

# 2023年上网课演讲稿 网课自律演讲稿(模板7篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 上网课演讲稿篇一

大家好，今天我演讲的题目是《网课期间的自律》

自律其实就是严于律己，就是和思想做斗争。古人云，君子责己，小人责人。从古至今，都把自律当作衡量一个人道德修养高下的标准。

学习知识要先了解它。自律和他律是完全不一样的。他律指被动地接受他人施加于自己的要求或者规则，而自律则自愿的。他们都能达到约束自己的目的，所以都是必要的。但这两个我觉得自律更为重要。我的妈妈总是监督我做一些我不情愿做却又必须做的事情，但是监督也是为了让我们的自律。

自律首先要从自身严格要求，我们身边潜伏着许多的诱惑。网络上的花言巧语，现实中的五花八门，我们都很难抵挡。所以学会自律尤为困难，也尤为重要。

首先我们要意志够坚强，什么困难都不堪一击。其次，我们要经常自我反省，自我评价和自我约束。我们可以在每天学习的书桌上贴一个醒目的字条，每天睡觉前心里自我暗示以

此来约束自己。时刻提醒我们什么可为，什么不可为，什么坚决不为！要问自己在做什么，该做什么。

作为青少年的我们，更应该学会自律。只有自律，我们才可以自省自知，更好地约束自己，使我们成为更好的自己！

## 上网课演讲稿篇二

微笑，我们对它拥有许多不同的见解。伏尔泰的微笑，平静与雍容，超凡与深刻，体现他人性的光辉与人格的魅力。达芬奇笔下雍容华贵的蒙娜丽莎让每一个驻足欣赏的人都叹为观止，这微笑让人感到无限美好。不同的人对微笑有着不同的诠释，但微笑并不只是停留在表面上的，而是拥有许多内涵的。

微笑，是经历挑战时对困难的不屑。霍金就是那么一个乐观、坚强的人，他没有因为身体的瘫痪而垮下去，反而用自己的微笑与信心鼓励着自己。他要用自己的微笑和智慧，去打开宇宙，甚至更远的那座大门。我们或许永远也读不懂他那本深奥的《时间简史》，但我可以读懂他的精神！他是坐在轮椅上的，那么的弱小，但我却分明看到了一个顶天立地的霍金，一个乐观的霍金。霍金的魅力不仅在于他是一个充满传奇色彩的物理天才，也因为他是一个令人折服的生活强者。他不断求索的科学精神和勇敢顽强、微笑面对生活的人格力量深深地吸引了每一个知道他的人。那是对阻碍人生挫折的一种不屑，是一种顽强的精神。

微笑，是遭遇挫折时对自己的鼓励。就拿我们的成长过程来说，从我们降临在这个世界上，到入校学习，再到进入初三，可以说我们生命每一历程都在经历无数次的跌宕起伏。我们以后会遇到的挫折和挑战可能会更加艰巨，当你陷入低谷而萎靡不振之时，该怎样去面对生活呢？最好的办法是：给自己一个微笑。雨果曾说：“生活就是面对真实的微笑，就是越过障碍注视将来。”微笑就像是昏暗的天际下射出的一缕阳

光，照亮心中不散的阴霾。给自己一个微笑，就是给予自己成功路上最坚定的力量。

微笑，是面对失败时对未来的乐观。生活就像是一面镜子，如果你对它哭，那它一定也对你垂头丧气；而如果你对它微笑，那它一定也会回你一个微笑。同样面对一个相同的失败，悲观的人会觉得自己的前途就此中断，从而一蹶不振；而若是一个乐观的人，对此不过是淡然一笑，认真地反省自己的过失，为下一次的'挑战作好充分的准备。泰戈尔曾说过：如果错过太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。这就告诉我们，如果不能以一个平和的心态去对待失败，不能用微笑去面对你遭遇的失败，那么你将一错再错。

微笑的含义如此之多，但归根结底是一种对人生的态度，一种乐观的精神。当我们开心时，我们会微笑；而当我们不开心时，我们更应该微笑。微笑是一种宣告，宣告你不会被面前的挫折所击倒，不会在成长路上止步不前！

