# 最新幸福的演讲稿三分钟(汇总14篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-06-09

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**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!

对着“绿色的海洋”守望着未知的幸福。

在岑寂的夜空下，提着雪白的瓷壶，砌上一杯热茶，端到桌上，对着沉寂的星空，不禁想到

这片茶园成了我们家的“老爷”了，得好好地伺候，因此父亲对待“茶老爷”总是鞠躬尽瘁的。不过这“茶老爷”还算争气，每年都是大丰收。为了增加家里收入，父亲不得不再开荒种茶，还自己买机器，自己加工茶叶，自己销售茶叶。

无疑，这更加重了父亲的负担，使父亲更加劳累。父亲突然老了许多，鬓角的毛发一下子全白了。可父亲却总说：“有拼劲才能越活越年轻，越有活力。”但事实并非如此，他已经不如往年了。我很不理解，爸爸为什么要这么拼，只要钱够花，人开心就好了，何必如此呢?但父亲却坚定的说：“爸爸是没上过几天学的农民，正因为这样，我才要赚更多的钱，让你们俩有好的学习环境和学习机会，学到更多的知识，将来过上幸福美好的生活，完成爸爸未实现的大学梦，所以我坚信只要守望着这片茶园，那离我守望的幸福就不远了，还有那美丽的梦想也就触手可及了。”

这大概就是天下父母的愿望吧。西方有句名言：儿女才是父母一生中最引以为傲的作品，是父亲心跳中最有弹力的一跳，是父亲血液中最温暖的一滴，是父母的所有。这话是对天下父母最好的形容和概括。每个人总有为人父母的时候，那时，他们已经不再是为自己而奋斗了，而是为自己的子女做出合理的安排和打算。荣华富贵不是他们的终极目标，子女能够生活得幸福美满才是他们的最终理想。

想到这，我的眼睛湿润了，脑海中浮现这样一幅画面：一轮火辣辣的太阳，一片绿油油的海洋，一把磨得光滑的锄头，一位伟大的父亲，一位伟大的守望者。

**幸福的演讲稿三分钟篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！今天我在这里演讲的题目是《懂得给予是一种幸福》。

“志愿服务队”这个的名词出现，引起了我的关注。怀着一股疑惑而遐想的思绪，我加入了这个队伍中来。校运会，不只是我作为志愿者参加的第一次活动，更是一次我认为的‘硕果累累’的丰收。

在激动人心的音乐声中，在全校师生的巡游中，在彩旗飘扬中，在我们为口号而高声呐喊中，校运会悄悄拉开序幕。

三人早早到达主席台，那里却空无一人，我们悠悠地向体育馆走去。向一位老师询问后，他叫我们先帮他抬横栏，我们心里总有些无奈，我们‘齐齐上场’…汗，一滴汗水悄悄地流了下来，推着小车，风柔和地抚摸着我们的脸庞，望着眼前的赛道，我们感到轻松。

返回后，我们又继续投入工作…主席台上聚集着很多人，我们加快了速度，向那儿跑去。签到后，穿上那件红彤彤的队服，怀着不可言说的喜悦，作为机动组的我们四处“巡视”，随时待命。

在比赛跳高的地方，我们停下来驻足观看。那些志愿者要做的，是扶横杆。我们仔细观察运动员的的表现，更发现每一次他们跳完后，志愿者总要放好横杆，拉拉垫子…人群越来越多，我们随之被身旁异样的目光和心底里的一点儿不适应所触动了。与她相比，我们…太多余了吧？一个女孩要换班了，我走上去，愿意代替她的工作。心里激荡着既紧张又兴奋的涟漪。与搭档聊一下天，重复着不厌其烦的动作，一个上午，就过去了。

跳高组已经比赛完毕，下午，我们再度闲逛。再被老师安排在跳远组里维持秩序，闲暇时的溜达，是少了很多了。

音乐再度响起，傍晚已至，为什么跳高偏偏是最后一个比赛完毕的？抬书桌回体育馆，头上满是乌云，酸溜溜而水灵灵的它，在我的眼角打转，我，忍住了。当老师签下她的美名，我才渐渐快乐如初。终于……完成任务了！

