# 自律会演讲稿7篇

更新时间：2024-04-01

*我们在演讲稿中使用恰当的修辞手法和语言技巧，增强观点的表达效果，编写演讲稿有助于我们更好地选择和使用演讲的语言和词汇，下面是职场范文网小编为您分享的自律会演讲稿7篇，感谢您的参阅。自律会演讲稿篇1关于*

我们在演讲稿中使用恰当的修辞手法和语言技巧，增强观点的表达效果，编写演讲稿有助于我们更好地选择和使用演讲的语言和词汇，下面是职场范文网小编为您分享的自律会演讲稿7篇，感谢您的参阅。

自律会演讲稿篇1

关于自律的演讲稿：文明守纪，严格自律尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天国旗下讲话的题目是《文明守纪，严格自律》。作为一名xx中学的学生，我们代表着xx中学的形象，我们时刻都要做到文明守纪，上课时保持安静，认真听讲；上下楼梯靠右行，做到谦让；要向老师问好，不讲脏话等等。没有规矩不成方圆，纪律是一个准则，一个标尺，也是我们能够将事情做好的保障。大家都知道在鲁迅先生的课桌上刻这一个“早”字，时时刻刻监督着自己严格自律，在紧张而充实的学习生活中，我们只有对自己严格要求，做到自律才可以更上一层楼。那么如何做到文明守纪，严格自律呢，我在这给大家提几点建议：

（1）无论在何时何地都不松懈对自己的要求

（2）制定适合自己的学习计划

（3）找一个同学互相监督，共同进步同学们，文明守纪是一种尊重，一种美德，更是一种责任。只要我们以《中学生守则》《中学生日常行为规范》，学校的校纪校规来规范自己的行为，严于律己，我们就一定能成为文明守纪的好学生，我们的学校也一定能蓬勃发展，蒸蒸日上！让我们从今天做起，从现在做起，养成各种良好的习惯，遵守纪律，严格自律，向我们的未来狂奔吧！我的演讲到此结束，谢谢大家！

自律会演讲稿篇2

老师、同学们：

早上好！

开学七周来，在全体教师和同学位的共同努力下，学校教育教学工作井然有序，同学们展示出了图盛学子“热爱学校、热爱学习、积极向上”的精神风貌。

在这里，我首先公布“庆国庆”校园歌手赛和“与幸福同行”演讲比赛获奖同学名单：

本学期来，学校进一步加强对课堂和校园常规执行情况的检查力度。我们很欣慰的看到，绝大多数的同学都能以一个国家级示范性高中的学生标准严格要求自己，课堂上认真听讲，做到不迟到，不早退，积极参加学校各项同文娱活动和体育锻炼。内宿生很早就起床晨读和晨锻，公车上还有一些同学抓紧时间在看书背公式，公车司机也多次反映到学校，我们的同学上车下车能做到彬彬有礼，主动给有需要的人让座，在学校里，同学们遇到老师主动问好，与同学团结互助，爱护学校自然环境和公共财物，校园处处呈现出和谐、有序、向上的氛围。

可我们不得不看到，还有极少数同学的表现与这种和谐格格不入，给同学们脸上抹黑，严重影响学校形象。我在这里举出几种，请同学们有则改之，无则加勉。

1、不认真遵守课堂常规，上课打瞌睡，迟到、早退。这些行为影响既影响老师上课的情绪，也影响班级同学的学习状态，是一种对自己，对他人不负责、不尊重的行为。

2、不认真遵守校园常规，没有自觉按要求穿着校服，佩带校章。

3、不爱护自己的身体，不自觉参加体育锻炼。早操前后应该多跑跑步，第八节和体育课多一些参加室外活动，养成一种良好的锻炼习惯，使自己终生受益。

4、不讲文明，一点小矛盾就恶语相向甚至打架，这种行为虽然是极个别，但对同学们和学校影响非常恶劣。通报两宗事件：

同学们对待同学友谊和同学间的矛盾应该有正确的认识和处理方法，必须明理，知是非。

5、不遵守学校安全规定，不爱护公物。一小撮同学躲在厕所里偷偷抽烟，严重危害自己的身体健康，也对其他同学的人身权利造成侵害。也有个别同学把烟头、包装纸、茶渣等扔进厕所里，造成厕所堵塞，这是不讲公德、不爱护公物的表现。

对以上行为，学校一定加强监管，也请同学们端正心态，加强自律，把精力放到学习上。期中考试即将到来，我们要在班上、在学校里掀起学习高潮，认真复习功课，争取在期中考试有一个理想的成绩。十一周校运会的准备工作也即将开始，各班运动员要抓紧时间训练，同学们也要为他们营造一个氛围，大家一起参与到运动中来。为了做到动静有序，给同学们更多的学习时间，学校调整对第八节的规定：要求同学们第八节留在教室自学或在学校参加活动，17：15放学后方准离校，请同学们理解学校的一片苦心，遵照执行。

