

2023年感恩演讲感悟 感恩祖国演讲稿感恩演讲稿(通用7篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得感悟对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

感恩演讲感悟篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

感恩是一种品德，是对帮助过我们的人的一种回报，感恩更是对生活的歌唱。

鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；我感恩祖国，因为祖国的繁荣富强是我学习生活的避风港。

我的老家在永定县城郊乡东溪村，先辈们世代代以耕田为生。爷爷说，他小时候生活十分艰苦，大人一天到晚脸朝黄土背朝天在地里干活，可到了收获的季节，交公粮、交地租、交捐税后，剩下的粮食聊聊无几，一家人只能瓜菜代，别说吃肉，就连炒菜也用不上猪油，只能用一小块肥肉在锅里刷一下。

因为穷买不起布料，一件衣服老大穿了老二穿，老二穿了老三、老四接着穿，补了又补，缝了又缝。风调雨顺时能过上节衣缩食的生活，如果遇上天灾那就更惨了。

有一年闹洪水，家里揭不开锅，爷爷的爷爷心急如焚，砍了

几担柴，计划着到城里卖了换粮食，老人家从东溪撑着船、载着柴，划呀划，一个汹涌的巨浪把船打翻了，人和柴都掉进河中，滚滚的波涛把他们吞没了。一家人沿河哭喊，呼天天不应，呼地地不灵，哭干了眼泪，喊哑了嗓子，三天后亲人们才在芦下坝找到了老人家的尸体。

听了爷爷的介绍，我惊呆了，怎么会这样？祖辈们的`生活和我们今天的生活相比真是天差地别，不可思议。但事实就是事实，这是旧社会农民生活的写照，是祖国妈妈历史的一部分。

要改变命运就要革命，中国人民在中国共产党的领导下，经过无数次的奋斗与牺牲，终于推翻了压在中国人民的三座大山。1949年10月1日，毛主席在北京天安门城楼上庄严宣布：“中华人民共和国成立了”，伴着五星红旗冉冉升起，一颗明亮的新星闪耀在世界的东方，祖国开始向世界启航。

1978年，改革开放的春风吹遍了祖国大地，吹进了千家万户，发展中的祖国一步一个脚印地前进！

袁隆平爷爷发明了杂交水稻，解决了十亿人民的吃饭问题；三峡工程、西气东输工程、南水北调工程的兴建，气吞山河，改天换地；青藏铁路的开通，创造了一个又一个奇迹。科技兴国，自主创新，曙光4000a型超级电子计算机的发明，海尔集团“中国芯”的制造、“嫦娥一号”奔月、“神舟七号”上天，都给祖国增添了科技的光辉。

2008年，祖国妈妈，您经受了春天抗冰雪、夏天战地震的严峻考验；秋天，您又成功地举办了第29届奥运会，真了不起。您的儿女夺得了51金，为您扬眉吐气。祖国妈妈，您真伟大，您的发展日新月异，社会充满活力，国际地位也显著提高，让全世界所惊叹、所羡慕！

国家强大了，人民的生活也提高了，人们再也不用为三餐吃

饭发愁了，人们已从温饱型进入小康生活。很多人都住上了新房，开上了小车。我们每天可以安安心心地在学校里学习和生活。谢谢您，祖国妈妈，因为有国才有家，国家强大了，才有我们和平幸福的生活！

我要感恩祖国，回报祖国，为了祖国更加的强大，从现在开始，我要扎扎实实地学好文化科学知识，积极锻炼身体，做个德、智、体、美全面发展的好学生，以优异的成绩向祖国妈妈汇报。祝我们的祖国繁荣昌盛，国泰民安！

我的演讲完了，谢谢大家！

感恩演讲感悟篇二

不计辛勤一砚寒，桃熟流丹，李熟枝残，种花容易树人难。幽谷飞香不一般，诗满人间，画满人间，英才济济笑开颜。文章正文：取次花丛，最美不过在老师脸上绽放的笑容；越陌度阡，最美的风景是深夜等下老师认真批改作业的身影。在我心中，最美的人精彩导读：不计辛勤一砚寒，桃熟流丹，李熟枝残，种花容易树人难。幽谷飞香不一般，诗满人间，画满人间，英才济济笑开颜。

