

# 2023年自强自律演讲稿 自信自律自强演讲稿(实用5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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

## 自强自律演讲稿篇一

尊敬的老师们、同学们：：

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活 and 事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我才必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！

## 自强自律演讲稿篇二

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《我是少年当自强》。梁启超说：“少年强则国强，少年富则国富。”我们少年应当学会自强。

我曾经在电视上看过一则故事：有一个孩子，叫海萱，她的妈妈是一个疯子，爸爸是一个傻子。可是她从来没有埋怨老天对她的不公。她只有8岁，就学会了洗衣、做饭。有一年冬天，她妈妈的病发作，把小海萱扔进了水池，那时候可是冬天啊！晚上有零下几摄氏度，幸亏她爸爸及时发现，把她救了起来。但她并没有恨妈妈，只是说：“是妈妈把我生到这个世界上，现在妈妈有病，我要去照顾她。”

所以，我们从型要学会自强，不要遇到困难就退缩，要想办法去打败它。俗话说：“困难像弹簧，你弱它就强。”只要我们学会自强，人人学会自强，我们的中国梦就会早日实现，我们的国家才能变得更加繁荣、昌盛。我的演讲完毕，谢谢大家！

## 自强自律演讲稿篇三

亲爱的老师们、同学们：

大家好！

俗话说“在大树下乘凉真好。”但是，一棵大树下庇护的树苗，是长不出参天大柱的。同样，人也是如此。凡事依赖社会、学校、家庭、他人而不求自立的人，是不会有成就的。

现在的中国孩子真的需要自立了。我们忘了中日儿童夏令营的比赛了吗？

日本人说：“这些中国孩子不是我们的对手。”小树苗没有风雨是长不出参天大树的。同样，青少年没有自力更生，没有训练，也不可能成为栋梁。

自力更生是生存的基础，也是生活的前提。你可能还记得那篇耸人听闻的报道，说一个学习成绩优秀的大学生因为照顾不了自己而辍学。当学校要求他复学时，他因为害怕从楼里掉下来自杀了。如果我们青少年不自立，我们将来就无法在这个竞争激烈的社会中生存。我们在哪里可以谈论这些理想和成就，自力更生首先要有一点自觉精神，追求自力更生，努力摆脱父母的过度照顾，离开大树的树荫，做自己的事。其次，要从小事做起，“为什么扫世界不扫房子？”我们应该先照顾好自己的日常生活和学习，然后学会奋斗，奋斗，竞争，实现自己的理想。

自力更生是一块能激起你奋斗火花的石头；自力更生是一团火，可以点燃你理想的小灯；自力更生是一盏灯，它能照亮你前进的漫漫长路；自力更生是带领你攀登人生高峰的途径。

作为21世纪的接班人，同学们，让我们在广阔的世界里追求自立，接受阳光的抚摸，接受风雨的洗礼，成长为国家的栋梁！

## 自强自律演讲稿篇四

老师们，同学们：

大家好！

我是来自初三(10)班的xx[]今天我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。每一个人都会有一些小小的梦想，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東西，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！

## 自强自律演讲稿篇五

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，那是因为我们所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。