

最新演讲稿懂得知足不去抱怨(模板10篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

演讲稿懂得知足不去抱怨篇一

尊敬的各位评委，亲爱的老师们：

你们好！今天我演讲的题目是《知足、感恩、奉献》。

有一种人生最为美丽，那就是教师，平凡的人生，壮丽的事业；有一首歌谣最为动听，那就是奉献，无私的奉献，播撒着未来的希望。三尺讲台，是我们默默耕耘的土地，扎根这片土地，是我们的光荣和自豪！既然我们选择了这份职业，那就把自己的青春，理想，信念，智慧毫不保留的奉献！作为一名教师，我很知足，知足于拥有这份高尚的职业；知足于学生的爱戴和家长的信任；知足于清新而富有生机的校园氛围；知足于人生的平淡。人应该学会知足，知足者常乐。有了工作本身就是快乐，幸福的。我们应该享受这份快乐，珍惜这份幸福。用感恩的心快乐的去工作、去奉献。即使多舛的命运给我们带来苦难，带来绝望，但我们仍要心怀感恩。一个人学会了感恩，才能托起世界的脊梁。“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”。作为世界的主宰——我们更要充满感恩之情。一颗感恩的心，化干戈为玉帛，一颗感恩的心，化腐朽为神奇；一颗感恩的心，化冰峰为春暖。人生路上，缺少了感恩，就缺少了阳光雨露。心怀感恩，就能回报社会。

对生活更深层的热爱。生活在我们这个集体里，我快乐无比，幸福无比。知足是我快乐的源泉，感恩是我快乐的延续。亲爱的老师们，请和我一样怀着知足，感恩的心快乐地工作吧！

我不是栋梁，但我的事业是栋梁；我不是未来，但我的事业是未来。无悔，我的选择；无悔，青春的奉献。我骄傲，我自豪，我是一名人民教师。

作为一名教师，当你站在讲台上面对天真可爱的面庞时，当你站在讲台上目视渴求知识的眼睛时，你会想到什么？是民族的发展，国家的富强？还是家长的期望？孩子的未来？此时此刻，如果让我回答，我会义无反顾的选择——敬业。之所以选择，我会热爱，之所以热爱，我会执着，之所以执着，我会奉献。因为我们肩负着培养祖国花朵的责任，教书育人是我们的天职和本分，也是我们的信念！是啊，我们用一根教鞭守着一方净土，两袖清风执着着一份清淡，三尺讲台献上一片爱心。既然我们选择了讲台，也就选择了默默奉献。

作为一名教师，我把手中的红烛高高举起，只要我的鸽群能翱翔蓝天，我宁愿燃烧我的每一寸躯体，让我的青春乃至生命在跳动的烛火中升华，在血液的鲜红中奔腾……亲爱的老师们，让我们行动起来，释放我们的热情吧！伟大的祖国需要我们奉献，火热的生活需要我们奉献，让我们用爱心搭起桥梁，用真心铸成友情，用关心凝成团结，把我们平凡的人生献给这壮丽的事业，让花儿纵情绽放，让桃李处处芬芳，让我们的生命在耕耘与奉献中——熠熠闪光。今天，新世纪的太阳正在我们面前升起，新时代的师德号角已经吹响，让我与你，你，你们一道，献身这阳光的事业吧！让我们携起手，肩并肩，用慈爱呵护纯真，用智慧孕育成长，用真诚开启心灵，用希冀放飞理想，用知足带来感恩，用感恩促进奉献，用青春和热血谱写师德的新篇章！

谢谢大家！

尊敬的各位评委、各位领导、朋友们：

大家好！

在这美丽的季节里，很高兴参加本次的演讲。我是来自的。首先感谢各位领导和同事们长期以来对我的鼓励、关心和支持，我感到万分的荣幸！今天我演讲的题目是《爱岗敬业忠诚奉献》。

在长期的工作中，我深刻认识到，忠诚与敬业、奉献与幸福是密不可分、相辅相成的！首先，忠诚是敬业的思想基础，只有对工作充满了热爱，才能获得无尽的工作动力，从而提高奉献能力；而奉献是敬业的目标所在，并且不断在行动上深化敬业精神；再者，奉献是幸福的决定因素之一，从容面对名与利，无私奉献，自身就会获得满足，知足则长乐。四者在整体上又有密切的联系，只有忠诚于当合国家的事业，心怀敬业精神，做好奉献，最后就会获得幸福收获！

