

最新英语演讲稿分钟简单好背的(模板8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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

英语演讲稿分钟简单好背的篇一

清晨，微明的天空挤出了肚脐眼，一线阳光从空露了出来。我暗暗地告诉自己：凤凰旅游开始了。

进入高中的新生有许多怪诞的想法，想让老师带出旅游一番，玩味一番只有绿水和野草划隔的美餐，补露小鹿鹿蹦开锅的缺口。一夜未眠，酣睡之间想勾勒出奇山秀水，重楼叠起。等待久的水田，咕咚地冒出了水泡。盼望已久的溪水，唱着新编的“洗衣谣”。自己心中向往的古城凤凰梦，载着一个舞刺破长空。

我们班的同学都去了。汽车在蜿蜒的公路面上行驶，像一条潜伏在山谷的巨龙缓缓而行。钻进车内，开起靠窗的户，簌簌的山风佛乱了头发，清新的自然之息屏入丹田。如此美妙的大自然，不歌唱一番又怎能调动敖敖待育的胃口。陈货夹出校园的面包，他向女生们哼出了“对面的女孩看过来，看过来，看过来……”前排的女孩电击反应，180度大转弯，一片欢生笑语弥漫在车内，飘荡在山谷。“让我们荡起桨，小船儿推开波浪……”童年的记忆拉回到今天，疲惫的身躯在这里得到涤荡，清纯与山水的明朗不彼此般配！

时间像黄河里的水，流走了又回来了。时针走了24小时，又回到原来的起点，彼此一增一减。我们的眼珠恨自己不向段誉学习“凌波微步”，只能让黑葡萄低低垂下，又悬挂在破

落的枝架上。

凤凰旅游的第一战进一苗寨。汽车直达苗寨的门口，一声刹车差一点撞击了大门。一群苗家阿姐们唱起了祝酒歌，含糊的歌声表达了他们的热情欢迎。既而就是苗家的拦路酒，一丝醉意让游客留恋。进入苗寨的村庄，木制的房屋令我们想到了他们对抗自然原始。大自然的艰苦，也只有他们见证过。

当然，最引人注目的是苗寨的激情表演。巫师表演为族人祈福，民族味十足的竹竿舞，苗家的经险绝活和传说的上刀山。竹竿舞领略了苗家人积极向上的人生，苗家绝活品尝了苗家人的神秘面纱，上刀山更明白了人生就要不畏艰险才能一览众山小。传奇的苗家文化，精彩飞扬的能说就会唱歌能走路的就会跳舞的民族风情。

汽车在尘土飞扬的大道面上行驶，倒转历史想一想战国纷飞的血雨腥风。冒进着尘土的阻挡，一路长途跋涉终于到了天下凤凰古城。

走进古城，一只若大欲展翅的大凤凰传奇般屹立在身旁。我暗暗地告诉自己一凤凰古城到了。溯古的城墙矗立在凤凰身旁，似乎要在一生一世守候。城楼上陈列各色的武器和服装以供游客拍照留恋。威风凛凛的将军服也让你突变为一只凤凰。武侠里的长枪大刀让你突发出金戈铁马的豪情壮志。脚步踏着青石台阶，看房屋之间勾心斗角，眺望凤凰古城的鸟瞰。

一条河滋养了凤凰，蜿蜒在圆形轨道的大地。一弯直射见底的清流，倒影自己的影象仿佛回转到原古时代，着装现代化的服装涤荡人生。角肩继踵流动的人群络绎不绝穿梭在这古城留下什么。我细细弥想：天地开辟之后，凤凰下落人间，为山水所动情而永居在此。后人便把这里取了一个好听的名字一凤凰。

人间的仙境，它是光芒万丈的朝阳，它是古城旧都中的国色天香，它是无声的冷月和静谧的池塘，它是万里青天的一行白鹭，它是沉舟侧畔的万点白帆。自己处在经纶事务的人们，为物欲横流所灼伤的双眼，在凤凰的身旁而涤荡，给自己抚恤了伤势。

