

# 2023年帮助别人快乐自己 帮助别人快乐自己演讲稿(模板8篇)

大家好，我是XX□今天非常高兴能够在这里与各位分享一些关于XX的见解和经验。在撰写开场白时，我们需要注意哪些技巧和方法，以确保其效果？在这里，我为大家收集了一些写作开场白的参考范文，希望能够给大家带来一些灵感。

## 帮助别人快乐自己篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的'题目是《助人为乐》。

可能许多同学会说：“帮助别人，对于我们每个人来说，谁都可以做到。”但是你们在帮助别人之前有没有想过，你要帮助别人做这件事本身好不好，如果你所做的这件事情本身，可能会对自己或其它人有害的话，那就不能叫帮助别人了。譬如：有些同学把自己的作业本给其他不会做作业的同学抄，你说，这还算不算得上是“帮助”吗？所以，我们每个同学都应该清楚地认识到：并不是什么事都可以帮助别人，帮助别人也要三思而后行。

那么，怎么样才是真正的助人为乐呢？

曾经有这样的故事：1992年拉萨市发生地震，孔繁森伯伯抚养了3名因地震而失去父母的孤儿。并经常用自己的工资帮助生活贫苦的藏族群众。所以，经常不到半个月，他的工资就所剩无几了，他又悄悄地跑去献血。在一年的时间里，他先后献血900毫升，并把所献血得到的营养补偿费900多元全部用于3个孤儿生活补贴上。

雷锋叔叔经常利用各种各样的机会，帮助有困难的战友，帮

助许多陌生的人士，特别是帮助许多孩子和老年人，而且他每次帮助别人都不愿意留下名字，甚至于还把自己帮助别人所做的好事，记到别的同志身上，他的一生真正做到了他在日记中所说的“把有限的生命投入无限的为人民服务中去”。

孔繁森伯伯的这种行为和雷锋叔叔的这种精神，完全体现了助人是快乐之本的道理，也就是我们同学们应该认真学习并且落实到行动中去的“助人为乐”。

在别人比赛跑步时帮别人拿东西；

在他人有困难的时候，主动帮助别人，互相帮助，互相爱护。相信大家都会从中体会到帮助他人所得到快乐，体会到才什么是真正的助人为乐。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 帮助别人快乐自己篇二

大家早上好！

我们怀着积极乐观，笑对人生的态度，容易使学生受到感染，容易使学生受到感染，容易使学生性格开朗、乐观笑对人生。成为一名乐观教师，是为了学生，同时也是为了自己。笑是一种胸怀，也是一种能力，一项技术，不断提高自己笑的能力，不断提高学生笑的能力，教学效率才会高。当然，在面对家庭、社会工作中的人和事，笑有很好的作用。它能使人心里轻松，思维敏捷，终身怯病，昂扬乐观，增进团结。因此，多做实事，会产生自豪感，快乐感，无愧于人生，无愧于他人，无愧于集体，无愧于国家，对别人一片好，与人为善，多帮助别人，就会快乐自己。

我作为一名教师，今后应该在教育教学上多下苦功，深入探讨教育教学理论，努力使自己做的更好，快乐工作，快乐人

生！

## 帮助别人快乐自己篇三

各位老师，各位同学：

今天我讲话的题目是：《帮助别人，快乐自己》。

什么是快乐？《汉语辞典》里的解释是：“使人感到幸福与满意”。某杂志社曾向一些人做调查：“你最欣赏的品质是什么？”大部分人的回答是：“助人为乐。”而当杂志社的人又问：“当别人遇到困难时，你会怎么做呢？”大部分人的选择却是“悄悄走开”。他们没有想到“人”字是由一撇一捺巧妙地构架起来的，具有高度的稳定感和平衡感。生活中的你我他，谁没有这样或那样的难题与困惑？在遇到困难和挫折的时候，我们需要的不仅是自我安慰，更渴求的是他人的帮助。当你在帮助别人之际，尤其是度过难关，解决问题的同时，不仅精神得到抚慰，心灵得到净化，道德得到升华，而且你也履行了一份自己对社会的义务与责任。

