

2023年教师谈谈自律的重要性 自律自强 演讲稿(汇总9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

教师谈谈自律的重要性篇一

尊敬的评委、亲爱的同学们：

你们好！我叫吴菲，今天我演讲的题目是《自律》。

自律，是一门学问，这门学问自先秦时期就开始做了。如今，它应当成为我们大学生一双隐形的翅膀。

《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，但我们大学生中有多少能道出这简简单单两个字所包含的意境呢？！“慎”即“心真”，“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎行事，行，有律于己，做，无愧于心。这便是这千年古训的要旨所在。

我们都曾在过去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。

其实，对于大学生只要我们做好手中的事情，自律无处不在。

学习上，做好课前预习，课中听讲，课外巩固，每日晨读及

常跑读书馆，这就是自律。

工作上，在乎于精而不在于多，用服务大家的思想，用勤勤恳恳的态度，去交往，去忙碌，去学习，这也是自律。

自律自强中学生演讲稿尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是：“青春无悔，阳光成长”。

来到三中，父母希望我们健康地成长，老师希望我们快乐的成长。要健康，要快乐，唯有自律的养成。一个好的习惯将会让人受益一辈子。

来到三中，我们求知若渴。半年过去了，我们流下了汗水，收获的知识，养成了自律，我们健健康康的成长，我们快快乐乐的生活。

同学们，我们按时作息，积极学习，对问题不是不懂装懂，对学习不耻下问，这是对自己的负责。是的，起初，我们都感觉这很难，严于律己，说起来容易，当做起来的时候，却感觉不容易。有的人打了退堂鼓，可是有的同学却坚强的挺过来，他们就是那些品学兼有的人，是我们学习的榜样。

风可以穿越荆棘，靠的是藐视一切挫折的勇气，与顽强进取的毅力。同学们，给自己一个目标，让青春为他燃烧。

天其实并不高，海其实也不远，青春只会在奋斗中发光，在自律中重生。

我们都知道：“青春是美丽的。”好比朝阳。她的美丽不仅仅是绚烂的外表，更美在恪尽职守，更美在严于律己。没有自律，青春是野草，漫无边际的草长，有了自律，青春是盛开的牡丹，娇艳芬芳。

我们虽然普通，但是这里的严格管理让我们并不普通，我，你，还有他们，所有的寒窗苦读的学子都在追逐着同样的梦，那就是让青春无悔；我们骄傲，那是因为我们所做的是一份人生最美的答卷。

青春给未来插上飞翔的翅膀，青春的我们要对自己负责，对生活负责，在本学期所剩不多的时间里，严于律己，紧紧抓住每一分每一秒，尽我们最大努力，做一次最有力的冲刺。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，让年轻的`梦没有终点。我们要亲临黄埔迎风高歌，黄鹤楼顶，目穷千里，橘子洲头，中流击水，书生意气，挥斥方遒。

我很欣赏《烈火青春》里的一句话：青春就是要让火来烧。这把火就从自律烧起，把懒惰燃成灰烬，把虚伪烧成黑烟，让自律成就青春梦想，我愿意。在座的各位同学，你们愿意吗？向蓝天，向大海，大声呼喊：燃烧青春，自律自尊。

青春是美丽的花儿，自律是精心的呵护。要开出人生最美的花朵，就要自律，自尊，自强。

无规矩不成方圆。上课做不好听讲，自习做不好练习，问题做不到独立思考，一切做不到自律，又怎么能谈到自强，自立。如果那样，青春的梦想翅膀会折断，青春的花儿会枯萎，成功的路途更坎坷，人生的前方更暗淡。

同学们，难道我们不想吗？我们要做一个有用的人，我们做不到吗？我们一定能，一定行。

那就让我们从今天做起，从小事做起。清晨，早点起床，按时自习，把作业做好，把功课温习；课前做好准备，把笔记重新巩固；听课认真，孔子说：学而不思则殆，思而不学则罔；孟子说过：终日而思不如片刻的学习。

