

2023年幸福奋斗人生演讲稿三分钟(优质10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇一

爱是什么？一首歌中这样唱到：爱是人类最美丽的语言！是否拥有爱是一个人之所以合格的标志。我所从事的工作一直以来就是以博爱为宗旨。

数年前的我，是一名幼儿教师，熟悉我的人都说，我很适合这份工作，因为我很有耐心和爱心，而现在我是一名敬老院工作人员，整天接触的都是性格迥异的老人，熟悉我的人还是这样说，你很适合这份工作，因为你很有爱心。从事一份工作，除了有耐心、爱心，还应有一颗慈悲的心。因为爱心是耐心的动力。慈悲是内心的一种甘愿，它让受施的人幸福，也让施与者幸福。

我们敬老院有一位老人略微弱智。她初近我们敬老院的时候，由于陌生而觉得惶恐。每次见到她时我会轻轻的帮她拭去嘴角的口水，亲昵的称呼她胡嬢嬢，亲切的挽起她的手，在值班的晚上去她的房里坐坐。她的女儿打电话让她到女儿那里去，她一直不愿去，总说舍不得我。27日，我送她到车站，临别时，她一直牵着我的手，不舍松开。猛然间觉得特别特别的舍不得，分别的时候，她流泪了。我们像一对亲昵的母女，搂在一起。她说你就像我的女一样，我舍不得你。因为她口齿不清，说得很辛苦，但我听清了，也听懂了。那一刻我很幸福，那一刻，我也更加的觉得我这份工作的崇高。世

上有很多东西，给予他人时，往往是越分越少，而唯有一样东西却是越分越多这就是爱，爱不是索取，不是等价交换，而是付出，是给予。

敬老院的老人，因为来自各个不同的环境，个性孤僻居多，因此这个组合大家庭的矛盾更多。尤其是俗话说，老还小，老还小。有的老人，总会因为一点琐碎的小事就斤斤计较，吵吵闹闹，这就更需要有耐心和爱心。我们总是事无巨细，把老人的每件小事都当成大事来看待。总是反复多次的和他们沟通交流，挽着他们的手陪他们谈心，直至解开他们的心结。经历多了，也就觉得老人们其实很可爱，像小孩子一样，他们会因为一个很小的事情记住你的好，同样也会像一个长辈一样宽容你的不足，每天我的老人们会像小孩子一样站在门口等候我的到来。这样的每个举动，也让我们对这份工作多了一份不舍。

如果这世界充满爱，生命就不再孤单，我们敬老院有一位黄大爷，只要我在敬老院，他几乎不离我左右，我一进院他就会说，姐姐吃饭没有？我要离开，他会追出来说：姐姐吃了饭再走。每次我们杀鸡，他总是说，姐姐今天不在，我要给姐姐留些起来。我非常爱74岁的他，我对他的爱，是用语言不能形容的。这不是父女之爱，不是兄妹之爱，不是亲人之爱，而是一种人与人之间纯挚的大爱。

爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。我们敬老院有一位刚刚过世的尹爷爷，他是一位聋哑老人，每天都会站在大门上远远的眺望我上班的路。直至看见我，然后就会笑得很灿烂，杵着拐杖手舞足蹈的跟着进来，在他临死前几天，他把他的钱财全部给我，我不要。他着急得又摇头又摆手跺着脚示意我必须收下。我爱他，我爱他笑眯眯的样子，我爱他每天杵着拐杖眯着眼睛晒太阳的样子，我爱他慈祥的眼神。很多很多这样的小事，一直不停的感动着我，鼓舞着我，让我更加的敬爱他们。

每一种病，总会有一味治疗它的药物，而每一个个性怪癖的老人，也总会有一种方法可以走进他的内心。所以，我总在想，无论遇到什么样的老人，我一定会用适合他的方法走进他的内心。

现在的我，已经离不开这个工作岗位了，因为我对这份工作有了无比的眷恋和热爱，在我的心里，这是一份非常崇高的工作，是一份值得我自豪的工作。我会把这平凡的工作当作崇高的事业来完成！因为我知道：敬爱无亲疏天下高龄皆父母，老残不孤独人间晚辈皆儿孙！

演讲时间已过两天，但是还是觉得想留作纪念，并非那份奖金，而是对自己的证明。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇二

大家好！

记得有一次，我帮妈妈去超市买酱油。我手里紧紧攥着妈妈给的钱。在去的途中，我看见一个小男孩与一个黄色的大狗“纠缠”，那个大狗比小男孩高了整个头，朝着男孩大孔。虽说有绳拴着，但那大狗可凶了。我心有点不忍，走过去，说：“小弟弟干嘛在这里，快回家去吧！”他看着地上的饭盒，眼睛有点红。我一看，便“心领神会”了。原来，这狗抢了小男孩的饭盒来吃。我鼻子一酸，对小男孩说：“小弟弟，别捡了，很危险。我这有钱，你拿去再买一个吧！”说着，我把妈妈给我的钱，塞到男孩手中。小男孩看着手中的钱，哭了，他对我说：“谢谢你，姐姐，你真是个好人的，谢谢！”然后蹦蹦跳跳地离开了。望着越来越模糊的身影，我嘴角扬起一道美丽的弧线。心头有种说不出的感觉。那可能是幸福的感觉吧！

