

2023年自控力演讲稿(优质5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。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？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

自控力演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

碎片生活是一把双刃剑，具有两面性。我们先来说说它积极的一面吧。现代人快节奏的生活方式使得时间更为宝贵。利用碎片时间，我们可以抓紧学习和培养兴趣。就拿我来说吧，每天早晚我一边洗漱，一边听中外名著有声书，比如《假如给我三天光明》、《城南旧事》、《查理与巧克力工厂》等等。我的文学知识就这样不知不觉地增长着。有时候坐地铁上学或放学时，我会安静地构思学校作文的提纲或者新一期板报的内容。此外，碎片生活帮助我发展了兴趣。午休时分，我会在操场上看学哥们踢球，从而越来越了解这项运动的规则并喜欢上它。其实，每天看球也不过10-15分钟罢了。这些时间虽然看似短少，但是碎片在日积月累中渐渐完整和完善，为我们带来成绩和成就。

然而，我有时十分讨厌碎片化的生活。记得以前，“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏”，家庭成员欢聚一堂，谈天说地，辞旧迎新。可现在，各种社交软件把原本温馨热闹的年夜饭切割成了碎片，大家都低着头，忙着扫福字、发朋友圈、领红包。圆桌上再也听不到欢声笑语，再也看不到其乐融融。难怪有人说现在的年味变淡了，亲情离远了。另外，现在在很多公共场所，很少见人手持一本纸质书一心一意地阅读，

取而代之的是看着冰冷的电子屏幕粗略地一扫标题而过；图书馆里，书被人们越来越少地翻阅和借读，那令人陶醉的书香也荡然无存。

当我们学习和工作时，要尽量投入其中，一气呵成，而不要被其他的人或事干扰。被碎片化的学习和工作，不仅打断思路，而且降低效率。尤其建议关闭手机或调成静音，专心致志地完成自己的任务。

我们要充分地利用身边的碎片，但不要被网络或手机碎片我们正常的生活。尽管网络 and 手机使得我们的生活更便捷，但它们好似一个泥潭，如果没有很好的自控力，就会越陷越深，甚至叫人神魂颠倒，无法自拔。所以，只要我们正确对待，碎片化的生活就会成为我们知心的朋友，而不是我们的绊脚石和拦路虎。

自控力演讲稿篇二

培养儿童自控力读后感

1月31日，我终于收到了@付小平v老师的新书《培养儿童自控力》，这本书我几天前已经在儿童文学讲堂群听到付小平老师亲自分享的部分内容，一直希望能看到。因为我看过付小平老师的前三本书，很想看看他的第四本书。我早就知道付老师已经让出版社把书赠送我阅读了，我就等着一睹为快。其实这本书早在1月24日就由出版社直接快递到了我原来服务的单位，可是我已经不在那儿上班。从我家到原来单位，实在有点远，我就委托我原来的同事帮我快递到我家。快递送到我家小区的物业办公室后，又没有及时给我打电话，又放了两天，快递小哥发现我的这本书还没取走，才打电话通知我去拿。这本书几经周折，终于辗转到了我手中。

我拆开层层包裹的图书，看到图书封面上付老师家两个孩子和谐温馨的画面，非常感动。付老师真是一个有心的好爸爸，

理论和实践相结合，在教育孩子方面颇有建树，令我佩服。

我看到有关家庭教育方面的新书，总是想一睹为快，我马上就丢开了手头别的书，开始认真阅读付老师的这本新书来。

我之前也看到过这本书的介绍，我想“培养儿童自控力”这个内容，如果是我来写，可以写一篇文章或一个专题，但是要写一本书出来，确实有点难度。可是我看完目录后，才发现付老师真是厉害。对于“培养儿童自控力”这个主题，付小平老师从儿童发展心理学方面对“自控力”进行科学的探讨和分析，从让孩子管好自己的情绪和让孩子管好自己的行为进行阐述，从而总结出让孩子实现自我管理的八件事，还有父母做好十件事，才能让孩子更好地实现自我控制。因此我非常佩服付老师。

我花了一个星期时间，到2月7日，认真看完了整本书，感受颇多。我大学读的是思想政治教育，对教育学有一定的了解，而且我一直对心理学有兴趣，读过两年的心理学研究生，书中说的很多心理学方面的基本知识，我是有些了解的。我读完这本书后，发现付老师的阅读范围比我更广泛，他引用的一些心理学书籍的内容我大都没有读过，真是让我大开眼界，收获良多。（）我都想按图索骥，去找来他引用的那些书来好好读一读。

