# 2024年助人为乐的演讲稿150字(22篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-09-10

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。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？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**助人为乐的演讲稿150字篇一**

大家好，今天我演讲的题目是《助人为乐是快乐之本》。

快乐的帮助别人,关心他人,在他人的迫切需要,能积极和热情帮助和照顾,紧急,帮助人们的痛苦,急人之急，帮人之苦，忧人之忧，救人之危，在别人得到帮助的同时自己也可以得到快乐,这是一个高尚的人类行为。

帮助别人是共产主义世界观的体现。在举世闻名的两万五千里长征中，许多战士放弃了唯一的食物、药品，甚至生存的希望，把饥饿、苦难和死亡的威胁留给了自己。

这是因为红军战士认识到他们所肩负的责任。在关键时刻帮助别人是高尚世界观的体现。是的，在古代有英雄抢劫富人帮助穷人，在现代有雷锋精神的出现。

再看一看我们现在。我们这一代人是独生子女时代。你们许多人还是孩子。虽然我们这一代独生子女有自信、乐观、积极等优点。

但它也暴露出一些缺点，如自私、个人主义等。纠正一个群体的缺点是不容易的。而提倡助人为乐、热心公益却能很好地增强当代独生子女的独立性、合作精神，弥补自私这一缺陷。

帮助别人应该从每天的小事做起，不因善小而不为。你帮助别人，说大不大，说小不小。走进教室，关上门，挡住呼啸的风。

当你走过卫生角落时，捡起掉在地上的任何纸屑。当你经过讲台时，随手将零乱的讲台整理好。当你过马路时，抱起一个摔倒的小男孩，安慰他不要哭。这些看似平常的小事，其实是帮助别人的表现。

亲爱的同学们，当你有困难的时候，你渴望得到别人的帮助吗?你会的。同样，当别人有困难的时候，我们应该帮助他们。幸运的是，现在我们已经悄悄地走出了帮助别人的浪潮。帮助弱者和残疾人，很多学生都加入了青年志愿者服务队等等。

这一切让我们惊讶地发现，雷锋精神不仅没有消失，而且以各种形式在我们周围大力弘扬。

现代化需要助人的精神。生活本身充满了起起落落。帮助别人可以使世界变得更美好。做人的情操和理念是自己可以牢牢把握的。亲爱的同学们，请不要再犹豫，伸出你的友爱之手，助人并且以之为乐，世界将因你而更加美丽!

**助人为乐的演讲稿150字篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

那是一次我坐公共汽车回家的路上发生的事。公共汽车来了，车还没停稳，一伙人就挨挨挤挤的争着上车。我不想这样，我就在一旁等，大家都上去了，我才上车。我一上车，还好，有座位。

我刚想坐下来的时候，后面上来一个老奶奶，她环顾了四周，我也随着她的目光向四周扫视了一遍，原来已经没座位了。我决定给她让个座。于是我对老奶奶说：“奶奶，来，坐这儿吧”。说完我站起，走到了一旁。

老奶奶说：“孩子啊，还是你坐吧。”我连忙说：“还是您坐吧，我站着就可以了!”，就这样老奶奶坐到了我的座位上。当时我觉得很是快乐，一颗心也终于放下，因为我当时心里还坏坏的想过难道我想做一次好事的愿望都实现不了吗?

这时突然听见后面一个小女孩的妈妈好象在对她的孩子说：“你看人家大哥哥多懂事，要向哥哥学习啊!”我听了，仿佛自己真的长大了，我能给予别人帮助了，心里别提有多开心。

从这件事后，我真的很快乐，因为我学会了帮助别人。知道原来帮助别人是件让人快乐的事，妈妈说的助人为乐，可能就是这个道理吧。

我觉得：帮助别人，快乐自己!

**助人为乐的演讲稿150字篇三**

如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗?如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命?如果你是一颗小小的螺丝钉，你是否永远坚守着你的岗位?

每一次想起雷锋叔叔，我就想起这一段话。有关雷锋做好事的故事多少年来脍炙人口，他的名字成了做好事的象征。有一次，雷锋因肚子疼到团部卫生连开了些药回来，见到一所小学的大楼正在施工，便推起一辆小车帮着运砖。当市二建公司敲锣打鼓送来感谢信时，领导才知道这件好事。雷

锋入伍时有200元的积蓄。后来，他把100元钱捐献给公社，辽阳地区遭受水灾时，他又将100元寄给了辽阳市委。雷锋每月有6元钱的津贴，全部用来做好事。自己的袜子却补了又补，平时连一瓶汽水也舍不得喝。

雷锋叔叔帮助别人的事迹，讲三天三夜也讲不完。我们二年二班也一直都有着助人为乐的良好风气。有一天中午，我和威凯放学回家进电梯时，发现吕 泓生同学自己一个人跑回来。咦，平常她都是有家长来接的呀，今天怎么自己回来了呢?一定不对劲!于是我和威凯就一起陪泓生回家，按了好几次门铃，可是一直没有人来开门。这下子泓生急得快哭了，我们也替她十分着急。于是，我们赶紧先把泓生带到威凯家，我立刻打电话给妈妈，通过我妈妈联系到了泓生的家长，才知道泓生的爷爷还一直在学校门口焦急地找不到泓生呢!不一会儿，泓生爷爷来接她了，对我们说：“真是谢谢啊!”我们连忙说：“不用谢!”看到泓生安全地被接回去了，我们心里别提有多高兴了。同学之间就是应该互相帮助。

在生活中，我们需要雷锋精神，只有我们自己发扬助人为乐的精神，与人为善，才能得到别人的帮助和尊敬，才能感到真正的快乐和幸福。

让我们大家一起向雷锋叔叔学习吧!

