

# 最新以手机为的演讲稿英文 ted演讲稿 是幸福(精选7篇)

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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 以手机为的演讲稿英文篇一

大家好！

晚秋。凉风。落叶。人烟稀少的街头上的一个角落里坐着一个老人。远看真的以为只是几个黑色的塑料袋，老人的旁边依着一只细小又弯弯曲曲的木棍，应该是拐杖，身上披着几层厚厚的烂布，但穿的却很整齐。身前一个锈得发黑的铁碗，但依旧完整。里面零零散散有几块钱。除了这些老人似乎没有什么了？老人留着一头长发，全白了，一根头发，黏糊糊的贴在一起，可是却很整齐。可是他的脸黑红黑红的，引人注意的只有他那炯炯有神的双眼和那一缕洁白柔顺的胡子。

这个老人不喜欢在热闹的街上讨钱，只是静静地坐在角落看着一片片树叶飘落。他似乎不屑于上街乞讨，尽管衣着破烂，可是他身上有种特殊的气质。仔细一看，老人瘦得仿佛只有骨架了，嘴唇也干裂的发白，融入白花花的胡子中。

不久，在这个人烟稀少的角落出现了一个女孩。他的母亲递给他一碗热腾腾的面，远远望着他慢慢走向这个老人。老人还在痴望着远方。女孩在老人身前蹲下来，俯下身子平稳的把面放下，从口袋里掏出一双筷子轻轻的放在碗上。老人依然在凝视远方，老人好像不甘于如此，回忆着从前的美好。

这时女孩喊道：“爷爷，这是给你的，你快吃吧。”这时老人才缓过神来。

老人端起碗，在鼻子前闻了闻。抬头，闭眼。又涌出了几滴泪水，老人仰起头不让泪水不受控制的落下，又看着女孩，这时女孩用坚定的眼神看着老人点了点头，便走了。老人注视了这一碗面一会儿，可是又抵不住饥饿的侵袭。老人双手颤抖地拿起筷子，吃了起来。老人似乎在狼吞虎咽，又好像在细细品味。不一会儿老人便连面带汁吃完了。他拿着拐杖，越过了铁碗朝着太阳的方向离开了。

有时，幸福是饥饿中的一碗面。有时，幸福也是孤独失望时的一丝关心希望。有时，幸福是黑暗中的一缕曙光。

## 以手机为的演讲稿英文篇二

尊敬的各位同学，领导，大家下午好！

今天我要演讲的题目是坚持不懈，胜利终将属于你。众所周知，在我们的日常生活中，经历了很多东西才能慢慢成长，而这也是不少人人生旅途必须具备的东西，一粒种子长成参天巨树的过程并不容易，而一个人想要做栋梁之才，更是如此！海纳百川，非一日之事，在每个岗位上，我们都有着自己的潜能。这时，或许有人抱怨自己寒窗苦读十几载未能考上理想大学，下面来讲个小故事。有一天，小明和小谢一同去柜台领取奖品，这时分发奖品的人，问他们俩是要20块，还是要一个苹果，他俩自然是认为有钱赚了，于是说要20块，结果那个人把苹果分成20块。

看来人生就是如此，有时候我们以为走了运气，有路可走，但是实际上这只是老天对你开了一个小玩笑而已。大部分人都遭遇着成家立业，日复一日，然后老死的过程，并非每一个人都是卓而不群的，一些人在艰难日子来临之时，也会格外脆弱，但是在这一过程中，你也不应该放弃自身梦想，在

艰难日子来临之时，我们也应相信那句话，相信吧！那快乐的日子总会来临。

还有一些人说在人生过程中害怕失败，要是失败了怎么办？要是我的能力不够怎么办？这时，一些人也不愿承担风险，花了大量时间和他人交流，想要别人喜欢自己，认识自己！但是这往往只是太过复杂，花了那么多时间在别人身上，最终只是迷失了自己。此时，我们也先将心中的撻蛇除去，朝着梦想不断前进，做更为优秀的自己。