当看到家人为生病的自己忙进忙出的时候，也是一种幸福吧！我小时候体弱多病，经常去“拜访”医院，每次从医院回来，

总要喝上许许多多的中药，我躺在床上，看着妈妈在为我煎药，汗珠一颗一颗地往下掉，我突然觉得妈妈好像老了很多。我不喜欢喝这些苦的要命的中药，但妈妈总会耐心地哄我吃药。我为不想辜负妈妈的苦心，就一口气灌下去。这时，妈妈脸上就会有一丝笑意。

现在，我明白幸福是什么了。幸福就是人与人之间的帮助，人与人之间的关爱。我的幸福是周边的人给我的，我也要让身边的人感到幸福！

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇三

今天我演讲的题目是——学会自我调节，做一名幸福快乐的教师。

一位心理学家曾说，教育是心灵对心灵的呼唤，是用心灵来浇灌心灵。教师不仅需要知识、技能去影响学生，还要通过自己的人格与道德的力量、通过自己的言传身教以及自身良好的情绪去感染学生，这种区别与其他职业的特殊性决定了教师必须具备比常人更好的心理素质。

然而，不少调查研究显示：现今教师队伍的心理状况不容乐观，教师是教育的直接实施者，其心理素质直接或间接地影响教育的全过程。叶澜老师在《教师角色与教师发展新探》一书中这样写道：“没有教师生命质量的提升，就很难有学生的精神解放；没有教师的主动发展，就很难有学生的主动发展；没有教师的教育创造，就很难有学生的创造精神。只有当教育者自觉完善自己时，才更有利于学生的完善和发展。”换言之，没有教师队伍心理素质的提高，就没有学生素质的提高。

首先我们要正确认识自我。

古人云：“人贵有自知之明。”“天生我材必有用。”教师

也是人，既然是人，就有生存和发展的问題，同时难免或多或少地有某种程度的适应问題，如果这些问題不能即时有效地解决，就会形成心理疾病。这样对个人、对教育都是有害而无益。

首先我们要正确认识自我，对自我不能估计过高，认为自己是完美的。也不能对自己估计过低，用自己的短处和别人的长处比，陷入痛苦之中。这两方面都会使人丧失适合自我发展与成功的机会。我们要学会从多方面、多渠道了解自己，学会从周围的世界中提取有关自我的真实反馈，避免由于自己的主观理解带来误差。

人无完人，每个人难免存在一些不足和不完善的地方。要悦纳自我，既要肯定自己的优点，又要接纳自己的缺点，给自己一个良好的心境投身到教育教学改革之中，不断接受新事物，不断提高自我修养，这样才能永保激情，才会成功而快乐。

其次热爱生活，释放压力。

压力是影响心理健康的主要因素。过度的工作压力，使人产生生理、心理以及行为失调反应。

从心理学的角度来看，人的心理压力要定期或不定期地释放，来求得心理平衡。教师长期在教学的精神压力下，也需要寻找释放的途径。情绪的宣泄可以从“身”和“心”两方面着手。“心”的方面可在适当的环境下找人倾诉，将心中的烦恼向亲朋好友诉说，会使人感到心理轻松。或者在适当的环境下放声大哭、大笑或给自己写日记。“身”的方面如剧烈的体力劳动、纵情高歌、逛街购物等，还可以出门旅游，在大自然中陶冶自己的性情。

最后也是最重要的一点就是用一颗平和、快乐的心看待一切。

最为广博而深奥，但在每个人爱与被爱的生活中，它显得又是那么单纯与具体。教育学生最好的方法是爱，因此有人说，教师的职业就是一种良心的职业。

是的，只有我们真正做教师的人才能体会到，教师的工作不能用简单的时刻和量来衡量，学生占据你的不只是时刻，还有你的思想和灵魂。做了教师，才体会到什么是魂牵梦绕，多少次半夜醒来，梦境中全是围绕着欢声笑语的孩子们。

教育孩子，不如说是感悟生命的起源和蓬勃。在工作中，你应对不只是一个懵懂的小孩，而是他的整个家庭，他的家庭背景，他的成长环境，你要操心的不只是他们的成长还有他们的人生。

有人说老师是人类灵魂的工程师；有人说老师是燃烧自己，照亮别人的蜡烛；有人说老师是甘为人梯，默默耕耘；有人说老师捧着一颗心来不带半根草去……而我只愿做那一颗小小的铺路石，静静地躺在泥土里，虽然它没有水晶的纯静，没有宝石的艳丽，没有钻石的光芒。我的目标只有一个，让我的孩子们走在我铺就的平坦而宽阔的道路上奔向远方，触摸快乐。