同学们，今天我以三中为荣，明天三中以我为荣。

一日之计在于晨，一年之计在于春。用激情迎接日出，让朝阳为青春、为自律、为自强喝彩。

我衷心祝愿在座的各位同学拥有快乐的今天，美好的明天。在三中，阳光的成长，成为三中校园美丽的风景。

自律万岁，自强万岁。

教师谈谈自律的重要性篇二

自律·自强·自信 大家可知，在我们的人生旅程中，是谁始终与我们形影相随？那是我们心中的自己，一个用我们的生命点滴塑造出的自我。我们常说，我们要超越自我，挑战极限，用成绩证明自己。到底怎么做，才会有更加完善的自我呢？我觉得只有学会了自律、自强、自信才能打造卓越的自我。第一、学会自律。

古人曰慎独，指人在独处时当谨慎不苟。自律很实在，它堵死一时心血来潮，也拒绝了突然心灰意冷的悲凉。始终那么平静，从容，步履稳健。不允许每一天虚弱，不放过每一天的庸碌，不原谅每一天的懒散。没有不切实的狂想，只有在有可能眺望到的地方追赶，不需要付出太大的代价，只要努力和自律，就可以达到目标。今日事，今日毕。我有目标，我现在就付诸行动。就这样。每天提醒自己、监督自己，每天进步一点，我们每天都充实着自我。

自律，换而言之，就是严于律己。它是与监督想对立，更强调自我约束和自觉规范的一种意识。自律，就是要在思想，品德，行为上从严要求自己。古人云；君子责己，小人责人。从古至今都把能否严于律己当作衡量一个人道德修养高下的标准。因此，我们应该在任何时候，任何地点，任何时候情况下都做到自律。要想做到自律，首先要理解监督和自律的关系。监督

意指被动地接受来自外界施加于自身的规责和看管.而自律则是主观的,能动的适应.它们均能达到约束行为的目的,自然都是必要的.但想较之下,自律显得更为重要和积极.中国自古就有谚语:闻过则喜,知过不讳,改过不悛.勇于认错不但是自律的态度,更是做人的气度!作为新世纪的大学生,我们更应该学会自律,学会做更好的自己,只有自律,我们才可以自尊自爱,只有自律,我们才可以自省自知,只有自律,我们才可以自立自强!

第二,努力自强。

回想进入大学前的日子,相信大多数同学都会忆起那时心中回响的话:“我一定要考入理想的大学,凭借着自己的努力。”现在,我们如愿以偿成为了强者,踏入了梦想的大学校园。人变强大,有时只需一个倔强的念头。如今,我们心中是否还为了那个梦想而不顾一切奋斗?在生命中,别人可以做到的事情,你也可以做到。

学会自强,是我们人生的蜕变。诸葛亮说“天行健,君子以自强不息”,自强于每个人来讲都是一笔巨大的财富。懂得自强,就会明白到为什么人总会在一次次磨练中成长起来,而且变得坚强。如果一个人没有自强的概念,又何须谈起战胜困难。在我们把握好自强时,就是离成功不远之日。在困难挫折中奋起,追求自己所想要的,经过一番磨练之后,成功的路我们也就把握了。经历了苦难、经历了磨练至少使人积累了经验,增强了毅力,从而使人更懂得珍惜自己的事业和生活,也更懂得如何做人与处世。

第三、拥有自信。

传说庄子与友人在河边垂钓,见一年轻人背负着一个沉重的十字架艰难前行。年轻人说,十字架是一位老人委托他帮忙背负的,并叮嘱他千万不能放下。庄子见他步履维艰,劝说他放下十字架,年轻人却不依。这时,鱼上钩了。庄子和友

人再三劝说年轻人放下十字架，年轻人同意了。十字架被做成了烤鱼的支架。年轻人感到烤鱼是世间难得的美味。在我们的生活中，来自别人的看法与压力便是我们一直背负的十字架，如果我们固执地不肯放下，大概会一直在重压下徘徊不前吧。