**助人为乐的演讲稿150字篇四**

各位老师、各位同学：大家好

今天我演讲的题目是《助人为乐是快乐之本》。

助人为快乐之本，关心体贴他人，在他人急需的时候，能主动热情地给予帮助和照顾，急人之急，帮人之苦，忧人之忧，救人之危，

在别人得到帮助的同时自已也能从中得到快乐，这是人的一种高尚行为。助人为乐是共产主义世界观的体现。在闻名世界的二万五千里长征的途中，有许多战士把仅有的粮食、药品，甚至生存的希望让给了战友，而把饥饿、苦难和死亡的威胁留给了自己。这就是因为红军战士认识到自己肩负的责任。在关键时刻帮助别人，是高尚的世界观的体现。是的，古代有英雄的劫富济贫，当代有雷锋精神的出现。

再看一看我们现在。我们这一代是独生子女的时代。在座的不少同学是独生子女。我们这一代独生子女虽然有着自信、乐观、积极向上等优点。但是也暴露出一些缺点，如自私、以个人为中心等等。要改正一个群体的缺点是不容易的事。而提倡助人为乐、热心公益却可以很好地加强当代独生子女自立、合作精神，弥补自私这一缺点。助人要从日常小事做起，善小而不为。而你助人为乐，说大不大，说小

不小。走进教室，随手关门，将呼呼的寒风挡在门外。当你走过卫生角，随手捡起掉在地上的纸屑。当你经过讲台，随手将零乱的讲台整理好。当你穿过马路，扶起一位摔倒的小男孩，安慰他不要哭泣。这一些平时看起来微不足道的事，都是助人为乐的表现。亲爱的同学，当你身陷困难时，你是否渴望得到别人的帮助?你肯定会的。同样，当别人身陷困难时，我们也要助人一臂之力。庆幸的事，现在我们的身边已悄悄地涌起助希望工程，甚至有许多同学也参加了青年志愿者服务队等等。这些都让我们惊喜地发现，雷锋精神不但没有消失，而且以各种各样的形式在我们周围蓬勃地发扬光大起来。

**助人为乐的演讲稿150字篇五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

在初一的寒假，我和我的朋友一起出去玩。就在刚要过马路的时候，我和我的朋友就看到一位老太太穿着破烂不堪的衣服在那里，我们一看就知道她要过马路。

于是我和我的朋友就互相的看了看，并且点了点头(这就示意着我和我的朋友一起上去帮忙)。于是，我们一起走上去问那一位老太太：“请问这一位老太太，您好。请问您这是要去哪啊?

需不需要我们两位人来送你过马路啊?”于是，这一位老人就说：谢谢你们两位初中生啊!不用了，我自己是可以过去了的。真的不用了，谢谢你们的好意啦!”

于是，我就对老人说：“没有事的啊!反正我们现在又没有事干，你就让我们来帮帮你吗!再说了，你看现在深圳都已经是车水马流，人山人海的了。

再说了，这些车的车主也是有时候不长眼睛，在那里横冲直撞的。这多么危险啊!是不是?你要是一不小心，你的命都会没有了，是不是啊，还是让我们两来帮你吧!”

于是，我的朋友和我一起扶着这一位老太太过马路。过完马路之后，这位老太太说我们很懂礼貌，懂得爱护他人，关心他人。

我觉得帮助别人既能让他人得到帮助，又能够让自己得到快乐，这真的是一举两得啊!

所以，从现在开始，我一定要和我的朋友要一起帮助别人。

这就是我的一颗善良的心，一刻乐于助人的心。

**助人为乐的演讲稿150字篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

在我缤纷的成长道路上，我经历了许许多多的事，但在我的记忆中，我始终忘不了那位真诚的阿姨。

还记得有一次期末考试，偏偏那一天，我开始发烧。当我走在小区的路上时，模模糊糊看见指针指到了七点四十，这怎么办呀，马上就要考试了，可我还在小区里呢!就在我心急如焚时，王阿姨骑着电动车驶过我身旁，见到我便奇怪地问：“你怎么还不去学校呀!”我向阿姨说明了情况，阿姨二话没说，叫我赶紧上车，我跨上了电动车，只见阿姨又脱下了一件外套递给我，我奇怪地问：“您这是干什么?”