海面始终难以风平浪静，人生也是如此，是充满艰辛坎坷旅途。在爱因斯坦的相对论发布之后，曾有人制作了一本反驳相对论并罗列了一大类的声势浩大的讨伐，但爱因斯坦却对此不屑一顾，假如我的理论是错的，那么一个人反驳就对了，要不然100个零加起来还是零，他坚定的信念让他赢得了后世的相对论大胜，过后的他也成为了世人瞩目般的存在。

还是那句老话，相信各位朋友都听够了吧！阳光总在风雨后，在有些人抱怨自己生活如此不公平时，也不如反思一下自己，在反应堆里磨练自己，认清现实，遇事不乱，坚持不懈的走下去。你的行动与信仰将会成为你内心潜能的不竭催化剂，如果你害怕落后，那就赶紧向前！如果你害怕失败，那就不断成功！

## 以手机为的演讲稿英文篇三

日本是世界最大的捕鲸国。直至20xx年，世界鲸总量为7000多头，而日本一年的捕鲸量就高达3000头。海豚作为鲸鱼的近亲，也同样难逃厄运。在日本，每年平均有2.3万条海豚被围杀。

日本的太地町，表面上处处展示出对鲸类动物的喜爱。可实际上，这里也是日本猎杀海豚最集中的地区。每年秋天，当地渔民会把前来觅食的海豚用噪音赶到一处隐蔽的海湾。其

中一些海豚会被各地海洋馆挑去训练，而剩下的只能等待死神的降临。在影片《海豚湾》中，屠杀海豚的一幕被真实地记录下来。一些海豚眼看着自己的亲人被杀害，而原本蓝绿色的海水也在瞬间被染成红色。影片的一位摄影师也曾看到一只身受重伤的海豚逃出包围，但因为失血过多只能在水中一沉一浮的挣扎着游着，直至完全浸入水中。

这些被捕杀的海豚，最终会贴着鲸鱼肉的标签，销往日本各地。

再来说说我们的国家。中国自古讲究“民以食为天”，被国人吃少吃没的动物同样不在少数。

鲨鱼是海洋之王，但他们的鳍同样是一道价格不菲的菜肴，美其名曰“鱼翅”。而为了鱼翅交易堪比走私毒品的巨大利润，人们开始大肆捕猎鲨鱼。一条鲨鱼成熟需要30年，而使它窒息只要短短3分钟。网住的鲨鱼被拖上岸，割掉鱼鳍，再扔回海里，整个过程连一分钟都不到。而被扔回海里的鲨鱼有很多甚至还活着，却因为无法游泳而在很短时间内死亡。每年有近亿条惨遭捕杀，鲨鱼的数量也在50年内下降了80%。

类似的例子数不胜数。东北虎因为其骨和皮毛而在我国境内已经绝迹。近几年已无人看到集群数量超过20xx的藏羚羊群。在我们盘锦，也会看到很多野味馆，而食材则是湿地中的各种鸟类和辽河中的鱼。

栖息地被破坏和各种环境污染则是除捕猎外动物数量锐减的另一大原因。

朱鹮在我国古代被视为瑞鸟，但因为农药的污染，使得鸟类蛋壳变软，孵化率急速下降。上世纪70年代，我国最后找到的野生朱鹮数量只有7只。前两天有一则新闻。有微笑天使之称的江豚，在洞庭湖水域40天就死去了12头。这对该水域原本就不到百只的种群来说更是雪上加霜。现在整个长江流域

的江豚不过1200条，而这个数字也在以每年6.4%的速度下降。

我今天的演讲，在坐的各位可能会觉得很枯燥。可事实上，请大家想一想，如果我们再也听不到夏日微风中的蝉鸣，如果我们再也看不见天空飞翔的雁群，如果昔日森林只剩下荒芜的土地和森森白骨，那么我们所生存的世界，将会变成怎样一个昏暗无声的悲哀世界。