我们应该仔细倾听的是我们内心的声音。我们在走自己的路，而这条路通往的是自己的梦想。

也许我们的刻苦换来了别人不屑的嘲讽，但又有什么关系？我们心里早已知晓，这是自己的选择，是为了自己的梦想，何须改变？放下来自别人的压力，轻松前行吧。只要奋斗过，便无怨无悔。“不要让别人的观点所发出的噪音淹没你内心的声音”——乔布斯如是说。

学会自律，努力自强，拥有自信，我们在不断完善自我。终有一天我们会发现，那个曾经迷茫、徘徊着的自己已经学会了勇敢而坚定在人生中前行。我相信，每个人都会有这样的蜕变。

教师谈谈自律的重要性篇三

尊敬的老师、同学们：

下午好！我今天演讲的是自立自强。

自立就是尊敬的事情自己干，自立意味只我们要学会合理地安排自己的`生活，长大够要离开父母的呵护，靠自己的力量创造生活。自强就是自力更生、发愤图强，在困难面前知难而进，顽强拼搏。

自立自强，经历风雨才能见彩虹。如果没有逆境的磨练，我们也不会成长。举个最简单的例子。难道在你儿时，会因为可能摔倒而不去尝试走路吗？那你可是到现在连走路都不会

啊。在坐的有不会走路的人吗？没有，这说明我们都有战胜困难的能力和勇气。那么，再次挺起你的胸膛迎接挑战，成功就在不远处。

人的一生谁没有遇到过挫折，即使挫折给你打击再大，那又怎样呢。它已经客观存在了，我们只有选择抗争或沉沦。谁都知道沉沦的结果是自我堕落和毁灭。所以，我们必须选择抗争，才能走出阴霾，迎接生命的阳光。

正处于学习阶段的我们，就应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样的刻苦努力、不懈追求。在学校的道路上。我们只有勤奋、踏实的学好一点一滴的知识，才能最终走向成功。

其实自立自强并不是坏事，我们通过自己的双手创造自己的天空，这有生命不好呢？

同学们，未来的路还得自己走，美好的生活还得靠自己去争取！

谢谢！

教师谈谈自律的重要性篇四

尊敬的叔叔、阿姨，同学们：

大家好！

我今天发言的题目是：自立自强，在困境中奋起。

我叫郎平，今年13岁。

小学五年级以前，我一直生活在一个幸福的家庭里。爸爸出国打工，妈妈在家照顾着我和奶奶，承担着家中的一切农活。家庭虽不富裕但很温馨幸福，那时的我是无忧无虑的。

不幸的是□20xx年5月，爸爸确诊得了尿毒症，医生告诉我们，爸爸只能靠透析维持生命。晴天霹雳，家里的顶梁柱倒了。从那时开始，爸爸每天大把大把的吃药，一次一次的透析，开始一月透析两次，随着病情的加重，现在一周透析两次。每次透析需要花费520元钱。爸爸生病不长时间，就花光了家中所有的积蓄，并且外债达到了5万多元。这些全都压在了妈妈瘦弱的肩上。自从爸爸得病后，妈妈家里地里拼命的干活，抽空还要外出打工。由于照顾患病的爸爸，妈妈只能就近打工。给种烟大户打短工，去工厂加工塑料桶，进果脯厂筛选山楂……基本上附近所有能干的活，妈妈都干过了。回到家中，她还要拖着疲惫的身体，为我们做饭、照料生活不能自理的奶奶和生病的爸爸。

我再也回不到无忧无虑的日子了，年仅10岁的我，难过、沮丧、恐惧充满了内心，可看到床上的奶奶、病重的爸爸、坚强辛苦的妈妈，我决心帮妈妈分担生活的压力！家庭的变故和苦难，使我早早地学会了自理，学会为妈妈为家庭分担压力。我开始学着做饭、干家务，照顾爸爸和奶奶。每天放学回家，我一边烧水，一边给奶奶捶背、按摩、梳理头发；还得给爸爸端水、拿药。

