

2023年约束自己英文演讲稿(模板5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

约束自己英文演讲稿篇一

我们都知道生命的有限和宝贵，都知道生命的不可重复，可是又有几个人能像周国平先生那样，在少年时代就生长出一种不服输的信念，一种飞上云端的志气，想到要去对这有限的宝贵的，不可重复的生命负责呢？我从小也是一个不受关注的女孩，也有过被班上的男生欺负的经历，我已经忘却了当时的感受，现在想想也不过是童年时光里小孩子之间的小打小闹罢了，只是在若干年后的今天想起，不过是感慨一声当时的自己太过懦弱，或许当时自己心里有什么小想法，但绝对只是当时的气愤之言。

也许当时也会想要变得强大，肯定也没有考虑到生命这么大的概念，我的自我意识还没有觉悟到这么高的一个成就，从没有想到过对自己的生命负责是最基本的责任心。即使是这么多年过去，即使有了一定的自我意识，我依然是对生命没有什么责任心的，每天沉浸在无数的诱惑里不能自拔，只有在自己是自由之时，才会去思考自己的任务。然而读到这篇文章，便是自己很少有的自由的时候里看到的。现代的大部分人都是不自由的，不是说我们生存在一个被别人束缚的年代，而是我们太过自由，以至于我们没有了真正的自由，我们沉醉在网络，游戏的诱惑里，约束不了自己，并使自己活在一个虚拟的世界里醉生梦死，导致没有了真正的生活。

在这个太过自由的时代我们忘记了对自己负责，便更别谈对别人，对社会负责，我们现在急需的便是要找回自己的责

任心，不要让自己迷失在这个繁华的大千世界里。最重要的便是自己学会约束自己，避免沉溺于科技时代的弊端里。认清自己的价值，找回那份泯灭已久的责任心。

约束自己英文演讲稿篇二

人总是会有两面，在别人面前和跟自己相处时表现出来的往往是不同的。这时候，约束自己就显得尤为重要。

学校是汲取知识，收获技能的地方。在学校，我们可以认真上课，积极完成作业，一丝不苟地按照老师说的做，或许是因为真的想学习，或许是因为学校有这个学习的氛围，又或者是因为我们想在别人面前展现出自己好的一面。不管怎样，在学校学习的效果一般不会那么差。

但是，一回到家，好多事情都变了。你不再认真写作业，不再积极预习、复习，你会给自己找借口——看完这集电视剧再写作业，刷完这个微博再写作业，听完这首歌再写作业，玩一盘游戏后就写作业你会说：哎呀时间还早着呢，再玩一会儿就写作业。可是玩一会儿过后，你还是想玩，似乎停不下来了，你已经没有心思可以认真写作业了。说到底，我觉得还是自己并不想写作业。只有自己才能决定自己啊，既然手机有诱惑，为什么不把它扔起来或者锁起来？电视有吸引力，为什么不把它关掉或者让父母监督你？即使你照做了，没有玩手机，看电视了，但是你还是无法认真写作业，无法专心致志地做一件事情，那我认为就是诱惑依旧存在你的脑海中，你依然还是想继续玩，你的自制力还不够。这个时候，我们就要懂得约束自己。

我们可以制定一个具体的计划，每一件事情都要在一个规定的时间内完成，如果完成了，就给自己一点奖励，可以是玩会手机，也可以是放松一下自己。如果没有完成，就给自己一点惩罚，这个惩罚要能够激励自己继续坚持，争取在下一个规定的时间内认真完成。当然，约束自己远不止这些方法，

但是它们的最终目的都是约束自己，让自己变得更有自制力。

懂得约束自己，能让我们拥有自制力，能让我们在自立自制下变得更好，更优秀。尝试着约束自己，不久后你就会发现自己的不一样。坚持虽然很苦，但坚持下去一定很酷。

约束自己英文演讲稿篇三

在我们出生的时候，大人们都喜欢用一个绳子把我们的手脚绑住，说是怕罗圈腿，也怕我们用手把自己那娇嫩的小脸儿抓破，烙下伤痕。细细想来，这算是我们在人生中最早的束缚了吧。每当人们一谈到束缚，就会想到失去自由，就会用一种排斥的思维来理解它，每当我想到这个词的时候就会觉得很幸福。

自从我们出世父母就对我们的形体做出了束缚。从表面看那只是一根绳子，捆住了我们的手脚，一段时间后，当他们看我们不会抓自己的时候就把我们的手脚松开。此时，是不是对我们的人生起到了同等作用呢？羽翼未丰，需要他们协助我们的时候，他们会如此这般的指引。待到羽翼丰满，他们就会放开我们的手脚，让我们自己去寻找属于自己的天地和方法。束缚，此时是不是一种责任呢？我感觉此时的束缚真是太需要了。

长大以后我们会叛逆，会违反一些人生规律，总认为他们过时了，故意、有意的去破坏原有的束缚，认为只有那样才是我们自己。可百般碰壁后，却回到了原点，还是按老人的那些，我们认为已经过时的方法来继续，也许这就是成长的代价吧。

有一天，我们终于挣脱了大人的束缚，我们肆无忌惮地生活着。在这个大千世界里，我们会遇到很多的意想不到。犹如现在的网络，有太多的人沉醉其中。看了些个因为网络出现的各类悲剧，此时我想到了我们小时候大人对我们的束缚。