阿姨笑了笑说道：“你不是发烧了吗，多穿点，别冻着了，更何况我开了半天车，很热的。”阿姨给我套上衣服，借着这个当儿，我打量了这个平凡的阿姨：她黑黑的头发在阳光的照射下闪闪发亮，真诚的目光闪着助人为乐的光芒，温暖的大手抚摸着我的肩膀。“走啦!”阿姨一声令下，我们飞奔向学校，风呼呼地吹着，但我却不觉得冷，太阳似乎又温暖了一些，照耀着我的心。

到了学校，我脱下了阿姨给我的衣服，可阿姨却摆摆手：“不用了，你比我更需要它。”我心中充满了感动：多么真诚的阿姨呀，这么乐于助人。她又冲我笑了笑，跨上了电动车，走远了。我走进学校，一种真诚的暖流涌上心头。

真诚胜过千言万语，阿姨的助人为乐让我感动，阿姨真诚的心打动着我，让我在成长的道路上明白了真诚。

**助人为乐的演讲稿150字篇七**

一个小女孩经过一片草地时,看见一只蝴蝶被荆棘弄伤了,于是她小心地为它拔掉刺,让它飞向大自然.后来蝴蝶为了报恩,化做一位仙女,对小女孩说:\"请你许个愿吧!我将让它实现.\"小女孩想想说,\"我希望快乐\"于是,仙女在她耳边细语一番便飞走了,后来,这个小女孩果真快乐地度过了一生.而这个快乐的秘密就是,力所能及地帮助身边的每一个人.

茫茫人海，滚滚红尘，回眸四望，助人是一道绝美的风景，一隅人人渴望、四季相宜、风味独特的景观。学会助人，你便懂得享受;学会助人，你便拥有快乐;学会助人，你便走近幸福;学会助人，便成为一个大写的人!

助人是一种享受，是一种实实在在的享受。无论何时何地，你学会了助人，你便收获快乐，收获温馨。懂得助人，你的心情便永远阳光灿烂。因为：赠人玫瑰，手留余香。

助人是一种情怀，是一种博大高雅的情怀。没有爱心的人，不懂得助人;缺少情趣的人，不知道助人。自私自利的人，更不会去助人。

助人是一种幸福，是一种帮助过别人的人才能享受到的幸福。大千世界，芸芸众生，自私自利者有之，助人为乐着也有之;自私自利者多，助人为乐者少。在别人感激的回眸一瞬，你会感受到助人滋生的幸福和快乐。

助人是一种态度，是一种发自内心体谅别人的态度。当你看到同学学习遇到困难，当你看到老师需要帮助，当你看到父母需要体谅，哪怕当你看到贫困者需要慷慨解囊……你的点滴帮助就是一种积极的人生态度。它会让你和身边的人更加的快乐。

助人是一种风格，是一种独特自在的风格。古语有云:\"己欲利,先利人;己欲达,先达人.\" 仁德的人，自己想站得住首先使别人也能站得住，自己做到通达事理首先要使别人也通达事理。我们帮助别人也就等于在帮助我们自己.

助人是阳光，是雨露，是冬天里的一把烈火;助人是玉液，是琼浆，是夏日里的一片浓阴。我们学会助人，我们便会温暖处处。我们学会助人，我们便会阴凉处处……

同学们，那些在困境中的人、伤心的人，拥有一朵花，感觉就像拥有了整个春天。我们只要为他们献出一片暖暖的关爱，就会为他们营造一个幸福的天堂。那时候，我们一定会感受到双倍的快乐和幸福。

**助人为乐的演讲稿150字篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

让我最快乐的一件事是助人为乐!我用微薄之力帮助了需要帮助的人。他们得到了帮助，我也得到了快乐!

有一天，我和爸爸、妈妈一起去新街口玩。我们在胜利村公交车站上了车，车上人已经很多了，已经没有空位，我们只能站着了。

不一会儿，我们到了晓庄广场站。这时，上来一位孕妇阿姨。车上没有人给她让座，她只好站在一位二十岁左右的阿姨旁边。

司机叔叔不停地按着语音提示：请给老人、孕妇和抱小孩的乘客让个座。

我以为那个阿姨会给孕妇阿姨让座。可是，她却视而不见，仍然听着音乐，头朝着窗外，哼着小曲，若无其事样子，没有让座的意思，这让我很生气。

到了迈皋桥了，我旁边有一对老年人下车了。这下，我有位子了!我对爸爸说：“我让给前面的那个孕妇阿姨坐吧!”

爸爸抚摸着我的头，说：“好啊!真懂事!”

于是，我挤到车厢前面去喊孕妇阿姨，我对阿姨说：“我那边有位子，请过去坐吧!”

阿姨说：“谢谢你!小朋友!”

“不用谢!这是我应该做的。”

心想：别人得到了帮助，自己也得到了快乐!

**助人为乐的演讲稿150字篇九**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

老师常常教导我们：赠人玫瑰，手有余香。爸爸妈妈也告诉我：当帮助别人时，你会感到心情愉快。这些话我一直铭记在心。

那是一个大雨滂沱的晚上，我正在四姨家吃饭，妈妈对我说：“你爸爸和你四姨夫回来了，没带伞。你拿伞下楼去接下他们吧!记住，在百家顺超市门口哈!”“知道了，我马上出发。”我拿了两把伞，迅速下楼，撑好伞，向百家顺超市跑去。

到了百家顺门口，我发现有一位大姐姐站在离我不远的大树下，她没有带伞，一副焦急的样子。我走过去问：“大姐姐，你在干什么啊?这么着急?”大姐姐面带微笑地说：“我在等出租车。”我听后，毫不犹豫地把手里多余的伞递给大姐说：“大姐姐，你先打这把伞吧，一会儿车来了，再还我也不迟”。“啊!谢谢你呀，小弟弟!”“不用谢，老师教育我们要助人为乐。这是我应该做的”。不一会，出租车来了，大姐姐把伞还给我后说：“真希望所有小朋友都像你这样爱帮助人，再见!”“再见!”说着大姐姐便钻进车里了。

我把这件事告诉了爸爸。爸爸说：“做得不错，值得表扬。”我心里美滋滋的，心想：我以后还要帮助更多的人，因为帮助别人，快乐自己!