还记得我第一次和面做馒头，面多了加水，水多了加面，手忙脚乱，急得我哇哇大哭；第一次做饭，我爬上灶台才够着锅，饭却做糊了；第一次洗衣服，晾干后满是斑斑点点，妈妈又重新洗了一遍……这样的事太多了。渐渐地，我能熟练地做家务了。妈妈少了好多的叹气。劳累一天的妈妈能用上热水热饭，憔悴的脸上现出难得的笑容，这就是我最幸福的时刻。每天天一亮，妈妈干活去了，我这个小鬼当家的生活也开始了。我炒菜、蒸馒头、熬稀饭、种菜、喂鸡、洗衣服、给奶奶喂药、喂水、喂饭、做按摩、说笑话逗老人开心。爸爸身体虚弱，遇到自己不能自理的时候，我还得搀扶着他，帮爸爸处理生活方面的情况。

然而，母亲的每一次东奔西走，每一次汗流浹背，每一次忍

痛劳作，都让我刻骨铭心，我的心像针扎一般的疼。为了能帮母亲分担一些压力，在这个家庭急需劳动力的时候，我产生了辍学的念头。我的生活一片黑暗，没有方向。只有一个念头帮母亲分担压力，挣钱给父亲治病。可是我又是多么不想离开校园，不想离开老师和同学们啊。

学校老师看到日渐消瘦变得不爱说话的我，就找我谈心，在老师关心下我再也忍不住了，多日来的压抑一时间得到了倾诉和排遣。老师得知我的情况后，立即向学校领导反映，学校多次帮我申请贫困补助，老师们同学们也给了我无微不至的关怀。

20xx年10月，一个阳光灿烂的日子，潍坊的李叔叔不知通过什么途径得知了我家的情况，驱车几百里来到了我家，表示要帮助我们家渡过难关，并资助我上学。不巧的是那天我去临朐县城配眼镜，李叔叔又急忙去了临朐。我们是在医院里见面的。李叔叔和我说了好多话，叮嘱了我许许多多，告诉我放下负担好好学习，并当场给了我1200元人民币，用以资助我继续学业。一霎间，堵在我心里的石头落地了，我又重新燃起了生活的勇气和信心，学习的劲头更大了。

今年，通过“爱心成才”春蕾助学行动，山东顺达铝业的吴妈妈与我结对子，了解我的家庭情况后，吴妈妈立即来到了我家。非常有爱心的吴阿姨给我买了一个书包和一些学习用品，并给了我500元现金，用以资助我继续自己的学业。吴阿姨和我谈了好多好多，和我妈妈进行了两个小时的谈话，告诉我好好学习，叮嘱我放心学习，争取考上理想的大学。

当我捧着沉甸甸的助学金时，我深深地懂得，这不仅仅是500元钱，这是叔叔阿姨们的爱心。一段时间以来笼罩在心头的阴霾，终于消散了。

时光匆匆，我没有辜负充满爱心的叔叔阿姨们的期望——沐浴着你们的爱心，我的学习成绩稳步提升。在自己的不懈努

力下，我的各科学习成绩一直名列前茅，德智体美劳全面发展，在学校举办的绘画、书法、运动会等活动中多次获奖。凭着强烈的集体荣誉感和认真负责的做事态度，我一直担任班长，成了老师的小助手，同学们的好榜样，多次被评为学校优秀班干部，年年被评为“三好学生”、“学习标兵”。在我的精神世界里，已全部抹去了艰难生活留下的痕迹。

被人关注，让我学会坚持，受人帮助，让我懂得感恩，得人关爱，让我倍感温暖。虽然生活过早地让我品尝了苦难，但多难的经历磨练了我健康的身体，丰富了我健全的头脑。我有我爱和爱我的家人、老师和朋友，还有你们——充满爱心的叔叔阿姨，是你们给了我爱与温暖，让我的人生之路温暖如春。

