

2023年自律演讲稿 自律的演讲稿(大全7篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。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。

自律演讲稿篇一

大家早上好！

今天国旗下讲话的题目是《让纪律变成自律》。一说到纪律，有的同学可能就会联想到孙悟空头上的紧箍咒，孙悟空七十二变，神通广大，却被唐僧管得服服帖帖的，原因就是因为他唐僧会念紧箍咒。也许还有同学会替孙悟空抱不平，如果没有紧箍咒，唐僧一定拿他没办法，那他该是多么自由啊，但大家想过没有，失去了孙悟空，取经的千古大业也就不可能完成，所以别小看了这紧箍咒，它实在是取经大业的重要保证啊！

同学们怀揣着父母的嘱托，亲人的希望，从四面八方聚集到咱们第一小学，我们有一个共同而又神圣目标，那就是更好更快的成长、成才，为了实现这个目标，我们必须有一个重要的保证，那就是纪律！什么是纪律？纪律是为了维护集体利益并保证工作的正常进行而定的，它与健康生活是一致的。俗话说：“没有规矩，不成方圆”，同样，“没有纪律，不成校园，没有纪律，也教不出好的学生”，这是一个放之四海而皆准的道理。同学们，这个学期已经过半，我们校园风气的变化是令人可喜的：早晨，同学们准时进入班级，认真早读。

走在校园里，你会感到学校比过去更干净了；两操时间，放眼看到的是游戏活动的身影，是整齐有序的组织，这个良好开端的取得得益于我们有一个真正和谐完美的校园环境，使我们的同学乐在学中，学有所得，更重要的是我们的班主任老师为此付出了辛勤的劳动。同学们，和谐的环境、良好的秩序是我们学习的保障，这需要我们合力去创造。

只有越来越多的同学认识到迟到是一件令人很羞愧的事情；越来越多的同学自觉地不边走边吃，不随吃随丢；越来越多的同学将认真出操，不拖班级后腿视为一种自觉行为，那么整体环境的真正改善才会成为现实，而最大的受益者也正是在场的全体同学。

因此，我校将新学期的第一个月定为“自律与规范月”，为的就是让同学们将遵守纪律内化为自觉的行动，变他律为自律——自己规范自身的行为，处处严格要求自己。当你日益将纪律变成一种自律的时候，学校就是你求知成人的真正乐园了。

同学们，让我们在以后的日子里，每天都有改变，每周都有提升，每月都有收获，为了自己，为了他人，为了校园，为了社会，自律克己，遵纪守法，养成良好的文明习惯，让个人的素质前进一步，让民族的素质前进一大步！

自律演讲稿篇二

大家好！今天很荣幸的站在这里，与大家一起奏响青春的旋律。我今天演讲的题目是“青春伴我成长 自律成就梦想”。

青春是人的一生中最美好的时光，美丽的青春播下了成功的种子。我们举起双手，就能托起明天的太阳，我们张开翅膀，就能拥抱未来的辉煌。

我们风华正茂，书生意气，挥斥方遒。回首我们身后的一串

串脚印，深深浅浅，有曲折，也有直线，都在无声诉说着我们的成长。

当我们踏进高中，不再终日享受父母的呵护，却有了老师们和同学们的关爱，正是在这些关爱中，我们健康成长。

我们要成长，我们更要成功。

只有自律，才能自立，才能自强，才能成功。梁启超说得好：“少年强则国强。”路在我们脚下，我们要走正，走的坦荡。

在三中的集体生活中，严格的管理让我们懂得了什么是对的，什么是错的，懂得了什么才是细节决定成败，是自律让我们培养了许许多多的好习惯，学习习惯，生活习惯，思维习惯，等等，这将让我们在日后的生活中受益无穷。

著名的教育管理学的博士黄全愈在文章《素质教育在美国》一文中谈到美国校园的自由。他讲到在美国的校园里允许五花八门的观点存在，但是学生每天必须宣誓，而且人手一册校规，这就是“做也得做，不做也得做”的没商量的“天条”。

同学们，不要再抱怨这里没有自由，那是因为你没有找准自己的位置。

美国人尚且如此重视学生的自律意识，难道你还想输给美国人吗？

我们没有信心吗？有！

每个年轻的朋友都有自己的理想，理想的实现，必须自律。

良好的习惯首先从严格要求自己做起。鲁迅先生为了读好书，在桌子上刻下一个早字，那么就让我们在心里刻下一个“严”，严于律己，倘若我们连这小小的校规校纪都不能

遵守，又怎么能够去谈成就梦想，还怎么去谈报效国家？要我说，做不到自律，就是瞎掰扯，扯淡。

有了自律，才会表现得如此蓬勃，这是老师们的期望，是父母的寄托，也是我们自己的拼搏。

青春的脚步是轻轻的风，可是我们总是在有意无意的忽视它。有的同学因为一时的学习不如意，就自暴自弃，听不进老师和同学的劝告，自甘萎靡不振。有的同学上课开小差，被老师课后谈话；甚至有的同学不是迎难而上，而是半途而废，打退堂鼓。