我们并不一定要像动物保护主义者那样，倾尽财力心力，只专注于动物保护事业。对于一个人来说，一生能为一项必须的事业奋斗已然不易，更何况动物保护这条路非常难走。但我们也有我们能做到的，就像一则公益广告说的那样，“没有买卖就没有杀害”，拒绝购买野生动物制品，不要为了自己的口腹之欲或虚荣心而使动物们遭到灭顶之灾。尽管我们能做到的很少，但即使是节约小小的一张纸，也是对森林的保护，对动物栖息地的一点小小贡献。

人类是万物之灵，我们应当懂得与自然和平相处，与世界万物共生。

## 以手机为的演讲稿英文篇四

大家好！我今天演讲的题目是《青春》。

青春如行云流水，淌指而过，抓不住也握不稳，因此青春也显得格外珍贵，容不得半点浪费，但亲爱的朋友，请不必感叹青春的柔弱易逝，她是如此富有生机与精彩。她能够支持你站稳岗位，负好己责，拼搏出你要的生活。那么正值青春的我们，就应该乘青春正值旺季，草长莺飞之时，怀揣着激情，勇敢的面对生活，燃放自己，用流逝的青春去换一个我们要的明天。

还记得刚来到大学的日子吗？想起来，不远，仿似昨天，可细细想下来，又觉得是好久，好像已经是好久的好久以前了。

回味这一路走来，有高考后自己汗水没有白流的欣慰，有考入大学时的兴奋，有离开家遇见她们的悸动。当然，也有过难过与失意，或者悲伤和失落，因为学校的小道没有林荫，食堂大妈的手艺不合我们的胃口，教室桌椅的坐着不舒服等等。可是随着我们携手上课下课，吃饭玩耍，开开玩笑间，多出来的胡茬也悄悄的留下了岁月的痕迹的两年里，逝去的青春，我们渐渐熟悉，拥有了熟悉的笑脸，亲切的言语，可以曰人，可以曰家，可以曰天下。慢慢的那些细小的不满与失意也尽然被图书馆里的书香掩盖，翻阅一页页间，学习充满了我们青春的每一个角落。看似如此简单，琐碎，却也无不在努力勾勒出我们多姿多彩的青春。

此时，那些流年里的光景也忽隐忽现得很好看。原来拥有青春的我们是如此富有，因为年轻，就有资本，我们用来投资明天，投资下一个属于美好的自己。想着梦想，践行着一步两步，越走越远。放弃了叫嚣，学会了低头。放低了身段，学会了静修。看清自己要走的道路，研修我们要有的专业。装几本书，压压包，穿行于向左向右的知识之路，紧紧的身影，只因追求学海的博大。握几只笔，弯弯手，画摆于朝里朝外的锦绣蓝图，沙沙的响声，只为设计美好的明天。没有花前月下的甜蜜，也不羡慕牡丹花下的香醉，尽管单调，但却不会在等到将来有一天，青春一到用时方恨曾经虚度。我们青春，我们简单，我们过季时间，纯酿出自己的舞酒。

亲爱的朋友们，不可否认我们都迷茫过。因为这因为那，放纵过、难过过、冲突过、生气过、莫名过，可是在每一个夜晚过后，新的一天又如约而至，又有一天的时间来改变改善，那么我们还有什么理由继续生气、放纵…以至于浪费我们如此珍贵的青春。青春是短暂的，但是就是再短暂的时光也没有借口在我们的生命里虚度。我们要尽青春之力，负生命之责，付出自己，馈赠给予，收获人生财富，留着在以后的岁月给我们成长和成熟提供一个契机。那么同学，如果你还在迷茫，抛弃迷茫吧，把握人生的航向，牢记勤字当头，不懈摇桨，搏击涛海大浪，泛舟人生。用我们的青春和生命奏响

