

最新自律的演讲稿(优质10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

今天我要演讲的题目是□xxx□

xx大学的心理学教授xx找来一些四岁大的幼童，把孩子自己留在一个房间里。然后他告诉四岁的孩子们，“我要给你一颗棉花糖，在十五分钟之后我会回来。如果我回来的时候这颗棉花糖还在这儿，你会另外再得到一颗。”

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！

自律的演讲稿篇二

一段时间以来，我们的课前演讲似乎陷入了困境：演讲者虽说愿意上台，但因为胆子小，演讲水平有限，讲出来的变成了读出来的。评价也是那老一套，不少同学失去了原来的新鲜感，变成应付起来。课前演讲的呼声也渐渐小了。大家虽然极力保持热情，但仍然天真的面部表情告诉我，他们亦觉得很没意思。

久而厌倦是所有人都有的共性，十五六岁的学生尤其如此。大家热情减了，做起来不如以前用心了，似乎成了这种演讲的特点。我必须想办法与大家一起走出这个困境，让学生对课前演讲保持新鲜感。

办法就是让演讲重新焕发生机。一是换个新鲜的题目；二是注入源头活水；三是榜样引领。如果能够让那些讲得优秀的学生来次比赛，也许演讲会重新热烈起来。

新题目好换，但学生们得有准备吧。我必须让大家选个愿意讲题目，这样他们才会有兴趣。下周一就做这事儿。我需要再给大家示范一次，讲出一些大家存在的现实问题，及解决这个问题的良方。那……我感觉这我帮学生最大的问题就

是不自律。那本次演讲就说自律吧！

自律就是自己约束自己。能够在无人监督的情况下，约束自己的言行，被认为是成功的必备条件，更是普通人不断走向成功的秘诀。日本的松下幸之助说：“登峰造极的成就源于自律。”如果没有了自律，那一切美好的理想和愿望，都只会原地踏步，而无法向现实迈进一步。

自律，说起来只有两个字，做起来却非常困难。比如早起锻炼一事，大家都知道利于身体健康，可若让你天天如此，有几个能够坚持得了一年？再如晨起喝一杯水，对身体益处多多，但又有谁坚持过三年如一日，晨起喝一杯水？向往轻松，向往快乐，向往舒适，似乎成了每个人一生的追求，可轻松快乐舒适的生活谁又真正享受过仨月？而自律，就是让你学会自我约束，学会让你三年甚至更多年晨起喝一杯水，早起锻炼坚持一生的，就是想让你过上向往的轻松快乐舒适的生活的。相信，只要你做到自律，你的理想和愿望，就一定会实现。只要你自己坚持做，没有谁会阻止你走向健康！

生活中的小事，想长期坚持都那么困难，更何况学习上的自律呢？

按时完成作业，是一个学生的应尽的职责，绝大多数同学，能够在老师与家长的监督下做到。可如若没有督促，又没有检查的话，又有谁会保质保量、坚持不懈地做好？相信绝大多数同学都会偷懒吧？如若你能够在无人监督的情况下，扎实认真、保质保量地做好作业，你就有自律精神；如果能长期坚持下去，你的学业一定会出类拔萃，你的发展一定会令同龄人刮目相看，你的进步一定会令家长老师骄傲！如果你学会了自主学习，又懂得学习的规律，能够按照自身特点，制定好计划，且能够严格自律完成计划，那么你一定会长成为一个了不起的人！

萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”陀思妥耶夫斯基

说：“如若你想征服世界，你就得征服自己。”是的，没能对自己的征服，就不会有对困难的征服，更不会有强者的成就。同学们，为了自己的未来更美好，为了自己的理想和目标，为了学校的荣誉，家长的辛苦付出，让我们一起严格要求自己，自强，自律，成长为一个令家人、老师和学校都骄傲的人吧！

本次演讲，准备不够充分，演讲的内容虽说都是生活小事，但因了自己讲得不够投入，讲得没能入心，致使学生们听得有些分神。如果我能准备得更多 充分一些的话，相信他们听得更入神，演讲效果更好。

