

2023年演讲和演讲稿 励志演讲的演讲稿(通用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

演讲和演讲稿篇一

今天上午我们学校举行了“感恩励志演讲会”，著名的华东老师来为我们演说，激情满怀的华东老师为我们上了一节使我们心灵上为之震动的一堂课。当我们落地并哇哇大哭的时候，陪在我们身边的就是我们这一生最重要的人——我们的母亲。是她一把屎一把尿得不辞辛苦的哺育我们成长，教我们做如何做人。

随着音乐，轻轻的闭上眼睛，拿着亲人的手。听华东老师说：“是谁在我们受伤时安慰我们；是谁在我们失败时帮助我们；又是谁在我们无助时陪伴我们；是母亲。

母爱如水，温柔细腻。天底下唯有母爱，是最纯真的，是不求回报的，也是最无私的。

现场哭声一片，每一个人都留下了悔恨的泪水。悔恨自己为什么没有听妈妈的话，为什么三番五次的惹妈妈生气，甚至连自己力所能及的家务事也不帮妈妈做。

华东老师让我们握紧拳头，大声喊“爸爸妈妈我爱你们，爸爸妈妈我爱你们，”直到喊到全身充满力量为止。全场响声震天，每个人都知道了只有爸爸妈妈才是最爱我们的人。

要成为一个有用的人，先从做一个有孝心的人开始吧！

演讲和演讲稿篇二

不，今天请允许我代表高三毕业班全体同学说一声：亲爱的老师、同学们！你们好！因为，这是我们高三毕业班的同学最后一次在这里对母校的老师、同学，对母校的教室、操场、一草一木说再见了！

再过八天，将是我们参加高考的日子，在紧张紧张的备考复习中，我们来不及多想离别的伤感，但是当我们照过了毕业照，才猛然意识到：我们已经毕业了，我们就要与教育我们成长的母校告别了！三年的求学，三年的奋斗，整整三个春夏秋冬，母校的每一条小路上，留下我们深深浅浅的脚印，在老师的搀扶中，在同学的相伴中，我们走过三年，再回首，心中不禁酸酸甜甜、感慨万千。

可是，我们还是要说：再见了，母校！再见了，校园！你的操场，回响着我们嬉戏时的欢声笑语；你的教室，激励着我们学习时的不断进取，育英中学，也许你的名字在其他人看来普通而平凡，可是在我们的人生旅程中，在我们心中，你却那么独一无二的。每个人都只有一个中学时代，育英中学，这个名字，对于我们来说那么刻骨铭心。

再见了，老师！是您，教给了我们丰富的知识；是您，教给我们生存的本领；是您，教给了我们做人的道理。您让我们，从书本中领悟到了快乐，从玩耍中明白了道理，上课时，您带领我们，在知识的海洋里，尽情遨游；下课时，您那平易近人的话语，指引着我们，在人生的征途上，奋力拼搏。您渐渐增加的皱纹，浓缩的是渊博的知识；您渐渐增多的白发，书写的是无言的爱心。亲爱的老师们，您送走了数不清的学生，可我们的老师只有您！我们就要带着您的叮咛独自去搏击人生了，但我们知道，我们的身后仍有您关注的目光。师恩深似海，我们只有在将来，努力、奋斗、创造、贡献、服

务社会，才会让老师您感到莫大的欣慰。无论我们走多远，这样一份博大、深远、浓浓的师爱，我们永远永远不会忘记！

在这里，我们还想对高一高二的学弟学妹们说一声：好好学习，好好珍惜，别让时光蹉跎，别让青春白白流逝，要让自己的高中时代留下美好回忆！

“长亭外，古道边，芳草碧连天。晚风拂柳笛声残，夕阳山外山”今天，我们没有长亭，没有笛声，没有夕阳，但在飘扬的国旗下，在清新的晨风中，母校一定听得见我们心中的骊歌！

请让我最后说：再见了，同学们！再见了，老师们！再见了，我的育英中学！千言万语无法表达我们的心情，请让我给大家深深鞠一躬，以表达我们的眷念之情！

最后，我代表高三全体同学祝福母校再创佳绩；祝福所有老师身体健康，桃李满天下；祝福学弟学妹们茁壮成长，在学习和生活中不断进步；更祝福我们20届全体同学，在即将到来的高考中，大获全胜，在育英辉煌的历谱写新的、也是最灿烂的一笔！为母校再添华美篇章！我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲和演讲稿篇三

