

演讲稿自我介绍(实用5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。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

演讲稿自我介绍篇一

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！

演讲稿自我介绍篇二

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！

演讲稿自我介绍篇三

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！

演讲稿自我介绍篇四

早上好！

开学七周来，在全体教师和学生们的共同努力下，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

演讲稿自我介绍篇五

大家好！

众所周知：欲成方圆，规矩必严。但是仅靠严厉的规章制度就能够约束自己吗？不，不是这样的！古希腊柏拉图说过：“自制是一种秩序，一种对于快乐与欲望的控制。”可见，自律对我们来说有着多么重大的意义。

是的，从蹒跚学步到蓬勃发展，我国互联网事业走过了不平凡的发展。如今上网已不只是一种时尚，更是我们生活中的一部分。青少年在网上不仅可以找到合适的学习资料，还可以浏览世界，开阔视野。而博客、微博、bbs、qq等工具，可以让我们广交朋友，参与社会问题讨论，并发表自己的观点见解。所以说网络可谓是取之不尽，用之不竭的宝库。

但是不少青少年的失色表现却无论如何不能给社会增辉，不能让人高枕无忧。缺乏保护意识的青少年沉迷网络，受不良

信言影响，甚至难以自拔。

在我们身边，有些同学为了追求高级装备，他们放弃了学业；为了追求短暂的快感，他们背离了父母；为了追求虚幻的幸福，他们踏上了犯罪道路。

难道网络真的这么可怕吗？不，我们只有摒弃糟粕，提高自我觉悟，坚持自己的原则，认识到网络的双面性，要坚持以自重、自省、自警、自挖来应对多变的网络。

同学们，自律是一扇窗，打开它，你拥有的将不仅仅是窗外的风景，还有成功。所以，自律不难，难的是心，网络不可怕，可怕的是反被网络扼住了喉咙。让我们学会自律，文明使用网络，树立网络的权威性，真实性，把责任放在第一位，不为利所求，不为得所谋。倡导健康生活，自尊、自律、自护。让我们的自律，还网络一片净土！