，发现了许多我一直忽视的值得感恩的事情。例如，我意识到我应该感谢爸爸妈妈的养育之恩，感恩他们对我无微不至的关怀和付出。我还意识到应该感恩老师的教诲和指导，感恩朋友的真诚和帮助，感恩社会的关怀和支持。通过反思，我培养了更加积极的心态，学会了从别人身上寻找值得感恩的事情。

第四段：感恩对个人和社会的影响（300字）

感恩作为一种积极的心态和行为，对个人和社会的影响是巨大的。个人感恩的心态能够帮助我们更加珍惜现有的资源与机遇，同时也能够调整心态，更好地应对困难和挫折。感恩有助于破除自私自利的思维，培养宽容和关怀的品质。社会上充满了各种困难和竞争，但如果每个人都能怀着感恩的心态，我们将建立一个更加和谐和平的社会。

我们可以从身边的事物开始感恩，像感谢家人、朋友给予的帮助和支持，感谢老师对我们的教育和引导，感谢社会对我们的关怀和支持。在感恩的同时，也要思考如何回报和报答，

通过自己的努力和行动来回馈他人，为社会创造更多的价值。

第五段：总结和展望（200字）

通过参与《感恩演讲》活动，我深刻理解了感恩的重要性和价值，明白了感恩的意义和实践。感恩不仅是一种个人的修养，更是一种社会的和谐和稳定的基石。我将在今后的生活中保持感恩的心态，时刻关注身边的付出与恩惠，通过自己的努力和行动，回报和报答社会和人民。我相信，只有有感恩之心，才能真正感受到人生的美好和幸福。

感恩的演讲稿篇九

感恩演讲是一种表达对他人支持和帮助的感激之情的方式。近日，我参加了一场由学校组织的感恩演讲比赛，深受感动和启发。在这次比赛中，我听到了许许多多来自同学们的真挚的感恩之词，也从中体会到了感恩的重要性。通过这次经历，我深切体会到感恩的力量和价值，下面我将会从三个方面来分享我的感悟。

段二：感悟一——感恩父母

首先，我想要表达对父母的感恩之情。在此次演讲中，许多同学都表达了对父母养育之恩的感激之情。他们用深情款款的语言，诉说着父母的辛苦和付出，表达对成长路上父母给予的支持和爱的感激之情。这让我想起了自己的父母，他们在我成长的道路上无私奉献，为我提供了最好的条件和支持，他们的付出令我感激不尽。从小到大，我的父母一直是我坚强的后盾和无尽的爱源泉，我深深地感恩他们存在在我的生命里。

段三：感悟二——感恩老师

其次，我也深刻地理解到了感恩老师的重要性。在比赛中，

许多同学对老师表示了真诚的感谢和敬意，他们用深深款款的语言表达了对老师的感恩。这让我想到了自己的老师，他们无私奉献，辛勤付出，为我们传授知识和教导我们成长。他们像火炬一样，燃烧自己，照亮了我们前进的道路。正是老师们的悉心教诲，让我们度过了人生中最重要时光，于此，我由衷地感恩他们。

段四：感悟三——感恩朋友

此外，我还意识到了感恩朋友的重要性。在演讲中，许多同学都表达了对朋友的感恩之情。他们一一列举了朋友们在生活和学习中对他们的帮助和支持，向朋友们表达了深深的感谢之情。我也是在朋友们的陪伴下，度过了愉快的校园时光。在面临困难和挫折时，朋友们一直在我身边给予我鼓励和支持，让我感到温暖和勇气。正是有了这些朋友的陪伴，我的生活才变得更加精彩和满足，因此，我衷心感谢我的朋友。

段五：总结感想

综上所述，在这次感恩演讲中，我从同学们的感恩之词中深感人世间真情与温暖。感恩之情应当时刻珍惜并付诸实际行动。从这次比赛中，我更加坚信感恩的重要性，感悟到感恩的力量和价值。感恩是一种美德，有了感恩的心，我们才能更好地珍惜身边的每一个人和事，感受生活的美好。让我们都时刻保持感恩的心态，去传播爱和温暖，共同创造更美好的未来。

感恩的演讲稿篇十

感恩是一种重要的情感，能够让我们拥有满满的正能量。最近，在学校的志愿活动中，我有幸听到了一场精彩的《感恩演讲》，让我深受触动。这次演讲不仅让我体会到了感恩的力量，也使我明白到感恩的意义所在。

第二段：感恩的价值

感恩，是一种向内求得的情感。它并非简单地对别人说声谢谢，而是能够让我们把目光放在周围，从内心向外去感悟和理解。在演讲中，演讲者通过自己亲身经历，向我们展示了感恩的重要性。他曾经遭遇困难，但是通过感恩这种情感，他重新找到了人生的方向。他在演讲中说：“感恩让我更加懂得珍惜，让我明白只有付出，才能获得更多。”这句话深深地触动了我，感恩不仅能让让我们更加珍惜拥有的一切，还能激励我们去为他人付出。

第三段：感恩的实践

感恩不仅仅是一种情感，更是一种行动。在演讲中，演讲者给出了几个实践感恩的方法。他说，每天提醒自己要感谢身边的人，用心去倾听他们的故事和苦难；每周吃一次“苦难餐”，让自己懂得珍惜生活中的美好。这些方法看似简单，但却能够让我们从内心产生感激之情，不断提醒自己要感恩，并将感恩的力量传递给他人。作为学生，我会将这些方法融入日常生活中，与同学、老师和家人分享感恩的心情，共同创造温馨和谐的校园氛围。

第四段：感恩的影响

感恩不仅能够改变个人生活，还可以影响他人。在演讲中，演讲者讲述了自己参与志愿活动的故事。他说：“我发现，当我用感恩的心态去帮助别人时，对方不仅感到被重视，也愿意去帮助更多的人。”这使我明白，我们身边的人很容易受到感恩的影响，他们会因为我们的感恩心而对我们产生好感，并且乐于向其他人传递感恩的力量。感恩是一种积极向上的情感，它能够在我们的生活中创造奇迹，带来更多的快乐和幸福。

第五段：结语

感恩演讲给了我很多启示，让我深刻地明白到感恩的力量。感恩是一种心灵的洗礼，它能够让我们学会感激，珍惜拥有，并用爱心和善意去对待他人。感恩不仅能够改变自己，还可以改变周围的世界。因此，我会将感恩作为我人生的座右铭，用善良和谦卑的心态去面对生活的挑战。我相信，在感恩的指引下，我会走得更远，拥有更加美好的未来。感谢这次演讲，让我明白了感恩的真正意义。