我读完前面三个篇章的内容，就能感觉到付老师在培养儿童自控力方面的研究是非常认真和深入的，他不仅仅是阅读和参考了很多心理学书籍的理论知识，还有很多实践的经验总结，提出了自己的很多独到见解。其实光是从他在解释部分列出的那些参考书籍的名字和著作者，我就觉得他已经很了不起了。他这种做法就说明他不愧是一个受过严格研究训练的博士，引用他人著述和研究的内容都有严格的说明和解释，这让我非常敬佩。付老师在这三个篇章的内容中阐述了很多心理学方面的观点和研究结论，解决了培养儿童自控力的很多理论问题，也就是给家长讲述了培养自控力的心理机制，

普及了很多心理学的基本知识。

付老师还结合自己的实践经验，总结出让孩子实现自我管理的八件事，还有父母做好十件事才能让孩子更好地实现自我控制两个篇章的内容。这两个方面的内容其实是相辅相成的，孩子自控力的发展，考验的是家长的教育智慧。要让孩子管好自己，真正实现自我管理，其前提就是家长要要做好自己分内的事情，帮助孩子由外部控制内化为自我控制。付老师总结的这十八条经验，都是非常难得的。我看了，都非常欣赏。如果一个家长能仔细领会并执行其中的经验和方法，那么他的孩子一定会成长为一个自控力很强而且能善于自我管理的人。

我自认为自己学过教育和心理学，从事教育杂志编辑和儿童图书编辑十多年，也做了十多年的母亲，对家庭教育也有些思考和研究，但是看了付小平老师的四本书之后，对付老师真是非常的佩服。我一直认为读书如读人，我想起了我前两年认识付老师的一些过程，为他在家庭教育研究方面所做的一些事情，深为感佩。

，因为我正在主持编辑一个幼教杂志——《虹猫蓝兔开心智趣园》的亲子读本副刊，就在新浪微博上注册了账号，关注了很多育儿方面的微博，我几乎每天都会浏览这些育儿微博的内容，同时阅读了很多有价值的育儿文章，当然也通过微博找到了很多作者。我也就在新浪微博上认识了@付小平v老师，一开始他的粉丝量并不多，好像和我差不多，也就几千人。我发现他上微博的时间并不多，但是他写作非常勤奋，发表的文章非常多，而且非常切合当前的实际。对于一些教育方面的新闻，付老师也有自己独到的见解。我感觉付老师在育儿方面不但有深厚的理论功底，而且他在实践中也能运用理论来解决问题。我就是要找这样的作者来写稿。我找作者，虽然只是写篇短文章，但是我也很慎重和认真。我一般会事先关注并浏览这个作者的几乎所有微博内容，大概了解博主的一些育儿观点，觉得他的教育观点和理念还比较有特

点和个性，才会向他约稿。虽然我们的杂志当时并没多大影响，在全国的发行量还很少，但是我还是试着和付老师私信联系，请他为我们杂志写一篇刊首文章，付老师很爽快地答应了。

209月底，我在微博上了解到付老师正好来长沙出差，我立刻联系他，希望能见见他，并且和他聊聊杂志的事情。其实编辑约作者写稿，完全可以不用见作者，在各种聊天工具中可以说得非常清楚，只是作者本人已经来了长沙，我还是想去看看，并亲自聊聊。我在下班后找到了付老师下榻的宾馆，他人还没到，我就先在宾馆等候了。我见到了付老师，还有他的夫人和女儿。我和付老师聊了大约一个小时，感觉很不错。

我当时还送给付老师两本新出的《虹猫蓝兔开心智趣园》杂志，正刊正好可以给他女儿读，他女儿当即就拿着杂志在一旁静静地看起来。我就觉得付老师这个孩子家教非常好，而且很爱读书。付老师的夫人也是一个温文尔雅的母亲，我和付老师聊天的时候，就带着孩子到一旁看书去了。我在想付老师的家庭应该也是非常和谐有爱的，在这种家庭中走出来的孩子，也应该是一个有教养有爱心的孩子。