当然，我首先就应选取将爱献给家庭，但当我成了一名教师的时候，就像圣洁的白衣天使向南丁格尔以诚信起誓，我从此拥有了一份以爱为主题的职业，那就去爱你身边的孩子吧，象宽容你爱人的小脾气，和原谅你小孩的恶作剧一样，去接纳他们的优点和缺点吧。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇四

非常开心能够在一刻演讲，跟大家一起聊一聊我多年来我的心路历程，希望能够帮助你在生活中过的更开心。

首先跟大家谈一谈——到底人有没有命运？有，怎么可能没

有，生下来该长多高多壮，生在什么样的家庭，生在哪里，这已经决定了你命运的一大部分。但是我们也有看到，生在完全相同家庭，同样的父母、姐妹、兄弟，但彼此命运的差别天差地远。

在一个转弯处你选这个选那个，对未来有好大不同，我们怎样能够有智慧选择对自己最好的道路呢？了解自己。

如果你看到自己的个性，自己的惯性，是一个不知名的写好的程序在推动你时，那个时候你可以醒来了。如果我们任由命运的程序来主宰人生，没有办法回观自己做出不同的选择以及反应模式，那你就只能被命运牵着鼻子走。

怎样让人生更加的顺流，怎样创造你想要的人生，你就必须不断了解自己，理解自己。怎样理解自己？对我而言，最好的修行道场就是我所有的人际关系。

我跟我父母的关系，走了很长很长一段路，后来，我修复了。根据我的观察和经验，此刻你生命当中的任何难题，任何让你痛苦的事件或者人，多多少少都跟你和父母之间未完成的课题有关。

如果你觉得你的父亲一辈子没有认可你，那么你一生都在追求别人的认同，如果你觉母亲没有以你想要的方式爱你，你可能一生都在亲密关系里挣扎，认为对方始终没有给你，你想要的那份爱和关怀。

我们每个人跟父母之间都有一些未完成的命题，怎么样修复与父母的关系？最重要的一步是你必须长大。

在此，我归结了两大块常见的父母问题。

今天在座的各位成人，谁没父母不能活呢？而且你现在还需要父母的认同吗？不需要了。但是我们还是在沿袭童年的程

序，必须一定要父母认同我，才能活下去，这在我们的基因里面已经建立。我们需要小学同学的认同，需要同事的认同，需要爱人的认同，需要闺蜜的认同，不断的追求认同，非常辛苦。

为什么怨恨父母？因为小的时候他们没有好好照顾我们，可能父母很想把你送到全托，可能父母在你很小的时候就离婚了，可能一方改嫁或者另了，你跟他的关系很淡薄，他很少来看你，他们太忙了，没有办法给你所需要的帮助和爱。所以你不断疏远他们，用冷漠对待他们。

我讲这两大问题，一是长大了还非常需要父母认同，二是长大了还在怨恨父母小时候没有好好对待你，拜托，你现在几岁了。

以成人的方式对待和看待他们，就是我不需要父母的认同了，所以当他管制我的时候，当他干涉我的时候，我也可以用成人的方式告诉他们：“爸爸妈妈，我已经长大了，我结不结婚是我的事情，我要不要孩子是我的事情，我去哪里工作是我的事情，我可以爱你们，但你们不可以这样限制我管理我，否则对不起，我必须跟你疏远。”让父母有机会去检讨一下自己，他们究竟把儿女当成什么，他们把儿女当成他们的财产。

另外一类父母，可能就是不懂爱的人，因为他们没有被他们的父母用他想要的方式爱过，他的内在爱缺乏，你让他怎么样爱你，他爱不出来。所以你现在长大成人，用旁人的眼光看你的父母，他们也不容易啊，年轻的时候都过过苦日子，小的时候他的父母也没有善待他，所以当我小的时候，他们也没有善待我。知道了，然后原谅他们。

用成人的方式对待这两种父母，不管怎样，你一定要感恩父母，要跪谢父母恩，不管他们对你好或不好，不管你几岁他们就管不了你了，不管你几岁他们就离世了，你要告诉自

己：“爸爸我原谅你，妈妈我原谅你，我爱你。其实我也没有资格说原谅不原谅，我只能说非常感谢你把我带到这个世上来，让我能够体验做人的经验，我感谢你。”能做到这一点，你灵性成长会大跃进一步，你的幸福快乐指数也会提高很多很多。

亲密关系是人生最好的道场，你跟父母的关系可以检验出你这个人成熟不成熟，你跟亲密爱人之间的关系，可以检验你这个人到底有多爱自己，因为你的爱人就是一面镜子，映照出你最不想看见自己的那部分。

为什么恋爱开始的时候很甜蜜，因为很新鲜，在彼此身上看到的全部都是美好的东西，可渐渐，当两个人越熟悉以后就相反了，以前是黄金投射，把最美好的幻想放在对方身上，接下来是阴影投射，把自己不喜欢的东西投射在对方身上。