同学们，让我们珍惜走到一起来学习的缘份，团结互助，严格自律，刻苦学习，共同营造一个适合我们学习、适合我们发展的校园。

谢谢大家

自律会演讲稿篇3

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人人需要自律。自律，不应该只是嘴上的一句口号，更应深入我们的心中，贯彻于我们的一举一动里。

几个月前，我和同学们都受到了一次深刻的教育兼教训。

那是一节班会课。老师用电脑投影仪给我们讲关于自律、自我约束、遵守规定的内容。因为这是班会课，所以同学们也就没有往常的拘束：有些人悄悄地交谈，有些人传着纸条，稍好一些的也不过是写写作文，养养精神，全然不顾此次班会“自律”的主题。

快下课时，老师又讲到了我们教室卫生、作业、纪律等方面问题，并要求我们严于律己，做好份内的.事，保持自己桌子周围的卫生，还说要在近几天“整治”一下这些问题。我们心不在焉的坐着，却专心等待着久久不来的悦耳动听的下课铃。就把这些话全部从右耳放出去了。毕竟，我们根深蒂固地认为：这只是说说的。

但很快，我们的报应真的来了。第二天自习时，老师像驱赶羊群一般把我们“请”入操场，勒令我们跑六圈作为处罚。

跑完六圈，我们累得气喘吁吁，几乎直不起腰，像石头一样躺在地上动弹不得，而几个较胖的同学就更倒霉了，回到教室，我们迫不及待地去喝水，一桶18升的纯净水一下就没了。接着，老师开始发话：“昨天我才跟你们说过要严于律己，要求同学们保持自己座位附近的卫生，可你们自己看看呢，有几个人是干净的？还有，昨天的作业很差，自律，不应该只在嘴上说，更应该在行动中表现出来……”

我们低头看看，周围果真被废纸、塑料包装袋等包围了。看来，如果我们不养成自律的习惯，躲得了一时，躲不了一世呀！

自律，应体现在我们的一举一动中。

自律会演讲稿篇4

九华山上有一副对联，给我留下深刻的印象：“非名山不留仙住，是真佛只说家常。”佛说的是家常，我不是佛，也不是圣贤，说不出惊天动地的`话来，不会讲仁义道德，我告诉学生的，是平常而真实的生活。

这不是一个英雄主义盛行的时代，我们爱自己的祖国，爱自己的家，尊重身边的人，就好，不要去见义勇为。当危难发生的时候，老师不会当范跑跑，弃你们于不顾。但你们也不要当童世强，小小年纪，冒着生命危险去救人。把自己保护好，就是最大的成就。因为，对别人来说，你的生命，并不宝贵，只有你的父母，把你看得如同珍宝。那些失去孩子的母亲，说为孩子见义勇为骄傲的时候，心里淌血，眼里流泪。实现人生价值的方式很多，不要急着证明自己的强大。

我告诉孩子们，要有一颗感恩之心。别人对你好，不是应该的，爸爸妈妈并不欠你的。跟何况没有血缘关系的人呢？老师不要求你们滴水之恩，当涌泉相报，那样太累，也太强求。只要求你们记得，关心是相互的，因为互相关心，你才会感到温暖，不那么寂寞。至少，滴水之恩，要滴水相报。虽然真正为你好的人，从未想过要你的回报。懂得回报，才显得真情的可贵。

我告诉孩子们，在我的生命中，你们并不是最重要的。也许，这的确残忍，但你也要想想，谁对你来说是最重要的。如果，我的爸爸妈妈生病，我要回去照顾他们，如果我的家庭遇到困难，我也会四处奔波。因为，每个人，都有一个家，要用心经营和爱护。如果老师请假，那你们要明白，不是老是偷懒，是老师有重要的事情要做。家庭，永远是第一位的。

我告诉我的学生，要学会赞美别人。赞美别人，并不代表贬低了自己。你赞美了别人，会获得好心情，别人因为你的赞美，如沐春风，那你周围-一秘§.1mi.net 的人，都快乐了，你的烦恼，也会少很多。快乐和悲伤都会传染，那我们就多多制造快乐。

我还想我的学生，多一点点自恋，少一点点自我怀疑。男孩子坚强乐观，百折不挠；女孩子自信优雅，学会欣赏。要爱自己，好好培养自己。阿玛尼能自恋到把自己做的衣服，脸不红气不喘的要百万美金，我们为什么不能穿着校服，走出普拉达的感觉呢？你对生活的态度，决定了别人对你的态度。我们要爱自己。

我是一名寻常的老师，用自己的德行，影响我的学生。

自律会演讲稿篇5

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，那可就麻烦了！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，很诱惑人，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！

自律会演讲稿篇6

尊敬的评委、各位观众：

大家下午好！我是来自计算机学院的候选人---朱嘉敏。此时此刻的我很高兴，因为在我的大学人生里，有这么一个美好的机会与你们分享我的个人感受。今天，我的演讲题目是“我为自律代言”。