你们的帮助激励我不断地告诫自己：努力学习，努力生活，回报好心人。也许在学习上我不可能达到最高的顶点，但我会尽我最大的努力，即使失败一千次，我也要一千零一次地站起。叔叔阿姨们，谢谢你们，是你们带给了我勇气与信心，让我坚定了信念，相信了自己，坚信明天会更好。

我相信一切都是瞬息，一切都将会过去，而那过去了的就会成为亲切的怀恋。苦难终会化成美丽烟云，成为生命中灿烂的点缀；苦难在将来被还原成一份美好，在回望时已花香满径。

感谢你们，敬爱的叔叔阿姨们。因为你们，我多舛的人生平添了几分芬芳；因为你们，我晦暗的世界多了几抹阳光；因为你们，我的世界珍存了几多感动。

我知道，我不能简单地用“谢谢”两个字来表达我对他们的感激之情，我应该用自己的行动来回报他们，用优异的成绩来回报他们的爱心！我知道我这辈子都报答不了你们的恩情，但我绝不会辜负你们对我的期望，我会努力学习，考上理想的大学，做一个对社会有用的人才，向你们学习做一个富有爱心的人，长大以后我会接过你们手中的爱心火炬，将它永

远传递下去！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

教师谈谈自律的重要性篇五

女士们，老师们：

你们好！

今天想和大家聊聊自信自强这个话题。我觉得在座的各位选手能勇敢的站在这个舞台上，就是自信和成功。你是对的吗？因为我们努力站在这里，即使不成功，也不是空白。

从前有一个年轻人，他热爱雕塑，想拜一位雕塑家为师。但是，就像雕塑家关心自己的作品一样，招收学徒的条件非常严格。五年来，每当一个年轻人塑造一件作品时，他都会把它展示给雕塑家，但雕塑家看也不看就把它打碎了。许多人认为雕塑家是不人道的，但他的妻子不同意，而是说了一句意味深长的话：“只要信心不破碎。”结果，青年终于如愿以偿，照耀你比蓝更好，超过了他的老师。原因是什么？就是年轻人有信心不怕失败。

生活不可能永远安全顺利，但我们总会遇到意想不到的困难，但我们不能没有信心地生活。只要我们振作起来，下定决心，克服一切困难，就有希望，尤其是在这个竞争日益激烈的社会。即使生活无情地把我们的奋斗和努力打得体无完肤，只要信心没有破碎，只要能把信心之火留在心里，就能一次次点燃生活的激情。

一个人能走多远，不要问脚，要问意志。一个人能爬多高，不要问手，要问志向。如果一个人失去了自强不息的精神，他就已经失败了。世界上能爬金字塔的动物只有两种，鹰和蜗牛。我们可以像蜗牛一样一步一步往上爬。有志者事竟成。

只要有自强不息的精神，我们就会在风暴中前进。

成功可能属于你，但也可能从你身边擦肩而过，这取决于你是否有信心赢得它。

在这里，我想告诉大家，自尊自爱让我们更好的站在社会上，自强自立让我们更有价值。我们应该从事实中认识自己。让我们一起宣誓：做一个踏实、自尊、自信、自强的中国人！

谢谢大家！

教师谈谈自律的重要性篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，很荣幸做这次国旗下讲话，今天我讲话的主题是自理、自律、自主、自强。

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”。两千五百年前的老子告诉我们：君子当心理自尊、生活自理、行为自律、学习自主、性格自强。

圆通的智慧，生动的人格，一如千年大江，从现代流到将来，也涛声依旧。霍金饱受病痛的折磨，却微笑着说：“我生活得很幸福。”不断探索科学的奥秘，梅兰芳蓄须明志，拒绝为日本人演戏。

