

# 2023年感恩之心的个人演讲稿(优质8篇)

爱党就是爱自己的祖国。通过阅读下面的竞聘总结范文，我们可以了解到竞聘者在职业发展方面的规划和追求。

## 感恩之心的个人演讲稿篇一

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

每年的三月八日，是一个令人感动的日子，街上的行人都春风满面，常怀感恩之心，妇女们真正享受到了男女平等的快乐。

每年的这一天，我们都给妈妈过节。妈妈每天含辛茹苦，为的就是给我们一个良好的生活环境；妈妈每天为我们操劳，为了让我们健康、快乐、幸福地成长；妈妈每天为了我们忙东忙西，为了让我们每天有进步，将来能有出息。妈妈不求回报，在这个特殊的日子，让我们递上出色的答卷，递上一杯热乎乎的茶，递上一盘自己亲手做的美味可口的饭菜，就能让妈妈感到无比的欣慰；给妈妈捶捶背，洗洗脚，做一些自己力所能及的事，让妈妈感受一下我们的感恩的心。

在这个特殊的日子，我选择了给妈妈洗洗脚，给自己洗脚简单，给妈妈洗脚就有点难了，我先把水掺和的恰到好处，然后给妈妈脱下袜子，然后再把妈妈的脚放进水里。

妈妈的脚上都起茧子了，每一块茧都是因为操劳而出现的记号，我使劲地搓着妈妈的脚，我一抬头，发现妈妈头上多了几根白发，脸上多了几道皱纹，这难道不是妈妈的辛苦劳动而出的标记吗？是的，这就是妈妈汗水而流下的划痕。

在这个特殊的日子，让我们对妈妈真诚地说一声：“节日

快乐！”

## 感恩之心的个人演讲稿篇二

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那只大树对滋养它大地的感恩，是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。

从婴儿“哇哇”坠地到哺育他长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜；从小学到初中、高中乃至大学，又有多少老师为他呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮他人。

感恩是发自内心的，俗话说“滴水之恩，涌泉相报。”何况父母、亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”而是一大片汪洋大海。你是否在父母劳累后递上一杯暖茶，在他们生日时递上一张卡片，在他们失落时奉献上一番问候与安慰，他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到缕缕银丝，那一丝丝皱纹、感恩需要你用心体会，去报答。

感恩是敬重的，居里夫人作为有名的科学家，曾两次获得诺贝尔奖，但她在会上看见自己的小学老师，用一束鲜花来表达自己的感激之情。自古以来的伟人无不有着一颗感恩的心。

感恩是有意义的，爱让这个世界不停的旋转，父母的付出比山高，比海深，而作为我们，只知饭来张口，衣来伸手，而似乎又有一条隔离带，让我们变得自私自利，忘记了曾经父

母的付出，忘记了那一声声快乐，学会去感激别人是自己的  
一份良心，一份孝心，因为如北才会有和睦，有快乐，有彼  
此间的教重。

怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你  
就会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷  
你心灵的污染，学会感恩，常怀感恩之心，因为这会使世界  
变得更加美好。

## 感恩之心的个人演讲稿篇三

瑟瑟的秋风带来了冬的讯息。瑟瑟的秋雨润湿了大地母亲的  
眼眶。没有哀伤，没有痛苦，这是欣慰的泪水。

转眼冬天的脚步已咄咄逼近，无情的风雪又将冰峰大地母亲  
的身躯。大地母亲却只是静静地闭上眼睛，因为她看到了枝  
头成熟的果实，看到了娇艳的花朵吐露芬芳，也看到了草原  
上驰骋的奔马，湛蓝的天空中自由飞翔的鸟儿……母亲很欣  
慰，她用自己的身躯孕育了生灵万物，她无怨无悔。

此时此刻，你是否想到了养育自己多年的父母?他们不辞辛劳，  
含辛茹苦养育了我们十几年，看到我们长大成才就是最好的  
安慰。

当你抱怨父母的罗嗦时，当你抱怨父母的苛刻不通情达理时，  
当你抱怨父母的种种的时候，即使父母有很多的不对，你也  
应该怀着一颗感恩之心想到这是父母对自己的关心和爱护。

