

最新幸福的演讲稿三分钟 站在烦恼里仰望幸福演讲稿三分钟(模板5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

幸福的演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

人生烦恼无数。

先贤说，把心静下来，什么也不去想，就没有烦恼了。先贤的话，像扔进水中的石头，而芸芸众生在听得“咕咚”

一声闷响之后，烦恼便又涟漪一般荡漾开来，而且层出不穷。

幸福总围绕在别人身边，烦恼总纠缠在自己心里。这是大多数人对幸福和烦恼的理解。差学生以为考了高分就可以没有烦恼，贫穷的人以为有了钱就可以得到幸福。结果是，有烦恼的依旧难消烦恼，不幸福的仍然难得幸福。

烦恼，永远是寻找幸福的人命中的劫数。

寻找幸福的人，有两类。

一类像在登山，他们以为人生最大的幸福在山顶，于是气喘吁吁、穷尽一生去攀登。最终却发现，他们永远登不到顶，

看不到头。他们并不知道，幸福这座山，原本就没有顶、没有头。

另一类也像在登山，但他们并不刻意登到哪里。一路上走走停停，看看山岚、赏赏虹霓、吹吹清风，心灵在放松中得到某种满足。尽管不得大愉悦，然而，这些琐碎而细微的小自在，萦绕于心扉，一样芬芳身心、恬静自我。

对于心灵来说，人奋斗一辈子，如果最终能挣得个终日快乐，就已经实现了生命最大的价值。

有的人本来很幸福，看起来却很烦恼；有的人本来该烦恼，看起来却很幸福。

活得糊涂的人，容易幸福；活得清醒的人，容易烦恼。这是因为，清醒的人看得太真切，一较真儿，生活中便烦恼遍地；而糊涂的人，计较得少，虽然活得简单粗糙，却因此觅得了人生的大境界。

所以，人生的烦恼是自找的。不是烦恼离不开你，而是你撇不下它。

这个世界，为什么烦恼的人都有。

为权，为钱，为名，为利……人人行色匆匆，背上背着个沉重的行囊，装得越多，牵累也就越多。

几乎所有的人都在追逐着人生的幸福。然而，就像卞之琳《断章》所写的那样，我们常常看到的风景是：一个人总在仰望和羡慕着别人的幸福，一回头，却发现自己正被别人仰望和羡慕着。

其实，每个人都是幸福的。只是，你的幸福，常常在别人眼里。

幸福的演讲稿三分钟篇二

19级11班陈诺

在开始演讲前，我想问大家一个问题：在现在的生活中，你们能够每时每刻感受到幸福吗？

有人说，不能！哈哈，看来对于“幸福”这种人生大事都很悲观。在某些方面，不依赖于幸福的感触也的确是件好事。但在这里，我要阐明一个事实：无论去不去感受，幸福是永远存在的。

这话乍一听和网络上的心灵鸡汤一样不靠谱，因为连挂鼻涕的三岁小孩都知道一个道理：烦恼无处不在。

现在我们捏着没考好的试卷羡慕别人早早背着书包上了高中；老师们看着别人班里的小天才和自个儿班里的一帮淘气鬼身心俱疲；我们连脚下的每一步都要烦恼，何谈幸福？幸福它忽远忽近，高高挂在天上像白月光，不时又落进井里捞不着。四季更替，风花雪月，圣贤见了也得愁一愁。我们一路奔波，不断看见月亮落在别人肩头，却流失于自己指间。

但每一个稀世珍宝，都是从浑浊的泥土里面挖出来的，而幸福亦然。

我们在黯淡的生活里追逐月光，追求山顶，找寻那一瞬间能够将光芒把握在手中的幸福感，是的，这样的确是莫大的幸福与欢愉。但我们追求着可望不可及的月光，却总看不见路途上的篝火、油灯与星光。那是人间，是小清欢。

鲁迅先生曾这样说过：“幸福永远存在于人类不安的追求中，而不存在于和谐和稳定之中。”有时将目光放得短浅，在充满着未知、悲苦与慌忙的人生追逐赛中，在人们互相仰望、欲求不满的社会，在某一刻，你会觉得，有时路灯的光芒

比月亮要更耀眼和持久，有时自己所拥有的，远比别人要珍贵。

这样就足够了。

诗人泰戈尔有这样一句话：如果你因错过太阳而流泪，那么你也将错过群星了。

放下你的月亮吧，看看身边，除去黑暗，星河璀璨。

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！

众所周知，幸福是极美好的，令人所向往的。我们总是去渴望幸福，渴望去得到欢愉的幸福，但是总会有人把你打回现实。你的心情可能会一落千丈，来一句“我要死了”之类的话。

如果你的回答是肯定的。那么请允许我作一个假设，你丝毫不用努力就玩玩，吃吃喝喝，混个三个，到了中考一鸣惊人，以全县最高分考上了平中。虽然没有认真读书，可能还谈个女朋友或男朋友什么的，但是却又以优异的成绩考上了清华北大，再大学结束后，有一座大豪宅……听着这个电视剧式幸福人生，大概是大家所渴望的吧，所谓成功而又幸福的一生。而这一生只是在走个过场，没有把每个时候应该去做的事用自己的努力做好，而是靠着“完美人生”。

