

2023年我的自律生活演讲稿 自律的演讲稿 (大全10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

我的自律生活演讲稿篇一

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！

我的自律生活演讲稿篇二

大家晚上好！

相信大家都知道神话般存在的衡水中学吧？

20__年，考入清北人数为119, 20__年考入清北人数是139, 20__年是176, 20__年突破200。据不完全统计，20__年语文134分以上的34人，数学150分以上221人，英语149分以上15人，文综270以上15人，理综290以上21人。跟我们现在的成绩比一比，同学们，你们有何感受？反正这对我来说就像是天方夜谭啊。那么，为什么人家那么厉害？外因总是通过内因起作用的，而内因就是——他们，比我们更自律。

当我们在挣扎着要不要起床时，他们已经在疯狂晨读了。他们在半个小时的晨读里，任务精确到每分钟，确保了晨读的效率。

如果，你的回答是没有，那么，我们很有必要从现在开始改变自己了。

让我们为自己定个目标吧!确定好自己的高考的目标再分解成一个个小目标。再制定详细的每天每周每月的计划。

让我们拒绝诱惑，调控好自己的情绪吧!。是时候告别手机，告别不认真，懒惰的自己了。万事开头难，但是当你开始做了，你就会发现开始学习并不难。

让我们掌握科学的学习方法吧。认真对待每一天的学习，要课前预习，上课认真听讲，提高听课效率。认真对待每一次考试，及时做好纠错总结。认真对待每一天的作业，做完要认真地订正，掌握解题方法，做到举一反三。不放过每一个疑难点，利用零碎时间复习所学内容和纠错本。要相信比别人多一点执着，你就会创造奇迹。

让我们养成良好的生活习惯吧。不要熬夜，积极参加锻炼，在生活琐事上尽量减少不必要浪费的时间。

亲爱的同学们，三年以后，你在哪，取决于现在的努力!去拼去学吧，你会发现，自律的人生就像开了挂一样。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

我的自律生活演讲稿篇三

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，还说要在这几天“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。

我的自律生活演讲稿篇四

大家好！

在生活中，有许多节日。有团团圆圆的中秋节，举国欢庆的国庆节，热热闹闹的元宵节，还有我们中华民族最重要的春节……但是我想设定一个自律节。

因为在生活中，我看到许多不文明的现象。记得有一天早上，我来到学校门口，只见一位环卫工人正在打扫路面。他满脸皱纹，大约六十多岁，双手戴着手套，认真地不放过任何果皮纸屑。虽然是寒风瑟瑟的冬日，他却满头大汗。当他刚刚扫完最后一根枯叶时，只见一位小学生，把刚吃完的早餐袋随手一扔，便跑走了。环卫工人看到了，皱了皱眉头，轻轻地叹口气，将塑料袋轻轻扫起，然后倒进了垃圾桶。看到这

个情景，我非常气愤，环卫工人这么辛苦，这位小学生却不珍惜别人的劳动成果。《三国志》里曾经说过“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。所以我想设定一个自律节。

自律节到了。这一天，人们的垃圾不落地；公共场所没有人吸烟；行人、非机动车不再闯红灯；机动车礼让行人；没有人再破坏公共设施、花草树木……我们的天空更蓝，草地更绿，湖水更清澈，城市更美好，社会更和谐，环卫工人也不再辛劳，就像我们的清洁车上写的，“你丢得少，我扫得好”一样。而且还给我们城市减少了许许多多的白色污染，保护我们的生存环境。

大家心里都装着“文明”这两个字，自律和文明是紧紧相关的。希望每天都是自律节，让文明伴随我们每一个人，每一天。

我的自律生活演讲稿篇五

一、坚持党的领导，认真贯彻执行国家的法律法规，严格遵守行业规范和职业道德，诚实守信、合法经营，共同维护本地区汽车服务市场的健康有序发展。

二、自觉接受协会及相关主管部门的监督领导，严格遵守协会章程，依法维护协会和自身的合法权益，积极参加协会活动，履行会员的权利和义务，认真完成协会的各项任务。

三、牢固树立“质量第一、用户至上”观念，树立良好的行业及企业形象，严格执行国家标准及技术规范，切实保证优质服务和技术质量保障。四、服务项目及收费标准应按规定予以公示，坚决杜绝欺诈行为，自觉维护消费者合法权益。会员单位应按规定悬挂由协会统一监制的会员单位标牌，并提供监督电话。