我们常常说，我成长了，我修了，他还在那里做他的大老爷，我该怎么办。其实说这话的人，你没有真正接纳他，你没有真正回到自己身上。

我的建议很简单，把你对对方的关注和期望全部收回，多关注自己，你对他的很多期望，其实对他来说是不公平的，因为通往坟墓的道路是由期望铺成的，有期望就会有失望，然后你就会指责他，因为你对他有期望。

怎么样收回期望？要真真切切认识到，所有的问题在于我们自己的内在。我之所以对他有这样的期望，是因为我的内在还缺乏一份稳定的爱，小时候父母没有给我。而我是唯一可以给我自己这份爱的人。不断企图通过亲密关系疗愈自己内在的伤痛，对双方来讲都是一种折磨。

今天我很高兴我生命中最重要的两个人，我亲爱的儿子女儿俊男美女在现场，第一次来听我演讲，你们站起来让叔叔阿姨看看你们好不好。他们两个比较害羞，不像他们妈妈比较

喜欢舞台，他们是我的心肝宝贝，我这一生的骄傲。

我先从反方面来说，为什么我们会与孩子有那么多问题，就是因为父母把两样东西放在了孩子身上，第一是恐惧，第二是匮乏（自卑感）。

恐惧就是我害怕孩子出什么事情，我就一定活不下去了。匮乏就是“孩子啊，妈妈不出色，爸爸没什么成就，所以一辈子的希望都在你身上了”，我就是被这两种能量养大的。

我妈妈有很多恐惧，所以对我严加控制，从头到脚。比如，对我的婚姻包办。年轻时有人给我介绍对象，我妈妈说这个不要，那个不行。我觉得很奇怪，怎么变成你不要。从结婚到离婚，她都完全参与，我在她面前没有隐私。母亲非常严格地控制我。

我爸爸很匮乏，所以把很多希望都放在我身上，很小的时候，他就把一双大手放在我的肩膀上说“女儿啊，你一定要出人头地，光宗耀祖，因为爸爸的希望都在你的身上”，这对我来讲是多么大的压力。

我对我的孩子是散养的方式，让他们自己长大。当然，我提供给他们一个很安全，很有爱，支持他们的环境，但是我发现，在我对孩子的教养过程中，会不自觉地把我跟我父母未完成的议题放在他们身上。也就是我一开始讲的，我们生命当中所有挫败、痛苦、纠结，各方面的东西其实都是来自于我们跟父母未完成的议题。

像我儿子小时候比较顽皮，可到了青少年以后其实他很乖，我儿子是非常乖的一个小孩子，跟妈妈也很亲。这说明我跟我父亲的关系还是比较好的，我父亲让我在这个世上很有安全感，如果你父亲跟你安全感不好，那你会对这个世界充满了恐惧感，对金钱也会有恐惧。只有你发现你的父亲真的是在支持你，在爱你，以一种你无法理解或者看不见的方式，

你能看到这一点，你对这个世界对金钱的匮乏和恐惧才会下降。

我母亲很不认同我的工作，对我很保持距离。有一次回台北的飞机上，我在那里哭，我女儿才7岁，问我妈妈哭什么，我说真希望姥姥不是因为我不是她想象的样子，就切断我对她的爱而惩罚我。我不知道她能不能听懂，我跟女儿说“妈妈一定不会这样对你，你不管是什么样子，妈妈都接纳你爱你”。

那个时候她很小，很好控制，也很乖。可是等到她长到十几岁，有了自己的生活，很早就谈了男朋友，常常很晚才回家，在男朋友家流连忘返。我觉得心里很不平衡。我个人是反对早恋的，可是她决定她要恋爱，有一次她回家，我就告诉她，“你眼里就没有我这个妈，我们不要做母女了，你就当没有我这个妈好了。”把门关上不理她。她说“你为什么要这样子？妈妈”，然后就哭了。

突然我发现我怎么完全在用我妈妈对我的方式在对待女儿？好可怕，在那一刹那，我终于放下了。她哥哥跟我说，“你不能让她这么早恋爱，你要阻止她”。我说“今天妹妹想恋爱，妈妈如果阻止她，她就会对我说谎”。我不想要那样的母女关系。因为我曾经跟我母亲经历过那样的关系，所以我真的放下了。

