# 最新自律自强演讲稿(汇总5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中,能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流,极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧,我们一起来看一看吧。

## 自律自强演讲稿篇一

尊敬的老师们,亲爱的同学们:

#### 大家好!

人人需要自律。自律,不应该只是嘴上的一句口号,更应深 入我们的心中,贯彻于我们的一举一动里。

几个月前,我和同学们都受到了一次深刻的教育兼教训。

那是一节班会课。老师用电脑投影仪给我们讲关于自律、自我约束、遵守规定的内容。因为这是班会课,所以同学们也就没有往常的拘束:有些人悄悄地交谈,有些人传着纸条,稍好一些的也不过是写写作文,养养精神,全然不顾此次班会"自律"的主题。

快下课时,老师又讲到了我们教室卫生、作业、纪律等方面问题,并要求我们严于律己,做好份内的事,保持自己桌子周围的卫生,还说要在近几天"整治"一下这些问题。我们心不在焉的坐着,却专心等待着久久不来的悦耳动听的下课铃。就把这些话全部从右耳放出去了。毕竟,我们根深蒂固地认为:这只是说说的。

但很快,我们的报应真的来了。第二天自习时,老师像驱赶羊群一般把我们"请"入操场,勒令我们跑六圈作为处罚。

跑完六圈,我们累得气喘吁吁,几乎直不起腰,像石头一样躺在地上动弹不得,而几个较胖的同学就更倒霉了,回到教室,我们迫不及待地去喝水,一桶18升的纯净水一下就没了。接着,老师开始发话: "昨天我才跟你们说过要严于律己,要求同学们保持自己座位附近的卫生,可你们自己看看呢,有几个人是干净的?还有,昨天的作业很差,自律,不应该只在嘴上说,更应该在行动中表现出来……"

我们低头看看,周围果真被废纸、塑料包装袋等包围了。看来,如果我们不养成自律的习惯,躲得了一时,躲不了一世呀!

自律,应体现在我们的一举一动中。

# 自律自强演讲稿篇二

严于律己,说起来容易,当做起来的时候,却感觉不容易。 下面是本站小编为你整理的几篇自强自律健身心演讲稿,希 望能帮到你哟。

尊敬的老师,各位同学们:

大家早上好!

今天,我在国旗下讲话的题目是:《自律自强》。

自律, 顾名思义, 就是要主动控制情绪, 约束自己。

林则徐是我国清代著名爱国政治家、思想家和诗人。他自律的事例让人十分佩服。禁烟运动之初他到广州时,官吏百般阻挠,使他情绪波动很大,怒不可遏。但他知道,暴怒无济于事,而且还可能给那帮官吏找到攻击他的口实。于是,他竭力控制自己的情绪,写了"制怒"二字挂在墙上,作为警

句告诫自己。每当要发怒时,他就注视墙上的"制怒",将 怒气压下去,最终他禁烟成功了。

自强,就是要有坚强的意志,顽强的精神。

苏联著名作家奥斯特洛夫斯基,在一次战争中不幸受伤,双目失明,全身瘫痪。但是他有一个信念,必须生活下去,而且要活的有意义。于是,他就开始写小说,他躺在床上,先构思全书轮廓,想好了每一章细节,接着口述让人记录。然后又自己抄;即使夜深了,他仍然在坚持写作……,他的妻子早上起床,看到写好的稿纸散落的满地都是,他的嘴唇上还有淡淡的血迹……,显然,这嘴唇上淡淡的血迹是他为了抵御病痛,忍痛写作咬成的。终于,在1934年《钢铁是怎样炼成的》一书出版了。面对人们的赞誉,他高喊:"顽强精神万岁!"

在历史的长河里,像这种例子不计其数;在我们的日常生活中,同样也不乏这样的事迹。而它们都反映了一个共同点,那就是:自律自强,是成功的必备前题。

我的讲话完了,谢谢大家!

