

2023年自由与约束正面事例 在纪律约束中自由成长演讲稿(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

自由与约束正面事例篇一

尊敬的老师，在场的各位同学以及对方辩友大家下午好，我是反方一辩刘彩华，今天我方的观点是逆境更有利于人的成长。

首先来给大家阐述一下我方的定义：逆境是指在人们可接受的范围内，在追求目标的过程中，需付出高于一般预期的努力的境遇，其包括困难与挫折，能够给人们带来考验和挑战，成长是指人在知识、内涵、经验、能力、人格等方面获得增进，从而离成熟更近一步。这里的成长强调的是过程，而成熟强调的是结果。这时，我方有必要延伸一下绝境的定义，刚才有说逆境是在人们能力可承受的范围内需付出高于一般预期努力的境遇，而绝境则是在人们能力可承受的范围之外所遭受的境遇。就好比，没饭吃是绝境，而给的饭很少是逆境，当然给的饭量很多就是顺境了，饭给得又多又好吃那就是佳境了。

接下来我方将一步步地阐明逆境如何更有利于人的成长：

首先，逆境有利于磨砺人的意志，使人们的人格更健全。司马迁的《报任安书》中头并没有大步跨过，这时的困难在低头者面前就属于绝境了，因为对他们来说，遇到的这些困难使他们无路可走了。这时，类似的绝境的案例已不在本辩

题的讨论范围内了。

接着，逆境能够让人从失败中总结经验，为往后的成功打下基础。诺贝尔物理学奖得主杨振宁先生说，如果不是自己的人生中遇到过那么多逆境，也不会有今日成就。不仅仅是老掉牙的爱迪生制钨丝的例子告诉我们这个逆境的重要性，还有很多例子，不必一个个列举例子，就从我们高三备考入手谈就好了。我们很多人在高一高二落下了很多知识点，比起其他一直勤奋学的同学落后了很多，高三备考无疑对落下知识点的同学来说是一种逆境，需要付出高于一般预期的努力才可以接近再而达到目标。而在座的每一位同学肯定都有做错过很多题也无数次复习过同一个知识点，从而能够在高考时遇到同类型的题相关知识点时拥有应对能力，降低错误率。

另外，我方并不否认顺境对人的成长是有利的，但是相对而言，逆境对人的成长更有促进作用。就像范玮琪的《最初的梦想》里头唱的那样：“如果骄傲没被现实大海冷冷拍下又怎会懂得要多努力才走得到远方如果梦想不曾坠落悬崖千钧一发又怎会晓得执着的人拥有隐形翅膀“追梦路上，摔在泥泞里又有什么关系，在泥泞中开出的花才最美！

综上所述，我坚持我方观点逆境更有利于人的成长，我的发言完毕，谢谢！

自由与约束正面事例篇二

老师们、同学们：早上好！我今天讲的题目是“在竞争中成长”没有了对手和较量，没有了危机和竞争，任何事物都会因松懈而倦怠，从而走向颓废甚至灭亡。关于这个警句的故事很耐人寻味：一个参加过二战的英国老兵去日本旅游，看到3个日本孩子在玩一种叫“生存”的游戏，一张一张卡片上分别有虎、狼、狗、羊、鸡、猎人等图案，三个孩子各执一副。游戏规则是：虎能通吃，但两个猎人可以打死一只虎；一个猎人可以打死一只狼，但两只狼可以吃掉一个猎人；虎和狼

都被消灭后，一只羊能吃掉一只狗。他大惑不解，怎么会有这样的逻辑？日本孩子的回答是：“虎和狼都没了，狗就会处在放松状态，这时，不但羊能吃掉它，两只鸡也能将它消灭。没有了对手和较量，没有了危机和竞争，任何事物都会因松懈而倦怠，从而走向颓废甚至灭亡——我们的教科书上就是这么写的！”同学们，多么发人深思、催人警醒啊！正是有了危机和竞争意识，日本，这个资源极度贫乏、人口众多的岛国，才会在二战的废墟上迅速崛起，一跃成为世界经济强国！早在两千多年前，我国著名的思想家孟子说过一句话：“生于忧患，死于安乐”，俗话说“没有压力就没有动力”也就是这个道理。同学们，我们将要跨入的是一个充满挑战和竞争的社会，“物竞天择，适者生存”将是我们的生存环境。为了生存我们必须和对手竞争；为了提高生命价值我们必须不断奋斗。因此，我们必须要有危机意识，必须学会竞争！今天的每一节课，每一次作业，每一次运动都是我们学习竞争、检验自己能力的好机会。比一比，哪个同学的红花多；比一比，哪个班的红旗多；在竞争中，我们的收获会很多很多……当太阳出来的时候，非洲草原上的动物就开始奔跑，狮子知道，如果它跑不过最慢的羚羊就会饿死；羚羊也知道，如果它跑不过最快的狮子就会被吃掉。

