

# 2023年感悟人生的三分钟演讲稿(通用7篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得感悟该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 感悟人生的三分钟演讲稿篇一

做人要要品，善待珍惜身边的人，用语方面尽量不伤害，哪怕遇到你不喜欢的人，你尽量迂回，找理由离开也不要肆意伤害，这样不仅让自己心情太坏，也让场面更尴尬。珍惜现在身边的一切。热爱生命，每天吸收新的养料，每天要有不同的思维。多学会换位思考，为自己为别人，尽量找新的事物满足对世界的新奇感，神秘感。要记得，每天保持一份乐观的心态，如果遇到烦心事，要学会哄自己开心，让自己坚强自信，所以你想保持良好的心态，怀着感恩的心去看世界，用心去看世界，不计较得失，学会发现身边所有令人感动的事情，心态决定状态，只有保持良好的心态，才能让自己心情愉快。

心态的好坏，在于平常的及时调整和修炼并形成习惯。人活在世上，凡事都要看开点，看远点，看淡点，心胸要豁达些、大度些，相信，任何事情的发生必有利于我，且办法总比困难多，也就没有流不出的水和搬不动的山，更没有钻不出的窟窿及结不成的缘。欲望无止境，欲望越高，一旦不能得到满足，形成的反差就越大，心态就越容易失衡。心态表示一个人的精神状态，只要有良好的心态，你才能每天保持饱满的心情。心态好，运气就好。精神打起来，好运自然来。记住做任何事情一定要有积极的心态，一旦失去他，就跳出去，要学会调整心态，有良好的心态工作就会有方向。

人活的快乐，就必须要有个好心态。人生路上，要学会善待他人，也要懂得善待自己。善待他人，可以让人生走得更远；善待自己，可以让生命活得滋润。无论是善待谁，其实都是温暖在流转，都是爱在延宕，最终，施及别人，惠泽自身。在顺境的时候，想着去善待他人。己顺，示人以平和；己达，示人以谦恭；己喜，示人以沉静。即使没有那么高的境界，至少可以做到不张狂，不招摇，不炫耀。善待，有时候，就是一个亲切的姿态，就是一种温和的态度。心胸宽广，不是指能装得下几个自己，而是指可以盛得下多少个他人。旋马之地，接纳他人无数，一定是这个世界上最善良的心。

处于逆境的时候，要懂得善待自己。既然现实无法改变，谁都会遭逢坎坷，生命这条长河，有些暗礁和险滩，是绕不过去的。但无论发生什么，都要记住，如果这个世界没人疼惜你，你要疼惜自己，没有人看得上你，你要看得上自己。是的，若能懂得始终对自己好，生命就永远没有失败。善待，本质上就是一种心疼。本质决定一个人的品行，一个人，心疼了别人，也会被这个世界心疼。善待自己，就是要学会宽恕，不在过去的错误中纠缠；就是要学会退一步，不在不能得的欲望中挣扎。你能宽恕多少，能退多少，实际上，就是善待了自己多少。善待自己，其实，就是与自己和解，人生处世心态好，看淡尘世品行高。

## 感悟人生的三分钟演讲稿篇二

尊敬的领导老师，亲爱的同学们：

人生是短暂的，也是永恒的。怎样度过短暂的人生？给永恒的人生应留下些什么？这是每个人应该回答的课题。人生的道路固然有阳光，大道，花香，但也有险关，急流，冰霜。应该怎样走？我们的前辈和同辈人中，已有人做出了正确的答案。人只有献身社会，才能找到短暂而有风险的的生命意义。生命的意义在于设身处地地替人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。

每个的人生其实都是耀眼夺目，春光灿烂。主要的是你怎么看待人生，对你自己人生的观念，人生的价值的理解。有的认为自己的人生是多么的沧桑；有的认为自己的人生是多么的无聊，总是想冲破他以前美好的憧憬；有的认为自己的人生如同朝露一滴一滴的积累而成为滋润万物的元素，对自己的人生一直怀着一种执着的追求，好像就是他从小怀着的一份梦想。

人生的价值，即以其人对于当代所做的工作为尺度。演戏很容易，做人却很难，戏可以演无数次，而人生的机会却只有一次。世上好演的是戏，难做的是人，戏是虚构的，人却是真实的，戏里演的是人生，人生就像一场戏。生活的路虽然不平，但心是平的，用心去填平那生活的路。人生观是对人生的目的、意义和道路的根本看法和态度；人生观是人生航船的罗盘导航器。要学会谦让，学会关爱，要学会用一种博爱的胸怀去对待宇宙的一切。

