

自由和约束演讲稿(优质7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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

自由和约束演讲稿篇一

同学们：大家好！

有个女孩，在月台上追赶一张被风吹飞了的纸。热心的人们看见她万分焦急的样子，以为那是一张对她十分重要的纸，便纷纷加入追赶的队伍，可那张纸仿佛要存心捉弄大家，飞起又落下，落下又飞起来，像附了魂一样。越是这样，女孩追它的决心就越大。

终于，在众人的努力下，那张纸乖乖地就范了。那个追到纸的人，得意地将战利品递给女孩。女孩优雅地向大家道谢，然后拿着纸在众目睽睽之下走到一个垃圾桶跟前，将它塞了进去，回过身，她微笑着对大家说：好了，现在它终于去了它该去的地方。

当发生这一切的时候，在它们主人的身上其实是丢掉了一样东西，那就是文明——几千年来中华民族宝贵的精神财富。这财富世代相传，它应该在你的身边：她是路上相遇时的微笑；是同学有困难时的热情帮助；是平时与人相处时的亲切与关怀；是不小心撞到对方时一声“对不起”；是自觉将垃圾放进垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰、乱扔乱掷时的主动制止；是走廊内的轻声慢步；是宿舍里暖融融的家的感觉。它是一种品质，一种修养，一种受人尊敬的并被大家广泛推崇的行为。绿树红花，朗朗的读书声，暖人的话语，整洁的仪表，那是一幅美丽的画面。所以当有人离文明去的时候，请你温

馨地提醒他：你掉了一样东西。

谢谢大家！

自由和约束演讲稿篇二

大家好！

如果你是一匹风驰电掣的千里马，那么自我宣传就能助你早日寻找到伯乐；如果你是一块不怕火炼的真金，那么自我宣传就能帮你拂去身上的尘土；如果你是一个博学多才的人，那么自我宣传就是你迈向成功的第一步。

也许你多才多艺，但如今却如一坛酒，静静地在深巷中酝酿着自己的香醇，感受着“李广难封”的悲哀，那么请你不要再信守“沉默是金”的信条，快快向大家推销自己吧。

世常有千里马，而伯乐却并不常有。如果你不想做一个被岁月遗弃的千里马，那么就快快在原野上奔驰吧，尽情展示自己吧，不要徒留“老骥伏枥，志在千里”的悲哀与长叹，不要让自己空留有“心有余而力不足”的一腔哀叹。所以，及早地展示自己，是十分必要的。

当今世界，你我他也许个个都是人中蛟龙，但最终成功的也许只有他，因为只有他懂得在机遇面前尽情地展现自我，而你我在机遇面前，却只知缄口不语，希冀着有那么一个机遇来发现自己，殊不知“是金子总会发光的”永远只是少数，而不懂得展露自己的你我，则只能归结为历史进程中那平凡无能的浩浩众人中的一员。

同学们，当有一天你是那个具有真才实学的人时，就请积极地向世人宣传自己吧！谢谢大家！

自由和约束演讲稿篇三

大家好！

我想做一个欢乐的人，想鸟儿一样在空中飞翔；我想做一个自由的人，像海鸥一样在大海上飞翔；我想做一个无忧无虑的人，像鱼儿一样在水中游来游去。

自由，一个充满欢乐，充满幸福的词，它代表着我们的喜怒哀乐，代表着人生中的坎坎坷坷，自由可谓是人的灵魂。从小我就渴望自由，渴望家长防守，可是，从小到大，家长从来都不会给我自由的空间，把我的时间安排得紧紧的，我似乎连喘气的机会都没有。

任务越来越重，时间越来越紧，玩的时间也越来越少了，好不容易挨到了周末，先好好休息一下，却得上家长安排的辅导班……当我抬头仰望天空时，总觉得自己是笼子里的“囚鸟”，没有属于自己的天空，没有欢乐，更没有自由。