做，永远强于说。扎实的榜样示范永远比只想不做强。我必须再进一步端正态度，争取能够讲到学生心里去，让榜样的作用发挥得更好。

自律，我们的学生最最缺乏的东西，我必须与大家认真说，时时说，处处说，直到这些内容溶入他们内心，养成了自律的习惯为止。当然，真正的自律，必须要强制加说教，更重要地是实践。我必须与学生一起实践，才能与大家一起走向自律。

自律的演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

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多许多的白色污染，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。

自律的演讲稿篇四

尊敬的领导：

大家好！

在现实生活中，我们往往会遇上这样的人。一旦与人交谈，总爱标榜自己贬低别人，说起话来总是：“我这个人啦……，不像有的人……。”总之，你若陪他侃上几个钟头，便可发现，在这个世界上除了他再没有第二个完美的人。

其实在我们生存的这个星球上，没有一个人(包括我和在座的各位)是完美无缺的。可惜的是，却很少有人去面对真实，敢

于剖析自己。如果我们真实的解剖自己，我们就会发现，原来在我们自己的身上还存在着那么多可怕的东西，这就是在每个人身上都存在的心理的阴暗面。遗憾的是绝大部分人很少或者从来不去细察，根除它们，反而以种种豪爽的面孔，标榜的语言来掩饰自己，开脱自己。

各位如果不相信，可以回去做这么一个试验，在夜深人静的时候，关起门来，独自一个人去照照镜子，目不转睛地盯着镜子中的那个自己。照那么十分钟你会发现镜子中的那个人还蛮不错的。再照那么十五、二十分钟，你会发现镜子中的那个人并不是十全十美：眉毛稀疏了一点点，鼻子大了那么一点点，牙齿也觉得黄了一点，等等。一般人都可能会在这时离开镜子。但是，只要你有勇气再细细的审视自己半个小时，我敢肯定地说，十个人绝对有十个人会心里发虚，有的甚至会感到一种莫名的恐惧。

因为往往只有这种时候，你才能发现自己灵魂深处还深藏着一些被自己的虚荣心、好胜心、要强心捂来捂去捂得发了霉不敢为别人所知的东西。比如，你会突然想起某年某月某日，你不该为了赢得一个女孩的青睐，居然无中生有的攻击了自己最好的朋友；某年某月某日你为了自己的利益，竟然辜负了大家的信任；某年某月某日你为了达到不可告人的目的，竟然捏造事实、挤出眼泪，博得了领导的同情等等。你原本以为完全可以忘却了的，已被你深深地埋藏了的点点滴滴，一下子全都又涌现了出来，这时，往往也只是在这时，你才会突然感到坐立不安、羞愧难当甚至无地自容，一种深深地懊悔油然而生。你会觉得只有勇敢地面对自己的过失和卑微，只有严厉地拷问自己的灵魂，你才会得到心灵安宁，才有勇气面对未来的生活。这说明人原本是有自审、自省、自觉和自我调试的能力的，这种能力可以总括为自律的能力。

