

# 自律与效率演讲稿 提高学习效率演讲稿 (精选6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 自律与效率演讲稿篇一

大家晚上好。今天我演讲的题目是《找到自信，提高学习效率》，自信所迸发出来的勇气和毅力，可以帮助克服学习中的种种困难和障碍，可以最大限度的帮助挖掘自身的潜力，去完成学习任务。

在自信的基础上根据自己的实际水平，正确定位自己的奋斗目标，将一个长久的目标分成几个小目标以便制定清晰地学习计划，并持之以恒的督促自己执行落实。

高中生的学习任务是十分繁重的，要按时地完成各种学习任务，必须提高学习效率。提高学习效率不是搞题海战术，而是提高自己的学习能力。提高学习能力离不开老师的指导和同学的帮助，一个会学习的人一定是个善于借助老师和同学力量的人，对老师要施以“缠”字诀，没解决的问题，一定要缠到彻底解决为止，决不能一知半解，简单的点点头，微笑着把自己给忽悠了。但也不能一碰到不会做的题就去问老师，要先自己想想，实在是想不通了，再去请教老师。因为，如果你一碰到不会做的题就去问老师，那样即使你一开始懂了，但自己印象不深刻，没过几天还是会忘掉，如果自己想了，这个问题就会使你印象特别深刻，再去问老师会特别有印象。同学之间的互助学习是不可缺少的一个学习环节，一

起交流学习经验，一起去攻克一个个难题，对自己都是有很大的帮助的。

同学们！相信自己是优秀的，这是同升湖学子的自信，这是同升湖学校的实力源泉。

最后：

祝同学们学业有成！老师工作顺利！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 自律与效率演讲稿篇二

大家上午好！

自律，是我们大学生活其中的一个核心。在漫长的生活当中，我们总会因为一些客观因素而让我们遗忘了一个人的根本，其实就是自律。为什么要跟着自律奔跑？无非就是在这漫长的一生当中，我们只有带着自律这一项根本，才能够真正的扎稳脚跟，才能够在学习和生活方面收获属于自己最终的价值和成果。这就是自律给我们带来的礼物，也是它给予我们坚持自律的成果。

大学生生活里，很多时候我们都是自由的，因此自律这一件事情也就更加的重要了。在大学课程上，如果我们没有自律的意识，那么我们的成绩一定是一塌糊涂的，自律指的是什么？是我们对待一件事情的责任，是这一份责任催促着我们前进，是这一份责任让我们行走的更快。而作为一名大学生的我们，在这样一个轻松自由的环境当中。

对于学习而言，更是要自律的。不能积极主动的学习，对于我们成绩的提升是没有任何帮助的。所以同学们，大学考验

的并不只是我们的成绩，更是我们的人格和品质。一个人的好坏，往往也就是从这些方面开始展现出来的，希望大家在今后的学习和生活当中互相勉励，互相成长。

人的一生，错过的东西有很多，会有遗憾，也会有欣慰、满足。如若我们在大学里不去珍惜时间，做不到自律生活，我想不久之后的我们再回想起的时候，就会对这样的日子感到抱歉，也会对这一段时光而感到遗憾。不管是对于现在正在前进的我们，还是对于期盼中的那一个未来，我们都要给自己树立一个良好的目标和态度，保持一份自制力、克制力，在接下来的路程当中努力的前行。

自律往往能够带来一小部分的成功，主要展现在哪些方面呢？首先我们如若经常保持自律，那么在做事情的方式和态度上就会有所改变，一个有良好自律的人会有更加规律的生活，更加负责的态度，也有更加广阔的一个天地去发展。

当今社会需要的人才是需要有责任感的，任何一个人如若不能自律的生活和做事，那么都是不被看重的。所以从现在开始，我们就要时刻去培养自律的态度和行为，让我们有一条更加宽敞的道路去发展，有一条更加光亮的道路去展望！

## 自律与效率演讲稿篇三

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

扫完最后一片枯叶时，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许多多的白色污染，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。

## 自律与效率演讲稿篇四

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；诚实守法，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。

## 自律与效率演讲稿篇五

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。

学会自律，学会约束自己。

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。

学会自律，学会管理自己。

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！

## 自律与效率演讲稿篇六

上午好！今天我国旗下讲话的题目是《从自律走向成功》。

安德列耶夫曾说：一个人最大的胜利就是战胜自己！没错，在纷繁复杂又充满蛊惑的世界中艰难前行，势必会受到金钱、权力和各种利益的诱惑。这时，阻碍自己的前进，破坏自己艰苦努力的敌人，往往是自己。

一次放松，似乎是茫茫人生坎坷中的一朵浪花，而一时懈怠，也似忽只是慢慢机遇上的一颗沙砾，但一次次放松与懈怠的积累，就会演变为顽固不化的恶习，最终，在自己的松懈中散漫下来，将会惨烈的败给自己。也只有严于律己，能时刻约束自己的人，才会攻克这个最强大的敌人而走向成功。如果一个人不能自我控制，那么他就不能很好的约束自己，自然，就没有资格去领导别人，更谈不上驾驭未来的局面。

明朝的徐傅在求学期间，为了不断检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子，当自己做了一件坏事，说了一句坏话，就在瓶子里放一粒黑豆，作了好事就在另一个瓶子里放一粒黄豆。开始时，黑豆颇多，黄豆寥寥。他深刻地反省，过了一段时间，黑豆黄豆各占一半，他再接再厉，律己更严，久而久之，瓶中黄豆半满，黑豆屈指可数。可是凭着这种持久的约束，不断修炼自我，徐傅终成一代名臣。

就如大哲人丁尼金说的：唯有自律，能把自己引导向最光明的王国！只有严于律己，坚忍不拔，才会成就伟业，戚家军正是由于纪律严明，作战勇敢，方能横扫倭寇，当平九洲，越王勾践正是严于律己，卧薪尝胆，才有“三千越甲可吞吴”的壮举！

目前，校风正了，学风浓了，校园静了。这些都是与大家的共同努力分不开的。

但如果我们仅仅为了这个好的开始就感到骄傲，那是很肤浅的，原因有二：一是因为我们的目标是创建一个真正和谐完美的校园环境，营造一种奋进有序的校园学习氛围，使我们的同学乐在学中，学有所得，但我们现在离这个目标还有一段长路要走。二是因为这个良好开端的取得主要还是“管”出来的，不是自然生成的。

如何巩固和提高我们取得的管理成果，确实值得我们深深地思索。或许让自律成为一种习惯是我们最好的选择。这样的习惯将造就我们幸福的人生，引领我们实现自身的价值。