大家好！今天我演讲的题目是：学会感恩。

感恩，其实是无处不在的。我站在这里的理由是什么？就是感恩。感谢老师同学的支持爱戴，感谢学校给予的机会，感谢母亲的培养，感谢我自己的付出。因为感谢着这些，我今天便站在这里了。

宗教是最崇尚感恩的。他们感谢天神，感谢主。当然，我们感谢的，远比他们要多很多。

感谢父母，他们给予你生命，抚养你成人；感谢老师，他们教给你知识，引领你做“大写的人”；感谢朋友，他们让你感受到世界的温暖；感谢对手，他们令你不断进取、努力。

感谢太阳，它让你获得温暖；感谢江河，它让你拥有清水；感谢大地，它让你有生存空间。感恩，是一种心态，一种品质，一种艺术。

感谢困难，感谢挫折，不是乐观么？感谢对手，感谢敌人，不是乐观么？对于我们不甚喜欢的一些人和事物，尽量想到它的正面，想到它对我们的利处，从而去感谢它，不是乐观么？所以，感恩，是一种乐观的心态。

有人帮助了我们，我们随口说声“谢谢”，可能会给对方心里带来一股暖流。有人为我们付出了许多，我们感谢他，他可能会更加多的帮我们。怀着感恩的心，是有礼貌，是知恩图报。所以，感恩，是一种有礼貌的品质。

心中有祖国，为祖国做件事。不是为了回报、感谢伟大的祖国么？

心中有集体，为集体做件事，不是为了回报、感谢温暖的集体么？

心中有他人，为他人做件事。不是为了回报、感谢生活中的每个人么？

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。

常怀感恩之心，我们便会更加感激和怀想那些有恩于我们却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，我们才有了今

天的幸福和喜悦。常怀感恩之心，便会以给予别人更多的帮助和鼓励为最大的快乐，便能对落难或者绝处求生的人们爱心融融地伸出援助之手，而且不求回报。常怀感恩之心，对别人对环境就会少一分挑剔，而多一分欣赏。

感恩，是我们生活中永恒的话题。学会感恩，学会热爱生活。我们将会感受到更多快乐。

老师们，同学们：

大家好！

“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归……”每当读起这首妇孺皆知的小诗，我就会热泪盈眶，任感情的波涛汹涌澎湃，载着我的思念流向母亲身旁。

上次月考，学校提前放假，我兴冲冲地赶回家，屋里却没有人。我有些纳闷，只知道父亲长年出差在外不回家，没想到母亲也去了。我走到久违的厨房想找点吃的东西，推开门的一刹那，我愣住了。只见桌子上分明摆着半碗硬邦邦的透着股寒气的腌咸菜。

我的心猛地一颤，脑海中立刻浮现出以前我回家时的那一幕幕：红烧鲤鱼、糖醋排骨、香菇闷鸡……，丰盛的饭菜使我目不暇接，诱人的香味扑鼻而来。灯光下，我与母亲开怀畅饮，母亲嘴角挂着说不出的喜悦，我也完全陶醉在欢乐之中。原以为生活水平提高了，每天都能吃上美味佳肴，可谁知道只有我在家时才如此。想着想着我的眼睛模糊了……默默地收拾好碗筷，将它们刷洗得干干净净。好像这是我做过的唯一的家务。内心不免有几分怅然。