同学们，当我们长大，当我们进入全球化的社会，我们面对的竞争和挑战是严峻的。因此，从现在开始，我们一定要培养自己的智慧和勇气，学习竞争的规则。只有这样，我们才不会被这个弱肉强食的社会所淘汰！同学们，搏击长空的小雄鹰们，未来的天空是阳光雨露和风霜雨雪组成的，让我们在竞争中练就一对强劲有力的翅膀，让我们在未来的天空中自由翱翔，飞得更高，飞得更远！

自由与约束正面事例篇三

为生命画一片树叶

美国作家欧·亨利在他的小说《最后一片叶子》里讲了个故

事：病房里，一个生命垂危的病人从房间里看见窗外的一棵树，在秋风中一片片地掉落下来。病人望着眼前的萧萧落叶，身体也随之每况愈下，一天不如一天。她说：“当树叶全部掉光时，我也就要死了。”一位老画家得知后，用彩笔画了一片叶脉青翠的树叶挂在树枝上。最后一片叶子始终没掉下来。只因为生命中的这片绿，病人竟奇迹般地活了下来。

提示：只要心存相信，总有奇迹发生，希望虽然渺茫，但它永存人世。人生可以没有很多东西，却唯独不能没有希望。希望是人类生活的一项重要价值。有希望之处，生命就生生不息！

这则素材适用于“信念”、“希望”、“奇迹”、“希望与生命”等话题。

飞翔的蜘蛛

一天，我发现一只黑蜘蛛在后院的两檐之间结了一张很大的网。难道蜘蛛会飞？要不，从这个檐头到那个檐头，中间有一丈余宽，第一根线是怎么拉过去的？后来，我发现蜘蛛走了许多弯路：从一个檐头起，打结，顺墙而下，一步一步向前爬，小心翼翼，翘起尾部，不让丝沾到地面的沙石或别的物体上，走过空地，再爬上对面的檐头，高度差不多了，再把丝收紧，如此反复。

提示：信念是一种无坚不摧的力量，当你坚信自己能成功时，你必能成功。蜘蛛不会飞翔，但它能够把网结在半空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网制作得精巧而规矩，仿佛得到神助。这样的成绩，使人不由想起那些沉默寡言的人和一些深藏不露的智者。于是，我记住了蜘蛛不会飞翔，但它照样把网结在空中。奇迹是执著者造成的。

这则素材适用于“信念”、“成功”、“成功与信念”等话题。

阴影是条纸龙

祖父用纸给我做过一条长龙。长龙腹腔的空隙仅仅只能容纳几只蝗虫，投放进去，它们都在里面死了，无一幸免！祖父说：“蝗虫性子太躁，除了挣扎，它们没想过用嘴巴去咬破长龙，也不知道一直向前可以从另一端爬出来。因而，尽管它有铁钳般的嘴壳和锯齿一般的大腿，也无济于事。”当祖父把几只同样大小的青虫从龙头放进去，然后关上龙头，奇迹出现了：仅仅几分钟，小青虫们就一一地从龙尾爬了出来。

提示：人生中，经常有无数来自外部的打击，但这些打击究竟会对你产生怎样的影响，最终决定权在你手中。命运一直藏匿在我们的思想里。许多人走不出人生各个阶段或大或小的阴影，并非因为他们天生的个人条件比别人要差多远，而是因为他们没有思想要将阴影纸龙咬破，也没有耐心慢慢地找准一个方向，一步步地向前，直到眼前出现新的洞天。