第一，承认这件事情的责任在自己身上，因为同样的事情发生在不同人的身上，人的反应是完全不同的。

第二，我愿意看到这件事情的发生，是因为我背后有一个旧有的创伤要去疗愈。

第三，找一个能够真正活出你想要状态的人，以他作为榜样，试着用他的方法来看世界，看周遭的人。比如，马云在你现在创业失败的时候，马云会怎么做，雷军会怎么做，用他们

的思维，激赏思想的力量，思想是很有力量的，换一套他们的思想，来面对你生命中的困境。

我现在的生命越来越舒服就在于，我觉得生命、老天、宇宙之道，它没有必要为难我，有的时候如果我没有得到我想要的东西，是因为它有更好的东西要给我。

所以我的生命当中没有绝对要的东西，也没有绝对不要的东西，大家能理解吗？就是因为没有什么非要不可和非不要不可的东西，生命就是非常顺溜的。

很多时候我看到很多人非常非常顽固，执着于他们的信念和思想，所以像一刻为什么这么棒，它请一些某个领域非常有成就的人来分享他们的思想，告诉你激赏思想的力量，给大家一些激励。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇五

大家好！

俗话说“一步一个脚印”，想要获得成功，只有凭借自己的努力，我们的中国何曾不是这样呢？先辈们凭借自己的努力，让中国一步步走向繁荣昌盛。

在以前的旧中国，老百姓们居住的房屋都是用茅草盖的，只要一起风，就容易倒塌；老百姓们当时吃的饭菜大多是野菜、馒头，每顿饭都不能吃饱；老百姓们每天出门都提心吊胆的，时刻害怕着外军的侵入。当时旧中国老百姓的生活比我们现在新中国的生活好多了。

在现在的新中国，人们居住的房子都是用钢筋水泥做成的，即使是狂风暴雨也吹不倒；人们吃的饭菜顿顿可以见肉，顿顿可以吃到饱；人们每天出门都是大摇大摆的，毫不害怕。现在我们的生活是变好了，都是用先辈的努力拼搏获得的。

以上这些人物在旧中国付出了巨大的努力，为我们换来了幸福的生活。我们应该更加珍惜现在的生活，也应该努力学习，长大后成为国家栋梁，为中国做贡献。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇六

大家好！我是李宁。今天我演讲的题目是“我为教师事业添光彩”！

一、用师爱照亮孩子光芒的人生

二、要为人师表

教师在传授知识的同时，更重要视孩子的行为习惯，教授做人的道理“要立业，先树人。”学生时代是世界观、品质、性格形成阶段，在他们的心目中，教师是智慧的代表，是高尚人格的化身。教师的一言一行、一举一动都对他们的精神世界起着无声无息的作用，就好比一丝春雨“随风潜入夜，润物细无声。”因此，教师一定要用自己的模范作用，为学生指明前进的方向，点燃他们心中的火焰。教师不仅要有做人的威望，人格的力量令学生所敬佩，还要以最佳的思想境界，精神状况和行为表现，积极地影响教育学生，使他们健康成长。

三、用奉献诠释教师神圣的职责

歌德曾说过：“你若要喜爱自己的价值，你就得给世界创造价值。”身边的榜样告诉我，奉献才是人生真正的内涵，离开了奉献的人生就不是真正的人生。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”这是一句大家耳熟能详的诗词，我们的先辈为老师写出这样动人的诗句，来称赞人民教师的无私奉献。

为了培育下一代，为了祖国的兴盛发展，多少人民教师把一生都寄托在这三尺讲台。这种奉献精神，就是我们身为教师的精神支柱。仅仅因为这种精神，多少代人前赴后继的奋斗在这狭窄的舞台上，历尽心血，不求回报。

四、是要做一个勤于学习，善于创造，有所追求的教师。

有位资深教育专家曾经说过：“没有教师生命质量的提升，就很难有高的教育质量；没有教师精神的解放，就很难有学生精神的解放；没有教师的主动发展，就很难有学生的主动发展；没有教师的教育创造，就很难有学生的创造精神。”教育创新也是教师树立威信、征服学生的必要途径。

在教学工程中，教师要树立威信必须要有高超的“本领”。具体来说，要有扎实的基本功，既要精通学科知识，又要博采相关知识；要掌握现代教育技术，更新观念、更新知识；还要求教师不断提高自己的学科教学水平，向专家型教师转变。教师学识广博了，底气充足了，就能够在教学改革的道路上走得顺畅、走得长远。

我为教师事业添光彩，我要为教师事业添光彩。人人为教育，教育为人人，让我们甘心做那颗螺丝钉，认真、勤奋、无私、奉献，为了薪火相传，为了人类。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇七

如果幸福是一粒渺小的种子，那么感恩的心便是土壤，自信犹如水源而无私则为阳光将幸福的种子植根于感恩的土壤，用自信之泉浇灌，用无私之光照耀我们看到幸福的大树茁壮成长，郁郁苍苍。

如果幸福是一条平凡的小船，那么感恩的心便是大海，自信作帆无私成风，将幸福的小船放置于感恩的大海，张扬自信的风帆，扬起无私的海风，我们看到幸福的小船劈波斩浪，

扬帆远航其实幸福并不是那么遥不可及当我们怀有一颗感恩的心，当我们充满自信，当我们无私地为他人着想，我们都会惊奇地发现，自己早已被幸福的感觉围绕，做一个幸福的人，原来很简单。