母亲，面对您的关怀与疼爱，我该怎样报答？恐怕用我的一生也无法回报。惟有努力学习，让您感到一丝欣慰。“世上只有妈妈好……”每当耳边响起这熟悉的旋律，我都在深深

地谴责自己，母亲为我付出了一切，而我回报给母亲的却是那日益增多的皱纹，我无语。

演讲和演讲稿篇四

大家好，我是六年级的×××，很兴奋我能在这里带给大家一段演讲。今天我演讲的主题是《学会感恩》。

谁言寸草心，报得三春晖，谁知盘中餐，粒粒皆辛劳，我们小时候背诵的这些诗句讲的就是感恩。还有成语滴水之恩，涌泉相报告知我们的就是感恩。

感恩是每一个人应有的基本道德准则，感恩是做人的最少修养。感恩是人性善的反映，感恩是一种生活态度，感恩是一种美德，感恩是一片肺腑之言。

我们每一个人都应当学会感恩，感谢父母的养育之恩，感谢老师的教诲之恩，感激同学的帮助之恩，感激社会的关爱之恩。

学会感恩，就是要学会晓得尊重他人，对他人的帮助时时怀有感激之心。

学会感恩，就是要让你知道每一个人都在享受着他人通过付出给自己带来的快乐。

学会感恩首先要具有一颗感恩的心。一个人只要晓得感恩，才会晓得付出，晓得付出后，才能取得感恩。

没有阳光就没有日子的暖和；没有雨露就没有五谷的丰收；没有父母就没有我们自己；没有亲情和友谊的世界就会是一片孤独和黑暗。

亲爱的同学们，让我们积极行动起来吧！让我们荡漾于这缕感

恩的东风中，使我们的校园变的更加美好，使我们的未来变得更加灿烂，使我们的社会变得更加平安与***!

谢谢大家，我的演讲终了。

演讲和演讲稿篇五

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：学会感恩。

感恩，其实是无处不在的。我站在这里的理由是什么？就是感恩。感谢老师同学的支持爱戴，感谢学校给予的机会，感谢母亲的培养，感谢我自己的付出。因为感谢着这些，我今天便站在这里了。

宗教是最崇尚感恩的。他们感谢天神，感谢主。当然，我们感谢的，远比他们要多很多。

感谢父母，他们给予你生命，抚养你成人；感谢老师，他们教给你知识，引领你做“大写的人”；感谢朋友，他们让你感受到世界的温暖；感谢对手，他们令你不断进取、努力。

感谢太阳，它让你获得温暖；感谢江河，它让你拥有清水；感谢大地，它让你有生存空间。

感恩，是一种心态，一种品质，一种艺术。

感恩是乐观。感谢困难，感谢挫折，不是乐观么？感谢对手，感谢敌人，不是乐观么？对于我们不甚喜欢的一些人和事物，尽量想到它的正面，想到它对我们的利处，从而去感谢它，不是乐观么？所以，感恩，是一种乐观的心态。

感恩是礼貌。有人帮助了我们，我们随口说声“谢谢”，可能会给对方心里带来一股暖流。有人为我们付出了许多，我们感谢他，他可能会更加多的帮我们。怀着感恩的心，是有礼貌，是知恩图报。所以，感恩，是一种有礼貌的品质。

感恩是画笔。学会感恩，生活将变得无比精彩。感恩描绘着生活，将生活中大块的写意，挥洒得酣畅淋漓；将生活中清淡的山水，点缀得清秀飘逸；将生活中细致的工笔，描绘得细腻精美。所以，感恩，是一种多样的艺术。

常说：“三有三为。”

心中有祖国，为祖国做件事。不是为了回报、感谢伟大的祖国么？

心中有集体，为集体做件事，不是为了回报、感谢温暖的集体么？

心中有他人，为他人做件事。不是为了回报、感谢生活中的每个人么？

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。常怀感恩之心，我们便会更加感激和怀想那些有恩于我们却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，我们才有了今天的幸福和喜悦。常怀感恩之心，便会以给予别人更多的帮助和鼓励为最大的快乐，便能对落难或者绝处求生的人们爱心融融地伸出援助之手，而且不求回报。常怀感恩之心，对别人对环境就会少一分挑剔，而多一分欣赏。

感恩，是我们生活中永恒的话题。学会感恩，学会热爱生活。我们将会感受到更多快乐。

落叶在空中飞舞，谱写着一曲曲感恩的乐章，那是大树对滋养它的大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，描绘着一幅幅动人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的世界，因为感恩才会有世间真挚的感情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

老师就像是一支红烛，一点点的融化我们心灵的冰川，走近我们的心灵，让我们远离寂寞。她给我们的爱，轻柔，茉莉一般，散发着沁人心脾的香味。老师的爱，无私中透露着平凡，却又是伟大的。它像一股暖流，渗入我们的心田；像一种呼唤，帮助我们落寞的心灵找到回家的路；像一阵春风，给我们温暖和温馨。我们的老师，没有华丽的舞台，没有簇拥的鲜花，一支支粉笔是他们耕耘的犁头；三尺讲台，是他们奉献的战场。

