# 自律的演讲稿(通用9篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-05-02

*演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供...*

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**自律的演讲稿篇一**

一段时间以来，我们的课前演讲似乎陷入了困境：演讲者虽说愿意上台，但因为胆子小，演讲水平有限，讲出来的变成了读出来的。评价也是那老一套，不少同学失去了原来的新鲜感，变成应付起来。课前演讲的呼声也渐渐小了。大家虽然极力保持热情，但仍然天真的面部表情告诉我，他们亦觉得很没意思。

久而厌倦是所有人都有的共性，十五六岁的学生尤其如此。大家热情减了，做起来不如以前用心了，似乎成了这种演讲的特点。我必须想办法与大家一起走出这个困境，让学生对课前演讲保持新鲜感。

办法就是让演讲重新焕发生机。一是换个新鲜的题目；二是注入源头活水；三是榜样引领。如果能够让那些讲得优秀的学生来次比赛，也许演讲会重新热烈起来。

新题目好换，但学生们得有准备吧。我必须让大家选个愿意讲的题目，这样他们才会有兴趣。下周一就做这事儿。我需要再给大家示范一次，讲出一些大家存在的现实问题，及解决这个问题的良方。那……我感觉这我帮学生最大的问题就是不自律。那本次演讲就说自律吧！

自律就是自己约束自己。能够在无人监督的情况下，约束自己的言行，被认为是成功的必备条件，更是普通人不断走向成功的秘诀。日本的松下幸之助说：“登峰造极的成就源于自律。”如果没有了自律，那一切美好的理想和愿望，都只会原地踏步，而无法向现实迈近一步。

自律，说起来只有两个字，做起来却非常困难。比如早起锻炼一事，大家都知道利于身体健康，可若让你天天如此，有几个能够坚持得了一年？再如晨起喝一杯水，对身体益处多多，但又有谁坚持过三年如一日，晨起喝一杯水？向往轻松，向往快乐，向往舒适，似乎成了每个人一生的追求，可轻松快乐舒适的生活谁又真正享受过仨月？而自律，就是让你学会自我约束，学会让你三年甚至更多年晨起喝一杯水，早起锻炼坚持一生的，就是想让你过上向往的轻松快乐舒适的生活的。相信，只要你做到自律，你的理想和愿望，就一定会实现。只要你自己坚持做，没有谁会阻止你走向健康！

生活中的小事，想长期坚持都那么困难，更何况学习上的自律呢？

按时完成作业，是一个学生的应尽的职责，绝大多数同学，能够在老师与家长的监督下做到。可如若没有督促，又没有检查的话，又有谁会保质保量、坚持不懈地做好？相信绝大多数同学都会偷懒吧？如若你能够在无人监督的情况下，扎实认真、保质保量地做好作业，你就有自律精神；如果能长期坚持下去，你的学业一定会出类拔萃，你的发展一定会令同龄人刮目相看，你的进步一定会令家长老师骄傲！如果你学会了自主学习，又懂得学习的规律，能够按照自身特点，制定好计划，且能够严格自律完成计划，那么你一定会成长为一个了不起的人！

萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”陀思妥耶夫斯基说：“如若你想征服世界，你就得征服自己。”是的，没能对自己的征服，就不会有对困难的征服，更不会有强者的成就。同学们，为了自己的未来更美好，为了自己的理想和目标，为了学校的荣誉，家长的辛苦付出，让我们一起严格要求自己，自强，自律，成长为一个令家人、老师和学校都骄傲的人吧！

本次演讲，准备不够充分，演讲的内容虽说都是生活小事，但因了自己讲得不够投入，讲得没能入心，致使学生们听得有些分神。如果我能准备得更多 充分一些的话，相信他们听得更入神，演讲效果更好。

做，永远强于说。扎实的榜样示范永远比只想不做强。我必须再进一步端正态度，争取能够讲到学生心里去，让榜样的作用发挥得更好。

自律，我们的学生最最缺乏的东西，我必须与大家认真说，时时说，处处说，直到这些内容溶入他们内心，养成了自律的习惯为止。当然，真正的自律，必须要强制加说教，更重要地是实践。我必须与学生一起实践，才能与大家一起走向自律。