如同一位抱着柴火的人坐在冰冷的夜里，对着因缺柴而熄灭的大火炉叫道：“你什么时候给我以温暖，我什么时候才会给你添加柴火。”殊不知，你不先给火炉添加柴火，火炉怎么会给你温暖？我们都应该记住必须为自己需要的东西首先付出，然后才能得到回报。这便像银行的储蓄原理一样：你没有把钱存进银行，你就不能从银行提款；假如你不肯在你的生命中放些什么进去，你就不能从你的生命中取得什么出来。你如果想要得到别人的帮助，你就必须先去做帮助别人。

在我们生活中，我们都喜欢被关心的感觉，我们都希望得到别人的支持和理解，而且在很多时候，我们帮助别人也等于帮助自己。大家都听说过“盲人提灯笼”吗？大家都在好奇、取笑盲人：“你走夜路总提着一个明亮的灯笼，真是多此一举！”可盲人却满心欢喜地说：“这个道理很简单，我提灯

笼并不是为自己照路，而是让别人容易看到我，不会误撞到我，这样我可以保护自己的安全，也等于帮助自己。”我们都处于一个大集体中，每个人都不可能孤立地存在着，有时候，我们也需要别人的帮助，而在这个时候站出来帮我们的往往就是那些我们曾经帮过的人。

同学们，生命就像是一种回声，你送出去什么它就送回什么，你播种什么就会收获什么。让我们都能成为自己愉快，也能够给别人愉快的人吧！因为“给予比索取更快乐”！

## 帮助别人快乐自己篇四

大家早上好！

什么是快乐？《汉语辞典》的解释是：“使人感到幸福与满意”。生活中的你我他，谁没有这样或那样的难题与困惑？诚如科学家爱因斯坦所说：“只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好”。

我记得《读者》杂志上有一篇文章中这样写道，“帮助他人好比自己只是与大家一起分享了兜里的两块糖，同时也能让自己品味到从未品味到的甜蜜。其实，快乐和幸福，就像阳光一样无所不在。一个人，无论身处怎样的境遇，只要他怀揣着两块糖，一块慷慨地赠人，一块留下自己慢慢品尝，就自有真实的快乐如泉水涌来，自有绵绵的幸福飘逸在生活当中。”我们生活在大千世界，为什么不让自己快乐地生活呢？我们给予他人的帮助就像一个接力棒，你传递给他人，他人传递给另外一个人，这样快乐就会传递到更多人那里。我们生活在社会这个大家族里，我们就能接触很多需要帮助、需要关爱的人。人喜欢被他人关心的感觉。我们遇到难题都希望得到他人的帮助，我们帮助他人的同时，也是帮助自己。

人生其实是很公平的，你付出多少，就会用不同的方式得到回报。你播种什么就会收获什么，你给予什么就得到什么。

同在一片蓝天下，只要我们心中时刻想着他人，大家互助互爱，我们的生活就会变得更加美好，我们这个大家庭也会更加和睦！

助人为乐是我们的传统美德，为何不把这种美德发扬下去呢？帮助他人，快乐自己，是多么愉悦的事情。

## 帮助别人快乐自己篇五

尊敬的各位领导、老师们、同学们：

大家好！

。今天我演讲的题目是《帮助别人、快乐自己》

我们都知道：帮助别人是一种文明美德。

文明美德是什么？文明美德是路上相遇时的微笑；

是平时与人相处时的亲切；

是见到长辈时热情的问候；

是不小心撞到对方时的一声“对不起”；

是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动；

是看到有人随地吐痰时的主动制止。是别人有困难时的热情帮助；

文明美德是一种品质，文明美德是一种修养。

中国有5000多年的悠久历史和灿烂文化，素有文明古国、礼仪之邦之称，文明美德源远流长、处处可见，它蕴含在我们身边的一些小事中。

记得这个学期，我和我们班的同学冒着毛毛细雨来到乡敬老院，纷纷拿着自带的笤帚、毛巾为敬老院的爷爷们打扫卫生。帮助他们打扫房间、整理衣被、抹桌子、擦窗户，经过一个多小时的紧张劳动，敬老院宿舍的门窗变亮了，地上也被打扫得干干净净。大家都很高兴。

