

2023年ted演讲现代奴役演讲稿三分钟 (模板10篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇一

一直以来，我都是同学、家长眼中“别人家的孩子”，但大家有所不知的是，我一直在与一个“病魔”作斗争，它就是拖延症。

就拿上学期来说，美术老师要求我在6月30日前创作一幅《绿色承诺》手抄报。我心想，这还不容易，分分钟搞定！于是，这件事就被一拖再拖，结果直到交稿截止前一天，我才开始没日没夜、加班加点地赶“工程”。就这样，原来有一两个月的充裕时间，被我拖到了最后一天。这场较量，拖延症“完胜”。

就这样，我的时间被这个大恶魔一点点蚕食了，原本绰绰有余的作文时间打水漂了。这一次，我又惜败了。

当然，更多时间，我会提前作好计划安排并严格执行，这时，拖延症的嚣张气焰也随之烟消云散。在这样的较量中，我当然能够战胜“病魔”。

俗话说“病来如山倒，病去如抽丝”，改掉一个坏习惯，绝非一朝一夕之功。在这场旷日持久的较量中，我相信，我一定会把它彻底消灭掉，等着我的捷报吧！

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇二

大家下午好!今天是个特殊的日子,因为从今天起我们就要步入一个新的阶段,我们就要踏上了人生的新里程,我们就要放飞我们的青春梦想,我们就有书写我们的青春诗篇。

五月,总有一种情怀在弥漫,总有一种坚定的信念在升腾。14根蜡烛照亮了青春这块人生旅途的里程碑,我们相约在青春的起跑线,为这段韶华岁月立下无悔的誓言,整装待发。童年是美好的,但我们无法永久停留在那里。父母和教师都是爱我们的,但却不得不从我们成年的生活中逐渐隐退。我们终究要长大,终究要学会独立,学会自己去面对生活中的困难与挫折。在过去的14年里,我们更多的是在家庭和学校的关爱和帮助下学习、生活、成长的。父母问寒问暖、无微不至的关怀使我们生活在爱的怀抱里,教师严厉善意的教诲让我们在学习知识的同时,懂得了更多的人生道理。一直以来,都是父母为孩子操劳,丝毫都不计较地任劳任怨,本能地付出,可是年少的我们习以为常之后,便心安理得地享受父母的呵护,忘了其实自己,也应该去做些什么。现在,长大的我们要学会为父母分担一件家务,为父母献上一束鲜花,每天给父母一个微笑,感谢父母给我们如此美好的生命和幸福的生活。

青春来了,像是冉冉升起的太阳,朝气蓬勃,充满希望。操场上奔跑的身影,日渐成熟的气息,动感的青春刺激着身体的每个细胞,汗水与笑容把青春的本色塑造。无论何时何地,我们都要拥有责任感,怀有一颗感恩的心。提到青春,很少有人把它和责任联系在一起。青春是热情张狂,而责任却冰冷坚硬;青春是神采飞扬,责任却让人眉宇紧锁;青春的你以挥霍光阴来显示做人的洒脱,而责任却让人感喟人生的厚重与疲惫。但青春和责任就这样统一到了我们青年身上。孝顺父母是我们的责任,尊敬教师是我们的责任,帮助同学是我们的责任,努力学习是我们的责任青春苦短,人生路长,让我们勇敢地担负起自己的责任和使命。青春与责任同在,

青春与感恩同在。正是因为感恩才使得我们的家庭和社会在付出、感激和回报。在初中学习阶段的特殊时期，我们要再努力，争取中考取得好成绩，进入自己理想的学校深造，这不但对我们的未来会产生重要影响，也是对父母和教师们多年培育的一种最好的感激和最大的回报。

不管我们将来上什么学校，做什么工作，一定要把道德修养放在头等重要的位置，要牢记，健全的人格和端正的人品永远是第一位的。品德是向导，决定着人生的发展方向。没有好的品质作保障，事业不可能成功。由此，无论何时何地都要遵纪守法，加强修养，做一个有益于个人、有益于家庭、有益于社会的合格公民。

