

2023年自律成功的开端演讲稿(模板5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。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。

自律成功的开端演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

伴随着秋天的脚步，享受着秋天的清风，我们迎来了本学期的第八周。今天，我国旗下演讲的题目是：《自律是通往成功的大门》。

记得一位哲人说过：“没有哪一朵花不想开得鲜艳，没有哪个人不想铸就辉煌。”这是每一个人最正常的心态，这种心态是积极的、向上的，但铸就人生的辉煌如果没有外在的约束和内功的修炼，谈何容易？我相信大家都是向往成功的学子，大家应该在他律下规范行为以正身，在自律下于细微处见品格。

美国心理学家曾做过这样一个实验，将一群孩子放在同一个房间，并放上糖果，告诉他们只能等工作人员回来了再吃。然后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，而大多数人都吃下了糖果。

以后，工作人员跟踪调查发现，没吃糖果的孩子成人后在事业上大多很成功，而吃了糖果的那部分孩子都少有成就，并且失业率很高。可见，自律是一个人成功的基础。

，靠右行走？中午吃饭前有没有洗手，吃饭时有没有做到不

讲话

，吃完饭不做剧烈运动，不出校门买零食？当你在课间休息时有没有早早地为下一节课做好准备？我们在上课前应该准备好所用的书本和相关书籍，以及必要的学习工具。毛主席也曾经说过：“凡事豫则立，不豫则废”，从小就要养成提前做好准备的好习惯，将来对我们一定会大有好处。

各位同学，要想成功立足于天地之间，那你就要在自律中明辨是非，在自律中遵纪守法，在自觉中不断完善自我。在一天快要结束的时候，认真反思你在这一天的所作所为，自己是否真正做到了珍惜时间，是否学有所获。

相信我们从学习生活中各个细节注意严于律己，就能很好的规范自己的行为和习惯。一旦有恒，何事不成。现在，就让我们从一点一滴的小事做起，克己自律，自我约束，做一个真诚友爱、礼貌待人、品德高尚的学生；做一个勤奋学习、积极向上的学生；让我们携起手来，共建一个文明、美丽的校园，为我们的美好未来而奋斗。

我的演讲结束了，谢谢大家！

自律成功的开端演讲稿篇二

老师们，同学们：

大家好！

我是来自高二（1）班的xxx□从小学进杭外之前，父母、老师都一直在和我强调杭外是一个给学生很多自由的学校，这其中包括学业选择、参与各种各样的活动，还包括在一定的时空限度内使用如手机等电子设备的自由。真正融入杭外这个大家庭之后，我也的确感受到了杭外的与众不同，它给我们很多自由发挥的空间，同学们也在其中发挥着自己的特

长。

在各种自由面前，有的同学感到了迷茫，不知道应该怎么办才好，因此有的同学索性什么活动都不参与，没能深刻体验到杭外五大节的魅力。有的同学又发现每个活动都如此丰富多彩，不希望自己缺席任何一场活动，于是他们的身影出现在了每一个活动中，但是却不能很好地规划时间，导致学习成绩有所下滑。而有的同学能够在其中取舍，合理安排自己的课余生活，从而能在自由中收获更多。

康德曾经说过自由不是想干什么就干什么，而是想不干什么就有能力不干什么。我们拥有自由，这并不意味着我们可以肆无忌惮地做事情，并且不考虑其可能会带来的后果。相比较而言，自由给了我们选择的权利，在一定限度内让我们选择自己想做的事情，而作为一名学生，特别是杭外学子，自律则是实现自由的一大途径。

哲学领域生有了不朽的成就。我们并不需要像康德那样去自律，但是自律仍然需要存在于我们心中。杭外的自由给了我们很多选择，而自律才能真正让你在无数的活动中，选择自己真正喜欢的、对其有热情的活动，并且全身心投入其中，从而收获颇丰。也唯有学会自律，才能调节好学习与课余活动这两者的关系。一、生理上会带来极大的影响，比如，游戏带来的晚睡导致第二天上课的