跑到主席台后，我气喘吁吁地坐在草地上，听老师对我们的赞扬与其指出的不足，我心里感到欣慰。离开时，回望绿荫赛道——宽阔、整洁，我，笑了。为今天所留下的美好记忆而笑。

当别人遇到困惑时，你的一个微笑、一个握手或一个小小的鼓励、都可能使他找回信心，不再向往“灰色世界”，使他再度追求梦想。就好比在黑暗的道路中，你为别人点亮了一盏灯，即使它的光辉隐隐约约，也能使人继续前行。作为志愿者，的确不能收取“被施与者”的物质和名利上的回报。但是，我们却在其中获得了更重要的东西——感悟、责任与荣誉。没错，我们更“‘贪婪’赢得的”，是精神上的慰藉。它使我们产生了对过去不足的愧疚、对现在每一件事的负责、对未来生活的美好憧憬。

志愿者，在生活的每一个角落！他们时时刻刻都在行动！

就这样，在这个被‘奉献’、‘友爱’、‘互助’、‘进步’充盈着的志愿者的大家族中，我成长着，真正领悟到了幸福的真谛。

**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!

幸福是什么?当我还是一个无知的小女孩，天真的象一张白纸。那时，我觉得，幸福就是每天够在妈温暖的怀抱中入睡。那时，就连做梦也是甜的，充满爱的味道。

不知不觉，弹指一挥间，已有十几载。当再回想起小时侯所谓的幸福，不禁一阵傻笑。是啊，十年中，改变的，不仅是身体，还有心灵。时间，它的确是一个神秘的魔术师，无所不能。它不仅能消除人们永远的记忆，还能够改变人的思想。而现在的我，已经不再是当年的那个什么都不懂得小孩子，现在我的幸福已经变成：能够有一个知心的好朋友。可是，随着时间的推移，我对幸福的定义越加模糊。直到有一天，我明白了：那所谓人生的幸福，往往并不在于欢乐本身，而在于欢乐的渴望和期待。

从古至今，真正的幸福者大都有豁达的胸襟。范仲淹有云：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，艾青在《诗论》中提到：“个人的痛苦与欢乐，必须融合在时代的痛苦与欢乐里。”他们能把个人的幸福融进集体幸福之中，那种幸福是高尚的幸福。

幸福是千里马，千里马常有，而伯乐不常有。悲观者用暗淡的眼光看世界，只会看到生命的坎坷和不幸，而对身边的幸福熟视无睹;而乐观者才是真正的幸福者，他能驾御千千万万只千里马，从而让生命的焰火灿烂多彩。

幸福在不幸的边缘。一个人在不幸中艰难前行，最终心灰意懒并选择了放弃。而他全然不知，他再踏出去一步将意味着幸福。幸福与不幸原本就一线之隔，幸福的彩虹只在暴风雨后出现。所谓“山重水路移无路，柳暗花明又一村”，阐述的正是这个道理。

守望幸福吧!幸福无处不在，如影随形。它是母亲的一个微笑，朋友的一声问候，夏日里的一阵凉风，冬季里的一团篝火，饥饿时的一块面包，口渴难耐时的一杯白开水……当你把眼睛睁大，耳朵竖起，幸福便会溜进你的心里!

**幸福的演讲稿三分钟篇四**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是五（2）阳光中队的金逸，我演讲的题目是“和谐校园幸福你我”。

清晨，我们带着欢快的心情，踏着轻快的脚步，来到了育才教育集团第二实验学校。和蔼可亲的老师正迎接着每一位可爱的孩子。“老师您早，同学你好！”一声声亲切的问候让校园里立刻跳动起一个个和谐的音符。每一个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。

校园里传来了朗朗的读书声，孩子们是那样地专注，完全沉浸在祖国优美的语言文字之中了。老师的脸上露出了会心的笑容。上课预备铃响起，纪律委员提醒到“上课了，请大家做好课前准备”。下课了，“请各小组收齐作业，快一点抱到老师那里，别让老师催促”教室里传出了学习委员的声音。“不，还是让老师喝杯水休息一下吧。”生活委员接着说。“是呀，别让老师太辛苦！”不知从哪又传出了这一串和谐的音符。

