

2023年开讲啦文章完整版演讲稿 开讲啦 演讲稿(精选5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

开讲啦文章完整版演讲稿篇一

刚才讲到这两个香料——“030”和“719”，一般来讲，我们在座的各位朋友，大家都不太清楚。现在有一种食品，大家一定吃过，这种食品叫辣条，我不知道我们在座的各位，特别是年轻的朋友，吃没吃过辣条？吃过。那种感受好不好？好。实质上它是一种调味的面制品，那里边加了调味品或者说调味料，再具体一点，加了调味香精，当中就有刚才提到的“030”、“719”，那个量是非常非常少的，能少到什么程度呢？一吨里面可能一克都不到，“030”跟“719”应该说都是合成的。

我们产业化以后，就寻求把这个香料出口。在推广的过程中，我们发现一个问题，就是以前国外的这肉味香精，它不是用肉做的，用的是水解植物蛋白，一般是大豆蛋白，还有酵母抽提物，然后加上一些糖类的，再把它炖煮一下。当时我就觉得这个肉香味的话，应该用肉做出来最地道，用牛肉为原料做牛肉香精，用猪肉为原料做猪肉香精，用海鲜为原料做海鲜香精，并且我们凝练了一个理念叫“味料同源”。“味料同源”，中国特色肉味香精制造理念，应该说目前我们国家肉味香精生产的技术，都是用肉为原料做的，国外没有，到现在全世界也只有美国国际香料公司，跟我们国家两家的能做，并且现在世界各国主要用我们的。

这个香料，当时美国人卖给我们“719”，一公斤卖十六万，“030”一公斤卖十四万，我们做出来以后，我们卖多少？当时我们国内的厂家就跟日本谈，我们可以卖给你，多少钱呢？两万人民币，日本人很快地把这合同签了。签完合同以后告诉我们：知道美国人卖给我们多少钱吗？两万美金都不止。“030”在1988年我做出来的时候，当时的成本一公斤不超过多少？一千，一公斤不超过一千。我一个最深刻的体会是什么呢？不是落后就要挨打，是落后就要挨宰，并且宰得很厉害，不到一千块钱的成本，140倍以上的价格卖给我们。“719”的倍数就超过200倍了，所以说明一个什么问题呢？我们大家都知道，核心的技术是买不来的，一旦我们掌握了，那么我们就会不被人欺负。

在我们国家22类食品添加剂当中，从品种来讲，应该两千三百多种，这当中食品香料有多少种呢？有一千八百七十多种。食品添加剂当中最主要的就是食品香料跟食品香精。可能大家在网上听到我们有的专家，给大家，给我们消费者出主意，说你不要到超市里去买食品，你不要到饭店里去吃饭，你在家自己做饭，这样的话你就能躲开食品添加剂了，能躲开吗？其实是躲不开。

我们大家都知道，中国老百姓讲说我们开门有几件事，有油盐酱醋茶。我们在座的年轻朋友，可能没这个感觉。现在的油一般是不哈的，我小时候的油，过一个月、两个月以后就有哈喇味的。现在为什么呢？加了抗氧剂了，抗氧化剂。盐里面有抗结块的，叫抗结剂。我们现在的盐，就是夏天再潮的话，也不结块。酱，酱油也好，醋也好，这些调味的要加防腐剂。我们要加点味精，谷氨酸钠也是食品添加剂。我曾经就遇到几个朋友问我：到底是味精好还是鸡精好？我跟大家讲，就说味精、鸡精都好，他觉得我在这里耍花招，他问说你们家用什么？我说我们家鸡精、味精都用，一般情况下，我们家还是用鸡精的。鸡精是怎么做出来的？主要用鸡肉、鸡骨头，也是通过酶解，也是通过我们炖煮做出的鸡汤为主要原料，当然这当中也要加上味精。还有的人说我现在在家

里，我喜欢烤面包，我现在用点泡打粉，泡打粉是什么？泡打粉就是膨松剂，也是食品添加剂，所以我们在家里做饭，根本就躲不开食品添加剂。我们年轻的同志时间长了，大家要嚼点口香糖，我个人觉得口香糖就等于复合食品添加剂，吐出来的是什么呢？专门有一类，22类当中的一类叫胶姆糖基础剂，所以这食品添加剂躲不开。

食品添加剂我们也没有必要躲。中国老百姓为什么这么害怕呢？因为我们中国很多人，其实不知道到底什么是食品添加剂。谈到食品添加剂，很多人可能讲，出了那么多的食品安全事件，都跟食品添加剂有关。举一个例子，当年上海的染色馒头，很多人记忆犹新，说是玉米面馒头里面没有加玉米面，加了柠檬黄、着色剂。我们国家对食品添加剂有三个规定：第一个规定，这个品种必须是我们国家允许使用的；第二个，必须在规定的使用范围之内使用，不能超范围，染色馒头这就超范围了；第三个，不能超过最大允许的使用量，或者有的不能超过它的最高残留量。