在今后的人生旅途中，我认为有一种精神是让我们必胜的法宝，那就是：时刻保持永不言败的拼搏精神。现在的很多同学缺乏自信，因为依赖父母和教师已经成了一种习惯，独立生存能力弱化。希望同学们永远保持自信，任何时候都不要轻易说这件事对我已经太晚了。每一次尝试都可能成为我们取得成功的新的起跑线。要相信自己，相信未来，明天属于我们！青春就像一只展翅高飞的雄鹰，不知疲倦，向着云海上的每一个高度挺进，不论日月沉浮，心有多大，天地就有多大。我们在最广阔的天地唱响青春的乐曲，放飞青春梦想。我们用不懈的努力，无穷的追求，显示着青春的力量。

青春这个特殊的年龄告诉我们要用智慧填充头脑，用知识积攒生命的能量。学会学习，学会生活，学会做人，自强不息，学无止境。

让我们乘风破浪，放飞青春梦想。奋勇当先，莫负青春岁月。生命在于舞动，只有敢于追求，只有不悔平庸，才会有云开月明，才会有新的阳光。同学们，今天我们许下这青春宣言，明天我们就去书写青春的诗篇！

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇三

凡事都要脚踏实地去作，不驰于空想，不骛于虚声，而惟以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度作事，则功业可就。以下是本站小编分享的ted励志演讲，一起来和小编看看吧。

假如生活是一本书，而你是作者，那么你会希望自己编写出怎样的故事?而当年正是这个想法改变了了我的人生。

我在炎热的拉斯维加斯的沙漠中长大，我所向往的是自由自在的生活。我做着周游世界的白日梦，想象着能够住在下雪的地方，并把所有想讲的故事一一拍摄出来。19岁那年，高中毕业后的一天，我真的去了下雪的地方，成为了一名按摩治疗师。这份工作只需要用到手，旁边就是按摩桌。那时的我能去任何地方。这是人生中第一次，我感到自由、独立、安全。生活就在我的掌控之中。

但这时我的生活出现了逆转。一天我感觉自己的了流感便提早回到了家，可是不到24小时，我住进了医院，要靠呼吸机维持生命，并且被告知只有不到2%的存活可能。几天之后，我陷入了昏迷，医生诊断为病毒性脑膜炎，一种疫苗可以预防的血液感染。在接下去的两个半月里，我失去了脾脏、肾脏，失去了左耳的听力，两腿膝盖以下被截肢。当我的父母用轮椅把我从医院推出来的时候，我感觉自己像是被拼起来的玩具人。

那时我以为最坏的日子已经结束了，但是几周之后，当我第一次看到我的新腿，这才意识到远没有结束。我的支撑棒是笨重的金属块，它用管子与踝关节和黄色的橡胶脚固定在一起，从脚趾到踝关节上凸出来的橡胶线，看上去像静脉。我不知道自己想要什么，但绝对不会是这个。当时我的妈妈在我身旁，我们抱头痛哭，泪如雨下。

后来，我戴上这粗短的腿站了起来，那可真是太疼了，行动也不利索。我在想，天哪，我要怎么靠这些假肢周游世界？怎么过我想要的充满奇遇和有故事的生活？怎么再去滑雪？那天一到家我就爬上了床。此后几个月，生活都如此，我彻底失去了信念，逃避现实，对假肢置之不理，我在身体上和精神上彻底地崩溃了。

但是我知道，生活总要继续，为了过下去，我必须得跟过去的amy告别，学着接纳新的amy。我忽然明白，我的身高不必再是固定的5英尺5英寸(1.68m)。相反，我想多高就多高，想多矮就多矮，这完全取决于我跟谁约会。如果我去滑雪，那么脚再也不会被冻到。最大的好处是，我的脚能做成任意大小，穿进商场里的任何打折靴子。我做到了，这是没脚的好处！