老师们,同学们:

#### 大家好!

我是来自初三(10)班的。今天我国旗下演讲的主题是《中学生守则》第七条:自强自律健身心。坚持锻炼身体,乐观向上,不吸烟不喝酒,文明绿色上网。

俄国著名作家陀思妥耶夫斯基曾经说过:自律是一杆秤,一头是良知,一头是贪念。如若你想征服全世界,你就得征服你自己。作为一名中学生,我们不必去改变世界,但是我们同样应该做到自强自律。特别是初三的同学们,我们正面临

着中考的压力,繁重的课业有时会压得我们喘不过气来,这时候,我们就应该学会自我调节。在空余的时间,和父母一起去郊外登山,呼吸一下新鲜空气,放松自己劳累的心。身体是革命的本钱,没有一副健康的体魄,我们就不可能有充沛的精力去闯,去拼,去争取自己美好的未来。所以,在学习过程中注意劳逸结合,积极锻炼身体,让自己时刻有充足的战斗力。

不仅仅是身体健康,心理健康也尤为重要。生活中总有一些或大或小的坎坷,而我们则应该保持一颗乐观的心去积极面对,而不是一味的选择逃避。每一个人都会有些小小的梦想,没有哪一个梦想是一下子就能实现的,但是,不管我们的梦想是大还是小,只要努力的去追求,终会有实现的那一天。学习上也需要有一个乐观的、积极向上的、不骄不躁的、不惧困难的良好的心态。有一句话说: "态度决定一切。"有什么样的心态,就有什么样的人生,一个积极向上乐观开朗的人会享受到生活和学习的快乐。反之一个颓废的、不思进取的人,永远不可能有所成就。华罗庚是我国伟大的数学家他有一次在研究数学题的时候遇到了困难,冥思苦想也没有研究出来。但是他并没有因此而气馁,而是更加努力的去思考,终于在经过许久的思考之后,有了结果。正是由于这种乐观积极,不惧困难的心态。才造就了华罗庚伟大的一生。由此可见,良好心态对于学习的重要性。

除了做到保持良好心态之外,我们还应该杜绝一些不良的行为。如,不吸烟不喝酒,遵守法律法规,严于律己。随着信息产业的发展,网络越来越普及。网络是一把双刃剑,我们应该将网络当成是帮助我们学习的工具,而不能沉迷于网络中的有害我们内心健康的东西,做到文明健康上网。

以上就是我对中学生守则第七条的解读和感悟,谢谢大家!

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,那是因为我们要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。

## 自律自强演讲稿篇三

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!

# 自律自强演讲稿篇四

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家好,今天我演讲的题目是自律。作为一名学生,我们应该"立志言为本,修身行乃先"。古人的语句,字字透露了自律的重要性。自律,从另一意义上讲就是慎独。指的是人们在个人独自居处的时候,也能自觉严于律己,谨慎的对待自己的所思所行。

遇到困难不是迎难而上,而是半途而废,打退堂鼓。但是,也一定会有这样的人,他们从不迟到早退,守时自律;他们从不出口成脏,守礼自律;他们从不请假,风雨无阻。这些小小的琐事,却更突显他们的严于律己。每件小事都是他们迈向成功的一步。 其实自律说起来简单,行动起来则需要毅力,没有意志力的支撑,自律只是一纸空文;无根的花。所以意志力也是尤为重要的,其实锻炼毅力并不是什么千难万险的苦差事,它需要的只是你的一点行动力。意志力其实就是在小事不断的积累中千锤百炼而来。

所以就让我们从今天做起,从小事做起。让这些点滴小事汇成长河,让"自律"二字真真正正烙印在心中。

普罗图斯说过: "能主宰自己灵魂的人,将是永远被成为征服者的征服者。"勃朗宁也说过: "一个人一旦打响了征服自我的战斗,他便是值得称道的人。"那么就让我们做自己的征服者! 让自律从现在开始,让改变从这里出发!

## 自律自强演讲稿篇五

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,那是因为我们要做的是一份人 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。