细细一看，老人目光呆滞、双手搭在膝盖上不停的颤抖；

展现在老人脸上的全是孤独、寂寞。我走上前去，挨着老爷爷坐下，摸着他那满是皱纹的手，轻声的问：“老爷爷，今年多大年纪了，你不舒服么？”他说：“今年75岁了，这几天感冒，头昏昏沉沉的，有点不舒服。”我能帮他做什么呢？前几天，在教室里，我有点不舒服，老师给了我一杯白开水喝，一会，就舒服多了。于是，我到房间里接了一杯白开水，双手捧着端给爷爷。这时，老爷爷的脸上露出了一丝开心的微笑，颤抖着手接过水，双唇翕动，打开了话匣子：“我以前也和你们一样啊，年轻，有力气，在朝鲜，和美国鬼子打战，很多战友都死了。”老人越讲越起劲，讲到他在朝鲜的那段辉煌历史，竟然忽悲忽喜。

一杯白开水，带来一个微笑，让老人重新燃起了生活的希望。我的心里像喝了蜜似的，旁边的一位老爷爷看见了动情地说：“你们这些孩子可真是太好了，太谢谢你们了！”

在回家的路上，有位阿姨对我说：“敬老院的老人又脏又臭，房间里全是烟味、汗臭味。累死累活的，你们这样做是为了图个啥？”我微笑着说：“帮助别人、快乐自己。”

回到家里，我把这事告诉了妈妈，妈妈对我竖起大拇指，说：“好样的”。敬老院的老人也是人，尊重他们，也是对自己的尊重。我深深的知道：“敬老院的老人无依无靠，虽然人民政府让他们生活得到了保障，但是内心很空虚，大多失去了生活的希望。我们应该多去和他们一起坐坐、聊聊。”

“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。每人都这样，我想我们的家园更加的美好，社会也更加的和谐！！

同学们，千里之行，始于足下！让我们携起手来，从身边的小事做起吧，让我们的校园成为文明的天堂，让我们的祖国天更蓝，水更清，道路更清洁，环境更优美，社会更和谐！

生命短促，只有美德能将它流传到遥远的后世。让我们传承文明，践行美德，让文明美德伴我成长。

我的演讲完了！谢谢大家！！

## 帮助别人快乐自己篇六

同学们，你的学习、生活快乐吗？你想永久地拥有这份快乐吗？我告诉你一个快乐的秘诀：伸出你热情的双手去关爱身边的每一个人，因为助人是快乐之本。

同学们一定还记得《七色花》中的小珍妮吧，当她用七片花瓣给双目失明的男孩带去光明时，看着小男孩的快活样儿，她发现自己的快乐绝不比男孩儿少。因为给别人带去快乐的人才是最快乐的！

其实，很多时候，我们帮助别人也等于帮助自己。我们都处于一个大集体中，每个人都不可能孤立地存在着。有时候，我们也需要别人的帮助，而在这个时候站出来帮我们的往往就是那些我们曾经帮过的人。

那么帮助别人是否就是要干一番轰轰烈烈的事呢？其实不然。在我们的身边有很多事情都是可以做的。比如，看到地面脏了，主动去打扫；同学不舒服了，去看看有什么需要帮忙的；别人正在学习时，应为他人着想保持安静；老师需要帮忙时，主动当个勤快的小帮手。这些都是生活中的一些小事，我们

完全可以做到。

## 帮助别人快乐自己篇七

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

如果你损失了金钱，花费了时间，用尽了心思，还能品出快乐的味道吗？

《快乐便士》这篇文章中的本和贝特西他们仅仅用了十个便士，便品尝到了快乐的味道。首先他们从哥哥那里得到了十个便士，而当哥哥让他们用这十个便士来帮助五个人得到快乐时，他们心里泛起了“酸酸”的滋味，虽然他们心里泛着嘀咕，但他们还是拿出一个便士逗寂寞的老先生开心，接着他们又拿出一个便士帮助小索尼满足了愿望，然后他们又用了四个便士写信慰问了远方的奶奶，眼见他们的便士所剩无几时，内心清凉而苦涩的滋味差点阻止了他们的行动，但他们经过内心的一番斗争后，他们还是用了最后所剩的四个便士填饱了饥饿小狗的肚子。当他们身无分文时，他们却因自己的行为而品出了快乐的味道。

