

2023年中学生自律的演讲稿(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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

中学生自律的演讲稿篇一

亲爱的同学们：

老师们好！

今天我要和大家分享的是《做自律的中学生》

风声呼呼，送走了一场刚刚落幕的期中考试。接下来我们要面对的是更严峻的挑战，有一大片需要我们用更多汗水挥洒的田野在等着我们。因此，我们不能懈怠，要自律，做一个自律的中学生。

普罗涂斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服者的征服者”。一次放松，似乎只是茫茫人生旅程中的一朵浪花；而一时懈怠，似乎也只是漫漫征途中的一颗沙砾。但一次次放松与懈怠的累积，将会演变成顽固不化的恶习。只有严于律己、时刻约束自己的人，才会走向成功。一个人如果不能自我控制，那他又怎么驾驭未来！？越王勾践正是因为严于律己，卧薪尝胆，才有“三千越甲可吞吴”的壮举。

自律，就是指在没有人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉遵循法度，并拿它来约束自己的一言一行。简而言之，就是自我约束自己，自我管理自己。

也许大家会认为，自律是名人、伟人应修为的，和我们普通

人无关。其实不然，我们青少年正处于人生成长的关键阶段，更应在一点一滴的小事中做到自律。

譬如：自习时认真学习，不打闹和高声喧哗；食堂就餐，自觉排队；晚寝时，按时就寝，不影响室友；考试和测验时，不舞弊抄袭；老师批评，不顶撞报复等等，这些都是自律的表现。在我们的校园中，也有不和谐的存在：有的人脏话随口而出，有的人甩着一头自以为帅得掉渣或是酷的发硬的毛发四处张扬，也有人拿着手机，平板游戏机消磨时光，更有甚者，总是在月黑风高夜之时摸出校门，到网吧熬通宵。在大家看来，这些是很普遍的，殊不知，破坏我们正常安定和谐生活的正是这些魁首。

人的生命是有限的，精力也是有限的，如果三心二意，虚度时光，不严于律己，终将一事无成。自律不能光放在嘴边说，它是沉默中一小步一小步不间断的跨越，它是意志力支撑下的行动。

同学们，或许你的力量很小，但如果你拥有坚毅的自制力，锲而不舍，就没有不能征服的高峰；或许你的智力愚钝，但只要你拥有顽强的自控力，坚忍不拔，便没有不可逾越的障碍；“行百里者半九十”“千里之行始于足下”，就让我们从现在开始，一点一滴做起，磨练自己的意志，锤炼自己的毅力，严格自律，做一个严于律己的中学生。

最后，感谢大家在寒风中的陪伴，谢谢大家！！

中学生自律的演讲稿篇二

同学们：

我今天国旗下讲话的主题是《共建“敬廉崇洁”的美丽校园》。

本学期我校全面推开廉洁文化进校园活动的各项工作，十月份向全校师生分发了《廉洁文化进校园倡议书》，各班如召开了“敬廉崇洁”主题班会，并制作了特色各异、主题集中的黑板报；举办了“敬廉崇洁”手抄报比赛；初一年、初二年、高一年“廉洁文化进校园”合唱比赛也即将举行，目前各班正在紧张有序的准备当中。一系列的活动使同学们对敬廉崇洁有了一定的理解，在此基础上，今天我将在这里与同学们弄清三个问题：

一、中学生为什么要讲廉洁？

廉洁自律是中华民族的传统美德，古往今来，有多少清正廉洁、务实为民的清官廉吏受到百姓的崇敬与爱戴，他们的形象深入人心，他们的故事久久传颂。一代清吏包公、海瑞的故事热映荧屏，久演不衰；人民公仆孔繁森、牛玉儒、任长霞的事迹震撼人心，影响甚广。无论历史如何变迁，无论时代怎样发展，廉洁永远是时代的呼唤，廉洁永远是人民的期盼。我们青少年正处在人生观、世界观、价值观逐渐形成的关键时期，叶圣陶说过“好习惯要从小养成。”要想在成年后受人尊重、有所成就。我们就必须从小人养成“以廉为荣、以贪为耻”的良好品德，从小一身正气，成年后方能刚正不阿。所以，今天我们再谈“廉洁”，大家都知道廉洁不仅仅是大人的事，也是我们同学们的事，是我们每一个人的事。