我知道付老师是一个博士，理论功底深厚，而且语言组织能力非常好，写篇短文确实没问题。果然，付老师回去后没多久，就给我传来一篇文章《让孩子独立，从培养自尊心开始》，因为培养孩子独立性是一个很大的话题，付老师从一个培养自尊心的角度出发，进行阐述，简单而精炼。我只是稍微修改后就发了刊首语。后来我看到付老师出版了《把孩子温柔地推开》一书，才知道付老师在培养孩子独立性有很多研究和经验。我想，早知道，当时我应该让付老师写一个专题才过瘾啊！

后来，我一直关注付老师的微博和博客，经常看到他的著述情况，偶尔和他联系，还请他写过杂志的专家寄语，我还看

到过付老师女儿的照片，并刊登在杂志的“童星梦工厂”栏目。我还收到过付老师赠阅的著作，并为他的图书写过推荐语。有一天，付老师还在微博私信中不好意思地告诉我，他的小儿子出生了。他拥有了一对可爱的儿女，真是太幸福了！现在，我看到他的这本新书——《培养儿童自控力》上一对儿女相亲相爱的照片，真心为他到高兴。我从付老师的文章和著作中读到他个人对家庭教育研究严谨和学识，也在与付老师的交流中了解到他的个性和热情。

我做编辑十多年来，一直认为编辑和作者其实就是一种惺惺相惜的朋友关系，更是一种亦师亦友的合作关系，编辑认同和看重的是作者的文章和思想，作者也能从编辑的认同中找到自我的价值。作者的文章和书籍在编辑的整理和修改下发表和出版，并得到读者的认同，作者的价值和编辑的价值都能得到很好的体现。我只是发表了付老师很少的一点文字，却得到了他的很多思想，我感觉从付老师那里学到了很多，受益良多。在这一点上，我对付老师是充满感激之情的。

付小平老师在短短的两年时间里，就出版了《陪孩子一起上幼儿园》《把孩子温柔地推开》《陪孩子一起幼小衔接》和《培养儿童自控力》四本著作，我想，这应该是他多年研究家庭教育、陪伴孩子一起成长的成果，加上他自身受过博士的研究训练，研读过很多心理学、教育学方面的书籍，出版这样的著作也是水到渠成的事情。我知道付老师还专门成立了家庭教育方面的培训公司，开通了“男孩部落”公众微信号，相信付老师在家庭教育方面会发挥更多影响和作用。

自控力演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

走在繁华的街道上，看到神色各异的人们，他们将自己最好

的朋友握在手中，时不时掏出来看一眼，生怕失去了似的。

这位人人都有好朋友——手机，一时成了社会的热点，各种专家号称手机控制人类思想，成为主宰人们生活等等发表长篇大论，更有众多路人在下面评论反驳。在我看来这真是荒唐可笑，手机不过是一个工具，不要高估它的实力，事在人为。怎么用，看你。

毕业之后，同学们想找机会聚聚。一翻日历，就把日期定到了班主任的生日那天。到了地儿，放眼望去尽是手机屏的闪光，如繁星点点，在漆黑的夜里，一颗颗星都那么亮，却永远不会有两颗换在一起的。就如同聚会时，人心是散的。说白了就交点钱各玩各的，也不能指望成天手机不离手的中学生们能在这天做出什么改变。

手机有什么超能力，能降服这么多学生的心，使他们“废寝忘食”？答案是否定的，不过是学生们将自己的心主动勾住了手机，手机在没有自控力的人的手中，无非是上了膛的手枪，随时毁掉你的生活。

在遥远的乡村，如此落后的教学环境下，乡村教师便会成为全职教师。但这位乡村教师因自己英语水平不够好却心想让孩子们对英语有兴趣，便将那部小手机打开放英文歌曲，听英文录音。有时还能和村中通电话，让孩子和家人联系，可谓是一“部手机成了全部学生的最珍贵资源”。

还是那部手机，但发挥的作用和意义却相去甚远，是手机变了么？不，变的是人心。

永远不要高估手机，它没有思想情感，它的作用是造福人类，至于它在各色人手中能发挥什么作用，就只能由人脑所决定了。

手机未来的光明或暗淡，在人，不在己。

自控力演讲稿篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

如今，在这个碎片化的时代，人们开始注重碎片化的生活，小众的生活。从古时的集市到现代化商铺，再到如今的淘宝，可谓是从大众到小众的过程，社会发展的历程。如今的互联网给人们带来方便的同时会带来更多不良的影响吗？有很多人质疑，碎片化生活只不过是让碎片化生活罢了。人们因为科技的变迁而转变成为低头族，减少手机的使用并不忘初心才是正策。科技本身无罪，却要为人类的自控力不足来背锅。