不!我们应该洋一颗赤诚的感恩之心来回报父母。是他们赐予  
了我们生命，让我们看到了世界的绚丽多彩。我们要感谢他  
们，是他们一直用温暖的羽翼保护着我们。我们要感谢他们，  
是他们一直赐予我们力量与勇气，是他们对我们永不言弃，  
是他们一次次在十路口为我们标明前进的方向——他们更是

我们停泊的港湾………值得我们感谢的实在是太多太多。

试想一个连父母都不懂得感恩的人，又怎能他去感恩他人，感恩社会，又怎样做一个受他人欢迎对社会有用的人呢？所以我们要从感恩自己的父母做起，让感恩之心常伴，让世界更美好！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

人生的杠杆是精神，精神的支点是感恩，只有有了感恩的思想，才能焕发出无穷的力量。不知从什么时候起，人们竟然忘记了感恩，这几乎成了一种可怕的时代病。

如今的我们是家庭的宝贝，我们在父母的厚爱中成长，我们是否有一颗感恩的心呢？平时同学之间相处，要与人合作、互相支持、互相谅解，需要付出。我们应该有一颗感恩的心对待周围的人，在班集体中，怀着一颗感恩的心，处理好同学之间的关系，怀着一颗感恩的心，爱同学爱集体。我们更应该感恩于我们的父母。生活中我们常常对我们最亲近的人的大恩大惠不以为然，觉得父母照顾我们都是理所当然的。但是，这种想法是不对的。我们应该感谢父母带给我们生命，在生活中给予我们点点滴滴的关爱与照顾。我们还应该感恩于老师，他们教给我们知识，引领我们做“大写的人”。

一个经常怀着感恩之心的人，心地坦荡，胸怀宽阔，会自觉自愿地给人以帮助。而那些不会感恩的人，血是凉的，心是冷的，带给社会的只能是冷漠和残酷，这样的人如果多了，社会就会变成冷酷而毫无希望的`沙漠。我们将不屑与他们为伍。

谢谢大家！

尊敬的老师们，同学们：

大家好！我今天演讲的题目是：《胸怀感恩之心》！

刘普林，我校xx年10月起每隔半年就献一次血，到现在，已经献血1500毫升了……在逆境中，他并不自卑，怀着一颗感恩的心，面对贫困，敢于担当，这，就是你们的学长——“马路孝子”刘普林！

一个90后的当代大学生，不怕脏、不怕累、不怕丢面子，一直利用休息时间帮妈妈扫大街；一个来自农村的穷孩子，不怕贫穷，体贴父母的生活艰辛，主动为家里分担责任；一个身体瘦弱的年轻人，为了省钱，每天在学校捡破烂，用换来的钱给同学买西瓜吃；为了能帮助外地贫困生，把自己得到的补助让给他人；为给生病的同学捐款，每天只吃几个馒头；为了妈妈不受冻，用腋窝暖妈妈的脚；为了爱，去献血；为了帮助他人，受苦受累都愿意，这，就是你们的学兄——感动了全国的刘普林！

从刘普林身上，我们看到了他的善良、坚强和孝心；在刘普林的身上，我们找不到半点虚伪，只有真诚和自信。与一些只知比富贵、比索取，比穿、比车的同龄人相比，刘普林的行为显得尤为可贵。从他身上，我们看到了天有学子敢于担当和奉献的精神；看到了天有学生热爱劳动、孝敬父母的好品格。这也正是我们全体同学需要继承和传递的价值取向。

曾经，有一个年轻人，在黑暗的山谷里面走夜路。天很黑，他迷路了，他找不到走出大山的方向，看不到星星和月亮，冷冷的山风飕飕地吹过来，他的头发都立起来了。突然，他听到夜空中，传来了一个声音。那声音不知道从哪里来的，那声音对他说：“年轻人，地上有石子，捡几颗，天亮了，会有用的。”他感到非常恐惧啊，那声音一遍一遍地响起来。“年轻人，地上有石子，捡几颗吧，天亮了会有用的。”最后，那声音几乎在哀求了，“年轻人，地上有石子，快捡几

颗，天亮会有用的。”他想，我还是照做吧。于是，弯下腰，随随便便，捡了几个石子放在手里。就这样，他的手里握着这几个石子，竟然奇迹般地引导他走出了大山。天亮了，年轻人很想知道这手里抓的是什么？借着黎明微微透出的晨阳，他伸开了自己的手掌，哇！竟然是金灿灿的黄金。他突然明白，原来昨天那个声音是善意的，那个声音是对我好。他开始后悔，为什么我昨天晚上不多捡一点呢？当他回头望向那茫茫大山时，他看到黑压压的大山一座连着一座，根本就找不到那条回去的路了。

