

# 2023年Ted演讲稿 ted拖延症演讲稿(模板6篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。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，我们一起来看看吧。

## Ted演讲稿篇一

今天，我想和大家来说一说在现代社会中，十分普遍的一种“绝症”——拖延症。

拖延症是指自我调节失败，在能够预料后果有害的情况下，仍然把计划要做的事情往后推迟的一种行为。

相信大家在平时生活中都有这样的体验：下周要月考，英语单词还没有背熟，但还是不能翻开英语书好好地背单词，总想着“还有一个礼拜”、早着呢；或者语文要看的古文字词义还没记牢，明明手上没有什么事，宁可翻开小说看几眼，或者拿起手机玩一会儿游戏，都不愿意翻开课本。总要拖到最后几天、甚至最后一天才翻开书，嘴里念叨着“来不及了来不及了”、一边后悔为什么没有提前复习。这样临时抱佛脚、很有可能被佛一脚踢开。考试结束之后，痛定思痛、下定决心，下次考试一定要好好复习；然后呢？然后下一次还是被拖延症扯断了后腿。如此循环、周而复始。

对于这样的事我深有体会。就比如这次演讲，在半个月前我就开始想讲什么，但是总想着这周是男生讲，有一个周末的时间来准备，没有关系；或者就算这周是女生讲，但是轮不到我，还有时间。就这样一直拖拖拖，直到昨天我才决定，用自己血淋淋的教训，作为今天演讲的话题。

我们都知道拖延症有多么严重的后果，那有什么解决的方法呢？一位心理学家尼尔·菲奥里有一本书叫《战胜拖拉》，书中提到这样一个方法，叫“逆向日程表”法。简单来说，就是从最终完成任务的那个日期算起，往前推，到哪一天该完成哪一阶段，一直逆推到当下。这样就不会没有紧迫感；同样，一个巨大的任务被分割成小部分，看起来也会轻松一些、人的畏难心理也会减轻。

还有一种方法被叫做“番茄工作法”，这个方法来源于一个番茄计时器，这个计时器每30分钟会报一次时。实验者在这30分钟内分配休息和工作的时间，每30分钟被称为一个“番茄时间”。经过很多次实验后，人们发现，25分钟工作和5分钟休息是比较合理、容易被人接受的；也可以让人专心工作、不被诱惑分散注意力。

那到现在，我的演讲也基本结束了。希望可以给大家、同样也是给自己一些克服拖延症的好的建议；也希望下次轮到我演讲时，别再准备得如此仓促。谢谢。

## **Ted演讲稿篇二**

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

荒的土地和森森白骨，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。

## Ted演讲稿篇三

各位老师，各位同学，大家上午好！

今天我发言的主题是《品尝坚持的力量》。

曹雪芹坚持用了十年的光景才写下了不朽的《红楼梦》；李时珍用了三十载的时间才坚持完成了《本草纲目》的撰写；王羲之练字用光了一大缸墨水，最后他的《兰亭集序》流芳百世。无数人用自己的亲身经历向我们诠释了这样一个道理：坚持就是力量，坚持就是通向成功不可获缺的精神力量。

开学第一课我们都看了，其中的\_\_给我留下了深刻的印象。同学们，我们总是认为我们基础差，学习成绩赶不上别人，有如此多的困难无法克服，那就想想\_\_吧。一个没有双臂的人，在离开学校两年后重返校园，经过自己不懈的努力，于20\_\_年，以优异的成绩被中山大学录取。相比杨孟衡而言，我们至少还有健全的双手。

在我校，又有谁在学习上的困难会超过杨孟衡呢？有些人在埋怨基础不好，英语单词记不了。你知道吗？高考词汇量大约只有3500个，其中高中词汇大约2100个。如果我们用三年的时间记住这2100个单词的话，我们只用坚持每天记住2个单词。对大多数的同学而言，每天记住两个单词，是小菜一碟，而难就难在这种容易的事情你要坚持做1095天。所以，许多人选择了中途放弃，没有坚持。没有坚持就是没有力量，没有坚持也就是没有通向成功的精神力量。

试看\_\_高中的改革创新。在改革创新之初，质疑声一片，声讨声一片，许多人都持怀疑态度。如果当初没有坚持下去，\_\_高中的改革创新就会半途夭折，20\_\_届的高考辉煌也就是纸上谈兵，我校今天的大好局面也就难以实现。

同学们，你们的坚持求学是我们老师坚持努力工作的动力源泉；同学们，你们的坚持求学是我们老师坚持辛勤耕耘的最大安慰；同学们，在我的发言结尾，没有祝愿，也没有希望，我会用心看着大家一路健康成长。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## **Ted演讲稿篇四**

蓝田日暖玉孔生烟，阳光慷慨地布满大地，柔和、温暖，与她的微笑一模一样，让我沉醉得不可自拔。

熹光微露，她便悄无声息地来到我的床边，轻轻拍我的肩，以那温柔的语气催促着我该起床了，我睡眼惺忪，但依旧能一清二楚的瞧见那楚楚动人的微笑，嘴角微微上仰，笑不露齿，眼睛自然的眯着，淡淡的阳光便在此刻映入眼帘，静静地，但却让我充满能量，就如一个攀登者爬上山顶，用指尖触摸到第一缕阳光的喜悦与满足。便摆脱了困意绵绵，满载活力地迎接新的一天，那微笑从此刻就装在脑海，给我以催促和提示。