精神

萎靡，过度注视手机屏幕带来的视力下降和身体的不适。周末的时候，许多经常使用手机的同学总会发一些说说，表示自己对于过度使用手机的后悔，并且是发自内心的希望可以控制住自己使用手机，但是之后又总能发现其无时无刻不关注着手机里发生的一切。在使用手机方面，曾经我也因为手机对我的吸引力太大而困惑，后来我发现手机对于我的影响不仅仅是时间的浪费，还在一定程度上影响了学习的专注性，

我认为自己如果能真正认识到这一点，少用手机其实也不是什么难事，如果自制力实在不行，同学们可以通过外界的帮助来控制手机的使用，比如，使用像offtime或是forest这样的手机使用控制软件，或者是让家长同学等外界力量帮忙监督。

最后，我想说，自由即自律，我也希望能够在此发出倡议，希

望大家

能够在自律的基础上，合理地行使自由的权利。

谢谢大家！

自律成功的开端演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

之前，我们首先来分享一则故事。影视又一神话，这个人的名字叫成龙。

从这个故事中，我们不难看出成龙之所以成功的原因，那就是他具有自律

精神

。试问各位，谁可以在九几年的时候拒绝一百万这个天文数字的诱惑？恐怕有这毅力的人是凤毛麟角，但是成龙做到了。成龙凭借自律这一点，赢得了公司的青睐，铸就了他的成功。和成龙相反，有的人就因为不自律，一失足成千古恨。和珅，就是一个较为典型的例子。据史料记载，和珅不仅文武双全，

还是天下少有的美男子。是天下，乃至历史长河中都少有的全才。但就是这么一个本应名垂青史的人才，却因为放任自己的贪欲，成为国家的蛀虫，最后落得万古骂名。

君子、小人一念之间，和珅之所以失败，就是不够自律，放任自己，一步步走入贪婪的牢笼，被人性阴暗面所控制，最终沦为金钱的傀儡。

借鉴这两位，我们可以看

出自

律

精神

对一个人影响之大，对于一个人有多么重要。但是，怎样才能做到自律？

晚自习，特别是在没有老师的时候，是最能够体现我们能否做到自律的时候。因为这时，最能看出一个人能否知行合一。当老师不在，你自己才能管好自己，当你能够践行自己内心正确的想法时，就是你能够拒绝种种诱惑时，就说明你是一个自律的人。

的巨人，行动上的矮子罢了。

其次，我们应向身边的优秀者看齐。经常听到有人说“比上不足，比下有余”。但事实上，我们真的只要比下有余就够了吗？答案必然是否定的。人外有人，天外有天，所谓的“比下有余”，不过是弱者安慰自己的一个借口而已。真正的自律者，应当争做人外人，天外天，这样你才能成功。

最后，我们应当对不好的事物坚决摒弃。在生活中，既然有

光明，那么必然也有阴暗。不少大好前途就毁在这小小的阴暗里。当自习课别人找你说话时，当同学约你一起约你叫外卖时，当作业没写完但就要交时，你是否可以坚守自己的底线，与这些小阴暗划清界限呢？尽管我们微薄的一份力量不足以让黑暗变成光明，但我们可以做好自己，像周敦颐文中的“莲”一般，出污泥而不染，坚守自己的本心。

业；有时我也不想去饭堂吃饭……但我知道，一旦有第一次，就会有第二次，第三次……直到整道内心防线瓦解，沦为欲望的阶下囚。

过程必然是极为痛苦的，我们要抵抗人性的阴暗面：懒惰、贪婪等等，他们犹如狂风暴雨汹涌而来，而你却只能独自面对，这是自己与自己的战争，没有人可以插手。自己战胜自己的那种成就感是世界上任何语言都无法描述的。

让我们共同携手，以高标准严要求自己，做一个严格自律的人。闭上上课乱说话的嘴，放下没事玩手机的手，将思维从远方带回生活，带回课堂，相信你也会有惊喜的一天。

坚持自律，拥抱成功！

自律成功的开端演讲稿篇四

老师们、同学们：

早上好！

今天，我

讲话

的题目是“自律是成功的基石”。在阐述这一主题之前，先请同学们思考一个问题：为什么有的同学明明知道吸烟有害

健康，但却因为吸烟的快感放纵自己继续吸烟；明明知道努力学习有利于今后的成功，但却难以投入紧张的学习中呢？其中非常关键的一点就是，我们平时在学习和生活中没有抵抗住诱惑，没能严格做到自律。那么，什么是自律？简单地说就是“自己约束自己”，换句话说，也就是要“自己要求自己”。它是对一个人意志力的考验。二战后，在世界500强企业里，美国西点军校培养出来的董事长有1000多名，副董事长有

