

自律效率演讲稿(优秀10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

自律效率演讲稿篇一

你们好！

明朝的徐溥在求学时期为不断检点自己的言行在书桌上放置了两个瓶子。每当自己做了一件好事，就在一个瓶子里放一粒黄豆，做了坏事或说了脏话便在另一个瓶子里放上黑豆。开始时，黑豆颇多，黄豆寥寥无几，他便深刻反省，认真查找出现过失的源头，过了一段时间，黑豆黄豆各占一半，他再接再厉，律己更严，久而久之，瓶中黄豆日增，黑豆的增长屈指可数。徐溥就凭着这样持久的自我约束，不断完善和突破自我，终成一代名臣。

首先，自律要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望；能不能在老师讲课时认真听讲；能不能在升旗时始终保持严肃的态度等等，这些都需要我们秉持自律的态度去思考；其次，自律要从小事做起。如果让小的陋习任其发展而不加以控制，那么它便会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果；最后，自律要经常反思，善于总结。正如著名德国诗人海涅所言：“反省是一面镜子，它能将我们的错误清清楚楚地照出来，使我们拥有改正的机会。”我们每天不妨也在心里询问自己：“今天你做到自律了吗？”成功在于反思，反思贵在坚持。只有不断反省自己的得与失才能够逐步积累经验，成长为更好的自己。

同学们，自律是晶莹的露珠，能折射出精神的光芒；自律是炽热的岩浆，能喷发出无穷的能量；自律是沉重的砝码，能真实的称量人生的价值；自律是成功的阶梯，为我们铺就通往理想的光明大道。新学期，新征程，新目标，新挑战，让我们高高扬起自律的风帆，在新学期向着既定的目标乘风破浪，逐梦起航吧！

自律效率演讲稿篇二

在信息爆炸的时代，我觉得我们最难做到的就是集中注意力。比如老板给你一个案例写答辩。如果你不要求自己在合理的时间内完成，你可能会比平时多花一倍的时间，因为一方面你缺乏时间观念，另一方面你在工作的时候，把手机微信和邮件通知开着，然后弹出一个花边新闻。我的女神赵正式宣布，和谁在一起？我想弄清楚。双十一是活的，不能错过，还得看一看。这些信息是不断被打断的，你可能会被这些外界的入侵信息所吸引，而你的身边有那么多诱惑，比如零食、手游、微信、微博等等。此外，研究表明，当压力过大时，人的大脑更容易屈服于诱惑。所以如果我们不遵守纪律，我们就会被这些东西吸引，我们就很难专注于我们正在做的事情。

很多人说：我想要自由，我讨厌被束缚。真相是：只有自律才能换来真正的自由。

我看过这样一句话：自律是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。只有自律，通过采取实际行动，日积月累，我们才会看到自己的改变。不积跬步，不达千里。不积小流，成不了河。我们身边优秀的人都是自律的。健身，读书，旅行，这些能让你变得更好的事情，一开始可能很难坚持，但是每当你坚持到一个阶段，当它成为你生活中的一种习惯，你就会觉得这是自然而然的事情，在这个过程中，我们自己也会变得更好。

而坚持自律，你想要的，岁月会还给你！

自律效率演讲稿篇三

俗话说“活到老，学到老”，学习更是我们现阶段的本职，“学”是拿来，是探索，是追求。拿来既是背记，是基础；探索是主动，是思考；追求是目标，是方向。“习”是温习，是演练，是创造。温习是重复，演练是执行，创造是发现是求真。