相信同学们都明白这个道理。当你在学校里读书，当你打开作业本，当你在写作业，当你学习的时候，有一个声音在你的耳旁不停地响起，那是你爸爸妈妈的声音，那是你老师的声音，那是每一个关心你、疼爱你的人的声音，他们说着一句话“孩子啊，好好读书吧，将来会有用的，孩子啊，好好读书吧，将来会有用的。”如果今天的你，不好好学习，不好好读书，不久的将来你也会成为这个故事的主角！

同学们，如果你心存感恩，当你因没有履行学生的职责而受到老师的批评乃至训斥时，就会放下所谓的面子，不再一意孤行，因为你知道，老师是真心帮助你；如果你心存感恩，你就会理解父母的艰辛，就能看清父母的皱纹和白发，就能读懂父母期望的眼神；如果你心存感恩，当同学间有了矛盾，哪怕你再委屈，也会用正确的方法去化解，不是大打出手，更不至于将矛盾扩大，因为你知道，同学不是敌人，要珍惜这份友情；如果你心存感恩，当你违纪时，就会自觉约束自己的不良行为，因为你知道，集体的荣誉必须靠每个成员来维护！

在教刘普林的一年中，我们全体任课教师都深切地感受到他的诚实，他的努力，他的勤俭，他的孝道，他的感恩之心，最重要的还有他的坚持！作为一名天有高中的毕业生，刘普林同学为母校赢得了荣誉，同时自己也受到了社会的认可！在此，

我号召全体同学都要认真学习刘普林心怀感恩、敢于担当的精神!我们要感恩社会，感谢大自然对生命之源的赐予，学会热爱自然，回报社会;我们要感恩班级，感恩集体的每一个人给予自己的关心、帮助和支持;我们要感恩父母，感念父母对我们生命的赐予和生活的辛酸与沧桑，感谢父母对我们的无私付出和养育之恩，对父母长辈多一份体贴，多一份关怀，多一句问候，尽孝心，重人伦，付亲情;我们要感恩老师，感谢老师对我们心智的启迪和生命成长的关怀，感谢老师对我们的辛勤付出和教诲;同时，我们还要感恩对手，感谢强大的对手给予我们的竞争压力和挑战，感谢对手给予我们学习的鞭策和成长进步的动力，用感恩的心做人做事。

同学们，在这充满春意的三月，让我们以刘普林为榜样，在雷锋精神的号召和鼓励下，胸怀感恩之心，携手共进，孝敬父母，感恩老师，珍惜时光，克服困难，搞好学习，奋力进取，誓将“马路孝子”精神永远传递，永将天有精神不断发扬光大!

我的演讲完毕，谢谢大家!

“我来自偶然，像一颗尘土，有谁看出我的脆弱。我来自何方，又情归何处，谁在下一刻呼唤我”。

在《完美之声》光盘中，有一首歌叫《感恩的心》，每次听到它，唱起它，我都会在内心经受一次爱的洗礼和震撼，它让我一次次地拷问自己：我是谁?我来自何方，去往何处?也许每个人来到这个世界，的确是一种偶然，就像一颗尘土任意飘荡，风住尘息之后，才降落此时、此地、此家。没有人知道自己的归宿到底在哪里，人生并非命中注定，苍天有时也会捉弄人，人的生命是可贵的，又是脆弱的，但不是无所作为的。不管怎样，不管来自何方，又将要去向哪里，存在就是价值，感恩才知惜福。

“天地虽宽，这条路却难走，我看遍这人间坎坷辛苦。”

人生注定离不开奋斗，充满着艰辛，人生之路也会荆棘遍布。一帆风顺、平步青云只不过是美好的愿望罢了。人总是幻想着征服世界，但我们要知道，欲征服世界，先要征服自己。与其感叹人生苦短，不如在奋斗中延长生命。天地虽宽莫如心宽，心宽就会有梦想，有梦想就会有奇迹，因为有梦想的人心中常存感恩的心。

