# 2025年幸福的演讲稿三分钟(汇总19篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-07-09

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。幸福的演讲稿三分钟篇一最...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**幸福的演讲稿三分钟篇一**

最近读了一篇文章，是关于幼儿教师职业幸福感的调查报告，作为在一线工作近20年的幼儿教师，颇有感触。

与朋友闲聊时，朋友问”如果再给你一次选择的机会，你还会愿意做现在这个职业吗”十年前我可能会冲口而出”我愿意”。曾经的我，踌躇满志。流连于孩子的天真，陶醉在孩子的笑容里。每每会为孩子的一个问候，家长的一句赞许，领导的一次鼓励而心动不已，那时的我是真真切切感受着一种幸福！那是我自己选择的”幸福”！现在的我在经历了多少职场风雨之后，已经不会盲目而冲动地轻易下什么结论了，虽然我依然爱着我的孩子们，我也依然活跃于幼教这个大舞台上！

曾经在网上的大讨论中看到有老师说过这样一段留言：”幼儿教师的工作压力大，时间长。班级人数多，教师的案头工作，业务学习等多之又多，开课多，比赛多，还有较低的薪酬水平，而后带来的沉重的心理和生理负担。总之，幼儿教师的工作现在比起以前实在是太难了。谈什麽幸福感？幼儿教师的这份工作在别人眼里看来很简单，很轻松，而真正工作在这行业中的老师们只有她们才知道辛苦与幸福的代价。”这是一段比较具有代表意义的话，它道出了当今许多幼儿教师心里的苦与无奈。姑且不论她说的对与错，是与非，至少她代表了一种心声，一种呼吁。

教师的挫折和压力分析起来不过来源于：

1、待遇不足；

2、与管理者有矛盾；

3、幼儿园内部管理不善；

4、对今后的发展缺乏信心；高收入带来的满足感毋庸置疑。

怎样在社会、单位内部以及个人之间寻找一种平衡，也是我们自己所无能为力的。客观条件的制约无疑使这一点显得任重而道远。管理者的激励与调节也是我们教师所一直渴望的，在幼儿园里的大多数普通教师都经历过这样的事情：某次上面有任务下来，或是开课，或是表演，往往这样的任务都会指定某些老师，而大多数老师都会觉得事不关己，甚至认为”领导眼里没有咱”，这无疑不利于工作的开展。

那么能不能开展一次”抢任务”的活动，以此调动大多数老师的积极性。教师的积极性在于能够满足其合理的需要，这种合理的需要包括物质和精神两大方面的需要，前者得到一定的满足之后，再满足这种较高层次的精神需要：一种公平竞争的需要，一种被认可和获得尊重的需要呢？抢任务\"活动就是给每一位幼儿教师以充分表现自己的教育思想和业务能力的机会，使她们发挥了自我动力（内驱力）的作用。变”要我做，我才做”为”我要做”。不仅能激发教师的成就欲，更能增加集体之间的一种团结协助精神！无疑是一个明智的举措，一种有效的激励方式！最后一点是对今后的发展缺乏信心。

一个没有发展前途的事业也是能导致幸福感降低的，有梦就有希望，给自己一个方向，在一个更适合自己的空间里面生存与工作。当一个目标不再遥不可及的时候，工作就有了幸福感，其实就这么简单！如果说以上这些不是我们所能决定的，那么在能力所及的空间里感受职业的幸福，消除那种”干一行怨一行”的职业倦怠感而进行良好的心理调节就是要靠我们自己了！这是”内因”！工作着是快乐的，正确看待客观存在的问题，以积极健康的心态去面对一切，将使我们满足着从而幸福着！首先：我们要形成自己的职业特长，这是关键。

或许我们没有动听的歌喉”能歌”，没有曼妙的身材”善舞”；没有激情的文字”能写”，没有马良的神笔”会画”。但我们一定要有一个你自己所具备的东西：可能是你温柔的笑容，善于沟通的谈话技巧，也可能是你奇妙的创意，课堂上驾驭自如的”教学风度”。形成了这些职业特长，你就有了园里园外不可替代的位置，职业自豪感便会油然而升！其次”为自己创造一个和谐的人际关系氛围。”一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩”。

意气、志气相投的同事和朋友，是工作的动力和支撑！多些宽容和谅解；多些诚挚和坦然，将会使你处世坦荡，胸怀宽广，心理健康而保持职业的快乐；另外与家长的沟通也很重要，那是帮助他们了解你工作的一个重要途径，取得他们的支持是你作好工作的保证；最后，要学会宣泄自己的负面情绪。开心的时候我们如沐春风，对谁都和颜悦色，相敬如宾。可是情绪有障碍的时候难免深锁娥眉，心事重重有时候甚至怒发冲冠！

教师也是人，难免会遇到这样那样的挫折和不顺，我们要找到适合自己的宣泄方式：茶楼里。湖畔边和挚友的悠悠细语，周末歌厅里尽情放歌，假日舞厅里的激情舞蹈，网上的冲浪，枕边的哭泣等等都是可行之计！总之学会调理自己，给自己多一份关爱，把渐渐失去的”幸福”找回来！快乐与共！让幸福感永远伴随着我们！

**幸福的演讲稿三分钟篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！今天我在这里演讲的题目是《懂得给予是一种幸福》。

“志愿服务队”这个的名词出现，引起了我的关注。怀着一股疑惑而遐想的思绪，我加入了这个队伍中来。校运会，不只是我作为志愿者参加的第一次活动，更是一次我认为的‘硕果累累’的丰收。

在激动人心的音乐声中，在全校师生的巡游中，在彩旗飘扬中，在我们为口号而高声呐喊中，校运会悄悄拉开序幕。

三人早早到达主席台，那里却空无一人，我们悠悠地向体育馆走去。向一位老师询问后，他叫我们先帮他抬横栏，我们心里总有些无奈，我们‘齐齐上场’…汗，一滴汗水悄悄地流了下来，推着小车，风柔和地抚摸着我们的脸庞，望着眼前的赛道，我们感到轻松。