现实生活中的我们也更应该做到自律、自立、自主、自强。回顾过去，思索着我们学到的东西，会发现原来我们学到的是成功的秘诀，胜利的秘诀——自理·自律·自主·自强。也就是说，我们应做到行为上的自理，精神上的自律，学习上的自主，精神上的自强。

行为上的自理，即能自己照顾自己。学习固然是好，可也应

该注意身体，因为身体是革命的本钱。只有有好的身体才能更好的投入到学习当中。自觉遵守各项规章制度，自觉自愿的学习，不让老师担心，让家长放心。

精神上的自律即能够自己约束自己的行为。不作违反纪律的事情，不能无组织无纪律。平时上课我们应尊重老师，自觉学习，不该说的时候不说，该说的时候抢着说。下课时不四处乱窜；作业能够自主完成，不借助别人的劳动成果。

学习上的自主即能够自主复习预习。我们现在实行高效课堂，这是对我们同学的考验，我们应多向老师讨教学习的方法，多与同学老师交流思想，自觉参与到学习中来。每天坚持复习今天上课的内容，预习明天上课的内容，坚持整理错题集，不因放假而松懈。永远记住学习是为自己而学，不是为他人而学。只有明确这一点，你的成绩才会有所提高。提高学习效率，可以在当天完成的任务坚决不拖到第二天，与时间赛跑。

精神上的自强即中华民族的传统美德自强不息。自信+坚强=自强。我们应该先树立自信心，战胜困难的勇气。我们要有不被困难打倒的韧劲，有不达目的誓不罢休的决心。我们要争做懂礼仪、会学习、爱生活的阳光学生。

多少次你回回头，看看自己走过的路。你会发现，我们还有很多东西需要学习，我们还有很多地方需要改进。同学们，我们正走在前进的大路上，新世纪需要的是具有积极进取的精神，具有自主性、独立性和创造性的各类优秀人才。让我们在参与学校和班级的自主管理中提升主动性，培养“自律、自理、自主、自强”的品质，培养善于思考、奋发拼搏、勇于创新的人格，成为一名充满自尊和自信的中学生！

我的演讲完了，谢谢大家！

教师谈谈自律的重要性篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

蓦然回首，寒窗十余载，衣带渐宽，终挥别六月，赢得硕果累累。一路风雨兼程，走进许多人梦寐以求的大学。古人云：“有志者，事竟成。”足见人不可一日无志，综观天下名人，不但自己有鹏程万里之志，而且谆谆教诲人们要有理想，有志向，有抱负。

人人都想成功，可成功女神并不垂青所有的人，但我相信所有参与，尝试过的人即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。世界只有一个天才贝多芬，也只有一个神通莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。人能走多远，不要问双脚，要问意志，人能攀多高，不要问双手，要问志向。有志登山顶，无志站山脚。我们要像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行，即使失败了，这一生也会因这一路的风雨兼程而变得更加精彩，因为只要我们曾经拥有又何必在乎天长地久。我们应在风雨中自强不息，我们应在雨中在风中展翅飞扬！

大学里的我们渴望获得才华，收获才能，让别人认可自己，引领自己走向成功。胡适先生说过：“学问是铸器的工具，放弃了学问，便摧毁了自己。”然而，我们校园中出现有背于学校主流文化的现象，却不由得让我们重新进行了思考。我们是否还怀有拼搏、收获的心对待生活。

我们每天都沉浸在网络与手机的世界里。我们是否想过我们每天收获了什么，我们是否能知道这样做对自己、对同学、对学校有多大影响，断送了自己的学业，剥夺了同学学习的机会，影响了学校的学风建设，现在的社会是一个竞争的社会，没有过硬的本领，没有丰富的知识，是无法在社会上立

足的。

俗话说“无志之人常立志，有志之人立大志。”立志是成功的动力，能让我们为实现目标而艰苦奋斗，凭借坚忍不拔的信念屹立在成功的颠峰眺望远方，立志贵在坚持，立志贵在立大志！而立大志，莫过于立志成才，照亮祖国未来的希望。