文章正文：取次花丛，最美不过在老师脸上绽放的笑容；越陌度阡，最美的风景是深夜等下老师认真批改作业的身影。在我心中，最美的人是您：我敬爱的老师！

老师，大家都说您培养着祖国的栋梁；我却要说，您就是祖国的栋梁。正是您，支撑起我们一代人的脊梁！您像一支红烛，为后辈献出了所有的热和光！您的品格和精神，可以用两个字就是一燃烧！不停地燃烧！您讲的课，是那么丰富多采，每一个章节都仿佛在我面前打开了一扇窗户，让我看到了一个斑斓的新世界。

啊，有了您，花园才这般艳丽，大地才充满春意！老师，快推开窗子看吧，这满园**，这满园桃李，都在向您敬礼！如果没有您思想的滋润，怎么会绽开那么多美好的灵魂之花啊，老师，人类灵魂的工程师，有谁不在将您赞扬！传播知识，就是播种希望，播种幸福。老师，您就是这希望与幸福的播种人！老师，您是美的耕耘者，美的播种者。是您用美的阳光普照，用美的雨露滋润，我们的心田才绿草如茵，繁花似锦！您为花的盛开，果的成熟忙碌着，默默地垂着叶的绿荫！啊，老师，您的精神，永记我心！

您多像那默默无闻的树根，使小树茁壮成长，又使树枝上挂满丰硕的果实，却并不要求任何报酬。您给了我们一杆生活的标尺，让我们自己天天去丈量；您给了我们一面模范行为的明镜，让我们处处有学习的榜样。您是大桥，为我们连接被割断的山峦，让我们走向收获的峰巅；您是青藤，坚韧而修长，指引我们采撷到崖顶的灵芝和人参。当苗儿需要一杯水的时候，绝不送上一桶水；而当需要一桶水的时候，也绝不给予一杯水。适时，适量地给予，这是一个好园丁的技艺。我的老师，这也正是您的教育艺术。

不计辛勤一砚寒，桃熟流丹，李熟枝残，种花容易树人难。幽谷飞香不一般，诗满人间，画满人间，英才济济笑开颜。老师，您用人类最崇高的感情——爱，播种春天，播种理想，播种力量。用语言播种，用彩笔耕耘，用汗水浇灌，用心血滋润，这就是我们敬爱的老师崇高的劳动。您工作在今朝，却建设着祖国的明天；您教学在课堂，成就却在祖国的四面八方。老师，如果把您比作蚌，那末学生便是蚌里的砂粒；您用爱去舐它，磨它，浸它，洗它，经年累月，砂粒便成了一颗颗珍珠，光彩熠熠。您的教师生涯，有无数骄傲和幸福的回忆，但您把它们珍藏在心底，而只是注视着一待开拓的园地。假如我是诗人，我将以满腔的热情写下诗篇，赞美大海的辽阔和深远。并把它献给您——我的胸怀博大、知识精深的老师。教师是火种，点燃了学生的心灵之火；教师是石阶，承受着学生一步步踏实地向上攀登。您像一支蜡烛，虽然细弱，但有

一分热，发一分光，照亮了别人，耗尽了自己。这无私的奉献，令人永志不忘。您讲课的语言，悦耳像叮咚的山泉，亲切似潺潺的小溪，激越如奔泻的江流。

春蚕一生没说过自诩的话，那吐出的银丝就是丈量生命价值的尺子。敬爱的老师，您从未在别人面前炫耀过，但那盛开的桃李，就是对您最高的评价。您的爱，太阳一般温暖，春风一般和煦，清泉一般甘甜。您的爱，比父爱更严峻，比母爱更细腻，比友爱更纯洁。您——老师的爱，天下最伟大，最高洁。萤火虫的可贵，在于用那盏挂在后尾的灯，专照别人；您的可敬，则在于总是给别人提供方便。是谁把雨露撒遍大地？是谁把幼苗辛勤哺育？是您，老师，您是一位伟大的园丁！看这遍地怒放的鲜花，哪一朵上没有您的心血，哪一朵上没有您的笑影！