**助人为乐的演讲稿150字篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

踏进中学的大门，我认识了许多新同学，他们有的幽默，有的大方，还有的乐于助人，其中给我应象最深刻的是乐于助人的新同学。

她有着一头长发，水灵灵的大眼睛，她的脸上总是挂着微笑，她非常的乐于助人，你要是不信，快瞧：星期一下午，考试的时候，我写着写着水笔没水了，我的心一下子提到了嗓子眼里，不由的想：这下惨了，才写了一半就没水了，到时候肯定要考差了，哎!我顿时急得像热锅的蚂蚁，坐立不安。我偷偷抬头望望我周围的人，他们都在埋头苦写。于是，我压低了嗓门向同学借笔，可是他却没听见，就在我急得团团转时，一根水笔已在我面前，我猛得抬头，啊，原来是她呀!她微笑着并点点头便又回去写卷子，我心里充满了感激，当下课铃响起时，我刚好写完卷子，我走到她面前感激地说：“谢谢你!”而她笑着说：“小事一桩，同学之间就应该互相帮助吗?”

她不仅仅帮助自己认识的人，还帮助自己不认识的人：星期天的上午，她在花园里散步，看见一个小妹妹手里拿着一包棉花糖蹦蹦跳跳地边走边吃，一不留神踩着了一块石头，重重的摔在地上，钻心的疼痛使小女孩嚎啕大哭。路过的人一个个都不肯帮忙，她毫不犹豫地走过去把小妹妹扶了来，轻轻地帮她拍去灰尘，并对小妹妹说：“别哭了，乖，姐姐给你买棉花糖，带你去看脚好吗?”小妹妹听了，抽噎地说：“谢……谢你”她把小女孩背上去医院，走了一小半路，她已经累的直喘气。汗水不断的往下滴，过了20分钟后，总于到了医院，治好病后，给她小妹妹买了一袋棉花糖，又送她回家，这时，小妹妹是家长为了感谢她，要送她一袋糖，她却拒绝了，说：“没事，我只是尽是的本能。”

她深深地影响了也使我变得乐于助人，不求回报，当然，我的新改变都归功于我的乐于助人新同学。

**助人为乐的演讲稿150字篇十一**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

“一个人所能给予他人的最珍贵的东西，莫过于自己身体的一部分。”这句话一直就像一股清流，萦绕在我的心间，令我久久不能忘怀。这是《永生的眼睛》这篇课文里的一句话。

这篇课文主要写作者琳达的爸爸妈妈在死前早已打算捐献自己的器官，而女儿温迪也受到了爷爷奶奶的感染，向爷爷奶奶学习，决定死后捐献器官的故事，赞扬了一家人乐于助人的良好品质，使人不禁被他们一家的精神所感染。

我掩卷深思，琳达一家乐于助人，一心为他人着想，他们的精神似绵绵流水，必将在后代的身上得到传承。而他们的生命，也必将在他人身上得到延续，成为永恒!

其实，这种助人为乐的精神无处不在。我有一个好朋友，她的名字叫农葆仪，我们俩常在一块打打闹闹，关系也很不错。有一次考试，我正在题海中艰难地奋斗着，忽然，我的笔居然不给力，没墨了!这下我该怎么写试卷呢?总不能不写吧?我急得像热锅上的蚂蚁，周围的人都在屏住呼吸写试卷，教室里安静极了，只听见同学们写试卷的声音。这时，一个天使般的声音传来：“欣蕾，你怎么了?”我转头一看，原来是农葆仪的声音啊!我支支吾吾地说：“呃……那个，我的笔……没墨了。”“哦，我刚好有一支备用的笔，你先用吧，写完试卷再说。”农葆仪会心一笑，把那只她一直不舍得用的笔递给了我。我说：“谢谢!”“不用谢，同学之间互相帮助是应该的。”她说。听了她这句话，我的心像有一股暖流在回荡，也许，这就是助人为乐精神带给你我的快乐和温暖吧。它不需要任何回报，却依然能拉近人与人之间的距离，摘下人与人之间的面具。不管你做的是一件惊天动地的大事，还是一件微不足道的小事，在助人为乐的天平上，它们等值!

“对人来说，最大的欢乐、最大的幸福是把自己的精神力量奉献给他人。”这是苏霍姆林斯基曾说过的一句名言。没错，世界上最温暖的一场接力赛是什么?是奉献。因为有了奉献，所以有了一段坚固的友情;因为有了奉献，所以有了一个团结友爱的班集体;因为有了奉献，所以有了一个到处充满爱的世界。奉献，是人间最美丽的两个字。让我们从现在开始，学会奉献吧!只要人人献出一点爱，世界将变成美好的人间。

**助人为乐的演讲稿150字篇十二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

春天到了，春姑娘带着春雨妹妹来到了人间。

春雨来到了教师外，同学们正在上课。同学们在老师的伴奏下唱着一首首优美的歌，脸上带着微笑。春雨姑娘看他们唱着歌这么开心，也跟着情不自禁地唱起来。同学们的声音和春雨姑娘的声音合在了一起。这种声音真好听。