五、加强会员单位之间团结与协作，增强信息沟通与人员、

技术、设备物资等交流，努力达到互惠互利、互通有无、资源共享，使之真正形成强强联合、共同发展的良好局面。

六、维修企业和配件经销企业要紧密配合，坚持做到采购、经销渠道正规化，共同抵制和打击假冒伪劣商品，净化汽车服务行业市场。

七、会员单位之间要相互尊重，相互监督，坚决反对非法经营和不正当竞争，不得擅自扩大经营范围，不得以恶意压价、低价竞销以及通过回扣、行贿等手段获取市场份额。

八、诚实守信、文明经商，不断加强职业道德建设，严禁以虚假广告宣传自身品牌，捏造、散布虚假信息来损坏、抵毁他人名誉和利益。

九、会员单位应积极组织相关人员参加岗位培训，不断提高行业从业人员的技术水平，认真做到定岗定编、持证上岗，同时对所属人员要依法签订相应的劳动合同，并严格履行实施。

十、未经会员单位之间协商同意，不得接收、聘用他方尚未解除劳动合同的人员。

十一、会员单位应及时将专业技术人员上岗证、劳动合同及人员变动等相关资料如实报送协会，以备协会内部查询监督。

十二、为保障自律公约实施，各会员单位向协会交纳自律保证金伍仟元。

十三、本协会及上级主管部门对自律公约实施监管，各会员单位应加强自律，自觉接受社会监督。

十四、会员单位之间发生各种争议时，应本着互谅互让、友好协商的态度解决，必要时可向本协会或上级主管部门反映

处理。

十五、对违反自律公约的行为，一经发现或举报核实，协会将予以内部通报、扣除保证金、新闻媒体曝光或取消会员资格，情节严重者交有关部门查处。

十六、本公约自全体会员单位签字之日起生效，协会在生效之日起三十天内向社会公布。如需修改，按协会组织章程程序办理。

我的自律生活演讲稿篇六

大家好！在这个秋意盎然，硕果累累，金风送爽的下午，能在这里与大家畅谈思想，交流心得，倍感荣幸。我是来自市中的孙健，今天，我演讲的题目是：加强自律，严格规范，用行动践行“两个至上”。

自今年7月份以来，市局（公司）为加强规范建设，深入开展了规范专项整治活动，随着活动的深入推进，加强行业自律、规范卷烟经营行为，已经成为每一个济南烟草人的共识。自律规范是落实国家局“严格规范、富有效率、充满活力”目标任务的重要内容，是保持行业健康、平稳发展的重要举措。实现这个目标，要求我们必须讲操守、重品行，努力成为严格自律的表率，营造“自重、自省、自警、自律”的氛围，形成“企业要发展，人人要自律”的思想认识。

自律是什么？自律就是自我的约束规范，是一种修养，一种境界。自律必须从行业发展的高度认真审视。“维护国家利益，维护消费者利益”，既是烟草行业向全社会做出的庄严承诺，也是《烟草专卖法》赋予烟草干部职工的神圣职责和光荣使命，是行业立足于社会，企业立足于行业，个人立足于企业的根本。

高使命。只有规范，才是烟草行业发展的唯一出路。近年来

行业发生了翻天覆地的变化，取得了令人瞩目的成绩，正是狠抓了规范建设的结果。从“五条纪律”、“六个不准”，到“不联系、不帮助、不支持、不参与、不提供、不默许”，都是行业自律的具体体现。

我是一名专卖稽查员，如何在本职工作中加强自律，严格规范，自觉践行“两个维护”是我不断思考的问题。我认为，首先要牢固树立正确的价值观。做到每处理一件事情，都要看是否符合国家利益和消费者利益，自觉体现和落实在“两个维护”上。其次，要摆正位置，牢记使命。认真履行好“两个维护”的责任，必须清醒地认识到，烟草行业没有自己特殊的利益，作为烟草人，维护国家利益和消费者利益是我的职责，我必须遵纪且率先。

能给他们任何可乘之机！

规范是基础，规范是前提，规范是行业健康发展的生命线。姜成康局长说：要真正把发展建立在可靠的市场基础、扎实的工作基础和严格的自律基础之上。我们是年轻的烟草人，是新时代的开拓者，只有做到在学习上勤奋，作风上务实，素质上过硬，服务上高效，管理上创新，才能担当起企业改革发展大局的重任。只有切实承担起“维护国家利益、维护消费者利益”的神圣职责，才能促进行业“严格规范、富有效率、充满活力”发展目标的早日实现，才能将烟草事业融入建设和谐社会的发展进程中。

也许我们不能改变世界，但是我们可以把握自己；也许我们不能预知未来，但是我们可以利用现在；也许我们并不完美，但是我们可以带着信念，带着执着，带着热忱，在本职工作中做到精益求精！行业会因我们每一个人的严格自律而更加辉煌，世界会因我们的成功而更加精彩！让我们借着“注重自律、严格规范”这股东风，用行动去奏响“两个至上”之歌，为市局（公司）的辉煌而更加努力奋斗吧！谢谢大家！