尊敬的各位老师、亲爱的各位同学：

大家好！

今天，我演讲的题目是——《我心中的好老师》！

在我开始演讲之前，请允许我先给在场的各位老师致以崇高的敬意——（深深地鞠躬）——感谢你们：所有献身光荣的、神圣的教育事业的老师们！

说真的，我的心情很沉重，因为，今天——我心目中的好老师并不在场！纵然有些遗憾，但这——并不影响她在我心目中的根深蒂固！

黄昏的校园，安静而祥和。我总会手扶栏杆，在微风中闭上双目，任记忆的思绪像野马驰骋在我与她相处的这段岁月中。

她——就是我曾经的班主任！

刚进初二的我，总是很早就来到教室，要么温习一下学过的内容，要么预习一下要上的新课。那天第一节是班主任的语文课，预备铃一响，她就到教室。随着脚步声，我自然的抬头一望：怎么啦？老师就像变了一个人，似乎很憔悴。

与她以往银铃般的声音相比，我的心不禁一沉：老师怎么啦？

老师讲课的语音不再是激情满怀、抑扬顿挫，而是那样的低沉，眉头间还不时伴随痛苦。

我盯着老师胡思乱想，发现她板书的手有气无力的，正如她语音的无精打采，身子似乎摇摇欲坠的样子。讲课的时候，不经意的拿书遮挡一下脸部，再偷偷的揉一下右腮。

我终于发现了，老师的右腮、右下颌似乎比左面要肥厚一些——老师真的是生病了！

课堂一下子变得十分的安静，就连平时的几个捣蛋大王也分外的安宁。在痛惜中，我们完成了约10分钟的自习，但——我敢用两块钱打赌，那节课是效果最好的课，也是我终身难忘的一趟课。

下课了！

我含泪离开办公室，把她的话告诉了大家。同学们纷纷表示——我们不能辜负老师的苦心，要为“差班”争光！

——yes!

——感谢你，我的班主任！

——感谢你，我亲爱的老师！

——感谢你，在场和不在场的各位老师！

.....

——谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好！

我是 号选手白文洁，我来自贾湾中心学校七年级1班，今年13岁，我演讲的题目是《我心中的好老师》。

多少年来人们一直把教师比作蜡烛，赞美他们默默地发光，无怨无悔地奉献，其实，教师也一直以蜡烛精神来鞭策自己。

教师，是一只粉笔，写下了你辉煌的人生；教师，是一块黑板，记录了你无悔的追求；教师，是一张讲台，使我们驰骋知识的海洋；放飞我们美好的梦想。民族兴亡，国家强盛，追根朔源在于教育，千斤重担，系于教师。教师将这沉甸甸的责任压在身上，无悔付出，他们是当之无愧的人类灵魂的工程师。

老师，大家都说您培养着祖国的栋梁；我却要说，您就是祖国的栋梁。正是您，支撑起我们一代人的脊梁！正是有了您，花园才这般艳丽，大地才充满春意！老师，您是美的耕耘者，美的播种者。您为花的盛开，果的成熟忙碌着，默默地垂着叶的绿荫！啊，老师，您的精神，永记我心！

老师，您用人类最崇高的感情——爱，播种春天，播种理想，播种力量。用语言播种，用彩笔耕耘，用汗水浇灌，用心血滋润，这就是您的劳动。您工作在今朝，却建设着祖国的明天；您教学在课堂，成就却在祖国的四面八方。您是火种，点燃了学生的心灵之火；您是石阶，承载着学生一步步向上攀登。您像一支蜡烛，照亮了别人，耗尽了自己。

敬爱的老师，您从未在别人面前炫耀过，但那盛开的桃李，就是对您最高的评价。您的爱，太阳一般温暖，春风一般和煦，清泉一般甘甜。您的爱，比父爱更深沉，比母爱更细腻，

比友爱更纯洁。您的爱，是天下最伟大，最高洁的爱！是谁把雨露撒遍大地？是谁把幼苗辛勤哺育？是您，老师，您是一位伟大的园丁！看这遍地怒放的鲜花，哪一朵上没有您的心血，哪一朵上没有您的笑影！