古人有云：飞上枝头变凤凰。自己沾了一丝古城的仙气，便有了“兴酣落笔摇五岳，诗成笑傲凌沧海”的冲天豪气。

照相机“咔嚓”声记录了自己的身影，自己端详了一遍又一遍，原来自己不正是由一只丑小鸭蜕变为凤凰吗？已经流失在手指之间的岁月，各种失落与悲凉也只是在强虏间灰飞烟灭。我曾经记得毛泽东退居韶山时的一句座右铭：人不是永不败的英雄，蜿蜒的道路需要我们有迂回前进的勇气。在逆境中成长的人，甚是人类的英雄。

让渴望在希冀与关怀的环境中传递，让思想在激烈睿智的交流中接受检阅，让心灵在宁静清寂的氛围中受到洗礼。

飞上枝头变凤凰。

英语演讲稿分钟简单好背的篇二

在英语二班的前三分钟里，我内心深处坚信我的未来是光明的。

我的未来将在我所有亲爱的家庭中变得光明。无论是时间发现我们相距甚远，还是它让我们靠得很近，他们总是站在我的身边。

我的未来将会在我所有亲密和关心我的朋友们的帮助下变得光明。每当我难过和沮丧的时候，我知道他们会握着我的手，温暖我的心。

我的未来将会因为对光明未来的信念而变得光明。生活不会。我们不能总是按规则行事，我们必须面对这样一个事实：总有一天事情会变得更好。但我有一个信念，它指引我度过黑暗时代。

我有一个信念，曾经失去的快乐总能找到。

我有一个信念，每一场暴风雨后都会有彩虹。

我有一个信念，从长远来看，我的努力会回报我所付出的，毫无疑问。

这种信念给了我希望，当世界似乎在皱眉时，这种希望就像太阳一样确定。

它是我生命中稳定而快乐的光。

这是我多年来一直盼望的一件幸事。

它是一盏明灯，会照耀我，直到时间的尽头。

它是一个宝藏，比一些人花一生去寻找的宝藏价值要高一百万倍。

现在，我亲爱的朋友们，把太阳带进你们的身体里，去追寻那些指引你去你想去的地方的梦想。你拥有通往成功之路的一切。你有勇气和力量看透一切。你的微笑会指引你走向美好的明天。

所以，有这么多要感谢的，我相信我的未来将是光明的，我相信我们的未来将是光明的！

20xx英语三班前三分钟演讲我有一个梦想每个人都有自己的梦想。当我还是个小孩的时候，我的梦想甚至是拥有一个自

己的糖果店。但是现在，当我16岁的时候，站在这里，我的梦想已经改变了很多。

和其他女孩有着完全不同的经历。当他们在家玩玩具的时候，当他们梦想成为故事中的公主的时候。我在雨中奔跑，在大雪中跳跃，在强风中颠簸。没有什么能阻止我，因为我心中有一个美好的呼唤，成为一名运动员。是的，当然，我xx□我是运动员，我xx□我一直为此感到骄傲。

当我10岁的时候，我成为了一名铅球运动员。训练真的很难，我做不到。我无法承受手中沉重的一击。但我始终相信上帝只帮助那些自助的人。在那些艰难的日子里，我发现自己比同龄的人成长得更快。做运动员是我最正确的选择。但是，我进入高中后就因为一个很傻的借口退出了队伍。我真的没有xx□无论如何，我不想停止我的运动生涯。

今天，我对你说，我的朋友们，尽管我必须面对昨天、今天和明天的困难。我还有一个梦想。这是一个深深植根于我灵魂的梦。

我有一个梦想，有一天，我可以像以前一样跑，跳，投。

我有一个梦想，有一天，我可以回到我梦想的运动，加入国家队。

我有一个梦想，有一天，我可以站在奥运会的最高处。所有的摄像机都指向我。我会告诉大家我xx□我为自己是一名中国运动员而骄傲！

这是我的希望。这是我继续前进的信念！

有了这个信念，我将在大风大雨中生存，永不放弃！

让胜利之声从我心中响起，从你们所有人心中响起。当我们

让胜利响起。我一定是那个人！

在我的想象中，我xx□我是一只鸟，一只神奇的鸟。我用我的大翅膀带着我的梦想。我飞过群山，穿过森林，飞过大海，飞到太阳，宇宙中最温暖的地方！

每天晚上，我都会做一个梦，我看到一个女孩在微笑！

英语演讲稿分钟简单好背的篇三

三分钟的时间很短，只能寥寥说几段话，那么我们该如何说好这三分钟呢？下面是本站小编为你整理的几篇三分钟简单的演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的：