印度大诗人泰戈尔说过：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的，让我干叶的事业吧。因为叶总是谦逊地垂着她的绿荫的。”的确，我也是一片平凡的绿叶，虽平凡但无悔，虽平凡但无私。作为粮食局的一员，虽然我平凡，但是我感到自己肩上的责任重大，“为粮食局事业发展做贡献”。这不仅仅是一句普通的话，那是需要对事业的忠诚和努力的实践工作去支撑的承诺！

为了提高为人民服务能力，爱岗敬业就是最直接的思想基础！我们要“深怀爱民之心，恪守为民之责，善谋富民之策，多办利民之事”。联系到具体工作实际，为耕者谋利，为食者造福，供农所需，销农所产”，就是要求我们情系人民群众，把思想感情牢牢系在人民群众的利益上，时刻为人民群众着想。爱岗敬业，誓言无声。有句广告说得好：思想有多远，我们就能走多远。当我们将爱岗敬业当作人生追求的一种境界时，我们就会在工作上少一些计较，多一些奉献，少一些

抱怨，多一些责任，少一些懒惰，多一些上进心；有了这种境界，我们会倍加珍惜自己的工作，并抱着知足、感恩、努力的态度，把工作做得尽善尽美，从而赢得别人的尊重。有了这种境界，我们就能树立起工作的光荣感和使命感，会专心致志地对待工作、一丝不苟地对待工作、务实创新地做好本质工作。

要具备爱岗敬业精神，加强自身思想道德等方面的学习，提高自身的素质和工作作风是首要工作。我一直坚持信一句话：“认真做，能把工作做好，用心做，能把工作做出色”。作为粮食局的一员，我一直用它鼓励着自己。态度决定一切，细节决定成败。我们对待工作的心态，是积极的还是消极的，是上进的还是无所谓的，直接影响工作的质量。工作也许是枯燥乏味的，但只要脚踏实地、静下心来做，总有收获。

要更好的为我们忠诚的事业做出贡献，不断地学习提高以求更好的适应工作需要是一必须的一门功课。工作来，我亲身感受到老同志们在工作上的风范和工作艺术，使我受益匪浅，收获甚丰。他们就像是开荒的犍牛，日复一日的努力在平凡却不可或缺的岗位中，在一片荒芜中洒下种子，播种着希望。因此，在我看来向前辈同仁学习是非常重要的，如不虚心学习，积极求教，实践经验的缺乏必将成为制约个人工作能力发展的瓶颈，粮食局里的每位同仁都是我的良师益友。

“长路奉献给远方，江河奉献给海洋。和谐奉献暖人心，积极奉献干劲增。”有一种精神叫奉献，有一种氛围叫和谐，有一种主题叫发展。对于一个人来说，所期望的不是别的，而仅仅是他能全力以赴献身于一种美好的事业。当新的时期，面临新的任务的时候，摆在我们粮食人面前的是两种选择：一是努力拼搏、接受挑战；或者寻求安逸、不思进取。而后者绝不是我们所要选择的。

今天我想说的是，因为我爱我的工作，所以我会不断地战胜自己。一滴水只有放进大海里才永远不会干涸，一个人只有

当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能最有力量。而正是有了无数粮食人默默无闻的奉献，才有了地方粮食储备的稳定与发展；正是有了无数粮食人无怨无悔的工作，才使我们的生活更美好；正是有了无数粮食人孜孜不倦的追求，才有了我们事业的日新月异。

朋友们，同事们，爱岗敬业不只是在枪林弹雨中的辉煌，也不只是在紧急危难时的高扬，它更应该是一种默默的奉献，一种高尚的理念，一种强劲的精神力量。它也就是我们新时代的忠诚，对党和国家忠诚，对事业忠诚，爱岗敬业，勇于奉献，它言而无声！

我的演讲完毕，谢谢大家！

尊敬的各位领导和全体教师：

你们好！

学校领导要我来参加这次演讲会，既没有命题，也没有说限定在几分钟之内，让我感到为难，这是我遇到的第一个困难；今天是我第一次登台演讲，有一种不适应的感觉，这是我遇到的第二个困难；况且，刚才前面的几位老师又做了精彩的演讲，热烈的掌声可以作证。这给我增加了压力，算是我遇到的第三个困难。