这点苦都吃不了，以后怎么办？没有严格要求自己的决心，怎么能成就大事

要成功，首先要学会自律。

同学们，古人云：“一屋不扫何以扫天下。”我们身处三中，虽然是普通高中，虽然是生活条件艰苦些，但是我们来此的目的不是享受，为了自己的将来，这点苦算得了什么。

成功时不要太过得意，因为那些成功只代表过去，失落的时候也不要太自卑，因为失败只是过去的噩梦。奋斗才是我们青春的特色，只有自己努力的拍打翅膀，才能让自己从失败的乌云下飞出更蓝的天空。

青春，要自律，才健康幸福的成长。

同学们，这就是青春的路，这就是成长的路。

在成长的路途中，有鲜花，也有坎坷，要敢为天下先，在高中生活中养成自律的好习惯，前面总有千沟万壑，我们也越的过。

自律为青春护航，自律为成长喝彩。

同学们，低头看看地，踏踏实实，每天做好应该做的事情，上课前，课堂中，下课后，自习中。抬头看看天，晴朗的天空始终，灿烂的阳光总是伴着我们，因为我们骄傲，我们拥有傲人的青春。因为自律，所以自豪。

同学们，让我们一起欢呼：我的青春，我做主！

谢谢，我的演讲结束了。

自律演讲稿篇三

先说一个真实的故事吧！

这是一个发人深思的故事，为什么同一个人前后的表演有天壤之别呢？这就是自卑与自信的差异。

世界科学领域本来应该拥有更多的牛顿、爱迪生、达尔文和爱因斯坦，世界文坛本来也应该拥有更多的托尔斯泰、巴尔扎克、罗曼？罗兰和狄更斯。然而，许许多多本来可以成为杰出人才的人都被埋没了。被什么埋没的？自卑！

许多人因为自卑，就没有勇气选择奋斗的目标；因为自卑，在事业上就不敢出人头地；因为自卑，就失去了战胜困难的勇气；因为自卑，就得过且过，随波逐流因此，可以毫不夸张地说自卑就是自我埋没，自我葬送，自我扼杀！一个人若想拥有无悔的青春，写出人生瑰丽的诗篇，就要摆脱自卑的困扰，点亮自信的明灯！

居里夫人曾说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信！我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的，无论发生什么事情，活着的人总要照常工作。”正是自信，支持她在经受了失恋、丧失、社会上的流言蜚语等打击之后，两次荣获

诺贝尔奖，为人类的科学事业做出了巨大贡献。

走出自卑的峡谷，点亮自信的明灯吧！你，我，他，我们大家都应该成为学习的强才，生活的强者，我们的生活将因此而绽放瑰丽光彩。

自律演讲稿篇四

大家好！

众所周知：欲成方圆，规矩必严。但是仅靠严厉的规章制度就能够约束自己吗？不，不是这样的！古希腊柏拉图说过：“自制是一种秩序，一种对于快乐与欲望的控制。”可见，自律对我们来说有着多么重大的意义。

是的，从蹒跚学步到蓬勃发展，我国互联网事业走过了不平凡的发展。如今上网已不只是一种时尚，更是我们生活中的一部分。青少年在网上不仅可以找到合适的学习资料，还可以浏览世界，开阔视野。而博客、微博、bbs、qq等工具，可以让我们广交朋友，参与社会问题讨论，并发表自己的观点见解。所以说网络可谓是取之不尽，用之不竭的宝库。

但是不少青少年的失色表现却无论如何不能给社会增辉，不能让人高枕无忧。缺乏保护意识的青少年沉迷网络，受不良信言影响，甚至难以自拔。

在我们身边，有些同学为了追求高级装备，他们放弃了学业；为了追求短暂的快感，他们背离了父母；为了追求虚幻的幸福，他们踏上了犯罪道路。

难道网络真的这么可怕吗？不，我们只有摒弃糟粕，提高自我觉悟，坚持自己的原则，认识到网络的双面性，要坚持以自重、自省、自警、自挖来应对多变的网络。

同学们，自律是一扇窗，打开它，你拥有的将不仅仅是窗外的风景，还有成功。所以，自律不难，难的是心，网络不可怕，可怕的是反被网络扼住了喉咙。让我们学会自律，文明使用网络，树立网络的权威性，真实性，把责任放在第一位，不为利所求，不为得所谋。倡导健康生活，自尊、自律、自护。让我们的自律，还网络一片净土！

