

自律演讲稿(优质7篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

自律演讲稿篇一

大家好！

人人需要自律。自律，不应该只是嘴上的一句口号，更应深入我们的心中，贯彻于我们的一举一动里。

几个月前，我和同学们都受到了一次深刻的教育兼教训。

那是一节班会课。老师用电脑投影仪给我们讲关于自律、自我约束、遵守规定的内容。因为这是班会课，所以同学们也就没有往常的拘束：有些人悄悄地交谈，有些人传着纸条，稍好一些的也不过是写写作文，养养精神，全然不顾此次班会“自律”的主题。

快下课时，老师又讲到了我们教室卫生、作业、纪律等方面问题，并要求我们严于律己，做好份内的事，保持自己桌子周围的卫生，还说要在近几天“整治”一下这些问题。我们心不在焉的坐着，却专心等待着久久不来的悦耳动听的下课铃。就把这些话全部从右耳放出去了。毕竟，我们根深蒂固地认为：这只是说说的。

但很快，我们的报应真的来了。第二天自习时，老师像驱赶羊群一般把我们“请”入操场，勒令我们跑六圈作为处罚。

我们低头看看，周围果真被废纸、塑料包装袋等包围了。看来，如果我们不养成自律的习惯，躲得了一时，躲不了一世。

呀！

自律，应体现在我们的一举一动中。

自律演讲稿篇二

大家好！今天很荣幸的站在这里，与大家一起奏响青春的旋律。我今天演讲的题目是“青春伴我成长 自律成就梦想”。

青春是人的一生中最美好的时光，美丽的青春播下了成功的种子。我们举起双手，就能托起明天的太阳，我们张开翅膀，就能拥抱未来的辉煌。

我们风华正茂，书生意气，挥斥方遒。回首我们身后的一串串脚印，深深浅浅，有曲折，也有直线，都在无声诉说着我们的成长。

当我们踏进高中，不再终日享受父母的呵护，却有了老师们和同学们的关爱，正是在这些关爱中，我们健康成长。

我们要成长，我们更要成功。

只有自律，才能自立，才能自强，才能成功。梁启超说得好：“少年强则国强。”路在我们脚下，我们要走正，走的坦荡。

在三中的集体生活中，严格的管理让我们懂得了什么是对的，什么是错的，懂得了什么才是细节决定成败，是自律让我们培养了许许多多的好习惯，学习习惯，生活习惯，思维习惯，等等，这将让我们在日后的生活中受益匪浅。

著名的教育管理学家黄全愈在文章《素质教育在美国》一文中谈到美国校园的自由。他讲到在美国的校园里允许五花八门的观点存在，但是学生每天必须宣誓，而且人手一册校规，这就是“做也得做，不做也得做”的没商量的“天条”。

同学们，不要再抱怨这里没有自由，那是因为你没有找准自己的位置。

美国人尚且如此重视学生的自律意识，难道你还想输给美国人吗？

我们没有信心吗？ 有！

每个年轻的朋友都有自己的理想，理想的实现，必须自律。

良好的习惯首先从严格要求自己做起。鲁迅先生为了读好书，在桌子上刻下一个早字，那么就让我们在心里刻下一个“严”，严于律己，倘若我们连这小小的校规校纪都不能遵守，又怎么能够去谈成就梦想，还怎么去谈报效国家？要我说，做不到自律，就是瞎掰扯，扯淡。

有了自律，才会表现得如此蓬勃，这是老师们的期望，是父母的寄托，也是我们自己的拼搏。

青春的脚步是轻轻的风，可是我们总是在有意无意的忽视它。有的同学因为一时的学习不如意，就自暴自弃，听不进老师和同学的劝告，自甘萎靡不振。有的同学上课开小差，被老师课后谈话；甚至有的同学不是迎难而上，而是半途而废，打退堂鼓。

这点苦都吃不了，以后怎么办？没有严格要求自己的决心，怎么能成就大事

要成功，首先要学会自律。

同学们，古人云：“一屋不扫何以扫天下。”我们身处三中，虽然是普通高中，虽然是生活条件艰苦些，但是我们来此的目的不是享受，为了自己的将来，这点苦算得了什么。

成功时不要太过得意，因为那些成功只代表过去，失落的时候也不要太自卑，因为失败只是过去的噩梦。奋斗才是我们青春的特色，只有自己努力的拍打翅膀，才能让自己从失败的乌云下飞出更蓝的天空。

自律演讲稿篇三

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！

自律演讲稿篇四

大家好！

一年半的工作经历，让我学会了怎样为人处世，怎样解决一些矛盾，怎样协调好自律委各成员之间的关系，怎样处理好与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这也充分证明：我有能力胜任校学生会自律委部长一职，并且有能力继续把校学生会发扬光大。

如果我竞选成功，我会以奉献校园，服务大家为宗旨，继承上一届学长学姐积累下来宝贵的工作经验和优良的办事作风，大胆创新，真正做到为大家服务。我会以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；进一步提高责任心，在工作中锐意进取，虚心地向别人学习；争取在工作中锻炼自我、完善自我。