蟋蟀的欢乐是能够尽情的歌唱，泥土的欢乐是能够滋养花草树木，花儿的欢乐是能够装点苍茫的大地，而我的欢乐就是能拥有属于自己的一片乐土，净土。

我真的渴望自由，我理解父母那望子成龙的梦想，但他们应当给我们自由，放开我们的手让我们自己去搏，自己去闯，仅有真正的放手，才能让自己的孩子成长起来。

我渴望我的自由，要是我拥有它，我就要变成一只鹰，在蔚蓝的天空中飞翔，去世界上最远，最高的地方，去实现我的梦，在风雨中，我会傲然飞翔，不管有多大的困难，我都会去做最好的自己！

自由和约束演讲稿篇四

斜汉朦胧，数尽残钟。凉生露气，暗滴花梢。寻常风月，称意即相宜，金钩璀璨，最是恼人时。

鞞鞞余红，琉璃剩碧，非余心之所善，弃之又有何足惜？寄情于山水，放浪于形骸。高歌于大漠低吟于青山。日观于宇宙，夜游于星河。

你大可带上虚伪的面具，纵情声色。也可终日郁郁寡欢，羞涩于情面，烦困于得失之间。但你无法摆脱心灵对于自由的向往。

的却，现实可以消逝许多，但无法磨灭一颗感怀的心！

“冷处偏佳，别有根芽，不是人间富贵花”，纳兰成德是自由的，二十二岁便步入仕途，三等侍卫。在康熙鞍前马后，以他的才华，在康熙心血来潮时歌颂一番功德，便能平步青云，一蹴而就。但他有着最纯正的儒生灵魂，不愿为奴的清高与骨气在现实的强压下，终究无法同屈服调和，“古今幽恨几时平”便映照的他的心。

如果心对于自由的向往是近的，再遥远的路也会是短的——左拉

顿河上空的雾永远像纱似的笼罩在哥萨克坦荡的胸怀中，静静地躺卧在顿河怀里。仿佛一切都在追忆中，格里高力失去了阿克西妮亚，失去了他的娜塔莎，在他所跟随的“起义军”首领佛明被红军击毙后，不顾同伙的劝阻，在鞞鞞村对岸于儿子米沙特卡重逢，这就是他一生仅剩的东西，他感到这大地，感到这个广阔的，在寒冷的阳光下闪闪发光的世界是亲切的。他的心也自由了。

“身处在壮阔的布达拉，我是雪域威赫的王，游荡在繁华的

拉萨，我是潇洒汉子宕桑”，这是仓央嘉措留下的诗句，十五岁坐床为活佛的他，厌倦布达拉中平淡，枯燥的生活，偏要追逐自己心驰神往的爱情。

“洁白的鹤啊请听我言

我想借你的翅膀，用用就还

我想去的地方并不遥远

那美丽的理塘，去看看就回还”

仓央嘉措向往的是同青梅竹马的情人达娃卓玛相会，享受那酒馆里醇美的青稞酒。

你的人生可以被囚禁在苍白的现实中，但你心灵所向往的，如皓月当空，柔和似秋来色暗，漠然无魂。浮世嬗变，生命如云烟过眼。一叶菩提，依旧回廊新月明！

自由和约束演讲稿篇五

青春期伊始，当我把这句话作为信仰，并且试图追求它时，整个世界是与我做对的。我曾带着疑惑去询问长辈，老师，得到的答案永远是否定；我以为朋友能懂我，当他们觉得我在开玩笑时，我感到了忧伤。

青春期幼嫩的芽儿经不起摧折，我只能选择沉默，却不安分。

我相信生命，更追求自由。至少那时的我，无所畏惧。

在一次次的叛逆与逃离后，我的父母开始重视这个问题，尽管他们不能理解我的勇气从何而来。

“主意不错。”我没有表现出恐惧，并能清楚地看到他们脸

上的惊讶与失望。

在说明书的指导下我很容易就搭好了帐篷，不错的开端。接下来很长的一段时间都很无聊，可新鲜感还未消散，我还是感到很惬意。我坚信在这难得的一天我会过得很精彩。正值盛夏，青草绿的发油，草香混着泥土朴实的气息让我昏昏欲睡，我斜躺在草丛里，看着天空绵密的云，微风像温柔的手轻抚过发丝，脸颊，我从未觉得如此自由过，甚至在很多瞬间，都能体会到灵魂漫入云端的喜悦。