微笑如同寒冬里第一束勇敢的阳光，它会消释你心头的痛苦。就一个微笑，你可以跨越那些你认为不能跨越过的障碍，走向成功的正途！

## 上网课演讲稿篇三

大家好，我演讲的题目是笑对失败！

成功的花儿，人们只惊羡它现时的明艳，谁知道它当初的芽儿，却浸透了奋斗泪泉，洒遍牺牲的血雨！

从这句话中话可以知道，想要成功，奋斗是绝对少不了的。

但是每一个人都会成功吗？不，不是这样的。还有“失败”这两个字。不是谁都会成功，失败在所难免。如果没有经历失败，那种人是不完整的。俗话说的好“失败乃成功之母”。

没有失败，也就没有成功。

面对失败，我们该有好的心态。其实失败并不可怕，面对失败，我们绝对不能够逃避，这是最关键的一点。遇到失败就放弃，不敢去面对，那这就是懦夫的表现而已。面对失败，要坚强，不能妥协，更不能退缩，因为逃避解决不了问题。

当你面对困难时，要学会给自己一个微笑，给生活一个微笑。在我们身边也有很多实例：爱迪生在研制碱性蓄电池，困难很大，他的钻研精神，更是十分惊人。这种蓄电池是用来供给原动力的。他和一个精选的助手苦心孤诣地研究了近十年的时间，经历了许许多多的艰辛与失败，一会儿他以为走到目的地了，但一会儿又知道错了。但爱迪生从来没有动摇过，而再重新开始。大约经过五万次的试验，写成试验笔记一百五十多本，方才达到目的。

失败并不可怕，可怕的是拒绝接受它，面对它的的机会，以正确的方式攀越失败，明智的选择。

成功者固然令人起敬，而笑着认真面对失败的人却比任何人都可歌可颂。

正所谓：“每一个成功事实上是以许多的失败为起点的。成功者往往是蹚着失败的泥水过来的。如果说没有人永远成功，那么，每个人都要准备承受失败的打击！”

笑对失败，去唤醒重生的自己；笑对失败，去得到纯净的洗礼；笑对失败，去展示博大的胸怀；笑对失败，去开辟新的航程；笑对失败，去迎接崭新的机遇；笑对失败，去赢取伟大的胜利。

## 上网课演讲稿篇四

大家好。

我是xx的xx□今天我演讲的题目是《选择》。

人生时刻面临着选择，大到人生方向，小到在哪吃饭，可以说，人生就是一次次选择与将选择付诸行动的过程。所以，会选择的人，一生风光无限，看尽天下暖色；不会选择的人，一生坎坷不平，狼狈不堪，尝尽人间酸辛。

我们所处的历史世界就像一张打的网格纸，每一个点都是一次选择，可我们的人生偏偏只能画一条直线，所以在驻足在某个点选择下个点时不得不放弃很多点。每个人都能进行不同的选择，画出不同的人生轨迹。

选择其实是一次冒险，选择其实是一场赌博，每一个选项背后都是一扇门，而门后，是不同的几条道路。所以，选择很重要。

上大学的我们正处于人生的十字路口，以后的发展方向，毕业后工作或考研，恋爱与学业，我们面临着一个个选择，决定着我們今后的道路。为什么许多人都很迷惘，在人生的重要关隘上难以作出选择？因为他们瞻前顾后，患得患失，他们害怕，他们怕选错了会使自己的命运和未来变的很差，会一辈子消沉，一辈子令人懊丧。

那要怎样面对选择呢？

所欲也，熊掌，亦我所欲也，二者不可兼得，舍鱼而取熊掌也。”选择就是舍得，舍得、舍得、舍和得是分不开的，有得必有舍，有舍才有得。

在选择之前，我们要让头脑冷静，不要乱，谨慎分析，结合自身情况，找到适合自己的道路。在选择是千万别随大流，适合别人的不一定适合自己。我们可以参考别人的意见，但不能被被人左右，我们要弄清楚自己的理想、目标，抓住机遇，做出适当的选择。

