

# 2023年自律的演讲稿(精选9篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。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以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 自律的演讲稿篇一

老师们、同学们：

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。

## 自律的演讲稿篇二

为保障xxx市汽车服务市场的稳定发展，建立良好的汽车服务行业诚信自律机制，规范行业从业人员行为，在平等自愿的基础上，xx省xxx市汽车服务行业协会全体会员单位达成行业自律公约，具体条款如下：

一、坚持党的领导，认真贯彻执行国家的法律法规，严格遵守行业规范和职业道德，诚实守信、合法经营，共同维护本地区汽车服务市场的健康有序发展。

二、自觉接受协会及相关主管部门的监督领导，严格遵守协

会章程，依法维护协会和自身的合法权益，积极参加协会活动，履行会员的权利和义务，认真完成协会的各项任务。

三、牢固树立“质量第一、用户至上”观念，树立良好的行业及企业形象，严格执行国家标准及技术规范，切实保证优质服务和技术质量保障。四、服务项目及收费标准应按规定予以公示，坚决杜绝欺诈行为，自觉维护消费者合法权益。会员单位应按规定悬挂由协会统一监制的会员单位标牌，并提供监督电话。

五、加强会员单位之间团结与协作，增强信息沟通与人员、技术、设备物资等交流，努力达到互惠互利、互通有无、资源共享，使之真正形成强强联合、共同发展的良好局面。

六、维修企业和配件经销企业要紧密配合，坚持做到采购、经销渠道正规化，共同抵制和打击假冒伪劣商品，净化汽车服务行业市场。

七、会员单位之间要相互尊重，相互监督，坚决反对非法经营和不正当竞争，不得擅自扩大经营范围，不得以恶意压价、低价竞销以及通过回扣、行贿等手段获取市场份额。

八、诚实守信、文明经商，不断加强职业道德建设，严禁以虚假广告宣传自身品牌，捏造、散布虚假信息来损坏、抵毁他人名誉和利益。

九、会员单位应积极组织相关人员参加岗位培训，不断提高行业从业人员的技术水平，认真做到定岗定编、持证上岗，同时对所属人员要依法签订相应的劳动合同，并严格履行实施。

十、未经会员单位之间协商同意，不得接收、聘用他方尚未解除劳动合同的人员。

十一、会员单位应及时将专业技术人员上岗证、劳动合同及人员变动等相关资料如实报送协会，以备协会内部查询监督。

十二、为保障自律公约实施，各会员单位向协会交纳自律保证金伍仟元。

十三、本协会及上级主管部门对自律公约实施监管，各会员单位应加强自律，自觉接受社会监督。

十四、会员单位之间发生各种争议时，应本着互谅互让、友好协商的态度解决，必要时可向本协会或上级主管部门反映处理。

十五、对违反自律公约的行为，一经发现或举报核实，协会将予以内部通报、扣除保证金、新闻媒体曝光或取消会员资格，情节严重者交有关部门查处。

十六、本公约自全体会员单位签字之日起生效，协会在生效之日起三十天内向社会公布。如需修改，按协会组织章程程序办理。

## 自律的演讲稿篇三

老师们、同学们：

今天国旗下讲话的题目是《自律、自强》！

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！

同学们我们怀揣着父母的嘱托，亲人的希望，从四面八方聚集到宁冈中学，虽然没有取经的任务，但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，在高考、中考中能一鸣惊人，升入理想的学校。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？让我们看看《现代汉语词典》中的解释，纪律——是为了维护集体利益并保证工作的正常进行而定的，它与健康生活具有一致性。从学校的角度来说，纪律就是为了维护学校教育教学工作正常进行而制定的要求每个学生都遵守的规章、条文，它是校园生活中具有强制性的行为规则。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。