返回后，我们又继续投入工作…主席台上聚集着很多人，我们加快了速度，向那儿跑去。签到后，穿上那件红彤彤的队服，怀着不可言说的喜悦，作为机动组的我们四处“巡视”，随时待命。

在比赛跳高的地方，我们停下来驻足观看。那些志愿者要做的，是扶横杆。我们仔细观察运动员的的表现，更发现每一次他们跳完后，志愿者总要放好横杆，拉拉垫子…人群越来越多，我们随之被身旁异样的目光和心底里的一点儿不适应所触动了。与她相比，我们…太多余了吧？一个女孩要换班了，我走上去，愿意代替她的工作。心里激荡着既紧张又兴奋的涟漪。与搭档聊一下天，重复着不厌其烦的动作，一个上午，就过去了。

跳高组已经比赛完毕，下午，我们再度闲逛。再被老师安排在跳远组里维持秩序，闲暇时的溜达，是少了很多了。

音乐再度响起，傍晚已至，为什么跳高偏偏是最后一个比赛完毕的？抬书桌回体育馆，头上满是乌云，酸溜溜而水灵灵的它，在我的眼角打转，我，忍住了。当老师签下她的美名，我才渐渐快乐如初。终于……完成任务了！

跑到主席台后，我气喘吁吁地坐在草地上，听老师对我们的赞扬与其指出的不足，我心里感到欣慰。离开时，回望绿荫赛道——宽阔、整洁，我，笑了。为今天所留下的美好记忆而笑。

当别人遇到困惑时，你的一个微笑、一个握手或一个小小的鼓励、都可能使他找回信心，不再向往“灰色世界”，使他再度追求梦想。就好比在黑暗的道路中，你为别人点亮了一盏灯，即使它的光辉隐隐约约，也能使人继续前行。作为志愿者，的确不能收取“被施与者”的物质和名利上的回报。但是，我们却在其中获得了更重要的东西——感悟、责任与荣誉。没错，我们更“‘贪婪’赢得的”，是精神上的慰藉。它使我们产生了对过去不足的愧疚、对现在每一件事的负责、对未来生活的美好憧憬。

志愿者，在生活的每一个角落！他们时时刻刻都在行动！

就这样，在这个被‘奉献’、‘友爱’、‘互助’、‘进步’充盈着的志愿者的大家族中，我成长着，真正领悟到了幸福的真谛。

**幸福的演讲稿三分钟篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

对着“绿色的海洋”守望着未知的幸福。

在岑寂的夜空下，提着雪白的瓷壶，砌上一杯热茶，端到桌上，对着沉寂的星空，不禁想到

这片茶园成了我们家的“老爷”了，得好好地伺候，因此父亲对待“茶老爷”总是鞠躬尽瘁的。不过这“茶老爷”还算争气，每年都是大丰收。为了增加家里收入，父亲不得不再开荒种茶，还自己买机器，自己加工茶叶，自己销售茶叶。

无疑，这更加重了父亲的负担，使父亲更加劳累。父亲突然老了许多，鬓角的毛发一下子全白了。可父亲却总说：“有拼劲才能越活越年轻，越有活力。”但事实并非如此，他已经不如往年了。我很不理解，爸爸为什么要这么拼，只要钱够花，人开心就好了，何必如此呢?但父亲却坚定的说：“爸爸是没上过几天学的农民，正因为这样，我才要赚更多的钱，让你们俩有好的学习环境和学习机会，学到更多的知识，将来过上幸福美好的生活，完成爸爸未实现的大学梦，所以我坚信只要守望着这片茶园，那离我守望的幸福就不远了，还有那美丽的梦想也就触手可及了。”

这大概就是天下父母的愿望吧。西方有句名言：儿女才是父母一生中最引以为傲的作品，是父亲心跳中最有弹力的一跳，是父亲血液中最温暖的一滴，是父母的所有。这话是对天下父母最好的形容和概括。每个人总有为人父母的时候，那时，他们已经不再是为自己而奋斗了，而是为自己的子女做出合理的安排和打算。荣华富贵不是他们的终极目标，子女能够生活得幸福美满才是他们的最终理想。

想到这，我的眼睛湿润了，脑海中浮现这样一幅画面：一轮火辣辣的太阳，一片绿油油的海洋，一把磨得光滑的锄头，一位伟大的父亲，一位伟大的守望者。

**幸福的演讲稿三分钟篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

你们下午好！我是一年级一班的吴昊，我演讲的题目是《建设幸福中国》。

所谓的幸福就是一家人在一起轻轻松松的过好每一天，建设幸福中国就是建设和谐美满的中国，下面我们来对比一下在不同的年代，中国的发展是怎样的。到底有没有给人民带来幸福。

我去问妈妈，比较一下两个年代有什么不同。妈妈说：“我们那个时候，国家已经好多了，基本上能上上学了，可是家里并不富裕，除了上学外，还要出去拾草等，耕种的粮食有一半要交给村里，全家人基本上吃了上顿没下顿。当时也还没有灯，只能在蜡烛下看书写作业。那是最幸福的事就是在村里哪家能买起电视的，晚上吃完饭就让我们进去看，那时的电影电视都是黑白的。看看现在既不用把粮食交给国家，也不用一村人围在一起看一个小小的黑白电视了。”

是啊！想想现在的我们，跟他们以前相比我们幸福多了，我们不仅能看电视还能上网学习，并且电视电脑都是彩色的，能不幸福嘛！

以前爸爸妈妈都骑个自行车上下班，现在都骑摩托车?6?1电动车，车速比以前快了好多倍呢，还有更发到达的，就是汽车，汽车不仅车速快，而且不怕风吹雨打。

建设幸福中国，就是建设幸福家园，就是建设我们自家的幸福家园，因为中国是我们的大家园，只有把自己的祖国建设好了，我们才有精力，才有能力建设自己的幸福家园！”我的演讲讲完了，谢谢大家！