春雨来到了城市里，看见到处是垃圾，空气中弥漫着一股股臭气。“沙沙沙沙沙”春雨姑娘下起了一场小雨。给整个城市洗了个冷水澡，空气清新多了，街道也变的干净多了。一个清洁工看见了说：“春雨姑娘谢谢你。”春雨姑娘说：“不用谢，这是我应该做的。”说完春雨姑娘又飞到别处去了。

春雨来到了田野边，看到到处是光秃秃的。突然从地上传来一阵呼喊声。春雨姑娘往地上一看原来是几颗小种子让春雨给它们浇水。春雨姑娘马上下了一场雨“沙沙沙沙”下的可欢了。小种子发芽了，说：“水真甜啊!谢谢你。”春雨姑娘说：“不用谢。”太阳出来了，她向小种子告别说：“我明天还会来看你们的。”说完便走了。

春雨姑娘这种乐于助人的品质值得我们学习。

**助人为乐的演讲稿150字篇十三**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

她中等身材，今年12岁，乌黑的头发扎着两条马尾辫，弯弯的眉毛下长着一双明亮的眼睛，微微一笑露出可爱的小酒窝，非常美丽。她是一个助人为乐的人，她就是我的同学潘婷。

记得有一次放学，我正走在回家的路上，忽然下起了大雨，我连忙跑到一个店门关上的屋檐下躲雨，可是雨慢慢下大了，我被雨水淋到了一点。忽然，背后传来了一个非常熟悉的声音，你是不是没有带雨伞?我转头一看，原来是同班同学，我点了点头，她说：“我们一起回家吧。”我高兴的点了点头……

一路上，风刮的越猛，雨下的更大了，哗啦啦的雨水不停的拍打着雨伞和周围的事物。潘婷悄悄地把雨伞向我这边移动，我发觉了，便又将雨伞向她那个移，接着对她说：“我不用那么多，你还是……”我还没有说完她便打断了我的话：“老师说过，同学之间应该互相帮助，这伞欧我们一人一半。”听了这话，我只好点点头。走了没多久，潘婷又把雨伞的一大半给了我，我却没发现。到了家门口，我才发现潘婷的衣服打湿了，我不好意思地对她说“谢谢你，请到我家里来把衣服烤干吧，不然会着凉的。”她说：“不用了，我该回去了，不然爸爸妈妈会担心的。”我看着她离去的背影，心里不禁的赞叹。

这件事虽然过去了很久，但我还是记忆犹新，这就是我们班爱助人为乐的人。

**助人为乐的演讲稿150字篇十四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

有这样一个人，在我幼小的心灵中，留下了深深的印象。他朴实无华，却有着金子般的心，与我们年年相约于三月。他只是一个军人，在人群中也许会显得不起眼，而被人忽略，但是他身上闪光的精神，却深深打动了数千人乃至数万人的心。他就是——雷锋叔叔。

然而，1962年，一个萧瑟的秋天，雷锋叔叔闭上了双眼，安静地离开了我们。他走了，走的那么匆忙，来不及再多看我们一眼。虽然生命只给了他22个春秋，但在这短暂的生命中，他创造了平凡而伟大的事迹，这些事迹，闪烁着灿烂的光芒!我们深深地怀念他，因为他是出色的劳动模范，是我们学习的榜样，在我们心中竖起了一座高大的丰碑。

雷峰叔叔曾说：“人的生命是有限的，而为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去!”这句话，激励了我，也启迪了我。有一次，我坐公交车去图书馆，半路，上来一位白发苍苍的老奶奶，手里还牵着一个五、六岁的小女孩，我连忙站起来给老奶奶让座。老奶奶拉着小女孩坐到我的座位上，直夸我是一个好孩子，我开心地笑了。回到家后，我把这事告诉了爸妈，爸爸说：“你做得很对，人要助人为乐，这才是最快乐的”。

我深刻的记住了爸爸说的这一番话。从此以后，每当我坐公交车时，只要看见老爷爷、老奶奶或抱小孩的阿姨就会让座。因为我也想当“雷锋叔叔”那样的人，其实在我们的校园里，就有许许多多的“小雷锋”，不信你看——他们有双勤劳的手，擦净一扇扇门窗，一张张桌椅，洗净一块块抹布;他们伸出节俭的双手，关掉亮着的灯，开着的水龙头;他们用灵巧的双手，认真修理教室里被同学们损坏的公物;他们有着一颗颗善良的心。

这些“小雷锋”是多么的可爱，在别人有困难的时候，无声地帮助别人，默默奉献自己的一份力，在平凡中孕育出崇高的精神。

**助人为乐的演讲稿150字篇十五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我的同学王康睿和我很要好。他经常助人为乐，在同学中很受欢迎。

印象中，他皮肤黑黝黝的，像刚从非洲旅游回来。他眼睛亮晶晶的，就像闪闪发光的星星。

一天下午，我和王康睿去倒垃圾。路上，我们一边说话，一边走。忽然，我停下了脚步。王康睿不知出了什么事：“你怎么了？”

“我累了。想休息一下。”

“那我帮你提吧。反正我还有力气。”王康睿马上抢过了我的垃圾桶。

等我们来到垃圾站。王康睿高高地举起了垃圾桶，我却举不起来。王康睿看见了，马上说：“别急，我来帮你举吧。”

