

最新自由和约束提纲 在纪律约束中自由 成长演讲稿(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

自由和约束提纲篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我的生活充满着爱，有来自父母的疼爱、老师的关爱和同学的友爱。我在这条充满爱的路上茁壮成长。

爱如棉花——暖心

我有一个像大山一样威严的爸爸，有一个像蜜蜂一样勤劳的妈妈。他们用无私的爱包围着我，关怀着我，温暖着我。还记得那一个冬天，我去上学忘记带棉衣，妈妈知道后，就不顾寒风的吹打，急急忙忙把棉衣送到学校，冷得瑟瑟发抖的我看到了妈妈，心里顿时像跳进温泉一样温暖。妈妈跑过来把棉衣给我披上，当妈妈正要转身离开的时候，我抓住了她的手，轻轻地搓揉着她那双冻得发紫的手，我被她那颗炽热的心融化了，泪水止不住地往下流。她的爱正如冬天里的棉花一样温暖着我的心。

爱如西瓜——润心

刚上初一那会儿，我和同学和老师总是小心翼翼地相处。我不太爱说话，只是常常把微笑挂在脸上。也许正是这样，我

引起了她的注意。那是我初中生活的第一堂课，她迈着缓慢而又沉重的步伐走进教室，她看着我，说了好多的话。那些话如春雨班滋润着我这颗枯燥的小草，这颗无知的小草，她让我找到了翅膀去飞翔，去画出属于自己的世界。我那颗焦躁的心被她的关爱润湿，她的爱正如夏天里的西瓜一样滋润着我的心。

爱如柳枝——慰心

在我明确了自己的目标，并为之而努力时，她出现了。她是我进入初中的第一个朋友，我们初次见面，都只是微微一笑。接着，又是在一次哄堂大笑中我们成了朋友。我们一起生活，一起学习，一起奋斗。她笑，我陪着她一起笑；当我哭的时候，她并没有哭，而是安慰我。是她让我开心，是她让我重新找回了自信，她的爱，正如春天里的柳枝一样抚慰着我的心。

我慢慢地用心品味着这些爱，我会珍惜，我会感激，我会在这条充满爱的路上继续前行，幸福快乐地成长。

自由和约束提纲篇二

不要让昨日的沮丧令明天的梦想黯然失色！

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。

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。

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。”

温馨提示：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！

中考话题作文素材2：不给心灵留下隐患

吴祖光的妻子新风霞长期患病，家中请过不少小保姆。一次，一个小保姆探亲回家一去不返，事后因为她偷走吴老的一些外币不能兑换而案发。公安局要求吴老起诉，后来吴老听说这个小保姆将要被判刑数年时，立即提出撤诉。他觉得对一个年轻人进行教育是必要的，但如果进了监狱，她这一生就要毁了。

几年后，这个小保姆又来信说，她从婆婆那里借了一万元钱，买了一个城市户口，因经济困难，无钱还账。婆婆每天吵闹，小保姆希望吴老先借她一万元。吴老马上到邮局汇去了一万元。一个星期后，小保姆写来感谢信，不料被新风霞看到，她非常愤怒，指责吴老不该帮助坏人。吴老说：“第一，有人相求，我不能让人家满意，便永远睡不着觉；第二，我寄钱给她，就是让她知道，大家还是信任她的，这样她可以增加生活的信心，她会更快地改正错误。”

新风霞逝世后，吴老说他自己的时日也不多了。于是他立即着手做了三件事：一是给两个小保姆提供上学的机会，他怕死后耽误两个小保姆的前途；二是把他家的楼道进行粉刷和装修，算是对邻里的酬谢；三是要把家中所有藏书全部捐献给北京戏曲艺术职业学院。

温馨提示：人生的过程，其实就是与世界、他人不断博弈的过程。一个聪明人不会怨天尤人，而会尽自己最大的努力消除心灵的隐患，培植生命中的宽容、悲悯和反省精神，让生

命呈现一种穿越时空的美丽与明亮。

自由和约束提纲篇三

【主题阐释】

爱好：

爱好指对某种事物或某种活动非常喜爱，具有浓厚兴趣并积极参加。一些体育迷，一谈起体育便会津津乐道，一遇到体育比赛便想一睹为快，对电视中的体育节目特别迷恋，这就是对体育有兴趣。一些老京剧票友们，总喜欢谈京剧、看京剧，一遇京剧就来劲，这就是对京剧有兴趣。“打锣卖糖，各爱各行”，人们的爱好是多种多样、各有特色的。我国著名的心理学家林崇德说过，“天才的秘密在于强烈的兴趣与爱好。”一个人，在自己的生活里，有没有兴趣爱好，是大不相同的。爱好是一种无形的动力，是促使我们在某一领域追求成功的驱动力。