**幸福的演讲稿三分钟篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

一个清晨，我望向窗外，一棵枣树苗在光线中逐渐变得透明。又一个清晨，我再次望向窗外，看见那棵枣树长满了果实站在远处。时光就这样流逝，而我也伴随着阳光同它一起成长。

曾经苦涩的日子，在回忆的画面里已酿成芬芳。每当夜幕迈着轻盈的步伐，姗姗而来，白昼的繁荣和喧闹渐渐销声匿迹。在朦胧而安静的夜晚，我常常陷入无边的回忆之中，在回忆中，那曾经许下的愿望与美丽的诺言，那执着的坚持与不懈的努力，都化为那幸福的叶片，被我精心收藏。

而他永远是最美的一片。

他给我的第一感觉就是古灵精怪，并且我在他身上找到了一种同病相怜的感觉，我们身材一样矮小。他似乎也感受到了这一点。就是这种微妙的缘分，在那之后我们成为了好朋友。接着我们关系直线上升，从两个陌生人成为了同桌继而变为了一对形影不离的伙伴。

上课时我们一起讨论学习一起开小差，下课后我们一起玩。面对我最不喜欢也最不擅长的体育，他总在旁边鼓励我去跑、去跳。放假后，我们经常约定见面，一起骑自行车到处转，有时坐在一起推心置腹说一些不切合实际的事。

就是这种抬头不见低头见的关系伴我走过了四个春秋。真挚的友爱，唤醒了我的迷惘，点燃了我的自信，虽然偶尔会有小摩擦，但更多的是包容与和睦。

六年级之后，我们面临只一个人生的转折点，他爸为了他的前程，将他送往仙桃读中学，而我仍处在这里。两地之隔，我们之间的友谊竟被时间和距离消磨。

平行时空下的约定，一起听过的音乐，一块追过的电影，一并游玩的地方……别了朋友，我们走过了许多的地方，经历了很多悲伤，我也试着把你和我们那些愚蠢的经历一概忘记，今天总比昨天长。该让时间翻开崭新的一面了。

希望在友谊中萌发，我在友谊中成长，成长的过程中充满希望和阳光。

**幸福的演讲稿三分钟篇六**

位领导，各位评委，同志们！

大家下午好！今天我演讲的题目是《忙并幸福着》。

在座的有为办公室奉献了大半辈子的老领导、老同志，也有刚刚接触办公室工作的新朋友，如果请大家用一句话概括工作感受，那会是什么呢？也许各位的感受不尽相同，也许很难用一句话总结，但我想都少不了两个词：“忙碌”，“幸福”。我们忙并幸福着。

办公室工作是忙碌的、辛苦的，更是默默无闻的；但忙碌充实了我们的生活，点缀了我们的人生，润色了我们的生命之歌！

有些情景你可曾记得：数九寒冬，当你把热腾腾的饭菜端上饭桌、即将进餐的时候，你接到了单位急需加班的电话，匆匆离开饭桌，冒着严寒火速赶到单位。当忙碌了一整天，晚上又要加班起草文稿到深夜，第二天还要接受新的任务，晚上依然要加班，第三天如此，第四天也如此…大年三十、除夕之夜，万家团圆，温馨弥漫，而你却在值班室独守着电话。多少次节假日，当你和亲朋团聚之时，听到了重要突发事件，需要马上回单位编发信息。

此情此境，你的感受是什么呢？忙啊！离开餐桌的无奈、值班的孤单、加班的辛苦、离开亲朋的尴尬都是源自工作忙碌。

忙碌，我们心甘情愿；辛苦，我们并不在乎；默默无闻，我们无怨无悔！忙碌似一股清泉，给我们滋润，给我们生机，承载着我们的快乐，孕育着我们的幸福。

“不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”当你驱车在内中路上，看到瓷都建设日新月异，一座座高楼拔地而起，一排排厂房鳞次栉比。当你踏进枣乡大地，仿佛顿然沁入绿的海洋，进入天然氧吧。当你漫步在城北新区，看到绿荫如画，高楼林立；繁华如市，温馨宜居。当你深入群众，听到了群众的声声赞美，赞美党的惠农政策落实到基层，赞美今年又有好收成，赞美农村又有新变化，赞美日子平安和谐、安居乐业。

此时此刻，你的感受又是什么？幸福！因为那日新月异的瓷都建设、美丽如画的枣乡内黄、生态宜居的城市发展、发自肺腑的群众称赞，也有办公室人的一滴汗水、一份希望！正像卢展工书记所说，党委办公室的工作，虽然不是直接为人民群众服务，但通过为党委决策服务、推动决策部署的贯彻落实，体现着为人民服务、为经济社会发展服务。

忙碌是一种磨练，忙碌中，我们体验了生命的真趣；忙碌中，我们充实了奉献的人生！我们在忙碌中快乐，在忙碌中奉献，在忙碌中幸福！

谢谢大家！

**幸福的演讲稿三分钟篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

幸福是什么?每个人都有自己的理解。对于儿童而言，幸福是一根香甜的棒棒糖;对于卖火柴的小女孩而言，幸福是和亲爱的祖母在一起;对于父母而言，幸福是看到子女健康快乐地成长……幸福其实就如此简单。

幸福就在平时点滴生活中。每天清晨，在阳光的照耀下，伴随着父母“路上小心，放学早点回家”的唠叨声，我们来到了学校，开始了一天新的学习生活，在学校，老师辛勤地传授着知识，我们坐在宽敞明亮的教室里认真地听讲。放学了，在同学的陪伴下，谈笑风生地回到了家里。

