

珍惜感恩的演讲稿三分钟(大全5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

珍惜感恩的演讲稿三分钟篇一

大家好！

秋风吹拂着脸庞，我们一家三口坐着大巴前往基地参加亲子游戏，我既开心又害怕。到了基地，老师让我们先把鞋子脱掉，接着给每个小组发了一块黑布，由家长先蒙上黑布，小朋友们带领着家长前往下一个目的地。可是，在这个过程中，全程不能用语言交流，只能通过肢体语言。虽然要求十分苛刻，但我仍然硬着头皮接受了。这一路上十分艰辛，首先要穿越石子路，上面有许多细碎的小石子，我一边小心翼翼地踢开石子，一边牵着爸爸的手慢慢前进，生怕爸爸脚被石子割伤。穿过石子路，还要越过大水沟，这一看，可真惊险！我先自己跨过大水沟，再牵住爸爸的手把爸爸带了过来。在这过程中，我发现爸爸的手一直发抖，手心出汗。后来又穿过了冰冷的水泥路，凶险的大河。最后，终于到达了目的地。后来，老师让我们互换角色，由我蒙上黑布，爸爸带我前进。虽然眼前一片漆黑，但我确切感觉到自己走的路很平坦。我心里明白，爸爸把平坦的路留给了我，而自己却走着杂杂碎碎小石子的路。

第二个环节叫“手的记忆”。据说人的手都有24小时的记忆。老师让我们都蒙上黑布，去寻找对方的手。刚开始，我洋洋得意，本以为可以直接寻找，十分容易。可没想到，老师还让我们向右转两圈，再向左转一圈。转多了，方向感晕了，在人群中跌跌撞撞，找了好多次都不对。忽然，在我面前出

现了一双手，这双手手背十分光滑，可手心却很粗糙，摸久了还会出汗。我一惊，和他紧紧的握在了一起。这时，老师走了过来，问：“确定是对方的手吗？”我俩异口同声：“确定！”揭开黑布的那一刻，看到爸爸微笑的脸庞，我激动地笑了。

在成长的过程中，是谁为你背起书包？是父母。是谁关心你吃饱穿暖？是父母。从这其中，我们应该更深的认识感恩和珍惜。

珍惜感恩的演讲稿三分钟篇二

大海广阔无垠，因为他珍惜每一条小溪汇聚的幸福；群山连绵巍峨，因为他珍惜每一块岩石堆砌的幸福。白云在天空中飘荡，留下了一个个轻盈的身影，那是水滴对孕育它的蓝天的感恩；落叶在秋风中飞舞，描绘出一幅幅灵动的画面，那是大树对滋养它的大地母亲的感恩。

我们享受着幸福，我们应将所有的恩情铭记于心。感激我们的父母，因为他们给了我宝贵的生命和悉心的呵护；感激我们的老师，因为他们给了我无穷的'知识和谆谆的教诲；感激我们的朋友，因为他们给了我们热情的鼓励和前进的动力；感激我们周围的一切，因为他们给了我健康和谐的成长空间。

你是否曾在父母劳累后送上一杯暖茶，在他们生日时说出你的祝福？你是否曾在老师叮咛时用心安静聆听，在他们批评责备时诚恳改正错误？你是否知道父母和老师为我们倾注了毕生的心血和全部的精神，而我们又可曾记得他们的生日，体会到他们的劳累，理解过他们的良苦用心？很多时候，我们只是习惯了接受这些关爱，并且认为是理所当然。我们渐渐忘记了感动，忘了跟他们说一声谢谢，忘了给他们一个真诚的微笑，忘了给他们一个温暖的拥抱。

要知道，感恩需要我们用真心去体会，用行动去报答。懂得

感恩，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的付出，也更加尊重自己。怀抱一颗感恩的心，犹如在生命的旅途中点燃了明灯；怀抱一颗感恩的心，犹如在生活的海洋中扬起了风帆。

亲爱的同学们，让我们怀着感恩的心面向世界吧！让我们怀着感恩的心对待我们的生活吧！只要我们对生活充满感恩之心，充满希望与热情，我们的社会就会少一些指责与推诿，多一些宽容与理解；我们的社会就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结；我们的社会就会少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖。

让我们从现在起：珍惜幸福学会感恩！

珍惜感恩的演讲稿三分钟篇三

早上好！今天我国旗下讲话的题目是：珍惜拥有，学会付出。

上周，学校组织大家观看了《变形计》。节目讲述了生在云南思茅一个贫苦家庭的少年吴宗宏，与来自深圳的一位富家子弟易虎臣进行了为期一周的交换生活。短暂而又漫长的几天，让那个没有自信的乡村孩子逐渐拥有了强大的内心；让那个不懂得珍惜与倾听，不懂得付出与尊重的城市“公子哥”体会到了生活的艰辛困苦。在见证了他们华丽蜕变的过程中，我们都能感受到两位主人公内心所受到的触动。

原本的小虎，傲慢、挥霍，这直接导致了同学们的疏而远之，老师们的摇头叹息，家长们的担心焦虑。有句话说得好：“只有经历过那沧桑，才能懂得美好生活的来之不易。”就如同易虎臣一样，我们认为父母挣钱如“巨浪”，于是便挥金如土了。生在城市中的我们，有多少人尝试着用自己的双手挣过一分钱？又有多少人曾体会过父母的不易，珍惜父母的给予？说到珍惜，我由衷地佩服吴宗宏。小小年纪就承担起生活的重担，爱护弟妹，尊敬长辈，勤俭节约……他