而在选择之后我们要怎样呢？“人非圣贤，孰能无过”，我们可能会遇到选择错了的时候，这时候不要消极悲观，不要沉溺在自责懊悔中，这样只会让你错过另一次机会，我们要做的就是认真分析，设法补救，抓住机会，做出另一次选择，重新回到实现目标的路径上去。

当然，有时候我们面临选择是不仅需要以是否对自己有利为判断依据，还要考虑到道德的因素。如某些黑心商人钻法律空子，赚黑心钱，当他面临钻黑心钱与安安分分做生意这个选择时，他选了前者，这对他自己是有利的，但并不代表这是明智的，他会受到良心的谴责。而一些人拾金不昧，也许失去了一些到手的财富，但缺获得了心里的满足感。所以在选择时，考虑到道义是必要的。

人生面临着无数选择，选择需要一双慧眼，更需要一股勇气，一种睿智。当你面对选择的时候，理性地迈出你的双脚，在人生的选择路上，踏下坚实的每一步。

## 上网课演讲稿篇五

大家好！

我是来自xx的xx今天给大家演讲的题目是直面面对挫折，勇于面对人生。

古人云：大海上没有礁石激不起风浪，人生中没有挫折成不了强者。挫折失意磨难痛苦，把我们挡在人生道路上难以行走，但仔细想想挫折其实并不可怕，只要我们够勇敢，够坚强，能够勇于和挫折作斗争，必定会到达成功的那一端。

古往今来，在我们身边有许多这样面对挫折时勇往直前的事例，如：贝多芬，德国最伟大的音乐家之一，出身于德国波恩平民家庭，很早就显露了音乐上的才能，八岁开始登台演出，他一生坎坷，没有建立家庭，二十六岁时开始耳聋，晚

年全聋，这对于一个音乐家而言是多么残忍！但这样的打击并没有使他意志消沉，在一切进步思想都遭禁止的封建复辟年代里，依旧坚守“自由、平等”的政治信念，通过言论和作品，为共和思想奋臂呐喊，创作出了不朽名作《第九交响曲》。霍金，是本世纪享有国际盛誉的伟人之一。

他在大学学习后期，开始患“肌肉萎缩性脊髓侧索硬化症”，半身不遂，禁锢在一张轮椅上长达20年之久，但他并没有被这挫折所打倒，反而身残志不残，勇于面对人生，克服了残废之患而成为国际物理界的超新星，他不能写，甚至口齿不清，却依然不放弃而解开了宇宙之谜。像这样的例子还有很多，曹雪芹、薄松龄在贫困交加中留下了《红楼梦》、《聊斋志异》的不朽之作；大家熟悉的奥斯特洛夫斯基，瘫痪在床双目失明，口述了鼓舞人心的《钢铁是怎样炼成的》；美国的林肯经过多次挫折仍不放弃，终于当上了美国第十六届总统。

他们都与困难、挫折、失败相抗争，不屈不挠，坚定信念，自强不息，从而才有了各自的辉煌成就。同学们，听到这里，你的心里是否有一种感触？的确，人生并不是一帆风顺的，我们可能会遇到各种各样的挫折。

就好比现在站在主席台上的我来说，我此刻的内心是非常紧张的，以前我是个比较含蓄的女孩，很少参加活动，当我得知有这样一次难得的机会时，我也想像其他同学那样勇于展示自己，于是主动参与，并为此积极做准备。我的心里既开心又不安，我所不安的是我不知道自己能否胜任这一次演讲，我也曾经犹豫过，彷徨过，甚至想过放弃这一次难得的机会，可是我最终还是选择了站在主席台上。

也许它对你们来说没有什么，但是对我来说却是一次巨大的挑战。我不知道自己做了多少次思想斗争才有了这个决定，但是我知道逃避是解决不了任何问题的，既然无法逃避，那就勇敢去面对！今天我已做到，已经成功挑战了自己，我相

信你们也一定能做到！ 人之一世，殊为不易。

在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。痛苦之于人，犹狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟，水舌之于心脏。

百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振；人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉；万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊。