自律演讲稿篇五

一段时间以来，我们的课前演讲似乎陷入了困境：演讲者虽说愿意上台，但因为胆子小，演讲水平有限，讲出来的变成了读出来的。评价也是那老一套，不少同学失去了原来的新鲜感，变成应付起来。课前演讲的呼声也渐渐小了。大家虽然极力保持热情，但仍然天真的面部表情告诉我，他们亦觉得很没意思。

久而厌倦是所有人都有的共性，十五六岁的学生尤其如此。大家热情减了，做起来不如以前用心了，似乎成了这种演讲的特点。我必须想办法与大家一起走出这个困境，让学生对课前演讲保持新鲜感。

办法就是让演讲重新焕发生机。一是换个新鲜的题目；二是注入源头活水；三是榜样引领。如果能够让那些讲得优秀的学生来次比赛，也许演讲会重新热烈起来。

新题目好换，但学生们得有准备吧。我必须让大家选个愿意讲题目，这样他们才会有兴趣。下周一就做这事儿。我需要再给大家示范一次，讲出一些大家存在的现实问题，及解决这个问题的良方。那……我感觉这我帮学生最大的问题就是不自律。那本次演讲就说自律吧！

自律就是自己约束自己。能够在无人监督的情况下，约束自己的言行，被认为是成功的必备条件，更是普通人不断走向成功的秘诀。日本的松下幸之助说：“登峰造极的成就源于

自律。”如果没有了自律，那一切美好的理想和愿望，都只会原地踏步，而无法向现实迈进一步。

自律，说起来只有两个字，做起来却非常困难。比如早起锻炼一事，大家都知道利于身体健康，可若让你天天如此，有几个能够坚持得了一年？再如晨起喝一杯水，对身体益处多多，但又有谁坚持过三年如一日，晨起喝一杯水？向往轻松，向往快乐，向往舒适，似乎成了每个人一生的追求，可轻松快乐舒适的生活谁又真正享受过仨月？而自律，就是让你学会自我约束，学会让你三年甚至更多年晨起喝一杯水，早起锻炼坚持一生的，就是想让你过上向往的轻松快乐舒适的生活的。相信，只要你做到自律，你的理想和愿望，就一定会实现。只要你自己坚持做，没有谁会阻止你走向健康！

生活中的小事，想长期坚持都那么困难，更何况学习上的自律呢？

按时完成作业，是一个学生的应尽的职责，绝大多数同学，能够在老师与家长的监督下做到。可如若没有督促，又没有检查的话，又有谁会保质保量、坚持不懈地做好？相信绝大多数同学都会偷懒吧？如若你能够在无人监督的情况下，扎实认真、保质保量地做好作业，你就有自律精神；如果能长期坚持下去，你的学业一定会出类拔萃，你的发展一定会令同龄人刮目相看，你的进步一定会令家长老师骄傲！如果你学会了自主学习，又懂得学习的规律，能够按照自身特点，制定好计划，且能够严格自律完成计划，那么你一定会长成为一个了不起的人！

萧伯纳说：“自我控制是最强者的本能。”陀思妥耶夫斯基说：“如若你想征服世界，你就得征服自己。”是的，没能对自己的征服，就不会有对困难的征服，更不会有强者的成就。同学们，为了自己的未来更美好，为了自己的理想和目标，为了学校的荣誉，家长的辛苦付出，让我们一起严格要求自己，自强，自律，成长为一个令家人、老师和学校都骄

傲的人吧！

本次演讲，准备不够充分，演讲的内容虽说都是生活小事，但因了自己讲得不够投入，讲得没能入心，致使学生们听得有些分神。如果我能准备得更多 充分一些的话，相信他们听得更入神，演讲效果更好。

做，永远强于说。扎实的榜样示范永远比只想不做强。我必须再进一步端正态度，争取能够讲到学生心里去，让榜样的作用发挥得更好。

自律，我们的学生最最缺乏的东西，我必须与大家认真说，时时说，处处说，直到这些内容溶入他们内心，养成了自律的习惯为止。当然，真正的自律，必须要强制加说教，更重要地是实践。我必须与学生一起实践，才能与大家一起走向自律。

自律演讲稿篇六

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！

自律演讲稿篇七

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！