

2023年以陪伴为题的演讲稿三分钟 陪伴的演讲稿(优质5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。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小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

以陪伴为题的演讲稿三分钟篇一

大家好!

老人老了，头发白了，老伴早就去世，只剩一个儿子，却还在城里打拼，三四年来只回过几次家。她平时觉得有点闷，便养了一只猫，并起名叫“伴儿”。

自从有了“伴儿”，老人脸上的欢笑多了，皱纹少了，与伴儿天天生活在一起。

春天来了，太阳暖暖的，老人的心也是暖暖的。伴儿在她的脚下钻来钻去，“喵喵”地叫着。要去干活了，老人一手拿一把小铲子，一手提一包种子，来到自家的菜地，慢慢地蹲了下去，用小铲子一点一点地掘土。伴儿在一旁看到了，用爪子也一下一下地帮忙刨着土。一个坑挖好后，老人把种子埋好，再一起去挖下一个坑。春天的阳光说热不热，说冷也不冷。伴儿在老人的身边陪伴着，老人额头沁出了汗珠，坐在一旁休息，伴儿依偎在老人的身边。

种子播种完了，伴儿在一个个隆起的小土丘上一边撒欢儿跑着，一边高兴地“喵喵”叫着。

太阳西沉，要回家了，老人一手拎着铲子，一手抱着伴儿，在落日的余晖下，撒下长长的影子。

秋天是收获的季节，春天的种子现在早已争先恐后地长成了一棵棵翠绿的蔬菜。老人和伴儿一起去田里收割。伴儿跳跃着，一会抓抓这个叶子，一会碰碰那个草根，不一会儿，小推车上就装满了蔬菜。老人推着菜到了菜市场，市场里热闹非凡，吆喝声此起彼伏。可老人毕竟年纪大了，没有力气喊，过了好大一会都没有人来光顾老人的小摊。一旁的伴儿急了，在行人的脚下乱窜，挡住别人的去路，把大家的注意力都吸引了过来。

当太阳西沉的时候，老人的菜终于卖光了，该回家了。伴儿蜷缩在小车里睡着了，老人推着它，脸上洋溢着幸福的笑容。

老人和伴儿的故事还在不断地继续，日月如梭，来去无痕。老人越来越老，伴儿越来越大，但她们之间的陪伴永远不会改变。

以陪伴为题的演讲稿三分钟篇二

“陪伴”一词看似简单而却又沉重，在生活中陪伴随处可见，它承载着爱注入人的心田，但要把这平凡的“陪伴”演绎得不平凡，的确需要一个经验丰富的演绎者。下面一起随本站小编欣赏一下陪伴范文吧！

我不冷，我不冷你呢，阿奇?如果你饿了，你就吃吧。

阿奇是我童年的伙伴，他是我的朋友，他是一只牧羊犬。那年冬天，我带它上山去捉野兔，当时正是初冬，野兔都没死。我们老家四面环山，但在那个时候，想找到野兔是不容易的。

上山了，我们开始找野兔。掀开一片枯死的叶子堆，里面有一个洞。阿奇好奇地跑过来。哎!阿奇阿奇真好奇，它用前爪

挖开那个洞，啊！有、有我叫道有蛇！那蛇没动，可能已经冻死了，也可能在冬眠呢。

我拎着那只战利品往家走。不好！认不得回家的路了。阿奇看我，我看阿奇，它是在说：我也不认识回家的路了。天越来越冷，太阳下山了，夕阳真美，一片美丽橙黄的晚霞渐渐从天边漫了过来。我已经顾不得这些了，如果我还能回去，我一定还会来这里陶醉一番。

你吃吧，我不饿。我把野兔丢在阿奇面前，它不吃。我失落地坐在石头上，天越来越黑了，我很害怕，阿奇倚在我身边，它好像在安慰我，我看看表，已经7点钟了，我开始急躁起来。阿奇把爪子放在我的腿上，它好像在说：别怕，别怕天已经非常冷了，阿奇看起来也是受不了这突如其来的寒潮。

我永远忘不了，在那寒冷的时刻，是阿奇在陪着我，给我安慰，给我力量。

“我想有个家，一个不需要多大的地方，当我受惊吓的时候才不会害怕……”我拍打着翅膀，泣不成声地唱着。我四处张望，只见光秃秃的土地上，干裂枯死的树桩静静地立在那，黄色代替了绿色。

我无力地拍打着翅膀，一丝丝寒意袭在心间。“哈哈，飞起来了，飞起来了！”我吓得抖动着身子，定睛观看，只邮一个小男孩拿着线轴飞快得向前跑了一阵子，另一个小男孩欢呼着，他们的风筝已经稳稳当当的升上了天空。那一身乌黑光亮的小燕子风筝在湛蓝的天空自由自在地飞翔，看着那个风筝，我真想痛哭一场，难道陪伴着我的只是这个风筝吗？我努力地想寻找着曾经逝去的美丽世界。

