

2023年学会快乐演讲稿 快乐的演讲稿 (汇总6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

学会快乐演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《我健康，我快乐》。美国的爱默生有句名言：健康是人生第一财富。确实如此，不是有句话说，健康是一，其他的学业、事业、梦想、财富、友谊等一切都是一后面的零吗？没有健康的身体，其他的一切都无从谈起。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗快乐的心。才能更好地立足于这个社会，从而实现人生的理想。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，开放出纯洁的花朵，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们尝尽了失败的痛楚；在运动中，我们经历了委屈的挫折；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。

运动传递健康，健康成就快乐！有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力，成就淡泊明

志的人生态度，成就辉煌的人生！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

生命是上帝赋予的小船，而运动则是船的风帆，因为有帆，船才会前进得更远，因为有船，帆才会迎风飘扬。让我们热爱运动，健康身心，快乐相伴。让“我健康，我快乐”的口号伴随我们走过一生！

学会快乐演讲稿篇二

大家好！

读书，带给了我很多益处，它增知，获趣，致雅。读书，能够让我开茅塞、除鄙见、得新知、养性灵。读书是精神王国的探险，是灵魂的壮游，是智慧的攀登。读书足以博采、读书足以怡情、读书足以长才、读书足以明智。书籍改变了世界，读书丰富了人生。

读书让我们在承接历史、联系未来的三尺讲台上“指点江山，激扬文字”，读书教我们用自我源源不断的能量去照亮学生。读书让我们的学识有如泉涌，让我们的语言妙趣横生，让我们的灵魂崇高圣洁，让我们的人生阳光幸福！

读书似乎是一件苦事，不然为什么有人头悬梁，锥刺股？

读书又似乎是一件乐事，否则，为什么有人囊萤映雪、凿壁借光？书对于教师来说就是生命中的一部分。也许一时的读书不能够让我们的成绩突飞猛进，名列前茅，可是我们明白水滴石穿、绳锯木断。我们明白坚持就是胜利。

教师们，让我们从今日开始，捧起书本，在安徒生童话里陶醉，于唐诗宋词中穿行，从无声的语言里，看人文与科技共舞，赏经典与时尚齐飞。打开书吧，去阅读人生，去阅读世

界。名师的路就在我们朗朗的书声中。

学会快乐演讲稿篇三

今天我演讲的题目是：给快乐找个理由，时间5分钟之内。

从抛出给快乐找个理由这个话题的那天起。我一直在思考。怎么样才能给快乐找个理由呢，各种说法，活着，快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不快乐的活着；快乐，没有理由；知足常乐。但是在我们生活中就是有一部分人失去了找到快乐的能力，那么我想从心理学的角度说一说给快乐找个理由。

心理健康程度好的人才能有找到快乐的这种能力。那些心理健康程度低的人只有通过成长不断的学习有了这种能力，他才能找到快乐，才能找到自己。心理健康程度高的人大多懂得心怀感恩，善于觉察。懂得给予、付出比索取更有幸福感更有价值感。一个懂得心怀感恩的人，哪怕别人的一个深情的眼神，一句温暖的话语，一件感动的小事都会让她能够感受到快乐，能够感受到快乐带给他的幸福。一个善于觉察的人，会从别人的话语当中会从别人做事的风格当中觉察到什么是快乐，什么是幸福。人际关系的黄金法则告诉我们，要想让别人怎样对待我们，那么，你就首先怎么样去对待别人，同理要想从别人那里得到快乐，那么我们首先要懂得给予别人快乐。一个懂得包容的人，被温柔对待过的人。更容易给予别人快乐，那么这样的人呢，也更容易感受到快乐。如果一个从来没有被包容过，没有被温柔对待过的人。他是不会给予别人快乐的。

我常在想，为什么一个小孩子那么容易得到快乐呢，当他得到一块儿甜甜的糖果、得到一个小小的毛绒玩具、穿一件新衣服，爸爸妈妈在她的小脸蛋亲一下的时候都会让她发自内心的咯咯的笑起来。那种笑声是那么崇纯净、不带任何杂质，如果我们每一个人都能保有一颗单纯的好奇孩童般的心灵。

我想我们的生活中何尝不会充满快乐，充满幸福呢。

在朗读者这个栏目里董卿有一句箴言。说我从来没有长大，但是我从来没有停止过成长。我也特别想活成董卿说的这样的人生境界，想保有一颗单纯的好奇的心。最后姐妹们，我想送大家一句话，放过自己吧，多给自己找一些快乐的理由，活出我们本来该存在的样子。

学会快乐演讲稿篇四

如何快乐工作？怎样快乐生活？

一“良好的心态”是快乐工作、快乐生活的源泉：

在日常生活中，有人乐观，有人悲观。为什么会这样呢？其实，外在的世界都一样，这只是个人的心境不同罢了。

有句话说得好：我们不能左右天气，但我们可以改变心情；我们不能改变他人，但我们可以改变自己。

在现实生活中，有的人会因一次小挫折而愁眉苦脸；有的人却为改正错误、寻找失误的原因而乐此不疲。这两种人，因为各自的心境不同，他们所得到的也就不同。或许我们曾经去寻找快乐，但我们并不知道，其实快乐就在我们身边。倘若我们能换个角度、换个心境，你会发现，原来快乐就这么简单！