时代的强音，用我们的聪明和勇气扬起理想的风帆，打开成功的阀门，让美好的下一刻顺流而来，绘画出人生精彩的篇章。

我的演讲完了，谢谢！

## 以手机为的演讲稿英文篇五

你们好！

我是来自大二\_\_班的学生\_\_，今天很感谢有这样一个站在这上面演讲的机会，让我可以分享我的大学生活。那么今天我所演讲的题目是《我的大学生活》。

### 一、大学活动很多，选择自己喜欢的参加

刚进入大学，在一个月军训结束之后，就是学校各种的社团和活动以及院的活动。就我个人已经体会过来说，我建议选校的就不要选院的活动参加，因为他们一般都会撞时间，一个人根本就搞不了，像学生会、志愿者协会、体育委员会等，只要选其一就行，不要贪多，多了反而给自己添麻烦。除了这些锻炼自己能力的活动以外，还可以选择一个自己喜欢的社团参加，社团活动一般都不跟主活动撞时间，并且有时间可以选择，纯粹就是给自己的爱好再添一项而已，不会有其他因素去干扰，完全就是自己喜欢就行，而且还是给大学你的生活添加色彩的一种，生活不会无聊，有很多跟你一样的小伙伴陪你。

### 二、学校图书很多，一定要去多看看

学校的图书馆一般都不小，大多数的书都是有的，不仅仅是课外一些阅读的书本，还有很多关于所学专业的书都有，可以满足你的“阅览群书”的愿望。各种各样的书籍在你眼前跳跃，这对于你在大学的生活来说可是一个很有意义的一笔。

你知道大学的课就那么多，很多都要靠你自己去学习，所以图书馆是一个你学习的好选择。

### 三、专业知识基础要打好

我现在已读大二，经历一年的学习，知道在大一如果专业基础要是不打好，后面的学习可是很吃力的，因为我现在就有一点吃力了。专业在前期都是一些理论知识，但是理论不学好，后面的实践你就一定跟不上。所以一开始就要注重专业的学习，再说了，我们来学校学的就是你的专业，其他课是给你调剂的。

同学们，大学虽美好，但是也一定要去好好珍惜，在你的大学生活里要隆重的画上你喜欢的样子，才不枉费你来大学一遭。

谢谢大家，我的演讲已结束！

## 以手机为的演讲稿英文篇六

春蚕到死丝方尽，蜡烛成灰泪始干。一代代人都以自己不同的语言，诉说着一个相同的话题：伟大的人民教师。“捧着一颗心来，不带半根草去”，这是陶先生对教师的形象概括。

千百年前有人歌颂教师，千百年后还是会有人歌颂教师。教师是一个永久的话题，是一个不变的故事。我要歌颂教师，让我的赞美见于人世。

教师，您是湖面带头的白天鹅，引领着我们一步步地走向美丽的人生。风雨来时，您宽大的臂膀是我们温暖的港湾，让我们躲过一次次的灾难；机会来时，您美丽的声音是我们前进的号角，使我们抓住一个个机遇；远行的时候，您谆谆的教导是我们行动的指南，让我们在人生的海洋中尽情的畅泳。教师啊，您就是我们的航向！教师，您是春天的雨露，夏天



的凉风，秋天的甘霖，冬天的阳光。雨露拂醒我们年轻的心灵，凉风吹绿我们莘莘的生命，甘霖滋润我们渴求的心田，阳光温暖我们离家的心。当我们还很小的时候不知道什么叫做爱心，是您告诉了我们，做人要把爱放在第一位，顽皮的童心第一次知道了什么叫做爱，是您行动的力量告诉了我们世界的一切；花开一时，人做一世。