人生观，是人们对人生的总体看法和观点，它是关于人生本质、目的、价值、意义和道路等诸多观念的总和。人生观是一定社会历史条件和社会关系的产物，是一定社会或阶级的意识形态，是人们的物质需求和精神需求在观念上的反映，不同社会或阶级的人们有着不同的人生观。人生观的内容包括，幸福观、苦乐观、荣辱观、恋爱观、友谊观、生死观等。

人生观是可以选择的。不同的人生选择，决定着不同的人生。不同的选择表现出不同的人生态度，体现着不同的人生观。人生就是这样，面对种种选择，有的人选择了勇敢，有的人选择了懦弱；有的人选择了伟大，有的人选择了渺小；有的人选择了高尚，有的人选择了卑劣。从个人角度来说，在人与社会的关系中，人既是客体，又是主体。作为客体，人对社会尽义务作贡献具有社会价值。作为主体，在改造社会自然的过程中，又要实现自身价值。为人民服务的人生价值观从表面上看似乎只强调社会价值的实现，实际上在实现为人民服务的社会价值的同时自身价值也得到了最大限度的实现，

个人在物质上特别在精神上得到了足够的满足。

## 感悟人生的三分钟演讲稿篇三

尊敬的xx□

大家好！

拈一缕墨香，泡一杯清茶，觅一份静谧，品味浮世的一山一水，一草一木。

一杯清茶，一杯咖啡，又或是一杯美酒，都需要细细品尝；

一个问题，一件事情，一个人，同样需要细细品评。人生从呱呱坠地的哭声开始拉开了帘幕。直至人生圆满的白发落下了帘幕。在这其中，始终贯穿着一个字：那就是品。

在生活中，我们面临无数个问题，单从这一方面讲，品是必不可少的。

每一天，人们都面临一个问题：吃什么。如今的社会，人们解决了温饱问题，便要寻找味觉上的享受与营养的全面。所以，我们不得不考虑一下吃什么，什么食物有营养同时又不增肥。什么食物味道是美味的。什么食物安全不添加任何防腐剂。单从吃饭这一问题，我们可以看出人生需品。细细品评这一问题同时找到解决的方法，做出正确的选择。

选择一顿好饭之后，我们又需要品评一下正在做的事情。寻找做哪件事来代替才更加perfect□只有在品评之后才会明白。比如一次跑步之后会有什么后果：也许会使人更累，更烦恼。再评一下用什么方法可以代替，可以听歌也可以散会步。

我们老师教导我们说：做一件事前先想三个问题，再决定做不做。其实想那三个问题也就是品评这件事该不该做。

生活中，我们要接触更多的人、朋友、同事，我们要学会如何待人处事。

其实，社会是一个大染缸，我们要想在社会上生存下来，不得学学会待人处事。这就要品如何待人处事这一个问题。人与人的性格是不同的，面对不同的人应该用不同的方式去相处。这就要你细致的观察与品评。你慢慢地看清了一个人，并会适当地相处与交往。只有这样，你才会在社会之中屹立。得到更多人的支持。我们应该学会品人，品他的个性，他的习惯，和他更好的交流。真心真意的待人。品人，是一门学问，我们要学会品人。才会在社会上生存下来。可见人生需品。

这只是其中之一，我们要品的不只有问题，品人间真情；

品世态的炎凉；

品自己如何做人；

品自己的选择；

品面临的处境。

人生需品，才可深入其精髓，得其主干，使自己与生活融合在一起。

墨香已去，清茶已凉，浮世的一山一水，一草一木，尽在心中。

## 感悟人生的三分钟演讲稿篇四

尊敬的xx□

大家好，我是xx□

今天我想和大家谈谈我的人生观。首先我想问大家人生是什么？顾名思义，人生就是人的生活！我曾经一直在想“一个人活着到底是为了什么？”以前我一直都没有答案。或许大家会问，一个连这个问题都答不上来的人，又有何资格谈4论人生呢？或许我是不够资格，因为我才20岁，充其量也还是个青年，是不够资格谈论人生，但是我读了很多古圣贤的书之后才渐渐的明白了古人理想中的人生，体会了人生真正的价值和意义，同时也让我找到了我刚才所提的问题的答案。