**自律的演讲稿篇二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

时间一晃，我们都已经四年级了。我们已经成为大孩子了，不能再事事依靠父母，我们要做到自律自强，让父母不为我们操心，好好学习，天天向上！

自律就是自己控制或支配自己的行为。但在我们中又几个能做到呢？教室里，老师在认真地上课，有的同学却在下面偷偷讲话，做小动作，甚至吃东西……公园里、马路上、校园里、……垃圾随处乱丢。可见，自律不是一件容易的事情，但是我相信，只要我们多自我反省、自我约束，就一定能战胜自己，改掉自我放任的毛病，那么我们的环境、我们的家园、我们的课堂将会是生机勃勃、欣欣向荣的景象。

亲爱的同学们，让我们举起勤快的双手，做一个自律自强的好少年，让我们不再依赖父母，自己的事情自己做，让我们从小事做起，从力所能及的事做起，从我做起！

**自律的演讲稿篇三**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，很荣幸做这次国旗下讲话，今天我讲话的主题是自理、自律、自主、自强。

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”。两千五百年前的老子告诉我们：君子当心理自尊、生活自理、行为自律、学习自主、性格自强。

圆通的智慧，生动的人格，一如千年大江，从现代流到将来，也涛声依旧。霍金饱受病痛的折磨，却微笑着说：“我生活得很幸福。”不断探索科学的奥秘，梅兰芳蓄须明志，拒绝为日本人演戏。

现实生活中的我们也更应该做到自律、自立、自主、自强。回顾过去，思索着我们学到的东西，会发现原来我们学到的是成功的秘诀，胜利的秘诀——自理·自律·自主·自强。也就是说，我们应做到行为上的自理，精神上的自律，学习上的自主，精神上的自强。

行为上的自理，即能自己照顾自己。学习固然是好，可也应该注意身体，因为身体是革命的本钱。只有有好的身体才能更好的投入到学习当中。自觉遵守各项规章制度，自觉自愿的学习，不让老师担心，让家长放心。

精神上的自律即能够自己约束自己的行为。不作违反纪律的事情，不能无组织无纪律。平时上课我们应尊重老师，自觉学习，不该说的时候不说，该说的时候抢着说。下课时不四处乱窜；作业能够自主完成，不借助别人的劳动成果。

学习上的自主即能够自主复习预习。我们现在实行高效课堂，这是对我们同学的考验，我们应多向老师讨教学习的方法，多与同学老师交流思想，自觉参与到学习中来。每天坚持复习今天上课的内容，预习明天上课的内容，坚持整理错题集，不因放假而松懈。永远记住学习是为自己而学，不是为他人而学。只有明确这一点，你的成绩才会有所提高。提高学习效率，可以在当天完成的任务坚决不拖到第二天，与时间赛跑。

精神上的自强即中华民族的传统美德自强不息。自信+坚强=自强。我们应该先树立自信心，战胜困难的勇气。我们要有不被困难打倒的韧劲，有不达目的誓不罢休的决心。我们要争做懂礼仪、会学习、爱生活的阳光学生。

多少次你回回头，看看自己走过的路。你会发现，我们还有很多东西需要学习，我们还有很多地方需要改进。同学们，我们正走在前进的大路上，新世纪需要的是具有积极进取的精神，具有自主性、独立性和创造性的各类优秀人才。让我们在参与学校和班级的自主管理中提升主动性，培养“自律、自理、自主、自强”的品质，培养善于思考、奋发拼搏、勇于创新的品格，成为一名充满自尊和自信的中学生！

我的演讲完了，谢谢大家！

**自律的演讲稿篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

清晨，一阵提示铃，微信，qq各种社交软件和百度等浏览器推送的文件开始像夏日的蝉儿在树上嘶哑着嗓子一声接着一声地叫唤着，本是一个美好的周末却被这些信息给吵醒了。没错，即使是这样子，醒来的第一件事还是去点开那一个个右上角的小红点，总是感觉有一种莫名的力量去推动着我，忍不住地一一浏览过去，生怕错过群里的每一条消息。一天的开始竟是从浏览这些并不是那么重要的信息开始的。除了作业完成之后，本想用周末的时间用心去读一本好书，却让时间在滑动着手机屏幕的指间悄悄流逝。

周末之后，周一的学习在旭日东升的那一刻又开始了。欢乐的课间，处于花季的女孩子们总是喜欢三五成群地围坐在一起，嘻嘻哈哈地谈笑风生。小xx很是随意地问我们周末干了些什么。她的话像是一颗小石子儿掷入河中，泛起阵阵涟漪，引得我们七嘴八舌的议论起来。几个痴迷追明星的说总是在关注爱豆的动态；还有的说是做完作业后无所事事，使得百无聊赖的在群中发消息，和群友聊天。大家一致认为周末过得太快了，碎片化的信息占据了太多的时间。