我十分羡慕小时候的生活。在郁郁苍苍的森林里，住着很多小动物，大家一起做游戏，日子过的非常好。树影间一丛一丛洁白如雪的小花在长茎的扶持下，衬托着绿叶，是那么清

新、淡雅。清风吹来，它摇曳着，一股股丝丝的清香沁透心脾。可是过了不久有些伐木工人挥舞着电锯，把一棵棵绿树放倒吓得我的好伙伴四处逃蹿。人们又开始猎杀起森林里野生动物来，用它们的皮毛制作各式各样的衣服。树木、小河、田野里多旖旎的风光消逝了，到处一片荒漠。

陪伴，顾名思义就是陪同的伙伴，是一个很温馨的话题，有了陪伴，人生路上我们不再孤独和寂寞。大凡所有人的心路历程，都是有亲情友情陪伴着，才能迸发出无穷的动力，增强战胜困难的勇气和信心。

家喻户晓的《西游记》中的唐三藏，千辛万苦到西天取得真经，假如没有孙悟空猪八戒沙和尚一路陪伴，遇山开路，遇水搭桥，斩妖除魔，出生入死，说不定他走不了多远，唐僧肉就会被魑魅魍魉们生吞活剥。正是有了三个徒弟的陪伴，历经九九八十一难，唐僧才胜利的取回真经，佛教才得以在中国流传。

神话传说中的人物成功的故事，验证了一个道理：“欲成大事者，必定要有得力的左膀右臂相助。”正如俗语所说的，一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。刘备成就帝业，假如没有神机妙算的诸葛孔明，没有能征善战赤胆忠心的五虎上将，冲锋陷阵，把生死置之度外，哪有后来的三足鼎立？唐太宗李世民，假如没有魏征这样的敢于直谏的大臣，就不会出现唐初的清明政治——贞观之治；新中国的成立也是老一辈无产阶级革命家和无数的革命先烈，用鲜血和生命换来的。独木不成林，一花独秀不是春，成大事者需要有人陪伴与协助，我们普通人的成长历程，每一步都离不开陪伴。

我们一出生，陪伴我们的是父母亲人爱怜的目光和无限的亲情。当你还在襁褓里，母亲的奶水和怀抱，陪伴着你成长；当你蹒跚学步时，父亲的臂膊给予你无穷的力量；当你上学时，父亲自行车的后座，托着你走过了一个个春夏秋冬酷暑严寒；当你离开家乡在外求学，母亲的牵挂和呵护，陪伴你度过一

个又一个风霜雨雪电闪雷鸣；亲人的关爱与陪伴，让我们的人生路，充满阳光与温暖。

在学校，有老师与同学的陪伴，才是我们枯燥的学习生活，变得丰富多彩，充满真情与乐观。结婚后，有爱人的陪伴，生活的每一天，才变得温馨缠绵而多情；生活中，有子女陪伴，日子才会过得有滋有味有盼头；工作中，有同事陪伴，时光才过得开心而充实。快乐的时候，有人分享；痛苦的时候，有人承担，生命之花才不会因孤单而过早的凋零。有人陪伴真好！

曾经因家人病重请假在家，每天担惊受怕的陪伴着昏迷中的亲人，心灵上经历着难以承受的痛。情绪低落的时候，朋友的一句问候，同学的一个电话，领导的一个探望，同事的一个祝福，心灵的陪伴，都给予我无穷的信心和战胜困难的力量。一个人请假在家的时候，我感觉自己是一只离群索居的大雁，恨不得马上回到工作的团队中，因为那里有快乐陪伴。

学会陪伴吧，陪伴和被陪伴，都是一种幸福。耳畔想起了林萍的几句歌词：一个人走路总不自在，心里少了别人的关怀，大家走到一起来。寂寞和孤独不会在，让天空留下一片云彩，蓝天上再不会空白。让时间都变得无奈，让欢笑就停在现在。

在那遥远的小山村，小呀小山村，我那可爱的妈妈，已白发鬓鬓。十几年来，是这首歌和唱首歌的美丽女人陪伴着我，不管是咫尺天涯，我明白她一直住在我的心中。

我对她我的妈妈，年轻时候的事全然不知，我是靠着几本厚厚的日记走进她的岁月。1990年的时候，她在日记中这样写道：孩子的世界纯真无邪，孩子的笑能驱散一冬的阴霾，将来我要教我的孩子读书识字。原来，早在那个时候，她就已经开始了对我的陪伴，以文字的方式。