学会快乐演讲稿篇五

谁不愿意在工作中实现人生价值，谁不愿意享受亲人团聚的快乐美满？“安全”，其另一层含义那就是爱，您的安全就是您对家人的爱。

强调安全不能停留在口头上，要贯彻落实在生产经营的全过

程。各种安全规章制度、岗位操作技能和应急措施只要不被“充耳不闻”，熟视无睹，就一定能防患于未然，达到“我要安全”的境地。

安全是一种观念，石化企业作为一个高危行业，安全要常驻心中。从转变观念做起，勤于学习安全知识，不断提高安全技能，善于从事故中汲取经验教训，切实加强防患意识。

安全是一种责任，只要想起我们的安危牵动着许多人的心，想想爱你的家人，远方守候的朋友，我们就更应该保护和珍爱自己。生命不仅属于你自己，它是所有你爱的和爱你的人所共有的。珍爱生命是对自己，对家人，对朋友，对企业，对构建和谐社会的责任。

安全是一种文化，在我们石化企业，“安全第一”的思想人人皆有，大家都知道安全的重要性，但是安全绝非空谈臆想而来。她的存在仅靠制度的约束是不够的，要让员工升华到自我管理的境界，养成良好的工作习惯，纠正不好的习惯，从而实现“我要安全”的企业文化。

安全是一种行为，进入油区范围内必须禁止吸烟，严禁打手机，高空作业必须正确使用安全带。工作中没有绝对的安全环境，只有相对可靠的措施。

安全是一种习惯。提高安全意识不要等事故之后，每天工作开始的时候就把安全放在第一，多留点心，不存侥幸心理，养成良好的安全习惯，每个环节做好安全措施，就把安全掌握在了自己的手中。

安全是快乐之源，企业之本，是一个永恒的主题，是企业的生命线。对个人来说，安全就是孩子仰视你时的笑脸，安全就是黄昏时餐桌旁全家人的欢声笑语，安全是公园里扶老携幼的全家福；对于企业来说安全意味着发展，意味着稳定，意味着效益，意味着基础保障，意味着管理水平。安全，就象

空气，与我们的生活、工作息息相关；安全，犹如阳光，让我们无法承受失去它的痛苦。你是否亲睹过一个鲜活的生命活生生的从你眼前消失？你是否经历过一个美满的家庭在一天之内就支离破碎？你如果看过，经历过，你就会意识到，生命远比想象中的还要宝贵，还要脆弱。

我有一个朋友突发车祸，不幸去世。噩耗传来，妻子不醒人事，痛心疾首；而他正在上学的两个孩子哭喊着爸爸，你怎么还不下班回家……那触目惊心惨痛的一幕幕让我久久无法释怀。

惨痛的教训和血的代价已让我们深深地体悟到维护安全的不可或缺。不懂安全，哪怕一只小小的烟头，也能酿成惊天惨祸；不安全驾驶，哪怕是小小的纰漏，也能造成人间两重天的悲剧；不要安全，哪怕只是小小的一个意念，就能让操作中的生命处于危险。一件件血一样的事实、一曲曲未奏完的生命交响时时刻刻警醒我们：安全，需人人遵守，时时重视，事事重视。安全存在于一点一滴中，隐于一时一刻里。安全意识的树立、行动的规范、责任的落实无不是打造安全的法宝。

明火尚不可惧，隐患才最难防。“我要安全”是一种严谨的工作态度，严格执行安全条例是每个员工必须要履行的责任义务，是检验执行力的重要标志，它不仅是一项制度，而且是一种文化，更是一份人性化的关怀和呵护。我们勤奋工作是为了什么？是为了更好地享受生活。如果没有安全保障，生活中会事故不断，这样的生活，只能让人感觉到生活的沉重和负担。所以我们必须时刻牢记安全，安全是我们每一个人快乐生活的保障。

智者是用经验防止事故，愚者是用事故总结经验。有了警惕，不幸的事故就会躲开；有了防范，不幸的事故才会远离。只有我们的生命有了保证，家庭才能欢乐。珍爱生命、牢记安全，其实就是善待我们自己。

安全是一种观念，安全是一种责任，安全是一种行为，安全是一种文化，安全是一种习惯。她是生命的基石，欢乐的阶梯，快乐的保障。一个人的生命是宝贵而短暂的，大家都应该真爱生命，驱除灾难，让“安全”这个永恒的主题深深烙印在我们每一个石化职工的脑海！让“事故”这个沉重的话题永远远离我们每一个人的身边，让我们的每一天、每一刻都快快乐乐、平平安安！

谢谢大家！

学会快乐演讲稿篇六

新的一周即将开始，祝同学们学业进步，老师们身体健康。

其实不然，生活处处有阳光，生活处处有温心，生活需要我们慢慢的去品位，我们要学会用发现的眼光，发现的思维去审视我们身边无意流过的瞬间，要在一霎时捕捉快乐，将他储存，在快乐中学会学习。

姐妹们我们相距于太中的时间是短暂的，我们的学习生涯又有几年。我们是不是应该充分的把握住美好的今天，让遗憾的身影统统见鬼去吧！在我们的周围——早晨，仅需几分钟，校园的美景尽显眼帘，呼吸新鲜的空气，感受生命的脉搏多么的跳跃；疲惫的学习后，几分钟时间，静下心来，思考一下，我们在学习中获得了什么，而获得的东西是否对我们有帮助，我坚信“书中得到的知识，肯定是有益而无害的。这样，这样在充实的学习中忘记烦恼，因为我获得了我需要的知识，变的快乐。快乐是一种能力，能够在任何环境中保持一颗快乐的心，可以让你更有把握在有限的时间内获得成功。由此可见快乐在一个人的人生中是多么的重要，如果生活没有快乐，那么你的生活将会失去色彩，活着就没有了意义。

当今社会，人们已经忘记了快乐，他们为了获得充实，靠金钱和财欲给予自己，却失去了人生最宝贵的精神财富——快

乐，有言曾论断“乐观是养生的唯一秘诀，常常忧思和愤怒，足以使健康的身体变成衰弱而有余”。因此充实和快乐应两者兼得。

我的演讲到此结束

谢谢大家！