二、（对于中学生来说廉洁的含义是什么？）

而《现代汉语字典》中对“廉洁”的解释为：不损公肥私，不贪污。而对于我们中学生来说廉洁自律不仅是不贪不沾，而应该是落实在思想正、灵魂净、心灵洁。廉洁就是责任、节俭、自律、奉献、知耻、诚实、惜物、不昧金、不攀比。

三、中学生如何践行“敬廉崇洁”？

第一、积极投身廉政文化进校园主题活动，自觉参与，带头

实践，培养“廉洁、诚信、公正、俭朴”的品德，争做社会主义“四有”新人。

第二、坚持从小做起、从日常小事做起、从点点滴滴做起，把廉洁、诚信、公正、俭朴等优良品德的养成贯穿于学习、生活和为人行事的一言一行之中，节制贪欲，不为物所诱、不为利所惑，洁身自好、廉洁自律。

第四、从小养成喜欢自己、乐于与同学交往、懂得关心家人、尊敬老人、诚实守信、遵纪守法的良好思想道德品质，真诚待人，在人与人的交往中，坚持说真话、不说假话，信守诺言、诚实做人。

第五、为人处事要公平正直，坚持实事求是、客观公正、不偏不倚地待人接物、评判是非和处理问题。

第六、要发扬艰苦奋斗的优良传统，勤俭节约，不奢侈、不浪费、不贪虚荣、不图享乐，以俭励志，从小养成艰苦朴素、勤奋好进的优良品质。

第七、遵纪守法，自觉遵守学校的各项规章制度，学会自省，经常能够自我检查，通过反思，认识自己，及时改正缺点。从小培养对自己、对家庭、对社会的责任感。

以廉为荣、以贪为耻。我们广大的同学其实早已行动起来，本学期学校涌现的好人好事多达一百多人次，其中有捡到手机、钱包、餐卡、mp3、手表等贵重财物，也有校徽、红领巾、钥匙等物品，这种拾金不昧的精神就是廉洁精神最好的体现；我们全校2600多名学生将节省下来的零花钱捐作慈善捐款，奉献自己的爱心；每天，各班级值日生辛勤的打扫，使我们的校园更加整洁；我们的国防绿中队、青年志愿者服务队、卫生督导小组的同学也在不同的领域践行廉洁奉献的精神。同学们，榜样就在身边，我们也可以成为别人的榜样，让我们携起手来，共同努力，从我做起，从小事做起，从现在做起。

做个堂堂正正的人、清清白白的人、敬廉崇洁的人！

最后，祝同学们身体健康、学习进步！谢谢！

中学生自律的演讲稿篇三

优秀作文推荐！亲爱的同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是《诚信考试，自强不息》。

首先和大家分享一个故事：

有一个士兵非常擅长长跑，所以他很快在军队的一场越野比赛中领先，他自己跑得很快。拐了几个弯后，我遇到了一个岔路口。我前面有两条路。有一条路标着一个军官在跑，路是平的；另一条由士兵标记的道路是一条崎岖的道路。

他开始不满意当军官，甚至不满意利用越野赛。犹豫过后，他向平坦的道路跑去。没想到，当他筋疲力尽的到达终点的时候，其他选择崎岖小路的士兵早已在终点排好了队，他从倒数第一。

他觉得不可思议，其他士兵也是。但是突然大家都醒悟了，原来，在岔路口诚实守信是多么重要。诚实不仅能取得成就，还能让人得到别人的尊重。

诚实是灵魂最美丽的外衣和最神圣的花朵。

诚实是一面镜子。一旦破裂，人格的裂痕就永远无法修复。

诚信是你价格不菲的鞋子，踏遍千山万水，质量也应永恒不变。

同学们，面对即将到来的期末考试和高考，我想我们应该做到“诚信考试，自强不息”，没有诚信的人生活在世上，如同一颗漂浮在空中的尘埃，永远不会收获公众的赞美，永远不会拥有内心深处的踏实和宁静。

跋涉在漫长的人生路上，谁不踏踏实实留下诚信的足印，谁将永远走不出渺小与狭隘的怪圈。学问之道，同样也来不得半点虚伪和欺骗。

一个考试作弊的人，不仅仅是治学态度的问题，更是个人思想品质和人格问题；他拿到的是带着面具的分数，丢失的却是自己心灵的纯洁。

莘莘学子，诚信为本，就让我们诚实面对自己，守住内心的一份坚持，从自己做起，从现在做起，交出一份合格的诚信答卷，为学校的学风建设共同努力，为严肃考风考纪撑起一道诚信、文明、自觉、向上的美丽风景线。