莎士比亚说过：“抛弃时间的人，时间也会抛弃他”。我说：“抛弃今天的人，今天也会抛弃他。而被今天抛弃的人，他也就没有了明天”。俗话说：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。又说：“光阴似箭，日月如梭”等这些名言警句无时无刻不在提醒督促着我们珍惜时间。

昨天已是过眼云烟，再也无法挽留，趁着明天还未到来，让我们抓住今天，创造美好的明天吧。

时间流逝的无影无踪，去的快，来的也快陶渊明说过盛年不再来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。所以我们应该学会在这有限的生命中完成更多有意义的事情，把一些空闲用成功填满，珍惜每一分每一秒从身边即将失去的时间，把自己的生命安排的井井有条。

浪费就是最大的罪过，当你不顾身边流逝得时间，你错过的不仅仅只是时间，还有机遇，成功，同时你也减少了自己的

生命。聪明的人，检查昨天，抓紧今天，规划明天，愚蠢的人，悲叹昨天，挥霍今天，梦幻明天，一个有价值的人生应该是：无怨无悔的昨天，丰硕盈实的今天，充满希望的明天。

所以珍惜时间吧，珍惜现在的每一分每一秒，充分利用好这每一分每一秒去创造属于你的辉煌。

谢谢大家！

老师们，同学们：

早上好！今天我讲话的题目是“想成功，就要坚持”。

首先我想与大家分享一个有趣的故事：记得有一次，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事：每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

法国伟大的启蒙思想家布封曾经说过：“天才就是长期的坚持不懈。”我国著名的数学家华罗庚也曾说：“做学问，做研究工作，必须持之以恒。”的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的努力和持之以恒的精神都是必不可少的。古今中外，有多少这样的例子，巴尔扎克用如痴如狂的拼劲，每天奋笔疾书十六七个小时，即使累得手臂疼痛，双眼流泪，也不肯浪费一刻时间。这就是他能够完成一部部巨作的原因。他给我们的启示又是什么呢？我想，他给我们每个人注入了一

股强大的精神力量，那就是明确目标，坚持不懈，终能成功！世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。

坚持是一种信念，坚持是一种修养，坚持是一种高尚的品质。

而如今我们有些同学为了眼前利益，不做长远的打算，竟在考试中作弊，这种不合新海高中校风的做法，不仅让学校、老师蒙羞，也失去了检测自己的机会，而失去这次机会，就相当于放弃了自己，最终一事无成。

成功和失败之间往往只有一步之遥，想成功，就要坚持。这是一个并不神秘的秘诀。但只坚持勤奋，却选错了方向，则令人可悲。“勤奋”不是只要存在就有价值，偏离了正确方向，方向错了，就是一列疾速列车脱了轨，你汗水也罢，泪水也罢，血水也罢，那个终点却是“可望”而“不可及”的了。如果把坚持勤奋美化成点金石，以为无论何种腐朽经过它的点化都会变成神奇，殊不知这就像把一块石头变成一匹锦缎，把一束丝线攻成美玉，也许力道、方法都恰当，却选错了对象。

当困难，绊住你成功脚步的时候；当失败，挫伤你进取雄心的时候；当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功！

谢谢大家！

亲爱的老师、同学们：

大家好！我演讲的主题是“把握现在，成就未来”，不知道同学们有听过这么一个故事吗？有个工匠为老板工作了很多年，觉得自己很没有成就，决定要离开！老板要他盖最后一幢房子才让他离开，木匠答应了，但他的心思早不在工作上了，作

出来的是粗活。你们猜怎么样了呢?房子建好了，老板却把房子送给了他，说：“你要走了，这房子是我最后送给你的礼物。”木匠羞愧得无地自容。对！

这个故事告诉我们：无论我们曾经做过什么，或者下一步将要做什么，那都不是最重要的，最重要的是我们现在正在做的。只有做好了现在正在做的每一件事，才有可能成就未来。

歌德曾说：“最值得高度珍惜的莫过于每一天的价值。”过去的已经过去，应当坦然面对；未来是现在的延续，我们无法预测。只有把握现在，从卑微的小事做起，做着别人不愿做的事情，一步一个脚印，才有可能做成大事。同学们，让我们把握好每一个现在，成就我们美好的未来吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