情趣：

情趣指志趣、志向或情调趣味。情趣有高雅和低俗之分。高雅情趣是健康、科学、文明、向上的情趣。它符合现代科学和文明的要求，也符合社会道德和法律的要求。它体现了一个人对美好生活的追求、乐观的生活态度和健康的心理。高雅情趣能使人追求健康文明的生活方式，能使人修身养性，经常保持一种良好的心境，有益于身心健康。高雅情趣可以拓宽人们学习和生活的领域，发展人的想象力，使人充满活力，有助于开发智力和激发创造力。高雅情趣能催人上进，改变人的精神面貌，提高人的文化修养，使人道德高尚使生活更加充实而富有意义。

【事实素材】

1. 爱迪生的强烈兴趣

爱迪生是美国著名的科学家和发明家。他的一生，仅是在专利局登记过的发明就有1328种，他的成功源于强烈的兴趣爱好。很小的时候，爱迪生就显露出了极强的好奇心，对任何事情都有强烈的兴趣。上学后，他仍然爱追根问底，经常把教师问得目瞪口呆，窘迫不堪，三个月后被老师赶回家。爱迪生的母亲没有责怪他，她发现爱迪生对物理、化学特别感兴趣，就给他买了有关书籍。爱迪生照着书本独自做实验，凭借兴趣搞科学发明。长大了的爱迪生，学会了无线电收发报技术。在他发明了电报之后，又开始搞电话实验。由此，一个“会说话的机器”做成了。人们听到这个消息，都纷纷前来观看，并称他为“最伟大的发明家”。

2. 齐白石的虾趣

我国著名画家齐白石画虾到了出神入化的地步，所画的虾是家喻户晓的艺术珍品。之所以达到如此造诣，源于齐白石对虾的浓厚兴趣。他的案头摆了一个大海碗，碗里养着几只活蹦乱跳的`小虾，这是为了随时观察虾的生态特征，以便在作画时把虾造型特点把握得更准确。原先，白石老人画不多，长须也大多是画成平摆的6条长线。后来，在长期耐心细致的观察中，他发现虾在被水冲跃时，叉钳闭合，躯干伸展，长须急甩于后；虾在轻浮漫游时，双臂弯曲。渐渐地，他画的虾就变得神态多变、生动传神了。在他的名画《虾》中，他画了3只大虾。它们有聚有散，姿态各异，非常逼真。全纸背景不着一笔一墨，3虾却像游弋在一泓清水之中，给人以动中有静、静中有动的美感。

3. 富有情趣的爱因斯坦

爱因斯坦是一位成就辉煌的科学家，同时也是一个富有生活情趣的人。他从小喜欢运动，一生坚持不懈，直到老年，人们尊重地称他为“老年运动家”。有人认为科学家都是成天

坐在实验室，摆弄机器，计算数据，生活单调，性格孤僻。其实，不少科学家把生活安排得非常丰富多彩，充满生气，爱因斯坦就是一个典型例子。他在学习或工作十分紧张的情况下，仍抽空参加多种文体活动，尤其喜欢爬山、骑车、赛艇、散步等体育活动。有人形容他工作时的劲头“简直像个疯子，似乎有使不完的精力”。一位伟人说过：不会休息的人，就不会工作。爱因斯坦这种充沛的精力，正是来自他的合理休息和经常锻炼的结果。

【理论素材】

1. 一个深广的心灵总是把兴趣的领域推广到无数事物上去。——黑格尔
2. 学问必须合乎自己的兴趣，方可得益。——莎士比亚
3. 兴趣是最好的老师。——爱因斯坦
4. 天才，就是强烈的兴趣和顽强的入迷。——木村久
5. 好奇心是学者的第一美德。——居里夫人
6. 人若志趣不远，心不在焉，虽学无成。——张载
7. 人们固然喜欢被看做善良，聪明或者亲切随和，但更乐于被认为富有情趣。——勃特勒

【实战演练】

阅读下面的文字，按要求作文。

兴趣是良师益友。她牵引着你走进趣味盎然的生活，她指引着你一步步去探索神奇美妙的世界，她引领着你去采摘甜蜜的成功果实。有了兴趣的牵引，生活就会更加愉悦、幸福。

请以“兴趣，是一种甜蜜的牵引”为题，写一篇文章。

【技法点拨】

“兴趣”可涵盖文化、科学、艺术、体育等领域，可以是阅读、书画、音乐、垂钓、旅游、探险……考生需认真审视内心体验，回顾成长经历，从生活中发现兴趣的亮点与牵引。选好了兴趣，还要往纵深挖掘它的内涵，诠释它的甜蜜牵引。要写好这篇作文，务必抓住题目中的三个关键词：兴趣、甜蜜、牵引。其中“兴趣”是中心语，“甜蜜”与“牵引”是辅词，不可忽略。考查对“兴趣”选材的匠心，如何“牵引”体现文章的波澜，“甜蜜”则要表达出对兴趣的一往情深，三个关键词若能全面深刻体现，文章即可跌宕起伏，引人深思。可以尝试一下思路：设计书信体，沿用标题的拟人手法，给“兴趣”写一封感谢信；写日记体，记录兴趣如何伴随你成长；写记叙文，写对体育、音乐、美术的兴趣等，也可以写通过坚持走向成功，以小见大、彰显主题；写议论文，从实入手、以实论虚，选择最能体现兴趣魅力之所在的事例，如事实素材中的名人事例等，论证兴趣对生活、学习和探究的作用。