当然，要想学有所成，不仅要有端正的态度，还要有正确的方法。

端正的态度既是尊重学习环节的落实，即做好预习、听课、复习、完成作业这几个步骤。预习是准备，准备听课的重点、难点，这样既争取了学习的主动，又有利于集中注意力，提高听课效率，而且这也是一次合理的抢跑。听课关键是全神贯注，课堂上要积极思考，大胆发言，做一个思考者，不要只当一个“评判家”。复习关键是及时，目标是重现，重现知识，重现方法，重现重难点，温故而知新。完成作业，强调的是要独立自主，这样才能深化和巩固知识，并将知识转化到实际运用中，同时也能够检查出自己的学习效果；对待作业还要严谨认真，不能为了完成而完成，不求甚解，应付了事。遇到困难要勇于钻研，或者请教老师和同学。当克服了作业中的困难，你就会从心里产生一种愉快的体验，这种体验贯穿于解题的全过程，如同爬山一般，就能体验“会当凌绝顶，一览众山小”的气魄，“苦学”也就会变成“乐学”。

方法的优化在于落实，效率的提升在于时间。学习需要时间做保证，谁能拥有更多的时间，谁就能获得更多的知识。那么，在学习时间大体相等的情况下，谁的有效时间更高，就显得尤为重要。关于这个问题，我要强调三个方面。

第一个方面，对课堂内外的学习时间要有一定的规划，这一

规划要结合自己的课表和学习情况来制定，把握住重点。要有突出，在一定的时间范围内，可以将这些重点内容排出层次和顺序，然后按照计划各个击破。

第二个方面，要把握当下，不要拖延。想治好自己的拖延症，首先要抛掉不必要的顾虑，无论过去损失了多少时间，经历了多少次失败，都要统统忘记，心中仅存一个念头，那就是：“从现在开始。”过去的事情永不会再来，不要让它们干扰你的现在。其次，还要清除所有阻碍行动的理由，如果你决定现在就行动，就不要在乎是否有其他诱人的事情，立刻行动就好。

第三个方面，要学会利用零碎时间。著名的海军上将纳尔逊，曾发表过一项令全世界懒汉瞠目结舌的声明：“我的成就归功于一点：我一生中从未浪费过一分钟。”的确，我们的很多时间，都是在不知不觉中一分钟一分钟地流逝了，几分几秒的时间，看起来微不足道，但汇合在一起就大有可为。不妨我们来算笔时间账，每天我们从早晨5:30起床，到晚上10:20熄灯，共计1010分钟，每天上午5节课，下午4节课，晚上3节课，再加上早读、早预习、晚饭前自习，共计560分钟，还有450分钟，我们吃饭、洗漱、打扫卫生等时间，一个小时紧张，两个小时不充裕，那三个小时足够了，如果还不够，那再给你一个小时，四个小时肯定够了，450分钟去掉四个小时还剩210分钟，一节课40分钟，这就是5节课零10分钟，如果再格外给你5节课，我相信你肯定能够把所有的作业、所有的错题、所有的整理，统统拿下。“用零散的时间学习零散的知识”，这是很多学有所成的人回顾自己的学习经历时经常说起的一种方法。

以上总结的都是一些普遍而且切实可行的学习方式，当然，大家也可以根据自身情况寻找到属于自己的学习方式，提高自己的学习效率。我相信，只要掌握了好的学习方法，再加上坚定的意志和勤奋的努力，我们每个同学都会取得自己理想的成绩，为正中写就又一段令人瞩目的传奇！

同学们，让我们“把握生命里的每一分钟，全力以赴心中的梦”吧！

自律效率演讲稿篇四

大家好！今天我演讲的题目是：自律。

不知道自己是怎么了，似乎理智已经无法克制我一次又一次的将手伸向手机。那窄小的屏幕与按键仿佛有无尽的魔力一般，让我无法自拔，把自己的心禁锢在、迷失在了那些按键的诱人圈套里。我整个人好像掉进了深渊，那漆黑屏幕下的深渊。

于是学习开始心不在焉，效率变得极低，有时几分钟才能写上一两个字。看着作业本上歪歪扭扭的字迹，一种惭愧涌上心头。可这种感觉马上被手机的诱惑所蚕食，只留下了无尽的欲望，对游戏对短信的欲望。但是，在一阵酣畅淋漓之后，惭愧自责如影随行，也愈演愈烈。原来，手机只是麻醉剂，欢快一时，却要付出加倍痛苦的代价。