英语演讲稿分钟简单好背的篇四

诚信，是公民道德的基本规范，是一个民族生存的灵魂，是公民立足的基石。诚信是一种品行，是一种责任，是一种道义，是一种准则，诚信是宝贵的无形资产，诚信能创造财富。

诚信处世

有一家汽车运输公司的老板聘任了他百般信任的外甥负责全公司汽车维修业务的联系工作。短短一年间，维修费比往年明显增加。老板发现了外甥的经济问题。果断的派公司的工作人员到附近汽车修理厂的维修部。自称是某汽车运输公司司机。“在我的账单上多写一些零件，我回公司报销后，有你一份好处。”他向维修部老板建议道。立刻遭到老板的拒绝。并告知这是无论如何都不能做的。忽然，这位顾客露出了微笑，并满怀敬意地的握住了老板的手说：“我是汽车运输公司的员工，老板特意派我寻找一个诚实守信的汽车维修

点。”一年的时间，公司减少维修费十多万元。由于修理厂的诚信，赢得了一笔大业务，经济效益成倍的增长。老板也果断的解雇了“百般信任”的外甥。

有一句话是这样说的：“最大程度的诚信，是最好的处世之道。”为人要诚实、厚道，这是一句名言，不讲诚信的人是没立足之地的。

诚信交友

据《史记·季布栾布列传》记叙。季布是秦朝末年楚汉相争时项羽军队里的一员干将。他年轻时很讲义气和信用，受到很多朋友的敬重，后来季布加入项羽的队伍，为项羽出生入死，冲锋陷阵，立下赫赫战功。所以深受项羽的重用。因此刘邦对他深为痛恨，公元前220xx年刘邦统一中国，做了皇帝后专门派人贴出告示，愿意出一千两金子重赏捉拿季布的人。季布平时言而有信，答应别人的事情一定全力的做，他用这种美好的品质结识了许多真诚的朋友。因此刘邦的告示贴出来后不但没有人出卖季布，反而还有很多人尽自己的能力保护和帮助季布。

交一个真心的朋友必须用忠诚去播撒；用热情去灌溉；用原则去培养；用谅解去护理。人类都在一个家庭里，只有坚持为人之本——诚信我们才不会觉得孤单，才会在人生的路上看到美丽的风景。同学们，让我们怀着诚信上路吧！

英语演讲稿分钟简单好背的篇五

同学们，大家好。今天十分荣幸可以由我来为大家进行课前三分的演讲。

首先，我要给大家分享一句话。“我宁愿选择骄傲也不选择自卑。因为骄傲需要资本，资本需要积累，积累需要汗水，而自卑却什么也不需要。”这句话是我在看乔松楼将军在复

旦大学演讲视频时偶然间听到的。

是的，今天我演讲的主题就是自信。

每个人的人生都并非一帆风顺，并非永无波浪的湖面。而是一场充满艰辛，坎坷，曲折，充满挑战与挫折的旅途。属于我们的每一个新的一天都是一次挑战。在迎接每日的朝阳时，我们需要足够的自信来克服遇到的困难。

爱因斯坦的“相对论”发表之后，有人曾炮制了一本《百人驳相对论》，网罗了一批所谓名流对这一理论进行声势浩大的挞伐。可是，爱因斯坦自信自己的理论必然胜利，对挞伐不屑一顾。他说：“假如我的理论是错的，一个人反驳就够了，一百个零加起来还是零。”他坚定了必胜的信念，坚持研究，终于使“相对论”成为20世纪的伟大理论，为世人所瞩目。

同学们，或许我们无法成为像爱因斯坦一样成为为社会做出极大贡献的人。但我们依旧应该向他一样自信的面对一切，面对困难，面对挫折。

居里夫人说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的，无论发生什么事情，活着的人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧夫、社会上的流言蜚语等打击之后，两次荣获了诺贝尔奖，为人类的科学事业做出了巨大的贡献。

我坚信，自信是一种力量，一种引领我们坚持的力量。无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。“天生我材必有用”，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。

同学们，高中三年必定是一段峥嵘岁月。希望从今天开始，

从现在开始，我们都可以把汗水的积累转化为骄傲，自信的资本。以舍我其谁的雄心壮志面对我们应该面对的每一次考验。让我们的高中生活成为人生光彩绚丽的回忆。

谢谢大家。

英语演讲稿分钟简单好背的篇六

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它

们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

英语演讲稿分钟简单好背的篇七

大家好!