然而，真的是这样吗？若是当自律遇上了碎片化生活将会是怎样的的呢？

记得有这样一个寓言故事：一天，风筝和线手牵手在天空中飞翔，一会儿，风筝不耐烦地对线说：“老兄，请放开我，不要限制我自由活动的空间。”线劝道说：“老弟，不行啊！我的责任就要限制你。否则，你就会失去飞翔的自由。”，风筝不听劝告，拼命的摆脱线的束缚，然而就在它将线挣断后不久，便一头栽进了无底的\'深渊。

这则寓言故事的道理显浅易懂，也让我们明白了自律的重要性。

当我们真正学会了自我管理，碎片化的时间不仅不会成为我们口中那一个霸占时间的恶主，更是能让我们把握住时间的每一分每一秒，使得琐碎的时间变成我们的财富。当我们在学习的时候，就把手机等电子产品搁置于一旁。说实话，其实很多聊天是可有可无的，很多新闻也是可以放在学习之后再去看的。在高密度值的人海中，我们的任何思索都是无意义的，与此同时，我们或许可以插上耳机，听有声读物来充实我们的路途。抑或是在乘坐地铁时，阅读电子书，利用了来回返程的时间，读完了章节或者是背诵一首唐诗宋词，也是极好的。

在这种快节奏的时代，我们无法改变，也不能改变这种碎片化的时间，当我们自律了，这种碎片化的时间就能成为我们登上成功之巅的一块垫脚石！

**自律的演讲稿篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的题目是《让纪律变成自律》。一说到纪律，有的同学可能就会联想到孙悟空头上的紧箍咒，孙悟空七十二变，神通广大，却被唐僧管得服服帖帖的，原因就是因为唐僧会念紧箍咒。也许还有同学会替孙悟空抱不平，如果没有紧箍咒，唐僧一定拿他没办法，那他该是多么自由啊，但大家想过没有，失去了孙悟空，取经的千古大业也就不可能完成，所以别小看了这紧箍咒，它实在是取经大业的重要保证啊！

同学们怀揣着父母的嘱托，亲人的希望，从四面八方聚集到咱们第一小学，我们有一个共同而又神圣目标，那就是更好更快的成长、成才，为了实现这个目标，我们必须有一个重要的保证，那就是纪律！什么是纪律？纪律是为了维护集体利益并保证工作的正常进行而定的，它与健康生活是一致的。俗话说：“没有规矩，不成方圆”，同样，“没有纪律，不成校园，没有纪律，也教不出好的学生”，这是一个放之四海而皆准的道理。同学们，这个学期已经过半，我们校园风气的变化是令人可喜的：早晨，同学们准时进入班级，认真早读。

走在校园里，你会感到学校比过去更干净了；两操时间，放眼看到的是游戏活动的身影，是整齐有序的组织，这个良好开端的取得得益于我们有一个真正和谐完美的校园环境，使我们的同学乐在学中，学有所得，更重要的是我们的班主任老师为此付出了辛勤的劳动。同学们，和谐的环境、良好的秩序是我们学习的保障，这需要我们合力去创造。

只有越来越多的同学认识到迟到是一件令人很羞愧的事情；越来越多的同学自觉地不边走边吃，不随吃随丢；越来越多的同学将认真出操，不拖班级后腿视为一种自觉行为，那么整体环境的真正改善才会成为现实，而最大的受益者也正是在场的全体同学。

因此，我校将新学期的第一个月定为“自律与规范月”，为的就是让同学们将遵守纪律内化为自觉的行动，变他律为自律——自己规范自身的行为，处处严格要求自己。当你日益将纪律变成一种自律的时候，学校就是你求知成人的真正乐园了。

同学们，让我们在以后的日子里，每天都有改变，每周都有提升，每月都有收获，为了自己，为了他人，为了校园，为了社会，自律克己，遵纪守法，养成良好的.文明习惯，让个人的素质前进一步，让民族的素质前进一大步！

**自律的演讲稿篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

周末之后，周一的学习在旭日东升的那一刻又开始了。欢乐的课间，处于花季的\'女孩子们总是喜欢三五成群地围坐在一起，嘻嘻哈哈地谈笑风生。小z很是随意地问我们周末干了些什么。她的话像是一颗小石子儿掷入河中，泛起阵阵涟漪，引得我们七嘴八舌的议论起来。几个痴迷追明星的说总是在关注爱豆的动态；还有的说是做完作业后无所事事，使得百无聊赖的在群中发消息，和群友聊天。大家一致认为周末过得太快了，碎片化的信息占据了太多的时间。

