

# 自律与成长演讲稿初三(精选5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 自律与成长演讲稿初三篇一

尊敬的老师、亲爱的同学，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，那就麻烦了！于是，我克制住了电脑对我的诱惑，毫不犹豫地把电脑关了！

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！

## 自律与成长演讲稿初三篇二

上午，我正坐在安静的房间里写作业，忽然，耳边传来了一阵阵“叽叽叽……喳喳喳……”的声音，是谁唱着那么欢快的歌曲呢？我好奇地抬起头，原来是窗外一群群可爱的小鸟在空中与树林之间自由自在地飞来穿去，一边飞，还一边唱着悦耳动听的歌声，这只鸟的`声音刚落下，那只鸟又唱得娓娓动听。那歌声此起彼伏，好像正在举办一场盛大的音乐会。顿时，我的目光被这些小鸟动听的歌声给诱惑住了。

如果由于自己思想不集中，写作业磨蹭，会被老师在全班同学的面前批评，还会被贴上坏习惯学生的标签。可是如果写作业又会错过这么生动的小鸟“音乐会”，我的心不由得矛盾起来。

正当我犹豫不决时，因为要喝水，我走出了房间，一整面白色的墙上格外引人注目，那里贴满了一张张荣誉的奖状，有竞赛奖状，有好习惯奖状，还有最美学生奖状，在这些奖状的背后，都是我默默付出的辛苦汗水，一是我认真学习知识的良好习惯；二是我积极参加学校举办的各种竞赛活动。

## 自律与成长演讲稿初三篇三

尊敬的领导：

大家好！

今天我要演讲的题目是《自律走向成功》。

斯坦福大学的心理学教授沃尔特·米歇尔找来一些四岁大的幼童，把孩子自己留在一个房间里。然后他告诉四岁的孩子们，“我要给你一颗棉花糖，在十五分钟之后我会回来。如果我回来的时候这颗棉花糖还在这儿，你会另外再得到一颗。”

门关上之后... 三分之二的小孩把棉花糖吃了。五秒，十秒，四十秒，五十秒，两分钟，四分钟，八分钟。有些孩子坚持了十四分半。然而，三分之一的四岁孩子，就已经懂得成功最重要的原则——“推迟享受”的自律能力。十五年后，研究人员找到这些已经是十八、十九岁的小孩们。他们发现百分之百没有吃棉花糖的小孩全部都很成功。这实验结论表明：即便是孩子，那些有自律精神的孩子。

现实生活中，每个人想要获得成功，想要这种成功能够持续，那么无论这种成功是源于学业、事业或是生活，都需要付出，需要我们始终如一日地坚持做正确的事，这也就是深到骨子里的自律，它是帮助我们获得成功的最重要因素。

诚如作家梅尔在《好习惯，坏习惯》一书所说的那样：“你的每一次行动都会在你的脑中形成思维定式，你做的次数越多，思维定式就越根深蒂固。”只有反复地做正确的事，才能建立起铁一般的自律精神，才能走向成功。

自律指的是让你的想法决定你的行为，而非你的情绪。即使在最初的热情褪去后，仍然继续完成一个想法。只有自律，才能走向成功。希望成长以后的你依旧懂得自律，自律是成功的不二法门！

## 自律与成长演讲稿初三篇四

当清晨来临的时候，东方缓缓升起一轮太阳，散发出金黄柔和的光芒，第37届小学生田径运动在京口中学会召开了。

10月4日那天，当第一节下课铃声响起时，我的心像鸡蛋里的小鸡迫不及待的破壳而出，要去看看外面的世界有多么精彩。

香江花城小学参加田径运动会的队员们个个生龙活虎，谁也不怕谁，仿佛对手在他们面前就如同浮云般。“啊！终于来到京口中学啦！”我刚进门觉得自己还不错，但看到对手后，我心慌了，“天呐！这些人个个身强力壮，跑起步来一定很快吧；看他们的弹跳力多好，估计能跳到1米以上。”在我担心的之时，那道光给了我希望——宋老师。宋老师拍了拍我的肩，说：“不用怕，不用担心。用自己的全力去拼搏。”当我听了这句话后，也不再怕对手。在心里默默的想着，“我是最棒的，没有人能够打败我。”休息了一会儿后，我听见广播里说现在是的跑步比赛。“哦，开始了。”我的心情又开始慌乱起来。“我能不能赢呢？这时我心里两个小人打起架来。那个正义的小人说：“一定能赢我很厉害，不要怕。”另一个小人说：“肯定赢不了，慢慢的跑又会怎么样？”我一直记着宋老师的话，我一定要拼尽全力跑。

