

幼儿园中秋节集体活动方案设计 幼儿园 中秋节活动方案中秋节活动方案(优质6 篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

自律演讲稿篇一

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！

自律演讲稿篇二

大家早上好！我是x班学生。今天我国旗下演讲的题目是《自律——优秀的“法则”》。

谁不希望自己是一个成功者？而成功者无不自律。自律，使人能够自知；自律，使人养成良好的行为习惯；自律，使人学会战胜自己；自律，使人身心健康，助人建立良好的人际关系；自律，使人高尚。所谓自律就是自己约束自己，换句话说就是自己要求自己。有人上学迟到，作业字迹潦草，有不交作业或抄作业的情况，上课积极回答问题但会不遵守规矩，乱插嘴；有值日生会敷衍了事，甚至偷懒逃避等。所以我们要时刻提醒自己，要自律，千万不要纵容自己，给自己找借口。当你对自己严格要求时间久了，自律便成了一种习惯，一种生活方式，正如诙谐作家杰克森·布朗的比喻：“缺少了自律的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼，眼看动作不断可是却搞不清楚到底是往前、往后，或是原地打转。”那个激发你去努力实现理想的关键因素，不是你的才能，不是你的教育，不是你的智商——而是你能否自律。自律和意志紧密相连，意志薄弱者，自律能力较差；意志顽强者，自律能力较强。加强自律也就是磨练意志的过程。

提高自身素质，树立自尊、自爱、自强的自律意识，做好自己该做的事。以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，以简单大方干净整洁的衣着表现学生朴素的本质。

亚运会百米赛跑记录—9秒92，这是老姜苏炳添飞奔出来的奇迹，同时也是他首次拿到亚运会冠军，这个29岁的老将无限荣光的背后却是他人难以想像的高强度训练和严苛的自我要求。日复一日的严格、自律成就了这位赛场老将的冠军梦。他知道，为了夺冠的那一刻，他必须毫不松懈，自律自强，严格要求自己！

自律能够带给我们的不仅会有荣光，更有对我们如今学习生活上有益的帮助，让我们对自身有更高的要求，我也相信自律会让若干年后，陆续结束自己学生生涯的我们，在走向社会、工作与生活的同时感受到它带给我们的满足与快乐。

自律，让人成长并体会更充实的生活，拥有别样光彩的人生经历，让我们相互监督，互相提醒，做到自觉自律，为当前的学习创造更好的机遇条件，更为今后的生活工作奠定良好的基础。

自律，让我们成为更好更优秀的自己，我的演讲到此结束，谢谢大家。

自律演讲稿篇三

廉洁自律，我们义不容辞

常言说，“不受曰廉，不污曰洁”。廉洁，即是一种社会价值取向，又是一种个人价值取向。

自古以来，“廉”与“礼”、“义”、“耻”并列为治国的四大方略，是国家管理的四大支柱。自古至今，“廉则国昌，

腐则国灭”，多少鲜活的例子，真实的故事，都说明了这样的道理。所以，各国都明确的指出，我们要发展、要和平就需要廉洁作为保障。

廉洁，不仅是一个国家的价值取向，也是个人的价值取向。爱因斯坦说过：“一个人生命的意义在于他在什么程度和什么意义上从自我中解放出来”。个人主义是廉洁的主要敌人，误导着一些人走向世界不归之路，损人又不利己。马克思从实践中总结得出：作为领导者，只有坚持人民群众的路线，坚持群众观点才能有出路；腐败、个人主义是只会害人害己，只有廉洁才是一条正确的路。稍有些明智的人，不想被人民和历史抛弃的人，都会选择后面的路，少数铤而走险、冒天下之大不韪的人都不会有什么好的下场的，结果只有是被人们所抛弃。廉洁始终作为主流的价值取向而被大众所认可。所以我们要自己明亮的眼睛，识别是非，选择真正适合自己和社会的路，真正做到廉洁自律。

之一的电力系统中，华中电力集团公司原总经理林孔兴贪污受贿案件、陕西原农电局长王文学腐败案的东窗事发不仅没有让其他腐败人员迷途知返，反而在这些人心目中滋生了侥幸的心理，使他们学会了隐藏自己的腐败行为，变更腐败的形式，使至社会腐败问题屡禁不止。然而终究雪球是经不住阳光炙晒的，人民的力量是伟大的，胜利只会属于我们。