当人们纷纷追逐演艺明星，小品演员的时候，还记得桑兰吗？一次失误让她与奖牌失之交臂，让她与运动生涯就此别过，更让她成了一位残疾人，终日只能坐在轮椅之上从云端跌落，换作是其他人可能早就无法承受这突如其来的苦痛，可桑兰却坚定地“站”起来的，她进入了北京大学，她主持过一档关于奥运的节目，她在访谈节目中频频亮相，她用自己的微笑告诉世人：她是一个幸福的人他用感恩的心包容了所有的不幸，她用感恩的心支撑起了自己幸福的生命她感恩，所以她幸福。

记得刘翔说过：“我也曾经担心是否会摔倒，但只要我站在起跑线上，我就充满自信”凭着这份自信，这位名不见经传的黄皮肤小子在20xx年的雅典奥运会上以13秒91的成绩平了男子110米栏的世界记录；凭着这份自信，他又以12秒88的成绩刷新世界记录；凭着这份自信，他勇敢地挑战自我，成功地改八步上栏为七步上栏□20xx年在上海又一次夺得世界田径锦标赛的冠军他为中国乃至亚洲赢得了极大的荣誉，受到无数人的崇拜，刘翔无疑成了一个幸福的人，而他的幸福，正来源于他的自信。

他自信，所以他幸福。

牛玉儒，任长霞，微尘，随心所欲……这些名字对我们来说都不陌生他们始终以百姓利益为上，以无私的心关注着百姓的生活，他们受到百姓的爱戴，他们成的真正幸福的人。

他们无私，所以他们幸福。

用自信之泉浇灌感恩的土壤，用无私的阳光照耀，我们看到

幸福的大树上开出绚丽的花朵，馥郁芬芳。

用无私之风鼓起自信之帆，我们看到幸福小船满载而归，并期待又一次远航！

怀抱感恩，自信，无私之心，做一个幸福的人，我们都可以。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇八

生命者如冬柏之俊秀。正因为生命无价，人们才给无私奉献、救死扶伤的医务工作者一个响亮的名字——生命卫士。我们的工作敬业与奉献、从容与幸福的联系！敬业是奉献的思想基础，奉献是敬业的目标所在，从容是幸福的决定因素，我们要幸福的奉献，从容的工作，因为这不仅是一种精神，也是一种态度，更是一种境界。而对于一个医院来说，同样需要的是医务工作者的脚踏实地，真抓实干，需要的是敬业与奉献。

我们要强化细节管理，在医院原有制度的基础上针对每个科室自身的特点，以及在工作中不断出现的新问题制定相应的措施制度，从而以满足不同患者、以及不同任务的需要。

强化细节管理理念，充分认识对强化细节的重要性，要做好宣传和培训工作，加强对医务人员的教育培训，从细节入手，落实制度，安排措施，并在监督检查和技术操作上强化细节管理，完善各种相关制度，从而改造医务人员的不良行为，提高整体素质。

良好的医患关系是提高质量的关键。医生的语言、仪表、行为给患者及家属留下的第一印象，关系到患者在院治疗的心理环境，因此我们在为患者服务中必须注意与患者沟通，以利于改善患者情绪，使患者充分相信我们，提高患者对医疗护理的依从性，提高工作的可信度，使医疗护理达到预期目的。

加强医患的良好关系,需要医患双方共同建立和维护,在沟通中我们要注意自己的细节语言,注重小节,从点滴做起,学会控制自己的情感,注意说话时的语音,做到换位思考,并在交谈时要时刻注意用词,“隔行如隔山”,我们要用通俗易懂的语言,让患者听明白清楚,这样我们就能做到有质量的沟通,从而满足患者的需求。

服务是患者满意的心理需求,是实现患者康复目的的途径和基础。我们要通过服务设施、服务方式、服务态度来不断提升医院的服务质量。在工作中,使用文明的语言、温和的方式、和蔼的态度,不断实现与患者零距离的接触,让患者在心理上有一种接受良好服务的满足感,这就是服务过程中必须达到的基本要求,是优质服务的基本保证。

细化服务流程,提高服务能力,端正服务态度这是服务的外在形象,良好的服务形象对患者的康复是强有力的“催化剂”。“动之以情,感知以理”,患者在康复的过程中不仅需要无微不至的关怀,更需要的是精神上的感触。我们只有在服务的过程中倾心倾力,牢记“宁可自己麻烦千万遍,不让病人一事为难”的原则,采取一切有利措施为患者提供优质服务,真正做到住院有人接,看病有人送,检查有人带,出院有人陪。

(一)加强自身素质锻炼,增进患者的信任感。为了更好地塑造和加强医患关系,我们不仅要注重仪表形象、职业道德的培养以及基本知识的学习,满足多元化知识结构的需要,还要加强自身业务技能的训练,提高业务素质。优秀的品德加上精湛的技术才能适应医患沟通的要求,满足病人需要,改善医患关系。