人生的绿叶在您的呵护下一片片长出，越长越大，越长越茂盛，做人的道理在您的声声教育中深入我的心灵；人是越来越大了，人生的圈也是越画越大，这时我们懂的多了，可不懂的也多了，生命，在不知不觉中要求的东西更多了，生命好象严重缺水的土地，处处冒出渴求的干唇，是您，象雨露一般，在我们最需要帮助的时候，付出日夜的操劳，让我们度过了次次的难题，是您用您的生命之水浇灌着我们，让我们顺利地成长！来到大学，远离了家乡，年轻的心好象失去了支撑的梁。风雨来时，习惯了您的遮挡；不顺心时，习惯了您的呵护；寒风中，安于您的庇护。这就是您，我的老师——无论春秋，都给我温暖的老师呵！三尺讲台，树起了您高高的形象；两尺教鞭，挥洒着您美丽的人生；一生的信念，诉说着您奉献的故事。

教师啊，您为人民的事业呕心沥血；教师啊，您为自己的选择无悔人生！您用您的生命谱写一个个光辉的故事，您用您的热血挥洒一段段美丽篇章，您用您的热情造就一座座丰碑！年轻人是祖国的花朵，是祖国的未来；而人民教师，您是祖国的园丁，您是祖国的现在，您是祖国的一切！高歌赞扬教师：有您，才有我；有您，才有辉煌的祖国！歌颂您，祖国的园丁！老师我爱您 站在鲜艳的红旗 下，我们又迎来了一个难忘的教师节，在这幸福、温馨而又激动的时刻，我代表全校的莘莘学子捧出我们最纯真、最真挚、最热烈的心，祝关心、爱护我们成长的一中全体老师们节日快乐、幸福安康！我们甚至希望我们的问候和祝福能抚平园丁脸上的皱纹，擦去园丁双鬓的微霜，让园丁们那智慧的双眸永放光芒！当老师是辛劳的，可塑造灵魂的工作是伟大的；红烛的燃烧是短暂的，

可她燃烧自己，照亮别人的心却是永恒的。你们之所以伟大，不仅仅在于传授我们的科学文化知识，更在于给我们树立了一个做人的典范。

感谢您——老师，您让我们成为自信的，能超越自己的人。你用事实向我们证明：学习并不是一种负担，而是一种快乐和责任，一把通向我们从未知道的天地的钥匙。您教会我们用自己的头脑和双手大胆探索，去寻找和发现，让生活充满惊喜！感谢您——老师，您是一个我们能永远信赖的人，在生活中遇到麻烦便会去求救的人。

你让我们知道：只要我们愿意，能把一切向您倾诉。你常说你也曾是个孩子，因此你能理解孩子的喜怒哀乐。

感谢您——老师，是您让我明白：我们能从失败中汲取教训，在困难中积聚力量，在黑暗中寻找光明。您给我们勇气去卡动脑筋，同时要求我们襟怀坦荡。您将美放在我们心中，给我们教诲、见识和想象，由此营造我们的一生。不管我们建造什么，你总帮助我们垒好基础，你为成长的我们做到了最好！或许你讲课的每个细节随着时间的流逝会被我们淡忘，但您的热情、勇气和慈爱会永远保留。

感谢您从不对我们冷嘲热讽，在我们尝试时，您总是殷切关注着，即使结果是那么微不足道，也总是让我们明白您已看到了我们的成绩。

是您让我们懂得生活能像一张纸一样轻薄，也可以像大海一样深邃，向天空一样辽阔，而我们必须自己做出选择。您带领我们所经历的每个问题，每个发现，们中体验都令我们着迷，让我们看到了智慧在知识海洋中的闪烁。

突然有一天我们却发现您老了，倦了，累了。

你又何尝不需要他人的理解、抚慰和支持，而这时你却是

如此沉默、恬静、刚毅而令人肃穆。

红烛啊，你摇曳的烛焰就像您疲惫、瘦弱的身躯那么飘摇，可在学生的眼里却是那么的 作文坚定：您滴滴的眼泪流湿了您的衣裳，您可知道在学生的眼里，它您的脚下铸成了世间最完美的雕塑。

亲爱的老师们，你们的光热是有限的，可正是你们有限的光热融会在一起引燃了祖国腾飞的万丈光芒！最后，再次祝全体老师们节日快乐！

## 以手机为的演讲稿英文篇七

ted是世界知名的演讲节目，在ted的演讲上我们常常可以看到来自世界各国的名人们在节目上做的引人深思的精彩演讲。下面让我们一起从ted演讲稿中学习如何写精彩的演讲稿。