课间活动中，阳光体育让我们的操场到处充满了阳光和活力。伴随着动感的音乐，老师和我们一起游戏：跳竹竿、搬轮胎、滚铁环……各有各的特色。还有运动场上挥洒过的汗水，与响彻云霄的加油声，广播会操时那规整的方阵与整齐的动作，无不体现着和谐欢快的阳光体育。

学雷锋，献爱心活动中，我们争先恐后。还记得一次次献爱心捐款活动中那感动人心的场面。为了救助英子，为了四川地震灾区的血肉同胞们，整个校园都被浓浓的爱包围着，同学们慷慨解囊：一元、二元、五元、十元、一百元，甚至几百元，没有一个人是冷漠的旁观者。因为，我们多么想用自己的微薄的力量创造出更多生命的奇迹！

不知不觉中，我们已经长大，我们已经在创造和谐，创造师生之间、同学之间的和谐友爱，创造出班级的团结与温暖，创造出育才的快乐与融洽，开创属于我们的和谐校园，让幸福伴我们成长！

我的演讲结束了，谢谢大家！

**幸福的演讲稿三分钟篇五**

最近读了一篇文章，是关于幼儿教师职业幸福感的调查报告，作为在一线工作近20年的幼儿教师，颇有感触。

与朋友闲聊时，朋友问”如果再给你一次选择的机会，你还会愿意做现在这个职业吗”十年前我可能会冲口而出”我愿意”。曾经的我，踌躇满志。流连于孩子的天真，陶醉在孩子的笑容里。每每会为孩子的一个问候，家长的一句赞许，领导的一次鼓励而心动不已，那时的我是真真切切感受着一种幸福！那是我自己选择的”幸福”！现在的我在经历了多少职场风雨之后，已经不会盲目而冲动地轻易下什么结论了，虽然我依然爱着我的孩子们，我也依然活跃于幼教这个大舞台上！

曾经在网上的大讨论中看到有老师说过这样一段留言：”幼儿教师的工作压力大，时间长。班级人数多，教师的案头工作，业务学习等多之又多，开课多，比赛多，还有较低的薪酬水平，而后带来的沉重的心理和生理负担。总之，幼儿教师的工作现在比起以前实在是太难了。谈什麽幸福感？幼儿教师的这份工作在别人眼里看来很简单，很轻松，而真正工作在这行业中的老师们只有她们才知道辛苦与幸福的代价。”这是一段比较具有代表意义的话，它道出了当今许多幼儿教师心里的苦与无奈。姑且不论她说的对与错，是与非，至少她代表了一种心声，一种呼吁。

教师的挫折和压力分析起来不过来源于：

1、待遇不足；

2、与管理者有矛盾；

3、幼儿园内部管理不善；

4、对今后的发展缺乏信心；高收入带来的满足感毋庸置疑。

怎样在社会、单位内部以及个人之间寻找一种平衡，也是我们自己所无能为力的。客观条件的制约无疑使这一点显得任重而道远。管理者的激励与调节也是我们教师所一直渴望的，在幼儿园里的大多数普通教师都经历过这样的事情：某次上面有任务下来，或是开课，或是表演，往往这样的任务都会指定某些老师，而大多数老师都会觉得事不关己，甚至认为”领导眼里没有咱”，这无疑不利于工作的开展。

那么能不能开展一次”抢任务”的活动，以此调动大多数老师的积极性。教师的积极性在于能够满足其合理的需要，这种合理的需要包括物质和精神两大方面的需要，前者得到一定的满足之后，再满足这种较高层次的精神需要：一种公平竞争的需要，一种被认可和获得尊重的需要呢？抢任务\"活动就是给每一位幼儿教师以充分表现自己的教育思想和业务能力的机会，使她们发挥了自我动力（内驱力）的作用。变”要我做，我才做”为”我要做”。不仅能激发教师的成就欲，更能增加集体之间的一种团结协助精神！无疑是一个明智的举措，一种有效的激励方式！最后一点是对今后的发展缺乏信心。

一个没有发展前途的事业也是能导致幸福感降低的，有梦就有希望，给自己一个方向，在一个更适合自己的空间里面生存与工作。当一个目标不再遥不可及的时候，工作就有了幸福感，其实就这么简单！如果说以上这些不是我们所能决定的，那么在能力所及的空间里感受职业的幸福，消除那种”干一行怨一行”的职业倦怠感而进行良好的心理调节就是要靠我们自己了！这是”内因”！工作着是快乐的，正确看待客观存在的问题，以积极健康的心态去面对一切，将使我们满足着从而幸福着！首先：我们要形成自己的职业特长，这是关键。