但是，我并不胆怯，相反，我充满了信心。我相信，既然我站到了这个讲台上，我就必定能鼓起勇气，竭尽全力，让自己体面地走下台去！因为我选择了这样一个演讲题目——《爱，教师的职责》！朋友，作为教师，你是否有这样的感觉：爱品学兼优的“尖子”学生容易——这种爱常常是自然而然地，由衷产生地，而对所谓“差生”就不那么容易爱得起来了。你是否留心过生活中有这样的镜头：一个学习成绩好的学生能获得师生、父母的重视，被爱着；而一个成绩不好的学生则若无其人地被忽略这，爱与他们无缘。殊不知，

正是这样的学生更需要人们的爱，因为他们有苦恼，甚至自卑。他们的心，有更多需要被人理解的东西。

当然，爱这样的“差生”，需要付出一定的代价，牺牲一些时间，花费一些精力。但是这种爱更有价值，更为人称道。或许这种爱，未必一定能在学习上显出效果来，但是它使人心热，使人不再陷入消沉痛苦，从而产生积极的效果。对于我这是有着多么深刻的体会啊！我是带着稚气踏入学校大门的。记得刚进入学校大门的那一天，我是多么欢喜，因为我也终于拥有了黑板、粉笔、教鞭，有了一大群学生。听说做教师最重要的就是“威严”。

然而不久，一件意想不到的事情把我击醒了。班上有位男孩子叫小峰，他学习基础差，经常不完成作业，而我对他不是挖苦就是讥讽，要不就是板着的面孔。有一次，他作业没完成，我不问青红皂白，就对他下了“逐客令”：“回家补”。他鼓起勇气，怯生生地说“老师，我在学校补吧”。

我冷笑一声，幸灾乐祸地说：“怎么，怕挨打？还是回去好，挨打不要紧，只要记住疼，以后就会写作业了。”他走了，我的心也“宽”了，但他下午没有来，我的心不安了。我的良心牵着我走到了他家，他并没有回家补作业，只是对妈妈说：“妈妈，我不念书了，我给您放猪。”我形容不出当时听到这句话时自己的感受，只觉得像有一只巨手紧紧地揪住了我的心。

自责、忏悔、镂心蚀骨的痛楚阵阵袭来。小峰渴望谅解，渴望温暖，渴望关怀，而我作为一名人民教师，孩子的班主任，对他是什么态度？真正把他看作是人民的后代、祖国的希望了吗？羞愧啊、羞愧，教师这一神圣的职责，被我亵渎了！记得有一位乡村女教师，她没有值得炫耀的文凭，没有一点先进的教学设施，但她有着一颗母亲的心，一双园丁的手，她以无私的爱、彩色的笑、博大的胸怀，温柔的臂膀抚慰着一群有着不同程度残疾的孩子，取得了惊人的成绩。

我醒悟了：我虽有着她所没有的，但她所具备的则正是我所缺乏的。

我若还一味地保住自己的所谓“威严”能保证不会出现第二、第三个小峰吗？严峻的教训催我自省，教我悔悟。于是，我找回了一度失去了的童心，并将它们跟孩子们的心融汇到了一起。孩子们笑了，活跃了，不再怕我了，爱上我了。

当我用爱的火焰融化了学生心里冰块儿的时候，我像是看到了春苗在萌发；当我用智慧的钥匙为学生打开通向理想大门的时候，我仿佛闻到了百花的芳香；当我和同学们欢歌笑语的时候，我似乎感到青春的旋律在身上跳荡；当.....朋友，听到这里，您难道不感到作为一个教师的欣慰和幸福吗？我深深地体会到，要开启孩子们心灵的大门，教师必须付出最大的热情，因为一切最好的教育方法，一切最好的教学艺术，都产生在教师对学生的无比热爱的炙热心灵之中。要知道，爱可以化冷漠为热情，化忧郁为振奋，化悲伤为喜悦，化懒惰为勤奋。爱是真正促使人复苏的动力。这种爱每个人应该贡献，每个人应该获得。