然而，真的是这样吗？若是当自律遇上了碎片化生活将会是怎样的的呢？

记得有这样一个寓言故事：一天，风筝和线手牵手在天空中飞翔，一会儿，风筝不耐烦地对线说：“老兄，请放开我，不要限制我自由活动的空间。”线劝道说：“老弟，不行啊！我的责任就要限制你。否则，你就会失去飞翔的自由。”，风筝不听劝告，拼命的摆脱线的束缚，然而就在它将线挣断后不久，便一头栽进了无底的深渊。

这则寓言故事的道理显浅易懂，也让我们明白了自律的重要性。

当我们真正学会了自我管理，碎片化的时间不仅不会成为我们口中那一个霸占时间的恶主，更是能让我们把握住时间的每一分每一秒，使得琐碎的时间变成我们的财富。当我们在学习的时候，就把手机等电子产品搁置于一旁。说实话，其实很多聊天是可有可无的，很多新闻也是可以放在学习之后再去看的。在高密度值的人海中，我们的任何思索都是无意义的，与此同时，我们或许可以插上耳机，听有声读物来充实我们的路途。抑或是在乘坐地铁时，阅读电子书，利用了来回返程的时间，读完了章节或者是背诵一首唐诗宋词，也是极好的。

在这种快节奏的时代，我们无法改变，也不能改变这种碎片化的时间，当我们自律了，这种碎片化的时间就能成为我们登上成功之巅的一块垫脚石！

**自律的演讲稿篇七**

同学们：

大家好!

我是来自初三(10)班的xx。

今天我国旗下演讲的主题是《中学生守则》第七条：自强自律健身心。

坚持锻炼身体，乐观向上，不吸烟不喝酒，文明绿色上网。

俄国著名作家陀思妥耶夫斯基曾经说过：自律是一杆秤，一头是良知，一头是贪念。

如若你想征服全世界，你就得征服你自己。

作为一名中学生，我们不必去改变世界，但是我们同样应该做到自强自律。

特别是初三的同学们，我们正面临着中考的压力，繁重的课业有时会压得我们喘不过气来，这时候，我们就应该学会自我调节。

在空余的时间，和父母一起去郊外登山，呼吸一下新鲜空气，放松自己劳累的心。

身体是革命的本钱，没有一副健康的体魄，我们就不可能有充沛的精力去闯，去拼，去争取自己美好的未来。

所以，在学习过程中注意劳逸结合，积极锻炼身体，让自己时刻有充足的战斗力。

不仅仅是身体健康，心理健康也尤为重要。

生活中总有一些或大或小的坎坷，而我们则应该保持一颗乐观的心去积极面对，而不是一味的选择逃避。

每一个人都会有些小小的梦想，没有哪一个梦想是一下子就能实现的，但是，不管我们的梦想是大还是小，只要努力的去追求，终会有实现的那一天。

学习上也需要有一个乐观的、积极向上的、不骄不躁的、不惧困难的良好的心态。

有一句话说：“态度决定一切。”有什么样的心态，就有什么样的人生，一个积极向上乐观开朗的人会享受到生活和学习的快乐。

反之一个颓废的、不思进取的\'人，永远不可能有所成就。

华罗庚是我国伟大的数学家，他有一次在研究数学题的时候遇到了困难，冥思苦想也没有研究出来。

但是他并没有因此而气馁，而是更加努力的去思考，终于在经过许久的思考之后，有了结果。

正是由于这种乐观积极，不惧困难的心态。

才造就了华罗庚伟大的一生。

由此可见，良好心态对于学习的重要性。

除了做到保持良好心态之外，我们还应该杜绝一些不良的行为。

如，不吸烟不喝酒，遵守法律法规，严于律己。

随着信息产业的发展，网络越来越普及。

网络是一把双刃剑，我们应该将网络当成是帮助我们学习的工具，而不能沉迷于网络中的有害我们内心健康的东西，做到文明健康上网。

以上就是我对中学生守则第七条的解读和感悟，谢谢大家!