近来读了先生的文章：《素质教育在美国——留美博士眼里的中美教育》，先生是著名的教育博士，他在此书中谈到美国校园内的自由。他说在美国的校园内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，这是做也得做，不做也得做的没商量的“天条”。在美国，学生吸烟初犯被罚星期六上学，再犯将三天不能上学，三次，将罚五天不能上学，四次，将罚十天不能上学，并建议开除。对一些违反纪律的孩子甚至可以罚禁吃午饭，在美国任何学生不能购买饮用酒、烟等违禁品，违者开除。在美国家长打孩子，孩子可以报警，但教师体罚孩子是合法的，因为他们是为了一个民族的成长。再说英国，在英国一个学生几次违反课堂纪律，影响教师上课，学校有权将其停课，由家长带回教育，直到改正，因为英国法律明确规定，教师可以体罚学生，韩国的法律对教师体罚学生的棍棒的精细有明确的规定。我国教育部针对一些地方和学校出现了教师特别是班主任教师不敢管学生、不敢批评教育学生、放任学生的现象，新出台的《中小学班主任工作规定》第十六条明确规定：“班主任在日常教育教学管理中，有采取适当方式对学生进行批评教育的权利。”

应该说，新的学期刚刚开始，我们校园风气的变化是令人可喜的：早晨，无论是走读还是住宿的学生都能准时进入班级，认真早读；走在校园里，你会感到学校比过去更干净了；课间操时间，放眼看到的是迅速奔跑的身影，是快速集合的队伍；高二(1)班陈佩佩等同学看到学校素质楼的水管破裂后，主动去维护并报告学校；上周周日下午第三节自习课，我还特意检查了全校的情况，看到高一(1)班—(9)班、高二(1)班、(6)班、(7)班、高三1、4、6、7、8、9、10班、初二(1)班等班级绝大多数同学在教室安静地学习，让人感动……好的方面还不止这些，还有不少。

这个良好开端的取得为我们广大师生所欣喜，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，是老师连哄带吓甚至骂出来的。

同学们，和谐的环境、良好的秩序是我们学习的保障，而这既不是天上掉下来的，也不是班主任骂出来的，而是要靠我们自己合力去创造的，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，等等，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诸位。鉴于此，我校将新学期的第四周定为“自律与规范周”，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。

美国心理学家曾做过这样一个实验，将一群孩子放在同一个房间，并放上糖果，告诉他们只能等工作人员回来了再吃。

然后用隐藏的摄像头观察他们，发现只有少部分孩子克服了糖果的诱惑。而大多数都吃下了糖果。以后，工作人员跟踪调查发现，没吃糖果的孩子成人后在事业上大多很成功，而吃了糖果的那部分孩子都少有成就，并且失业率很高。可见，自律是一个人成功的基础。

读过《西游记》的同学也应该都知道，刚戴上紧箍咒的孙悟空是倍感痛苦的，但当他日益将取经视作自己的自觉目标时，头上的金箍也日益的成为了一种装饰。同学们，当你也日益的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。

最后再一次重复那句话：宁冈中学是人才培养的风水宝地，真心期望宁中学子今后都能成为社会的有用之才，不要让关心我们的人失望！

## 自律的演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

我演讲的题目是《读好书，做自律的人》。

所谓自律，是根据制度规定或道德规范而进行的行动选择和自我约束，比如我们每天穿校服，按时上课、按要求列队、把垃圾扔到垃圾箱，送餐盘，教学楼内轻声慢步不打闹、按时就寝、保持卫生等等，都属于自律行为。作为集体，它是一种文化风气；作为个人，它是一种修养。

凡是公共环境，就都有法规束缚，同时，使公众平等地享受

自由；如果有人超越了自由的限度，就会侵犯他人的权利和自由，所以，道德规范和制度约束中，包含了我们每一个人的利益，我们要自觉地尊重别人、尊重环境、尊重制度，努力做一个自律的人。

怎样实现自律呢？西点军校的约翰中将曾说过：一个人要想战胜别人，首先要战胜自己；想要战胜自己，首先要有自律能力。一个人要学会严格要求自己，不放纵，不给自己的缺点找借口，日久形成习惯，他就会成为一个自律的人。其次，通过读好书，成为自律的人。