格局小了！

更何况这在现实生活中根本不可能的。那么我想告诉大家的是，幸福触手可及。

对我来说，如何每次数学考试能稳在85分以上，对于我来说已经是莫大的幸福了，在以往，成绩对于我来说算得上是比天更大的事，考差了，可能会哭一晚上，但现在，我学会了坚强，能够坦然面对自己的成绩的起起落落。并告诉自己没关系，从哪里摔倒，就从哪里爬起来。这恰恰就是我的进步，是我的幸福，我的受挫能力增强，你们可能觉得极可笑，但是哭也是很费力的，我的受挫能力加强，使我的眼睛不会经常肿了，对于我也是一件开心的事。

总是站在烦恼里望着幸福，会不会变成口水娃呢？

倒不是如奋力一越逃脱烦恼，向幸福前进。

在我们这别样的豆蔻年华里，没什么好烦恼的！

幸福的演讲稿三分钟篇四

在这个世界中，烦恼无处不在，幸福亦是如此。我们好似离不开烦恼也放不下烦恼。一点一点累积，到最后，只能站在烦恼里仰望幸福。

其实每个人都是幸福的，只是我们还不会去找寻它。人生而不平等，有的人认为，幸福一定在山顶，并拼劲全力去追寻幸福，殊不知跑着跑着便迷失了方向。人总是在羡慕，总是在仰望属于别人的幸福，殊不知回头，自己的幸福也正被别人追逐。

幸福是什么？相信每个人对幸福都有自己的定义，这个问题是没有标准答案的，但别人的幸福，仅供参考。幸福或许是短暂的，易逝的，但获得也十分简单，幸福可以是他人的一句鼓励，一个微笑，一声祝福，幸福也可以漫步在林间小道，感受花香鸟语。幸福，藏在生活的点点滴滴里，那些琐碎而细微的小自在也是幸福。

我们不必站在烦恼里仰望幸福，幸福离我们并不遥远，但依旧有人被烦恼羁绊，失去了幸福。有的人本该幸福，却总是迎来烦恼，有的人明明遇到许多烦恼，却依旧过得幸福。

幸福未必就在山顶，每个人都能很幸福，当我们抱怨时，迷惘时，静下心来仔细想想，我们是不是遗忘了哪些小细节，又还有哪些幸福我们可以捕捉，站在烦恼里仰望幸福，这，是不够的。我们都渴望幸福，憧憬美好，那我们也应该向前迈一步，再迈一步。离幸福近些，再近些，而不必站在烦恼中仰望幸福。

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！

烦恼，永远是四海八荒的命中劫数。

那些站在烦恼里仰望的人，他们看到的只是春天里瑟瑟发抖的江边寒衣，看到的只是孤寂的夏蝉扑棱飞远，看到的只是红林黄果染醉深巷，看到的只是冬雪落白了路人的黑发。

他们看过了一年又一年的春夏秋冬，看过了一遍又一遍的云卷云舒，看过了一次又一次的悲欢离合，可就是看不到他们孜孜以求的幸福。

其实，很多时候人的烦恼都是自找的，不是烦恼离不开你，而是你放不下烦恼。它就像扔进水里的石头，芸芸众生只听得“咕咚”一声闷响之后，烦恼便又涟漪一般荡漾开来，而且层出不穷。

犹记幼时，羡慕的只是邻家大姐姐那一头及腰的长发，羡慕的只是玩伴手里那一只漂亮的风筝，羡慕的也许是学长们那

一张张自信成熟的脸。总以为拥有这些自己就幸福了。孰不知，邻家大姐姐也许正羡慕别人那头可爱的短发，玩伴也许只钟爱于别人手里那只竹蜻蜓，学长们也许只想回到曾经快乐无忧的童年。差生以为考了高分就幸福了，穷人以为有了钱就没有烦恼了，胖子以为瘦了就一切都美好了。但是，他们不知道，其实学霸羡慕差生的潇洒与不羁，富翁羡慕穷人的悠闲与豁达，瘦子羡慕胖子的从容与大气。然而这样互相羡慕的结果是，有烦恼的依旧难消烦恼，不幸福的仍旧难觅幸福。

我们就这样站在烦恼里仰望幸福。

几乎所有人都热衷于追求幸福，然而就像卞之琳所写的“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你”“明月装饰了你的窗子，你装饰了别人的梦”。因此，我们常常看到的景象是，一些人总在追逐着别人的幸福，一回头，却发现自己的幸福也正被别人追逐着。

有些人本来应该幸福，看起来却烦恼不断；而有的人本来应该烦恼，看起来却异常幸福。

天下本无事，庸人自扰之。活得糊涂的人比较容易获得幸福，活得清醒的人比较容易迎来烦恼。究其原因，不过是活得清醒的人看得太真切，一较真儿，生活中便烦恼不断。糊涂的人计较得少，虽然活得简单，却因此获得幸福的真谛。

因此，我们不必站在烦恼里仰望幸福，而应该积极投身于幸福之中。每个人都有幸福的权利，它常常在别人眼里，更应该在自己心里。