真正懂得了珍惜，不论是对待身边的人或物。

还记得节目中提过这样一句话：“唯有能体会爱，做到心中有爱，才能学会付出。”的确是，一个心中没有爱的人，是不会明白珍惜与付出的本质。或许你认为付出并不容易，或许你觉得付出就会吃亏，或许你不明白怎样去付出……但，这只是借口罢了。今天的我们，生活在家人，师长，朋友们的爱心海洋中。每一天的生活，都有他们来关心，来教导，来分担，为你带来快乐……生活的点点滴滴中，他们在背后默默地支持你，无怨无悔地帮助你。哪怕得不到你的一声“谢谢”，他们也一直做着。当我们心安理得地享受着他们给予我们的付出时，我们更应理所当然的记住：付出也是我们的责任与义务！一声问候，一幅笑脸，一张亲手制作的贺卡，一份完成他人嘱托时的认真，甚至只是弯下腰捡起一张纸……心中有爱，一举手、一投足，都是爱的表达！

同学们，珍惜是一种态度，是对人的理解，是对人的尊重；付出是一种感恩，是对爱的回应，更是我们自己心灵的成长。让我们从现在开始，懂得珍惜，学会付出：珍惜我们拥有的一切，感恩身边爱我们的每一个人，学会分担，常思回报，让身边的人也因为我的付出而更感到生活的幸福和世界的美好！

珍惜感恩的演讲稿三分钟篇四

首先我要感谢今天让我能够站在这里参加此次活动的所有的人，包括我自己。

有人说，忘记感恩是人的天性。当我们偶然来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，我们就已经开始享受前人带给我们物质和精神上的一切成果了。这就提醒着我们每一个人，要怀有一颗感恩的心。

怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平在古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”听说过一个人向树道歉的故事吗？听说过所有正在行驶的汽车为狗让路的故事吗？这些真实的故事，感动于人对生命的关爱，感动于人对生命的尊重。当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；当我们出行，要感谢司机……懂得感谢，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。在现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无反顾的从繁华的城市走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和希望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

怀有一颗感恩的心，不是简单的忍耐与承受，更不是阿q，而是以一种宽宏的心态积极勇敢的面对人生。我相信，最温暖的日子来自寒冷，我更相信，最温暖其实是对寒冷的一种谅解，一种感恩中的感动。一个人要学会感恩，对生命怀有一颗感恩的心，心才能真正快乐。一个人没有了感恩，心就全部都是空的。“羊有跪乳之恩”，“鸦有反哺之恩”，“赠人玫瑰，手有余香”，“执子之手，与子偕老，”这些都因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。

所以我要感谢你，我生命中往来的路人，让我懂得淡来淡去才不牵累于心灵，感谢有你，来来去去，我都会珍惜；感谢你，

我生命中所有的师长，让我懂得知识的宝贵，感谢有你，岁岁年年，我都会铭记；感谢你，我生命中至亲至密的朋友，快乐有你分享，悲伤有你倾听，感谢有你，忙忙碌碌，我都不会忘记；感谢你，我至真至爱的亲人，在岁月途中，静静的看护着我，挡风遮雨，让我在被爱的幸福中也学会了如何去爱他人，感谢有你，日日夜夜，我都留在心里。

感谢日升日落，感谢快乐伤痛，感谢天空大地，感谢天上所有的星星，感谢生活，感谢得到和失去的一切，以及无所得无所失的一切的一切，让我在草长莺飞的季节里拈起生命的美丽！

最后，让我们一起再来静静地聆听这首《感恩的心》吧：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，我一样珍惜。

我今天的演讲到此结束，谢谢大家！

珍惜感恩的演讲稿三分钟篇五

秋风飒爽，送给我们一个丰收的季节；稻海茫茫，让我们享受一种丰收的喜悦。沐浴在这金黄色的阳光下，让我不禁想起了小时候背的那首“锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句。

提起这些，或许有人会说：我们早已远离了食不果腹的年代，我们现在关注的已经不再是吃饱饭，而是吃好饭了。的确，生在新时代的我们，长在新时代的我们，过着是父母提供的不愁吃不愁穿的日子。但是，我们也渐渐淡忘了粮食的由来，珍惜粮食的重要性。我们在吃饭的时候，往往都会选择自己喜欢的多吃，不喜欢的大多都进了垃圾桶。还记得我们背过的《弟子规》中有：“对饮食，勿拣择；食适可，勿过则。”前辈们留下的名言警句无时无刻不在提醒我们要，珍惜每一

粒粮食，不要浪费。

我国是一个人口大国，吃饭问题始终是全国的头等大事，在我们的国徽上，就是由两支颗粒饱满的麦穗构成的！“粮食安全”始终是我国最大的安全，前人说过“手里有粮，心里不慌”。同学们，不要以为我们能够吃饱饭了，全世界的人也都不再忍饥挨饿了。其实，我国就尚有20xx万贫困人口还没有解决温饱问题；在这个地球上，每天还有8亿多人在挨饿，5亿儿童食品不足，智力体力得不到充分发育，每年饿死的人至少有20xx万！

看到这组数据，我们怎么能够浪费粮食，倘若我们把这些节省下来的粮食送给那些正在挨饿的人，他们一定会看作是无价之宝，倍加珍惜的。

作为一名在校生，我想我们就从身边做起吧！珍惜口边粮食，减少人为浪费。以节约为荣，以浪费为耻。用我们的实际行动，践行我们新生代的风采吧！

谢谢大家！