

学会自护演讲稿(大全6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。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

学会自护演讲稿篇一

下午好！我演讲的题目是：《学会做人，懂得感恩》

我的生命就像一颗种子，在妈妈温暖的怀抱中，经历了十月的孕育，在金色的秋天悄悄地来到了人间。妈妈说，我的第一声啼哭就像百灵鸟的歌声一样优美动听；爸爸说我的第一次微笑就像盛开在金秋的菊花一样灿烂迷人。爸爸妈妈看着我的时候眼里充满深深的爱意。我感谢亲爱的妈妈，是她把我带到了这个美丽的世界，让我小小的生命享受到了阳光雨露，并且把一颗爱的种子播撒在我的心里。上街的时候，妈妈总会把零花钱塞进我的手中，看到街上乞讨的老人，妈妈会用爱的眼光给我暗示，那是一股爱的激流，我明白，妈妈在无声的教育我要学会关爱他人。

春天来了，妈妈总会不辞辛劳，带我到周边去寻找春天，看着小树上的嫩芽，看着石缝中探头探脑的小草，妈妈总会说：“去吧，去对它们说点什么。”开始我并不明白，后来经过妈妈的点拨，我才渐渐的懂得，妈妈是要我感受大自然的美丽，让我亲眼看到石缝中小草顽强的生命力！是啊，妈妈希望我也做一颗积极向上、顽强拼搏的种子。

爸爸的爱是那么深沉，那天我被小区的伙伴欺负了，我哭着找爸爸，爸爸却为我擦干了眼泪，轻描淡写的说：“没事，擦干眼泪继续玩吧！”开始我很生气，爸爸没为我出气，可

是过了几分钟，我却不由自主地又去找那个伙伴玩。爸爸站在老远笑着，那善良的微笑就像一股神奇的力量，让我幼小的心灵懂得了什么是宽容。

虽然我的家庭并不富裕，但爸爸妈妈却在我童年的记忆中留下了美好的财富。今天站在这里，我要用心对爸爸妈妈说一声：“谢谢你们！”虽然现在我还小，但我会一步一个脚印坚实得走下去。有一面爱的航帆和一战之路的明灯，陪伴在我成长的道路上，我会成长为一个懂得爱、回报爱、奉献爱的人！

学会自护演讲稿篇二

大家好！

生存是要学会自我生存，能够生存，在《《鲁滨孙漂流记》》中的鲁滨孙在流落到一个荒岛上时，他是怎样生存下来的不就是具有生存的本事吗当他应对饥饿时，明白用小麦做面包，自我去打猎，用火烧食物来吃，当他应对没有安稳的定居时，他明白先找一个能够遮风挡雨的地方，并能够在以后的日子里对于自我的居所，让它变得更加牢固，让它改变的能够防野人。在应对孤独时，他明白自力更生，最终在一艘船上，找到了一条狗和一只猫作伴。在应对疾病面前，他明白在病有所好转时上山采药。在《《汤姆·索亚历险记》》中，汤姆和哈克在杀人犯面前，没有一点慌张，因为他明白，如果自我一不细心叫了一声，就会被发现，甚至到最终也会死。在迷路时，他依然是那样的镇定自如，在同时，还会去寻找微乎其微的出口，最终，克服困难，迎来了光明。

如果，在自然灾害面前，应对着突如其来的地震`洪水`海啸，会不会手足无措，惊慌失措会的，必须会的，因为在灾害面前，我们都会恐惧。可是，我们也要想一想，那些勇敢，智慧的人不都脱离了灾害了吗再仔细想一想，在四川的地震面前，不也挺过来了吗在恐惧面前，我们能够采用唱歌自救的

方法。让路人和救援人员听到我们的声音，然后救我们出去，不要让灾难冲昏了头脑，在困难面前，我们要学会生存。

生存就是一个考题，仅有经过这一个考试，我们的生存才会有价值。生存在于自救，仅有在困难面前趁着应对才能够脱险。生存是为了我们更好的明天，让我们学会生存吧！努力生存，会让我们更加有自信的去迎接每一天。让我们在困难面前，学会自救吧！镇定，自救，会让我们有生存的自信的，让我们的每一天都充满欢乐吧，学会生存。

学会自护演讲稿篇三

我常常在校园中看到这样的情景，许多同学的父母在凛冽的寒风中默默等待着未下课的儿女，给他们送来防寒的衣物，送来遮风挡雨的伞，送来温暖可口的饭菜。而我们有些同学只知道尽情享用，连一句感谢的话都没有；有些同学对老师长年累月的付出不知感恩，却对老师一次真诚的教诲耿耿于怀；有些同学对班集体无微不至的照顾不知感恩，还认为班集体与他无关。