只见王康睿拿起垃圾桶用力一举，就把垃圾倒进了垃圾站。接着，我们去洗垃圾桶。王康睿和我拿起刷子，像清洁工一样把垃圾桶洗干净。

该回教室了。我对王康睿说：“今天多亏有你，不然就倒不完了。”

“这是我应该做的。”王康睿很谦虚。

王康睿真是一个助人为乐的同学。

**助人为乐的演讲稿150字篇十六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

踏进中学的大门，我认识了许多新同学，他们有的幽默，有的大方，还有的乐于助人，其中给我应象最深刻的是乐于助人的新同学。

她有着一头长发，水灵灵的大眼睛，她的脸上总是挂着微笑，她非常的乐于助人，你要是不信，快瞧：星期一下午，考试的时候，我写着写着水笔没水了，我的心一下子提到了嗓子眼里，不由的想：这下惨了，才写了一半就没水了，到时候肯定要考差了，哎!我顿时急得像热锅的蚂蚁，坐立不安。我偷偷抬头望望我周围的人，他们都在埋头苦写。于是，我压低了嗓门向同学借笔，可是他却没听见，就在我急得团团转时，一根水笔已在我面前，我猛得抬头，啊，原来是她呀!她微笑着并点点头便又回去写卷子，我心里充满了感激，当下课铃响起时，我刚好写完卷子，我走到她面前感激地说：“谢谢你!”而她笑着说：“小事一桩，同学之间就应该互相帮助吗?”

她不仅仅帮助自己认识的人，还帮助自己不认识的人：星期天的上午，她在花园里散步，看见一个小妹妹手里拿着一包棉花糖蹦蹦跳跳地边走边吃，一不留神踩着了一块石头，重重的摔在地上，钻心的疼痛使小女孩嚎啕大哭。路过的人一个个都不肯帮忙，她毫不犹豫地走过去把小妹妹扶了来，轻轻地帮她拍去灰尘，并对小妹妹说：“别哭了，乖，姐姐给你买棉花糖，带你去看脚好吗?”小妹妹听了，抽噎地说：“谢……谢你”她把小女孩背上去医院，走了一小半路，她已经累的直喘气。汗水不断的往下滴，过了20分钟后，总于到了医院，治好病后，给她小妹妹买了一袋棉花糖，又送她回家，这时，小妹妹是家长为了感谢她，要送她一袋糖，她却拒绝了，说：“没事，我只是尽是的本能。”

她深深地影响了也使我变得乐于助人，不求回报，当然，我的新改变都归功于我的乐于助人新同学。

**助人为乐的演讲稿150字篇十七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

“助人为乐是快乐之本”，这句话相信大家都很熟悉，可是这句话给了我一个启示，让我想帮助别人。

记得一年前有一天，我放学回家，这时天已经接近黄昏。正当我急急忙忙赶路的时候，突然，我发现前面有一位白发苍苍、脸上布满皱纹的老奶奶，恩?这不是13号楼的杨奶奶吗?她吃力地提着一大筐的蔬菜，走得非常缓慢和艰难，腰都快要弯下去了，而且在她的脸上流淌着一颗又一颗黄豆般的汗水。当我看到这种情景时，我非常同情杨奶奶，于是想：我要赶紧回家，要不然妈妈就会说我的，到时候肯定天就会黑到伸手不见五指;何况，我今晚还有很多作业要做呢。但是，要是我不帮忙的话，杨奶奶就会很吃力，很累，可能她再走几步就会走不动了。就当我迷茫的时候，我的脑海里传来了一个声音：助人为快乐之本。杨奶奶毕竟是我的邻居呀，如果是陌生人我也是会帮他的呀，更何况是我的邻居呢?帮助别人，快乐自己，我为什么不帮她呢?老师都告诉我们要学习雷锋，我应该帮杨奶奶。

于是，我不顾天色已晚，跑到杨奶奶身边，说：“杨奶奶，您提这么重的菜，前面还有很远的路才到家，就让我来帮您提菜吧!“杨奶奶听后，温和而带着微笑地对我说：“孩子，谢谢你，你的好心我心领了。但是天快要黑了，你还是快回家吧，妈妈正在等你呢。

“没关系，让我帮您提回去吧!”于是我一边扶着杨奶奶，一边接过菜筐走了起来。过了一会，我感到胳膊开始酸疼，脚好像灌了铅沉沉的，我好想放下菜筐，休息一会，可是为了不让杨奶奶担心，我装作很轻松地继续走起来。

十多分钟后，我提着菜筐终于将杨奶奶送到了家。临走时，杨奶奶留住我说：“等会。”我看见杨奶奶手里拿着一把手电筒，“孩子，路上黑，回家时就用它照路吧，一路小心点。谢谢你，孩子。”“杨奶奶，没关系，助人为快乐之本嘛!”

回家的路上天色已经很黑了，但是，杨奶奶的手电筒发出的光芒让我路上一片光明，她的关怀驱散了周围的黑暗，让我的心里一片温暖;而且，因为感到自己做了一件好事，我的心里喜滋滋的，像吃了蜜一样甜。

每当我看到需要帮助的人的时候，我就会想助人为快乐之本;每当我需要别人的帮助时，也会想起这句名言。这句名言启示我：要做一个擅于帮助别人的人。

**助人为乐的演讲稿150字篇十八**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

“只要人人都献出出一点爱，世界将变成美好的人间”，每当我听到这首好听的《\_\_》，脑子里就会出现一幕幕感人的画面。手捧我心爱的“爱心储蓄罐”，我的心就会温热起来。爱心是人类必不可少的情感，这次的爱心活动指引我找到人生的目标和方向，带领我奔向美丽的爱心梦想!