回头看去，为什么会是这样？腐败队伍中，有让我们敬畏的老一辈学者，有与我们同龄的年轻人，还有本应与我们携手作战的公务员、领导人，他们有渊博的学识，坚强的性格，为何会却如此轻易的踏入腐败行列？还有那些没有被腐败直接拉下水，却因为所谓的“虚荣的自尊”而踏入腐败行列的人，我们感到愤慨，我们更加深深的感到惋惜！这是为什么，这得不引起我们的深思。所以，我想任何时候，廉政教育永远不会过时，自律修养应固之再固，！社会发展的同时，各项监督机制，管理机制纷纷出台，抨击腐败，弘扬正气已成为全社会共同的责任。我们有着优秀的党员队伍，有着团结的群

群众队伍、有着时刻待发的团青队伍，正所谓，魔高一尺，道高一丈，防腐倡廉，以廉制腐，我们当仍不让。

作为公司的一名员工，恪守廉洁，我们不能有任何含糊，我们应义不容辞！面对新的任务，新的机遇，我们要做到更加严格的廉洁自律，优化作风，认真做好自己的工作，克服各种困难，真真正正地做到廉洁自律！

不论在哪一个岗位，我们都应积极响应中央号召，树立正确的政

绩观、利益观，做事为博百姓笑，不为烽火戏诸侯，做到情为民所系，权为民所用，利为民所谋！

恪守廉洁，我们义不容辞，我们始终要坚持加强廉洁自律修养，用最简单的道理，做好人，做好事，做好官。从人格上自重，心灵上自省，思想上自警，精神上自励，严于律己，宽以待人，做到不仁之事不为，不正之风不染，不法之事不干。

乐自清中出，烦自贪里来。我们，只有，真正将廉洁二字落实、贯穿到我们的生活中、学习中、工作中，做到廉洁自律，才会拥有更多的快乐、更少的烦恼，才会真正实现自己的个人价值！

朋友们，让我们一起行动吧，抛开过去，展望未来，廉洁自律，我们义不容辞！

尊敬的各位领导、各位评委、同志们、朋友们：

大家好！我叫，来自，很荣幸能站在这里，今天我要为大家演讲的题目是《廉洁自律，从我做起》！

听到这个题目，可能有同志心里会想：“我手上一没权、二

没钱，无所谓廉洁自律，从我做起更是无从谈起。”有这种想法很正常，过去我也一直抱有这种态度。但是，我们仔细想想，又不难发现，我们这个社会群体是由许多个体聚集而成的，如果把社会比喻成大海，那么我们每一个人就好比沧海一粟，而每一个人都在或多或少影响着我们的家庭、我们的小区、我们的单位乃至我们的社会。如果我们面对诱惑和冲击时，放弃了理想和信念，放松了廉洁自律这根弦。那么，无法想象，我们的社会将变得多么的腐败和混乱！

说到廉洁自律，我来讲一个真实的故事。去年，我们队里组织所有的党员干部及职工利用业余时间观看反腐倡廉的影片。说实话，我也不想去看，但还是不太情愿的去了。事实上，大多数同志都在交头接耳，真正能认真观看的同志连一半都达不到。

这也许只是个别现象，但是我们要知道，个别现象折射的往往是普遍现象，小群体透露的就是大社会，思想意识的退化直接导致的是道德尺度和行为准则的缺失。

而与刚才故事形成鲜明对比的是，我记得小时候，电影《焦裕禄》放映的时候，电影院被挤得水泄不通，我听到的是人们感动的哭声，因为焦裕禄“他心里装着全体人民，唯独没有他自己”，人们为他的廉洁勤政而感动；戏曲电影《七品芝麻官》放映的时候，我听到的是人们不断的叫好声，因为唐成他为官清廉、执法公正……可以说，无论何朝何代，清正廉洁、勤政廉政永远都是人民心中的期盼。

然而，随着时间的推移，人们廉洁自律的意识却似乎变的越来越弱；随着经济的发展和物质的繁华，随之而来的却是腐败的增加和民心的流失。

这，难道不是一种最深刻的危机吗？

这，难道还不值得我们自省和自律吗？

这，难道还不应该奋起而行动吗？

面对危机，我们的国家正在等待着每一个有良知的人做出智慧的反应，那就是——廉洁自律，从我做起！

谢谢大家。

样不可忽视。最近一段时间，我通过认真阅读和学习领会《中国共产党廉洁自律准则》与《纪律处分条例》，对我局的党风廉政建设工作有了更深的认识。健全和完善《公务接待制度》、《财务管理制度》、《国有土地招、拍、挂管理制度》等一系列规章制度，使每一项工作都有章可循，这就消除了以权谋私、钱权交易滋生的土壤。举行以“为民务实清廉”为主题的演讲比赛，组织全体干部到看守所参观，并听犯人现身说法，则以深度参与的方式切实保证了清廉的种子在广大党员干部的心里生根发芽。