鲜花感谢雨露，是因为雨露滋润它成长；苍鹰感谢长空，是因为长空让他翱翔；高山感谢大地，是因为大地让它高耸；我们感谢老师，是因为他的无私奉献。此时此刻，我把心中的千言万语化作一句话：老师，您是当之无愧的人类灵魂的工程师！我的演讲完毕。谢谢大家！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

感恩演讲感悟篇三

我们是一群少年，遍布祖国南北。城市因为我们的足迹而喧嚣，乡村因为我们的存在而多彩。不管你是谁，不管你在哪里。我们都被人们亲切地称呼，我们有一个共同的名字叫“90后”。

黎明时分，当我们走进校园时，我们看到了美丽的环境和先进的教学设备。在这里，我们开始了为期一天的学习之旅；课后，我们可以轻松地坐在电脑前，享受互联网的广度和舒适。节日期间，我们用手机传递祝福和关怀。我们生活在幸福中，我们生活在和平与快乐中。正如我们所知，所有这些都是由于你。在我们心中，你的名字“中国”已经被深深地镌刻。

20xx年5月12日，当汶川发生山体滑坡时，无数中国人伸出了援助之手。灾难面前，志愿者争分夺秒救人；灾难背后，火红的心聚在一起，一排排脚印在捐款箱前来来往往。在忙碌的身影中，我们无怨无悔。我们一直为你加油，因为你的希望就是我们的希望，你的苦难就是我们的苦难。从历史上，

我们看着你举起锄头，舞着镰刀，汗如雨下，看着你粮仓满仓，看着你流离失所，看着你打起水来，看着你从现实中重建家园，看着你不怕危险，看着你愤怒而微笑。我们都注视着你的一举一动，我们在心里默默为你加油，我们用行动为你加油，因为我们是你的.一部分，我们和你一起进退，因为你有我们！

在一个和平的时代，爱国不是用枪打仗，也不是在战场上英勇作战。对我们的年轻一代来说，爱国主义是一种本能，一种简单而深刻的情感，一种忠诚，一种感激，一种奖励和一种行为。我们的爱国行为是：上课认真听讲，积极思考问题，尊重他人，有礼貌，遵守纪律，爱学校，…这些都是单纯的爱国行为。

总有一种力量在推动着我们。总有一种情绪让我们刻骨铭心。这种力量叫祖国，这种情感是对祖国的感恩。

祖国是我们的母亲。

祖国，因为你有我们！

感恩演讲感悟篇四

尊敬的老师、亲爱的同学们：

感恩是一种品德，是对帮助过我们的人的一种回报，感恩更是对生活的歌唱。

鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；我感恩祖国，因为祖国的繁荣富强是我学习生活的避风港。

我的老家在永定县城郊乡东溪村，先辈们世世代代以耕田为

生。爷爷说，他小时候生活十分艰苦，大人一天到晚脸朝黄土背朝天在地里干活，可到了收获的季节，交公粮、交地租、交捐税后，剩下的粮食聊聊无几，一家人只能瓜菜代，别说吃肉，就连炒菜也用不上猪油，只能用一小块肥肉在锅里刷一下。

因为穷买不起布料，一件衣服老大穿了老二穿，老二穿了老三、老四接着穿，补了又补，缝了又缝。风调雨顺时能过上节衣缩食的生活，如果遇上天灾那就更惨了。

有一年闹洪水，家里揭不开锅，爷爷的爷爷心急如焚，砍了几担柴，计划着到城里卖了换粮食，老人家从东溪撑着船、载着柴，划呀划，一个汹涌的巨浪把船打翻了，人和柴都掉进河中，滚滚的波涛把他们吞没了。一家人沿河哭喊，呼天天不应，呼地地不灵，哭干了眼泪，喊哑了嗓子，三天后亲人们才在芦下坝找到了老人家的尸体。

听了爷爷的介绍，我惊呆了，怎么会这样？祖辈们的生活和我们今天的生活相比真是天差地别，不可思议。但事实就是事实，这是旧社会农民生活的写照，是祖国妈妈历史的一部分。

要改变命运就要革命，中国人民在中国共产党的领导下，经过无数次的奋斗与牺牲，终于推翻了压在中国人民的三座大山。1949年10月1日，毛主席在北京天安门城楼上庄严宣布：“中华人民共和国成立了”，伴着五星红旗冉冉升起，一颗明亮的新星闪耀在世界的东方，祖国开始向世界启航。