遗憾的是，在我们的现实生活中，人们或被繁忙的工作所累，或被过多的事务纠缠，或被金钱所诱惑，或被名利所包围，或被成功所陶醉，或被女色所沉迷，反正很少人会经常扪心

自问，不断地面对自己，审察自己，使自己的灵魂因为扬弃了那些发霉的东西而得到安宁。

连锁推销是一番全新的事业，它给每个人提供发展的机遇，创造美好的未来的同时，又要求每一个投入者有比较完美的人格。所以，自律心态是我们万万不可忽视的。

那么我们应该从哪方面来调整自己呢？

首先，我们应该端正自己的仪表，构建尽可能恰当的外在形象，从人的仪表虽然不能看出一个人的人品，但却绝对可以体现出一个人的层次，比如艺术家喜欢披个长发，蓄一个胡子，穿一件牛仔以示他的潇洒自如；工人老大哥穿身工装，戴一顶鸭舌帽，配一双手套以示他的干净利落；公关小姐戴一付墨镜，着一套超短裙以展示她的魅力；而一个人如果头发乱蓬蓬，浑身脏兮兮，手上还拿个破碗，那他肯定是个要饭花子。我们既然干的是桩老板的事业就必须以老板的形象来塑造自己。我们事业体现的是后期效应，所以刚开始的时候，我们不能要求每个人都有一身名牌，但我们一定要做到干净、整洁、规矩、大方。一个真正的老板是不穿那些奇装异服的。而看一个人是讲究还是邋遢，最先看的就是头发，一个人如果头发乱糟糟的很久没有理过，给人的第一印象就绝对不会好到哪里去。不然为什么那么多小伙子第一次上女朋友家都会先去理个发，其目的就是为了给未来的岳父岳母留下个好印象。对于女士来说，面部化妆无疑已经成了一种时尚，但一定要有适当的把握，我们不能把本来长得不错的眉毛画得象贴了两条黑胶布、更不能把个樱桃嘴涂成个血盆大口，这只会破坏自己的形象。我们不妨保持一副自然而生动的面孔，让人感觉到我们的真诚和实在。

接着，我们再来培养内在的自律和修养。千万不要认为内在的修养别人看不出来，其实对于人的精神面貌来讲，内在是根本，而外表则往往只是一个载体而已，一个人如果光有一个很好的外表，而不注意内在品质的提升，你的外表就会变

成无根之树，无水之花，绝对保持不了多久。而且你的人也会缺乏一种应有的气质。

所以我们首先必须自律、自强、自信。没有自律，难以达到自强，没有自强难以产生自信，而一个人没有自信，你的品质就不会优秀，气质就更不会美好了。

最后，我们再来看一看，我们应该如何注意规范和自律自己的行为。我们中国人在总结自己行为的时候，往往喜欢以酒色财气四个字来进行分析。那么我们分析自律也应从这方面入手。酒这个东西，我不否认适量而饮，不但可以舒筋活血，还可以活跃气氛。但当你满嘴酒气去跟别人谈话时，不但惹人厌恶而且别人肯定不会把你的酒话当真，喝酒误事是毋庸置疑的。对于色，中国有句古话叫“不要江山爱美人”，听起来似乎很多情浪漫，但这句话正是启示我们，爱美人就会丢了江山，沉迷于色就会荒废未来。

至于有了财，能干的事情更多，也就更应该规范好自己的行为，我们如果在一个很高雅，很上档次的场合满嘴脏话，随地吐痰，就更令人瞧不起，人家一定会挖苦你是个没有素质的暴发户。至于气，有喜气有怒气，有喜气只要不得得意忘形就行了，而一旦产生了满腔怒气，人就往往因为一时冲动而干出傻事。所以我们应控制好怒气，以免造成行为的失常，让自己日后还可以慢慢纠正，慢慢提高。但如果一个人的行为因为缺乏自律而导致的后果，往往会造成永远都无法弥补的损失。

最后，我想引用《方与圆》上一段话来结束自律的心态。“律己力还是人与动物的根本区别之一。动物不会考虑长远利益，只要有诱饵，就容易上当。只有人才能立足现在，放眼未来，衡量局部利益与整体利益。能律己，也就意味着能理性思维，对各种情况都冷静考虑，是非轻重与衡量有依循标准，不致利令智昏，误了大局。律己力正是人成熟与否的重要标志。”人毕竟不同于动物，不要做内在冲动的奴隶，

要用远大的理想来控制自己的内在冲动，能律己才能取得更大的成功，律己才是通向幸福的康庄大道。

自律的演讲稿篇五

在大自然中，因为自律，才使河流有道，才会有“黄河之水天上来，奔流到海不复回”的运转；因为有自律，才使瀑飞有力，才会有“飞流直下九千尺，疑是黄河落九天”的气势；在宇宙中，因为有了自律，才使地球自转有轨，才会有“坐地日行八万里，巡天遥看一千河”的壮观。