(二)要善于了解患者及家属的心理特点与需求,提高服务质量。我们不能局限于单纯的治疗,而更应关注生理、病理、心理、社会等综合因素,实行整体服务,有针对性地制定科学、规范、合理的计划,从而更好地搞好工作。

（一）坚持以人为本的服务宗旨，牢固树立以患者为中心的服务理念。我们要树立患者至上、质量第一的服务理念，增强服务意识，转变服务态度，把爱心、责任心真正融入日常护理工作中，关心体贴病人，变被动服务为主动服务，做病人的贴心人，强化服务理念，优化人性化服务，做到“以患者为中心”，“以流程为导向”，不断进行硬件建设，建立现代化、人性化的服务流程，用心关爱呵护病人。真正做到想病人之所想、急病人之所急，千方百计解决病人的困难。

（二）相互尊重。医患之间要相互理解、相互尊重，医生应主动与患者进行沟通，工作中要善于观察患者的性格和心理，以尊敬、宽容、友爱的积极态度对待患者，患者才能放心的把心底的隐私及治疗中的特殊要求告诉护士，配合工作，提高医疗护理的效果。

（三）良好的技术是维系医患关系的纽带。良好的技术是建立医患关系的基础，是维系和谐医患关系的纽带。医生由于专业技术不过硬出现的差错、失误，是患者对医生难以建立起信任的主要原因。技术不过硬，难以让患者及其家属满意；娴熟的技术是取得患者信任、建立和维持良好护患关系的重要环节。

“立医先立德，为医先为人”，在行医过程中，我们理应与廉洁、正直、守德为友，理应与守规、守纪、守法为盟；坚持“不以职谋私”的态度，遵循“大医精诚，救死扶伤”的理念，加强学习，认真对待每件事，务求尽善尽美。我们要有克己为人、情系群众、无私奉献的高尚情怀，以病人呼声为第一信号，病人需要为第一选择，病人满意为第一标准。在工作中，时时处处严格要求自己，树立精神信仰，保持从容与清白。这样我们就可以使自己的行为不至于受人牵制，我们就可以保持无私的品格，我们就真正对得起白衣天使的称号。

白求恩精神，南丁格尔的足迹，需要我们一如既往忠诚于自

己的事业，忠诚于自己的声誉，继续发扬至真、至美、至善这人间最宝贵的精神。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇九

大家好！

幸福是什么味道的呢？当你还在熟睡时，母亲已早早的起床为你准备美味的早餐，父亲也早已起床为家庭的生计而去上班了。不久，母亲用轻柔的声音将你唤起，让你赶快吃完早餐去上学。早餐结束，母亲总会对你说：“路上要小心，上课要认真听讲，早点回家……”而晚上，我会为父亲准备好洗澡水的热水，帮母亲打扫卫生做点家务。这样的生活日复一日，年复一年，虽然平淡，但幸福就在其中，它是甜的。

幸福是什么味道的呢？当你独自一人的时候，总会想起某些人，他们或许是远方的亲人，也或许是好久不见的好友。面对他们，你肯定有着千言万语想诉说，却无法诉说。因此，你会时不时的思念着他们，他们也会时不时的思念着你们，幸福就藏在彼此的思念中，它是苦涩的。

幸福是什么味道的呢？当你漂在外地，没有家庭的温暖，我们所接触的人便是我们的朋友。无助时，你的朋友会给予你帮助；快乐时，他们会与你共同分享；失望时，他们会给你无限的鼓励。你与他们共同前进，遇到各种困难，幸福就隐含在这些行动中，它是酸的。

幸福就是“但愿人长久，千里共婵娟”的祝愿；幸福就是“常记溪亭日暮，沉醉不知归路”的回忆；幸福就是“临行密密缝，意恐迟迟归”的牵挂；幸福还是“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”的友谊。它在不同的时间、不同的地点、不同的人物之间的味道是不一样的，但我都喜欢，因为它们都是组成我生活的零件。

幸福奋斗人生演讲稿三分钟篇十

生活中有这样两种人，一种人想得到整个春天，命运只给了他一片绿叶；一种人只想拥有一片绿叶，生活却给了他整个春天；前者抱怨生活，后者感恩生活。抱怨的人即便坐享150平方米的大房子，他还是找不到一平方米的幸福。一个人生活的空间里全装满了抱怨，怎么能容得下幸福的小小脚丫？感恩的人住在茅草屋里，也是幸福的，房后清风作弦，檐下雨露为琴，屋顶鸟啾如歌，天上月光当酒，茅屋一壶酒，醉里乾坤大。因为幸福不在于你拥有了很多，而在于你计较的不多。

一个人如果没有希望，也就是说没有什么理想，他会生活得很迷茫，生活没有头序，一团糟；当他有了理想，生活就有了希望，有了为之奋斗的目标，他会为了实现自己的理想而不断努力，在接近目标的过程中得到喜悦，感受到幸福。希望是土里的种子，是黑夜的光亮，是冬日的期盼，是沙漠里的绿洲。正因为其珍贵，维持起来更加困难重重。因此，呵护希望之花要有忘却过去的决心、直面现实的勇气和对未来持续的忧患。在波涛汹涌的现实生活里，我们要当最勇敢的水手，无论荆棘险滩，都珍藏最初的希望。