这时我问自己，生活该怎么过？假如我的人生是一本书，而我是作者，那么我希望自己拥有怎样的故事？我开始做白日梦，我梦到和小时候一样，幻想自己优雅地走来走去，可以自由地帮助身边的其他人，可以去快乐地滑雪。我不能眼睁睁看着自己一点点消磨时间，我要去感觉，去感受风拂过我的面庞，感觉我的心跳加速。似乎从那时开始，我的人生开始了新的篇章。

四个月后，我回到了滑雪场，事情没有想象中那么顺利，我的膝盖和踝关节没办法弯曲。在上行的索道上，有一刻我吓到了所有的滑雪者，我的脚和滑雪板绑在一起飞下了山坡，可我还在山顶上。我当时很震惊，和其他滑雪者一样震惊，但是没有灰心。我知道只有找到合适的脚，我才能再来滑雪。这一次我学到，我们人生的局限和障碍，只会造成两种结局：要么让我们停滞不前，要么逼我们迸发出巨大的创造力。

我研究了一年，依然没有弄清楚要用哪种脚，也没找到任何能帮到我的厂商，所以我决定自己做。我和我的假肢制造商一起随机地装配零件，我们做了一双能滑雪的脚。你看，生

锈的螺栓、橡胶、木头和亮粉色胶带，虽然简陋但我能变换指甲油的颜色哦！这些假肢是我收到最好的21岁生日礼物。

后来我爸爸给了我一个肾，让我又可以追梦了。我开始滑雪，回去工作，然后回到学校。在xx年的时候我参与投资了一个专为青年残疾人服务的非营利组织，让他们能参与到极限运动中来。后来，我有幸去到南非，帮助那里成千上万的孩子穿上鞋子使他们能够走路上学。再后来，去年二月，我赢回两座世界滑雪锦标赛金牌，这使我成为世界上滑雪排名最高的女残疾选手。

xx年前，我失去了双脚，我不知道能做什么。但如果今天你问我，是否愿意回头，让我的人生再回到原来的轨道，我的答案是no！因为我的脚没有让我失去能力，而是逼我依靠自己的想象力，相信各种可能性，让我相信想象力可以作为工具，打破任何藩篱。因为在我们的意识深处，我们可以做任何事，成为任何人。所以请永远地相信梦想，直面恐惧。让我们活出自我，超越极限！

虽然今天的主题是关于创新，我的故事看似跑题，但我不得不说，在我的人生里，创新是唯一的可能。因为我的经历让我了解到，那些痛苦与厄运看似是生活的终结，但也正是想象力和故事开始的地方。

所以我今天想告诉你们的是，不要把人生中的挑战和困难当做坏事，相反你应从正面去看待它们，让它们作为点亮你我想象力的美好礼物。它会帮助我们超越自我、飞跃藩篱，看人生的阻碍到底能为我们带来哪种惊喜。

2、燕雀安知鸿鹄之志。——司马迁

3、失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。——爱迪生

5、什么叫做失败?失败是到达较佳境地的第一步。——菲里浦斯

6、志不可一日坠，心不可一日放。——王豫

8、锲而舍之，朽木不折;锲而不舍，金石可镂。——荀况

9、天才是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水。——爱迪生

10、三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。——孔丘

13、人无善志，虽勇必伤。——《淮南子》

15、目标越接近，困难越增加。——歌德

16、真正的才智是刚毅的志向。——拿破仑

18、愿相会于中华腾飞世界时。——周恩来

19、会当凌绝顶，一览众山小。——杜甫

21、盛年不重来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。——陶潜

23、白首壮心驯大海，青春浩气走千山。——林伯渠

24、勿问成功的秘诀为何，且尽全力做你应该做的事吧。——美华纳

25、古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。——苏轼

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇四

大家好，我是xx三中的实习教师徐xx,开设的课程为——《现代诗欣赏》。我觉得，如果将课程名称就设为这个，同学们不会太感兴趣，但如果换个名称，大家可能会想象出我的课是怎样的一种形式。那么换个什么名字呢？不如叫做《语文好声音》吧！