然而“天下之事，不难于立法，而难于法之必行”。对党员干部而言，自觉用认识去指导实践、通过实践深化认识，才算是真正做到知行统一。作为一名普通党员，我决心以《准则》和《条例》为标尺，认真对照、检验自身的思想和工作，及时纠正存在的问题和不足；牢固树立党规党纪意识，做到讲规矩、守纪律、存戒惧，自觉把党规党纪转化为做人干事的规矩；牢固树立为人民服务意识，想人民群众之所想、急人民群众之所急；坚定理想信念，自觉在廉洁自律上追求高标准，与各位同事、前辈共同维护廉洁高效、克己奉公的国土风尚，为我局各项工作的顺利开展提供不竭的精神动力。

自律演讲稿篇四

我们现在正处于成长发育的黄金时期，但在这一阶段我们又总是缺乏明辨是非的能力，而明辨是非却又是增强自律能力必不可少的一大前提。如今的网络技术越来越发达，出现的

许多同学在深夜还是用手机或是电脑浏览网页、逛空间以及贴吧的现象，这不仅会直接影响到第二天的学习效率而且更不利于自己的身体健康，而这一现象也正是不能做到明辨是非的表现。

其次，自律能力的高低与自制力的强弱也有着密不可分的联系。我们总是容易被一些事物所影响、所吸引，从而分散了自己的注意力，导致成绩下滑。或许你没有想到过，你眼中的那些“学霸”他们也有手机和自己喜爱的事物，他们家里也有具有极强诱惑力的电子产品，他们之所以是“学霸”，是因为他们具有自制力，极强的自制力。在他们用理想约束自己的时候，而你却不亦乐乎的忙于微博和贴吧之中，你和学霸差距的产生自制力的强弱是主要因素。

而我身边就存在着一些自律能力特别强、自制力特别强的同学，例如我们班的鲁凯，他能够在每次的考试中都取得进步，不管是几名、十几名还是几十名，在我看来，这些都是来之不易的。他的不断进步与他的自我约束与管理能力是分不开的，他总是用课间去寻求课堂上未知的答案，或是替其他同学解答疑难。他并不是不爱打篮球，并不是不爱闲聊，只是因为他知道此时的自己还有更重要的事情要做，而他就是我身边的榜样，我们应向他学习，来提高自己的自律能力，不断地向成功迈进。

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，还有等待你的成功。

自律演讲稿篇五

早上好！

开学七周来，在全体教师和学生们的共同努力下，学校教育教学工作井然有序，同学们展示出了图盛学子“热爱学校、热爱学习、积极向上”的精神风貌。

本学期来，学校进一步加强对课堂和校园常规执行情况的检查力度。我们很欣慰的看到，绝大多数的同学都能以一个国家级示范性高中的学生标准严格要求自己，课堂上认真听讲，做到不迟到，不早退，积极参加学校各项同文娱活动和体育锻炼。内宿生很早就起床晨读和晨锻，公车上还有一些同学抓紧时间在看书背公式，公车司机也多次反映到学校，我们的同学上车下车能做到彬彬有礼，主动给有需要的人让座，在学校里，同学们遇到老师主动问好，与同学团结互助，爱护学校自然环境和公共财物，校园处处呈现出和谐、有序、向上的氛围。

可我们不得不看到，还有极少数同学的表现与这种和谐格格不入，给同学们脸上抹黑，严重影响学校形象。我在这里举出几种，请同学们有则改之，无则加勉。

1、不认真遵守课堂常规，上课打瞌睡，迟到、早退。这些行为影响既影响老师上课的情绪，也影响班级同学的学习状态，是一种对自己，对他人不负责、不尊重的行为。

2、不认真遵守校园常规，没有自觉按要求穿着校服，佩带校章。

3、不爱护自己的身体，不自觉参加体育锻炼。早操前后应该多跑跑步，第八节和体育课多一些参加室外活动，养成一种良好的锻炼习惯，使自己终生受益。

同学们对待同学友谊和同学间的矛盾应该有正确的认识和处理方法，必须明理，知是非。

5、不遵守学校安全规定，不爱护公物。一小撮同学躲在厕所里偷偷抽烟，严重危害自己的身体健康，也对其他同学的人身权利造成侵害。也有个别同学把烟头、包装纸、茶渣等扔进厕所里，造成厕所堵塞，这是不讲公德、不爱护公物的表现。