我在这里想问在座一个问题：食品添加剂有没有毒？“没有”。很好，大家都是很好的同志，都是好人啊，给我面子，对吧？但是非常遗憾地告诉大家，答错了。很多食品添加剂都是有病的，有的还是剧毒。豆腐，大家都吃过吧？卤水豆腐，很多人觉得很好吃，石膏豆腐也不错，内酯豆腐有另外的口感。豆腐是谁发明的？传说是淮南王刘安发明的，到现在2100多年了。中国人吃豆腐，有吃豆腐中毒的吗？听说过吗？没有。但是卤水有毒，卤水有剧毒！有个电影叫《白毛女》，《白毛女》当中有个主人公叫杨白劳，杨白劳是怎么死的？喝卤水死的。

我再举一个大家比较熟悉的例子——可乐，估计在座的朋友没有没喝过可乐的。可乐有酸味，酸味剂是什么呢？磷酸，食用磷酸，磷酸能喝吗？磷酸不能喝，喝磷酸跟喝硫酸是一个效果。从毒理学角度上来讲，很多是有病的，但是在食品当中不超过最大使用量，对人体就没有危害，不但没有危害，

有的对人体还是有益的。

就说这个卤水，卤水的主要成分是什么呢？氯化镁。还有一种食品当中有氯化镁，我相信在座的我们年轻的朋友，在你还不懂人事的时候，你就享受过了。我相信你们很多喝过婴幼儿配方奶粉，很多配料表当中有氯化镁，因为镁是人体必须的一种微量元素，就是说很多食品添加剂，它除了食品添加剂的功能，有的也有改善人体机能、抗氧化这方面的功能。

食品添加剂怎么样才能既提高食品的质量跟安全性，又不对人体的健康造成危害呢？只有一条，按照我们国家标准的要求来使用，不能超范围，不能超量。迄今为止，我们国家对人体健康造成伤害的食品安全事件，没有一件是合理、合法使用食品添加剂造成的，这个是客观事实。所以说讲到现在，我就想大家应该基本上可以得出这么一个结论：食品添加剂，它应该是提高食品质量，维护食品安全，提供的应该是一个正能量。

那么我们现在对食品添加剂有些误解，整个舆论环境对食品添加剂这个产业的发展，可能还有一些压力，怎么缓解这个压力？这是我们大家都要做的。如果我们每个人都能够客观公正地，以一个平常心来对待食品添加剂，我相信最终的结果就是：中国的食品质量比国外的食品质量要好，我们舌尖上的享受得到了，我们对人体的健康也维护到了。谢谢。

开讲啦文章完整版演讲稿篇二

首先，我很喜欢看这个节目，但是我看完了以后就有种感觉——被请来的嘉宾都是有头有脸的，但是为什么要整天让他罚站呢。大概是上辈子淘气淘得多吧，弄张椅子来坐坐如何，谢谢谢谢，这样舒服的多。

我的名字叫蔡澜，为什么叫蔡澜呢？因为我是南洋出生的，我

爸爸说：“你就蔡南吧，南方的南”。但是我有一个长辈，这个名字也有个“南”字，所以说不好、忌讳，就改成这个波澜的“澜”字。古语也有云：“七十而不逾矩”，“不逾矩”就是不必遵守规矩，一下子就活了。

这个人生真的不错，真的好玩啊。有两种想法，你如果是认为很好玩就好玩，你认为不好玩就不好玩。就像你走过去一出门，满天乌鸦嘎嘎嘎地叫。这个很倒霉，但是你想，乌鸦是唯一在动物中间会把食物含着给爸爸妈妈吃的，这种动物很少，包括人类也少了。所以说在这么短短的几十年里面，把人生看成好的，不要看成坏的，不要太灰暗。我是最喜欢跟年轻人聊天的，因为我想我可以跟他们沟通，我自己心态还算年轻。就是发现很多年轻人，还是跟我有一点代沟，就是我比他们年轻一点，尽量地学习、尽量地经历、尽量地旅游、尽量地吃好东西，人生就比较美好一点，就这么简单。我喜欢看书，我喜欢看很多很多的书，什么书我都看，小的时候就看《希腊神话》，喜欢看这些幻想的东西。那么就喜欢旅行，一喜欢旅行眼界就开了，看人家怎么过活。我在西班牙的时候去看外景，有一个老头在那边钓鱼，西班牙那个岛叫伊比沙岛，退休的嬉皮士在那边住的。这个老嬉皮在那边钓鱼，我一看前面那些鱼很小了，我一转过头来，那边的鱼大的不得了。我说：“老头，那边鱼大，为什么在这边钓？”他看着我说：“先生，我钓的是早餐了。”没错，一句话把你的人生的贪婪，什么都唤醒了。

在旅行中间，你可以学到很多很多的人生哲理。另外的一次，在印度山上，整天就煮鸡给我吃那个老太太，我说：“我不要吃鸡了，我要吃鱼呀！”那太太说：“什么是鱼嘛？”她都没看过，那是山上。我就拿了纸画了一条鱼给她，说：“你没有吃过真可惜呀。”老太太望着我说：“先生，没有吃过的东西有什么可惜呢？”都是人生哲理。