这些现象的背后，都是因为感恩心的缺失。其实，感恩是一种千古流传的美德。

卢梭曾经说过一句话：“没有感恩就没有真正的美德。”是的，感恩是一种美德，在竞争日益激烈的现代社会，我们仅有一点成绩，仅有一点才能是远远不够的。

只有我们具备了感恩的品德，才能拥有和谐生活，拥有光明与前途。

《三国演义》中，诸葛亮自然是智慧的化身，但在他的心里，始终充溢着两个字——感恩。孔明的一生可谓战果累累：火烧新野，火烧博望坡，巧借东南风，三气周公瑾，夺西川平南蛮七擒孟获，六出祁山，最终病死于五丈原。而他的所作

所为，从始至终只为了一个原因，那就是——酬三顾之恩。真可谓“鞠躬尽瘁，死而后已”。

学会感恩，感谢生活给你的赠予，你才会拥有一个积极的人生观，健康的心态。“予人玫瑰，手有余香”，人生在世，要学会给予分享，互爱互助。给予越多，生活才更丰富，奉献越多，生命才更有意义。常怀感恩之心，对别人，对环境就会少一份挑剔，多一份欣赏和感激。感恩会使你对生活，对一切美好的事物充满信念，从而被美好的事物所包围。

同学们，感恩是一束金色的阳光，它能融化冰雪。让我们学会感恩吧，感恩身边的一切。让温暖的阳光照耀在我们大家的心底。

送走了五谷丰登的金秋，我们迎来了雪花飞舞的冬天，将近年末，回首这一年来，生活给予我们的仍然是无尽的收获与感动。我感谢生活赐予我的幸福和甜蜜，也感谢工作带给我的一个又一个惊喜。

有这样一则故事：一位刚刚毕业的大学生到一家企业去应聘，负责招聘的考官问他：你给母亲洗过脚吗？他回答：没有。“那么，希望你下个星期再来应聘，但有个条件，回去试一试。”这位大学生感觉挺纳闷，回家后他把应聘的经历讲给母亲听，并且要求为母亲洗脚，为了成全儿子的心愿，让儿子能够到这家大企业去工作，母亲第一次把双脚伸进了儿子端来的洗脚水中，当儿子摸到母亲那双瘦得像麻杆、粗糙的象树皮一样的腿时，他忍不住流下了眼泪，他想起，自己的大学学业，不就是靠母亲这双腿四处奔波，打工赚钱来完成的吗？每到月初，他都在学校心安理得地等着母亲寄钱来，却从未想过母亲筹钱有多么困难。从那一天起，他每天都坚持给母亲洗脚，一个星期后，他再次来到那家企业，那位考官问了他同样的问题，他使劲地点点头，考官问他：我们公司这么要求你，你还愿意来吗？他的回答是这样的：不能被贵公司录用，对于我现在已经不是最重要的了，重要

的是，我从您这儿学到了以前没有学到的东西——那就是做人的道理，非常感谢您！这则故事对我启发很深，以至于每每想起，都会触动我的心弦，教我时刻懂得感恩。

也许，你很能忘记那位已经头发花白但仍然和蔼可亲的老师，因为是他，带领你开启知识的大门，指明你前进的方向；也许，你经常会想起刚参加工作时的那位师傅，因为是他，手把手引领你认识公司、熟悉业务、精通技能；也许，偶尔你也会想起宿舍门房的老大爷，当你下夜班回家时，他佝偻着身子，为你开门并且叮嘱你早点休息；也许，此刻你脑海里又浮现出临行前夜母亲为你整理行囊的身影……打开记忆的闸门，生活中的点滴都会令我们感动。

感恩是种歌唱生活的方式，怀着感恩的心去工作，你就会发现工作着是美丽的。因为在工作中，我们可以找到自信，曾经遇到的困难也变得微不足道；在工作中，我们可以找到寄托，有了目标人生就有了前进的航向。当然，无数的艰难困苦会时时考验我们的心智，工作的压力也会令我们有不堪重负之感，但我们要相信，生活在给予我们挫折的同时，也赋予了我们坚强，拥有感恩的心，我们就能够积极地应对工作中的各种困难，顺利到达成功的彼岸。

朋友们，让我们学会感恩，感恩于生养我们的父母，感恩于教导我们的恩师，感恩于关心我们的领导，感恩于支持我们的同事，感恩于身边的人和事，感恩于生活中的每一天，让感恩充盈于我们的美好心灵、幸福生活与快乐工作中吧！

学会自护演讲稿篇四

大家早上好！

我是xxx□很高兴有机会参加学校举办的感恩教育竞赛，心情特别激动。首先感谢学校领导、各位老师给我们提供这个五彩的平台，让我们把心存的感激对关爱我们的人表达出来。

我今天演讲的题目是《感恩的心，感谢有您》。

“感恩的心，感谢有您”每当听到这熟悉的旋律，我都会心潮起伏，感慨万千。从小生活在蜜罐儿里的我幸福的像花一样，温馨四溢的家庭、生机盎然的校园、和谐安宁的社会……我要感激的人很多很多……。