一岁多的我体弱多病，几乎一整年都躺在医院里，她说那时候的我脆弱的像只刚出生不久的猫，终日很倦的样子。每天

吃什么吐什么，我呕吐的时候，她就一边拍着我的背，一边流泪。当我又一次的晕过去，妈妈说她就坐在我的床边，几天几夜寸步不离的守着我、陪伴着我。她说，她握着我的手，就是在守护我们俩个的世界。她就这样的陪伴着我，以眼泪的方式。

因为大人们的是是非非，我和妈妈必须分开居住，她只能去乞求幼儿园，让她在午休时与我见上一面。于是我成了第一个在午休时间被探视的孩子。在别的小朋友睡午觉的时候，我和妈妈坐在滑梯上，妈妈给我剪指甲，中午的阳关洒在周身很温暖。而当大门关闭。妈妈走出去的时候，我在老师的怀里哭的撕心裂肺，同时已经对下次见面开始了漫长的等待。午后的两个小时，她不说话，就静静的陪着我，以剪指甲的方式。

而今，我早已比她高出半个头，会牵着我年轻美丽的母亲向全世界炫耀我的幸福。她的眼角虽然聚了些皱纹，但眼睛依然美丽；她的头上虽然生出了几缕白发，但秀发依旧动人，她在岁月的波澜里褪去了冲动和青涩，多了成熟的魅力，在我的眼里，她永远是无人可及的美女。因为我明白，她的苍老是因为我的成长，她的白发，她的皱纹，都是我的财富。这些都见证了那些或近在咫尺、或远在天涯的陪伴。

妈，我想牵着你的手，两个人去宇宙，没引力左右，月光映出你的温柔。就算全世界我也可以放弃，只是还有你，值得我去珍惜。我想你一直陪着我，地久天长，地老天荒！

以陪伴为题的演讲稿三分钟篇三

随着时间的推移，陪伴你左右的人越来越多。但当家人、朋友陪伴你时，你是否曾想过大自然对你的陪伴。

父母的陪伴

有些孩子的父母在外经商、务工等，很少有父母的陪伴，这些孩子就是留守儿童。他们渴望父母的陪伴，而常常不能如愿以偿。而我们这些生活在阳光、蓝天白云下的孩子，每天都会有父母的陪伴；可是我们之中的有些孩子却不懂得珍惜，不懂得爱护这些陪伴。

父母的陪伴不光光是写作业写得晚，更多的是他们内心深深的爱的陪伴。上学不让你迟到，三餐让你吃饭吃好，不给我们增添压力和负担，不让我们做事。他们难得放松，却成为我们抱怨的理由。当他们用心陪伴时，你何曾体会过父母的陪伴其实是真正内心爱的陪伴。

人生前进的道路遇到挫折，不好意思与父母诉说，也不敢和他们诉说，怕他们担心和生气。这时，诉说最好的对象莫过于朋友、同学，因为同龄人理解彼此的想法。

还记得初中入学的第一个暑假，我被四本暑假作业围得团团转，难得有个晚上和几个朋友骑车奔向新建的高铁。一路骑行谈笑风生，说着说着就到了，看到了霓虹灯发出耀眼的“新余北站”，我们拿起手机纷纷留念——绿色的植被是道具，红色的字体是关键，快门一按，四个“华文新魏”体字定格在一张照片上。

看着照片，心中仿佛回到了从前，我们四个人因为缘分分在同一个班，因为兴趣相投成立“皇马车队”。时间流逝得真快，六年过去了，三个在一中，一个在四中，但我们的心永远在一起。在我们这个车队里，一人有难，三人必帮；四人有难，大家踊跃肩扛。

因为有了大自然的陪伴，我们释放了压力；因为有了父母的陪伴，我们少走了弯路；因为有了友情的陪伴，我们告别了担心和害怕，我们充满了自信和阳光。

以陪伴为题的演讲稿三分钟篇四

大家好！

当我们呱呱落地时，当我们蹒跚学步时，当我们哈哈大笑时。我们也在不断成长着，我们的成长，需要有人一路陪伴。

记得小时，当父母轻轻松开我的手，要求我独立行走，我迈着吃力的步子，每走一步都摔了一个，疼痛蔓延而来，我的心里委屈极了，觉得父母就是故意如此。我干脆不再站起，我伸出小手，多么渴望他们用那双温暖而有力的大手将我拉起，但他们却用着鼓励的目光示意我再次站起。我不知所措，双手也越来越颤抖，而他们越走越远，最后在阳光的照射下成了一个虚拟的影子，我一次次努力站起，去追寻。在他们的陪伴下，我在成长中学会了乐观坚持。