强烈的惭愧与自责如浪潮席卷海岸，留下被清洗的海滩。妈妈的话如同涛声，一遍又一遍在我心上萦绕。“自律，难道我就不能做到自律吗？”我一遍又一遍地扪心自问。

坐在桌前，我眼睛的余光又下意识地落在了熟悉的抽屉上。我拉开它，那个一度使我沉溺于其中的手机静静地躺在那里，我把它拿了出来，刚要把电池卸下，可又突然停住了，我把它放在了桌面，一个抬头便可见的位置，并暗暗下定决心。一个自律的人是能抗拒任何诱惑的，就让它近在眼前，就让自己熟视无睹，我就要做这样一个人。从那以后，手机便被一直放在了那里，再也没被我拿起。自律使得那手机往日的魔力荡然无存。

在人生的道路上，比困境更可怕，比挫折更煎熬的是诱惑，

无数人败倒在它的脚下，无数人被它蚕食掉灵魂，只剩下物质的空壳和无尽的欲望。所以自律是人首要的的保卫者，第一重要。只有它才不会使你迷失自我，只有它才不会使你坠入堕落的深渊，只有它才不会让你误入歧途，离人生的正轨越来越远。

不奋发，则心日颓靡；不检束，则心日恣肆。在诱惑如影随行的今日，让自律成为心底最坚实的盾牌。拥有了它，你便征服了世界，更征服了自己！

自律效率演讲稿篇五

早上好！

我今天演讲的内容是如何提高学习效率。

记得今年暑假刚开始第一次月考，成绩排名下降到xx多，给我敲响了警钟。虽然有一些客观因素，但我还是觉得自己太自以为是，假期没有注意学习。我告诉自己千万不要这样，一定要努力，迎头赶上！在老师和同学的鼓励和帮助下，经过一段时间的努力，我终于进步了xx多，终于回来了。我真的很开心。回顾这段时间的学习，我觉得自己能迎头赶上的最重要原因之一就是学习方法好。有人说“优秀的人和普通人最大的区别就是有没有效率。效率是一种能力，也是一种习惯。”所以，今天我就跟大家聊聊学习效率！

我这里有一些学习习惯供大家参考：

1. 英语必须每天练习和阅读，必须大声朗读。只有多读书，才能有好的语感。
2. 为了加快物理化学的常规题型，试试一个小时能出多少题。
3. 数学计算难免出错，要刻意找一些复杂的计算来锻炼耐心

和能力。

4、对于整套题，给自己留时间，让自己在规定时间内完成。就像考试一样，检查你的分数并总结，这样你会收获很多。

5. 习惯问老师或和同学讨论是提高水平的好方法，但一定要三思而后行，才能解决真正的问题。另外，你可以暂时放在一边。如果你不能解决一个问题，你可以学习其他内容。也许你以后可以回来想一想。这就是“摸着对方”的原则。这就是你会留下深刻印象的方式。

其次，要提高上课效率。记住，不要错过老师上课的细节。很多考试都会在这些细节上胜过你。捕捉这些细节通常会提高你在课堂上的注意力和效率。当然，这并不意味着整个讲课和学习时间神经紧绷，而是跟上老师的思路，掌握知识的要点。无论是听课还是自学，都要一心一意。对于那些容易分心的人，我们应该多注意这方面。如果你不能一直集中注意力，我告诉你，你很难提高学习效率。