几年前，一个活动策划人打电话给我，因为我当时要做一个演讲。她在电话里说：“我真很苦恼该如何在宣传单上介绍你。”我心想怎么会苦恼呢？她继续道：“你看，我听过你的演讲，我觉得我可以称你为研究者，可我担心的是，如果我这么称呼你，没人会来听，因为大家普遍认为研究员很无趣而且脱离现实。”然后她说：“但是我喜欢你的演讲，就跟讲故事一样很吸引人。我想来想去，还是觉得称你为讲故事的人比较妥当。”而那个做学术的感到不安的我脱口而出道：“你要叫我什么？”她说：“我要称你为讲故事的人。”我心想：“为什么不干脆叫魔法小精灵？”(笑声)我说：“让我考虑一下。”我试着鼓起勇气。

我对自己说，我是一个讲故事的人。我是一个从事定性研究的科研人员。我收集故事——这就是我的工作。或许故事就是有灵魂的数据。或许我就是个讲故事的人。于是我说：“听着，要不你就称我为做研究兼讲故事的人。”她说：

“哈哈，没这么个说法呀。”所以我是个做研究兼讲故事的人，我今天想跟大家谈论的——我们要谈论的话题是关于拓展认知。我想给你们讲几个故事是关于我的一份研究的，这份研究从本质上拓宽了我个人的认知，也确实实实在改变了我的生活、爱、工作还有教育孩子的方式。

## 1、关系是我们活着的原因

我的故事从这里开始。当我还是个年轻的博士研究生的时候，第一年，有位研究教授对我们说：“事实是这样的，如果一个东西你无法测量，那么它就不存在。”我心想他只是在哄哄我们这些小孩子吧。我说：“真的么？”他说：“当然。”你得知道我有一个社会工作的学士文凭，一个社会工作的硕士文凭，我在读的是一个社会工作的博士文凭，所以我整个学术生涯都被人所包围，他们大抵相信生活是一团乱麻，接受它。而我的观点则倾向于，生活是一团乱麻，解开它，把它整理好，再归类放入便当盒里。

我觉得我领悟到了关键，有能力去创一番事业，让社会工作的一个重要理念是置身于工作的不适中。我就是要把这不适翻个底朝天每科都拿到a□这就是我当时的信条。我当时真的是跃跃欲试。我想这就是我要的职业生涯，因为我对乱成一团，难以处理的课题感兴趣。我想要把它们弄清楚。我想要理解它们。我想侵入那些我知道是重要的东西把它们摸透，然后用浅显易懂的方式呈献给每一个人。

然后你满脑子都想着那一点成长的空间，不是么。这也是我研究的一个方面，因为当你跟人们谈论爱情，他们告诉你的是一件让他们心碎的事。当你跟人们谈论归属感，他们告诉你的是最让他们痛心的被排斥的经历。当你跟人们谈论关系，他们跟我讲的是如何被断绝关系的故事。

所以很快的——在大约开始研究这个课题6周以后——我遇到了这个前所未闻的’东西，它揭示了关系以一种我不理解也从没

见过的方式。所以我暂停了原先的研究计划，对自己说，我得弄清楚这到底是什么。它最终被鉴定为耻辱感。耻辱感很容易理解，即害怕被断绝关系。有没有一些关于我的事如果别人知道了或看到了，会认为我不值得交往。我要告诉你们的是：这种现象很普遍；我们都会有的（这种想法）。

没有体验过耻辱的人不具有人类的同情或关系。没人想谈论自己的糗事，你谈论的越少，你越感到可耻。滋生耻辱感的是一种“我不够好。”的心态——我们都知道这是个什么滋味：“我不够什么。我不够苗条，不够有钱，不够漂亮，不够聪明，职位不够高。”而支撑这种心态的是一种刻骨铭心的脆弱，关键在于要想产生关系，我们必须让自己被看见，真真切切地被看见。