我出道很早，我差不多十九岁已经开始做电影的工作了。那时候跟一些老前辈一坐下来，一桌子十二个人，坐下来我最

年轻。但是我坐下来下来的时候，我已经在想有一天我坐下来我是最老的呢。果然，这个好像一秒钟以前的事。我昨天晚上跟人家去吃饭，我一坐下来已经是最老的了。所以不要以为时间很长，就是这么一刹那就没了。提到墨西哥，我在墨西哥也住了一年，去到墨西哥的时候，我想买看有人家卖爆竹烟花，我想去买来放。我的朋友说：“蔡先生，不行，不行啊，死人才放的呀！”为什么死人要放烟花爆竹，其实他们那边的人生活很辛苦，人很短命，跟死亡接触的很多。那么一接触的很多的时候，为什么不把死亡这件事情变成一种欢乐的事情呢，那为什么一定要生着才庆祝嘛，人死了就庆祝呗。

我认为年轻人要做什么都可以的，只要有心的话，总有一天给你们做到，这个就是年轻的好处。在玩乐中体验人生，在平常的烟火气中感受生活的美好。我到个餐厅去，我吃了很好吃，我就写文章来推荐给大家。因为做生意的确不容易，我不会随便骂人。至少呢，我写的那些文章人家拿去，彩色放大了以后贴在餐厅外面。你到香港去看好了，通通是，总之做什么事情都要很用心去做，样样东西都学，有一本书教你怎么做酱油的，我也买回来看。像我，我也练练书法、刻图章，学完了以后，学多了就样样东西是专家。所以，人的本事越多越不怕，就是我一天坐飞机，晚上的飞机，深夜的飞机多数遇到气流，这个飞机很厉害就一直颠、一直颠，颠就让它颠吧，我就一直在喝酒。旁边坐了一个澳洲大肥佬，一直在那抓住的，一直怕、一直抓、一直怕。好，飞机(稳)定下来了以后，他看着我，非常之满意的看着我。他说：“喂，老兄你死过吗？”“我活过”。

年轻人，总要有点理想，总要有点抱负，总要有点想做的事情，要做就尽量去做吧！

开讲啦文章完整版演讲稿篇三

我是这个世界上面独一无二的邓紫棋，我昨天晚上写这个我

要讲的东西，我写到早上六点半，我不要我每次出来讲话都一样，我觉得独一无二是我们每一个人都拥有的一个自身的价值。

我小时候是非常的正面、积极、健康、可是呢这个只是小时候的我。初中的时候吧，有了一个错误的价值观，我觉得叛逆代表有性格，不受父母的控制代表成长了，代表有主见。那时候我们非常流行写博客，有一些人关注了，然后你就觉得在上面写东西很多人看，可是他们又不太知道我，所以我在网络上讲什么话都不用负责任。所以呢经常在上面聊八卦啊，骂明星啊，你们知道我骂过谁吗？（胡杏儿）。对！胡杏儿，真是不好意思，可是你们看到只是冰山一角，因为我在我自己的博客上面，我骂过的人多不胜数，我骂过我不认识的明星，我骂过我认识的老师，我还骂过我最亲的家人。可是我觉得你没有迷失过，你就不会有觉醒，我反而很庆幸就是我自己有叛逆过，所以我现在更珍惜当我找到我自己一条健康正确的路的时候的这份感动。

其实，小时候我为什么会叛逆呢？就是因为我否定了我自己的价值，我忘记了自己的独一无二，我忘记了自己是一个珍贵的被爱的人。我是开始在工作之后，我忙到一个连想要回家让家人唠叨我的机会都没有的时候，我才开始想念以前常常跟家人吵架的那些时光，我跟我爸爸唯一一个拥抱是在我13岁的时候。我为什么会有那个拥抱呢？不是我给爸爸的一个拥抱，是爸爸给我一个拥抱。发生什么事情呢？是13岁第一次来月经，不敢告诉人家来月经。然后第一次来月经，早上起来看到那个床单全都是红的，吓死我了，然后刚好那时候有个婶婶在我家，她就帮我换床单，然后我爸爸就问婶婶说，她怎么要换床单，搞什么？我就说，噢，我打翻了那个番茄汁，他说，神经病啊你，谁叫你拿番茄汁到床上喝。结果我就哭，因为那时候我觉得来月经很羞愧，然后我觉得受委屈了，爸爸又不知道什么事，又在那边骂我什么的。然后就这样子，我就哭，结果婶婶告诉爸爸怎么一回事，然后爸爸跑来，抱了我一下，然后就说，对不起，错怪了你。那

是我跟我爸爸我二十三年人生以来唯一一次跟我爸爸的拥抱。

今年的父亲节我写了一封信给爸爸，我跟他说我很抱歉，我觉得我进步了一点是，虽然我我还是不敢面对面跟爸爸说我爱你，可是我们现在至少手机里面我可以讲这句话。我在微博上面我可以讲这句话，我可以写信跟他说这句话，我期待着我什么一天我能够站在爸爸妈妈面前告诉他们，我爱你们，我觉得。我现在还在成长过程当中，所以我期待着我有一天可以成长到我真的敢去跟父母表达我的爱。