今天我演讲的题目是《扬起自信的风帆》

在漫漫的人生旅途上，我们哭过、笑过、成功过、失败过。当种种情形摆在我们眼前时，我们又该如何抉择呢?是的，人生并没有人们所期待的一帆风顺，面对成功，人们总是欣喜万分，因为它是我们努力的认可;面对失败，人们总是黯然神伤。但我们真的没必要因为失败而心灰意冷，不是有句付出总会有回报的话吗?所以挫折是难免会有的，但自信却是我们不可遗弃的。

人生的航程本来就是有波浪，有涟漪;人生的道路上一样也会有坎坷，有崎岖。我们应该坚信付出就会有回报的真谛，同时既不要因成功而沾沾自喜，也不要因失败而闷闷不乐，要以一种积极向上的生活态度来面对成功与失败，从而以成功或失败作为契机，并以此当成新的开始。

在我的记忆里，曾有一人令我钦佩不已。他从小热爱音乐，在他的世界里到处充满着悦耳动人的旋律。但天不从人愿，偏偏让他成了聋人，使他向往美好世界的道路上又增添了一堵厚重而严实的墙。难以想象的是他并不是因为前途困难而退缩，而是以积极的态度接受命运的挑战，坚持不懈的创作，终于，他的努力得到了人们由衷的赞赏，他也因此成为了闻名世界的著名音乐家。也许你们早已猜到，没错，他就是为世界创出无数动人乐曲的伟大音乐家贝多芬!从他的人生中，我明白了人生并不是那么不堪一击，阻碍我们的是在于我们是否有坚强的意志和信念。我相信，只要我们真诚地付出就没有任何事能难倒我们!

同学们，让我们扬起自信的风帆，越过波涛汹涌的大海，抚平微风荡漾的涟漪。你会发现，成功的彼岸就在不远的前方。

笑对人生，以自信来面对我们可能遭遇的挫折与痛苦。生命是一张白纸，当自信为他披上五颜六色的新装时，生命才充满活力！

英语演讲稿分钟简单好背的篇八

在斑斓的社会中，童年早已离我而去，早已找不到一点童年时代的影子，这没什么值得感伤，因为我已步入了另一个世界。这其中有一件是令我难忘，因为它教会了我“诚信”二字。

我离开了童年，也离开了生活了十年的平房，买了一套楼房开起了超市，生意虽不算好，可总算过得去。

刚搬到这的时候，正是雪花纷飞的冬天，而附近的一家麻将馆，却是夜夜灯火通明。那的老板经常光顾，后来要了我家的电话号码，说他们忙时就送货。

有一天晚上，已是晚上八点多了，电话突然响了，打电话的正是那位老板，要了一点货，让妈妈送过去，此时外面正下着大雪，超市早就关门了，但妈妈还是答应送去。

妈妈终于回来了，似乎比上一次用的时间还多。妈妈回来之后，我立刻问她：“妈，你刚刚干嘛去了？”妈妈回答说：“有人换一下烟。”但我见妈妈仍然没有休息的意思，就问她：“你还要去啊？”妈妈没有回答我，我又问了一遍，妈妈才回答：“他们还需要零钱，我得送去。”我说：“这不是在折腾人嘛，不送不就行了吗！”妈妈说：“那哪能行？再说我们已经答应他们了。怎么能食言？况且人家还等着呢！这是诚信问题！”说完妈妈就走了。

“诚实是力量的一种象征，它显示着一个人的高度自重和内心的安全感与尊严感。”这是艾琳卡瑟的一句名言，我妈妈就是这样，为我树立了榜样。