另外，要注意学习前后知识的传承。一旦掌握不好，很容易导致知识漏洞太多，学习效率也不会提高。

最后一点是学习的兴趣。其实我只是想告诉你，不管有没有兴趣，都要学，因为只有这样，才能提高学习水平。

我想谈谈这四点，希望对同学们有所帮助。最后，祝同学们期末考试取得理想成绩！祝老师们工作顺利！

谢谢，我的演讲结束了！

自律效率演讲稿篇六

大家上午好！

我是高一（25）班的__，今天我演讲的题目是《如何提高学习效率》。

进入高中以后，我常听闻从前学习成绩很好的同学进入高中以后成绩一落千丈，班级中也有一些同学，学习虽然认真刻苦，但成绩却不理想。我想原因有很多，但很重要的一点就是没有掌握正确的学习方法，学习效率不高。

首先，我们要培养对学科的兴趣。兴趣是最好的老师，如何培养兴趣呢？我们要主动与老师交流，认真请教问题，努力培养自己的学科兴趣，使学习效率得到提高，对自己要充满信心。

其次，我们要持之以恒。学习贵在有持久的毅力，勇于攻克难关的决心，三分钟的热度是不行的。只要功夫深，铁杵磨成针，我们必须坚持不懈。

第三，勤学多问。勤学的同时还要多问，否则不会的东西会越积越多，就会令人逐步丧失对学习的信心。所以，一定要养成勤学好问的良好习惯，成绩自然会稳步提升。

第四，勤做笔记。人在不知不觉中常会忘掉一些东西，做笔记的目的是为了减少遗忘不断巩固，以取得良好的成绩。正所谓“好记性不如烂笔头”，不做笔记只能使人学了后面的，忘了前面的。课堂上不要单纯为了做笔记而忽略了听课，听课为先，笔记为辅助，不可本末倒置。

第五，经常复习。复习会加深印象，更新理解，要经常进行单元复习、阶段复习、重点难点的复习等。知识离不开积累，学习离不开记忆，要通过反复的训练和背诵巩固提升，在理解的基础上记忆，在记忆中加深理解。

学习方法多种多样，也因人而异，但一定要有自己的方法，并不断地更新完善它。最后，希望每位同学都能百尺竿头更

进一步。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

自律效率演讲稿篇七

大家好！

今天我讲话的题目是《宁静致远自律自学》。

首先要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的，要从多方面来思考问题，不能被事物的表象所迷惑，从而控制自己的思念和欲望。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望；能不能在干净的地面上随手扔下一张张废纸；能不能在排队打饭时抛弃插队的想法；能不能在升旗集会时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。

其次，自律行为与顽强的意志力是分不开的，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文，也许你有了自律的意识，但行为表现出的却与自律所要求的不相称。这时，就需要顽强的意志力做助推器，将内心的意识变为行动。

再次，要从小事做起。自古以来，律己的人都注重小节，他们明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么他就像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。

最后，要经常反思。“君子博学而日参省乎己，则明而无过矣。”只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

我们都会记得，那凿刻在书桌上并激励着鲁迅先生一生的“早”字。那不只是一种提醒，他同样是一种态度，一种

严格自律，可以成就大事的态度。虽然，在生活中我们有着不同的生活习惯，但遵守纪律却委实是我们每一个人应该重视而牢记的。在此，祝愿同学们能够潜下心来，坚定信念，树立目标，以静为朋，以勤为友，自律自学，努力拼搏，用自信书写属于自己的辉煌与成就！

谢谢大家！

自律效率演讲稿篇八

早上好！

开学七周来，在全体教师和同学位的共同努力下，学校教育教学工作井然有序，同学们展示出了图盛学子“热爱学校、热爱学习、积极向上”的精神风貌。

本学期来，学校进一步加强对课堂和校园常规执行情况的检查力度。我们很欣慰的看到，绝大多数的同学都能以一个国家级示范性高中的学生标准严格要求自己，课堂上认真听讲，做到不迟到，不早退，积极参加学校各项同文娱活动和体育锻炼。内宿生很早就起床晨读和晨锻，公车上还有一些同学抓紧时间在看书背公式，公车司机也多次反映到学校，我们的同学上车下车能做到彬彬有礼，主动给有需要的人让座，在学校里，同学们遇到老师主动问好，与同学团结互助，爱护学校自然环境和公共财物，校园处处呈现出和谐、有序、向上的氛围。

