

# 最新自学自律演讲稿(汇总5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很难吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 自学自律演讲稿篇一

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。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！

## 自学自律演讲稿篇二

大家好！

每个人在学习中、生活中都会遇到对懒惰的挑战、对诱惑的挑战。有一些人在挑战未开始就选择了屈服，选择放下手头的事，去休息、去娱乐；有一些人却选择了挑战，最终战胜了自己，通过自律，收获了成功，也收获了喜悦。

又是两节周四自习课，老师全走了，这也代表着这两节课的收获全部由我们自己决定。如果你十分懒散，打算看小说或讲话混时间，那你的收获肯定一无所有，还可能因为讲话干扰到其他同学。如果你能够自律，就能管住自己，默默地认真地进行两小时的学习，可能你就完成了大半家庭作业，减轻了回家写作业的压力，也就为学习新知识腾出了宝贵的时间。二者相权衡，进行后者的收获必然多过前者的碌碌无为。于是，我毅然踏上了自习之路。翻开作业本，看着一道道奇形怪状的几何题，我感到了不小的压力。

转过头来，我看到了小a的满面春风，或许他正与同桌聊着新鲜事；看向前方，我看到了小b的眉头紧锁，或许他正为老师的误解烦心不已呢，看着看着，我的思维早已不知游离到哪儿了。突然，一个声音在我心底响起：“要是一直这么下去，你的自习也会被荒废。”这下子，我强迫自己埋下头来，做起了几何题。只两三分钟，我发现自己已经遨游在了几何王国，同学们杂乱的声音已成了我耳边的微风，只会让我更加专注。经历了两节课的专注自习，我学会了约束自己，让自己不被外界的嘈杂所干扰，专注自己的事。

又到了一周周末，一大早，父母告诉我，他们要去商场采购，这一天由我自己在家过。看着空荡荡的家，我的眼睛又不由自主地盯到了电脑了，正当我准备按下开关，又一个声音在心底响起：“你已经不再是一个小孩子了，为什么依然不能自我节制呢？”我愣了愣，回到了书房。看了看窗外，我强迫自己平静下来，开始预习物理。转眼间一上午已经过去。我看了看自己预习的成果，一股成就感涌上了心头。吃过饭，我与相约的好朋友外出打球，锻炼了一下午身体，也放松了心情。回到家中，回想着自己第一次真正地管理好了自己，一阵感动袭来，或许这就是成长吧。

学会自律，学会反省自己。

快期末了，老师布置的作业开始变得更少。一天晚上，我完成了作业，正准备去看课外书，耳边突然响起了老师的话“想一想文言文注释都记牢了没？”我重新坐了下来，翻开了书，一条一条地过，果真发现了许多已经遗忘了的。我把它们又巩固记忆了一遍。这时我发现自我反省十分重要，能够对所学进行查漏补缺，巩固所学。

学会自律，让我们在人生的道路上走得更远。

谢谢大家！

## 自学自律演讲稿篇三

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！

## 自学自律演讲稿篇四

在信息爆炸的时代，我觉得我们最难做到的就是集中注意力。比如老板给你一个案例写答辩。如果你不要求自己在合理的时间内完成，你可能会比平时多花一倍的时间，因为一方面你缺乏时间观念，另一方面你在工作的时候，把手机微信和邮件通知开着，然后弹出一个花边新闻。我的女神赵正式宣布，和谁在一起？我想弄清楚。双十一是活的，不能错过，还得看一看。这些信息是不断被打断的，你可能会被这些外界的入侵信息所吸引，而你的身边有那么多的诱惑，比如零

食、手游、微信、微博等等。此外，研究表明，当压力过大时，人的大脑更容易屈服于诱惑。所以如果我们不遵守纪律，我们就会被这些东西吸引，我们就很难专注于我们正在做的事情。

很多人说：我想要自由，我讨厌被束缚。真相是：只有自律才能换来真正的自由。

我看过这样一句话：自律是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。只有自律，通过采取实际行动，日积月累，我们才会看到自己的改变。不积跬步，不达千里。不积小流，成不了河。我们身边优秀的人都是自律的。健身，读书，旅行，这些能让你变得更好的事情，一开始可能很难坚持，但是每当你坚持到一个阶段，当它成为你生活中的一种习惯，你就会觉得这是自然而然的事情，在这个过程中，我们自己也会变得更好。

而坚持自律，你想要的，岁月会还给你！

## 自学自律演讲稿篇五

大家好！

自律部是属于学生会的一个部门，整日最主要的工作就是负责早操，这也是它们最主要的一个任务！

可是今年以来这个部门一直不得人心，这个部门负责早操，这本身就是一件得罪人的事情，不过大家一般还是不会特别讨厌，因为这都是自己的同学负责的，而且都还是学生，所以我们还会有一些客气的！

可是今年这一个部长实在是不行，工作能力在这几里里已经得到充分的表现，每一次早操都是无比的混乱不堪，大部分的人就是在这里抱怨他，根本没有几个人在这里说好话，因

为他的态度使得我这个与他没有什么关系的人也觉得这个人不适合当部长。

有一次早操，他规定各个班级某一时刻到达现场，并且在所有学生面前说道这一次肯定会立即跑步，不会再一次耽误时间，而且给各个班级的班长全部通知了，但是最终我们的班级准时到了，但是还是没有准时开始，而且还好像觉得我们班级的人有一些傲了。对大家的态度也不是很好，那一次真是使得我自己有一些生气了，因为我们班级是最早的，可是在这里也是等时间最长的一个！

如今的自律部就好象是人们的发怨气对象，每一天早上都会有人说这些人的不足之处，这也代表上一个学生会的一个部长看法是正确的，他在我们面前就说过这一届的人不行！