【作文展示】

兴趣，是一种甜蜜的牵引

音乐声在舞台上响起，在五彩缤纷的灯光下，一个孩子正踩着音乐的节奏翩翩起舞，这个孩子就是我了！

误入“舞”途

为了照顾我的兴趣，也为了一圆我成为舞台上那颗耀眼明星的梦想。妈妈经过深思熟虑为我选择了很有绅士风度的国际标准舞，之后我便拜师学艺，从此走上了艰辛而快乐的习舞之路。毕竟我是男儿之身，起初在清一色的女孩子中间跳舞

着实让我郁闷了许久，但是为了实现我的舞台梦，值得！

百炼成“仙”

每到周末，我的身影便出现在了练功房的镜子前。我成了老师身旁最勤奋的学生，紧随老师的舞步穿梭在练功房的每个角落，地板上洒下的是我的汗水，练功房的灯光见证了我的点滴进步。经过一段时间魔鬼似的训练，我在班上迅速崭露头角，成了老师关注的对象。我的舞技在老师的指导下也飞速提升，“粉丝”不断增多，在圈内也开始小有名气。

引“火”烧身

为了让我有一个更高的提升空间，老师为我报名参加了中国舞蹈家协会的国际标准舞考牌，并前往观摩了首场考牌。在了解了考牌要求后，我不禁呆住了，天哪！考到金牌需要学会12种套路，而我当时仅学过其中的几种，还不足半数。两天后就是我上考场的限期，要在2天内学会8种套路，还要练熟，对于一向自信的我来说真是一个莫大的挑战！

接下来的几天，我便开始了“魔鬼训练”。时值夏日，每天要在30多度的高温下练习8个小时，流下的汗珠随着一个接一个的“螺旋转”飞溅出去，脚下的地砖越来越滑，从而使脚下稳定性的难度再度增大。晚上洗脚的时候才发现双脚和双腿都肿了，我却未曾察觉。这真可谓是我的学舞生涯中最艰辛的一段历程了。

苦尽“甜”来

功夫不负有心人，我连续报了三个级别的考试，在各个级别中连连夺冠，获得了梦寐以求的金牌。当从榜单上查到我的名字的那一刻，我心中的激动无以言喻。

在我学习舞蹈的路上，我学会了执著，学会了坚强。习舞的

艰辛磨炼了我，使我有勇气去面对生活和学习中的任何挫折和失败，它将成为我一生中最甜蜜的回忆！

点评：

本文选取了男孩爱舞蹈这个题材，不易雷同有新意。文章按照时间的顺序，用小男孩舞蹈的场景自然而然入题，自然中透真情，简洁中见生动。四个小标题在读者面前徐徐地勾勒了四幅生活图景，题与文相映，情与境呼应，令人回味无穷。同时文章的语言幽默风趣，充满了生活气息。

自由和约束提纲篇四

钱江晚报胡欣红

人无信不立。诚信是中华民族传统美德，在市场经济时代，诚信是经济活动的道德基础和基本原则。“诚信奶奶”的言行，彰显了这种美德，令人动容。

讲诚信、凭良心、有担当，社会需要这样的君子。在感动中国人物评选中，来自湖北的“信义兄弟”孙水林、孙东林，以接力送薪的事迹感动了全中国。2月10日，在北京当包工头的哥哥孙水林为了赶在过年之前把工钱发到农民工手里，冒着风雪返乡，途中遭遇车祸，一家五口不幸遇难，弟弟孙东林为了完成哥哥的遗愿，强忍悲痛，来不及料理后事，赶在大年三十返回家乡，将33万元工钱分文不少交到农民工的手中。“诚信奶奶”和“信义兄弟”，共同诠释了诚实守信的君子准则，堪称楷模。

【适用主题】诚信

自由和约束提纲篇五

没有绝对自由的人，没有绝对受约束的人。太自由的话，你

会或许会感到寂寞，被绝对约束的人必定会被逼疯！

虽然约束是好的，但不能过多的去约束，否则就像我说的肯定会被逼疯！

约束在帮助你时候，同时也制约着你！

比如说现在的世界状况吧，向着现代化、多极化发展，但同时也在破坏着自然，所以自然约束着发展；人们想探索外太空，无奈科技还没有达到那种水平；小时候个头比较小想要高处的东西却不能如愿等等。但是这种约束只是暂时的，人与自然可以和平相处，保护自然与发展经济可以同时进行，科技发达是人们便可以继续探索外太空，等长大了个头高了就可以拿到高处的东西了。

约束，一种动力；一种制约力；一种爆发力。认清约束的度，会使你受益匪浅！