既然是好声音，就一定有它好的地方，让我们一起来看看吧。

首先，老师展示一首我上初中时最喜欢的诗歌——《一棵开花的树》（席慕蓉）。这首诗非常的唯美，我们可以通过朗诵来将其演绎出来。著名主持人汪涵曾经在节目中朗诵过，我们一同来听一听。

欣赏完了这首诗，我们再来看北岛的《一切》。大家说这首诗有什么特点呀？没错，这首诗每句话的开头都是“一切”。那么这样一首朦胧、抽象的诗我们该如何学习呢？亦或是用何种方式将其表现出来呢？不要着急，北大的一位才女程璧已帮我们解决了这个难题，她出了一部专辑《诗遇上歌》，在此专辑中，她将很多现代诗改编成了歌曲，用动听的音乐将其演绎，我们不妨来看一下她在《天天向上》中的演出，听听这位才女是如何演唱这首《一切》的。

我们已经知道，在老师的课堂中，现代诗可以朗诵、可以唱，那么还有什么形式可以尝试呢？看下面一首诗《我爱xxx》这首诗很长，老师只截取了一部分。同学们不难发现，这首诗跟上一首一样，开头两个字都是“我爱”。那么，这样的诗我们又如何学习、如何表现它呢？看一个视频，是郭涛年轻时参演的一个话剧。

看完了话剧，我们明白了诗还可以用话剧的形式来表现。那么在我的课堂上，现代诗可以朗诵、可以唱、可以演，可以和很多很多流行元素结合，同学们是不是能想象我的《语文

好声音》是怎样的一节课了呢！

以上为新诗的学习，那么除了学习现代诗，老师更鼓励同学们创造小诗，网上非常流行的三行诗就是不错的例子，如：岁月失效，时光停滞，为留夏。除了三行诗，我们还可以再写写百字令。试想，当教师节、母亲节时，你不仅仅再是买一些装饰品而是可以将这些诗附在自己做的卡片上时，收到的人会是怎样的一种心情！简单的动笔，将日常生活中的记忆存留下来，多年之后回望，会成为多么美好的时光。

我的课程介绍就是这么多了，欢迎各位才子、才女或有意成为才子、才女的'同学加入进来，老师会将你们平日上课的活动录制成小视频送给大家，也希望同学们能够享受现代诗的课堂，谢谢大家！

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇五

听到鸟叫了

在城效，有几只报春鸟

它们不敢进城

只在效外欢呼和跳跃

它们朴素得像乡下的农民

让我萌发一种亲近

它们是我的朋友啊

又仿佛是我巧遇的亲人

它们在寻找不知名的虫子

向同伴发出亲和的声音
在效外，我爱上了鸟的声音
在鸟的争鸣中
我推开了春的大门

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇六

艾青

春姑娘来了——

你们谁知道，

她是怎么来的？

我知道！

我知道！

她是南方来的，

前几天到这里，

这个好消息，

是燕子告诉我的。

你们谁看见过，

她长的什么样子？

我知道！

我知道！

她是一个小姑娘，

长得比我还漂亮，

两只眼睛水汪汪，

一条辫子这么长！

她赤着两只脚，

裤管挽在膝盖上；

在她的手臂上，

挂着一个大胆柳筐。

她渡过了河水

在沙滩上慢慢走，

她低着头轻轻地唱，

那声音像河水在流……

看见她的样子，

谁也会高兴；

听见她的歌声，

谁也会快乐。

在她的大柳筐里，

装满了许多东西——
红的花，绿的草，
还有金色的种子。
她把花挂在树上，
又把草铺在地上；
把种子撒在田里，
让它们长出了绿秧
她在田垅上走过，
母牛仰着头看着，
小牛犊蹦跳着，
大羊羔咩咩地叫着……
她来到村子里，
家家户户都高兴，
一个个果子园，
都打开门来欢迎；
那些水池子，
擦得亮亮的；
春姑娘走过时，

还照一照镜子。

各种各样的鸟，

唱出各种各样的歌，

每一只鸟都说：

“我的心里真快乐！”