余晖万丈过后，天边星子如乱棋。第一个独自在外的夜晚，夜空繁星璀璨，熠熠生辉。想唱首好听的歌，或者静静享受着静谧，可当潮湿的水珠打在我的脊背，蚊虫开始叮咬我时，我越来越烦躁不安。无心再享受，钻进了帐篷之后我的身体开始发冷，妈妈为我准备的薄毯披在身上，我发现我开始想念父母了。

我怎么能说后悔呢？尽管我已经开始后悔，可是我并不想承认。

野外的夜晚并不寂静，田野里，小河边，四周，到处都虫鸣蛙叫。我的听觉，视力比平常好像发达了数千倍，偶尔树枝折断的声音都能引起我的警惕，映在帐篷上的草丛被风吹动的影子好像快要把我吞噬。胆战心惊，我不能停止一些想象。我想象着月亮真的像电影里一样变化，被一朵暗云遮住，又逐渐变得半遮不遮，可是透出的光却红的诡异；我想象着远处小山包突然慢慢移动，一点一点逼近我。

我害怕了。

我忘记了那个夜晚有没有睡着，我只记得看到第二天的太阳，感觉心是满足的，看到父母的笑容，感觉生命是完整无憾的。

那一天，不想忘记。

自由和约束演讲稿篇六

每一个小孩，都是展翅待飞的雏鹰，每一位父母都要让自己的雏鹰学会展翅高飞，别人家的小鹰都可以独自翱翔于蓝天，可您却未曾让我离开您的视线。

您可以放手吗？让我独自见见世界的姿色，只要小心，世界其实并不可怕。您可以放手吗？让我独自去感受人间的善恶，独自飞上蓝天找到属于自己的乐园。

妈妈，我实在很想去同学、朋友的家里玩一次，您却总是找出各种五花八门的“招”拒绝我，我论我如何劝说，您也是不同意。

妈妈，请不要约束我，我是一只小鸟，不是无能的笼中鸟，而是翱翔在蓝天的鹰，我已经长大，不再是无能的小孩，不再会哭闹，而是用我的力量，去开辟另一片自由的天地！

自由和约束演讲稿篇七

大家好！

鸟儿在天空中自由地飞翔，很欢乐；鱼儿在水中自由地嬉戏，很欢乐；小树在土地里自由地成长，很欢乐；花儿在花园里自由地绽放，很欢乐；柳条在风中自由地飘摇，很欢乐……它们的欢乐来自于它们的自由，我——一个花季雨季的少女同样需要自由，需要欢乐。

没有了童年时的好玩、活泼，此刻是一堆堆如山的题海。过去的我，天真可爱，此刻的我，忧虑焦躁。告别了无忧无虑的童年，我们进入了发愤学习的时期，小学的生活还能算是充实、欢乐，而初中的生活却是紧张、忧虑，异常是进入初三，我的书包换成了大的双肩背包，一盒盒音乐磁带换成了一叠叠英语磁带，一本本课外小说变成了一叠叠练习题，台

灯换成了明亮的电灯。

我生活中的一切都变了，妈妈变得唠叨，爸爸变得严厉，教师变得严格。每一天被枯燥无味的练习题搞得头昏脑胀，脾气也随着练习题的增加在增加。周末，甚至没有了自由，被关在像笼子一样的房间里，没有了自我自由发挥的时间，没有了行使自我权利的自由，我好像失去了很多，我厌恶这样的生活。

自由，对于我来说是沙漠里的一泓清泉；冬日里的一缕阳光；夏日里的一袭清风；秋日里的一片硕果；春天里的一场细雨。自由，像一袭清风在我受伤时，安慰我受伤的心。自由，像一粒糖果在我内心痛苦时，滋润我苦涩的心。

我渴望自由，期望多一些自我的时间能够自由发挥，去创造属于我个人的世界，去做我自我想做的事。我所说的自由，并不是能够做任何事的权利，而是在乎个人的一点空间、时间。我期望我能获得自由，不像一只被_在笼子里的鸟儿，失去自我。获得自由，我会飞得更高，更欢乐。