

最新自律的演讲稿(优秀5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

自律的演讲稿篇一

大家好！

自律是一门学问，这门学问，自先秦时期就开始做了。

《礼记》中，记述了儒家先贤的一句话：“君子必慎其独也”。

“慎独”二字，也许我们听过数遍，但我们中的大多数仍无法道出这简简单单两个字所包含的意境。“慎”即“心真”，“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎处事，行，有律于己，做，无愧于心，这便是这千年古训的要旨所在。

我们都曾对“四知先生”杨震的故事有所耳闻，他严肃而略带谴责地说出：“天知，地知，你知，我知”，然后拒绝了手捧黄金的来客。

我们也曾在今年的八月领略了我国奥运健儿的风采，他们严于律己，奉献给我们一场绝对真实的竞技表演，让我们领略了体育这无与伦比的艺术。

慎独，让他们更坦荡；自律，让他们的灵魂变得高大坚挺。

在大多数时候，自律是我们内心的一股力量。“律”即是约束，我们向来认为约束是对心灵的桎梏，却不曾看到约束背后的美丽。它的美，正如一首诗，平平仄仄按一定的规律排

列起来，就会呈现出令人赞叹的音韵节律。

自律也是一种坚持，容不得人半点懈怠。千里之堤，尚且会毁于蚁穴。再高的修养德望，也会因为一时的不自律，而给人生留下抹不去的污点。

所以，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

也许，我们曾经在路上如无其事地丢弃过垃圾；也许，我们曾经在无人监督的自习课上讲过小话；也许，我们曾经为了图便利而横穿马路。

曾经的我们都或多或少有过不自律不慎独的举止。

但而今的我们，即将成人，即将迈入高校学府中深造的我们，也应当听一听孔夫子千年前的教会，做一个“慎独”的坦荡君子。

自律的演讲稿篇二

你们好！我叫吴菲，今天我演讲的题目是《自律》。

自律，是一门学问，这门学问自先秦时期就开始做了。如今，它应当成为我们大学生一双隐形的翅膀。

《礼记》中记述了儒家先贤的一句话：“君子必慎其独也。”

“慎独”二字，也许我们听过数遍，但我们大学生中有多少能道出这简简单单两个字所包含的意境呢！“慎”即“心真”，“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎行事，行，有律于己，做，无愧于心。这便是这千年古训的要旨所在。

我们都曾在过去的八月领略了我国奥运健儿的风采，他们严于律己，奉献给我们一场绝对真实的竞技表演。让我们领略了体育这无与伦比的艺术。

其实，对于大学生只要我们做好手中的事情，自律无处不在。

学习上，做好课前预习，课中听讲，课外巩固，每日晨读及常跑读书馆，这就是自律。

工作上，在乎于精而不在于多，用服务大家的思想，用勤勤恳恳的态度，去交往，去忙碌，去学习，这也是自律。

自律，是我们内心的一股力量。“律”即是约束，我们向来认为约束是对心灵的桎梏，却不曾看到约束背后的美丽。它的美正如一首诗，平平仄仄按一定的规律排列起来，呈现出一种令人赞叹的音韵节律。

其实在大学里只要我们稍微自律，就会发现：

原来，当别人从零起步时，我们还可以从负数起步；原来，当我们看别人不顺眼时，是我们自身修养不够；原来，流于小感伤、小感动的人是愚蠢的，是时候将那浮如飘絮的思绪转化为清晰的思路和简单的文字。纵使大家都在说大学就是亚社会，但依然坚信温暖、友情、信任和坚强等这些老掉牙的字眼。

因此，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

曾经的我们，都或多或少有过不自律不慎独的举止。

而如今的我们，已进入大学，已是大学生，是时候听一听孔夫子那千年前的教诲，做一个慎独的大学生。

我的演讲完毕，谢谢大家。

自律的演讲稿篇三

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！

自律的演讲稿篇四

大家好！今天我演讲的题目是：学会自律。

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！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

自律的演讲稿篇五

大家好！

今天我要演讲的题目是□xxx□

门关上之后... 三分之二的小孩把棉花糖吃了。五秒，十秒，四十秒，五十秒，两分钟，四分钟，八分钟。有些孩子坚持了十四分半。然而，三分之一的四岁孩子，就已经懂得成功最重要的原则——“推迟享受”的自律能力。十五年后，研究人员发现百分之百没有吃棉花糖的小孩全部都很成功。这实验结论表明：即便是孩子，那些有自律精神的孩子。

现实生活中，每个人想要获得成功，想要这种成功能够持续，那么无论这种成功是源于学业、事业或是生活，都需要付出，需要我们始终如一日地坚持做正确的事，这也就是深到骨子里的自律，它是帮助我们获得成功的最重要因素。

诚如作家xx在《xxxx□一书所说的那样：“你的每一次行动都会在你的脑中形成思维定式，你做的次数越多，思维定式就越根深蒂固。”只有反复地做正确的事，才能建立起铁一般的自律精神，才能走向成功。

自律指的是让你的想法决定你的行为，而非你的情绪。即使在最初的热情褪去后，仍然继续完成一个想法。只有自律，才能走向成功。希望成长以后的你依旧懂得自律，自律是成功的不二法门！

谢谢大家！