演讲稿懂得知足不去抱怨篇二

有人说，不要老想着你没有什么，要想到你拥有什么，也有人说不要老想着你拥有什么，要想到你没有什么。细细想来，的确如此。当你失去的时候，不要耿耿于怀、懊恼不已，不如享受自己已有的，也许会轻松很多。当你已经拥有了自己渴望的东西，回顾一下，是否失去了什么、还欠缺什么，切记不思进取。

“如果这一生不幸，我希望有来生。如果这一生是幸福的，我今生已是满足的了。”是阿，没有高官厚禄，但我有怡然自得、无拘无束，知足让自己活的更潇洒。然而，面对苦难

更知足，却不代表凡事都安于现状、不思进取。锐意进取，不满足于一点点小小成就，才可能绽放人生的光芒。

同样的起步，却有不同的终点。原因在于取得成绩时的态度，沾沾自喜终究会止步不前。明确目标，更加不懈地为之奋斗，才可能到达成功的彼岸。

面对成绩，不满足让自己更加充满斗志。“不想当将军的士兵不是好士兵。”拿破仑的话告诉我们，不满足是成功的前提，爱迪生用智慧点亮世界、袁隆平用汗水使饥饿远离、贝多芬用泪水感动世界，是什么让他们取得如此辉煌的成绩？是不满足，不满足让爱迪生试验几千次仍不言弃，不满足让袁隆平田间挥汗，几十年如一日，不满足让贝多芬失聪后仍不舍不弃。

知足，让伤痛化为力量，不满足，让平庸蜕变为伟大。知足却不满足，让人生的麦田收获迷人的金黄。

演讲稿懂得知足不去抱怨篇三

大家好！

人的一生中不断地获取，但我们的获取一定要有节制，千万不可贪心。如果不懂得知足，我们很有可能失掉自己拥有的东西，又得重新奋斗、获取。更有甚者，也许会失掉性命，那就真是得不偿失了。我们只有学会知足，才能够安居乐业，享受幸福的生活。

金鱼与渔夫的故事想必大家熟悉。渔夫捕到一条会说话的金鱼，金鱼为了报答他承诺他要什么就给什么。而渔夫的妻子并不知足向金鱼要了许多东西，向金鱼要当皇后时，金鱼收走了给他们一切。渔夫一家又过上了穷苦的生活，渔夫的妻子如果懂得知足，不向金鱼提出这十分过分的要求，她和渔

夫至少可以每天不愁吃穿，生活地很幸福。可是她太贪婪，最终使自己失掉一切，又过上了每天要努力工作才能解决温饱的贫困生活。

我们要懂得知足，学会知足。否则我们反而会失去更多。

古时候，有几个农民渡江，到了江心，船翻了，农民只好往岸边游。有个水性好的人身上背着上千的铜钱吃力地游。同伴劝他扔掉钱，他不听，最后被淹死了。这个人水性很好。但他在确信可以得到生命时又选择要得钱财，他并不满足于得到性命。可正因为他不懂得知足，不仅没得到钱财反而失去了性命。

我们要懂得知足，学会知足。否则我们甚至会丢掉性命。

明朝有个叫人，他家境很贫困，一面教书，一面努力耕作，仅仅能衣食温饱。但他懂得知足，他庆幸生在太平盛世，没有战乱，庆幸有食物吃，有衣服穿；庆幸家里没有病人；庆幸没有家人在监狱。于是他每天向天拜九拜，感谢上天赐给他一天的清福。胡九韶懂得知足，不去奢望得到荣华富贵，满足于现在温饱的现状，他就一直生活得很幸福。

我们要懂得知足，学会知足。我们应学胡九韶这种懂得知足的精神，这样我们才能幸福地生活。

我们要学会知足，不要只想着获取，否则不仅获得不了反而失去更多。学会满足于现状，才能安居乐业，享受快乐的生活。知足者常乐。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲稿懂得知足不去抱怨篇四

“怎么去拥有一道彩虹，怎么去拥抱一夏天的风，天上的星

星笑地上的人，总是不能懂不能觉得足够……”这首歌叫《知足》。做人要知足，这是我从小便懂得的道理：知足常乐！

总有人说雷锋是傻子，奉献了自己，成全了别人。其实，那些人又怎么会懂雷锋的知足？做个不生锈的螺丝钉，勤勤恳恳，永远上进，这便是他的知足，他的快乐！

我没有惊为天人的才情，也没有胜过昭君的美貌，更没有家缠万贯的显赫身世，但我有一颗知足的心，对于我所拥有的一切都很知足。

其实仔细想想，每个人拥有的东西都已经足够了，可为什么还要费尽心力去强求那本不属于你的一切呢？知足便矣！

要想做到知足，说则容易做则难。贪是人的劣根之所在，要摒弃贪念做到知足常乐得从极微之事开始，与“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”意思近矣。

