

2023年自省自律讨论 自律的演讲稿(精选6篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

自省自律讨论篇一

大家下午好！

首先恭喜各位，毕业了！

三年前，我曾经站在这里，代表师长跟xx级的毕业生聊了聊关于暑假、大学、留学和处世的一些建议。老师们觉得那些建议现在仍然适用，我今天就不再重复，只是代表师长，补充一个观点，那就是——自律是自由的前提。

康德说：“自由不是想干什么就干什么，自由是想不干什么就不干什么。”这话乍听起来很任性，其实背后隐藏的是理性和自律。你今天的如释重负里有很大一部分是对大学的过度遐想。我跟你讲，大学可不是什么自由放松的乐园，大学是人生最好的增值期，本质上，这四年是不可能轻松度过的。

如果你希望未来拥有可以掌控的人生，那你今天必须自律。这自律包括：爱惜身体、读书学习、谨慎交友、提升自己。

首先说爱惜身体。

印度有句谚语“身体是最大的神庙”——意思是，你得用敬畏心对待身体，好好供奉，给她吃好睡好，才能保佑你一生平安。不能仗着年轻，暴饮暴食，熬夜瞎折腾。

“出来混，都是要还的。”

健康的身体是我们在世间行走的底气，是最重要的人生存款。就算享受生活吧，你都得有个好身体。离家在外，对父母最好的报答，就是照顾好自己，别乱来。

其次，读书读书再读书。

学习的途径当然不止读书一条，但读书的性价比肯定最高。关于读书的好处，我这里毋庸赘言。我只想说，尽可能多读，读得杂一点儿。丰富知识面，提升眼界，陶冶情操，增长智慧，拓宽个人频道，拆掉思维里的墙，能够换位思考，可以跟不同的人跨界交流，成为一个有趣、有料、有的聊的人，情智商都会水涨船高。

然后，谨慎交友。

子曰：无友不如己者。翻译过来就是：不要跟不如自己的人交往。孔子不是教你势利眼，而是提醒你，要跟有成长价值的人在一起，最大限度地影响自己、提升自己，共同成长。

朋友可以三教九流、四海八荒，但是，你的亲密朋友圈就是你啊，亲。锻炼、读书、活动、创业……没有一件事的过程能和聊微信、打游戏、追美剧、逛淘宝带来的当下快感相提并论，你得自律，懂得适可而止。你的时间用在哪里，最终都将被看见。人的各项指标加权综合的结果就是个人实力。今天这个时代，没有绝对的怀才不遇，只有个体的能力不及。任何时候，都要努力让自己变得更好，重行动，不抱怨。用正知正念生活，你会处处得见阳光。

维特根斯坦说：“唯一能改变世界的，就是让自己变得更好”。在最年轻的日子里全面提升自己，所有美好的人和事就不会离你太远。

你是你命运的缔造者，自律是自由的前提。

到最后，你是谁，你就会遇到谁——同事、朋友、配偶。桃熟流丹，李熟枝残，种花容易树人难。

学习成长是一辈子的事，人格完善更是终生的修行。我们相伴三年，共同成长，未尽之憾很多，美好瞬间常念。临别之际，千言万语化成一句祝福：愿你们的人生遗憾不多，大部分情况下都能得偿所愿。天涯海角，牵挂不远，常回母校看看。今天你以实验为荣，未来实验以你为傲！

谢谢！

自省自律讨论篇二

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！

自省自律讨论篇三

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

再去看的。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！

自省自律讨论篇四

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。

自省自律讨论篇五

大家好

风筝的不幸，是对自由的真正意义不了解，而自律对于自由有着紧密的关系。真正的自由是怎么样呢。让我来说一说吧！

真正的自由都要受到一定的约束和限制，没有任何限制，不约束的自由是不存在的，这是自律中的一个重要的知识。所以，自律，能使人获得行动的自由。

学会自律，对人们有很大的好处，它使人自知，能使人学会战胜自己，能使人养成良好行为习惯，能使人获得行动的自由，能使人高尚起来等。

既然自律对我们有这么多的益处，我们不是应该为自己增强自律能力吗？对于增强自律能力这方面，我有些小见解。

针对自己的实际情况，选择相关的名言警句作为自己的座右铭，用以勉励自己，使自己有一个榜样，来提醒自己，警惕自己。一旦有了自己的座右铭，就要认真的用来提导自己的思想和行为，真正地去实行，要说到做到。

古人提导：吾日三省吾身。这是要求人们要经常地自我回顾、检查，对自己的思想、心理和行为表现进行总结，肯定自己优点、长处，找出缺点、不足，明确前进目标，所以，我们

也要吾日三省吾身呀！

自律表现在懂得自爱、勇于自省，善于自控。一个人在没有人在场和监督下是最难严格要求自己的，做到自律，必须要做到善于自控，这是自律中最难做到的事。

养成自律习惯，提高自律能力，加强品质修养，归根到底，在于有理想，一个人有了高尚，远大的理想，就会把自己同祖国和民族的命运紧密联系在一起，为之奋斗。

自省自律讨论篇六

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无穷。

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。

青春，要自律，才健康幸福的成长。

同学们，这就是青春的路，这就是成长的路。

在成长的路途中，有鲜花，也有坎坷，要敢为天下先，在高中生活中养成自律的好习惯，前面总有千沟万壑，我们也越的过。

自律为青春护航，自律为成长喝彩。

同学们，低头看看地，踏踏实实，每天做好应该做的事情，上课前，课堂中，下课后，自习中。抬头看看天，晴朗的天空始终，灿烂的阳光总是伴着我们，因为我们骄傲，我们拥有傲人的青春。因为自律，所以自豪。

同学们，让我们一起欢呼：我的青春，我做主！

谢谢，我的演讲结束了。