

最新网课期间自律演讲稿(大全5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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

网课期间自律演讲稿篇一

大家早上好！今天，我在国旗下讲话的'题目是：《自律自强》。

自律，顾名思义，就是要主动控制情绪，约束自己。林则徐是我国清代著名爱国政治家、思想家和诗人。他自律的事例让人十分佩服。禁烟运动之初他到广州时，官吏百般阻挠，使他情绪波动很大，怒不可遏。但他知道，暴怒无济于事，而且还可能给那帮官吏找到攻击他的口实。于是，他竭力控制自己的情绪，写了“制怒”二字挂在墙上，作为警句告诫自己。每当要发怒时，他就注视墙上的“制怒”，将怒气压下去，最终他禁烟成功了。

在历史的长河里，像这种例子不计其数；在我们的日常生活中，同样也不乏这样的事迹。而它们都反映了一个共同点，那就是：自律自强，是成功的必备前题。

我的讲话完了，谢谢大家

网课期间自律演讲稿篇二

看了一些大学生励志故事之后，发现故事的主角几乎都有一个共同的特点那就是超强的自律能力。在上大学之前我们几乎很少提到自律这个词，为什么呢？因为那个时候，我们天天有老师管，在家有父母管，每天都有一个人人皆知清晰地不

能再清晰的目标——考高考，上大学。但是一旦跨过高考，我们都离开家乡奔赴远地，到了一个陌生的地方，没有人会天天在身边管着我们，也不会再有人天天唠叨，这个时候很多同学都会发现，我们也渐渐变得迷茫了起来，我们开始不知所措，甚至无所事事。

我分析了一些大学生励志故事里的人物的生活经历，发现他们的自律性格，并不是从大学时期养成的，而是从很早的时候，有些是家庭原因造成了性格非常独立，有些则是在父母的管教下渐渐找到自己的频率，他们大多在高中就养成了这样的习惯，这也使他们比一般人离成功更近了一步。

懒散的行为习惯并不能让我们的生活获益，我们需要规划需要进步，就算我们之前没有这样的习惯，也要从现在起开始有意识地让自己去计划一个全新的生活模式，一个高效的生活模式。

大学生励志精神不再只是一个概念，它是每一个想要在大学校园里获得成长的人的必经之路。我们需要有清晰的目标规划，需要有坚韧不拔的毅力，需要沉默，需要孤独，然后等待着成功的到来。

网课期间自律演讲稿篇三

大家好！

这位英国母亲的做法无可厚非，买了一张地铁票，自然没有权利坐两个位置，我们要看到的是这位母亲的自律。从大的方面说，自律是一个群体思想品质的体现，外国旅游景点上，汉字“到此一游”层出不穷，让国家蒙羞，这不光是道德素质低下的体现，更多的是自律心理的缺乏，导致在外国同胞面前丢尽颜面。

从小的方面来说，自律是一个人意志力的考验，从小如果就

缺乏自制力的话，将来长大成人后很有可能就会酿成大错，意志力的不坚定，就很可能走上错误的道路，因而我们要学会自律，从小就要培养自律的品质。

网课期间自律演讲稿篇四

大家好。今天我演讲的题目是《网课期间的自律》

人人皆知，网课期间最重要的是自己对自己的克制。在家没有旁人营造出的学习氛围，对大多数人来说长期的自主学习是极困难的。有时自己也会面对现状叹惋，下定决心做些什么，却也只是三分钟热度罢了。一天一天的度过，忘却迫在眉睫的小中考。

上课用的是手机电脑，玩乐用的仍是手机电脑，当这两种矛盾的状态碰撞在一起时，把持不住，不知不觉就成为了后者的“走狗”。上课浑浑噩噩，作业又能带几分认真呢。心想他们也都是如此，可你有几分把握，也许旁人不在乎自己的后路与未来，可是你如果连小中考都没有勇气挑战，你的人生要如何度过。或许现在的你仍有那么多说辞，可未来呢，想必未来的你哪怕真真正正悔过，也没什么意义了。千金难买早知道，世上没有后悔药。

拖延症的宿敌是自律。如果还想力挽狂澜，想再拼一拼、搏一搏，那就赶紧动起来，就从此刻开始，不要带有一丝迟疑，良好的作息、健康的心情，是自律的基本，相信自己，开启你的奋斗之路。

网课期间自律演讲稿篇五

大家好！

五号床这位就是典型的被微信“绑架者”。看着她每周日晚

上一边哭诉着手机害人不浅，一边打着手电补作业的时候，我深深地为她痛惜她的睡眠时间被手机偷走，也深深地意识到自律的重要性和手机诱惑的危害。我也只有替她递纸巾抹眼泪的份了。

我没有她这么不知好歹，至少平时作业还是会好好按时完成的。但是只有暑假例外。虽然我有好好地写过暑假计划表，但好像只是一纸空文。虽然规定了自己晚上要十点之前睡觉，但是总是不知不觉让时间在鼠标和键盘之间溜走。没有人督促，没有在学校里的紧迫感，就会变得懒散。暑假这样自主安排的时间就会不知不觉的被我浪费光。

每天晚上都下决心：明天要早上六点半起来去晨跑，拯救一下我即将不合格的八百米成绩和日益上升的体重。但是当六点半的闹铃响起的时候，我想的却是明天再说，每一次都是如此。结果转眼间，欢乐的暑假就只有二十天了。作为暑假作业要完成阅读厚度比肩《现代汉语词典》的《水浒传》，我却只翻了十多页，我也只有哭的份了。

与我同寝，床位为1号的那位，是和我们这些不自律的人完全相反的人。晚上她必然准点睡觉，绝不参与我们的夜聊活动。一年前，她坐位体前屈的成绩和我一样烂到不及格。一年后的测试，她的成绩居然已经超过了满分线。我问她怎么做到的，她说她每天都有压腿。我问她怎么坚持，她只是耸耸肩：“就这样呗！”除了自律与坚持外别无他法。虽然我也曾暗下决心，每天压腿，但实际上总是因为这样或者那样的原因没有实施。我只有羡慕嫉妒恨的份了。

我从他人口中得知，这位让我羡慕嫉妒恨的大神，已经做完了暑假作业，打算出去旅游了。真是败给她了，败在了能否自我约束，自我管理上。虽然说自律听起来很机械，又似乎很容易的样子，做起来却很难。想要管住自己，真的不容易，毕竟有电视电脑这样那样的种种干扰。要是做到了，坚持下来，或许能比别人强，甚至好上一大截。就像我们寝室一

号床那位一样。

本来一直在纠结下学期是否继续住校，想想还是待在学校比较好。毕竟，像我这种人在学校会比较自律。