1978年，改革开放的春风吹遍了祖国大地，吹进了千家万户，发展中的祖国一步一个脚印地前进！

袁隆平爷爷发明了杂交水稻，解决了十亿人民的吃饭问题；三峡工程、西气东输工程、南水北调工程的兴建，气吞山河，改天换地；青藏铁路的`开通，创造了一个又一个奇迹。科技兴国，自主创新，曙光4000a型超级电子计算机的发明，海

尔集团“中国芯”的制造、“嫦娥一号”奔月、“神舟七号”上天，都给祖国增添了科技的光辉。

2008年，祖国妈妈，您经受了春天抗冰雪、夏天战地震的严峻考验；秋天，您又成功地举办了第29届奥运会，真了不起。您的儿女夺得了51金，为您扬眉吐气。祖国妈妈，您真伟大，您的发展日新月异，社会充满活力，国际地位也显著提高，让全世界所惊叹、所羡慕！

国家强大了，人民的生活也提高了，人们再也不用为三餐吃饭发愁了，人们已从温饱型进入小康生活。很多人都住上了新房，开上了小车。我们每天可以安安心心地在学校里学习和生活。谢谢您，祖国妈妈，因为有国才有家，国家强大了，才有我们和平幸福的生活！

我要感恩祖国，回报祖国，为了祖国更加的强大，从现在开始，我要扎扎实实地学好文化科学知识，积极锻炼身体，做个德、智、体、美全面发展的好学生，以优异的成绩向祖国妈妈汇报。祝我们的祖国繁荣昌盛，国泰民安！

我的演讲完了，谢谢大家！

感恩演讲感悟篇五

大家好！

今天我演讲的题目是《感恩老师》

从求知若渴的少年到展翅高飞的成人，从门外汉到专才，从人类的结绳记事到今天信息时代的来临，教师的作用时时刻刻贯穿于人类文明发展史的整个过程。

正像人们所共识的那样：社会的发展依靠教育，教育的发展

依靠教师。教师的默默辛劳换来了人类文明的勃勃生机。我们有充分的理由向教师们表达我们的敬意。

是老师渊博的知识，让同学们们感受文明与希望；是老师宽广的胸怀，让大家懂得宽容与忍让；是老师慈善的目光，让你们由懦弱变得坚强。当同学们遇到挫折灰心丧气时，是老师在你们心田播种希望；当你们取得成功一帆风顺时，是老师及时开出“骄兵必败”的良方。老师总是笑语盈盈，让大家充满力量。即使偶尔愠怒的目光，也让你们感到亲切与盼望。老师是多么伟大。有人把老师比做水，说她滋润了一片幼苗；有人把老师比做蜡烛，说她燃烧了自己照亮了别人；还有人把老师比做辛勤的园丁，说她用毕生的心血精心得浇灌着你们这些祖国的花朵。日升日落，老师挥洒着血汗，寒冬酷暑，老师永远满腔热情，指引着你们不断前进。在将来，无论你会成为挺拔的乔木，还是低矮的灌木，都将会用生命的全部向老师致敬。在此，对于那些不尊重老师的学生，你们应当反省一下自己，应当给老师送上最虔诚的祝福与最真挚的谢意。

感恩教师，并不需要我们去做什么惊天动地的大事。

课堂上，一道坚定的目光，一个轻轻的点头，证明了你的全身心地投入，你在专心地听课，这便是感恩；下课后，在走廊里看到了老师，一抹淡淡的微笑，一声礼貌的“老师好”，这也是感恩；放学了，向老师招招手，说上一句“老师再见”，这依然是对老师的感恩。

我想这一切的一切正是老师对我们多年来不断教育的成果，也是一种感恩，同时也是我们对老师平时谆谆教导的一种最好的回报。

同学们，感恩老师从点滴做起，感恩老师从现在开始！

谢谢大家！

感恩演讲感悟篇六

下课后，在走廊里遇到了老师，一抹淡淡的微笑，一个轻轻地招手，一声甜甜的“老师好”，这也是感恩；我们知错就改，接受老师的批评教育，这同样是感恩；我们积极进取，尊重老师的劳动成果，这依然是感恩。