或许我们没有动听的歌喉”能歌”，没有曼妙的身材”善舞”；没有激情的文字”能写”，没有马良的神笔”会画”。但我们一定要有一个你自己所具备的东西：可能是你温柔的笑容，善于沟通的谈话技巧，也可能是你奇妙的创意，课堂上驾驭自如的”教学风度”。形成了这些职业特长，你就有了园里园外不可替代的位置，职业自豪感便会油然而升！其次”为自己创造一个和谐的人际关系氛围。”一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩”。

意气、志气相投的同事和朋友，是工作的动力和支撑！多些宽容和谅解；多些诚挚和坦然，将会使你处世坦荡，胸怀宽广，心理健康而保持职业的快乐；另外与家长的沟通也很重要，那是帮助他们了解你工作的一个重要途径，取得他们的支持是你作好工作的保证；最后，要学会宣泄自己的负面情绪。开心的时候我们如沐春风，对谁都和颜悦色，相敬如宾。可是情绪有障碍的时候难免深锁娥眉，心事重重有时候甚至怒发冲冠！

教师也是人，难免会遇到这样那样的挫折和不顺，我们要找到适合自己的宣泄方式：茶楼里。湖畔边和挚友的悠悠细语，周末歌厅里尽情放歌，假日舞厅里的激情舞蹈，网上的冲浪，枕边的哭泣等等都是可行之计！总之学会调理自己，给自己多一份关爱，把渐渐失去的”幸福”找回来！快乐与共！让幸福感永远伴随着我们！

**幸福的演讲稿三分钟篇六**

巧家幸福

——我们的终生追求

巧家县金塘镇中心学校 施武文

有人说，幸福如一首歌，让你聆听温暖；有人说，幸福是一杯酒，让你醉在其中；有人说，幸福是一个眼神，让你心灵为之震颤！

但倘若你真的问我，什么是“幸福”时，我将准确而又诚实的回答你：不知道。但是我又可以毫不犹豫的告诉你，此时此刻，你我的脸上洋溢着的是——幸福，此时此刻的会场流淌着的是——幸福，一直兢兢业业在自己工作岗位上，他们的爱岗敬业是——幸福；那些把建设家乡当己任、勤政务实为和谐美丽巧家而奋斗的人是——幸福的！

作为一名人民教师，又是一名光荣的共产党员，我对幸福也有我自己的理解。从小，我就不喜欢当老师，但天意弄人，让我踏上了三尺讲坛。当我第一次去到一所农村小学实习，听到第一声 “老师，您好！”时，我心中充满着无比的喜悦，我内心的激动无法用语言来表达。那时候，我就下定决心，要当一辈子的老师。

当老师，虽然平凡，但能使我的人生充实，精神愉悦；当老师，虽然辛苦，但辛苦的同时也是快乐的，更多的时候，我被一种“为人师”的幸福包围着。有句俗话说：家有三斗粮，不当孩子王。然而只有真正做过老师的人，才能真正体会到老师的幸福。

我既然走上了“三尺讲台”，便注定要用一生去挥洒我的真情！ “为什么我的眼里常含泪水，因为我对这片土地爱得深沉。”每一次读到艾青的这句诗,我都禁不住想：诗人的情感世界里有着怎样的感动，而这些感动又是怎样化作澎湃的激情？我不停地思索，终于找到了答案：正是对教育事业的热爱，让我们沉淀出对这份职业炽热的激情。

我们在从平凡得不能再平凡的教学生涯中感受到越来越多的乐趣的时候，在我们的内心的幸福溢于言表的时候，我们就能够用自己美好的心境，去创设学生的美好心境，用自己的幸福去营造学生的幸福。只要我们尽心尽力，追求心中完善的境界，无愧于“人民教师”这个光荣的称呼，纵然我们不刻意追求幸福，真正的幸福将会常驻我们的心中。

当我们走在美丽的堂琅广场，与好友相伴，感受巧家百姓的生活，感受到天地人的和谐，我想我是幸福的。

当我们走进龙潭公园，看到黄发垂髫、怡然自乐，宛如桃花源再现，我想我是幸福的。       当我们立于金沙江边，却不会有忧谗畏讥，有志难酬之感，只愿思考工作的快乐时，我想我是幸福的。