对以上行为，学校一定加强监管，也请同学们端正心态，加强自律，把精力放到学习上。期中考试即将到来，我们要在班上、在学校里掀起学习高潮，认真复习功课，争取在期中考试有一个理想的成绩。十一周校运会的准备工作也即将开始，各班运动员要抓紧时间训练，同学们也要为他们营造一个氛围，大家一起参与到运动中来。为了做到动静有序，给同学们更多的学习时间，学校调整对第八节的规定：要求同学们第八节留在教室自学或在学校参加活动，17：15放学后方准离校，请同学们理解学校的一片苦心，遵照执行。

同学们，让我们珍惜走到一起来学习的缘份，团结互助，严格自律，刻苦学习，共同营造一个适合我们学习、适合我们发展的校园。

谢谢大家

自律演讲稿篇六

大家下午好！

我是来自计算机学院的候选人——朱嘉敏。此时此刻的我很高兴，因为在我的大学人生里，有这么一个美好的机会与你们分享我的个人感受。今天，我的演讲题目是“我为自律代言”。

自律是什么？自律是指行为主体的自我约束、自我管理，是以事业心、使命感、社会责任感、人生理想和价值观作为基础。简单来说，自律就是自己约束自己，换句话说也就是要自己要求自己。

相信大家都听过这么一句话：“态度决定一切，态度决定高度。”因此，在我个人看来，自律心态是决定一个人能否做到自律的关键。有这么一位老人：从20__年至今，10年里，她坚持做这么一件事：每天奔走于大学里的每一栋教学楼，

每一个教室，关灯、关水龙头。这是为什么呢？那是因为一些同学没有自觉做到人走灯灭，用完水不把水龙头关掉。这样的现象使这位老人很痛心，于是她做出这么一个决定：她甘愿做一名志愿者，一名节能环保的志愿者。在志愿者的路上，她流过汗，流过泪，流过血。她是一名榜样，一名自律的好榜样。她不但自己能做到节约资源，而且为学校，为社会节能环保。她说到：一个人要做到环保，首先要有自律心态。正是因为这位老人一直拥有着自律的心态，才使自己坚持不懈地走在默默奉献的志愿者之路。这位老人离我们并不远，她，就在我们肇庆学院，我们应该向这位老人致敬，更应该向这位老人学习：做一名自律的大学生，不但自律自己，同时也让身边的人自律起来。

还有这么一个故事：我国古代杰出的“思想家、教育家和天文历法学家许衡，一年夏天，他与很多人一起逃难。在经过河阳时，由于长途跋涉，加上天气炎热，所有人都感到饥渴难耐。这时，有人突然发现路边刚好有一棵大大的梨树，梨树上结满了梨子。于是，大家都你争我抢地爬上树去摘梨来吃，唯独只有许衡，端正坐于树下不为所动。众人觉得奇怪，有人便问许衡：“你为何不去摘个梨来解解渴呢？”许衡回答说：“不是自己的梨，岂能乱摘！”问的人不禁笑了，说：“现在时局如此之乱，大家都各自逃难，眼前的这棵梨树的主人早就不在这里了，主人不在，你又何必介意？”许衡说：“梨树失去了主人，难道我的心也没有了主人吗？”许衡始终没有摘梨。

混乱的局势中，平日约束、规范众人行为的制度在饥渴面前失去了效用。许衡因心中有“主”则能无动于衷。在许衡心目中的这个“主”就是自律。有了自律心态，才能在没有纪律约束的情况下亦能牢牢把握住，自己做到自律。因此，在日常生活里，我们要做到“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，形成良好的习惯，事事严于律己，时时鞭策自己，保持自律的心态。

总的来说，自律心态决定自律与否。自律的人具有责任意识，为他人着想，为社会着想，自律的人能够自我管理，严于律己。自律的人能够坚持不懈。在面临困境或危急的时刻，能够顽强坚持，不轻言放弃。自律的人可以抵御诱惑。能够在各种利益诱惑下，把握好自己。我是自律达人，我为自律代言；我自律，我精彩，自律就是不平凡。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！