我看着场的运动员，只听一声枪响，红色的跑道上，条条跑线跃然于上，运动员们飞奔着，双手摆动着，双腿凝聚着全身的力量。赛道的一旁是拉拉队，眼前是飞动的终点。红色的跑道上道道闪电，从观众面前划过。“加油！加油！加油！”的呐喊声响彻云霄，“那些运动员的速度可真快呀！”我在一旁感叹道。我为自己担心了起来，“这么快我能行吗？”也顾不了那么多了，轮到我上场了，我的心跳到了嗓子眼。心里默默祝福自己“我行，我能，我可以。”枪声响了，我不再害怕，因为我知道，害怕是一件没有用的事。我抬起头看向前方的终点冲去：008超过了我，304超过了我，208超过了我，001超过了我，一切都超过了我背后也只剩下了109，我不断的鼓励自己“加油，我可以”抛弃了所有烦恼，闭着眼睛向前冲。超过了一个，两个就到终点。这队一共有7个人。成功的超过了两个人获得了第五名，虽然我对这次成绩不满意，但是我已经付出了，我对我的付出感到了骄傲。

奋斗，为了达到目的而不懈的努力。

## 跳高

跳高运动员，小小的场地就是他们的舞台。足够让他们在阳光下展开双翼，奔跑，跳起，腾空，落地。捕捉着画面，如同燕子穿梭完全飞到栏杆之上，用全身划出亮丽的弧线。流星并不少见，栏杆上的流星，带来了最精彩的一瞬间。

温暖的阳光洒在赛场上，组女子跳高比赛也开始了，小学跳高女子最高记录：1米45，你可知这是什么时候创建的记录？1981到20至今未破，这个跳高的人，可真厉害！

我的跳高是最差的，足球刚训练完后就来跳高。我对这次跳高十分没有把握。教练说：“开始80厘米。”“我应该能跳过去吧。”到了我，我非常害怕。过不去就丢人了，所有人都能跳过去。我向前跑一蹬地两腿腾空过了，“80我过了，太好了。”我开心极了。85厘米来了。我也轻松的过了，所有人都过了。这个跳高队水平都很厉害呀！90厘米，我跳了一次。没有过，太难了，这次就我一个人没有过。“哦！不。还好还有两次机会。”我叹了口气第二次我估计应该会跳过去，”过了。太好了！到了95厘米我连续跳了三次。都过不了，第一个被淘汰的。我并不沮丧，因为我知道自己的实力和高手还有差距。

让伤痕和泪水成为镌刻在生命上的永远，奋斗，为梦想而努力，哪怕最后一无所获，也将拥有一个充实的人生，一段无法磨灭的记忆。

## 自律与成长演讲稿初三篇五

这是一节数学课，我漫不经心地听着，嘴里哼着小曲儿，眼睛望着窗外。老师走下台来，用手敲敲我的桌子，提醒我：“王梓，上课认真听讲。”被老师一提醒，我立刻认真

起来。窗外，小鸟欢叫，人们欢笑。我再次松懈，眼睛又看向窗外。虽然我人在教室，可心却早已飞到九霄云外。

到了考试，我望着满纸的题目愣愣地发呆这些题目也许认识我，可我却不认识它们呀！我胡乱地在卷子上填空。没一会儿就到了交卷时间，我却还有没做完的题目。发卷子了，我的心中七上八下。等拿到卷子，果然只有七十九分。我难过极了，心中暗暗责怪自己，也立志要认真上课。

又是一节数学课。我认真地听着，端端正正地坐在凳子上。窗外欢叫的小鸟几乎引得我要望过去，然而我立刻想到了上次的成绩，不行，我必须要认真听讲，我控制自己，不去听那鸟儿的叫声；窗外行人的欢声笑语几乎把我打动，我忍不住想去听听他们在笑什么，可我想到自己的誓言，于是狠狠地用手掐了自己一把，迫使自己认真听讲，老师的讲课声似乎也变得更动听了。

又是一次考试。望着满纸的题目，我开心极了我会全做！它们对我来说就是小case，轻轻松松做完了题目，认认真真地检查了好几遍。卷子发下来了，我非常激动，因为我考了100分。我开心不已，更是在心中默默告诉自己：我要管住自己，上课一定要认真，更加自律，争取下次也考100分！

自律就像一座桥，帮助我跨越了困难；自律就像一把钥匙，帮助我打开学习的大门；自律就像一根登山杖，帮助我登上学习的高峰，让我领略到学习的乐趣！自律，使我不断进步，变得更优秀。