当我站在演讲台上，能与在座的各位分享快乐，我想我更是幸福的。

是的，我们没有理由不感到和谐幸福。

而我却又陷入了进一步的思索，我们的幸福和谐中少了些什么。我禁不住轻轻问自己：是我幸福，还是为我们创造这样美好环境的.建设者们幸福；是我幸福还是为我们提供这个机会展现自我的领导更幸福；是我幸福，还是紧张忙碌的筹划巧家美好未来的设计师们更幸福。

是的，不言而明，是他们更幸福。原来幸福是有层次的，我的幸福和谐来源于他人创造的幸福和谐，我的幸福是支流，而不是源泉，而真正的幸福和谐来源于劳动，来源于奉献，来源于奋斗，来源于梦想，和对梦想的执着追求！

**幸福的演讲稿三分钟篇七**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

幸福是什么呢？我想没有人可以有一个标准的答案。虽然如此，可幸福无处不在，它像尘埃一般飘浮在每个人的身边。等着你去挖掘，去发现。今天，我就晒晒我的辛福。

幸福就是肚子在唱“空城计”的时候有东西可以吃。每当我放学回家，头等大事就是用自己的火眼金睛去搜索家里的食物。一旦发现“猎物”，我肯定会毫不犹豫伸出我的“魔爪”。食物一入唇下肚，肚子立即停止了“咕噜咕噜”的抗议声。这时就如山间清爽的清风，如春季温暖的阳光猛然拂过我的脸庞，我想这是辛福的味道。

辛福就是听一首自己喜欢的歌。每当我的思绪被学习上的一只只“拦路虎”弄得如一团乱糟糟的电线的时候。这时，音乐是我放飞心情的好方法。动听的音符一起，我脑袋里的“螺丝”就会自动拧松，精神上也做了一次立体按摩。我想，这是辛福的声音。

辛福就是捧上自己爱不释手的书籍。每次遨游书的海洋，都是精神上的一次洗礼，是心灵上的一次慰籍。如美国作家卡勒德·胡赛尼所著的《追风筝的人》，我既为阿米尔与哈桑之间亲密的友谊而动容，也为人性的`光辉而落泪。深陷书本里的情节不能自拔。我想，这就是令我辛福的事情。

这些平凡而微不足道的小事，犹如一笔浓墨重彩，点缀在我的生活画布上，散发出金色的光芒。辛福与我，就是如此简单。

**幸福的演讲稿三分钟篇八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

一个清晨，我望向窗外，一棵枣树苗在光线中逐渐变得透明。又一个清晨，我再次望向窗外，看见那棵枣树长满了果实站在远处。时光就这样流逝，而我也伴随着阳光同它一起成长。

曾经苦涩的日子，在回忆的画面里已酿成芬芳。每当夜幕迈着轻盈的步伐，姗姗而来，白昼的繁荣和喧闹渐渐销声匿迹。在朦胧而安静的夜晚，我常常陷入无边的回忆之中，在回忆中，那曾经许下的愿望与美丽的诺言，那执着的坚持与不懈的努力，都化为那幸福的叶片，被我精心收藏。

而他永远是最美的一片。

他给我的第一感觉就是古灵精怪，并且我在他身上找到了一种同病相怜的感觉，我们身材一样矮小。他似乎也感受到了这一点。就是这种微妙的缘分，在那之后我们成为了好朋友。接着我们关系直线上升，从两个陌生人成为了同桌继而变为了一对形影不离的伙伴。

上课时我们一起讨论学习一起开小差，下课后我们一起玩。面对我最不喜欢也最不擅长的体育，他总在旁边鼓励我去跑、去跳。放假后，我们经常约定见面，一起骑自行车到处转，有时坐在一起推心置腹说一些不切合实际的事。