虽然有人说这快乐的秘方是甜甜的蜜糖，是酸溜溜的酸枣，是清凉涩涩的薄荷。但读了《快乐便士》这篇文章，我终于找到了快乐的秘方，快乐的秘方就是酸、涩、甜这三种味道酝酿、发酵后所散发出的香甜。

《快乐便士》这篇文章，让我的心灵得到了净化。往日，我却从没想过怎样好好的利用零用钱，更没想过怎么拿自己的零用钱来帮助他人得到快乐，总是见好的就买，使得我那挺着小肚囊的“存钱猪”，很快就消瘦了下去。

送人玫瑰，手有余香，帮助他人得到快乐的同时，自己也能



享受到他人得到快乐的喜悦，而当你遇到悲伤与痛苦时，别人也一定会向你伸出快乐之手来帮助你。

原来快乐就这么简单，帮助别人、快乐自己，朋友们！你们不妨去试试，那么你的明天一定是快乐的春天！

## 帮助别人快乐自己篇八

尊敬的各位领导、老师们、同学们：

大家好！

我是来自腴地乡中心校的\_\_\_。今天我演讲的题目是《帮助别人、快乐自己》

我们都知道：帮助别人是一种文明美德。

文明美德是什么？文明美德是路上相遇时的微笑；是平时与人相处时的亲切；是见到长辈时热情的问候；是不小心撞到对方时的一声“对不起”；是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰时的主动制止。是别人有困难时的热情帮助；文明美德是一种品质，文明美德是一种修养。

中国有5000多年的悠久历史和灿烂文化，素有文明古国、礼仪之邦之称，文明美德渊远流长、处处可见，它蕴含在我们身边的一些小事中。

记得这个学期，我和我们班的同学冒着毛毛细雨来到乡敬老院，纷纷拿着自带的笤帚、毛巾为敬老院的爷爷们打扫卫生。帮助他们打扫房间、整理衣被、抹桌子、擦窗户，经过一个多小时的紧张劳动，敬老院宿舍的门窗变亮了，地上也被打扫得干干净净。大家都很高兴。

做完劳动，我们纷纷缠着老红军爷爷讲故事。无意间，我看

见走廊的长凳上，坐着一位行动不便、白发苍苍的老人；细细一看，老人目光呆滞、双手搭在膝盖上不停的颤抖；展现在老人脸上的全是孤独、寂寞。我走上前去，挨着老爷爷坐下，摸着他那满是皱纹的手，轻声的问：“老爷爷，今年多大年纪了，你不舒服么？”他说：“今年75岁了，这几天感冒，头昏昏沉沉的，有点不舒服。”我能帮他做什么呢？-----

（沉思）----前几天，在教室里，我有点不舒服，老师给了我一杯白开水喝，一会，就舒服多了。于是，我到房间里接了一杯白开水，双手捧着端给爷爷。这时，老爷爷的脸上露出了一丝开心的微笑，颤抖着手接过水，双唇翕动，打开了话匣子：“我以前也和你们一样啊，年轻，有力气，在朝鲜，和美国鬼子打战，很多战友都死了。”老人越讲越起劲，讲到他在朝鲜的那段辉煌历史，竟然忽悲忽喜。

一杯白开水，带来一个微笑，让老人重新燃起了生活的希望。我的心里像喝了蜜似的，旁边的一位老爷爷看见了动情地说：“你们这些孩子可真是太好了，太谢谢你们了！”

在回家的路上，有位阿姨对我说：“敬老院的老人又脏又臭，房间里全是烟味、汗臭味。累死累活的，你们这样做是为了图个啥？”我微笑着说：“帮助别人、快乐自己。”

回到家里，我把这事告诉了妈妈，妈妈对我竖起大拇指，说：“好样的”。敬老院的老人也是人，尊重他们，也是对自己的尊重。我深深的知道：“敬老院的老人无依无靠，虽然人民政府让他们生活得到了保障，但是内心很空虚，大多失去了生活的希望。我们应该多去和他们一起坐坐、聊聊。”

“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。每人都这样，我想我们的家园更加的美好，社会也更加的和谐！！

生命短促，只有美德能将它流传到遥远的后世。让我们传承文明，践行美德，让文明美德伴我成长。

我的演讲完了！谢谢大家！！