当福利院在我们学校组织“爱心每日一元捐”的活动，我兴奋得赶紧报名参加。因为我知道这是一件很有意义的善举。当光荣的领到沉甸甸的大白储蓄罐，他那胖嘟嘟憨厚可爱的胖身子让我爱不释手，仿佛在鼓励我们多做善事，用自己的零花钱积少成多，去帮助更多需要帮助的福利院老人。我突然感觉到一份责任，一份骄傲。我立志要从此刻做起，做个爱心小棉袄。

领到储蓄罐的一个月，我央求妈妈带我去捐赠我的零花钱。妈妈看我诚恳的样子，直夸我是个爱心小能手。我心里甜滋滋的，迫不及待把我的三十元捐给有需要的爷爷奶奶们。

走进福利院的大门，就看见一位慈眉善目的老奶奶孤独地坐在轮椅上晒太阳，她眼里的寂寞伤感一下子触动了我内心的柔软之处。她头发早已花白，脸上的皱纹验证了她饱经风霜的一生，枯枝般的手里拿着一张照片。当时我很好奇，她在干嘛呢?我大步向前，想一探究竟。哦，原来是一位大哥哥的照片。这时候，老奶奶突然抬头冲我笑了笑。我问老奶奶：“奶奶，你在干嘛呢?”没想到老奶奶的泪水涌出眼眶，告诉我：“他是我在\_\_国的儿子，他很久没来看我了。”我赶紧握着老奶奶的手，安慰她：“别伤心，我以后会经常来看你，让我当你的孙女吧，这些钱是我的爱心，请您收下。”我打开大白爱心罐，把珍藏的三十元塞给了老奶奶。老奶奶激动得对我说：“好孩子，你的心意我体会到了，太感谢你了。”老奶奶阳光洒在她苍老的脸上，她露出了欣慰的笑容。我的心也温暖无比。

我能感觉到爱是一把伞，为孤苦无依的人遮挡风雨;爱是一杯热茶，给内心冰冷的人一片温暖;爱是一泓清泉，使频临绝境的人看到生活的希望。

大白给了我动力，每天我都兴奋得将我的一块零花钱喂饱大白。我要将他养得白白胖胖的。是他给我了献爱心的机会，我很庆幸能参加这次活动，倍加珍惜。爱心让我的人生更加完美，让我们将爱心飘扬，让爱心洒满人间!

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**助人为乐的演讲稿150字篇十九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

世界上有亲情、关爱，唯独缺少一份爱心。

爱心是一份正能量，用他们力所能及帮助他人。我多次看过新闻和文章，我为他们出的爱心和力量，而感到骄傲的，是付出总有回报，我觉得爱心人士，不图这些，看到需要帮助的人快乐，或许已经心满意足。而爱心人士绝得是一份小小的力量，还不够，被帮助过的人认为是伟大的。

爱心可以表现出来善良的心，我的弟弟很善良，又有爱心。有时候，遇到乞丐，他们来到的时候，弟弟没有给。心里很是过意不去，等乞丐走后，弟弟又一路小跑去追乞丐。回来的时候，乐开了花，尽管，有些乞丐是骗人的，可弟弟仍然尽了爱心。

献一份钱，就连自己都很欣慰。有一些人，当上爱心公益天使，在帮助他人的过程中，看到幸福的希望。

有时候，我们会认为明星挣那么多钱，也不捐一些给山区，可她们也是在默默做着公益事情，只是我们看不到、不知道而已。

爱心是一曲荡在耳边的歌谣，使孤独的人们感受到人间的温暖，中国才可以走得更近，发展更强大。

外国一个叫\_\_的男孩，知道贫困的山区，没有水喝。他在家里主动干起家务，得到报酬，一直希望自己的努力可以让山区有水喝。\_\_得到很多钱，为山区打了一口井，那里的孩子们，在井边写上“\_\_井。”

在中国有爱心，我们的生活才更美好。

**助人为乐的演讲稿150字篇二十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

关于慈善，人们的理解各不相同。无论在何时，无论在何地，无论你是贫穷或是富贵，都可以去做，这就是我的理解。

正如周立波所说：“慈善不是富人们的游戏。”慈善的真正意义就是在别人需要帮助的时候伸出你的双手，尽管你的力量很微弱。这正如一碗水，在沙漠里的人饥渴难耐，如果你给他一碗水，那么就是做慈善;但反之，如果一个人周围全都是水，马上要被淹没，你却又倒进一碗水，那么这样就是谋杀。慈善，其实很简单。

在街头，给陌生人一个微笑，这可能使他感到温馨;在学校里，即使某位同学的学习成绩有多么不好，你也要说：“哇，你又进步了。”;朋友失败痛苦时，你拍拍他的肩膀，告诉他：“别哭，继续努力，下一次成功的就是你。”…

慈善，确实很简单。

春节的时候，我们一家人傍晚坐车去奶奶家。快要到的时候，我们被狠狠地颠了一下，下车看看，路上有一道沟，好像是安自来水时留下的。第二天清晨，我们回家的时候，再经过那里路已经被垫平了。坐在车里我想了很多：还是好人多，这个垫路的人一定做过很多这样的善事，一定帮助过很多人，一定有很多人因他开心。只要心存善念，常做善事，慈善就会在我们身边。