我的自律生活演讲稿篇七

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。

本学年来，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

我的自律生活演讲稿篇八

大家好！

作为一名学生，我们应该“立志言为本，修身行乃先”。古人的语句，字字透露了自律的重要性，每个人在这充满蛊惑的世界前行，势必会受到各种欲望的诱惑。其实在做决定的一瞬，个人价值就已被定格了，想要升华自身，就让改变从现在开始。

自律，从另一意义上讲就是慎独。指的是人们在个人独自居处的时候，也能自觉严于律己，谨慎的对待自己的所思所行，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。

学会自律，就是会控制自己的思念和欲望。“时间就像海绵里的水，挤一挤总是会有的”。鲁迅先生说了这句话也真正做到了这句话一惜时自律。年少时的迟到换来了老师的斥责——“你若还迟到，以后便不要来了罢”。他应了，默默地在桌角上刻了一个“早”，一个也刻进心里的早，从此再未迟到过，这便是一种自律。有了自律，才会向自己的目标更进一步。有的同学因为一时学习不如意，就自暴自弃；有的同学上课开小差，被老师叫去课后谈话；甚至有的同学遇到困难不是迎难而上，而是半途而废，打退堂鼓。但是，也一定会有这样的人，他们从不迟到早退，守时自律；他们从不出口成脏，守礼自律；他们从不请假，风雨无阻。这些小小的琐事，却更突显他们的严于律己。每件小事都是他们迈向成功的一步。

其实自律说起来简单，行动起来则需要毅力，没有意志力的支撑，自律只是一纸空文；没有意志力的支撑，自律便是无根的花，无法生存；没有意志力的支撑，自律只是海中浮木，随波逐流，找不到成功的彼岸。所以意志力也是尤为重要的，其实锻炼毅力并不是什么千难万险的苦差事，它需要的只是你的一点行动力。当考试前你对灯苦读，在万籁俱静中自认为在坚持不下去时，请你想你的目标；在你间操跑步太累坚持不下了时，请你在心中鼓励自己，为自己加油。意志力其实就是在小事不断的积累中千锤百炼而来。所以就让我们从今天做起，从小事做起。让这些点滴小事汇成长河，让“自律”二字真真正正烙印在心中。

普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将是永远被成为征服者的征服者。”勃朗宁也说过：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”那么就让我们做自己

的征服者！

让自律从现在开始，让改变从这里出发。

谢谢大家！

我的自律生活演讲稿篇九

作为一名学生，我们应该“立志言为本，修身行乃先”。古人的语句，字字透露了自律的重要性，每个人在这充满蛊惑的世界前行，势必会受到各种欲望的诱惑。其实在做决定的一瞬，个人价值就已被定格了，想要升华自身，就让改变从现在开始。

自律，从另一意义上讲就是慎独。指的是人们在个人独自居处的时候，也能自觉严于律己，谨慎的对待自己的所思所行，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。

学会自律，就是会控制自己的思念和欲望。“时间就像海绵里的水，挤一挤总是会有的”。鲁迅先生说了这句话也真正做到了这句话一惜时自律。年少时的迟到换来了老师的斥责——“你若还迟到，以后便不要来了罢”。他应了，默默地在桌角上刻了一个“早”，一个也刻进心里的早，从此再未迟到过，这便是一种自律。

有了自律，才会向自己的目标更进一步。有的同学因为一时学习不如意，就自暴自弃；有的同学上课开小差，被老师叫去课后谈话；甚至有的同学遇到困难不是迎难而上，而是半途而废，打退堂鼓。但是，也一定会有这样的人，他们从不迟到早退，守时自律；他们从不出口成脏，守礼自律；他们从不请假，风雨无阻。这些小小的琐事，却更突显他们的严于律己。每件小事都是他们迈向成功的一步。

其实自律说起来简单，行动起来则需要毅力，没有意志力的支撑，自律只是一纸空文；没有意志力的支撑，自律便是无根的花，无法生存；没有意志力的支撑，自律只是海中浮木，随波逐流，找不到成功的彼岸。所以意志力也是尤为重要的，其实锻炼毅力并不是什么千难万险的苦差事，它需要的只是你的一点行动力。当考试前你对灯苦读，在万籁俱静中自认为在坚持不下去时，请你想你的目标；在你间操跑步太累坚持不下了时，请你在心中鼓励自己，为自己加油。意志力其实就是在小事不断的积累中千锤百炼而来。

所以就让我们从今天做起，从小事做起。让这些点滴小事汇成长河，让“自律”二字真真正正烙印在心中。

普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将是永远被成为征服者的征服者。”勃朗宁也说过：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”那么就让我们做自己的征服者！

让自律从现在开始，让改变从这里出发。