2000

多名，总经理、董事一级的5000多名，超过美国任何一所商学院。这些优秀的

领导

人之所以优秀，都是因为他们终身都奉行着西点军校的一句至理名言：没有任何借口。这种不为自己找借口，不放纵自己的品格，是最严格的自律。而正是这种自律，才使他们能带领企业，跻身世界500强之列。自律曾造就了一个个杰出的人物，成就了许多人的梦想，一代影星成龙在出国的时候，他父亲告诫他三点：“不许赌博、不许吸毒、不许加入黑道。”在金钱、地位、利益面前成龙能够约束自己，坚决抵制住诱惑，这为他日后成功奠定了坚实的基石。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，而对各种各样的诱惑，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。我在一名同学的检讨中看过这样一段话：“老师，经过这几天的反省，真的让我觉悟很多很多，我希望能给我一次改过自新，改变自己，改变做人方式的机会，我希望我能上学，因为我要读书，我要学知识，我希望我能有美好的未来，希望学校能够宽恕我，的确，我给老师留下不诚信的印象，我们学校的宗旨是：先成人再成才，我懂得要想进城关高中校门，就一定要成人，一定要品质好，一定要

诚实守信,对待社会,一定坦然面对,不虚伪,不狡辩。”美国有个心理学家曾做过一个实验,将一群小孩放在同一个房间,并放上糖果,告诉他们糖果只能等工作人员回来再吃,然后又用隐蔽的摄像头观察他们,发现只有少数部分孩子克服了糖果的诱惑,而大多数都吃下糖果。以后工作人员跟踪调查,发现没吃糖果的孩子成人后在事业上大多都很成功,而吃了糖果的那部分孩子却少有成就,并且失业率很高。对于疾病,人类最高明的方法是预防,对于人生道路上的伤害,最高明的方法是设法避免,而自律便是预防针。人生来就是自由的,有环境束缚着你,道德规范着你。与其去追求绝对的自由,还不如从内心深去认识这些束缚的必要性。只有这样,你才能找到相对的自由,达到灵魂的升华,那么,如何学会自律呢?

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,这些都在自律。

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。注重小节的,明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。“小时偷针,长大偷金”的故事,大家也都耳熟能详。如果让小的陋习任其发展,不加以控制,那么它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。古人说“君子博学而日参省乎己,则知明而行无过矣”。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。

自律是一扇窗子,打开它,你拥有的不仅仅是窗外的风景,还有等待你的成功。

自律成功的开端演讲稿篇五

各位老师、同学们：

大家好！今天，我国旗下

讲话

的题目是《自律是成功的基石》。

品质的体现；从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

自律好比一个球筐，人的

思想

和行为就像筐中的球，没有了自律这一球筐，人的

思想

就会虚幻飘渺，人的行为就会失去分寸。

常听有同学说：“我很想管住自己，本想回到家里就

写作

业，可拿起手机就忍不住；上课也知道要认真听讲，可是不知怎么思绪就飞到了九霄云外；自习时明知道要专心做题，可不知不觉就和周围的同学说起话了……”其实，这都是缺少自律的表现。

有这样一句话：“能主宰自己灵魂的人，将永远被称为征服者的征服者。”越王勾践正是严于律己，卧薪尝胆，才有了“三千越甲可吞吴”的壮举。由此可见，自律是成功的基石。

发展。学校育人也是这样，在培养同学们自主自律的基础上，激发每个人

个性

健康发展。的欲望，能不能在老师讲课时认真听讲，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，要有顽强意志，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，但行为表现出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，自律要从小事做起。自古以来，律己的人都是注重小节的，“千里之堤溃于蚁穴”。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。

“千里之行始于足下”，自律是成功的基石，为我们铺好通向理想的光明大道。让我们从点滴做起，磨练自己的意志，严格自律，努力充实自己，陶冶情操，力争在学习、生活上有所成就。

谢谢大家！