就是这种抬头不见低头见的关系伴我走过了四个春秋。真挚的友爱，唤醒了我的迷惘，点燃了我的自信，虽然偶尔会有小摩擦，但更多的是包容与和睦。

六年级之后，我们面临只一个人生的转折点，他爸为了他的前程，将他送往仙桃读中学，而我仍处在这里。两地之隔，我们之间的友谊竟被时间和距离消磨。

平行时空下的约定，一起听过的音乐，一块追过的电影，一并游玩的地方……别了朋友，我们走过了许多的地方，经历了很多悲伤，我也试着把你和我们那些愚蠢的经历一概忘记，今天总比昨天长。该让时间翻开崭新的一面了。

希望在友谊中萌发，我在友谊中成长，成长的过程中充满希望和阳光。

**幸福的演讲稿三分钟篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

你们下午好！我是一年级一班的吴昊，我演讲的题目是《建设幸福中国》。

所谓的幸福就是一家人在一起轻轻松松的过好每一天，建设幸福中国就是建设和谐美满的中国，下面我们来对比一下在不同的年代，中国的发展是怎样的。到底有没有给人民带来幸福。

我去问妈妈，比较一下两个年代有什么不同。妈妈说：“我们那个时候，国家已经好多了，基本上能上上学了，可是家里并不富裕，除了上学外，还要出去拾草等，耕种的粮食有一半要交给村里，全家人基本上吃了上顿没下顿。当时也还没有灯，只能在蜡烛下看书写作业。那是最幸福的事就是在村里哪家能买起电视的，晚上吃完饭就让我们进去看，那时的电影电视都是黑白的。看看现在既不用把粮食交给国家，也不用一村人围在一起看一个小小的黑白电视了。”

是啊！想想现在的我们，跟他们以前相比我们幸福多了，我们不仅能看电视还能上网学习，并且电视电脑都是彩色的，能不幸福嘛！

以前爸爸妈妈都骑个自行车上下班，现在都骑摩托车?6?1电动车，车速比以前快了好多倍呢，还有更发到达的，就是汽车，汽车不仅车速快，而且不怕风吹雨打。

建设幸福中国，就是建设幸福家园，就是建设我们自家的幸福家园，因为中国是我们的大家园，只有把自己的祖国建设好了，我们才有精力，才有能力建设自己的幸福家园！”我的演讲讲完了，谢谢大家！

**幸福的演讲稿三分钟篇十**

今天站在这里，我们首先想问同学们一个问题：你知道，幸福是什么吗？

我想说，幸福是早上睁开眼睛，看到阳光洒满了房间，我能嗅出阳光和早晨的味道；

幸福是小雨淅沥的午后，我在雨中，看见了舞蹈的小草，听见了雨滴落在地面的声音；

幸福是“吹面不寒杨柳风”的舒适，是令我经常“蓦然回首”的微笑。

其实，只要我们用心体会，用心感受，我们身边的点点滴滴都是幸福。

**幸福的演讲稿三分钟篇十一**

位领导，各位评委，同志们！

大家下午好！今天我演讲的题目是《忙并幸福着》。

在座的有为办公室奉献了大半辈子的老领导、老同志，也有刚刚接触办公室工作的新朋友，如果请大家用一句话概括工作感受，那会是什么呢？也许各位的感受不尽相同，也许很难用一句话总结，但我想都少不了两个词：“忙碌”，“幸福”。我们忙并幸福着。

办公室工作是忙碌的、辛苦的，更是默默无闻的；但忙碌充实了我们的生活，点缀了我们的人生，润色了我们的生命之歌！

有些情景你可曾记得：数九寒冬，当你把热腾腾的饭菜端上饭桌、即将进餐的时候，你接到了单位急需加班的电话，匆匆离开饭桌，冒着严寒火速赶到单位。当忙碌了一整天，晚上又要加班起草文稿到深夜，第二天还要接受新的任务，晚上依然要加班，第三天如此，第四天也如此…大年三十、除夕之夜，万家团圆，温馨弥漫，而你却在值班室独守着电话。多少次节假日，当你和亲朋团聚之时，听到了重要突发事件，需要马上回单位编发信息。