先说“修身”，这里的“修身”可不是大家所想的那样去修养身息。因为这太简单了，我不用说，大家也会。因此这里的修身是指：每个人对人身的修为。就是去学习人生的主题。那么我们应该怎么学习，四书中的《大学》说的很清楚：“欲修其身者先正其心”。这话很好理解，我就不翻译了。它说首先要“正其心”，那么何谓“正其心”呢？我认为这“正其心”就是端正每个人对人生的态度，就是端正每个人的人生观，价值观。这样大家好理解了吧！那么端正了对人生的态度之后又该做些什么呢？很简单，大家就去学习啊！去学习今后的处世之道啊！去学习对今后自己生活有用的东西啊！大家可能会感叹：“原来这就是修身啊！”当然这只是我个人的观点，大家如果有异意。欢迎大家的意见啊！

其次我们说“齐家”，说起“齐家”，这就难了！因为在这方面我发现现代人有很多问题。因此提上一些从书本上看到并理解的不成熟的意见，仅供大家参考。何谓：“齐家”？台湾的曾仕强教授在“百家讲坛”中讲《易经》这布书当中的一句话很深刻，也很棒，大家不妨参考一下，他说：“一个人只要把和自己在家中的一个没有血缘关系的人的关系处的好，那家就齐了。”我认为这话很有道理，因为在家里和你一个没有血缘关系的人就是妻子〔丈夫〕。因为其他人都和你有血缘关系，俗话说，打断了骨头还连着经呢！但是现在就有这样一些人，他们夫妻关系很好，但是和自己长辈小孩的关系就不怎么样了。这是什么原因呢？道理很简单，他们不懂得去理解，不懂得去换位思考，以至于自己的孩子早

恋，和自己的父母要分家。这是什么原因呢？我想就是大家不理解对方，而且还常常为了些小事不分青红皂白要责骂打孩子。孩子当然不会和你交心了，你也和孩子越走越远。孩子呢？当然是去找有共同语言的人讲心事了，再加上孩子的抵御能力又不强，这一来二去不发生点什么才怪。所以我认为人要想齐家，首先要把理解放在第一位，发现自己的孩子作错了不是一味的去责骂他。而是要和他讲道理，让他从自身去了解自己的错误。对待老人，不是说给他们吃好喝好就是孝顺，我们也应该理解他们内心的孤独，要设身处地的考虑，正和前几年流行的一首一样常回家看看。我认为把以上所说的都做到了，那你的家就算齐了。

当然我们除了“修身”，“齐家”外就算是一个完整的人生吗？当然不，我们还应该有自己的理想，以及实现理想的过程。当然实现自己的理想是非常困难的。我还记得初中的语文书上的一篇课文上说：“一个人小时候的理想是很大的，然而当你长大踏入社会后，你的理想就会因为现实而慢慢变小了，甚至有的人就干脆没有了，成了一台赚钱的机器。”这当然不是原文，因为原文我忘记了。但是这个事实却实实在在的摆在我们面前。这是为什么，因为现实是残酷的，你必须有钱才能养活自己，养活自己的家人，这就是我们之前所说的“齐家”。这个问题困扰了我很久。直到我学了我们老祖宗留下的《易经》才解决了这个问题。它告诉我们任何事都不要去走极端。也就是说人要活在理想和现实之间。我这样一说大家可能听的云里雾去的。那么我就给大家介绍一下吧，我的意思是说：人要学得“圆通”，这个词似乎很难理解，其实不然。我们可以画这样一个图，从图中去理解这个词，就简单了。我们先画两条平行线，并且把其中任意一条线看作理想，另一条线看作现实。再在两条线的中间并紧贴两条线画个圆。我们就可以看作生活在这个圆里面。当然我们可以经过努力把这个圆尽量缩小，拉近理想和现实的距离，甚至可以把圆缩到没有。让现实和理想两条线变成一条线。那恭喜你，你已经实现理想了！大家可能会问为什么会是圆，正方形，三角形等等难道不可以吗？这是因为那些形

状都是带角的，而这个角很可能会破坏自然的规律，会伤害到别人甚至自己。以才选择了圆。这就是“圆通”的真正含义。然而有些人实现了目标之后就不去追求更好的东西了，这些人我是要予以否定的，因为他们这样就已经失去了成为人的意义。所谓人就是要活在理想和现实之间的，当你完成了一个理想后完全可以去追求更高的目标，去实现更好的理想啊。当然这理想是要对社会做贡献的。为自然做奉献的。