我们枫叶学子有理想，有抱负，读好书是为将来作知识储备和素养修炼。通过读好书，能更好的实现学习自觉和行为自律。因为学习这种事情，不能总靠老师监管或别人催促，有了主动、有了自觉、形成自律更快乐。所以，读好书，做一个自律的人，是一种境界。走进这种境界，你拥有的不仅是美好的精神享受，你的人格也会因此变得更加完美，还有等待你的成功。

## 自律的演讲稿篇五

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、勇于创新品格，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！

## 自律的演讲稿篇六

关于自律的演讲稿：文明守纪，严格自律尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天国旗下讲话的题目是《文明守纪，严格自律》。作为一名xx中学的学生，我们代表着xx中学的形象，我们时刻都要做到文明守纪，上课时保持安静，认真听讲；上下楼梯靠右行，做到谦让；要向老师问好，不讲脏话等等。没有规矩不成方圆，纪律是一个准则，一个标尺，也是我们能够将事情做好的保障。大家都知道在鲁迅先生的课桌上刻这一个“早”字，时时刻刻监督着自己严格自律，在紧张而充实的学习生活中，我们只有对自己严格要求，做到自律才可以更上一层楼。那么如何做到文明守纪，严格自律呢，我在这给大家提几点建议：

（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！

## 自律的演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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；诚实守信，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。

## 自律的演讲稿篇八

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

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！

## 自律的演讲稿篇九

尊敬的老师们，亲爱的.同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：自律。

不知道自己是怎么了，似乎理智已经无法克制我一次又一次的将手伸向手机。那窄小的屏幕与按键仿佛有无尽的魔力一般，让我无法自拔，把自己的心禁锢在、迷失在了那些按键的诱人圈套里。我整个人好像掉进了深渊，那漆黑屏幕下的

深渊。

于是学习开始心不在焉，效率变得极低，有时几分钟才能写上一两个字。看着作业本上歪歪扭扭的字迹，一种惭愧涌上心头。可这种感觉马上被手机的诱惑所蚕食，只留下了无尽的欲望，对游戏对短信的欲望。但是，在一阵酣畅淋漓之后，惭愧自责如影随行，也愈演愈烈。原来，手机只是麻醉剂，欢快一时，却要付出加倍痛苦的代价。

终于，这种恶性循环被打破了。妈妈发现了我的变化，也知道了这其中的原因。那天下午，妈妈把我叫到身边，对我说：“我不想打你、骂你，也不想没收你的手机，我只希望你知道，人的一辈子，会有各种各样的诱惑。你必须学会自律，否则就会误入歧途，你自己好好想想吧。”

强烈的惭愧与自责如浪潮席卷海岸，留下被清洗的海滩。妈妈的话如同涛声，一遍又一遍在我心上萦绕。“自律，难道我就不能做到自律吗？”我一遍又一遍地扪心自问。

坐在桌前，我眼睛的余光又下意识地落在了熟悉的抽屉上。我拉开它，那个一度使我沉溺于其中的手机静静地躺在那里，我把它拿了出来，刚要把电池卸下，可又突然停住了，我把它放在了桌面，一个抬头便可见的位置，并暗暗下定决心。一个自律的人是能抗拒任何诱惑的，就让它近在眼前，就让自己熟视无睹，我就要做这样一个人。从那以后，手机便被一直放在了那里，再也没被我拿起。自律使得那手机往日的魔力荡然无存。

在人生的道路上，比困境更可怕，比挫折更煎熬的是诱惑，无数人败倒在它的脚下，无数人被它蚕食掉灵魂，只剩下物质的空壳和无尽的欲望。所以自律是人首要的的保卫者，第一重要。只有它才不会使你迷失自我，只有它才不会使你坠入堕落的深渊，只有它才不会让你误入歧途，离人生的正轨越来越远。

不奋发，则心日颓靡；不检束，则心日恣肆。在诱惑如影随行的今日，让自律成为心底最坚实的盾牌。拥有了它，你便征服了世界，更征服了自己！