**自律的演讲稿篇八**

缺月高悬，疏桐婆娑，荒凉的地坛中，一缕叹息轻轻荡漾。似是看见轮椅上的你，超越了上帝烙下的苦难，让生命在圆满中飞扬。

每一次看到你的名字，心中便难以抑制地喷薄出浓浓的敬意。史铁生，正如你的名字普通，真是一个铁打的生命。一次在洪水中不经意的浸泡，让你失去了两条活蹦乱跳的腿。而紧随而来的十多年的透析，更是如毒蚁在你的身上撕咬，啮噬，手上的动脉与静脉点已是成了蚯蚓状。

无尽的疼痛如永恒的极夜，你怒问那上帝的专心，你怒斥这生命的冤案，为什么将巨大的圆满嵌进你的生命。星不言，月不语，地坛悄悄地刮着风。这是每个人的罪孽与福祉，老柏树轻声的叹息，上帝在每个人的面前设下永恒的距离，而生命的意义，就是在超越圆满的无尽路途上，去理解幸福。这地坛的圆神在风中沙沙作响，像是在抚摸生命的哲理，化在风中，轻轻地吟着。你默然，宛然站在你的肉体之外回看你生命的真相，把每一丝愤懑无奈，失落彷徨都看得清清晰楚。是啊，既然无法否决上帝的支配，既然注定要与圆满为友，那就让圆满绽放另一种漂亮吧。用一种感激和敬畏的情绪，去宽容他，理解他，善待它，挣脱圆满附带的怨与恨，让身心化作明亮，一泻千里而去。于是，你从叹息中走了出来，走向了观赏圆满的美妙与壮观。上帝设下的残疾只是一面镜子，你看见的已不再是肉体的缺陷，而是那如圆月般光润的精神，晶莹地闪烁着。从疼痛处转身，让车轮碾过生命的圆满，你在人类的终极之境，实现了生命的重构。地坛的风缭绕在你的指尖，吹走了你人生旅途的孤单；高唱的雨燕在头顶盘桓，衔起你的神思，愈飞愈高；悠悠的.钟声回荡着亘古，涤去你对死亡的恐惊，打捞起你苦苦挣扎的心灵。站在生命的至高点，俯瞰着自己的生命景象，呐喊出一个强者的生命宣言。飞扬，飞扬，狂飙，狂飙！死神退却，生命颤栗。就像那飞毛腿刘易斯的激赏，你才是这个世界上跑得最快的人！超脱了圆满的枷锁，你让生命自由地飞扬。

难以淡忘你带给我心灵的不灭火种，难以淡忘得了你的照射，我在寒冬后萌出的你第一枚细叶。拨开地坛的迷雾，隐隐约约，看见你在前方缓缓前行，似是要引领我，进入那生命的极境。我望着你的背影，坚毅地迈开了步子。刹那间，清风朗月，如善。

是啊，生命的圆满我们无法否决，那就不妨在其间肆意地舞蹈，在悲剧的背景中饰演喜剧。翻开圆满的土壤，播下生命的花籽，春风过处，扬起酽酽的芳香。

**自律的演讲稿篇九**

尊敬的老师，亲爱的同学们：我演讲的题目是《读好书，做自律的.人》。

所谓自律，是根据制度规定或道德规范而进行的行动选择和自我约束，比如我们每天穿校服，按时上课、按要求列队、把垃圾扔到垃圾箱，送餐盘，教学楼内轻声慢步不打闹、按时就寝、保持卫生等等，都属于自律行为。作为集体，它是一种文化风气；作为个人，它是一种修养.

凡是公共环境，就都有法规束缚，同时，使公众平等地享受自由；如果有人超越了自由的限度，就会侵犯他人的权利和自由，所以，道德规范和制度约束中，包含了我们每一个人的利益，我们要自觉地尊重别人、尊重环境、尊重制度，努力做一个自律的人。

怎样实现自律呢？西点军校的约翰中将曾说过：一个人要想战胜别人，首先要战胜自己；想要战胜自己，首先要有自律能力。一个人要学会严格要求自己，不放纵，不给自己的缺点找借口，日久形成习惯，他就会成为一个自律的人。其次，通过读好书，成为自律的人。

我们枫叶学子有理想，有抱负，读好书是为将来作知识储备和素养修炼。通过读好书，能更好的实现学习自觉和行为自律。因为学习这种事情，不能总靠老师监管或别人催促，有了主动、有了自觉、形成自律更快乐。所以，读好书，做一个自律的人，是一种境界。走进这种境界，你拥有的不仅是美好的精神享受，你的人格也会因此变得更加完美，还有等待你的成功。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn