

自律的演讲稿(优秀9篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。优质的演讲稿该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

自律的演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是x班同学。今日我国旗下演讲的题目是《自律——优秀的“法则”》。谁不盼望自己是一个胜利者？而胜利者无不自律。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状况，上课乐观回答问题但会不遵守法规，乱插嘴；有值日生会敷衍了事，甚至偷懒躲避等。所以我们要时刻提示自己，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·布朗的比方：“缺少了自律的才华，就似乎穿上溜冰鞋的八爪鱼，眼看动作不断可是却搞不清晰究竟是往前、往后，或是原地打转。”那个激发你去努力实现抱负的关键因素，不是你的才能，不是你的训练，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，自律力量较差；意志坚韧者，自律力量较强。加强自律也就是磨练意志的过程。

提高自身素养，树立自尊、自爱、自强的自律意识，做好自

己该做的事。以中同学日常行为守则来规范自己的言行举止，以简洁大方洁净干净的衣着表现同学朴实的本质。

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，他必需毫不松懈，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.关心，让我们对自身有更高的要求，我也信任自律会让若干年后，间断结束自己同学生涯的我们，在走向社会、工作与生活的同时感受到它带给我们的满意与欢乐。

自律，让人成长并体会更充实的生活，拥有别样光荣的人生经受，让我们相互监督，相互提示，做到自觉自律，为当前的学习制造更好的机遇条件，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，感谢大家。

自律的演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！

首先感谢大家的支持与学校提供这次机会，使我能参与竞争，一展自己的抱负。

今天我来参与竞选的目的只有一个：一切领导能力。高中时期我一直担任班长一职，而且每学期都获得“优秀学生干部”称号；高二时期曾担任学生会纪检部副部长，获得“优秀管理

能手”称号和“三好学生”称号;高三下学期，我还被评为“南通市优秀学生干部”等称号。

活泼开朗，兴趣广泛的我积极参加并组织开展各项活动，在活动中提高了我的能力;说到满腔的热情，在我看来一个人的成功等于他的工作能力乘以满腔的热情指数。不管能力有多强，如果没有满腔的热情，成绩依旧是零。满腔的热情对于当代年轻人来讲，不仅重要而且难得!我不能够说我是能力最强的，但是我可以保证我会全力以赴!假如我竞选成功，我将进一步加强自身修养，努力提高和完善自身的素质，以诚待人，以心换心，以饱满的热情和积极的心态对待每一件事。我将时时要求自己“待人正直，公正办事”;要求自己“严于律己，宽以待人”;要求自己“乐于助人，尊老爱幼”等，总之，我要力争让学生会主席的职责与个人的思想品格同时到位。

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。如果我当选的话，一定会言必行，行必果。我将努力使得纪检部不在是徒有虚名的摆设，而是有所作为的名副其实的存在!既然是花，我就要开放;既然是树，我就要长成栋梁;既然是石头，我就要去铺出大路;既然是学生会主席，我就要成为一名出色的领航员!在我心中，曾经有一个梦，要用我的诚心让你感动。美丽彩虹，那就是竞选成功，相信我，才是最棒的选择。

在我心中，曾经有个理想，要用我的行动让你感动。缤纷彩霞，我会努力拼搏!给我这个舞台，我会给你们精彩!各位评委，各位同学，你们所期望的学生会干部，不正是敢想敢说敢做的人么我十分愿意做你们所期待的公仆。我真心希望我的诚信和勇气能够打动大家，你们握着选票的手还会犹豫吗希望大家信任我，支持我，投我一票吧!

我的演讲完毕，谢谢大家!

自律的演讲稿篇三

尊敬的评委、亲爱的同学们：

你们好！我叫xx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。

自律的演讲稿篇四

永久憧憬那个铺满绿地毯，四面都是镜子，可以让自己旋转的地方。

——题记

偶然和伴侣谈到自己青春期最大的圆满。她是学吉他的，由于学业繁重，不得不终止了学习吉他。前些日子，她听到一首曲子之后，从衣柜最顶层，翻出吉他，满是灰尘，洗洗擦擦。轻轻地抱起吉他，弹起那首曲子，弹着弹着，吉他声戛

然而止。记不住，淡忘了，曾经的认识，如今的生疏。以往的认识早已生疏，回不去了，放下吉他，离开……她说：看着吉他孤零零的立在那儿，好似等着你，去抱它。有多少人希冀时间能回到过去，只是时间不如人意。

伴侣说的那句话，让我宁静下来。吉他，等着你去抱它。我也有以前，我也有往事，我也有青春期里的挚爱。鲜红色的舞鞋，流淌的旋律，闪闪的舞台和发光的自己。唯一的一张有关舞蹈的纪念——青少年宫组织的表演。照片上，刺眼的灯光灼烧我的脸，红色的舞鞋，红色的轻纱裙，红扑扑的面颊。只是，那些红色，在时光的长河里，一致褪了色。看着那张照片，会想哭，我都不知道我自己是如何将它尘封的。放弃舞蹈，放弃我青春期的挚爱。离开之后，想重新回去，只是没想到，竟再也回不去了。

放弃舞蹈之后的一年，我试图去继续我的舞蹈旅程。太久没有去过了，在认识的分岔口，迷失了方向。费劲地找到本来的舞蹈室，看到满地的绿毯和四面的镜子，还是会很激动。最终回来了，只是，我不能回到原点了。那些以前和我一起舞蹈室中流泪，欢乐过的人，都考过了八级，我追不上了。转身，离开，再也不回来。再见，舞蹈！

不再触碰舞蹈，怕疼；将唯一的照片深埋，怕忍不住惦念。青春期最大的圆满——脱下了属于自己的舞鞋。

青春期最大的圆满——失去了原本可以让自己闪闪发光的舞台。

自律的演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

自律是一种克制，是一种反省；它更是一种风度，一份超越。会自律的人，肯定会进步，会自律的人就会驶向胜利的彼岸。

人生是舟，自律是水，以水推舟，方能扬帆万里，驶向自己人生价值的彼岸。

富兰克林用他的小黑点牢记住了各种做人处事的道理，他每日不忘反省，随时也不忘自律，他将缺点视为敌人并去乐观克服它，他随时随地都在思索，自己的言行是否得体，这种做法是否礼貌，于是，他便很能克制和约束自己了，并且在自律的同时他还养成了很好的习惯，那就是无论在做什么之前总会顾及后果不会盲目。自律使他成熟，自律也使他更加完善。自律如一个茧，让他在里面渐渐修炼，最终羽化成蝶。自律也是他备受人鄙视，自律使他稳重，大方，行为得体，自律是一列强劲的列车，让他极速进步，直达胜利。

人生是树，自律是土，树滋长于土，方能枝繁叶茂，结出人生的果实。

周总理自制纸镜子，让自己每日记住行必端，言必正，颜色宜和宜静宜庄。周总理对自己的高要求使人望尘莫及而周总理这种自律的精神则是更加令人鄙视，自律就如一面镜子，时刻让自己糊涂，时刻让自己留意自己的行为，它反映出自己的不足并协作改正，它有如土壤一般，滋养自己，使人生这棵大树枝繁叶茂，也是自己快速进步，直奔胜利的终点。

人生是茶，自律是沸水，茶用沸水冲泡，方能芳香四溢，凸显人格的高洁。

《简爱》夏洛蒂的弟弟布朗威尔由于无法克制自己，经不起花花世界的诱惑，一度荒废学业，他的失败是由于不会自律，自律是一种对欲望的掌握，是对诱惑的拒绝，自律是一种理智而冷静的思索，多一些这种思索会使自己更明确目标，让自己呈现出全部的价值，让自己少走很多弯路，使自己能

更快进步。自律是金光绚烂的马缰，它让人受到理智的束缚，不偏离轨道。

自律是一把心灵的扫帚，它让人深知不足并扫除精神污秽。

自律是一个大头钉，它让你的生命之纸时刻坚守自己的本真。

让我们牢记于心吧——就如塞尼卡所说的：“能自律的人，就是最强有力的人。”

自律的演讲稿篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是，《自律是成功之基》

首先，我们应该理解自律。自律在《现代汉语词典第六版》中的解释为：自己约束自己。

正如字典上官方的解释一般，自律这件事情由你一个人单独完成，没有任何理由需要第三方的协助。

那么，我们为什么要自律呢？这句话说得世俗一点，就是在问：自律的好处在哪里呢？自律的好处光用三言两语是讲不清的，我们应分析典型范例。比如坐在我身边的和两位同学，他们的学习成绩优秀都是大家公认的。她们之所以这么优秀是因为什么呢？正是因为自律。

她们的家里也有手机，也有平板，也有无线网，她们也面临着和我们一样的诱惑。但是，她们在诱惑面前坚持原则，自我控制，拒绝诱惑。因而，也许在你登qq逛空间的时候，她们已经完成了作业，进行下一项新的任务。

可能有的同学会质疑，说：我们在课后玩的时候她们也在，这样接触了玩耍，怎么能叫自律呢？我只能遗憾的告诉这位同学：你错了！

自律的真正含义在于：自我约束，拒绝诱惑。

然而诱惑不仅指我刚才说到的网络，学习方面的诱惑。还有我们初涉社会，那些华而不实的东西：可以挥霍快乐的金钱，可以散发光耀的地位，至高无上的权力. . .

如果光这么说，当然是不够的。而是你不择手段去让这些诱惑变成现实。这样的你再也和自律扯不上什么关系。

最近那些神秘消失的高官，它们都被押入一个漆黑的无底深渊，他们遭到所有人的唾弃。为什么呢？因为他们不自律不廉洁，接受了不良诱惑。这，就是不自律的下场。

这样，我们确实该醒悟了。

我们是零零后，我们在座的每一位，都将要成为祖国的栋梁，我们要成功！我们要让青春插上翅膀飞翔，让人生无悔！

而自律，就是你成长这一路上的垫脚石。你只有打败自己，自我约束，成功，也许会在下个拐弯处等你。

做人不要忘本，成功坚持自律！

我的演讲完毕，谢谢大家！

自律的演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

在信息爆炸的时代，我觉得我们最难做到的就是集中注意力。

比如老板给你一个案例写答辩。如果你不要求自己在合理的时间内完成，你可能会比平时多花一倍的时间，因为一方面你缺乏时间观念，另一方面你在工作的时候，把手机微信和邮件通知开着，然后弹出一个花边新闻。我的女神赵正式宣布，和谁在一起？我想弄清楚。双十一是活的，不能错过，还得看一看。这些信息是不断被打断的，你可能会被这些外界的入侵信息所吸引，而你的身边有那么多的诱惑，比如零食、手游、微信、微博等等。此外，研究表明，当压力过大时，人的大脑更容易屈服于诱惑。所以如果我们不遵守纪律，我们就会被这些东西吸引，我们就很难专注于我们正在做的事情。

很多人说：我想要自由，我讨厌被束缚。真相是：只有自律才能换来真正的自由。

我看过这样一句话：自律是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。只有自律，通过采取实际行动，日积月累，我们才会看到自己的改变。不积跬步，不达千里。不积小流，成不了河。我们身边优秀的人都是自律的。健身，读书，旅行，这些能让你变得更好的事情，一开始可能很难坚持，但是每当你坚持到一个阶段，当它成为你生活中的一种习惯，你就会觉得这是自然而然的事情，在这个过程中，我们自己也会变得更好。

而坚持自律，你想要的，岁月会还给你！

自律的演讲稿篇八

敬爱的各位老师，亲爱的同学们，大家晚上好：

我是来至10级建工1班的符东。很高兴能参加这次学生会的竞选活动，我竞选的职务是自律部副部一职。

下面请允许我陈述一下我参加此次竞选的理由。说得实际一

点最重要的就是锻炼自己，我想作为一个大一新生，能有机会站在这里迎接这种挑战实在是一个绝好的锻炼机会。马，只有跑过千里，才能知其是否为良驹；人，只有通过竞争，才能知其是否为栋梁。当然我决不是仅仅因为要锻炼自己就来竞选，我觉得自己的能力才是促使我竞选的强大后盾。首先，我想我的责任心是毋庸置疑的，从我上学以来就担任班干部，所以在我心中从小就被灌输了认真负责的观念。再者我想还有很重要的一点就是我的领导能力，一直以来的班干部经历使我学会了如何能够合理地分配资源，如何够好地协调人际关系，如何将整个团体凝成一股绳从而达到一加一大于二的效果。我的自律部的工作是优秀的，这也是使我竞选副部的一个重要原因。

另外我想粗略的谈一下我的工作计划。首先我会致力于打造一批属于我们自律部的品牌活动；其次我会进一步的发展完善上一届自律部的成果；最后，我会加强内部管理，最大限度的调动内部每一位成员的积极性。

加入学生会是一种荣誉，更是一种责任。我知道这条路上有许多挑战，但我自信我有能力担起这副担子，因为我的热情，我的毅力，我实事求是的工作态度。如果我有幸当选，我将以良好的精神状态，大胆地管理自律部的事务，积极地吸收借鉴以往学生会的经验，使校园生活更加多姿多彩，真正做好本届学生会的工作！

在开展工作时，我将采取恰当的方式对待学习和工作同时抓的任务，再者处理好我部门与其他部门的沟通交流与合作关系也是很重要的。无论是各个部门的“小家庭”还是整个西科学生会这个“大家庭”，都在以学生为中心，从学生出发，建设团队，树立文化。那么西科学生会团队文化的精髓在哪呢？我认为就是一个“情”。学生会的前辈们将浓厚的“西科情”传递给我们，再由我们继承并传递给新的西科人，这就是一种文化的传承。请让我们以西科学生会“公平、和谐、奋进、创新”的团队文化为契机，传承西科学生会团结一致

奋发向上的精神，用我们“西科人”的“西科情”创造属于我们自己的新西科。我骄傲，我是西科人！

我刚才说过了，我们都是精英。人生一辈子，最快乐的事情之一当数和知己相交。我的手机号就在这里()，真诚期待您的呼唤。我在台下坐着的时候，就已经看得出来，坐在这里的每一个人都不是池中之物，就让我们一齐奋斗，并肩前行，互相激励，给西科大一个明天，给中国一个明天！

thank you everybody!you are my truly friends!

自律的演讲稿篇九

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，每个人在这充满蛊惑的世界前行，势必会受到各种欲望的诱惑。其实在做决定的一瞬，个人价值就已被定格了，想要升华自身，就让改变从现在开始。

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，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。

学会自律，就是会控制自己的思念和欲望。“时间就像海绵里的水，挤一挤总是会有的”。鲁迅先生说了这句话也真正做到了这句话一惜时自律。年少时的迟到换来了老师的斥责——“你若还迟到，以后便不要来了罢”。他应了，默默地

在桌角上刻了一个“早”，一个也刻进心里的早，从此再未迟到过，这便是一种自律。有了自律，才会向自己的目标更进一步。有的同学因为一时学习不如意，就自暴自弃；有的同学上课开小差，被老师叫去课后谈话；甚至有的同学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；没有意志力的支撑，自律便是无根的花，无法生存；没有意志力的支撑，自律只是海中浮木，随波逐流，找不到成功的彼岸。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。当考试前你对灯苦读，在万籁俱静中自认为在坚持不下去时，请你想你的目标；在你间操跑步太累坚持不下了时，请你在心中鼓励自己，为自己加油。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。

谢谢大家！