这则素材适用于“挫折”、“命运”、“命运掌握在自己手中”等话题。

断箭

春秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。又一阵号角吹响，战鼓雷鸣，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一支箭。父亲郑重对儿子说：“这是家传宝箭，配带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”那是一个极其精美的箭囊，厚牛皮打制，镶着幽幽泛光的铜边儿，再看露出的箭尾，一眼便能看出是用上等的孔雀翎毛制作。儿子喜上眉梢，贪婪地推想箭杆、箭头的模样，耳旁仿佛“嗖嗖”的有箭声掠过，敌方的主帅应声落马而毙。

果然，配带宝箭的儿子英勇非凡，所向披靡。当鸣金收兵的号角吹响时，儿子再也禁不住得胜的豪气，完全背弃了父亲

的叮嘱，强烈的欲望驱使着他“呼”的一声就拔出宝箭，想看个究竟。骤然间他惊呆了：一支断箭——箭囊里装着一支折断的箭。

我一直挎着支断箭打仗呢！儿子吓出了一身冷汗，仿佛顷刻间失去支柱的房子，意志轰然坍塌了。结果不言自明，儿子惨死于乱军之中。

拂开蒙蒙的硝烟，父亲拾起那柄断箭，沉重地啐一口道：“不相信自己的意志，永远也做不成将军。”

自己才是一支箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它、拯救它的都只能是自己。

这则素材适用于“意志”、“希望”、“自己的命运与他人的帮助”等话题。

生命的价值

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张20美元的钞票。

面对会议室里的两百多人，他问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对

待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。”

提示：不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。“但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们是独特的——永远不要忘记这一点！

这则素材适用于“价值”、“生命”“生命的价值”等话题。

追求忘我

1858年，瑞典的一个富豪人家生下了一个女儿。然而不久，孩子染患了一种无法解释的瘫痪症，丧失了走路的能力。一次，女孩和家人一起乘船旅行。船长的太太给孩子讲船长有一只天堂鸟，她被这只鸟的描述迷住了，极想亲自看一看。于是保姆把孩子留在甲板上，自己去找船长。孩子耐不住性子等待，她要求船上的服务生立即带她去看天堂鸟。那服务生并不知道她的腿不能走路，而只顾带着她一道去看那只美丽的小鸟。奇迹发生了，孩子因为过度地渴望，竟忘我地拉住服务生的手，慢慢地走了起来。从此，孩子的病便痊愈了。女孩子长大后，又忘我地投入到文学创作中，最后成为第一位荣获诺贝尔文学奖的女性，她就是西尔玛·拉格洛夫。

提示：不要把自己当作鼠，否则肯定被猫吃。忘我是走向成功的一条捷径，只有在这种环境中，人才会超越自身的束缚，释放出最大的能量。

这则素材适用于“忘我与成功”、“改变心态与改变世界”、“成功与心态”等话题。

昂起头来真美

珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师，“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳，可往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结，一定是出饰物店时与人一碰弄丢了。

提示：“别看它是一条黑母牛，牛奶一样是白的。”自信原本就是一种美丽，而很多人却因为太在意外表而失去很多快乐。无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙，还是相貌平平，只要你昂起头来，快乐会使你变得可爱——人人都喜欢的那种可爱。

这则素材适用于“自信”、“美丽”、“快乐”等话题。

成功并不像你想象的那么难

上世纪60年代末，一位韩国学生到剑桥大学主修心理学。在喝下午茶的时候，他常到学校的咖啡厅或茶座听一些成功人士聊天。这些成功人士包括诺贝尔奖获得者、某些领域的学术权威和一些创造了经济神话的人，这些人幽默风趣，举重若轻，把自己的成功都看得非常自然和顺理成章。时间长了，他发现，在国内时，他被一些成功人士欺骗了。那些人为了让正在创业的人知难而退，普遍把自己的创业艰辛夸大了，也就是说，他们在用自己的成功经历吓唬那些还没有取得成功的人。

作为心理系的学生，他认为很有必要对韩国成功人士的心态

加以研究。1970年，他把《成功并不像你想象的那么难》作为毕业论文，提交给现代经济心理学的创始人威尔·布雷登教授。布雷登教授读后，大为惊喜，他认为这是个新发现，这种现象虽然在东方甚至在世界各地普遍存在，但此前还没有一个人大胆地提出来并加以研究。惊喜之余，他写信给他的剑桥校友、当时正坐在韩国政坛第一把交椅上的人朴正熙。他在信中说：“我不敢说这部著作对你有多大的帮助，但我敢肯定它比你的任何一个政令都能产生震动。”