题难高万仞，谁言可攀登？我用左手支撑住干思路的脑袋，面对这些难题一筹莫展，欲要放弃却又不甘心，心中五味杂陈，此时，她轻轻地过来了，面带微笑地看着我柔声细语地说：“没关系，加油！我相信你！”这轻轻的话语，却如一个充斥着力量的手臂推向我的背，支持着我勇往直前，这微微的一笑，就像窗外明媚灿烂的阳光为我驱散了重重弥漫的雾霭，露出胜利的曙光，让我坚定了探索的决心，发誓去追寻那曼妙绝伦的如微笑一样美丽的真理，那梨涡浅笑，素面朝天的眉目令人倾心，那抿住的嘴巴给予了我肯定，仿佛是弯弯的月牙带着我向上，赐予我鼓励，披荆斩棘也在所不辞。

夜深人静的时候，我躺在床上辗转反侧，翻来覆去，她又走了过来，微笑依然在脸上，抚摸着我的脸颊，眼睛轻轻地眨，忽如其来的睡意席卷而来，又恋恋不忘刚才那倾国倾城的微笑，装满安全感的我便能安然睡去。

那微笑，是催促和提示，是肯定与安全感，是我一直以来向前的动力！我不喜欢呲牙咧嘴的笑，唯独倾心于妈妈由心而发的动人微笑！

## **Ted演讲稿篇五**

当然，我对爱情这个东西还是由始至终的抱有幻想。这个东西，就像他一直给我让我对婚姻都有一种期望一样。我对情感的需求我觉得相对于别人来说是比较大的，在小的时候。也会去赢得家长的关注。甚至为了过分关注而去拼命学习。但是不管怎么样，都无法熄灭我对爱情的向往和迷恋呀。这才是十八岁天空应有的芬芳。这才是十八岁应有的力量。我用我的十八来谈谈我的想法。来谈谈我对于爱情的感官。

最近这一个月其实英语围绕的主题就是爱情。最开始有什么问题是说你相信一见钟情么，你相信笔友或者从未见面但是情根深种么，你对于未来的配偶有什么要求。你希望他的特质是什么。现在我来统一的给出我自己的答案。尽可能还原

当时我的想法。第一我对未来配偶基本上没有任何特质的要求。我唯一希望他的仅仅是一句欣赏生活。在平淡里也能陪着我安然的度过。第二，我相信一见钟情。那种怦然心动的世纪毁灭感。却又给你归属感和安全。你会相信。沉溺于这一股爱情之火，在爱情烈焰里焚为灰烬都是值得歌颂的一件事。但是我后面想了想。尽管我对爱情这么向往。这么的不顾一切。但是我连爱情的火山口呀，我都不会想爬上去。我相信不靠面容的爱情。我相信柏拉图似的精神恋爱。我相信着纯粹的一切。应为这是爱情呀。人类最不能控制的一种情感。我们在里边。只能随波逐流。

韩寒写过我想和这个世界谈谈。现在。我想用我的十八跟爱情好好谈一段。

青春里涤荡的花，岁月里波浪的美好。

你还记得青葱记忆里的美好么。

那年，十八。风在吹。

你的羊角辫和笑语呀。

在空中荡。

## **Ted**演讲稿篇六

大家好！

幸福是什么？酸甜苦辣咸，想必这几种味道每个人都再熟悉不过了。它们之中包含着辛酸、痛苦与甘甜。

孩提时代，我异常渴望春节的到来。五彩缤纷的焰火，充满硫磺味的空气，花花绿绿的糖纸，把我带进另外一个甜蜜的世界，给了我无穷无尽的欢乐。那时，幼小的心灵常常接受

不了这么多的幸福，于是便如痴如醉了。

每个人的身边都有爱，而那种爱给你的感觉往往是那种幸福，甜蜜而让人陶醉。

有多少人知道亲人给的爱是什么味道的吗？我告诉你们：那是甜的。那就是和亲人在一起时是幸福；那你们又有谁知道朋友给的关心和帮助是什么味道呢？那是快乐而性情的。所谓一个人身边的爱有多少？是父母、老师、同学、朋友给予的关爱，还是帮助呢！应该是吧。这就是所谓的幸福。

人生所到底，就是一个不断享受幸福的过程，乐观的人总是在失望中得到希望；而悲观的人总是在失望中得到绝望。我想说的是：要想战胜挫折，取得成功，那就从做一个乐观的人开始吧！

真正的幸福是一杯绵厚醇香的酒，岁月愈久，味儿愈香，真挚的幸福是一杯清香淡雅的茶，日子越久，余味留存的时间也就越长。

有人把幸福当作掩盖作罪恶的装饰物，把物质上的享受称之为幸福。并为这种幸福而搭上生命，值不值？喔，朋友，你问我怎样才能幸福，告诉你，帮助他人时会快乐，执着追求中会幸福；克服困难取得成功时会快乐，为社会做出贡献时也会幸福。

各位朋友，幸福就在你我的手中。