我会经常与同事们沟通，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。还要协调好与各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会的`影响力。

我竞选的口号是：我能，我行，我可以！相信有了这样一个我，我们校学生会的明天也会更好！

谢谢大家！

自律演讲稿篇五

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！

自律演讲稿篇六

大家下午好！

我是来自计算机学院的候选人——朱嘉敏。此时此刻的我很高兴，因为在我的大学人生里，有这么一个美好的机会与你们分享我的个人感受。今天，我的演讲题目是“我为自律代言”。

自律是什么？自律是指行为主体的自我约束、自我管理，是以事业心、使命感、社会责任感、人生理想和价值观作为基础。简单来说，自律就是自己约束自己，换句话说也就是要自己要求自己。

相信大家都听过这么一句话：“态度决定一切，态度决定高度。”因此，在我个人看来，自律心态是决定一个人能否做到自律的关键。有这么一位老人：从20__年至今，10年里，她坚持做这么一件事：每天奔走于大学里的每一栋教学楼，每一个教室，关灯、关水龙头。这是为什么呢？那是因为一些同学没有自觉做到人走灯灭，用完水不把水龙头关掉。这样的现象使这位老人很痛心，于是她做出这么一个决定：她甘愿做一名志愿者，一名节能环保的志愿者。在志愿者的路上，她流过汗，流过泪，流过血。她是一名榜样，一名自律的好榜样。她不但自己能做到节约资源，而且为学校，为社会节能环保。她说到：一个人要做到环保，首先要有自律心态。正是因为这位老人一直拥有着自律的心态，才使自己坚持不懈地走在默默奉献的志愿者之路。这位老人离我们并不

远，她，就在我们肇庆学院，我们应该向这位老人致敬，更应该向这位老人学习：做一名自律的大学生，不但自律自己，同时也让身边的人自律起来。

还有这么一个故事：我国古代杰出的“思想家、教育家和天文历法学家许衡，一年夏天，他与很多人一起逃难。在经过河阳时，由于长途跋涉，加上天气炎热，所有人都感到饥渴难耐。这时，有人突然发现路边刚好有一棵大大的梨树，梨树上结满了梨子。于是，大家都你争我抢地爬上树去摘梨来吃，唯独只有许衡，端正坐于树下不为所动。众人觉得奇怪，有人便问许衡：“你为何不去摘个梨来解解渴呢？”许衡回答说：“不是自己的梨，岂能乱摘！”问的人不禁笑了，说：“现在时局如此之乱，大家都各自逃难，眼前的这棵梨树的主人早就不在这里了，主人不在，你又何必介意？”许衡说：“梨树失去了主人，难道我的心也没有了主人吗？”许衡始终没有摘梨。

混乱的局势中，平日约束、规范众人行为的制度在饥渴面前失去了效用。许衡因心中有“主”则能无动于衷。在许衡心目中的这个“主”就是自律。有了自律心态，才能在没有纪律约束的情况下亦能牢牢把握住，自己做到自律。因此，在日常生活里，我们要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，形成良好的习惯，事事严于律己，时时鞭策自己，保持自律的心态。

总的来说，自律心态决定自律与否。自律的人具有责任意识，为他人着想，为社会着想，自律的人能够自我管理，严于律己。自律的人能够坚持不懈。在面临困境或危急的时刻，能够顽强坚持，不轻言放弃。自律的人可以抵御诱惑。能够在各种利益诱惑下，把握好自己。我是自律达人，我为自律代言；我自律，我精彩，自律就是不平凡。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！

自律演讲稿篇七

大家上午好！

今天国旗下讲话的题目是《遵规守纪，严格自律》。

青少年时代是最美丽的，同学们我们正处于人生最美的“花季”，青春的花朵就要在我们的生命之树上绽开，阳光是我们的，希望也是我们的！

首先，作为新时代的中学生就要遵守纪律，做现代文明的学生。俗话说，“没有规矩，不成方圆”，我们知道，良好的纪律是学好科学文化知识的保障。作为一名学生，就要严格遵守《中学生学生守则》、切实做到：尊师爱友，自律自强；诚实守信，文明礼貌；遵守公德，爱护公物。其次，作为新时代的学生，还要学会守法。每个公民都必须具有法制观念，不仅要学法，而且还要守法。第三、要遵守社会公德。讲究公共卫生、爱护公共财物、维持公共秩序等，这些都是社会公德。遵守社会公德是衡量文明程度的重要标志。讲究公共卫生，就是要保持优美整洁的公共环境。比如：不往教室窗外扔果皮、纸屑。在教室里不能大喊大叫，妨碍其他同学学习、休息；不能在课桌椅上乱刻乱画。我们身边的公共财物有很多。如门窗、桌椅、教学设备等，校园里的花草、树木等，我们不仅要做到自己爱护，而且还应当劝阻、制止有些人破坏公共财物的不文明行为。争做一个讲文明、懂礼仪的好学生。

同学们，人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天，明天将交给梦想，你能把握的，就只有今天！让我们珍惜今天这大好时光，遵规守纪，勤奋学习，争取更大的进步。