自律演讲稿篇七

大家好

风筝的不幸，是对自由的真正意义不了解，而自律对于自由有着紧密的关系。真正的自由是怎么样的呢。让我来说一说吧！

真正的自由都要受到一定的约束和限制，没有任何限制，不约束的自由是不存在的，这是自律中的一个重要的知识。所以，自律，能使人获得行动的自由。

学会自律，对人们有很大的好处，它使人自知，能使人学会战胜自己，能使人养成良好行为习惯，能使人获得行动的自由，能使人高尚起来等。

既然自律对我们有这么多的益处，我们不是应该为自己增强自律能力吗？对于增强自律能力这方面，我有些小见解。

针对自己的实际情况，选择相关的名言警句作为自己的座右铭，用以勉励自己，使自己有一个榜样，来提醒自己，警惕自己。一旦有了自己的座右铭，就要认真的用来教导自己的思想和行为，真正地去实行，要说到做到。

古人提导：吾日三省吾身。这是要求人们要经常地自我回顾、

检查，对自己的思想、心理和行为表现进行总结，肯定自己优点、长处，找出缺点、不足，明确前进目标，所以，我们也要吾日三省吾身呀！

自律表现在懂得自爱、勇于自省，善于自控。一个人在没有人在场和监督下是最难严格要求自己的，做到自律，必须要做到善于自控，这是自律中最难做到的事。

养成自律习惯，提高自律能力，加强品质修养，归根到底，在于有理想，一个人有了高尚，远大的理想，就会把自己同祖国和民族的命运紧密联系在一起，为之奋斗。

自律演讲稿篇八

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，是我们内心的一股力量。“律”即是约束，我们向来认为约束是对心灵的桎梏，却不曾看到约束背后的美丽。它的美正如一首诗，平平仄仄按一定的规律排列起来，呈现出一种令人赞叹的音韵节律。

其实在大学里只要我们稍微自律，就会发现：

原来，当别人从零起步时，我们还可以从负数起步；原来，当我们看别人不顺眼时，是我们自身修养不够；原来，流于小感伤、小感动的人是愚蠢的，是时候将那浮如飘絮的思绪转化为清晰的思路和简单的文字。纵使大家都在说大学就是亚社会，但依然坚信温暖、友情、信任和坚强等这些老掉牙的字眼。

因此，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

曾经的我们，都或多或少有过不自律不慎独的举止。

而如今的我们，已进入大学，已是大学生，是时候听一听孔夫子那千年前的教诲，做一个慎独的大学生。

我的演讲完毕，谢谢大家。

自律演讲稿篇九

大家好！

今天，我演讲的题目是《我学会了自律》。

自律就是自己约束自己，通俗点讲，自律就是自己管好自己。

江水因为有了河床，才避免了到处泛滥，最终流向梦想的大海；轮船因为有了导航仪，才不会迷失方向，最终驶向胜利的彼岸。平时，有爸爸妈妈在身边管着我们，可爸爸妈妈不可能时刻陪在我们身边，我们总有离开爸爸妈妈的时候，总要开始自己的独立生活。自律就像河床、就像导航仪，我们只有学会了自律，才能避免走上歧途，最终走向成功。所以，我们必须学会自律。

比方说玩电脑吧。我和很多同学一样，也喜欢玩电脑，常常一玩就是一个小时。妈妈总对我说，长时间玩电脑对眼睛不好，影响视力，而且电脑有辐射，会影响身体健康。有一次，爸爸妈妈都不在家，我又趁机玩起了电脑。不知不觉，一个小时过去了。这时，我耳边响起妈妈跟我说过的话，心想：如果把眼睛玩成了近视，要戴眼镜，那可就麻烦了！于是，我克制住了电脑对我的诱惑，毫不犹豫地就把电脑关了！

再比方说，管住自己，不乱花钱。我们学校周围有许多小商店，很诱人，卖各种各样的小零食、小玩具，有五颜六色的棒棒糖。有一次，看到同学买零食，吃得津津有味的，我也跃跃欲试，很想买些零食解解馋。就在犹豫间，我想起了妈妈说过的不要乱买零食贪吃的话，结果我管住了自己，没买！

我很高兴，我学会了自律，能够自己管住自己了。我相信：自律能助我健康成长！