此情此境，你的感受是什么呢？忙啊！离开餐桌的无奈、值班的孤单、加班的辛苦、离开亲朋的尴尬都是源自工作忙碌。

忙碌，我们心甘情愿；辛苦，我们并不在乎；默默无闻，我们无怨无悔！忙碌似一股清泉，给我们滋润，给我们生机，承载着我们的快乐，孕育着我们的幸福。

“不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”当你驱车在内中路上，看到瓷都建设日新月异，一座座高楼拔地而起，一排排厂房鳞次栉比。当你踏进枣乡大地，仿佛顿然沁入绿的海洋，进入天然氧吧。当你漫步在城北新区，看到绿荫如画，高楼林立；繁华如市，温馨宜居。当你深入群众，听到了群众的声声赞美，赞美党的惠农政策落实到基层，赞美今年又有好收成，赞美农村又有新变化，赞美日子平安和谐、安居乐业。

此时此刻，你的感受又是什么？幸福！因为那日新月异的瓷都建设、美丽如画的枣乡内黄、生态宜居的城市发展、发自肺腑的群众称赞，也有办公室人的一滴汗水、一份希望！正像卢展工书记所说，党委办公室的工作，虽然不是直接为人民群众服务，但通过为党委决策服务、推动决策部署的贯彻落实，体现着为人民服务、为经济社会发展服务。

忙碌是一种磨练，忙碌中，我们体验了生命的真趣；忙碌中，我们充实了奉献的人生！我们在忙碌中快乐，在忙碌中奉献，在忙碌中幸福！

谢谢大家！

**幸福的演讲稿三分钟篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

幸福是什么?每个人都有自己的理解。对于儿童而言，幸福是一根香甜的棒棒糖;对于卖火柴的小女孩而言，幸福是和亲爱的祖母在一起;对于父母而言，幸福是看到子女健康快乐地成长……幸福其实就如此简单。

幸福就在平时点滴生活中。每天清晨，在阳光的照耀下，伴随着父母“路上小心，放学早点回家”的唠叨声，我们来到了学校，开始了一天新的学习生活，在学校，老师辛勤地传授着知识，我们坐在宽敞明亮的教室里认真地听讲。放学了，在同学的陪伴下，谈笑风生地回到了家里。

刚进家门，一阵浓浓的饭菜香扑鼻而来，家里熟悉的摆设，家人那亲切的问候“回来了”，妈妈在厨房默默忙碌着，为家人准备着晚饭。在妈妈的一番努力下，一道道香甜可口的菜肴都上桌了。一家人围在餐桌边，亲亲热热，有说有笑地吃着饭菜，聊着日常琐事，一会儿妈妈夹来一块肉“多吃点肉，长身体。”一会儿爸爸夹过来一片胡萝卜“多吃点胡萝卜，增加营养。”一会儿奶奶盛来一勺汤……直到碗都装不下了，他们才肯“善罢甘休。”大家都乐呵呵的，其乐融融地吃着。

晚上，躺在熟悉而舒适的床上，回忆着这一天——父母的唠叨，坐在教室里听老师讲课，有同学的陪伴，有一个温暖和睦的家庭，家人的关心和照顾……一种发自内心，真挚的幸福一定会从心底油然而生。

这就是幸福，幸福无处不在，就在我们身边。只要有一颗善于发现，热爱生活的心，幸福便会悄悄来到你身边。

幸福不需要刻意追求，但幸福要珍惜。美国著名作家——海伦。凯勒曾经说过：“我要把别人眼睛所看见的光明当做我的太阳，把别人耳朵听到的音乐当作我的交响曲，把别人嘴边的微笑当作我的幸福。”海伦。凯勒是一个盲聋哑人，她一生都生活在无光、无声、无语的世界里，但她并没有因此绝望，仍然乐观，坚强地面对生活，用行动创造着自己的幸福生活。

**幸福的演讲稿三分钟篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我从来没有刻意地追求过幸福，也未曾对幸福的内涵苦思冥想想过。因为我知道，只要我用心感悟，生活中到处都是幸福。

“你抓稳了，抓住我的手……”在一片嘈杂的3路车上，惟独这句话显的那样清楚，仿佛就在耳边。

那是一个老妇人抓住身边的丈夫时的情景。年过花甲的老人明显没有多大的力量，一手抓住扶手，一手护着自己心爱的妻子。他们把外世的人潮涌动，外世的推推挤挤都用自己的肩膀挡在了外面。手是已经青筋暴出，明显没有年轻时的强壮，却多了一份成熟。看着，看着，不禁有一股暖流涌上心头，我诧异——原来爱也可以是这样子的。