“吃着碗里的，看着锅里的”这句话是用来形容那些贪心不足的人的谚语。这样一句极具讽刺意味的句子从很早以前便存在，说明我们的先辈们也是支持做人要知足这个观点的。

无论从我个人来看还是从前辈们的谚语来看，知足无疑是我们的选择。

知足，常乐！

演讲稿懂得知足不去抱怨篇五

大家好！

古往今来，无数历史事实反复证明了老子的这一人生智慧。和绅、希特勒不就是因为贪欲无度没有做到“知足知止”而最

终走向灭亡吗？相反，那些在学习、工作中“不知足”而在理念上、物质上“知足”的人，却做到了幸福长久。所以，老子一再告诫人们：“罪莫大于可欲”“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”“知足之足，常足矣”。

知足才能常乐。知足是一种智慧，一种心理的健康，一种精神上的节制与坦荡；快乐是一种心态，一种人生追求，一种人生的最高境界。知足常乐，贵在调节。知足者能认识到无止境的欲望和痛苦，于是干脆压抑那些无法实现的欲望，这样看来未免消极，却也减少了痛苦。在实现欲望之内拼命奋斗，一旦得到所求，快乐便油然而生了。只有经常知足，在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去强迫自己，才能心平气和去享受独得之乐。知足常乐，对事，坦然面对，欣然接受；对情，琴瑟各鸣，相濡以沫；对物，能透过下里巴人的作品，品出阳春白雪的高雅。做到知足常乐，良好的心态就会和待人处事并驾齐驱，充满和谐、平静、适意、真诚。真正做到知足常乐，人生就会多一份从容，多一些达观。

“宁静致远，淡泊明志”中蕴含着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；“采菊东篱下，悠然见南山”中尽显陶渊明知足常乐的恬淡自得；“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”透露出刘海粟知足常乐的豁达胸襟。凡事想得开，拿得起，放得下；得之淡然，失之泰然。这是智者的情怀，这是对知足者的回报。

要做到知足常乐，我们就应该怀有一颗平常心。所谓“摆正心态，快乐生活，快乐工作。”一个人之所以快乐，不是因为他拥有的多，而是计较的少。这就是一种知足知止、知足常乐的心态。只要看淡尘世的物欲烦恼、名利得失，坦然面对一切，快乐就在我们的心中。

快乐就这么简单。朋友生日的一朵玫瑰，父母亲朋的一个关切的眼神。快乐无时不在，快乐无处不有。只有心胸开阔的人，才能真切体会到；只有知足常乐的人，才能做得到。

现代社会充满竞争与挑战，物欲横流，世事无常。不管面对什么样的人生境遇，只要铭记老子的教诲“知足知止”，做到知足常乐，灿烂的阳光就会普照我们所有的日子。

演讲稿懂得知足不去抱怨篇六

在座的同学们，你是否常常抱怨自己的早餐不够丰盛、常常觉得自己的衣服不够漂亮，你是否羡慕别人家庭很富裕，是否觉得别人的父母足够有地位？如果你有这种想法，就表示你对自己的生活部是很满足，可是，你知道吗？人生在世有一种精神可以使你常常快乐，这就是知足。只要你知道满足，你一定会觉得自己比别人过得好。

听完这个故事之后，你是否还羡慕别人的家庭比你家富裕呢？人活在世界上，财富与名利给我们带来的快乐其实是很少。正如《八大人觉经》中说：“多欲为苦，生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”其实人只要知足，一切都会变得很美好，你会感到幸福，会感到快乐。

如果你身体健康，没有疾病，那么你就比几千万人要幸运。他们甚至看不到下周的太阳。

如果你从未尝受过战争的危險、牢狱的孤独、酷刑的折磨和饥饿的煎熬，那么你的处境要比其他5亿人要好。

如果你能随便进出教堂和寺庙而没有任何被恐吓的危險，那么你比其他30亿人更幸运。

如果你在银行里有存款，钱包里有现钞，口袋里有零钱，那么你属于世界上8%的幸运儿。

如果你的冰箱里有食物可吃，身上有衣服可穿，有房可住，你就比世界上的75%的人要富裕。

同学们，无论何时何地，你都要心存感恩的心，有一句话是这样说的，“当你在烦恼自己没有鞋穿的时候，有的人却没有脚”，所以要感谢上天给予我们生命，有了生命我们都很幸运的。让我们永远记住，知足常乐，人生无悔！