一个人如果没事做，总会觉得日子过得很慢，生活空虚。工作着的人最幸福。无事最容易生非，生活中清闲的时间越多，生命潜伏的危机越大。丘吉尔也说过：一个人最大的幸福，就是在他最热爱的工作上充分施展自己的才华。在你自己挑选的位置上勤奋工作，总能保持一种健旺的精神。正像劳累一天带来愉快的睡眠一样，勤劳的生命带来愉快的生活，那样的生命长久不衰，像一棵富有韧性的常春藤。一个人为了事业而思考、行动，他会获得忙碌的快意和收获的喜悦。点点滴滴的才华都在一天天开花、结果，这种幸福感绵绵不绝。

工作对于生命意义无穷，一个人经过工作才能日臻完善，并且领略人生各种况味。有喜欢的事情可做，就在生命凄苦的

泥淖之中开凿出了一道畅通的运河，沿途风景无限。一个人即便冥顽不化，即便忘记他的崇高使命，只要是踏踏实实埋头苦干，这个人便不致无可救药。努力工作，而绝不贪婪卑吝，本身就会把人逐步导入真理，导入自然和谐的生活。

常常默想：爱是什么？正如“美是难的”一样，爱也是难的。我们只能说，在灵魂中，爱是一种占支配地位的激情；在精神中，它是一种相互的理解；我们只有变得更好，才有爱人的勇气，也才值得被人所爱。爱是心灵最隐秘最伟大的力量，若不能催人向上，让人深味真善美，就是一种最大的浪费。

我所说的幸福，是人人都能得到的幸福：即尽可能地愉悦，让精神世界无比富有。也许，我们都有过这样的感觉：以一种良好的心态和心情去看待人生，关怀他人，心中就会涌起一快慰。幸福，其实就在于自己的心绪。

幸福的确是这样一位客人，它除了喜欢出现在非凡显赫之处外，它更愿意出现在任何地方，尤其爱出现在普通的交往和不起眼之处。

幸福有时就是一个分式，欲望是分母，追求是分子，而幸福则是分值。我们生活的日子里，欲望总是无穷的，追求总是很多的，因而无论如何计算，幸福就是一个接近零的数值。如果想得到更多的幸福，最好的计算莫过于减少分母值，增加分子值。

幸福总在无声处。我想一个哑巴，经过手术，得以说话，他说出第一句话时的幸福，要抵得上一个说了几十年话，仍感到生活平淡的健全人的幸福。幸福体现了一个人灵魂的价值。上帝只让人长一张嘴，却有两只耳朵、一双眼睛。我想，这两只耳朵和眼睛，一定会比一张嘴要幸福的多。其实沉默是金，在恰当的时候，幸福的感受是一种比金子和钻石还要贵重的易碎品。

幸福是一道秘密。简单而又深奥；玄妙而又简洁，我想当我们对生活，对人生的某种期望的必要性得到满足的时候，我们是真正的幸福，其他的非必要性只能徒增烦恼和不安。

如果幸福在于肉体的快感，那么就应当说，牛找到草料吃的时候是幸福的。如果幸福在于心灵的恬静满足，那么就应当说，人知道自己需要什么的时候就是最幸福的。

走在命运不可测的路上，幸福很可能就是我们失散多年的一个挚友，我们找寻他的时候，他离我们很远也很近，只是我们看不见他，他却能看见我们。

一块泥巴的幸福在于它期望自己成为一块金子，在不能梦想成真时，它却使一粒无意间落在其中的种子，长出了飞翔的叶片。一粒种子的幸福在于，它对浩瀚大地感到迷茫的时候，偶然的一个转身，发现了一块温暖微小的泥巴。

幸福很远，幸福很近在人与人的交往中，只要你用心体味，便能找到无处不在的幸福，它就像春风拂过面庞，醉人心田。

也许有人会说，穷人没有幸福，此话差矣。穷人自有穷人的幸福，只是你体会不到罢了。对穷人而言，即使每日粗茶淡饭，只要有家在，生活其乐融融，那就是幸福。也许，你会说病人没有幸福，只有痛苦，幸福无从谈起。其实你只是觉得病人忍受着病痛的折磨而已，可病人心中有爱，只要生命不息，活着本身就是一种幸福。

如果总是站在自己的角落远远地观看他人的幸福，以为自己是个不幸福的，其实那是你自己把自己整得不幸福了，只要你用心体味，你会发现你很幸福。能够欣赏美丽的世界，能够拥有亲人和朋友，能够静静的听音乐，能够为自己的梦想努力，其实幸福很简单，只要你微笑，就是一种幸福。