各种各样的鸟，

唱出各种各样的歌，

每一只鸟都说：

“我的心里真快乐！”

只有那些鸭子，

不会飞也不会唱歌，

它们呆呆地站着，

拍着翅膀大笑着……

它们说：“春姑娘，

我们等你好久了！

你来了就好了！

我们不会唱歌，

哈哈……”

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇七

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，也确实确实改变了我的生活、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，如果有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，前提是他们必须坦诚，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。

[]

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇八

大家好！

我今天演讲的主题是“关注食品安全”。

随着中国社会经济的快速发展和人民生活水平的提高，人们越来越重视健康和食品安全，尤其是“__”奶粉等食品安全事件的发生，这也引起了人们的关注。

给我们敲响了安全的警钟，“食品安全”已成为与国民健康，社会稳定，经济发展和市场繁荣相关的重要因素。

对于我们每个同学来说，学习和了解相关的食品卫生知识，养成良好的饮食习惯，提高自我保护意识，抵制劣质食品的诱惑是非常必要和实际的。

1. 建立食品安全概念，了解食品安全知识，增强自我保护能力。购买食品时，应选择常规的大型购物中心和超市。购买食品时，应尽量选择一些知名品牌。同时，我们必须注意食品包装上是否有制造商，生产日期以及保质期是否已过。

如果你在小商店购买食品，你必须看好制造商，生产日期，保质期，注意包装袋是否损坏。无生产许可证和qs徽标的食品不能购买或食用。

2. 养成良好的饮食观念。不食用流动摊点的小吃、零食等，自觉抵制，三无食物，劣质食品，学生在学校尽可能在学校食堂吃饭。

3. 养成健康的饮食习惯。不挑食，不偏食，一日三餐，定时

定量，不暴饮暴食。带上自己的杯子，多喝开水。事实上，开水是的饮料。

有些饮料含有防腐剂，色素等，经常饮用不利于年轻学生的健康。

老师，同学们，食品安全都是不小的事，“病从口入”重预防。如今，已进入春天的季节万物复苏，各种细菌正在悄然滋生和迅速传播。

让我们自觉行动，注重食品安全，重视“问题食品”对身体健康和青少年成长的危害，远离“问题食品”和“不合格食品”，不断提高我们的食品安全意识。自我保护意识，为构建平安和谐、健康向上的校园环境而不懈努力！

谢谢大家！

ted演讲现代奴役演讲稿三分钟篇九

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演讲现代奴役演讲稿三分钟篇十

拖延症是指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。

这种行为深深毒害着我。

晚上8点钟的时候，我感觉床正在低声呼唤我，可我之前一直在看小说，还没完成我的作业。算了吧，反正我写得快，明早起来一样能写完。于是，我倒在床上就睡着了。

第2天早上，我突然睁开眼睛，想起作业还没写。我刚要伸手去拿作业，床就把我吸了回来，我不自觉地眯上了眼睛，却见作业卷摊在床上，我马上拿起笔刷刷地写了起来。2分钟过去了，我写完了所有的作业，我心里暗暗高兴，简直不敢相信我居然能写的那么快。既然写完了，那就再睡一会儿吧，我把作业放在了床头，便又睡着了。

当我睡得正香的时候，只听妈妈大吼一声：“小兔崽子快起床！”这一声，吓得我一机灵，我撇了撇嘴，不满意地说道：“我作业都写完了，就不能再睡一会儿吗？”说着，我还用手往床头划了划，可令我惊讶的是，床头空荡荡的，什么东西都没有！我睁开了眼睛，瞧了瞧床头，真的什么都没有，我看向书包，发现作业卷还在书包里静静地躺着，翻开一看，作业一页都没写！这是什么情况？我傻眼了，我刚才明明把作业都写完了呀。原来，我在想象中写完了作业。看来，没完成作业睡觉也不安心呀。

拖延时间是最省力的事情，但后果不堪设想。我希望我能尽快地克服拖延症，变成一个守时的人、一个有生活规律的人、一个身边的朋友都信赖的人。