刚进家门，一阵浓浓的饭菜香扑鼻而来，家里熟悉的摆设，家人那亲切的问候“回来了”，妈妈在厨房默默忙碌着，为家人准备着晚饭。在妈妈的一番努力下，一道道香甜可口的菜肴都上桌了。一家人围在餐桌边，亲亲热热，有说有笑地吃着饭菜，聊着日常琐事，一会儿妈妈夹来一块肉“多吃点肉，长身体。”一会儿爸爸夹过来一片胡萝卜“多吃点胡萝卜，增加营养。”一会儿奶奶盛来一勺汤……直到碗都装不下了，他们才肯“善罢甘休。”大家都乐呵呵的，其乐融融地吃着。

晚上，躺在熟悉而舒适的床上，回忆着这一天——父母的唠叨，坐在教室里听老师讲课，有同学的陪伴，有一个温暖和睦的家庭，家人的关心和照顾……一种发自内心，真挚的幸福一定会从心底油然而生。

这就是幸福，幸福无处不在，就在我们身边。只要有一颗善于发现，热爱生活的心，幸福便会悄悄来到你身边。

幸福不需要刻意追求，但幸福要珍惜。美国著名作家——海伦。凯勒曾经说过：“我要把别人眼睛所看见的光明当做我的太阳，把别人耳朵听到的音乐当作我的交响曲，把别人嘴边的微笑当作我的幸福。”海伦。凯勒是一个盲聋哑人，她一生都生活在无光、无声、无语的世界里，但她并没有因此绝望，仍然乐观，坚强地面对生活，用行动创造着自己的幸福生活。

**幸福的演讲稿三分钟篇八**

巧家县金塘镇中心学校 施武文

有人说，幸福如一首歌，让你聆听温暖；有人说，幸福是一杯酒，让你醉在其中；有人说，幸福是一个眼神，让你心灵为之震颤！

但倘若你真的问我，什么是“幸福”时，我将准确而又诚实的回答你：不知道。但是我又可以毫不犹豫的告诉你，此时此刻，你我的脸上洋溢着的是——幸福，此时此刻的会场流淌着的是——幸福，一直兢兢业业在自己工作岗位上，他们的爱岗敬业是——幸福；那些把建设家乡当己任、勤政务实为和谐美丽巧家而奋斗的人是——幸福的！

作为一名人民教师，又是一名光荣的共产党员，我对幸福也有我自己的理解。从小，我就不喜欢当老师，但天意弄人，让我踏上了三尺讲坛。当我第一次去到一所农村小学实习，听到第一声 “老师，您好！”时，我心中充满着无比的喜悦，我内心的激动无法用语言来表达。那时候，我就下定决心，要当一辈子的老师。

当老师，虽然平凡，但能使我的人生充实，精神愉悦；当老师，虽然辛苦，但辛苦的同时也是快乐的，更多的时候，我被一种“为人师”的幸福包围着。有句俗话说：家有三斗粮，不当孩子王。然而只有真正做过老师的人，才能真正体会到老师的幸福。

我既然走上了“三尺讲台”，便注定要用一生去挥洒我的真情！ “为什么我的眼里常含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”每一次读到艾青的这句诗,我都禁不住想：诗人的情感世界里有着怎样的感动，而这些感动又是怎样化作澎湃的激情？我不停地思索，终于找到了答案：正是对教育事业的热爱，让我们沉淀出对这份职业炽热的激情。

我们在从平凡得不能再平凡的教学生涯中感受到越来越多的乐趣的时候，在我们的内心的幸福溢于言表的时候，我们就能够用自己美好的心境，去创设学生的美好心境，用自己的幸福去营造学生的幸福。只要我们尽心尽力，追求心中完善的境界，无愧于“人民教师”这个光荣的称呼，纵然我们不刻意追求幸福，真正的幸福将会常驻我们的心中。

当我们走在美丽的堂琅广场，与好友相伴，感受巧家百姓的生活，感受到天地人的和谐，我想我是幸福的。

当我们走进龙潭公园，看到黄发垂髫、怡然自乐，宛如桃花源再现，我想我是幸福的。       当我们立于金沙江边，却不会有忧谗畏讥，有志难酬之感，只愿思考工作的快乐时，我想我是幸福的。

当我站在演讲台上，能与在座的各位分享快乐，我想我更是幸福的。

是的，我们没有理由不感到和谐幸福。

而我却又陷入了进一步的思索，我们的幸福和谐中少了些什么。我禁不住轻轻问自己：是我幸福，还是为我们创造这样美好环境的.建设者们幸福；是我幸福还是为我们提供这个机会展现自我的领导更幸福；是我幸福，还是紧张忙碌的筹划巧家美好未来的设计师们更幸福。

是的，不言而明，是他们更幸福。原来幸福是有层次的，我的幸福和谐来源于他人创造的幸福和谐，我的幸福是支流，而不是源泉，而真正的幸福和谐来源于劳动，来源于奉献，来源于奋斗，来源于梦想，和对梦想的执着追求！

**幸福的演讲稿三分钟篇九**

各位老师同学：

大家好!

今天我演讲的题目是：热爱阅读。

有人说：“阅读足以怡情，足以xx，足以长才。”书使人开茅塞，除鄙见，得新知，养性灵。因为书中有着广阔的世界，书中有着永世不朽的精神，虽然沧海桑田，物换星移，但书籍永远是新的。所以，热爱阅读吧!像饥饿的人扑到面包上那样，热爱阅读，阅读撼人心弦的高贵作品，亲灸伟大性灵的教化，吸收超越生老病死的智慧精华，让目光投向更广阔的时空，让心灵沟通过去和未来，已知和未知。

在祖国和平的蓝天下，我们比先辈拥有了更优越的学习条件，能日以继夜地遨游学海，向书山攀登。我们成了新一代阅读人，志存高远，只争朝夕，我们要在学好课本知识后，博览群书，在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。历经苦难的高尔基说：“书籍使我变成了一个幸福的人。”我们又何尝不是呢?阅读带给我们最隽永的乐趣，最恒久的动力;阅读带给我们心灵的和平，精神的慰籍。朋友可能离去，书却是最忠诚的伙伴，时光不断流逝，阅读却让我们永葆青春!