要是能有一些束缚，关注网络……让它干净的、纯洁的存在多好！可这些也许只是自己的一厢情愿吧。

为了自己尽量少的受到外界的影响，我在最初上网的时候，就决定不视频、不见网友……前几天，有个曾经邀请视频被我拒绝的网友说：“我有想见见你的感觉，可以吗？”我说：“不行，我当初上网是自己定的原则，就是不视频，不见面！”此人问：“怎么了？这么大的人了，还这样？为什么？我没有别的意思，只是想和你当面谈一谈有关写作的问题。”此人一说，我倒有些不好意思对他说：“我没什么别的意思，只是在约束自己，与人无关。我偶尔也会有这种想法，可不能任由自己的思想泛滥下去，人的性格中都会有贪婪的一面，我避免发生那种贪婪肆意蔓延，只能如此。”此人一听则说：“太约束自己也不好。”我说：“我知道，可太随性了，会失去自己。至于好与不好我不管，只是我自己想管好自己与人无关，对不起。”

我们就这样结束了这场会话，当有些网友提出此话，我有时真的很为难，这样的拒绝让我很别扭，我也有种深深的歉意，可这是自己定的原则，也许看上去有些顽固，也只能如此。尤如心里的律条不能触犯，否则我真的不知道触犯以后会是怎样的结局，也就不敢尝试了。

约束自己英文演讲稿篇四

时间飞逝，转眼间，我们已经从一年级升到了六年级。六年级意味着什么？意味着我们已经长大了；意味着我们已经是一个大孩子了；意味着我们要迎接新的挑战。又一转眼间，六年级上册我们已经学完了，开始了紧张的复习阶段。

看看自己那点的只是还不充足？哪一点没有学好？这都是我们复习中要做的事。所以说，复习是紧张而充实的。在这期间，我们根本没有时间去玩游戏。而有些同学呢？却是这个作业不写，那个作业不写，只为了一个非常单纯的字：玩！可是

到头来，不是后悔，还是后悔！那还不如在这个期间好好学习！有些人，根本不知道学习的重要性。而他们的老师和家长总是操碎了心，他却总是把这些话当做耳旁风，根本就不在意！我想问问那些同学：“你们来学校来干嘛来了？整天不学习，是在这‘混天’来了吗？你们知不知道，世界多少个孩子因为家里贫苦上不起学，你知道他们是多么的渴望上学吗？你们来学校不学习，还不如让那些孩子们去学习！”

老师说过，复习就像再比赛跑步。原本你和他只差那么一点的距离，可是在冲刺阶段，你在那慢悠悠的跑着，而他却很努力很努力在跑着，加把劲，他一下子就超过你了。到时候你后悔都来不及。你以前不想学习，有的地方没学充实，可以在复习阶段再加把劲赶上去；有些同学，从一开始就放弃了，跑在最后面。到了冲刺阶段，你想学习都赶不上了。我记得老师还说过：“其实你考的差，老师并不怪你。关键在于你用心了没有。老师不要结果，要的是你的过程。其实结果不重要，重要的是过程！”

平时我们在家的時候，要学会约束自己。自己那一点还没有学扎实，要在复习阶段好好努力，把它多练习一下。要是自己不想学了，可以休息两三分钟，休息过后继续学。还有，我们要有耐心，不要浮躁。我就犯这样的毛病，做事情总是很浮躁，一点也不耐心。最后，不是这个没学好，就是那个没学扎实。所以我要告诉大家，我们一定要有耐心，不要浮躁！

最后，我要跟大家说：我们一定要抓住最后的一点时间好好复习，争取在期末考试中取得好成绩！让我们高高兴兴回家去，高高兴兴过大年！

约束自己英文演讲稿篇五

童话中丰富的想象和夸张可以活跃你的思维；那生动的形象、美妙的故事可以帮你认识社会、理解人生，引导你做一个通

达事理、明辨是非的人。

变形鸟

它本是一只麻雀。

在它出生第十五天时，它看见附近的一棵树上落着一只喜鹊。

它的心被喜鹊那瑰丽的身躯震撼了。它扭头看看自己身旁的妈妈，相形见绌。

它心气很高，它不甘心一辈子当麻雀。它成功了，经过二十天的努力，它变成了一只喜鹊。

一天，它邂逅了一只参加远程信鸽大赛正在返途中小憩的信鸽。

“你从哪儿来？”它看出信鸽不是本地鸟。

“一千公里以外。”信鸽说。

一千公里！它平时的活动半径超不过五公里它要当信鸽，要享受长途旅行的`乐趣。

有了第一次变形的经验，这次，它只用了两天就变成了信鸽。

它参加了十几次竞翔大赛，虽然没拿到名次，但它感到这样活很潇洒。

在参加完一次两千公里信鸽大赛后，它疲惫地栖息在一座细高的有大玻璃的建筑上。

它突然看见这座建筑下边的水泥路上行进着一架银色的物体。那物体越跑越快，最终腾空而起，还伴随着巨大的震耳欲聋的轰鸣，很是气派。

一只生活在此地的麻雀告诉它，这是飞机场。腾空而起的是飞机，这座建筑叫塔台。

它被飞机迷住了。

它决定当飞机，既然都是在天上飞，就要飞出气势来。

它降落在停机坪上，用了一个晚上，变成了一架喷气式飞机。

机场工作人员被这架不知从哪儿来的造型奇特的飞机弄蒙了。闻讯赶来的专家们绕着它转了几百圈仍然百思不得其解。

一位年轻的教授因为说这架飞机是鸟变的而被取消了高级职称还被送进精神病医院。

没人敢乘坐它，也没人敢驾驶它。

它悲哀地停在停机坪上。它不明白能造出飞机的人类为什么如此因循守旧，难道飞机只能造出来吗？就不能从鸟直接变过来？都是天上的飞行物！

它只好又变回鸟的形体。它为人类惋惜。

“如果转变观念，人类会比现在活得好一千倍。”它在塔台上注视着繁忙的机场，这样想。

变形鸟是靠观念达到随心所欲的变形境界的。