

2023年与自律的演讲稿(实用6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。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下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

与自律的演讲稿篇一

大家好！

今天我讲话的题目是《宁静致远自律自学》。

首先要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的，要从多方面来思考问题，不能被事物的表象所迷惑，从而控制自己的思念和欲望。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望；能不能在干净的地面上随手扔下一张张废纸；能不能在排队打饭时抛弃插队的想法；能不能在升旗集会时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。

其次，自律行为与顽强的意志力是分不开的，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文，也许你有了自律的意识，但行为表现出的却与自律所要求的不相称。这时，就需要顽强的意志力做助推器，将内心的意识变为行动。

再次，要从小事做起。自古以来，律己的人都注重小节，他们明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么他就像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。

最后，要经常反思。“君子博学而日参省乎己，则明而无过矣。”只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

我们都会记得，那凿刻在书桌上并激励着鲁迅先生一生的“早”字。那不只是一种提醒，他同样是一种态度，一种严格自律，可以成就大事的态度。虽然，在生活中我们有着不同的生活习惯，但遵守纪律却委实是我们每一个人应该重视而牢记的。在此，祝愿同学们能够潜下心来，坚定信念，树立目标，以静为朋，以勤为友，自律自学，努力拼搏，用自信书写属于自己的辉煌与成就！

谢谢大家！

与自律的演讲稿篇二

大家好

我不是一个有意识的人，有时候注意力会被分散。比如有时候我想在父母不在的时候看电视，做作业的时候如果外面有什么，我就跑出去看看发生了什么。每次需要有人提醒的时候，我都会因为这个坏习惯跌跌撞撞好几次。但真正改变我的是第二学期第二天的期末考试。

那是一个寒冷的冬天，马上就要放寒假了。我拿了成绩单走回家。道路两旁的树枝被寒风吹得沙沙作响，在我听来特别刺耳。是的，我考试不及格，这让我很吃惊。这对一直自我感觉良好的我来说无疑是沉重的打击。

回到家，我妈看成绩单，很认真的对我说：你现在要学会管理好自己的事情，合理安排好一切，不能和以前一样了。回想一下你之前的学习状态。唉，上帝希望谁死谁先疯是真的。我下定决心，对自己说：一定要自律。

但是这个坏习惯一时半会儿改不了。写总是一开始就很痒。有一次，家里只有我一个人练琴。想着自己的决心，也坚持了很久。但是我一直以为我放假了。玩一段时间应该不成问题。刚离开椅子，我不禁感到有些惭愧。现在大家都下定决

心要改掉这个坏习惯了，妥协诱惑太可惜了！想着想着，又坐回了座位。练了练，又觉得有点无聊，眼睛忍不住往手机方向瞄。但是我想起了期末考试的那个可怕的数字，给了我一个打击。只是，只是，我在努力做一个自律的人。我得有点专注力！我对自己说，继续练琴。就这样，在煎熬和挣扎中度过了一个下午。幸运的是，我坚持住了。

接下来的日子似乎越来越顺利。渐渐的，我也习惯了自我克制的方式。我不再觉得辛苦了。一个月后，开学了。可能老师是这么说的吧。二十一天养成一个好习惯。我已经改变了以前的散漫习惯。看着一遍又一遍的小考结果，我不禁感到高兴。但我知道这不是我的重点，我还需要更加努力去创造更好的自己。

我经常对自己说：自律。这个词也深深地刻在我的脑海里，就像檀香，回味悠长。

与自律的演讲稿篇三

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。

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。

与自律的演讲稿篇四

(1) 无论在何时何地都不松懈对自己的要求

(2) 制定适合自己的学习计划

(3) 找一个同学互相监督，共同进步同学们，文明守纪是一种尊重，一种美德，更是一种责任。只要我们以《中学生守则》《中学生日常行为规范》，学校的校纪校规来规范自己的行为，严于律己，我们就一定能成为文明守纪的好学生，我们的学校也一定能蓬勃发展，蒸蒸日上！让我们从今天做起，从现在做起，养成各种良好的习惯，遵守纪律，严格自律，向我们的未来狂奔吧！我的演讲到此结束，谢谢大家！

与自律的演讲稿篇五

大家好！

自律是一门学问，这门学问，自先秦时期就开始做了。

《礼记》中，记述了儒家先贤的一句话：“君子必慎其独也”。

“慎独”二字，也许我们听过数遍，但我们中的大多数仍无法道出这简简单单两个字所包含的意境。“慎”即“心真”，“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎处事，行，有律于己，做，无愧于心，这便是这千年古训的要旨所在。

我们都曾对“四知先生”杨震的故事有所耳闻，他严肃而略带谴责地说出：“天知，地知，你知，我知”，然后拒绝了手捧黄金的来客。

我们也曾在今年的八月领略了我国奥运健儿的风采，他们严于律己，奉献给我们一场绝对真实的竞技表演，让我们领略了体育这无与伦比的艺术。

慎独，让他们更坦荡；自律，让他们的灵魂变得高大坚挺。

在大多数时候，自律是我们内心的一股力量。“律”即是约束，我们向来认为约束是对心灵的桎梏，却不曾看到约束背后的美丽。它的美，正如一首诗，平平仄仄按一定的规律排列起来，就会呈现出令人赞叹的音韵节律。

自律也是一种坚持，容不得人半点懈怠。千里之堤，尚且会毁于蚁穴。再高的修养德望，也会因为一时的不自律，而给人生留下抹不去的污点。

所以，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

也许，我们曾经在路上如无其事地丢弃过垃圾；也许，我们曾经在无人监督的自习课上讲过小话；也许，我们曾经为了图便利而横穿马路。

曾经的我们都或多或少有过不自律不慎独的举止。

但而今的我们，即将成人，即将迈入高校学府中深造的我们，也应当听一听孔夫子千年前的教会，做一个“慎独”的坦荡君子。

与自律的演讲稿篇六

大家好！

人人需要自律。自律，不应该只是嘴上的一句口号，更应深入我们的心中，贯彻于我们的一举一动里。

几个月前，我和同学们都受到了一次深刻的教育兼教训。

那是一节班会课。老师用电脑投影仪给我们讲关于自律、自我约束、遵守规定的内容。因为这是班会课，所以同学们也就没有往常的拘束：有些人悄悄地交谈，有些人传着纸条，稍好一些的也不过是写写作文，养养精神，全然不顾此次班会“自律”的主题。

快下课时，老师又讲到了我们教室卫生、作业、纪律等方面问题，并要求我们严于律己，做好份内的事，保持自己桌子周围的卫生，还说要在近几天“整治”一下这些问题。我们心不在焉的坐着，却专心等待着久久不来的悦耳动听的下课铃。就把这些话全部从右耳放出去了。毕竟，我们根深蒂固地认为：这只是说说的。

但很快，我们的报应真的来了。第二天自习时，老师像驱赶羊群一般把我们“请”入操场，勒令我们跑六圈作为处罚。

我们低头看看，周围果真被废纸、塑料包装袋等包围了。看来，如果我们不养成自律的习惯，躲得了一时，躲不了一世呀！

自律，应体现在我们的一举一动中。