因为有诚信，我们的手紧紧相牵；因为有诚信，我们热烈地拥抱在蓝天；因为有诚信，我们的心一起飞扬。

同学们，请收拾好行装，带上我们最锐利的头脑，怀着我们最纯洁的心灵，努力吧！带着我们的智慧和勇气，带着我们的诚信和那颗永不言败的心，走向考场，走向社会，走向我们美好的明天！

祝全体同学在其中考试中，取得优异的成绩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

中学生自律的演讲稿篇四

要开出人生最美的花朵，就要自律，自尊，自强。那么中学

生如何演讲自律？下面本站小编整理了中学生自律演讲稿，供你参考。

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，即自我约束。从大的方面说，它是一个群体的思想品质的体现；从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

普罗图斯说过：“新主宰自己灵魂的人，将是永远被称为征服者的征服者。”勃朗宁也说：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”这些都是名人眼中的自律。

也许现在的我们还没有完全懂得自律的涵义，但它却时刻在我们身边，起着不可估量的作用。

美国有个心理学家曾做过这样一个实验，将一群小孩子放在同一个房间里，并放上糖果，告诉他们等工作人员回来再吃，然后又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，以后工作人员跟踪调查，发现没吃糖的孩子成人后在事业上大多都很成功，而吃了糖的那部分孩子很少有成就，并且失业率很高。

同学们，由此可见，自律是成功的基石。

尤其是物质生活日益发达的今天，面对各种各样的诱惑，我们稍不注意，就会陷入泥潭之中，难以自拔，作为高中生更是如此，羽翼未丰的我们做事前往往往有欠考虑，对自己放任自流，最终酿成大错，悔之晚矣。

那么，如何学会自律呢？

首先要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的，要从多

方面来思考问题。不能被事物表象所迷惑，从而控制自己的私念和欲望。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望，能不能在排队打饭时抛弃插队的想法，能不能在升旗时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。

其次，自律行为跟顽强的意志力是分不开的，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文，也许你有了自律的意识，但行为表现的却与自律所要求的不相称。这时，就需要顽强的意志力作助推剂，将内心的意识变为行动。

再次，要从小事做起。自古以来，“律己”的人都是注重小节的，他们明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么它就会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。

最后，要经常反思。只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

同学们，自律是一扇窗子，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。

同学们：

我今天国旗下讲话的主题是《共建“敬廉崇洁”的美丽校园》。

本学期我校全面推开廉洁文化进校园活动的各项工作，十月份向全校师生分发了《廉洁文化进校园倡议书》，各班如召开了“敬廉崇洁”主题班会，并制作了特色各异、主题集中的黑板报；举办了“敬廉崇洁”手抄报比赛；初一年、初二年、高一年“廉洁文化进校园”合唱比赛也即将举行，目前各班正在紧张有序的准备当中。一系列的活动使同学们对敬廉崇洁有了一定的理解，在此基础上，今天我将在这里与同学们弄清三个问题：

一、中学生为什么要讲廉洁？

廉洁自律是中华民族的传统美德，古往今来，有多少清正廉洁、务实为民的清官廉吏受到百姓的崇敬与爱戴，他们的形象深入人心，他们的故事久久传颂。一代清吏包公、海瑞的故事热映荧屏，久演不衰；人民公仆孔繁森、牛玉儒、任长霞的事迹震撼人心，影响甚广。无论历史如何变迁，无论时代怎样发展，廉洁永远是时代的呼唤，廉洁永远是人民的期盼。我们青少年正处在人生观、世界观、价值观逐渐形成的关键时期，叶圣陶说过“好习惯要从小养成。”要想在成年后受人尊重、有所成就。我们就必须从小人养成“以廉为荣、以贪为耻”的良好品德，从小一身正气，成年后方能刚正不阿。所以，今天我们再谈“廉洁”，大家都知道廉洁不仅仅是大人的事，也是我们同学们的事，是我们每一个人的事。

二、(对于中学生来说廉洁的含义是什么？)

而《现代汉语字典》中对“廉洁”的解释为：不损公肥私，不贪污。而对于我们中学生来说廉洁自律不仅是不贪不沾，而应该是落实在思想正、灵魂净、心灵洁。廉洁就是责任、节俭、自律、奉献、知耻、诚实、惜物、不昧金、不攀比。

三、中学生如何践行“敬廉崇洁”？

第一、积极投身廉政文化进校园主题活动，自觉参与，带头实践，培养“廉洁、诚信、公正、俭朴”的品德，争做社会主义“四有”新人。

第二、坚持从小做起、从日常小事做起、从点点滴滴做起，把廉洁、诚信、公正、俭朴等优良品德的养成贯穿于学习、生活和为人行事的一言一行之中，节制贪欲，不为物所诱、不为利所惑，洁身自好、廉洁自律。

第四、从小养成喜欢自己、乐于与同学交往、懂得关心家人、

尊敬老人、诚实守信、遵纪守法的良好思想道德品质，真诚待人，在人与人的交往中，坚持说真话、不说假话，信守诺言、诚实做人。

第五、为人处事要公平正直，坚持实事求是、客观公正、不偏不倚地待人接物、评判是非和处理问题。

第六、要发扬艰苦奋斗的优良传统，勤俭节约，不奢侈、不浪费、不贪虚荣、不图享乐，以俭励志，从小养成艰苦朴素、勤奋好进的优良品质。

第七、遵纪守法，自觉遵守学校的各项规章制度，学会自省，经常能够自我检查，通过反思，认识自己，及时改正缺点。从小培养对自己、对家庭、对社会的责任感。

以廉为荣、以贪为耻。我们广大的同学其实早已行动起来，本学期学校涌现的好人好事多达一百多人次，其中有捡到手机、钱包、餐卡、mp3、手表等贵重财物，也有校徽、红领巾、钥匙等物品，这种拾金不昧的精神就是廉洁精神最好的体现；我们全校2600多名学生将节省下来的零花钱捐作慈善捐款，奉献自己的爱心；每天，各班级值日生辛勤的打扫，使我们的校园更加整洁；我们的国防绿中队、青年志愿者服务队、卫生督导小组的同学也在不同的领域践行廉洁奉献的精神。同学们，榜样就在身边，我们也可以成为别人的榜样，让我们携起手来，共同努力，从我做起，从小事做起，从现在做起。做个堂堂正正的人、清清白白的人、敬廉崇洁的人！

最后，祝同学们身体健康、学习进步！谢谢！

中学生自律的演讲稿篇五

亲爱的老师、同学们：

早上好!

今天我在国旗下讲话的题目是《纪律与自由》。

从人的本性上来说，没有人喜欢被纪律约束，人们更多的是对自由的渴望，对无拘无束的生活的向往。然而，断了线的风筝，不但得不到自由，反而会栽得支离破碎；脱了疆的野马，驰骋闯荡，最终毁灭了自己并危及他人；开出铁轨的列车，不但无缘于自由，反而会导致车毁人亡的惨剧。可见，没有纪律约束的自由不是真正的自由，而是放纵。

不管是哪个国家哪间学校，制度的管理、纪律的约束都是为了使校园变得文明安全，为了让每个人获得真正平等的自由。如果我们每个人都能克制自己的言行，时时事事自觉，纪律有和没有一样，这就是纪律的终极目标——自律，即自我规范、自我约束。

其实，当你感受到纪律的重要性并自觉地遵守它们时，纪律就不再是一种束缚你的力量，而是快乐和自由的真正源泉。课堂上，全神贯注，有序和谐，老师上课的春风就会吹进每一个同学的心田；集会时，全场肃穆，静心默听，我们就能表达尊重、收获思考。

自习时，我们安心自学，不随便讨论，不随意走动或进出，就不会打扰别人的学习和思考，自己也能获得最大的学习效率；校园中，我们文明有礼，不乱丢垃圾，不破坏公物，我们就能享受洁净优雅的环境……这些看似简单的事情，实际上都是在营造一个良好的学习和生活氛围。相反，如果无视纪律，毫无自律能力，恣意妄为，那么你既不能让自己真正自由，也会剥夺周围人的自由。

同学们，无论你以前表现如何，请从现在开始，从今天升旗仪式后的第一节课开始，尝试管理自己、约束自己，体会良好的纪律给自己给他人带来的美好。将他律内化成自律，你

会发现它绝不是束缚我们自由的罪魁祸首，而是通向我们成功的铺路石。最后祝愿大家都能约束好自我！