各位领导、各位朋友：

生活的真谛是什么？是快乐！于一般人而言，美酒佳肴是快乐，

快乐的源泉是什么？是知足。星云法师说：人生最大的收获是知足，古谚也说知足者常乐，说的都是同样道理，拥有一颗流云似水的心，超然洒脱地面临现实，尽情地享受生活，这正是生活快乐的源泉！

谢谢大家！

尊敬的各位评委老师：

大家好！

古往今来，无数历史事实反复证明了老子的这一人生智慧。和绅、希特勒不就是因为贪欲无度没有做到“知足知止”而最终走向灭亡吗？相反，那些在学习、工作中“不知足”而在理念上、物质上“知足”的人，却做到了幸福长久。所以，老子一再告诫人们：“罪莫大于可欲”“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”“知足之足，常足矣”。

知足才能常乐。知足是一种智慧，一种心理的健康，一种精神上的节制与坦荡；快乐是一种心态，一种人生追求，一种人生的最高境界。知足常乐，贵在调节。知足者能认识到无止境的欲望和痛苦，于是干脆压抑那些无法实现的欲望，这样看来未免消极，却也减少了痛苦。在实现欲望之内拼命奋斗，一旦得到所求，快乐便油然而生了。只有经常知足，在自我能达到的范围之内去要求自己，而不是刻意去强迫自己，才

能心平气和去享受独得之乐。知足常乐，对事，坦然面对，欣然接受；对情，琴瑟各鸣，相濡以沫；对物，能透过下里巴人的作品，品出阳春白雪的高雅。做到知足常乐，良好的心态就会和待人处事并驾齐驱，充满和谐、平静、适意、真诚。真正做到知足常乐，人生就会多一份从容，多一些达观。

“宁静致远，淡泊明志”中蕴含着诸葛亮知足常乐的清高雅洁；“采菊东篱下，悠然见南山”中尽显陶渊明知足常乐的恬淡自得；“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒”透露出刘海粟知足常乐的豁达胸襟。凡事想得开，拿得起，放得下；得之淡然，失之泰然。这是智者的情怀，这是对知足者的回报。

要做到知足常乐，我们就应该怀有一颗平常心。所谓“摆正心态，快乐生活，快乐工作。”一个人之所以快乐，不是因为他拥有的多，而是计较的少。这就是一种知足知止、知足常乐的心态。只要看淡尘世的物欲烦恼、名利得失，坦然面对一切，快乐就在我们的心中。

快乐就这么简单。朋友生日的一朵玫瑰，父母亲朋的一个关切的眼神。快乐无时不在，快乐无处不有。只有心胸开阔的人，才能真切体会到；只有知足常乐的人，才能做得到。

现代社会充满竞争与挑战，物欲横流，世事无常。不管面对什么样的人生境遇，只要铭记老子的教诲“知足知止”，做到知足常乐，灿烂的阳光就会普照我们所有的日子。

共2页，当前第2页12

演讲稿懂得知足不去抱怨篇七

人人都知道“知足者常乐”，孰不知“不知足才能常乐”。

伟大的发明家爱迪生，一生发明了许多对社会有巨大贡献的

物品，如电灯、留声机、电影摄影机……。若是他在发明了第一件物品时，就知足了，那么后来的那些发明也就没有了，人类的文明社会也将会迟到许多年。我想，这应该不是他所想要的吧！正是由于他的不知足，才一股脑儿地蹦出了更多的新发明，加快了整个人类社会前进的步伐，他在不断地发明活动中获得许多的人生乐趣，也使我们大家更早地享受了物质发明的快乐。

瓦特，由于他的不知足，发明了蒸汽机，使我们在水中航行时不再完全依靠风力的作用，想到哪儿去就开到哪儿去！莱特兄弟，由于他们的不知足，铆足了劲儿，硬是发明了飞机，是人类的飞天梦想不再是纸上谈兵的空想。贝尔，由于他的不知足，发明了电话机，使我们不再需要驿道快马，四起狼烟，瞬间就知道远方的讯息。