世纪老人冰心说过：“阅读好，好阅读，读好书。”这是一句至理名言。读一本好书，可以使心灵充实，使之明辨是非，使人有爱心和文明行为、礼仪规范;而读一本坏书，则使人心胸狭窄，使人不知羞耻，使人自私xx。

夏夜里，与李白坐在凉席上，听着旷野的风声，追忆着唐朝的月亮。冬夜中，窗外飘着大雪，拥被而坐，倾听着俄罗斯文学大师们忧郁的诉说，书中西伯利亚的大雪与窗外的大雪一起纷飞……夜深了，沉浸在一本天文书里，遨游于广袤的宇宙空间，遥想地球的命运、银河的命运、宇宙的命运、万物的命运……倾听过去，触摸现在，叩响未知。那颗被凡尘的喧嚣折腾得疲惫不堪的心也随之平静下来了。

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”同学们，让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人，成为祖国21世纪的高素质的建设者。

**幸福的演讲稿三分钟篇十**

尊敬的同学们：

大家好！

同学们，俗话说：“人无志而不立。”一个人假若没有远大的理想，是不可能有所作为的。从古到今，多少伟人名人都怀抱着一个美好的梦并为之终生奋斗。梦想是我们奋斗、创新的动力，是克服困难、创造幸福的源泉，所以今天我讲话的主题是“做一个怀揣梦想的幸福者”。在此，向同学们提出以下几点希望和要求：

什么是幸福？幸福在哪里？其实，幸福就来源于你为实现梦想而奋斗拼搏的过程中。作为学生的你们，每个人都是有梦想的，也都应该拥有自己的梦想，有梦想才会快乐学习、主动学习、积极学习、幸福学习，才会朝着目标持之以恒的、乐此不疲的努力，有梦想谁都会了不起。

我给同学们讲一个故事，故事的题目是“做一条逆行的鱼”。故事讲的是一个老和尚带着一个小和尚外出化缘，小和尚一路不停埋怨，认为千里迢迢化缘辛苦，不如坐在禅房念经舒服，走到江边看到逆水而游的鱼，小和尚借题发挥，认为鱼逆水而游，费力艰辛，不如顺水而行，安逸舒适。这时候老和尚说：“鱼逆水而行，他们享受的是奋斗的欢乐，你看见水上漂的那片黄色树叶了吗？只有死去的东西，才会随波逐流，才会去享受安逸和舒适。”一个逆流而上的鱼，是幸福的鱼，同样一个拥有梦想并为之而不懈努力的学生是幸福的学生。

同学们，拼搏换来成功，奋斗赢得未来，在自己的学习发展中如果不思进取，消极等待，就是那一片死去的树叶。希望同学们在拥有梦想的同时，要脚踏实地的努力，没有努力去实现的梦想是空想。勤奋是成功之根，懒惰是万恶之源，让我们心态阳光，勇敢前行，做一条搏击浪花、体验成功的逆水之鱼吧！

未来的世界是你们的世界，未来的中国是你们的中国。你们每一个人都应以主人公的姿态迎接每一天，放飞梦想，主动成长，自我发展。今天，学校给大家提供了充分发展自我，自我开花结果的机会，从现在起就为大家二十年后的辉煌搭建起了舞台，希望同学们好好把握。每一个人都做自主管理、自主学习、自主生活的主人；要积极参与高效课堂，做最积极的学习者，不做消极被动的旁观者；在体验中学习，品尝酸甜苦辣，感知人生百味，放飞梦想把握未来，做一个怀揣梦想的幸福者。

同学们，著名作家柳青说过:“人生的道路虽然漫长，但关键处常常只有几步，特别当人年轻的时候。”

让作为青年的我们，怀着梦想勇敢的前进吧！

最后祝同学们身体健康，学习进步，生活幸福！

谢谢大家！

**幸福的演讲稿三分钟篇十一**

各位老师，同学们：

你们好！

这天，我演讲的题目是《珍爱生命善待自我筑起思想行为和生命的安全长城》我知道，同学们大多会吟唱《祝你平安》、《好人一生平安》等祈祷顺利、祈祷平安的歌曲;我坚信，同学们都曾用“平安、健康、幸福、顺利”等吉祥词语对父母、亲戚、同学、朋友表达过良好的祝愿。是的，安全重于泰山，它历来都是个人、家庭、群众、社会最基本的生命线，更是维系个人生活和群众稳定的最重要的保障线。当前，学生中相继出现了不少因思想、心理、行为上的偏差而引发的伤亡事件，暴露出了当前学生在思想上、心理上和行为上具有普遍的安全隐患。一个个触目惊心、血泪交织的杯具不能不叫人扼腕叹息、心有余悸，也更对我们敲响了安全的警钟。

“生命”，一个多么鲜活的词语;“安全”，一个多么古老的话题;“幸福”一个多么美妙的境界。同学们：一人安全，全家幸福;生命至上，安全为天;安全构筑了我们完美的家园，成为连接亲朋好友的纽带。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，我们务必要防范在先、警惕在前，务必要警于思，合于规、慎于行;务必要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全;务必要筑起思想、行为和生命的安全长城。