谈恋爱到现在呢，我觉得我一直都误会了爱是一件什么样的东西，我是到我20岁生日的时候，我分过一次手，那次是我二十年以来那时候最沉痛的经历，因为那时候我居然在我生日前两天分手，我觉得那个男生是不是神经病，你可以不可以过完这个生日再分手。我觉得作为一个朋友，你也不应该让一个，就算已经不是男女朋友，你让你朋友好好过一个生日，生完，你才分手。不是生孩子，是生完日，不好意思，就是过完生日你才分手嘛，对不对。可是，是因为那一次那么大的一个破碎，我才重新思考了很久。第一件事情是我没有爱自己，如果我够爱自己，我就不会在每一次我表现爱的时候，我需要听到回应，因为我做这件事情，不是要取悦你，所以我原来我当时觉得人家不懂爱我，我现在看回去，我也没有懂得很得爱人家。当时是我写《泡沫》这首歌的时候，我一个人跑去纽约，然后在纽约街头上面我看到很多泡沫，我觉得人生很灰暗，因为那么浪漫的一个情景，看在我眼里，我却觉得是很脆弱，很灰暗的一个感觉。可是我当时写了一些歌词，我说，美丽的泡沫只是一刹花火，你所有承诺，全部都很脆弱，爱像泡沫。现在看回去，我觉得爱不是泡沫，是我误会了什么是爱。

小时候看那种言情小说看得太多了，我觉得日后我当母亲，我觉得少让子女看这种小说，因为言情小说里面，只讲了爱情浪漫的一部分，或者是受伤的一部分，大部分的平常的，平淡如水的日子它没有给你讲，所以你以为爱情就是很轰烈

或者是一定有什么事情发生，你才能够感觉是被爱，所以我以前看这种小说之后，我谈恋爱的模式就是我必须要让对方让我感觉到我被爱。如果我送他一个礼物，他没有回应，我就会觉得，你不珍惜我。所以如果是这个样子的话，就代表我的爱是期待着得到回报的。而为什么我的爱期待得到回报，因为我需要别人来告诉我我自己的价值是什么。我需要一个男生来告诉我我是珍贵的，我需要我身边的朋友来告诉我我是珍贵的，因为我忘记了我小时候我感觉过的我独一无二的那种感觉。

我觉得人一定要抓住自己的价值，你的价值不能由别人来告诉你，虽然我觉得讲来讲去，你是独一无二的，你是很有价值的一个人，你是很珍贵的，这种东西好像很土，可是真正把它活出来是一件很难的事情，因为有很多人在这个世界上面他们想要寻找成功，不同方面上面的成功来告诉自己，自己是有价值的人，厉害的人，他们可能想要去赚很多的钱，可能会想在社会上有很多的地位，或者她们想要交很多的男朋友。有太多的女生，一天到晚跟不同的人去交往，就是因为她缺乏爱，缺乏自身价值的意识，所以她需要一些东西，一些人去告诉她，她是珍贵的。这样子，你看，工作变成了赚钱的工具，不是你的热情，在社会上面尽你公民的责任，变成不是你自己对社会的爱，而是一个你追求权力的工具。然后你好好去谈个恋爱，爱这件事情，一个美丽的事情，并不是出于爱，是出于你想要被爱。你想要人家来告诉你，你有多珍贵，全部的美丽的事情都变得不美丽，变得不纯粹。

人生最搞笑的是什么呢？你永远不可能，就是你永远不可能，就像打游戏一样，你打到一个级别，然后打爆机了，你永远到达不了那一步，除非你死了。因为无论你怎么去解决你面前的难关，你跨过之后，会有更大的难关来找你，再跨过会有更大的难关来找你。

我也许让你们看到我不是一个很好的演讲者，可是我觉得这都无所谓，因为我觉得我就是独一无二的邓紫棋，这个世界

没有另外一个我了。上天把我变成一个只有五尺二寸的人，可是我五尺二寸的时候我就很灵活啊。我觉得这个世界上没有谁比谁更强更厉害，这个世界只有谁比谁更了解自己，更爱自己，更珍惜自己。接受自己，拥抱自己每一个优点、缺点，因为你是独一无二的，所以有些影响，只有你自己能带给这个世界，我讲完了。

开讲啦文章完整版演讲稿篇四

大家好， 我叫宁浩。

我写的东西能排话剧，当时对我来说还是一个鼓励，我觉得原来我可以进行完整的故事创作。但是当时的问题就是说，写完《疯狂的石头》也没人给钱拍。因为你算那个账，怎么都得上百万的制作(费)，所以我就说，那就干脆写个便宜的拍吧，然后就扭回头重新写，怎么不花钱怎么写，于是就有了第二个故事叫《香火》。

临到毕业的时候，我说我决定去把这个事情拍出来。然后我就开始把我头两年攒的钱拿出来自己投资，开始拍《香火》。

拍完之后，我其实完全不清楚，我这个片子能够用来做什么，我只是把它拍完了、剪完了，往那儿一放。但是就在我准备重新找工作的时候，突然我那个摄影师朋友就跟我说：“有一个香港电影节的选片人来北京了，听说你拍了一套新的电影你可不可以给他看一看？”我心里一点底都没有，不知道会是一个什么东西。我说：能见人吗？我就给他看看吧。我记得当时看了一半，因为急着赶飞机，他就没看完，看了一半他就走了，然后我就觉得这肯定没戏了。大概一个月以后，我突然收到了邮件，他说我们想邀请你的电影参加洛迦诺(国际)电影节。

当时我就问他：“洛迦诺(国际)电影节是什么电影节？”当然

了，我就抱着一颗免费旅游的心态去了洛迦诺。进入了一个电影节，就会有别的电影节邀请你这个片子，然后你就可以免费在全世界各个国家旅游。一直旅游到我去了东京的filmex(国际)电影节，获奖了，第一名。

所以其实那是我拿到的第一个国际奖项吧。从那儿开始我觉得我要坚定自己这个方向，我要开始做一个电影导演。紧接着后面我就拍了《绿草地》，当我拍完《绿草地》之后，我就又开始在全世界第二次免费旅游。我记得那年我在柏林影展放《绿草地》，我数了一下底下只有四十个观众。我说：我跑几万公里给四十个观众看电影，然后给四十个并不一定看得懂我拍的电影的观众看电影。然后我出来之后坐在台阶上，然后我身边突然坐了一个人，我一看是陆川。我们两个就在那儿聊影展，最后我们俩聊着说：到底拍电影是给什么观众看？不是说每年拍一个电影，跑几万公里去跟几十个观众交流，我希望我的表达能够有更多的观众看。因为中国电影在海外毕竟只是边缘化的，所以我还是希望能够给中国人看。我就想，我应该拍一些中国观众喜欢的电影，这个才是我的方向，于是我在心里面下定决心应该再一次改变。

其实在当时对我来说，我已经进入到那个影展电影的渠道里了。我记得当时法国有机构，中国台湾也有机构，都跟我谈说会给我更多的钱：“八百万到一千万的投资，你可以接着拍文艺电影和艺术片吧。”但是我最后想了想，我还是决定应该拿刘老板的这个不命题的钱，就是没有要求的钱，我觉得这个钱是最好的，虽然是最少的，但是他不管我拍什么。

所以我在收到他的这个邀请之后，我开始回去想拍什么。这时我把我写的第一套剧本又拿出来，叫《大钻石》，就是《疯狂的石头》吧，进行了四个月的改编，于是开机了。

基本上是在拍完《疯狂的石头》以后，我就弹尽粮绝了，因为实在是前三套电影，没有任何一分钱的收入，拍《疯狂的石头》又赔了十几万。然后这样到此为止，我基本上把我头

几年，拍音乐录影带挣的钱都搭进去了。我觉得说如果《疯狂的石头》还不能够带来经济收入的话，我确实想过转行。

也是有一天早上吧，突然被一个电话吵醒了。“我是韩三平。”他当时跟我说：“我看了你的电影，刚刚看完。”他说：“我们决定发行。”所以我就稀里糊涂地就卷进了这个商业电影的怀抱里。《疯狂的石头》之后大家也就都知道了，基本上我就一部接一部地在做商业片。我好像又有一种熟悉的感觉出现了，我记得那时候大家都在说什么鬼才导演啊，有很多各种各样的评价，对于成功的评价。不过我前两天我看见说现在不叫我鬼才导演了，我现在变成知名导演了，乌尔善是鬼才导演了，我后来发现这个“鬼才导演”是个职称。

我那时候就一直在想，我就是为了拍一个商业片去挣钱吗？我觉得好像也不是，电影是一个文化产品，不提炼出文化核心来我觉得那它就是空的，它就仅仅是娱乐产品。

所以我想清楚了，然后在去年的时候，我们重新改组公司，我说要重新换一个品牌。我在《无人区》的片头加了“坏猴子”，我说我从现在开始，不仅仅做电影，我们要开始做电影背后的文化是什么。这“坏猴子”的精神到底是什么呢？从我的出发点角度，我首先是喜欢好玩儿的东西，然后我喜欢可以改变，有创新的东西。所以我希望后面做的东西，都符合这样的标准吧。所以我谈的命题，就是改变吧，如何改变。

其实呢，我自己也很奇怪我怎么会变成一个导演的。因为它压根儿就没有在我人生的一个规划和计划当中。学了四年是画什么？画电影海报。毕业之后还画过一张，当时画的是刘德华。画完那一张，然后我们就失业了，因为打印机诞生了。

所以我父亲当时就给了我两千块钱，说：“如果你一定要去，你就去吧。”然后塞给我两千块钱。那个言外之意是：你把这个钱花完了，嘚瑟完了，你就回来吧。因为两千块钱实在是不够上学的。

我怎么样能生存下来，其实是很重要，我要挣钱。

我们宿舍里头有一个小孩儿是学摄影的。然后我就开始跟他学，怎么拍照片，怎么洗照片。然后就开始自己抄条子：人像摄影，一百块钱一个胶卷。开始在校园里面贴，然后到周围的一些学校里头也去贴。当时没有照相机，我就借我同屋的那哥们儿的照相机。于是从这样的方式，开始在北京生活。

所以后来有很多人问我说，你的什么梦想，是怎么形成的或者怎么样。我觉得我最初来的时候，完全没有梦想。我的梦想先搁一边儿，先别说梦想。先说现实，先说生存。人生总会有这个梦想和现实发生冲突的时候，先选择现实，但是不要离梦想太远，就是绕一弯儿还能回来。

有一天我突然听说有一个非常著名的吉他手叫刘义君，江湖人称老五吧，他在咱们学校周围玩呢，我就跟我这同学一块儿去了。本来是蹭饭去的，然后在那个饭局上刘义君就问我：“这位同学你是做什么的？”我说：“我是一个拍照片的。”然后刘义君就说：“哦，拍照片的。”好像也不是太认真，然后人家就接着聊别的事儿了。我想了想，我觉得这是个机会，然后我就跟刘义君在旁边说，我说：“五哥，我是拍照片的。我有没有机会帮您拍一套照片？”然后刘义君说：“好啊，可以啊！”我说既然你答应了，那我就得趁热打铁了。从那个小饭馆跑出去，到旁边的一个小卖部里买了一个一次性的照相机。我说五哥：“我把相机买来了，我就帮你拍照片吧。”然后他说：“你拿什么拍？”我说：“我就用这个拍。”他说：“那好吧。”然后呢，我说：“就借一步，咱们就在这饭馆儿门口随便拍几张。”洗完了一看，拍得太差了。因为首先设备也差，环境也差，光线也差。

于是我就坐车从北京回到太原，去找我太原的一个朋友叫张冬冬。于是我们两个就熬了一晚上，挑出六张。把这个照片重新修下来，重新抠图，重新换背景，重新制作。然后我就坐车第二天又回到北京找我这同学，因为我这同学是认识他

的。我说：“能不能给五哥看看？我那天在饭馆帮他拍了几张照片，你把这几张照片送给他就行了。”当天下午吧，刘义君就给我回信了，当时是传呼机。他给我发了个信息说：你能来找我一下吗？然后我就去找他，他说：“我正好要出专辑了，你可以帮我做我的专辑摄影师吗？”我说：“可以。”然后我又开始到处借照相机。刘义君问我说：“兄弟你这个是什么身价？”我说：“能给您拍就很高兴了，没有钱，不需要钱的。”然后他就说那怎么能帮帮我呢。然后刘义君就给他的周围摇滚圈的朋友打电话。我很顺利打入了流行音乐圈，开始作为一个职业摄影师生存，同时在上学。如何活下去，这个非常重要。

我当时跟一个乐队叫天堂乐队，混得比较熟，主唱叫雷刚吧。我养的狗都叫雷刚，对这事儿他颇为不满，他还专程准备去找只狗也叫宁浩养着。雷刚有一天就突然问我说：“你不是学那个节目制作专业的吗？你会拍mtv吗？”当时叫mtv我说：“会呀！有什么不会呀。”其实我是没干过这个活。然后紧接着又在这个流行音乐圈就又传开了，说：这个小伙子挺便宜的。当时主要是便宜。

然后临到毕业的时候我就问自己说：“宁浩你难道说就准备这么混下去吗？”我想，我还应该变，我还应该继续改变，我要开始做一个电影导演。

我觉得其实人生就是一次旅途，而在这个向前走的过程中，你总会面对各种各样的困难或者问题。那我觉得其实最好最好的解决办法就是走过去，不要停在这里。改变，去做一些新的事情。

好，谢谢大家，我的演讲结束了。

开讲啦文章完整版演讲稿篇五

遗憾，是一个人在做错事后不迷途知返种下来的结果，万法因缘生，那因在何处呢？因就在对人做这一件事的思想观念中，就在人的心念中。下面是小编为大家收集关于毕淑敏开讲啦演讲稿，欢迎借鉴参考。

年轻的朋友们，能有这样一个机会，和大家谈谈我的青年时代，谈谈我这一个人生有没有遗憾，谢谢给了我这样一个机会。关于遗憾，我查过字典，字典里有各式各样的解释，我最喜欢的一个解释就是，我们能够去满足的心愿，可是我们没有去完成，我们深感惋惜。我想跟大家说的第一件事，就是在我年轻的时候，真是有一件万分遗憾的事情，那件事情如果发生了，我今天根本就不可能站在这里和大家做这样的一番分享。

1969年的时候 我不到十七岁，就穿上军装从北京出发到达新疆，我们坐上了大卡车，(经过)六天的奔波，翻越天山，到达了南疆的喀什，我的战友们都留在了新疆的喀什，我们五个女兵又继续，坐上大卡车向藏北出发了，这一次，这个世界在我的面前，已经不是平坦的了，它好像完全变成了一个竖起来的世界，每一天每一天的海拔，从三千米到四千米，从四千米到五千米，直到最后，翻越了六千米的界山达坂，它是新疆和西藏分界的一个山脉，进入了西藏阿里，我恍惚觉得这已经不再是地球了，它荒凉的程度，让我觉得这不是火星或者是月亮的背面。

我记得1971年的时候，我们要去野营拉练，时间正好是寒冬腊月。我们要背着行李包，要背着红十字箱，要背上手枪，要背上手榴弹，还有几天的干粮，一共是六十斤重。高原之上，寒冬腊月，滴水成冰，当时的温度已经是零下四十度，有一天我们早上三点钟，就吹起了起床号，说我们今天翻越无人区，无人区一共有一百二十华里的路，中间不可以有

任何的停留，要一鼓作气地走过去，因为那里条件特别恶劣，而且没有水。走啊走啊走啊走啊，走到下午两三点的时候吧，我觉得那个十字背包袋，就全部嵌入到我的锁骨里面去了，一句话都说不出来，我觉得喉头不断地在发咸发苦，我想我要吐一口肯定是血，我想这样的苦难何时才能结束呢，我想我年轻的生命，为什么我所有的神经末梢，都用来忍受这种非人的痛苦。我当时就做了一个决定，我今天我此刻我一定要自杀，我不活了，我面对的这种苦难无法忍受，我这样决定了以后，就开始打算什么时间坠崖而亡。那这样就不断地在找，不断地在找合适的时机，终于我找到了一个，特别合适的地方，往上看就是峭壁高耸，往下看深不见底的悬崖，我想我只要松下手我掉下去，我一定会死。但是在最后一刹那，我突然发现我后面的那个战友，他离得我太近了，我如果下去的话，我一定会把他也带到悬崖之下，我在想我已经决定要死，可是我不应该拖累了别人。那队伍在行进中，这样的好时机也是稍纵即逝，之后地势又变得比较平坦，我再想找这么一个地方，就不容易了。这样走着走着走着天就黑了，我们就走到了目的地。一百二十里路就这样走过去了，背负着那六十斤的负重，也一两都不少的，被我背到了目的地。我站在那个雪原之上，把自己的全身都摸了一遍，每一个指关节，自己的膝盖，包括我的双脚，我确信在经历了这样的苦难之后，我的身体上连一根头发都没有少。那么那一天给了我一个，特别深刻的教育就是，当我们常常以为自己顶不住的时候，并不是最后的时刻，而是我们的精神崩溃了。那你只要坚持精神的重整，坚持精神的出发，其实当我们觉得，那是万劫不复的情景，也依然可以去找到它的出口，也依然可以坚持过来。

我知道年轻的朋友们，在我们的生活当中，会有各式各样的苦难。有的时候有的家长跟我说：您能告诉我一个方法吗？让我的孩子少受苦难？我说我能告诉你的，唯一可以确定的事情是，你的孩子他必然遭受苦难。而且我们年轻的时候，我们的神经是那么的敏感，我们的记忆是那么清晰，我们的感情是那么充沛，我们每一道伤都会流出热血。所以尽管有很多

人告诉你们，年轻是一个人最美好的时代，我也想告诉你，年轻是我们痛苦的时候，我们会留下很多很多的遗憾。那么最大的遗憾，就是断然结束自己的生命，我想这是对生命的大不敬。而且以我个人的经历来讲，那一天我没有结束自己的生命，我坚持下来了，我才发现，原来那最不可战胜的，并不是我们的遭遇，而是我们内心是否坚强。

日本有一位医生，在他的工作当中就是专门去照顾那些临终的病人。他和大约一千名临终的病人，谈过以后，他总结出了二十五条人生的遗憾，其中包括：没有吃到美食，没有回过自己的故乡，自己的孩子没有结婚，还有等等。

我和这位医生也深有同感，因为我曾经去过临终关怀医院，也陪伴着那些临终的人，走向他们生命的最后时刻，也跟他们有过很多倾心的交谈。我曾经到一间临终的病房，那是一位八十岁的老人，连他的儿女们都不再陪伴在他的身边了。他的儿女们都在外面说，他们不忍心看到那最后一刻，我说那我愿意进去陪伴他。我走进那个房间，深深地吸了一口气。我觉得在这个空气里有很多很多临终病人，他最后吐出的气息。然后我躺在那位老人的身边，摸着他的手，然后那个老人，轻轻地跟我说了一句话，他说我觉得我这一辈子，怎么好像没活过啊。

我今天把这个故事和年轻的朋友们来分享，我就是想说，我们每一个人的生命都是一张单程的火车票，我们每一个人从来没有拿到往返的那张票。所以生命从我们出生那天开始，它就像箭一样地射向远方，我们能够在自己手里，把持住的就是我们此时此刻，这无比宝贵的生命。我特别想说，我希望我们的理想服从于我们的价值观。在我们的心里，能够燃烧起熊熊火焰的，并且给我们的一生以指引和动力的，是我们对于自己认为最美好的那些价值的追求。