“我还有多少爱，我还有多少泪，要苍天知道我不认输”。

人类因为有了梦想而伟大，人生因为有了爱心而精彩。人生也会时刻伴随着泪水，有时喜极而泣，有时顿足捶胸，有泪未必非豪杰，但人生决不可认输矢志。人生其实充满了探索，也充满了成功和失败。有人失败了，总会怨天尤人，抱怨上天的不公，其实一份付出就有一份收获，不放弃、不认输，终有所成。成功者决不放弃，放弃者决不成功，成功只有一个理由，那就是，我要成功。成功的人懂得珍惜，珍惜才会拥有，感恩才会天长地久。

“感恩的心，感谢有你，伴我一生让我有勇气做我自己。感恩的心，感谢命运，花开花落我一样会珍惜。”

此时此刻，身为完美人，我无比自豪，因为我们都有一颗感恩的心，感恩社会，感恩父母，感恩公司，感恩我们身边的每一个人，因为他们给了我们生存的勇气和奋斗的力量。

音乐又响起来了，我又情不自禁地唱了起来，“感恩的心，感谢有你，花开花落我一样会珍惜……”

## 感恩之心的个人演讲稿篇四

历史将永远铭记地球的这一个坐标：北纬31度，东经103.4度。人类将永远铭记历史的这一个时刻：公元2016年5月12日，某时间14时28分。一场8.0级的地震，突然袭击了中国西部的四



川省汶川县，强大的地震波震动全川，摇撼全国，在瞬间夺去了成千上万人的生命。这是自1976年唐山大地震以来，中国遭受的伤亡最重的自然灾害，举世为之震惊，无数国人为死难同胞落泪。

13亿中华儿女在这一刻为战胜巨大的灾难而握紧拳头，凝聚力量。一方有难，八方支援，举国上下，全体动员。在应对这场突如其来的自然灾害的过程中。

那个时候，救援队的队长以特有的职业敏感又回到了那片废墟中。因为他看到：一名妇女双膝跪地，上身呈匍匐状，他确认这样的姿势一定有特殊的含义，于是又一次仔细的观察，这时候才发现这名妇女的身下，紧紧地护着一个才三、四个月大的婴儿。经过努力，婴儿得救了。因为母亲的呵护，这个婴儿毫发未损，在给孩子检查的时候，发现在他的襁褓当中，有一个手机，上面有一封没有发出的短信。信是这样写的：孩子，如果你能幸免于难的话，你要记住：妈妈爱你。

今天我想告诉我们所有的人，也让我们给这位母亲发一封短信，如果天堂能够收到的话，我想告诉她：我们所有的人都会像她一样，爱她的孩子。

我想听了这个故事的人，无不为之动容，潸然泪下。但是我也想到了许多网友的留言：不哭、不哭、祖国母亲不哭，灾区人民不哭，就让我们一同努力，让这个因为爱而幸存的生命能够在未来的日子里健康成长。

死者已如此之坚强，生者更要好好活下去。

中央电视台主持人李佳明，因为家乡受灾，从海外回到了国内，但母亲却不让他回家，他的妈妈说：不准回来，你要回来的话，你吃的那顿饭，喝的那瓶水，也许就可以救另外一个人。他的母亲现在每天都在家里一笼一笼的蒸馒头，送给有需要的人。李佳明的回答是：妈，我不回来，我留在台里，

继续报道。同时他也借央视的赈灾晚会告诉全国人民：四川人不服输，四川人懂感恩。

是啊，我们应该感恩，感恩于在灾难面前，全国人民万众一心抗击震灾；我们应该感恩，感恩于祖国如此强大，让我们在灾难面前有一个强大的支柱；我们应该感恩，感恩于我们还能活在这个世界上。只要能活着，还有什么痛苦挫折不能承受。

在大灾大难面前尚且需要感恩，感恩灾难让我们变得更加的坚强和团结。就是日常生活中、工作中、学习中，对所遇之事、所遇之人给予的点点滴滴的关心与帮助，都值得我们用心去铭记，铭记那无私的人性之美和不图回报的惠助之恩。感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，惟有用纯真的心灵去感动去铭刻，才能真正对得起给你恩惠的人。

## 感恩之心的个人演讲稿篇五

先生们、女士们：

上午好，今日我演讲的题目是“学会感恩，构建和谐”。

世界上有太多的感人故事不停地讲述着血脉相连的牵挂；世界上有太多的爱等待呼应，等待电话那头温情的回答；世界上有太多的温暖需要传递，需要我们每个人的参与！

您不必着急寻找，因为它就在我们身边，在每一个唠叨的嘱咐中，在每一个爱怜的眼神里。只要您需要，它都会像清泉像甘露一点一滴地滋润您。

现在的世界发展得太快，生活也变得匆匆。生活的安定与幸福使我们缺乏了很多珍贵的品质，使我们变得以自我为中心，让我们忽略了一直站在我们身旁的人，忽略了蕴藏在心底最真挚的情感。现在很多人尽情地过着情人节、愚人节、圣诞

节，却有几个人真正的过感恩节？他们视今日的幸福为理所当然，却不知道幸福的背后有着太多帮助过我们的人，那么就请你暂停一下匆忙的脚步，好好看看曾经走过的路和将来要走的路，认真想想该去如何面对那些帮助过我们的人，才能无愧于心。

“我们要感恩什么？怎样去感恩？”这是一个值得我们每个人去反思和探索并实践的问题，也是我们每个人应该有的一种生活态度和人生价值。感恩是一种不能旁贷的责任，也是需要铭记并履行的义务。

对生养我们的父母，教育我们的老师，给我们生存和发展的一切都应充满感恩之心，感恩之情！毕淑敏有这样几句话：有一些事情，当我们年轻的时候，无法懂得，当我们懂得的时候，却已不再年轻。世上有些东西可以弥补，有些东西却永远无法弥补。当我们成功时，不要忘了，是那些温情和关切的目光，给了我们鼓励，给了我们信念，给我们开辟了一条人生的坦途。

记得一次在外面找兼职，应聘时，主考官问每位应聘者：“你为妈妈洗过脚吗？”很多人默然，其实，感恩不需要惊天动地，也不需要特意表现，只需要你的一句问候，一声呼唤，一丝感慨，我想感恩最好的方式就要像“为妈妈洗脚”一样从细节做起。

“一朵花，一个世界；一滴泪，一个天堂”。在我们生活中那些看似不起眼的细节里，处处都藏着值得我们感恩的情愫，感恩往往是转化成了一个个自发的充满爱意的行为，播撒在每个平凡而实在的日子里。如果我们的心中培植出一颗感恩的心，我们的生活就会沉淀出许多的浮躁和不安，消融掉许多的不满和不幸。

拥有一颗感恩的心，生活就会处处充满阳光。只要去发掘，事事可感。

## 感恩之心的个人演讲稿篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

人生的杠杆是精神，精神的支点是感恩，只有有了感恩的思想，才能焕发出无穷的力量。不知从什么时候起，人们竟然忘记了感恩，这几乎成了一种可怕的时代病。

如今的我们是家庭的宝贝，我们在父母的厚爱中成长，我们是否有一颗感恩的心呢？平时同学之间相处，要与人合作、互相支持、互相谅解，需要付出。我们应该有一颗感恩的心对待周围的人，在班集体中，怀着一颗感恩的心，处理好同学之间的关系，怀着一颗感恩的心，爱同学爱集体。我们更应该感恩于我们的父母。

生活中我们常常对我们最亲近的人的大恩大惠不以为然，觉得父母照顾我们都是理所当然的。但是，这种想法是不对的。我们应该感谢父母带给我们生命，在生活中给予我们点点滴滴的关爱与照顾。我们还应该感恩于老师，他们教给我们知识，引领我们做“大写的人”。

一个经常怀着感恩之心的人，心地坦荡，胸怀宽阔，会自觉自愿地给人以帮助。而那些不会感恩的人，血是凉的，心是冷的，带给社会的只能是冷漠和残酷，这样的人如果多了，社会就会变成冷酷而毫无希望的沙漠。我们将不屑与他们为伍。

谢谢大家！

## 感恩之心的个人演讲稿篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

首先，我们要感恩父母，感谢父母赋予了我们生命，并把他们一切的一切全都给了我们，让我们在幸福地生活、学习，却从来不求一丝的回报。俗话说，滴水之恩，当涌泉相报，更何况，父母给我们的是一片汪洋大海。在他们劳累时，你是否递上了一杯清茶？在他们焦虑时，你是否送上了一份温暖？在他们伤心时，你是否奉上一句安慰的话语？让我们从今天开始吧，在家主动承担一些力所能及的家务，体验父母的艰辛，减轻父母的负担，当然我们要做的还很多很多……总之，我们要努力做一个让父母放心的好孩子，以此回报父母对我们无可替代的爱。