当然，认真地完成每次作业，积极地举手发言，认真的思考，主动的参与，靠自己的努力换来理想的成绩，取得更大的进步，获得更好的发展，这便是对老师辛勤工作的最好回报，也是老师最大的欣慰。还有，我们以良好的心态，严格遵守学校的各项规章制度，做一个讲文明、懂礼貌、善言行的学生，在知识上、感情上理解老师、体贴老师，这更是对老师谆谆教诲的最大肯定，也是老师最快乐的满足。

不要把这些归结为无谓的小事，不要不屑于身边的这些点点滴滴，因为在这点滴小事的背后，包含的正是你对老师的尊重和肯定，更是对自己健康成长的尊重和肯定。老师们、同学们，让我们携起手来，共同努力，用爱心点亮童心，用汗水浇灌知识，用人格塑造灵魂，用希望去点燃心中不灭的梦想。

老师们、同学们，让我们团结一心，共同努力，让心灵充满阳光，让热情随波流淌，让汗水把收获丈量，让理想托起心中不落的太阳。最后，再次祝全体老师们：家庭幸福！工作顺利！身体健康！祝全体同学们：天天开心！快乐学习！快乐成长！

感恩演讲感悟篇七

首先我要感谢今天让我能够站在这里参加此次活动的所有的人，包括我自己。我今天演讲的题目是《感恩的心》。

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。

怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。尊重生命、尊重劳动、尊重创造。怀着感恩的心，一代伟人邓小平古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深的爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青他的诗中写到：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”听说过一个人向树道歉的故事吗？听说过所有正行驶的汽车为狗让路的故事吗？这些真实的故事，感动于人对生命的关爱，感动于人对生命的尊重。当我们每天享受着清洁的环境时，我们要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，我们要感谢那些建筑工人；当我们出行，要感谢司机……懂得感谢，就会以平等的眼光看待每一个生命，重新看待我们身边的每个人，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。

怀有一颗感恩的心，才更能体会到自己的职责。现代社会每个人都有自己的职责、自己的价值。当感动中国十大人物之一的徐本禹走上银幕时，人性的善良再一次被点燃，这个原本该走入研究生院的大学生，却义无反顾的从繁华的城此文来源于文秘家园走进了大山。这一平凡的壮举刺痛了每一个人的眼睛，也点燃了每一个人内心未燃的火种。而让他做出这一抉择的理由很简单：怀着一颗感恩的心。徐本禹用他感恩的心，为大山里的孩子铺就了一条爱的道路，点燃了贫穷和希望，完成了他的职责，实现了他的人生价值。

怀有一颗感恩的心，不是简单的忍耐与承受，更不是阿q□而是以一种宽宏的心态积极勇敢的面对人生。我相信，最温暖的日子来自寒冷，我更相信，最温暖其实是对寒冷的一种谅解，一种感恩中的感动。一个人要学会感恩，对生命怀有一颗感恩的心，心才能真正快乐。一个人没有了感恩，心就全部都是空的。“羊有跪乳之恩”，“鸦有反哺之恩”，“赠人玫瑰，手有余香”，“执子之手，与子偕老，”这些都因

怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁，香泽万里。

所以我要感谢你，我生命中往来的路人，让我懂得淡来淡去才不牵累于心灵，感谢有你，来来去去，我都会珍惜；感谢你，我生命中所有的师长，让我懂得知识的宝贵，感谢有你，岁岁年年，我都会铭记；感谢你，我生命中至亲至密的朋友，快乐有你分享，悲伤有你倾听，感谢有你，忙忙碌碌，我都不会忘记；感谢你，我至真至爱的亲人，岁月途中，静静的看护着我，挡风遮雨，让我被爱的幸福中也学会了如何去爱他人，感谢有你，日日夜夜，我都留心里。

感谢日升日落，感谢快乐伤痛，感谢天空大地，感谢天上所有的星星，感谢生活，感谢得到和失去的一切，以及无所得无所失的一切的一切，让我草长莺飞的季节里拈起生命的美丽！

最后，让我们一起再来静静地聆听这首《感恩的心》吧：感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己，感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样珍惜。

我今天的演讲到此结束，谢谢大家！