其次，我还要感谢我的老师，因为有您，我才从一个天真无邪的孩童，成长为一个有德才兼备的优秀学生。花开花落几春秋。您迎来晨曦，送走星辰，用您的信念用您的热情，还有您滚烫的汗水耕耘着我们的心田，稚嫩的原野溢满了您的希望。

老师，无瑕美玉不足以形容您品质的高贵，阳春白雪不足以形容你内心的纯洁。如果我是诗人，一定会用满腹的激情、炽热流畅的诗行写下对您的感激；如果我是画家，一定用七彩的画笔描绘你一生的高尚，留给这平凡的世界一幅不平凡的长卷。

我的演讲完毕，谢谢大家！

学会自护演讲稿篇五

大家早上好！

今天，我国旗下讲话的题目是《学会感恩》。我们的人生之路总是阳光明媚，晴空万里，到底哪一缕阳光最耀眼？有人说是优异的成绩，有人说是给予别人帮助……而我认为在我们的人生路上最灿烂的阳光应该属于知恩图报，感谢帮助我们成长的每一个人。学会感恩，是一种情怀，学会感恩，更是一种情操。

在感恩的历史长河中，流淌着多少古今中外名人感恩的小故事。古有小黄香在寒冷的冬天，先用自己的体温暖了席子，

才让父亲睡到温暖的床上；今有伟人毛主席在佳节送上对老师的一份深深感激；朱总司令蹲下身，亲自为妈妈洗脚。还有居里夫人，寄去机票，让她的小学老师来参加镭研究所的落成典礼，居里夫人还亲自把老师送上主席台，用一束鲜花表达她的感激之情。伟人之所以伟大，名人之所以成为名人，是因为他们都拥有美好的品质——那就是感恩。同学们，我们要懂得感恩。

我们要感激父母，感谢他们给了我们生命，感谢他们搀扶我们走好每一步人生之路，为我们搭建快乐成长的舞台。我们要感激老师，感激他们传授我们知识，让我们拥有智慧、拥有克服困难的力量和奋发图强的信心。我们也要感激在我们成长道路上循循善诱的长辈，感激陪伴我们成长的朋友们。凡事感激，学会感激。感激一切使你成长的人！

同学们，感恩，不仅是一种礼仪，更是一种健康的心态。怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐。知恩图报，学会感恩，这样冬天就不再寒冷，黑夜就不再漫长，幸福快乐就会时刻陪伴在你的身边。让我们把感恩付诸行动，让好习惯陪伴我们，学校为我们制定了详细的好习惯目标，十一月份的好习惯是：完成作业，懂得感恩！请同学们记住以下两个好习惯。期望每位同学都能志存高远，防下浮躁的心态，从塌塌实实地过好每一天，认认真真地作好每件事情。比如上好每一节课独立完成每一次作业，考好每一次试，保持好班级环境保护好校园卫生，珍惜与你剿袭相处的同学，学会微笑着棉队师长，学会表达感激和谢意，因为周围的人都是你成长的榜样。我的国旗下讲话完毕，谢谢大家。

学会自护演讲稿篇六

大家好！

今天我演讲的题目是《学会感恩》。

我常常在校园中看到这样的情景，许多同学的父母在凛冽的寒风中默默等待着未下课的儿女，给他们送来防寒的衣物，送来遮风挡雨的伞，送来温暖可口的饭菜。而我们有些同学只知道尽情享用，连一句感谢的话都没有；有些同学对老师长年累月的付出不知感恩，却对老师一次真诚的教诲耿耿于怀；有些同学对班集体无微不至的照顾不知感恩，还认为班集体与他无关。

这些现象的背后，都是因为感恩心的缺失。其实，感恩是一种千古流传的美德。

卢梭曾经说过一句话：“没有感恩就没有真正的美德。”是的，感恩是一种美德，在竞争日益激烈的现代社会，我们仅有一点成绩，仅有一点才能是远远不够的。只有我们具备了感恩的品德，才能拥有和谐生活，拥有光明与前途。

《三国演义》中，诸葛亮自然是智慧的化身，但在他的心里，始终充溢着两个字——感恩。孔明的一生可谓战果累累：火烧新野，火烧博望坡，巧借东南风，三气周公瑾，夺西川平南蛮七擒孟获，六出祁山，最终病死于五丈原。而他的所作所为，从始至终只为了一个原因，那就是——酬三顾之恩。真可谓“鞠躬尽瘁，死而后已”。

学会感恩，感谢生活给你的赠予，你才会拥有一个积极的人生观，健康的心态。“予人玫瑰，手有余香”，人生在世，要学会给予分享，互爱互助。给予越多，生活才更丰富，奉献越多，生命才更有意义。常怀感恩之心，对别人，对环境就会少一份挑剔，多一份欣赏和感激。感恩会使你对生活，对一切美好的事物充满信念，从而被美好的事物所包围。

同学们，感恩是一束金色的阳光，它能融化冰雪。让我们学会感恩吧，感恩身边的一切。让温暖的阳光照耀在我们大家的心底。