“l”代表listen(倾听)，爱就是要无条件无偏见地倾听对方的要求，并且予以协助。

“o”代表obligate(感恩)，爱需要不断的感恩，付出更多的爱，灌溉爱的禾苗。

“v”代表valued(尊重)，爱就是展现你的尊重，表达体贴，真诚的鼓励，发自内心的赞美。

“e”代表excuse(宽恕)，爱就是仁慈的对待，宽恕对方的缺点和错误，接受对方的全部。

爱神对于爱的意义的诠释如此深沉厚重，我们只有用心聆听对方的心声，怀着一颗感恩的心面对对方，面对生活，才会享受到爱的快乐，爱的幸福。

感恩，不是为求得心理平衡的喧闹的片刻答谢，而是发自内心的无言的永恒回报。

人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、旷达地处理。这时，是一味埋怨生活，从此变得消沉、萎靡不振？还是对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来？你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！成功时，感恩的理由固然能找到许多；失败时，不感恩的借口却只需一个。殊不知，失败或不幸时更应该感恩生活。换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀有一份感恩的心情，则能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。

生活给予我们挫折的同时，也赐予了我们坚强，我们也就有了另一种阅历。对于热爱生活的人，它从来不吝啬。要看你有没有一颗包容的心，来接纳生活的恩赐。酸甜苦辣不是生活的追求，但一定是生活的全部。试着用一颗感恩的心来体会，你会发现不一样的人生。不要因为冬天的寒冷而失去对春天的希望。我们感谢上苍，是因为有了四季的轮回。拥有了一颗感恩的心，你就没有了埋怨，没有了嫉妒，没有了愤愤不平，你也就有了一颗从容淡然的心！

父母的爱是那样简单，那样质朴。生活中遇到挫折时，父母耐心的劝慰；学习中遇到烦恼时，父母慧心的开导；生病时，父母全心的关爱与问候，是他们帮我们在生活的小船上扬帆起航。当我们第一次喊出爸爸妈妈的时候，当我们第一次独立迈开步子的时候，当我们第一次歪歪扭扭地写出自己名的时候。有太多的第一次是父母在身边耐心的帮助和教导我们，这一幕幕幸福的画面我们又怎么可以忘记？能耐心劝慰，真诚鼓励的是父母。当我们受到委屈，能耐心听我们哭诉的人，是父母。当我们犯错误时，能毫不犹豫地原谅我们的人，是父母。当我们取得成功，会衷心为我们庆祝，与我们分享喜悦的，也是父母。

孩子

快抓紧妈妈的手

去天堂的路

太黑了

妈妈怕你

碰了头

快

抓紧妈妈的手

让妈妈陪你走

同学们，是否扪心自问过：我们对父母的挂念又有多少呢？是否留意过父母的生日？民间有谚语：儿生日，娘苦日。当你在为自己庆贺生日时，你是否想到过经历死亡般的痛苦，让你降生的母亲呢？是否曾真诚地给孕育你生命的母亲一声祝福呢？中国是一个文明古国，自古讲求孝道，孔子言：“父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧。”也就是讲，父母的身体健康，儿女应时刻挂念在心。但据报道，今年北京某中学的抽样调查却显示：有近50%的学生竟不知道自己父母的生日，更谈不上对父母生日的祝福。同学们，或许一声祝福对自己算不了什么，但对父母来说，这声祝福却比什么都美好，都难忘，都足以使他们热泪盈眶！

孝，其为人之本也，一个只有懂得感恩父母的人，才能算是一个完整的人。同学们，让我们学会感恩父母吧！用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心去与父母交流，不要再认为父母帮我们做任何事情都是理所当然的，他们把我们带到这美丽的世界，已经是足够的伟大，且将我们养育成人，不求回报，默默的为我们付出，我们不能一味地索求他们的付出，父母的辛苦是我们无法体会的，我们虽不能与父母分担生活的艰辛、但我们在生活上至少可以让父母少为我们操心。父

母生病时，我们应该担起责任，照顾父母。要知道，哪怕一句关心的话语，哪怕一碗自己做好的方便面，都会慰藉父母那百般焦虑的心。感恩父母，我们并不难做到。一张亲手制作的贺卡，一杯暖意浓浓的热茶，一盆热气腾腾的洗脚水，一个灿烂甜美的微笑……都会让父母感到幸福和安慰。让我们一起将这份感恩之心延续，使幸福快乐，常常陪在他们身旁！

同学们，让我们铭记父母的恩情，感恩父母的养育。风雨人生路，让感恩与你我同行！