而所谓初心，何尝不是传统。这不就是呼吁大家守旧并不接受新时代吗？很多传统文化在流逝的同时又何尝不以一种新的方式凝聚起来了呢？比如戏剧，过去的人们热衷于聚在一起观赏戏曲，随着时代碎片化小众化，人们不再相聚一堂，但来自全球各地的戏剧爱好者仍可以在网络上探讨、议论，如同碎片凝聚在了一起似的，这又何尝不是新时代的大众。

即便戏剧爱好者的人数大不如从前，不再广为人知，只要加强宣传，让戏剧重新走入人们的生活中去，把戏剧当作精神层面的文化去学习、去热爱，那么文化本身的内涵仍在，精华仍不改。

的退化，只有适应并紧随时时代的发展才不会被历史淘汰。

写到这里心中释然，互联网的碎片化时代看似散乱无章，实则通过每个细小碎片有序串联成整个世界。

自控力演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

滔滔不竭的段子新闻如潮水般涌进我们的大脑，人们开始无目的地大肆搜寻新鲜事物，所谓新鲜，也不过是博人眼球的文章罢了。有些媒体就借助这个机会撰写过于精简的文章，使文章与大众产生共鸣，吸引更多的人们，增加点击率，殊不知这给人们带来多大的危害。新闻中整个事件的经过不是通过一言两语就能够表达清楚的，从中有太多的误导性，即便可能新闻中的内容可能与事实完全不符，颠倒黑白也无人知晓，断章取义造成了阅读的碎片化。

人们翻阅碎片化的文章往往也就是翻番阅览了之，也不去深究事实，就此作罢。以为自己掌握了许多，却不知其中有多少的真真假假，又有多少真正映入脑海中了呢？本意是为了扩充知识面，却因种种不良因素导致刷手机成瘾，机械化地一刷再刷，并无任何目的，自然也就收获不到其中真正蕴含着的精华。阅读方式渐渐低层面化，“速读”成为了普遍阅读方式。这也是越来越多的人的心境逐渐浮躁，无法静心读书的原因。

阅读方式发生改变，即使强迫自己放下手机，换回纸质书，也是读不进的。专注力下降，往往会觉得烦躁无味，时不时想拿起手机看看。许多人认为手机导致了生活的碎片化，其实不然，如果真正投入专注思考学习，我相信手机以及其他任何诱惑是完全无法打扰到本身的。为了抵制这个恶性循环，我建议大家应有目的地“刷屏”，融入这个时代，让无目的地翻阅集中凝聚，按照理想的结果方向前行，针对需求，细化目标，达成结果。这样或许可以增强我们的自控力。

对于抓紧一切时间刷屏的人们，这个建议也应该能够帮助大家重新利用碎片化时间。在这个碎片化时代，人们开始注重起碎片化时间的利用，鼓吹利用碎片化时间来学习。比如，一天抓紧十分钟翻阅书中的一个片段，一年就能多看好几本书等等。可人们并没有注意到，书是有整体性的，每一个小

片段或许都不止表面文字那么简单，有可能是承接了前文的某点，又可能是为后文的某处做了一个小铺垫。

将完整的内容拆开碎片化便是缺少了原本的韵味与乐趣了。而如今，人们更是抓紧所有碎片化时间疯狂学习——穿衣洗漱、饭前饭后、上下班甚至过马路时。我们不断挑战自己，好似成为了一个杂技演员，使大脑的思维在一件又一件事情中来回穿梭，很刺激没错，但科学研究表明目前人类的大脑并没有进化到能够一心二用的程度，我们以为自己是专业的，事实只不过是业余杂技罢了，随时有可能失误。

这种一心二用的疯狂学习的后果就是没有很大的收获。经常是“废寝忘食”的学习，实际掌握的知识却寥寥无几。可见，合理利用碎片化时间同样是十分重要的。可以尝试巩固以前收藏过，阅读过的内容重新阅览或听过，在已有的笔记与印象上加深思考与记忆。也许在特殊情况下无法集中思想也无妨，收集发现一些好文章是更棒的选择。