记得刚踏入读书生涯时，我粗心大意，总是在不经意间退后，是老师，她用她那双纤柔而有力的手牵引着我，教会我太多，带着我走出迷烟缠绕的错误中，在他们的陪伴下，我在成长中学会了人生道理。

记得每一次试图退缩时，是朋友一次次为我加油呐喊，当坚持不下时她毅然绝然得挺起她娇小的身躯，跟随在我身后，跟我一起分担痛苦，她那双冰凉的手抚慰着我的双手，好像在告诉我坚持下去，你一定行。带着我勇敢地登上一个又一个成功的阶梯，在她们的陪伴下我学会了坚持不懈。

我们的每一次成长，需要人们的陪伴。那些没有人陪伴的孩子，他们在成长学会了自卑，叛逆和害怕。我国留守儿童有很多，他们的父母都外出打工了，他们多么渴望父母那双温暖有力的大手能陪伴着他们，能办他们成长。

我们的一路成长，需要亲情的滋润，需要老师的关爱，需要友情的呵护，我们一次次努力成长，一次次带着上天带给我

们的快乐，一次次一步一步走向阳光的路。

假如成长时一条崎岖不平的路，则我们是个过路者，需要人的陪伴，让我们一次次跨过路上的石块。我们的成长，需要陪伴。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

以陪伴为题的演讲稿三分钟篇五

大家好！

今天我给大家演讲的题目是——感恩。自古以来，感恩就是中华民族的一个永恒、古老而崭新的话题。只有感恩他人、感恩父母、感恩自己，学会感恩，学懂感恩，我们才可以成为社会的优秀者。民间有谚语曰：滴水之恩，当涌泉相报。但是在这个日益发展，社会关系越来越冷漠的今天，我么是否还在铭记感恩，心中长存善念呢？感恩他人，不但是对他人善意的回报，也是对自己人格的诠释。俞伯牙为报知遇之恩，因钟子期死而摔琴；韩信为报漂母之恩，留下“一饭千金”的佳话；孟郊为报慈母之恩，写出旷世诗篇《游子吟》。唐代诗人陈润《阙题》诗中道：“丈夫不感恩，感恩宁有泪。心头感恩血，一滴染天地。”李白在《赠汪伦》中道：“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。”这些中国古代的许许多多的话题，都在解释着一个词语——感恩。因为感恩，我们更快乐；因为感恩，我们更自信；因为感恩，我们时时刻刻心中铭记中华道德传统。

感恩他人，是对他人付出的回报，是对我们人格的诠释，是对中华民族文化的传承。感恩父母，是我们在汲取父母的血汗之后仅可以做的一点点的报答。父母给了我们生命，给了我们生活。我们感恩父母，孝敬父母都是应该的，因为他们

为我们弯了腰，驼了背。感恩自己，是对自己的肯定，是相信自己的表现。只有时刻感恩自己，我们才可以向前冲刺，才可以飞的更高，飞的更远。

父母是我们的加油站，我们是自己的发动机，而他人则给了我们选择的道路。我们对这一切都应该感恩，都要感恩。学会在感恩中成长，在感恩中自由飞翔。感恩需要爱，有爱的世界才美丽，有爱的世界才和谐；感恩也需要细心的呵护，因为感恩往往就是来自生活中的每一件小事。

感恩他人，也许只是偶尔的一臂之力，他们就会为他们的付出所值得。因为可以无私付出的人不会在乎回报是什么，他们在乎的是他们的付出是不是为世界带来了爱。感恩父母，也许就是为父母洗一次脚，在他们劳累了一整天之后为他们揉揉肩，他们在乎的是儿女的心，心中有父母，出门不远行。就是这简单的一些小事，可以体现在感恩的点点滴滴之中。感恩自己，只是需要一个自信的微笑，我们就可以给自己心灵的满足。

感恩应该远离冷漠，拒绝自私，无私报答。我们要对心胸狭窄说“不”。有些人对生活厌烦，对自己自暴自弃，想改变自己的生活。其实，他们只是少了对生活的感恩。只要心中常存感恩的信念，枯燥的生活也是一幅美丽的油彩。

给寒冷中的狗垫上温暖的棉絮，它们会默默的注视着你；从猫嘴救下受伤的小鸟放飞森林，它们会在树梢默默的为你鸣唱。它们都不会说话，它们只能用这种方式表达感恩之心。动物尚且如此，何况我们人类呢。所以，感恩吧，学会感恩吧，有了感恩之心，寒冷的冬天我们不在抱怨，烦心的事情我们不会铭记，他人的恩惠我们将心中长存善念。

学会感恩，感恩他人，感恩父母，感恩自己。谢谢大家！