也许不少同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害;认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。我认为，这决不是安全的全部。即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非潜质不强，如果他沉溺于不良书刊和网络游戏的精神鸦片，天天吸、处处吸，甚至课堂上忍不住要走神，思之想之，无端寻愁觅恨、疯疯傻傻、痴痴狂狂，这表现出来的就是行为上的安全问题。有了这样不安全的行为，要踏踏实实地读好书，一帆风顺地读到头，那也是很难的。无论是人身安全还是思想安全，亦或是行为安全，它们都有一个共同的特点，那就是结果的残酷性。交通事故，游泳溺水事故、体育活动意外伤害事故，课间游戏追逐打闹偶发事故，轻者能够伤及身体，重者能够危及生命，它们造成的后果是残酷的。但是思想道德的残缺、行为方式的\'越轨比体格不健全更可怕。臧克家先生在《有的人》一诗中写道：“有的人活着，他已经死了。”我想，那些失去健康的精神追求、迷失正确的人生方向的人不就是思想残缺的产物吗?这种“产物”充其量只能是没完没了地吸取消化父母亲血汗的机器，只能成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。

各位老师、同学们：我们都生活在一个由亲情、道德、职责、义务等等所交织的密切的关联当中。因此，个人就不仅仅只是个人。每一个人的此刻都与未来相连，每一个人的自身都与家庭相连，每一个人的荣辱都与群众相连。为了个人的成长，为了家庭的幸福，为了这荣辱相伴的群众，让我们共同筑起思想、行为和生命的安全长城，做个好人。只有好人，一生才能平安;祝愿好人，一生平平安安。

**幸福的演讲稿三分钟篇十二**

尊敬的老师，在座的各位同学：

大家好！

当我走上讲台，环绕四周时，我发现大家脸上都洋溢着微笑，而无论怎样，我想大家的笑容肯定都是幸福的流露，那么幸福是什么？这就是我今天演讲的话题。

什么是幸福。

活着的每一天都是幸福的一天！

很多时候朋友问我：近况如何？我答：还活着。朋友再问：到底怎样？我再答：幸福的活着。生存下来并幸福的活着，是生命的全部意义。我们没有死，就是生存下来的最好的证明。但生命中有太多的沉重，所以，绝大多数人并不幸福的`活着。如果拥有幸福，我们就不会有如溪如瀑的泪水；如果拥有幸福，我们就不会去苦苦追寻某些生命之外的其他东西；如果拥有幸福，三毛不会上吊，张国荣也不会跳楼。

原来，生活中我们缺少的东西不是金钱，也不是其他什么，而是幸福。幸福是什么？幸福是一种传说。其实，如果你愿意，每一天都是幸福的，幸福不是向别人讨来的，而是要你自己去寻找的。幸福不在别处，它就在你的身边，就在你的心里。

你可能正因生活压力太大而抱怨。我们每个人都有压力，压力是一种负担也是一种责任。既然是这样，我们就应把过多的负担舍去，因为生活需要轻载，这些舍去的负担往往都是不该有的欲望，不要过多苛求什么，有时放下就是幸福。

诚然，生活中有事不尽如人意，但缺憾也是一种美。无论生活曾经使我们失去了什么，还是生活曾经给予了我们什么，我们都应以博大的胸怀和豁达的心灵，去容纳和洞察关于一些痛苦和欢乐。

幸福是什么？幸福是一种感觉，要靠自己去把握。

谢谢大家，我的演讲到此结束。

**幸福的演讲稿三分钟篇十三**

幸福是小雨淅沥的午后，我在雨中，看见了舞蹈的小草，听见了雨滴落在地面的声音；

幸福是“吹面不寒杨柳风”的舒适，是令我经常“蓦然回首”的微笑。

其实，只要我们用心体会，用心感受，我们身边的点点滴滴都是幸福。

**幸福的演讲稿三分钟篇十四**

在开始今天的演讲，我想先问你们什么是幸福？每个人都会有对幸福不一样的理解。我一直认为，幸福，对于上中学的我来说，是考个好分数，好名次。七年级的第一个学期，我并不是很轻松的在学习，我一直在逼自己努力，每天刷题，很认真的在听课，记笔记。第一次月考，我全年级第六，后来的两次月考，我都进了前十，很稳定。临近期末，我开始拼命的学习，像一台机器，起床，吃饭，学习，放学，那是我最后一个月的生活，痛苦，煎熬，我在崩溃的边缘，掉头发，出白发，厌食，头晕，失眠，长痘痘。好不容易熬过那一个月，我觉得我期末考的还不错，应该还可以迷迷糊糊进个前十，结果，离我的预期有那么一丢丢的差距，第十一，我被那群学霸们踹出了前十，为什么要这么残酷，这么霸道，合着我一个学期的努力就这么白费了。

但，失去些什么，我也会得到些什么。

寒假第一天，我去帮朋友们买书。在南山书城，就是在那儿，我遇见了它，就是这本《恰到好处的幸福》。

幸福，不需要太少，不然你会变得愈来愈冷漠，它不需要太多，不然你就会变得依赖幸福，独立不了。幸福一定要恰到好处。就像书里写的：打针时，酒精的含量一定要是75%，碘酒一定要是2%，不多不少，多了，少了，都起不到它应有的效果。对幸福，千万不要贪得无厌。

幸福不是一种，幸福是很多种，它和宇宙一样，无限大，只要细心观察，生活中的幸福比比皆是，不要习惯包裹苦难和困顿，不要将它们嵌入我们的生活。

在家闷了一天，出去走走，呼吸清新空气，被微风吹拂，是一种幸福；冥思苦想了几天的难题，忽然有了答案，是一种幸福；听到一首自己喜欢的音乐，也同样是一种幸福。

《恰到好处的幸福》，它让我懂得幸福的真谛，是精神上的快乐和自由。

最后，我想告诉台下的你们，你的生命中会遇到一本书，它不一定是名著，不一定是心灵鸡汤，但它会告诉你一些你从老师，父母那儿得不到的感悟，这个感悟，会改变你。所以，快去悦读吧！去找到那本对你如此重要的书。