可我们不得不看到，还有极少数同学的表现与这种和谐格格不入，给同学们脸上抹黑，严重影响学校形象。我在这里举出几种，请同学们有则改之，无则加勉。

1、不认真遵守课堂常规，上课打瞌睡，迟到、早退。这些行为影响既影响老师上课的情绪，也影响班级同学的学习状态，是一种对自己，对他人不负责、不尊重的行为。

2、不认真遵守校园常规，没有自觉按要求穿着校服，佩带校章。

3、不爱护自己的身体，不自觉参加体育锻炼。早操前后应该多跑跑步，第八节和体育课多一些参加室外活动，养成一种良好的锻炼习惯，使自己终生受益。

同学们对待同学友谊和同学间的矛盾应该有正确的认识和处理方法，必须明理，知是非。

5、不遵守学校安全规定，不爱护公物。一小撮同学躲在厕所里偷偷抽烟，严重危害自己的身体健康，也对其他同学的人身权利造成侵害。也有个别同学把烟头、包装纸、茶渣等扔进厕所里，造成厕所堵塞，这是不讲公德、不爱护公物的表现。

对以上行为，学校一定加强监管，也请同学们端正心态，加强自律，把精力放到学习上。期中考试即将到来，我们要在班上、在学校里掀起学习高潮，认真复习功课，争取在期中考试有一个理想的成绩。十一周校运会的准备工作也即将开始，各班运动员要抓紧时间训练，同学们也要为他们营造一个氛围，大家一起参与到运动中来。为了做到动静有序，给同学们更多的学习时间，学校调整对第八节的规定：要求同学们第八节留在教室自学或在学校参加活动，17：15放学后方准离校，请同学们理解学校的一片苦心，遵照执行。

同学们，让我们珍惜走到一起来学习的缘份，团结互助，严格自律，刻苦学习，共同营造一个适合我们学习、适合我们发展的校园。

谢谢大家

自律效率演讲稿篇九

今天我想与大家一起分享我是如何做阅读笔记的。

每个礼拜我们都会做《阅读手册》，在一篇篇的美文中，我积累了许多好词好句，同时也收获了人生哲理和生命感悟，将其运用到自己的写作之中，得到老师和同学们的赞赏，这让我感到很开心。在不断体会阅读带来快乐的同时，无形中也让我对阅读产生了浓厚兴趣。

看到一篇篇精彩的文章，一句句优美的词句，我一定会马上摘抄下来，至今我的阅读笔记上已经积累了许多好词好句。但光摘抄是远远不够的，我还常常把我在阅读时的一些所思所想及时记录下来，帮助自己更深刻的理解作者的想法。例如，在阅读杨红樱《笑猫日记》时，我在我的阅读笔记本上记录下了这样的一段感想：一场寒流降临在小可怜的身上，虚弱的小可怜被冻死了。她死的时候，妈妈用尽全力搂住她，多想把她救活呀！我突然明白：母爱是那么的伟大！小可怜走了，我们要尽快地从悲痛中走出来，因为生活还将继续下去。

闲暇时，我便会拿起自己的笔记，重温上面的摘抄内容和感想感受，随着年龄的增长，我发现对这些道理会有了新的感悟和体会，这也许就是老师们常说的“温故而知新”吧。平时，我还喜欢与好朋友一起讨论对同一篇文章的理解，分享自己的阅读笔记和读书心得，在交流中共同成长。

希望我们上实附小的小朋友听了我的分享后，也可以给自己准备一本阅读笔记本，和我一样在阅读中感受不一样的乐趣。

谢谢石丞灵为大家介绍她是如何做阅读笔记的。阅读是一件让人感到幸福的事情，贾老师在这里希望大家将做阅读笔记培养成自己的一个好习惯，真正在阅读中不断提升自我，得到成长。谢谢！

自律效率演讲稿篇十

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。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！