后来这本书果然伴随着韩国的经济起飞了。这本书鼓舞了許多人，因为他们从一个新的角度告诉人们，成功与“劳其筋骨，饿其体肤”，“三更灯火五更鸡”，“头悬梁，锥刺股”没有必然的联系。只要你对某一事业感兴趣，长久地坚持下去就会成功，因为上帝赋予你的时间和智慧够你圆满做完一件事情。后来，这位青年也获得了成功，他成了韩国泛亚汽车公司的总裁。

提示：并不是因为事情难我们不敢做，而是因为我们不敢做，事情才难的。人世中的许多事，只要想做，都能做到，该克服的困难，也都能克服，用不着什么钢铁般的意志，更用不着什么技巧或谋略。只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排，都是水到渠成的。

这则素材适用于“信念与成功”、“战胜困难”、“成功与兴趣”等话题。

自由与约束正面事例篇四

1、三个抄写员

黎锦熙(1890-1978)是我国著名的国学大师。民国头十年他在湖南办报，当时帮他誊写文稿的有三个人。第一个抄写员沉默寡言，只是老老实实在地抄写文稿，错字、别字也照抄不误，后来这个人一直默默无闻。第二个抄写员则非常认真，对每

份文稿都先进行认真仔细地检查然后才抄写。遇到错字、病句都要改正过来。后来，这个抄写员写了一首歌词，经聂耳谱曲后命名为《义勇军进行曲》，他就是田汉。第三个抄写员则与众不同，他也仔细看每份文稿，但他只抄与自己意见相符的文稿，对那些意见不同的文稿则随手扔掉，一句话也不抄。后来，这个人建立了以《义勇军进行曲》为国歌的中华人民共和国。他就是毛泽东。

2、被斥责的勤奋

现代原子物理学的奠基者卢瑟福对思考极为推崇。一天深夜，他偶尔发现一位学生还在埋头实验，便好奇地问：“上午你在干什么？”学生回答：“在做实验。”卢瑟福不禁皱起了眉头，继续问：“那晚上呢？”“也在做实验。”

勤奋的学生本以为能够得到导师的`一番夸奖，没想到卢瑟福居然大为光火，厉声斥责：“你一天到晚都在做实验，什么时间用于思考？”勤奋的学生遭到斥责，看似委屈，实际上大师是在传遍真经啊。很多时候人们宁可让岁月淹没在仿佛很有价值的忙碌中，却极不情愿拿出时间进行思考，以至于思维在低水平的层次上徘徊，最终一无所获。如果说智慧是创造的源泉，那思考便是智慧的起点。

自由与约束正面事例篇五

自由，相信每一个人都渴望拥有，约束，我想很多青少年多会很恶他吧。可是骚年你想过吗，当自由来时你是否能抓得住？既是你抓住了你会懂得珍惜它吗？我想没几个少年能做到吧。

其实约束并不是我们想得那么不好，要是没有约束我们可能不会那么用心学习了，本来我们每一个人都是自由的，只不过是听从了老师、家长和条约的话，从而令自由消失了。对于自由，我个人认为最具代表性的动物是鹰，因为它不用遵

守任何的条约，甚至可以说它就是条约，它虽然自由想飞就飞。但是在它们自由的背后是孤独的。约束，相信没什么会比羊更受约束，它们不能走自己想走的路，因为只要它距离羊群稍微远那么一点点，就会遭到牧羊人的鞭打，只有在吃草的时候才可以拥有一点点的自由，却一样是不能走远的，回到羊圈它们还是没自由的，因为有个圈在圈着它们。

其实我们人类才是最自由也是最受约束的，最自由是因为在上帝创造我们的时候，祂赐给我们的不仅仅是肉体 and 灵魂，更重要的是祂赐给了我们自由的思想、选择的自由……可是很多时候我们都不懂得使用这些自由，甚至还抱怨自己没有了自由。最受约束，是因为我们不仅没有好好殴打使用我们本该有的自由，反而抛弃啦自由听从了条约、家长、老师们的安排，还要抱怨自己没有了自由。

实际上，约束必须要有而自由也不能少，就想鹰和羊一样，既然你选择了“羊”，那就必须像“羊”一样生活。你不能后悔因为这是你自己选择的道路，自己选择的路你能怪谁，一定要怪的话就只能怪自己当时选择的路了。