谢谢！

**幸福的演讲稿三分钟篇十五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

幸福是一个调皮的小精灵，它最喜欢玩捉迷藏了。一些人老是抱怨找不到幸福，其实幸福就在每个人的身边，只是要看聪明的你是否善于捕捉它罢了。

一同龄人总是向我诉苦，说初三简直就是地狱。在我的感觉里，初三却处处洋溢着幸福。

上午，数学老师阴沉着脸走进教室，他手上还有一摞试卷。看到那架势，我不禁有些害怕起来，该不会？果不其然，我的数学竟然不及格！这真是一个莫大的.讽刺！我每天熬油点亮不就是为了多得一点分儿吗？可为什么我的付出没有回报呢？正在我悲伤之际，不知谁喊的一句“革命尚未成功，我们仍需努力”给了我莫大的鼓舞。

对！我相信我的身体充满能量，给我一点摩擦，我就能燃烧。这次考试失败，不正是一个摩擦吗？接受这个摩擦后，我一定会更努力地去汲取知识。

能经受住挫折的磨炼，努力学习，不也是一件幸福的事吗？

晚上，当我拖着疲惫的身子回到家里时，妈妈已经为我准备好了一杯温暖馨香的牛奶。牛奶慢慢地散发着香味，我的疲倦也随之慢慢地消失。甜甜的牛奶越喝越浓，嘴里的余味久久不散，我突然感到，这杯馨香的牛奶不就像妈妈的爱吗？妈妈每天都在默默地付出自己的爱，就像这杯牛奶默默散发的、无处不在的馨香。

能有幸受到这样伟大的母爱的沐浴，又是何等幸福呢？

睡梦中，花仙子牵着我的手在花园里嬉笑，玩耍，我们放纵地吐露心声，放纵地释放自己储蓄已久的活力，尽情地潇洒于大自然的怀抱里……嗬，大自然在梦里给我送来幸福！

瞧！幸福的一天就这样跑过去了，留下的是一串串铃铛般的笑声。

幸福很伟大，因为它是心灵的蓝宝石；幸福又很平凡，因为它无处不在。让我们学会去捕捉幸福，然后再慢慢地享受它，个中滋味，你想有多舒坦它就有多舒坦！

**幸福的演讲稿三分钟篇十六**

尊敬的各位领导、评委，亲爱的同事们：

大家下午好！

很荣幸参加今天的演讲，我演讲的题目是《让安全构筑生命幸福的港湾》。

走进公司北工作区，映入眼帘的是，拔地而起的中心库，座落有致的轻钢厂房，整齐有序的生产现场，精神勃发的集信员工，这所有的一切构成了一幅繁荣昌盛的发展画卷。可是您知道吗，有多少不安全因素正悄悄潜伏在这蓬勃发展的美好前景之中，企图打破我们宁静安稳的生活。

当家人期盼他平安归来时！可万万没想到早上上班时还是一个健壮的中年人，在一瞬间却险些变成一个残疾人他受伤的消息传到家中，他的妻子惊慌失措，丢下年幼的孩子，直接跑向医院；他的双亲，呆呆的立在院中，久久回不过神；当他的父母带着年幼的孩子赶到医院，孩子看到爸爸包裹着重重纱布的双手时，吓得哇哇大哭。试问，在座的各位当时如果在场，看到这个场景哪一个能不心酸落泪！哪一个能不扼腕叹息！!就是这么一个小小的`疏忽，小小的违章，但它却给企业和家庭造成了巨大的损失，让原本一个幸福和睦的家庭瞬间失去了笑声和欢乐。事故发生后，他自责、懊悔，经常在想如果没有那一次违章作业该有多好！

朋友们，这些都是发生在我们身边的安全事故！为了亲人不再哭泣，让悲剧不再上演，请别小看安全。安全，就象空气，与我们的生活、工作息息相关；安全，犹如阳光，我们无法承受失去它的痛苦。滴滴鲜血在流，声声警钟不断。我们不愿看到亡羊补牢，我们不愿看到血淋淋的场面，我们更不想成为被违章带走的工友中的一员。我们一定要以他们为戒，牢固树立安全为自己，安全在自己的安全理念，用铁腕抓违章，用重锤砸隐患，让安全操作成为一种习惯，共同携手用实际行动让安全构筑我们生命幸福的港湾。

谢谢大家！

**幸福的演讲稿三分钟篇十七**

老师们，同学们：

大家好!

我是来自五年级六班的xx。书是人类进步的阶梯，它可以让我们陶冶情操，也可以让我们增长知识。每读一本书都可以带给我们不同的感受。

读《红楼梦》悲惨的结局时，不禁眼泪花花;当我读《仙女蜜儿》时，明白了人不要只看人缺点，也要多想想别人的好处;当我读《西游记》时被一个个活灵活现的人物吸引;当我读《满足》时明白了人不可以一味索取，而是要懂得付出。

虽然我读过这么多书，可是我也是曾经一个不爱阅读的人。四岁时我喜欢和爸爸妈妈一起去旅游，爸爸妈妈也经常带我玩。可是有一天爸爸妈妈看见别人家的孩子已经会背好几首古诗了，可是我还什么也不会背。

让我看书我又不肯，于是爸爸就把我锁到屋里，扔了我一本《格林童话》和几本别的童话书，起初我不停的哭闹，希望爸爸可以放我出来，可是一点用出没有，我觉得十分无趣，后来我打开书，里面的人物十分生动，美丽、善良的白雪公主，变成天鹅的丑小鸭，善良的\'乔冶，狠毒的猎人，可怜的王子，我被其中的故事情节深深的吸引，仿佛身在其中，原来阅读这么有乐趣。

阅读很快乐，我希望每个人加入到阅读的行列里，体会到阅读的乐趣!