以上所述均为我的人生观，大家认为如何？

好了，我就不浪费大家宝贵的时间了。我就说这么多，希望大家多提意见！

## 感悟人生的三分钟演讲稿篇五

九月调花之际，拥有着一颗炽热和追求梦想的心来到了我的大学，永远的热带天堂，也是让我展翅翱翔的梦想天堂，它灵动的美冲击着我的心田。从这一刻我开始在内心欢呼：“我成功了，我终于可以像别人那样行走在大学的天堂里，用我智慧的头脑和勤劳的双手去绘制我的蓝图，去为我人生的另一段征程涂上我想要的色彩。”

岁月如梭，回首间，脑海中那清晰的一幕幕如同昨日，却以相隔一年之久。时光永远是一个长不大的孩子，总是喜欢与我们捉迷藏，在我们看不见的时候，悄悄地从我们眼前溜走。

如今，站在这里，我早已知道我的大学生活已经拉开了帷幕。猛然间停住飞奔的脚步，在一片宁静中回首。我带着青春的热情而来，犹如你们一样，我带着青春的叛逆而来，冲破高三的桎梏，开始了我新的征程。

大学，梦萌芽的地方。大学，要去用热情营造的地方。大学，更是一个需要去探索的地方。

有时我们会有一种莫名的困惑，那就是寂寞，大学是天堂，可是在天堂的角落里却隐藏着一种可怕的东西，那就是寂寞。

寂寞是柔软的，寂寞像温水，像清风，你感觉不到它。但是在这个大学的天堂里，它的确存在。寂寞也许微不足道，然而寂寞本身却是敏感的，它像一个不知疲倦的行者，辛劳地寻找着自己的寄居地。它像一汪清泉似的，不经意地清润着你的身体，当你内心发出一声叹息的时候，你这才意识到寂寞已经无可挽回地侵占了你的精神世界。

寂寞的柔软又如毒药，如果你一味地顺从它，沿着它划定的曲线走，你就会掉进它设置的陷阱，在那里，寂寞独特的压抑组织成一张密不透风的网，你无法冲破它，你会被寂寞杀死。寂寞一旦抓住了谁，谁就会慢慢改变自己，直到面目全非。

但是寂寞并不会属于某一个人，至少寂寞不会属于我，至少它不应该属于你们在座的各位。

寂寞只会属于那些对于未来没有理想，没有目标的人，而绝不会属于那些对未来充满期望的我们。寂寞只会属于那些徘徊于忧郁之中的人，而绝不会属于那些朝着梦想飞奔的我们。寂寞只会属于那些平庸的人，而绝不会属于那些不平凡的我们。

如今，当你每天晚上躺在床上和你的室友谈天说地的时候，你会寂寞吗？当你每天坐在温暖的教室里和你的同学一起为你们的梦想奋斗的时候，你会寂寞吗？此时此刻，我想外面依然会很冷，但是坐在这里的你，坐在这个社联大家庭里面的你，你会觉得你寂寞吗？至少我不会。

游子会寂寞，因为他在独自地寻找着归家的路。

忧郁症患者会寂寞，因为寂寞使他忧郁。

沉迷于网络里的人会寂寞，因为他正在用这种不恰当的方式摆脱寂寞。

可是，可是我们不同，我们不会寂寞，因为我们生活在一个有着青山绿水，蓝天白云的大学天堂。我们不会寂寞，因为我们有着美丽的梦想要去追寻。我们不会寂寞，因为我们看到了我们的梦想在蓝天上起舞。有梦的地方，就会有坚强和快乐的我们的存在。

青春的我们是把刚刚跨好的剑，锋利无比。不会被寂寞慢慢的氧化，失去光泽。青春是学习的季节，是奋斗的岁月。青春的梦，不会被寂寞阻止我们前进的步伐。寂寞不属于我们，寂寞不属于有准备的人。寂寞不属于大学天堂里的每一个人，让寂寞那个词在大学的词典里从此抹去吧。

青春是风，人生有梦，美丽的梦想不会让我寂寞。

我用我满腔热情去营造，丰富多彩的大学生活不会让我寂寞。

我一生向往的地方，我的大学不会让我寂寞。

可爱的社联更不会让我寂寞。

朋友们：放心去飞，勇敢地去追吧！有梦的地方，总会有我们的存在，我们的大学，我们绿色的梦想也将会随我们而动。

虽然我们来自不同的地方，有着不同的梦想。但我们拥有着一个共同的家，大学。在这里我们不会感到寂寞，在这里我们信守同样的奋斗精神，写下同样的承诺，拥有着同样的壮美青春。