## 2、我恨脆弱！

你知道我怎么看待脆弱，我恨它。所以我思考着，这次是轮到我用我的标尺击溃它的时候了。我要闯进去，把它弄清楚，我要花一年的时间，彻底瓦解耻辱，我要搞清楚脆弱是怎么运作的，然后我要智取胜过它。所以我准备好了，非常兴奋。跟你预计的一样，事与愿违。（笑声）你知道这个（结果）。我能告诉你关于耻辱的很多东西，但那样我就得占用别人的时间了。但我在这儿可以告诉你，归根到底这也许是我学到的最重要的东西在从事研究的数十年中。我预计一年变成了六年，成千上万的故事，成百上千个采访，焦点集中。有时人们发给我期刊报道，发给我他们的故事——不计其数的数据，就在这六年中。我大概掌握了它。

我大概理解了这就是耻辱，这就是它的运作方式。我写了本书，我出版了一个理论，但总觉得哪里不对劲——它其实是如果我粗略地把我采访过的人分成具有自我价值感的人——说到底就是自我价值感。他们勇于去爱并且拥有强烈的归属感。另一部分则是为之苦苦挣扎的人，总是怀疑自己是否足够好的人。

区分那些敢于去爱并拥有强烈归属感的人和那些为之而苦苦挣扎的人的变量只有一个。那些敢于去爱并拥有强烈归属感的人相信他们值得被爱，值得享有归属感。就这么简单。他们相信自己的价值。而对于我，那个阻碍人与人之间关系的最困难的部分是我们对于自己不值得享有这种关系的恐惧，无论从个人，还是职业上我都觉得我有必要去更深入地了解它。所以接下来我找出所有的采访记录找出那些体现自我价值的，那些持有这种观念的记录，集中研究它们。

这群人有什么共同之处？我对办公用品有点痴迷，但这是另一个话题了。我有一个牛皮纸文件夹，还有一个三福极好笔，我心想我该怎么给这项研究命名呢？第一个蹦入我脑子的是全心全意这个词。这是一群全心全意，靠着一种强烈的自我价值感在生活的人们。所以我在牛皮纸夹的上端这样写道，而后我开始查看数据。事实上，我开始是用四天时间集中分析数据，我从头找出那些采访，找出其中的故事和事件。主题是什么？有什么规律？我丈夫带着孩子离开了小镇，因为我老是陷入像杰克逊·波洛克（美国近代抽象派画家）似的疯狂状态，我一直在写，完全沉浸在研究的状态中。下面是我的发现：这些人的共同之处在于勇气。我想在这里先花一分钟跟大家区分一下勇气和胆量。

勇气，最初的定义，当它刚出现在英文里的时候——是从拉丁文cor[ ]意为心，演变过来的一一最初的定义是真心地叙述一个故事，告诉大家你是谁。所以这些人就具有勇气承认自己不完美。他们具有同情心，先是对自己的，再是对他人的，事实是，我们如果不能善待自己，我们也无法善待他人。最后一点，他们都能和他人建立关系，这是很难做到的，前提是必须坦诚，他们愿意放开自己设定的那个理想的自我以换取真正的自我，这是赢得关系的必要条件。

他们还有另外一个共同之处那就是，他们全然接受脆弱。他们相信让他们变得脆弱的东西也让他们变得美丽。他们不认为脆弱是寻求舒适，也不认为脆弱是钻心的疼痛——正如我之

前在关于耻辱的采访中听到的。他们只是简单地认为脆弱是必须的。他们会谈到愿意说出“我爱你”，愿意做些没有的事情，愿意等待医生的电话，在做完乳房x光检查之后。他们愿意为情感投资，无论有没有结果。他们觉得这些都是最根本的。