晚上，我在灯下看着《简爱》，沉浸在主人公的幸福之中。脑中不禁又想起了那个足可以让时间止步的瞬间。“唔，好香……”抬头一看，只见妈妈手中端着一杯红茶，那是我最爱的。“困了就早点睡吧。不要太累了……”看着桌上妈妈为我泡的茶，一缕一缕清烟飘了起来，不免有些许的幸福感。

一转眼已经到高中阶段了，每天晚上都是妈妈陪在我的身旁，端茶递水的。一会儿又是牛奶、水果的，我对之视而不见，只管抱怨自己有多么多么的累，全然不顾妈妈的辛苦。有人说：人一生下来就是来透支妈妈的身体的`。从小在蜜罐中长大的人对幸福视而不见，不知道平平淡淡才是真呐。

幸福，的确不用苦思冥想，因为它就在我们的身边，在身边平淡地发生着的就是幸福。

**幸福的演讲稿三分钟篇十四**

伟大的教育家陶行知先生曾经说过：每个人的生命都是一只小船，梦想是小船的风帆。虽然开始只是梦想，但只要不停地努力，不轻易放弃，生命的小船定能驾向梦想成真的彼岸。这句话一直深深地激励着我。12年来，我坚守着教育的梦想，将执著追求与脚踏实地植入自己的教育生命。

20\_\_年，年仅18岁的我师范学校毕业后，怀着一份美好的教育梦想，走进了刚刚成立的民族实验学校，成为学校的第一批教师。当时的实验学校，教学楼刚刚竣工，绿色长廊还未染上绿色，新移植来的花草树木正在观望着积淀不深的校园，我们30多名教职工便迎来了500多名学生。虽然有12个教学班，但有的班级只有30多人。第一次教职工会上，校长就告诉我们，现在是创业阶段，底子薄，条件差，没有鲜花，也没有掌声，要成就辉煌就必须靠苦干、实干!从此，我跟着老教师们边干边学，一切在摸索中创造。

初登讲台，我非常认真地参照着优秀教案的做法和模式，从教材的处理，到教学环节的设计，甚至课后练习的安排，一切都照老教师的去做。可是，渐渐地，我发现我的课堂上有的学生在下面偷偷地聊天，看课外书，做小动作，甚至有的学生干脆趴在课桌上打起了瞌睡，作业更是一塌糊涂。我十分沮丧却束手无策。在我迷茫困惑之时，我们的老组长杨老师语重心长地说：“教师和教师不同，学生和学生也不一样，别人的教案和课例，只能作为一个参考，教学还是得有自己的东西啊!”

大量的阅读，大胆的思考，脚踏实地的实践，让我在教学中形成自己的风格，在不断磨砺中获得成长的快乐。在20\_\_年的南宁市优质课评比活动中，为上好《认识圆柱》这节课，我请全校讲过这节课的老师一个个谈上这节课的体会。我整整设计了10多遍教案，稿纸也不知揉掉了多少张，一次次备课，一次次试讲，一次次修改，时间最紧张的时候，往往是下午修改设计，晚上熟悉流程，第二天上午再进行试讲。为了多一些练习的机会，我经常把课桌当做学生。每讲一次课，都要进行一次反思，一个词语，一个动作，一张幻灯片中的一个字，都反复斟酌。甚至于为了设计出一个精彩的课堂练习，我查遍了苏教、北师大、新世纪版的教材。

朱永新教授曾经说过，一个人成功有两个前提，一是相信自己能够成功，二是追求成功。几年以来，我5次参加县优质课比赛获得一等奖，先后两次代表县参加南宁市优质课比赛均荣获一等奖，我也因此获得了“市优秀教师”的光荣称号。参加优质课比赛为我打开了另一扇窗，让我领略了无数的精彩。在这样反复地、螺旋式上升的实践中，我的教学水平有了更大的提高。

因为有一次次春蚕式的蜕变，所以前进的动力更加强大;因为饱受“煎熬”，经历了心跳与期待、欣喜与痛苦的情感体验，才有了今天的镇静和成熟。也许，我不能成为专家型教师，但我相信自己能成为一个拥有教育梦想的人;我仍会守护着我的教育梦想，执着追求着自己的教育人生，因为我坚信：梦在心中，路在脚下，一个勇于实现梦想的人，就是一个成功的人!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn