# 感恩三分钟励志演讲稿

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2025-06-03

*感恩三分钟励志演讲稿范文5篇感恩要通过思想或行动，主动表达出自己的感恩之情，演讲稿的写法比较灵活，可以按照提纲形式写出来，借助它进行演讲，是用于公众场合的宣传形式。相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，下面是小编精心整理的演讲稿范文，欢迎...*

感恩三分钟励志演讲稿范文5篇

感恩要通过思想或行动，主动表达出自己的感恩之情，演讲稿的写法比较灵活，可以按照提纲形式写出来，借助它进行演讲，是用于公众场合的宣传形式。相信写演讲稿是一个让许多人都头痛的问题，下面是小编精心整理的演讲稿范文，欢迎阅读，希望大家能够喜欢！

**1感恩三分钟励志演讲稿**

老师们，同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是：感恩父母。

古人说得好：“滴水之恩，应当涌泉相报。“感恩是一种生活态度，是一种品德，是一种思想境界。可是，我们有些人的感恩之心似乎在慢慢趋于隐匿，取而代之的是无休止的抱怨。拥有了关爱我们的亲人，我们却抱怨他们太过唠叨;交到了真心以待的知己，我们却抱怨他们还不够朋友;过上了平淡安稳的日子，我们却抱怨它不够富裕……由于抱怨太多，我们失去了做人的准则，由于抱怨太多，我们忘记了感恩，忘记了我们是从何处来，要到何处去。

要说我们从何处来，我们是从母亲的怀里来，是我们的母亲忍受着十月怀胎的艰苦，期待我们降临人间，随着我们在人世间的第一声响亮的啼哭，母亲就开始日复一日，年复一年，无休无止的为我们操心，操劳，无怨无悔。

母亲给了我们生命，养育我们健康成长，我们应感谢这生命的赐予，这无怨无悔的付出。

同学们，当我们什么事都不懂时，我们步入了幼儿园，小学，中学，来到了指明我们去向的地方。在这里，老师教我们做人，给我们知识。在老师的培育下，我们学会了我们原来不懂的东西，明白了学习的目的，掌握了学习的方法，树立了远大的志向。

同学们，面对父母，老师的养育和教导之恩，“我们是不是应该勤奋读书呢“答案是肯定的。那究竟怎样才能做到勤奋呢?是“三更灯火，五更鸡“是“敏而好学，不耻下问“是“读破万卷书，行万里路“还是“应知学问难，在于点滴勤“事实上这四句话就是勤奋的四层含义。假如我们能这样去做，也许能给父母，老师一点的安慰。

英国的作家萨克雷说：“生活就是一面镜子。你笑，它也笑;你哭，它也哭。“你感恩生活，生活将赐于你灿烂的阳光。你不怀感恩之心，最终可能一无所有，如果你每天能带着一颗感恩的心，那么你面对生活的态度该是愉快积极的。

同学们让我们一起努力，让梦飞翔!

谢谢大家!

**2感恩三分钟励志演讲稿**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

都说，“受人点滴之恩，必将涌泉相报”。当超市收银员为你打包找零时，你可有道声“谢谢”呢？当陌生人扶起不慎跌倒的你时，你可有心存感激呢？当国家公共工作人员为你办证服务的时，你可有说声“辛苦了”呢？这样点滴之恩的例子数不胜数的，可要真正做到心生感激却并非那么容易。

有这样一个少年，他十四岁，因逃学惹祸不敢回家，大胆如他，便向亲戚借了二十元钱去外地找父亲，可在半路钱用完了。在那人生地不熟之地，是一个二十几岁的女孩帮助了他，让他去她家歇一宿儿，第二天为他买好了车票。临走时，少年说：“姐姐，我很感激你，将来一定会报答你的！”可这信誓旦旦的少年，后来呢？他早已忘了此事，忘了感恩女孩，忘了报答女孩。口头上说什么感恩，可未落到实际之处，也是枉然。

既然，对点滴之恩也应报答，那么，生育之大恩，又当如何呢？我相信每一个人身边都有或曾有过这样一些人。他们不管春去还是秋来，一直在心中挂念你，从生育你的大恩到添衣加被的小恩，让我们欠下无数的“感情债”——他们是我们的父母。还有另一些人，她们是我们几十年生命里的“昙花”，他们只为学生着想，从传授知识和教育人格的大恩到关心生活的小恩，让我们心怀感恩，他们——就是老师。我们这一生或许会欠下无数的“感情债”，或许会受无尽的恩惠。而面对这种种恩情，或许有人会说，等我有出息了一定会报恩的，可我想说，等你有出息了究竟是何时？要报恩，首先要把恩情放在心上，让感恩成为一种习惯，才会有后话。

感恩点滴，感恩亲师，感恩对手，让感恩成为一种习惯。

谢谢大家！

**3感恩三分钟励志演讲稿**

尊敬的各位领导，亲爱的同学们：

大家好！

今天，我演讲的题目是《心怀感恩，励志成才》。白云奉献给蓝天,于是蓝天便拥有了一颗感恩的心，它把晴空万里给予了人们；绿叶奉献给大树，于是大树便拥有了一颗感恩的心，它把一片片树荫撒向大地。因为感恩，才会有这个多姿多彩的世界；因为感恩，人间才有了真挚的感情；因为感恩，才让我们懂得了生命的芬芳！感恩是中华民族的传统美德，是责任，是佳木斯十九中张丽莉老师在车祸惊魂一刻，挺身而出，把生的希望留给学生，把死的危险留给自己，用自己的柔弱身躯支撑起一片生命的

天空，用实际行动谱写了一曲感天动地的大爱赞歌；感恩是清华大学生焦三牛为了回报社会，毅然在大学毕业后离开繁华都市，到祖国最需要的地方，走进穷乡僻壤，田间地头，直面现实，干事创业学会感恩――感恩我的父母，因为他们给了我宝贵的生命。母亲的皱纹深了，却滋润了我青春的脸庞，父亲的手粗了，却使我变得更加坚强，母亲的眼睛花了，却把明亮的双眸给

了我，父亲的腰弯了，却给了我挺直的脊梁。父母没有给我们荣华富贵，但赐予了我生命和信仰。父母没有让我们坐享其成，但给予了我勇气和力量。学会感恩――感恩我的老师，他们给了我理想和智慧，引导我走上洒满阳光的人生之路。

是老师告诉我们遇到困难时，不要轻言放弃！是老师给了我们照亮人生的灯塔，给了我们人生大海上拼搏的船桨。他们用知识的甘露，浇开了我理想的花朵；他们用心灵的清泉，润育着我们青春的梦想。我们还要感恩朋友，他们不仅愿意和你甘甜同尝，而且能够和你把苦难担当。我们要感恩大自然，赋予了我们强健的体魄，健壮的生命，我们更要感恩伟大的祖国！滔滔长江，滚滚黄河，她用五千年的奔流教会了我们百折不挠、勇往直前；珠穆郎玛，天山昆仑，她用剑指九霄的飒爽英姿，赋予我们傲岸不屈的人格尊严。英国作家萨克雷说:“生活就是一面镜子，你笑，它也笑，你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐于你灿烂的阳光，假设我们都不怀感恩之心,那么孩子无人教育，老人无人赡养.见义勇为,乐于助人将成为古代文化的遗迹,人人为己，个个自私,世界将缺少温情，缺少了温情的世界会冷漠得令人窒息。周恩来在灾难深重的旧中国,不但没有被困难吓倒,反倒激起他“为中华之崛起而读书”的满腔热情,邓的几次沉浮,不但没有消磨他对人民的爱,反倒激起他为祖国做出贡献的热情,描绘出改革开放的蓝图,使中国人民从温饱走向小康生活。古语说得好：“滴水之恩，当以涌泉相报”，同学们，让我们一起学会感恩吧！也许我们只是路旁的一株小草，无法如鲜花般迷人灿烂；也许我们只是山间一条不为人知的清泉，无法如大海般浩瀚奔腾；也许我们都只是芸芸众生中的一份子，无法如伟人般惊天动地万人瞩目，但我们也绝不可丢弃做人之本，立事之根，感恩之心。

我们要永远用一颗感恩的心看自然、看人类、看命运、看所有的一切，从小事做起，从身边做起。讲文明语言，做文明学生，遵守校规校纪，尊敬师长，团结同学，互帮互助；生活俭朴，孝敬父母。只要人人都献出一点爱心，世界将变成美好的人间，就让我们携起手来，志存高远、心怀感恩、明礼诚信、勤奋学习，不断加强个人品德修养，培养良好的行为习惯和优秀品质，刻苦学习，励志成才，争做“讲真话、献爱心、懂感恩”的一代新人，争做有益于社会和他人的人！

谢谢大家！

**4感恩三分钟励志演讲稿**

尊敬的\'领导，老师，亲爱的同学们，

大家晚上好

今天我要演讲的题目是《感恩父母，立志成才》

感恩，是一种美德，是一种境界。

记忆里，天空的爱，宽阔无边，所以飞鸟盘旋，雄鹰翱翔。

大地的爱，坚实深厚，所以花瓣凋零，落叶化土。

父母的爱，默默无闻，不求回报，所以我们要感恩父母，因为是他们教会我们这种美德，让我们在感恩中成长为有用之才。

我常常想，遭人厌恶，面貌丑陋的乌鸦都会不厌其烦的反哺自己的母亲，而我，却不能在我妈妈最累的时候为她倒杯水，不敢面对着她告诉她，我很爱她。

我常常厌倦于母亲的唠叨，讨厌母亲过时的思想，跟她顶嘴吵架，叛逆的不往家里打电话，可我的妈妈依旧每天都会看武汉的天气预报，不厌其烦的叮嘱我，“天冷了，多穿点衣服，别感冒了”我相信每个父母都会对你说过这句话，可是又有多少人对父母说过呢?我们从出生到长大成为大学生，父母从年轻到渐渐生了白发，二十年记忆里都是父母满满无私的爱：在爸爸肩膀上开怀大笑，拉着母亲的手学会走路，穿上爸爸出差新买的花裙子。

母亲的爱，柔柔如水，轻轻如烟，父亲的爱，深沉如海，恩重如山。

滴水之恩，当涌泉相报，而对于涌泉之恩，我们又报答了多少呢?我们很少去想父母的难处。

我们总是潇洒的在学校里逃课，上网，吸烟，或者逛街去买些可有可无的奢侈品，这些似乎就成了你高等身份的象征，而我们的父母呢?他们总是以很富裕的方式给我们生活费，总是以很轻松的口吻说挣钱不累，总是以一种很幸福的表情对我们说拥有我们这样的孩子，她们很自豪。

同样的世界里，卢家德就能为了圆母亲看和天安门的梦想，载着不能走的母亲，登了六天六夜的三轮车，出现在天安门广场;田世国就能瞒着尿毒症晚期的母亲，不顾自己的虚弱多病的身体，毅然为母亲捐了自己的肾脏;刘芳艳就可以打工边上学,边照顾有病的母亲，而数年如一日……这一个个故事让我们哽咽，让我们汗颜，更让我们惭愧。

父母的一生可能是平凡的，甚至很清贫，可能让你曾经一度因为有这样的父母而觉得低人一等，可就是这样的父母，在你跌倒的时候，扶你起来，教你站立!在你难过的时候，给你拥抱，给你安慰，给你面对困难的勇气……我们长大了，我们出息了，我们成材了，可是父母却消逝了青春的容颜。

我们可以推演出许多高难的技术和数字，却无法计算父爱有多高，母爱又有多深!有人说世上跑得最快的是母亲，你相信吗?一个明丽的清晨，8岁的小娟牵着母亲的手，幸福的走向学校，路上要越过一段铁路，小娟本可以多走几十米路绕过停着的列车，今天她却没有，当她微笑着和妈妈道别要爬过列车时，列车缓缓地开动了!面对突如其来的危险，妈妈完成了一系列难以想象的高难动作，扑过去，抱起女儿，在列车将要碾过女儿身体的一刹那，卧倒在车轨里，女儿得救了，而母亲的背部被刷得只剩下森森白骨……事后人们惊讶的发现，母亲完成这一连串的动作，仅用了0.。

38秒……父爱如山，母爱是海!让我们静静地凝视父母忙碌的身影，看父母消逝了青春光彩的身姿，看他们爬满鱼尾纹的眉梢，看他们忙碌的一举一动，看他们幸福的一颦一笑……然后撒娇地说，爸爸来我给你捶背，妈妈来我给你洗脚……我们应该学会感恩，而感恩不是一件华丽的礼服，单单用来吸引别人的目光。

它是草际间流转的一抹母，你就会发现还有很多人要去感谢。

就如我而言，我要感谢这次演讲的机会，感谢为我加油打气的同学，感谢评委们向我投来充满信心的眼神。

斯托夫人说过：“母亲是天生的哲学家，父亲则是天生的教育家。

”他们一起，教会我成长，教我立志成才，教会我什么是爱!我们是雄鹰，总要感谢天空的高远，我么是鱼儿，不要忘记大海的深邃，我们是鲜花，怎能忘记大地的无私!借得大江千斛水，研为翰墨颂亲恩，亲爱的同学们，让我们勇敢地真诚地对父母说一声：父亲，母亲，辛苦了，我爱你们!谢谢大家!

**5感恩三分钟励志演讲稿**

亲爱的老师和同学们：

大家好！

今天我的题目是“学会感恩”。

秋天悄无声息地过去了，不知不觉，冬天的脚步渐渐向我们走来。冬天开始的11月，有一个重要的节日，就是感恩节！碰巧在这个月的第一个星期一，我们举行了学校搬迁以来的第一次升旗仪式。现在我们站在这里，凝视着鲜艳的五星红旗，这是对祖国的一种感激。

表达一颗“感恩的心”并不需要我们做什么惊天动地的事情，它体现在我们日常生活的每一点。

比如，为了感谢父母，我们可以主动承担一些家务，做饭，洗衣服，扫地等。体会我们父母的艰辛，减轻他们的负担，和父母谈信心，过生日，送礼物，努力做一个能让父母安心的好孩子。这是对父母的感谢。

再比如：感谢老师。上课的时候，你在专心听讲，这就是感恩；下课后在走廊看到老师说“老师好”，也是对老师的一种感谢；放学后，向老师招手，说“再见老师”，依然是对老师的感激。

让我们用爱心和实际行动，感谢我们心中最可敬最可亲的人。

让我们学会感恩，用感恩的心感谢生活中的每一点点！

谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！