面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊。

面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面缩小痛苦，直至成功的一天。同学们，挫折其实并不可怕，我们不要有所畏惧，要敢于和它作斗争，正面迎接它的挑战，相信你自己，让我们一起用坚强、勇敢去战胜挫折，共同创造属于我们的美好明天。

## 上网课演讲稿篇六

大家好！

今天我演讲的题目是《网课期间的自律》

人人皆知，网课期间最重要的是自己对自己的克制。在家没有旁人营造出的学习氛围，对大多数人来说长期的自主学习是极困难的。有时自己也会面对现状叹惋，下定决心做些什么，却也只是三分钟热度罢了。一天一天的.度过，忘却迫在眉睫的小中考。

上课用的是手机电脑，玩乐用的仍是手机电脑，当这两种矛盾的状态碰撞在一起时，把持不住，不知不觉就成为了后者的



“走狗”。上课浑浑噩噩，作业又能带有几分认真呢。心想他们也都是如此，可你有几分把握，也许旁人不在乎自己的后路与未来，可是你如果连小中考都没有勇气挑战，你的人生要如何度过。或许现在的你仍有那么多说辞，可未来呢，想必未来的你哪怕真真正正悔过，也没什么意义了。千金难买早知道，世上没有后悔药。

拖延症的宿敌是自律。如果还想力挽狂澜，想再拼一拼、搏一搏，那就赶紧动起来，就从此刻开始，不要带有一丝迟疑，良好的作息、健康的心情，是自律的基本，相信自己，开启你的奋斗之路。

## 上网课演讲稿篇七

笑对失败。失败，这是一个大家都不愿意面对的词，也是一个大家都不会陌生的词。我相信，每个人在成长的过程当中都曾经过大大小小的失败，每个人都有失败，甚至会经过多次的失败。

那么，我们到底要以怎样的态度来面对失败呢此时此刻，我最想说的是：笑对失败！有这样一个故事，不知道大家是否听说过：美国有一位好莱坞的影视巨星，还曾被美果《时代周刊》列入“美国伟人”行列的成功人士——却也是从一连串的挫折和失败中走出来的。他出身贫寒。学生时代，他的成绩很糟糕。更糟糕的是，他不但是个天生的左撇子，而且还有“阅读障碍症”，被人视为智力低下。

在刚出道时，他便因皮肤黑、不英俊而被否定。但他仍自信满满，对他的家人说：“看着吧，不出十年，我一定会成为好莱坞的巨星！”但后来却并不是一帆风顺：第一次的“处子秀”仅仅是出演一个一闪而过且没有一分钱片酬的小角色。其后虽然又出演了4部影片，并且其中有部电影他还出演了主角，但却因电影的情节不佳和他表演的稚嫩而均告失败。但是，这一切的一切并未将他击倒。

他不断反思和改进自己，终于在1986年的一部描写美国海军战斗机飞行员的影片——《壮志凌云》中初获成功。我想，不用我说大家早已想到，这个人就是美国好莱坞巨星汤姆—克鲁斯。听完这个故事，你领悟到了吗其实，成功和失败就像是一种轮回，二者之间有着紧密的关联，有成功就会有失败。所以，当我们遭遇失败时，大可不必悲观。不仅如此，我们大可以开怀的笑！因为，我一直都认为“god is a girl”并且“god”不仅是一个girl而且还是一个任性的girl是的，她喜欢和我们开这种刁难人的玩笑。

而我们要做的，就是经受住考验。纵然我们会屡战屡败，但我们依然要屡败屡战。要相信上帝是公平的，玩笑只是暂时的，你终究会获得成功！其实，一个人失败是经常的，但成功也是常有的。这一切就好比春暖花开：春去春会再来，花谢花会再开。当失败一点点逼近，成功一点点远离时，我们都应该相信，只要坚持不懈的努力下去，成功在不久之后必然会再次降临。在这里，我呼吁大家要牢记：就算跌倒也要豪迈地笑！不要犹豫，让我们携起手来，笑对失败，笑迎成功吧！我相信，我们的明天一定会更加美好，我的演讲完毕，谢谢大家！