自律就是约束自己，严格要求自己，常常省视自己，完善自我，做到“严于律己，宽以待人”。

高攀龙曾说：“轻财足以聚人，律己足以服人，责宽足以得人，身先足以率人。”正因如此，如你有万贯家财，你尽可以散尽，聚集所有的人为你效劳，但如果你自己不能洁身自好，那就不能使别人诚服于你，如果你严谨地约束自己，别人会心甘情愿地为你效劳，你才能领导他们。

古人自律的事例比比皆是。古汉有“一钱太守”刘宠，被人们所爱戴；三国有诸葛亮自降三级，为将士所敬仰；明有“二不尚书”范景被人们所歌颂。古代的名人，正因为他们严于律己，才会深得人们的尊敬，历代传颂。所以，一个能自制的人，就是有力的人。

今有周总理的“十条家规”为人们所传颂，正是因为他能严格自律，清正廉洁，才会使新中国有了如此大的发展；现在，华西村吴仁宝，他恪守“不领全村工资，不住全村楼房，不拿高额奖金”的“三不原则”，而得到了村民对他的高度评价：“身体过硬，思想过硬，作风过硬”。正是他的律己精神感染了当地的村民，从而使他的决策得到了大多数人的支持，使华西村成为中国最富裕的乡村。这正如《论语》中所说的一句名言：“其身正，不令则行；其身不正，虽令不

从。”

一个人要严于律己，一个公司亦如此。现在知名度很高的海尔集团，有一次冰箱刚上市，当时市场的需求量很大，很多冰箱生产厂家草率将产品上市，但海尔集团的工作人员却当众砸毁了几台花费大却质量不过关的产品。从此，海尔的信誉度剧升，不久，凭着他们过硬的产品跻身于世界品牌行列。因为海尔集团的领导有了这种自律的精神，才会有如此辉煌的成就。

古人云：“吾日三省吾身。”这是要求我们时常回顾一下自己的经历，自我检查一下，从而找出自己的缺点，进而完善自我，明确前进的目标，所以，我们要养成自律的习惯。

自律的演讲稿篇六

尊敬的各位领导、各位同仁：

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！

自律的演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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的呢。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，就要认真的用来指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。

自律的演讲稿篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是自律。

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。

自律的演讲稿篇九

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

自律就是自己约束自己。能够在无人监督的情况下，约束自己的言行，被认为是成功的必备条件，更是普通人不断走向成功的秘诀。日本的松下幸之助说：“登峰造极的成就源于自律。”如果没有了自律，那一切美好的理想和愿望，都只会原地踏步，而无法向现实迈进一步。

自律，说起来只有两个字，做起来却非常困难。比如早起锻炼一事，大家都知道利于身体健康，可若让你天天如此，有几个能够坚持得了一年？再如晨起喝一杯水，对身体益处多多，但又有谁坚持过三年如一日，晨起喝一杯水？向往轻松，向往快乐，向往舒适，似乎成了每个人一生的追求，可轻松快乐舒适的生活谁又真正享受过仨月？而自律，就是让你学会自我约束，学会让你三年甚至更多年晨起喝一杯水，早起锻炼坚持一生的，就是想让你过上向往的轻松快乐舒适的生活的。相信，只要你做到自律，你的理想和愿望，就一定会实现。只要你自己坚持做，没有谁会阻止你走向健康！

生活中的小事，想长期坚持都那么困难，更何况学习上的自律呢？

按时完成作业，是一个学生的应尽的职责，绝大多数同学，能够在老师与家长的监督下做到。可如若没有督促，又没有检查的话，又有谁会保质保量、坚持不懈地做好？相信绝大多数同学都会偷懒吧？如若你能够在无人监督的情况下，扎实认真、保质保量地做好作业，你就有自律精神；如果能长期坚持下去，你的学业一定会出类拔萃，你的发展一定会令同龄人刮目相看，你的进步一定会令家长老师骄傲！如果你学会了自主学习，又懂得学习的规律，能够按照自身特点，制定好计划，且能够严格自律完成计划，那么你一定会长成为一个了不起的人！

萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”陀思妥耶夫斯基说：“如若你想征服世界，你就得征服自己。”是的，没能对自己的征服，就不会有对困难的征服，更不会有强者的成