这是一次演讲，更是一次告白，当我满带着青春的气息，怀揣着沉甸甸的梦想与信念站在这里的那一刻，我的内心是如此的坦荡与激昂，那种难以形容的兴奋与紧张，我真诚地邀

请你们一同分享。

至此：我今天的演讲将到此为止。

最后，只上一句话：

风萧萧兮渭水寒，

路漫漫兮太艰难。

这仅仅谁四年大学生活的一角，

我们需要探寻的还很多。

然而：青松是不会弯腰，

真正的英雄是不会寂寞。

让我们昂首向前，

伴着那美丽的朝阳

一同叩响那时代的洪钟.....

## 感悟人生的三分钟演讲稿篇六

“人生应有自己掌握，而不是父母为我铺路。”这句话是我自己想出来的，可我一直当她是我的座右铭。我很喜欢杨红樱阿姨的一本书，是《神秘的女老师》。书中有一则故事讲述了：一名六年级学生孟小乔在寄宿学校学习了一个星期，星期五要回家了，孟小乔本很想见到自己的父母，想在周末好好休息一下，可等待她的只是去补习班上课和在家让家教老师上课。

我很能理解么孟小乔父母“望子成龙，望女成凤”的心情。

因为我的父母也是这样，我和孟小乔一样是六年级的学生，因而父母对我们都寄予了崇高的期望，希望我考入东山外国语学院。我是父母手中的掌上明珠，未来的人生已由他们规划好了，未来的路已由他们帮我铺好，因此路上不再坎坷，不会通往黑暗，只会拥有一片光明，在他们眼中，他们为我安排的这条“阳光大道”，是最完美的，我走在他们为我安排的这条道路上，我不会有人生的低谷和沼泽，只会有绚丽多彩的春天。

可爸爸妈妈你们知道吗？你们的期望，不是让我主动学习的动力，而是逼我学习的压力！让我在情非得已的情况下学习。在他人眼中，你们拥有一个乖女儿，学习成绩优异，生活可以自理，什么事都不用别人操心。可那不是一个真实的我。爸爸妈妈，让我做回一个真实的我吧！让我自己安排我的人生，虽然你们给我安排的人生是完美无瑕的，但我想我的人生掌握在我的手中。

我的人生我掌握！

## 感悟人生的三分钟演讲稿篇七

尊的xx□

大家好！

人生犹如一场戏，需要你去慢慢品味；

人生仿佛一首歌，需要你去静静品味；

人生好像一本书，需要你去细细品味。

有人说：人生是短暂的；

也有人说：人生是灰暗的；

还有人说：人生是乏味的。实则不然，拥有着这样人生的人，其实并非拥有一个美好的人生。那些人并未理解人生的真谛。人生就像咖啡一般，着实需要细品，只有这样，才会有甜味道，如若一气“喝”成，则只能品到苦涩。只有品才能从苦涩中品出甘甜醇香。

当你成功时，仿佛“柳暗花明又一村”时，虽伤痕累累，但却极其喜悦，内心的激动与狂热更无法言喻。而此时此刻，你便品味到了人生的“甜”和“辣”。其实，从一个小的，打败挫折的过程中便可以体会到这样的人生，也映射出了我们的整个人生。其实，人生也并非只是一味的枯燥无味，只是，它在等着你去亲身体会，细细品味。

多彩的人生是每个人的人生，每个人的人生也是多彩的人生。只是，想要一个独特且又炫亮的人生，那么人生的色彩是需要你自己去上色，去品味的。所谓的那些灰色人生，甚至是那些黑暗人生，或者说是没有色彩的人生。只是他们并没有意识到“品味”一词的重要性。你看那些整日都在涂抹着自己人生色彩的人们，每一个都是那懂得品味人生，且善于品味人生的“高手”。他们非常明白自己的.人生需要的是什么样的色彩？自己人生的色调是什么？怎样的涂抹能使自己的人生更加的五彩斑斓，引人注目，且与众不同？而往往是这样细细的，被品味过的人生，则一定会成为一个出彩的、出色的、充满活力的、五颜六色的、让人羡慕的完美的人生！

品味，听起来简单，却是做起来很困难；

品味人生，就是品味社会；

品味人生，就是品味自己。

人生，值得一品。