他们，由于他们的不知足，使得更多的新发明不断的出现，由于他们的不知足，使的我们的社会才能更进一步得到发展。

现代作家史铁生，下肢高度残疾，但他不甘成为一个毫无用处的残疾人，便十分努力的拼命写作，终使中国文坛多了一位新兴作家。海伦·凯勒，亦是残疾人，又聋又哑，可她不甘成为毫无用处的残疾人。经过她的不断努力，终成一位教育家。

他们，由于他们的不知足，使得文学领域中又多了一颗颗明星。

所以说，每个人只有不知足才能更努力，更发奋，这样更能使自己不断地获得精神上和物质上的快乐。在自我获得快乐的同时也为他人创造了更多地快乐，使得人们的关系更加亲近，社会更加和谐。

就像我们老百姓，在解放初期只想着能解决温饱就好，可在解决温饱后，我们又不知足了，就想着奔小康，在过上小康

生活后，又为想过舒适的生活而努力。也正因为如此，我们的社会才会有更大的进步。

所以，就让我们“不知足”吧！因为不知足才能常乐啊！

演讲稿懂得知足不去抱怨篇八

快乐是人类社会众望所归的境界。

所谓君子之交谈如水。一个把名缰利锁看得太重的人。注定是不快乐的。

快乐就是看淡尘世的物欲、烦恼，不慕荣利。假如你喜欢武侠小说，你没有必要愧对红楼梦；假如你喜欢的人突然销声匿迹，你没有必要寻死觅活地断言他一定洒脱地离去；假如你的朋友不幸，你没有必要怨天尤人；假如你认为张曼玉艳美绝俗，你没有必要眼馋肚饱_老婆；假如你已经身心交病，那就去教堂忏悔，没有必要仇视别人的平庸；坦然面对心融神会，快乐就在你心里。

我怜悯一个有点荣誉的人，就旁若无人而因此失去快乐的人。

能把名利得失置之度外，而凡事都能以诚相待的人一生将是快乐的。我们应从平淡的生活中去提炼体会，如：赤城待人的那种快乐。低待遇下一如既往工作的快乐，助人为乐一介不取的快乐，一片至诚去感化恶人的快乐，热心被人误解依然如故的快乐，信实可靠的服务态度为目的的快乐，尽责任吃苦耐劳的快乐，因为这些“快乐”能保持住人内心的快乐，使人的容貌永远那么牵挂，一句亲切的问候。甚至一个关切的眼神，快乐无处不有，唯有胸襟开阔的人，才能体会到。

形单影只的人仍然可以享受着闲情逸致的快乐。乐山乐水各不相同。爱静的人可以看书、听音乐、上网、写作、画画、搜集各种收藏品。爱动的人则不妨练习舞蹈、慢跑、爬山、

游泳。看电影、上健身房。做编织、陶艺。练瑜伽、潜心发明、闭门创作，摄影、观鸟，我们仍然兴复不浅，乐不可支。

人生苦短，岁月如流，乐天知命，为什么不乐乐陶陶的。

为什么要疾首蹙额，为眼前一时的顿挫心胆俱碎？

为什么要对那些你看不惯的人和事心烦率乱？

岂不知我们都是尘世间相映成趣的战友。

人世一切冤天屈地，无妄之灾，荣华富贵，香娇玉嫩……都将随身亡命殒。

人生如月，月满则亏，凡事岂能尽人意，但求于心无愧。

无愧我心，则恩同再造，那些得失又算不了甚么。世界上没有完美无缺得事物。奉劝多愁善感的朋友。饮醇自醉，快乐起来吧！

芸芸众生，绿水青山，名胜古迹，敞开心胸，便会云蒸霞蔚，快乐将永远伴随着你！

演讲稿懂得知足不去抱怨篇九

我叫向雨，不是令美人虞姬倾心的“西楚霸王”，而是一名怀揣着“教师梦”的小学人民教师！五年前，我有幸来到湖南第一师范学院学习。五年的时光里，我从三尺讲台的仰望者蜕变成为一名爱的教育的践行者，我离黑板越来越近，离孩子们越来越近，离梦想越来越近，离太阳底下这份最光辉的职业越来越近！多不可思议！我的心告诉我：我比最初更加热爱和坚定！