**幸福的演讲稿三分钟篇十八**

大家好!

我们每个人都向往着幸福，那什么是幸福呢?

有人说幸福是藏在蜂巢里的甜蜜，还有人说幸福是挂在枝上的硕果，幸福是闪烁着皎洁光辉的.那弯新月……是的，这些都是幸福。但幸福都来自一个心灵的归宿那就是家。每个人都能得到幸福，例如我吧!我出生在一个普通的家庭，在我很小的时候，父母离异，我与爸爸相依为命，但并不因为这样我就不幸福，相反，我很幸福。有爱我的爸爸、爷爷、奶奶……还有哥哥，姐姐，因此我并不孤独。后来，我上学了，又有一个“家”，这个家就是班级了，有许多伙伴等等，这些更让我体验到幸福。有人想要得到幸福，其实并不这道幸福就在我们身边，只要我们用心感受，谁都会发现，我们很幸福。

幸福是一种感受，让我们用心去品尝去吧!

我的演讲结束，谢谢大家!

**幸福的演讲稿三分钟篇十九**

今年的5月22日晚上，夜已深，成都下着瓢泼大雨，我在家里准备今天的演讲稿。突然，远方的一个朋友打来电话，他满含焦虑地说：冰洁你知道吗，今天印度一架飞机出事了……沉默了许久，他缓缓说道，冰洁，我们支持你的职业选择，但我们每天都替你担心，希望你健康幸福，更期盼着你安全落地……放下电话我的心情久久不能平静，是啊，当我们在蓝天翱翔的时侯，亲人时时刻刻牵挂着我们，期待着我们平安归来。由此，我今天要给大家分享的话题是——严谨认真做好安全工作平安落地畅享健康幸福。

上周我执行了一次成都——九寨的航班，由于九寨沟地处高原，天气变化无常，飞机从起飞开始就伴随着轻微的颠簸，我们提醒乘客全程系好安全带。落地前二十分钟，广播员开始做下降广播，乘务员立刻进行仔细的安全检查——“先生，飞机已经开始下降，安全带请系好了，小桌板请收起来”，“女士，麻烦把遮阳板打开，椅背请调直了”。检查完行李架，锁闭了卫生间，乘务员回到自己的座位上并系好安全带。就在这时，飞机突然遇到强烈的气流，机身剧烈地抖动起来，旅客顿时一片尖叫。幸运的是，由于我们的客舱安全检查工作细致到位，这次强烈颠簸只是让旅客受到了惊吓，而没有任何人受伤。试想如果我们之前的客舱安全检查稍有马虎，后果将会怎样？安全源于严格按章操作，安全工作来不得半点麻痹大意。

选择国航，就是选择安全。这是我最引以自豪的品牌文化，我们国航人在对待安全问题上严谨认真，绝不放过任何的蛛丝马迹，哪怕它只是一句小小的玩笑话。

这是发生在长春到成都航班上的一个小故事。“您好，欢迎乘机”，随着乘务员亲切的问候声响起，旅客开始登机了。最后登机的是两位年轻的小伙子，他俩不时窃窃私语，眼神还游移不定。出于对空防安全的高度敏感性，他们的举动引起了我的注意。飞机开始滑行后，我进行客舱安全检查，下意识地走近两个小伙子，想侦察进一步的“蛛丝马迹”，没想到的是，他们竟然拉住我说：“空姐，刚才登机的时候，站我前面的那个男的，现在坐在20a，我无意间看到了他的短信内容：‘老婆，我登机了，刚才我在机场买了份保险，如果我出事了，你可以得到五十万。’你看他会不会有什么问题呀？”我马上将这个消息报告给乘务长，乘务长立刻上报机长。机长迅速作出了返回停机坪的决定。紧接着，地面公安上机带走了20a的旅客和两名小伙子，随后，要求所有旅客带好全部手提物品下飞机重新过安检。经审讯，那位20a座的男士确实发了那样一条短信，也买了保险，但他说飞机出事只是跟老婆开个玩笑。

玩笑？谁能断定那些出现类似的行为的人真的就没有搞破坏的图谋？我们就是用这种“如履薄冰”的警惕性和责任感在忠诚而坚定地履行着神圣的安全使命。安全需要我们处处严谨，我们严谨认真的态度可能有时不被理解，但这就是原则，我们必须坚持。

我们在航班执行过程中经常要制止旅客使用手机，有的旅客会觉得我们小题大做。近日，波兰总统所乘专机失事调查初步结果显示，失事飞机上一些乘客拨打手机，可能干扰了导航信号。尽管坠机最终原因尚未认定，但不排除导航信号遭干扰导致飞机失事的可能。对自然灾害我们无能为力，而人为原因我们完全可以避免！朋友们，当您在航班上心存侥幸而违章作业、违章指挥、违犯劳动纪律时，有没有想到灾难正一步步向你逼近？当您稍有疏忽被“违章、麻痹、不负责任”占据了头脑时，有没有想到那弧光闪烁的瞬间就会将一切美好都化为乌有！当您在学习有关安全的规章、程序时，您是否想到：它是用血的教训凝结而成，是为了指导我们让悲剧不再重演！严谨认真，我们可以悠闲地漫步在华灯初上、流光溢彩的不夜美景中；严谨认真，我们可以坚定地攀登人生的阶梯，纵情高歌：“谁持彩练当空舞，直把光明耀神州”；严谨认真，我们的国航才能像三春的桃李红红火火。

朋友们，当新一天的太阳从东方地平线上喷薄而出的时候，当温暖清新的春风吹拂着祖国大地的时候，让我们的双手紧紧相连，为了旅客的安全，为了不让亲人为我们担心，让我们一起严谨认真做好安全工作，确保每一个航班平安落地，让我们共同祝愿：愿每一个生命都健康平安，祝每一个家庭都欢歌笑语，幸福无边！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找