慈善，属实很简单。

折断翅膀的小鸟，如果你将它捧起，送到附近的动物保护协会，只是一个举手之劳，却拯救了一个生命。充满善举的生活会使你的心情更加舒畅。

奉献爱心，助人为乐，扶困济贫，哪怕只是举手之劳，那也是为社会做了慈善。我坚信，再小的动作也可以成就大作为。

**助人为乐的演讲稿150字篇二十一**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们:

大家好!在演讲之前我想问一问同学们：你们在相处的时候最赞赏同学什么品质”是助人为乐，对吗?是的，助人乃快乐之本，它是一种美德，是一种人格的升华，是值得我们继续传承和发扬的优良品质。今天我演讲的题目就是―助人为乐是快乐之本。

20xx年5月12日，一个让所有中国人都不会忘记的日子―――在汶川，发生了里氏8.0级的大地震。地震无情人有情。大地震刚刚发生，全国人民就自发的为灾区人民献上了爱心。这里，有大企业家，有影视明星，而更多的，是我们的普通的群众。我们看到了山东的八位农民，坐上了一台三轮车奔赴灾区的义举;也看到了为灾区人民献血的人们的从容，看到了贫困老人用一生积蓄为灾区人民献上的爱心----无数的爱心，汇成一股股爱的暖流，源源不断地汇集到灾区，与灾区人民共克难关!多难兴邦!中华民族用心、用爱，用我们的传统美德，把小善汇聚成大爱。谱写了一曲又一曲震撼世界的动人乐章!看到灾区人民的困难，听到无数可歌可泣的事迹，我毫不犹豫地砸开攒了好久的心爱的储蓄罐,郑重地把100元钱交给老师。我是那样的骄傲和自豪.尽管他们是一枚枚硬币,但每一颗都凝聚着我的一颗爱心,一颗助人为乐的高尚的心.此时我好像看到了灾区小朋友背上了我捐助的小书包。看到了我为他们买的学习用品，看到了他们灿烂的微笑。听到了他们朗朗的读书声，那几天我一直沉浸在幸福之中，我感受到了助人的快乐。

看到别人因自己的帮助而摆脱困境，看到别人因自己的帮助而开始振作，看到别人因自己的帮助而高兴，有谁不感到快乐呢那些在困境中的人，伤心的人，拥有一朵花，感觉就像拥有了整个春天。我们只要为他们献出一片暖暖的关爱，就会为他们营造一个幸福的天堂。辟如，当你穿过马路，扶起一位摔倒的小孩，安慰他不要哭泣;在公交车上，看到年老的或是身体不方便的乘客，我们起身让一个座位;在街道上，遇到外地人问路时，我们热情地为他指路……。

亲爱的同学们，当你身陷困难时，你是否渴望得到别人的帮助呢?肯定会的，同样，当别人身陷困难时我们也要助人一臂之力。没有人富有的可以不要别人的帮助，也没有人穷的不能给别人帮助，一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮，我相信我们每个人都能在帮助别人的同时享受到快乐.伸出你的手，伸出我的手，让我们相互帮助，相互快乐，相互关怀.

喜欢帮助他人，因为我快乐

喜欢帮助他人，因为那能证明，我还是一个有用的人

喜欢帮助他人，因为给予帮助的人，比需要帮助的人活得从容。

我的演讲完了，谢谢大家!

**助人为乐的演讲稿150字篇二十二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

“爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之。”这句话出自于孟子，在我们礼仪之邦的中国可谓家喻户晓，妇孺皆知，它告诉了我们一个既浅显又深刻的道理：只有首先给予别人爱，你才能得到别人的爱;只有首先给予别人敬，你才能得到别人的敬。

正像梁老师所说的那样“把爱心送给学生，给学生一个温暖和谐的家，自己也会享受家的温暖与和谐”。在我看来，就是要做一个有爱心的学生，因为只有有了爱心，大家才能学会宽容、学会感恩，有了爱心就能防止大家心生恶念，防止走错。爱心就是同学们在学习的道路上指引你学习知识，学会做人的那颗北斗星。

做一个有爱心的学生就要学会爱自己的父母，哪怕是他不停地在你身边唠叨，因为只有他才是你这个世上最亲的人。

做一个有爱心的学生就要学会爱自己的老师，哪怕是他曾经对你进过了严厉的批评，因为只有他才是你的成长道路上给你最大的无私帮助的人。

做一个有爱心的学生就要学会善待自己同学，哪怕是你们刚才还在争吵闹矛盾，因为只有同学才是你学习道路中的同伴，有了他的存在，这个旅程就不会再觉得孤单。

做一个有爱心的学生就要学会爱护学校的一草一木，因为他们装点了我们的生活，有了他的存在，我们的生活才会变的充满色彩。

我想只要同学们心存爱心，学会感激，与人为善，懂得包容，大家就一定会在我们的学校学习得好，生活得好。

爱，主要是给予，而不是接受与索取。爱身边的人就要主动帮助别人。就要做到饱知人饥，暖知人寒。爱身边的人，就要视人若己，济人危难，助人为乐，成人之美，先人后己。

让我们一起同行，共同唱响美妙的爱心之歌，让爱心永驻!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找