举个我个人的小例子□20xx年的时候，我终于用我的稿费，买了一张船票开始去环球旅行。走啊走啊走了没多远，才走到

南中国海，就知道我们的汶川地震。船上有一千多个外国客人，只有我们六个中国人，可是我说，我们一定要为中国发起一场募捐。后来我们的团队里有人就说，那些外国人要是不给咱们捐钱，我们多么丢脸哪。我说可是我们中国人，要不为自个儿的祖国做点什么，那才是丢脸呢。我们说我们一定捐美元和欧元，这样的话，会让我们那个(捐款)数字变大，如果我们都捐人民币，人家会觉得是我们自己捐的，我们捐美元和欧元，但是当所有的钱都揽到一起的时候，船长对我说，里面有两千元人民币。我们只有六个人的，这很容易查呀，吃饭的时候，我们就互相问：谁捐的人民币？我们不是说了要捐美元和欧元吗。最后我们六个人说，我们都没有捐人民币，后来我就跟船长说，这船上除我们以外还有中国人吗，他们说在深不见底的底舱，永远不能到甲板上来的，那些工人里，有你们中国人。我就回到北京把这个钱捐了，捐了以后，北川中学知道我回国了，就打来电话，说希望让我到北川中学，去当一次语文老师，因为我有一篇小散文，叫作《提醒幸福》，是收在全国统编教材的初中二年级的课本里。我不怕地震，可是我有点怕，我写的这篇文章的题目，它叫《提醒幸福》。那样的大震之后，他们的老师有伤亡，他们的同学有很多很多再也不能回到教室里，我要去跟他们讲“提醒幸福”。我觉得在这种困难的情况下，幸福在哪里。但是那一次北川中学之行，给予了我巨大的教育。因为北川中学初中二年级，所有的同学们会聚在一起，他们告诉我说，他们是世界上最幸福的人。我说你们说自己是最幸福的人，你能告诉我你们幸福在哪里，后来他们告诉我说：那么多人死了我们还活着，这就是幸福！

我们在马路上看到，那么多的汽车后面，所有的那些车牌号，比如说会写上北京的京，比如说广州的粤。还有，他说我们可以看到全中国所有省份的汽车，我们就觉得全国人民在帮助我们，大震才过去了十几天，我们今天就可以恢复读书了，难道我们还不是世界上最幸福的人吗！我听了以后真的热泪盈眶，我才知道在生死面前，最宝贵的东西是什么，我们重新享有我们生命的时候，一定要把自己价值观中，那些最重要

的东西放在前面。

我下个月会出发到非洲去，我真的觉得那是我的一个愿望，如果我不抓紧去实现它的话，我会越来越老，身体也会慢慢地有更多的问题，眼睛不再那样明亮，看不了非洲的动物，也许我的思维就不会那么敏捷。对于那样灿烂的文化，和悠远的历史，我理解起来，记忆起来，可能就会有困难，然后还要翻山越岭，万一自己跑不动被狮子追上了，是不是也有点危险。

所以如果你有愿望，如果你真的还有力量去实行它，我觉得我一定要立刻就出发，去完成自己的愿望，让自己更少的遗憾。人生是一个漫长的过程，年轻是多么的好，但是请你们记得，记得有很多的东西，当你不懂的时候，你年轻，当你懂得了以后，你已年老。

那么让我们的理想不要变成化石，让我们现在就行动起来，去实践我们的理想，让我们的人生少些遗憾，谢谢大家！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

一座雪山上，总会留下一串串脚印。留下一串笔直脚印的人总会感叹自己的人生太过顺利，没有好好欣赏沿途的风景，行色匆匆；留下一串弯曲脚印的人虽然赏尽路上的风景，但总会抱怨命运的不公，自己的人生路途太坎坷。

其实，不必忧伤，不必懊悔。每个人都有每个人的人生。在人生路上，我们总会有太多心中的遗憾。

在人生的不同的阶段中，总会经历一些大大小小的事，这些事也许是正在拥有的，也许是已经错过的。拥有的，总有一天会失去；错过的，总是在抱憾。当失去的时候，我们总会悔

恨自己在拥有时没能好好珍惜，“如果还有一次拥有的机会，那我一定会好好珍惜”。人总是这么可悲的想，当下一次的拥有降临时，这次拥有的是与上次不同的。而这次的拥有只会让人陷入其中，而真正懂得珍惜的人却是少之又少。如果懂得珍惜，学会珍惜，那么，就算这次的拥有失去了，你也不会心存遗憾，而会对自己说：“这次的拥有让我感觉很幸福”。如果是这样，那么你的心中必然会多了份甜蜜的回忆，这样的回忆是那些不会珍惜的人永远没有的。

感悟到人生的意义，生命的真谛。

让我们学会珍惜吧！学会珍惜，会使你的人生更加美好，生活更有乐趣！

奏响雄壮的国歌，扬起鲜红的国旗，我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

时光飞逝，岁月荏苒，我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。回顾往昔，我们无怨无悔，展望明天，我们信心十足。走进了高三，我们的生活不再如以前一般轻松；走进了高三，我们的日子也多了一比疲惫。但是面对明年的七月，我们仍将披荆斩棘，奋然前行。

雄鹰在风雨中练就坚实的翅膀，梅花在严寒中绽放扑鼻的芬芳。在今天这个充满竞争的时代，我们不会畏畏缩缩，瞻前顾后，我们将在竞争中学会生存，在逆境中谱写人生的乐章。正如一位哲人所说：对于凌驾于命运之上的人，信心是命运的主宰！

任前方荆棘丛生，我们将持这以恒。茫茫学海中，我们拆做勇敢的水手，乘风破浪、共赴前程，古人云：艰难困苦，玉汝于成。“青春的脚步如行云流，青春的岁月容不得半点浪费。同学们，让我们把握好生命中的每一天，向着金色的彼岸前行。

临渊羡鱼，不如退而结网。

用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音！当我们抛弃了迷茫，把握了航向；当我们勤字当头，不懈地摇桨，命运的闸门会向我们敞开，诱人的时刻终将到来！

未来不是梦，今天，在我们手中！

以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！