作为学生，我们还要感恩老师。自从我们踏进美丽的校园，我们便在老师的谆谆教诲中一点点进步，一天天成长。面对老师的教诲，我们应该细心地聆听，诚恳地接受；面对老师的辛勤付出，我们要倍加珍惜，不能熟视无睹，而要心怀感恩——讲文明、懂礼貌，遵守纪律，勤奋学习，努力取得优异的成绩，争取做一名优秀的学生，以此回报老师对我们无私的付出。

我们还要感恩陪伴我们健康成长的亲人和朋友。当然我们还要感恩的人很多很多……让我们也感恩他们吧！

同学们，让我们一起来学会感恩吧！常怀感恩之心，就会对他人，对生活，对环境多一分欣赏，少一分挑剔，我们的生活也会因此变得更加文明、友善、和谐。常怀感恩之心，我们会发现世界原来如此的美好！常怀感恩之心，我们会收获更多的快乐与幸福！

## 感恩之心的个人演讲稿篇八

各位老师、同学们：

感恩是人性善的反映，是一种品德，是一种生活态度，是一

种健康心态，是一种做人的境界。知恩、感恩、报恩是中华民族的光荣传统和优良美德。古语说：“滴水之恩，当涌泉相报。”

不懂得感恩的人，是自私自利的人，这种人以我为圆心、以利益为半径，凡事只想自己私利。私利若得不到满足，轻者郁郁寡欢、死气沉沉，重者牢骚满腹、怨天尤人，甚者指桑骂槐、暴跳如雷。这种人知恩不报，谈何感恩。

作为一名建行人，要做一个懂得感恩的人，热爱生活，常怀一棵海纳百川的心，来接纳生活的恩赐。用一颗感恩的心去生活、去体会、去领略，就没有埋怨、没有嫉妒、就没有忿忿不平。当我们常怀一颗感恩的心去生活时，一切烦人的事、怨恨的事都会微不足道，都会在我们的谈笑中烟消云散。

工作中懂得感恩，就懂得理解和豁达，就有容人之心，也就能诚实守信。时刻记挂着给别人带来“好处”。理解“善良”的含义，多行“善事”，常做好事，这样做从微观上讲是有益于他人，从宏观上讲是有益于建行事业。

懂得感恩，定然很注重礼节。工作中当别人对自己以帮助、援助、关心、爱抚时，会真诚地说声“谢谢”，这其实就是最好的、最真切的回报。他会在出现无意的过失或错误时对别人说声“对不起”，并及时补救，这种真诚的语言，胜过千言万语。

学会感恩，就是让我们首先要懂得生命的真谛，懂得生活的乐趣。这样，才能学会宽容、承接、付出、感动，才能懂得回报；用微笑对待世界、对待人生、对待朋友、对待困难，就会每天都有一个好心情、幸福生活每一天。

学会感恩，就是要感激父母生育、养育之恩，感激朋友对你的关爱，感激老师教给你知识，感激领导的信任和严格要求，感激同事的友爱和友情，感激你所认识的、不认识的人，感

激关心过你、帮助过你、指点过你、教诲过你的人，甚至要感激指责过你、怨恨过你、伤害过你的人。因为他们的存在，才使你的生活充实和精彩，使你的生命光辉而灿烂。

作为建行人我们要感念党之恩，查找理想、信念、宗旨意识、爱国情怀、精神状态和工作业绩方面的问题；感念人民之恩，查找服务人民、心系群众、服务客户、艰苦奋斗方面的问题；感念单位关爱之恩，查找顾全大局、做好本职工作、维护集体荣誉方面的问题；感念父母养育之恩和夫妻结发之恩，感念兄弟姐妹、朋友邻里同志间的帮助提携之恩，查找恪守孝道，营造家庭和睦、邻里和气、社会和谐方面的问题；感恩大自然赐予之恩，查找热爱自然、保护环境方面的问题。有感恩之心，常为人民谋利益，常做让领导、让员工满意的事，常做有利于建行的事。怀感恩的心，说感恩的话，行感恩的事，做感恩的人，珍惜别人的付出，抒发内心的感激。这样，家庭和邻里间、朋友和同志间就会和睦相处，就会和气生福，只有这样，才有利于增进团结、化解矛盾，减少信访、确保安全，构建和谐建行，实现科学发展。