立报国之志，学报国之才，践报国之行。自强、立志、报国不是喊口号，而是要有实际行动，无需迟疑，现在就行动吧！我们的未来，就需要我们自己牢牢将其把握在手中！或许只需要在勇气上踏出一小步，我们就在立志成才上踏出了一大步！从今天起，不，就是此刻，身为学生的我们定下自己的努力方向，一步一个脚印走好为祖国奉献的每一步吧！

教师谈谈自律的重要性篇八

3、匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗此不足为勇也。——苏轼

4、他（注：拿破仑）用宝剑未能够完成的事业，我将用笔杆来完成。——巴尔扎克

5、幸运所需要的美德是节制，而逆境所需要的美德是坚忍。——费·培根

6、工夫和坚韧使桑叶变成绸缎。——英国

8、强烈的信仰会赢取坚强的人，然后又使他们更坚强。——华特·贝基霍

10、慎重者，始若怯，终必勇；轻发者，始若勇，终必怯。——苏轼

11、要向大目标走去，就得从小目标开始。——列宁

13、苦和甜来自外界，坚强则来自内心，来自一个的人自我努力。——爱因斯坦

15、忍耐肉体的小心和道德的勇敢的混合。——哈代

16、勇气是智慧和一定程度教养的必然结果。——列夫·托尔斯泰

教师谈谈自律的重要性篇九

亲爱的老师同学们：

大家好！我今天演讲的题目是：自律。

我不知道我怎么了。似乎理智无法抑制我一次次伸手拿手机。狭窄的屏幕和按键仿佛有着无尽的魔力，让我无法自拔。我把心锁在里面，迷失在那些按钮诱人的陷阱里。我好像掉进了深渊，黑幕下的深渊。

于是学习开始心不在焉，效率变得极低。有时候写一两个字要花几分钟。看着练习本上歪歪扭扭的字迹，一种羞耻感涌上心头。但这种感觉立刻被手机的诱惑侵蚀，只剩下对游戏和短信无尽的渴望。然而一阵酣畅淋漓之后，羞耻和自责接踵而至，愈演愈烈。原来手机只是一种麻醉剂，快乐一会儿要付出双倍的痛苦。

终于，这个恶性循环被打破了。我妈发现了我的变化，知道原因。那天下午，我妈把我叫到身边，对我说：“我不想打你，不想骂你，不想没收你的手机。我只是想让你知道，人的一辈子会有各种各样的诱惑。你必须学会自律，否则你会误入歧途。你自己想想。”

强烈的羞耻和自责像浪潮一样席卷海岸，留下被冲刷的海滩。妈妈的话，像海浪的声音，一遍遍萦绕在我的心头。“自律，

我就不能自律吗？”我一遍又一遍地问自己。

坐在办公桌前，眼角下意识地落在了那个熟悉的抽屉上。我打开，那部曾经让我沉迷的手机静静地躺在那里。我拿出来，刚想把电池放下，突然停了。我把它放在桌面上，一个抬头就能看到的位置，暗暗下定决心。一个自律的人，可以抵御任何诱惑，只要让它近在咫尺，对自己视而不见。我会成为这样的人。从那以后，我的手机就一直放在那里，再也没拿起来过。自律让那个手机的魔力消失了。

在人生的道路上，比困难更可怕，比挫折更痛苦的是诱惑。无数人拜倒在它的脚下，无数人被它蚕食，只剩下物质的空外壳和无尽的欲望。所以，自律是人的第一道防线，第一重要。只有它不会让你迷失自己，只有它不会让你坠入堕落的深渊，只有它不会让你误入歧途，离人生的正确轨道越来越远。

不努力，内心会压抑；不检查梁，心就野了。在当今这个充满诱惑的世界，让自律成为我心中最坚实的盾牌。有了它，你征服了世界，也征服了自己！