终于，毕业后带着这份更为充实的爱，我回到了我的家乡五

峰铺镇，来到了五峰铺镇合作小学，成为了二年级一班的语、数老师兼班主任。初到合作小学，一路的颠簸却丝毫没有减轻我对这份工作的热情和决心。而面对农村小学一个班只有一个老师的窘境，我也徘徊过，但当我每每看到了班上小朋友那无邪的笑容和纯真的眼神，听着那一句句甜甜的“老师，您好！”，最终，我还是选择了勇敢的挑战！

还记得刚接手这个班的时候，22位学生，22个希望，他们就像22朵等待着阳光沐浴和爱的洗礼的花蕾。每一次发现他们的闪光点都让我欣喜不已，我见识到了我们班“礼仪之星”伍嘉艳的彬彬有礼，感受到了“聪明小一休”刘灿的聪明机智，发现了“美术天才”李牧超强的创造力，记住了“劳动能手”刘瑶挥洒的一滴滴汗水，我还知道了咱们班的“小娇气”也能口若悬河，哭个不停。口若悬河是说她的口才好，而哭个不停则是这么一件事儿：一次在体育课上，小娇气在追赶打闹时不小心摔了一跤，便“惊天动地”的哭了起来。听到她的哭声，我赶紧跑过去一看，其实也就是磕肿了头，出了比平常多一点儿的血。看她哭得厉害，我还是心疼不已，二话不说把她抱了起来送往诊所。一路上，她趴在我肩膀，还在不停地喊着“呜，妈妈！妈妈！”没办法，我只能抱抱停停，可一停下来她就哭的更厉害，就像是要响破云霄一般。就这样，我也不敢停下，一路咬咬牙，愣是把她抱到了诊所。诊所的医生给她检查了一下，没什么大事，我垫钱给她开了一点药就回去了。事后，虽然我的手酸痛了几天，可是我的心是真的放下了。我总是记得孩子在诊所哭着喊妈时，我说了一句：“我就是你妈妈！”孩子立马就不哭了，接着又把一大把鼻涕擦到了我的身上。这件事情过后，咱们班的小娇气更喜欢围在我的身边了，眼神中也多了一份对我的依赖和信任。我想这也许这就是当老师最大的收获。虽然我没有高薪，没有殊荣，没有好的教学条件，但是孩子们清澈的眼神，纯真的笑脸，善意的亲近，或者说是一句简单的问候都能是给我最好的礼物，让我感动不已。所以，我愿和孩子心贴心，相亲相爱，教育因爱而美丽，有爱的教育更美丽！

一学期过去了，我越发的觉得自己的选择是正确的，也时常在心里感谢着孩子们的陪伴，让我如此幸福，给我自信，激发我无穷的.工作热情，给我快乐，促使我对生活更深层的热爱，让我在艰难的教学环境中满满的知足于这份感动和快乐！知足是我快乐的源泉，感恩则是我快乐的延续！“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”，我也时常教孩子们要学会感恩，学会互相帮助，学会分享，要像课文中的小雪人一样，有着一颗透明的“水晶心”。

教育事业就是叶的事业，每一名教师就是一片绿叶，孕育着未来的花朵。有句话说得好：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的，让我们来干叶的事业吧。因为叶总是谦逊地垂着她的绿荫。”让我们行动起来，释放我们的热情吧！伟大的祖国需要我们奉献，火热的生活需要我们奉献！让我们携起手，肩并肩，用慈爱呵护纯真，用智慧孕育成长，用真诚开启心灵，用希冀放飞理想，用知足带来感恩，用感恩促进奉献，把我们平凡的人生献给这壮丽的事业吧！为花儿纵情绽放，为桃李处处芬芳，让教师的生命在耕耘于奉献中——熠熠闪光！

我的演讲结束了，谢谢大家！

演讲稿懂得知足不去抱怨篇十

生活的真谛是什么？是快乐！于一般人而言，美酒佳肴是快乐，

快乐的源泉是什么？是知足.星云法师说：人生最大的收获是知足，古谚也说知足者常乐，说的都是同样道理，拥有一颗流云似水的心，超然洒脱地面临现实，尽情地享受生活，这正是生活快乐的源泉！

谢谢大家！