### 3、是灵魂觉醒，还是精神崩溃？

我当时认为那是背叛。我无法相信我竟然对科研宣誓效忠——研究的定义是控制(变量)预测去研究现象，为了一个明确的目标，去控制并预测。而我现在的使命即控制并预测却给出了这样一个结果：要想与脆弱共存就得停止控制，停止预测于是我崩溃了。它确实是我称它为崩溃，我的心理医生称它为灵魂的觉醒。

我其实很羡慕现在的大学生们，不是因为年轻，也不是因为漂亮，我羡慕是因为，在更年轻的时候，他们多数人比我顺利一些。

在十几年前，我因为在校外兼职拍广告，旷课超过了学校规定，被大学赶出来，那种感受就相当于，你跳伞跳到一半，发现伞包没了。我觉得我被摔得粉身粹骨，有一种死过一次的感觉。

我认为这就是我之所以为我的开始。如果没有那段令我耻辱不堪的经历，就不会有今天的我。活着的意义不仅仅是一个一个选择或者一个一个无奈，很多时候也是一个一个问题。可能因为有过死过一次的经历吧，所以那时，我最喜欢问的一个问题就是，人活着的意义究竟是什么？当时看了一本书叫《活着》，那本书里最后一段说，活着就是活着，活着本身没有任何意义。不过我想，也许活着的意义就是在追求活着的意义。听上去很拗口吧？如同前任特首曾荫权说的，香港的核心价值就是不断维护香港的核心价值。所以你看，其实大家都搞不明白什么是价值，什么是意义。

我有时候也会问，田朴珺又是谁呢？有时候呢，我常常觉得自己是楼下的那名保安小哥。因为他经常会问三个哲学问题，你是谁？你到哪里去？你要做什么？我总是喜欢反复问自己，活着的意义是什么呢？从我的人生经历里体会到，活着的意义是让自己变得更美好，从而增加这个世界的美好。

如果没有被劝退那段令我耻辱不堪的经历，就不会有今天的我。我认为这是我对于生活意义追寻真正的开始，却是被动的，极不情愿的。常常有人说，这是命运跟你开的一个玩笑。而我不这么看，因为，这个玩笑也太大了点儿，这是我人生中第一次可以称为“惨烈失败”的经历。

总之，我希望从书中学到解决问题的办法，以度过那段耻辱的时光，那几个月不敢见人，走到地铁里，都低着头。那时，我日夜攻读《卡耐基人际关系学》，坐地铁看，坐公交看，坐马桶看，手不释卷，用句话说：这人魔怔了，为什么要看这本书？因为我要反思自己，是不是我的为人处世方式有问题？为什么那么多同学旷课，只处罚我，为什么我被处罚，没有一个老师替我说话，为什么我被处罚，没有一个同学出来挺我，不但没人挺我，说不定还会点赞。

既然正途把我赶出，我就走一条野路子吧，后来，我尝试过很多方式来寻找“什么是我想要的”。从那以后，我开始问自己到底想成为一个怎样的人。从学校出来之后，我到香港拍戏，开始了演员生涯，现在有人说那时的田朴珺是个二流演员，有人说是个三流演员，有人说是个八流演员，总之，这个不入流的演员，一边靠演戏生活，一边在地产公司学着跟合同，学着怎么谈成一个项目，怎么做个好的商人，学着怎么依靠自己，学着不依靠青春活下去，还要活得有尊严，还要活得有意义。

人生的意义是要自己更美好，那通过什么途径到达这种美好呢？我认为是“丰富性”和“可能性”。反过来会有人问，如何实现这种“丰富性”和“可能性”呢？去尽可能地增加经历，



扩大心胸。胸大不大不重要，但是心胸一定要大，尤其是女孩儿。

2011年，我有了不错的积蓄。当我财务自由之后，我反而决定蹲下来，看看人生究竟还有多少种可能。就在所有人认为我将继续把地产生意做下去，我做了一个决定：放弃生意，去纽约。我想，既然，没有读完中国的大学，就在美国找个大学继续读吧。

[]