就。同学们，为了自己的未来更美好，为了自己的理想和目标，为了学校的荣誉，家长的辛苦付出，让我们一起严格要求自己，自强，自律，成长为一个令家人、老师和学校都骄傲的人吧！

自律的演讲稿篇十

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

久而厌倦是所有人都有的共性，十五六岁的学生尤其如此。大家热情减了，做起来不如以前用心了，似乎成了这种演讲的特点。我必须想办法与大家一起走出这个困境，让学生对课前演讲保持新鲜感。

办法就是让演讲重新焕发生机。一是换个新鲜的题目；二是注入源头活水；三是榜样引领。如果能够让那些讲得优秀的学生来次比赛，也许演讲会重新热烈起来。

新题目好换，但学生们得有准备吧。我必须让大家选个愿意讲的题目，这样他们才会有兴趣。下周一就做这事儿。我需要再给大家示范一次，讲出一些大家存在的现实问题，及解决这个问题的良方。那……我感觉这我帮学生最大的问题就是不自律。那本次演讲就说自律吧！

自律就是自己约束自己。能够在无人监督的情况下，约束自己的言行，被认为是成功的必备条件，更是普通人不断走向成功的秘诀。日本的松下幸之助说：“登峰造极的成就源于自律。”如果没有了自律，那一切美好的理想和愿望，都只会原地踏步，而无法向现实迈进一步。

自律，说起来只有两个字，做起来却非常困难。比如早起锻炼一事，大家都知道利于身体健康，可若让你天天如此，有

几个能够坚持得了一年?再如晨起喝一杯水,对身体益处多多,但又有谁坚持过三年如一日,晨起喝一杯水?向往轻松,向往快乐,向往舒适,似乎成了每个人一生的追求,可轻松快乐舒适的生活谁又真正享受过仨月?而自律,就是让你学会自我约束,学会让你三年甚至更多年晨起喝一杯水,早起锻炼坚持一生的,就是想让你过上向往的轻松快乐舒适的生活的。相信,只要你做到自律,你的理想和愿望,就一定会实现。只要你自己坚持做,没有谁会阻止你走向健康!

生活中的小事,想长期坚持都那么困难,更何况学习上的自律呢?

按时完成作业,是一个学生的应尽的职责,绝大多数同学,能够在老师与家长的监督下做到。可如若没有督促,又没有检查的话,又有谁会保质保量、坚持不懈地做好?相信绝大多数同学都会偷懒吧?如若你能够在无人监督的情况下,扎实认真、保质保量地做好作业,你就有自律精神;如果能长期坚持下去,你的学业一定会出类拔萃,你的发展一定会令同龄人刮目相看,你的进步一定会令家长老师骄傲!如果你学会了自主学习,又懂得学习的规律,能够按照自身特点,制定好计划,且能够严格自律完成计划,那么你一定会长成为一个了不起的人!

萧伯纳说:“自我控制是最强者的本能。”陀思妥耶夫斯基说:“如若你想征服世界,你就得征服自己。”是的,没能对自己的征服,就不会有对困难的征服,更不会有强者的成就。同学们,为了自己的未来更美好,为了自己的理想和目标,为了学校的荣誉,家长的辛苦付出,让我们一起严格要求自己,自强,自律,成长为一个令家人、老师和学校都骄傲的人吧!

本次演讲,准备不够充分,演讲的内容虽说都是生活小事,但因了自己讲得不够投入,讲得没能入心,致使学生们听得有些分神。如果我能准备得更多充分一些的话,相信他们听

得更入神，演讲效果更好。

做，永远强于说。扎实的榜样示范永远比只想不做强。我必须再进一步端正态度，争取能够讲到学生心里去，让榜样的作用发挥得更好。

自律，我们的学生最最缺乏的东西，我必须与大家认真说，时时说，处处说，直到这些内容溶入他们内心，养成了自律的习惯为止。当然，真正的自律，必须要强制加说教，更重要地是实践。我必须与学生一起实践，才能与大家一起走向自律。