自律是什么？自律是指行为主体的自我约束、自我管理，是以事业心、使命感、社会责任感、人生理想和价值观作为基础。简单来说，自律就是自己约束自己，换句话说也就是要自己要求自己。

相信大家都听过这么一句话：“态度决定一切，态度决定高度。”因此，在我个人看来，自律心态是决定一个人能否做到自律的关键。 有这么一位老人:从20xx年至今，10年里，她坚持做这么一件事：每天奔走于大学里的每一栋教学楼，每一个教室，关灯、关水龙头。这是为什么呢？那是因为一些同学没有自觉做到人走灯灭，用完水不把水龙头关掉。这样的现象使这位老人很痛心，于是她做出这么一个决定：她甘愿做一名志愿者，一名节能环保的志愿者。在志愿者的路上，她流过汗，流过泪，流过血。她是一名榜样，一名自律的好榜样。她不但自己能做到节约资源，而且为学校，为社会节能环保。她说到：一个人要做到环保，首先要有自律心态。正是因为这位老人一直拥有着自律的心态，才使自己坚持不懈地走在默默奉献的志愿者之路。 这位老人离我们并不远，她，就在我们肇庆学院，我们应该向这位老人致敬，更应该向这位老人学习：做一名自律的大学生，不但自律自己，同时也让身边的人自律起来。

还有这么一个故事：我国古代杰出的“思想家、教育家和天文历法学家许衡,一年夏天，他与很多人一起逃难。在经过河阳时，由于长途跋涉，加上天气炎热，所有人都感到饥渴难耐。这时，有人突然发现路边刚好有一棵大大的梨树，梨树上结满了梨子。于是，大家都你争我抢地爬上树去摘梨来吃，唯独只有许衡，端正坐于树下不为所动。众人觉得奇怪，有人便问许衡：“你为何不去摘个梨来解解渴呢？”许衡回答说：“不是自己的梨，岂能乱摘！”问的人不禁笑了，说：“现在时局如此之乱，大家都各自逃难，眼前的这棵梨树的主人早就不在这里了，主人不在，你又何必介意？”许衡说；“梨树失去了主人，难道我的心也没有了主人吗？”许衡始终没有摘梨。

混乱的局势中，平日约束、规范众人行为的制度在饥渴面前失去了效用。许衡因心中有“主”则能无动于衷。在许衡心目中的这个“主”就是自律。有了自律心态，才能在没有纪律约束的情况下亦能牢牢把握住,自己做到自律。因此，在日常生活里，我们要做到“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,形成良好的习惯,事事严于律己,时时鞭策自己,保持自律的.心态。

总的来说,自律心态决定自律与否.自律的人具有责任意识，为他人着想，为社会着想，自律的人能够自我管理，严于律己。自律的人能够坚持不懈。在面临困境或危急的时刻，能够顽强坚持，不轻言放弃。自律的人可以抵御诱惑。能够在各种利益诱惑下，把握好自己。我是自律达人，我为自律代言；我自律,我精彩,自律就是不平凡。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！

自律会演讲稿篇7

期中考试已过去两个星期多，无论结果如何，无论你是喜笑颜开，还是垂头懊恼，一切已成定局，无从更改。而距离期末考试只有一个多月，因此，我们所能做的，是在接下来的学习中，端正学习态度，改进学习方法，明确学习目标，从喜悦或沮丧中走出来，迎接新的挑战。

然而，现实仍然是这样，有些同学一进教室，书还没来得及拿出来，便先和同学海侃神聊起来，对贴在教室前的“入室即静，入座即学”视若无睹，甚至可能还会认为学校太为苛刻，限制了其他自由不说，甚至连同学互相交流都要严格管制，未免太不近人情。但是，他们从来没有考虑过——你的自律给你自由。

自律的人能够更好的掌握自己的学习和工作，这种“一切皆在掌控之中”的安全感，才能让人获得真正意义上的自由。就学习来说，主要是看自己怎样理解和对待学习的，如果你把学习看成是提高自己能力，开拓视野的过程，是改变人生，提高人生质量的过程，是能由自我掌控的行为，就会从内心接受学习，敢于面对学习生活中的纪律约束，内心就会对学习产生浓厚的兴趣，就自然会做到“入室即静，入座即学”

那么，自律是什么？

百度词条说它出自《左传》：“呜呼哀哉！尼父，无自律！”它是遵循法度，是自我约束。老子说；“谨慎如始，则无败事”它是善始善终。在课堂上，则体现为能否从上课铃响的一刻起直至下课，一直专注于老师的教学内容。

心理学上，有一个词，叫“慎独”，意思是：独处的时候，没有其他人的干涉和监督，凭着高度自觉，不做任何有违道德信念，做人原则的事。对于我们来说，通俗一点，就是那句耳熟能详的“老师在与不在一个样”。于自习课来说，就是能过独立完成布置的作业，有目的，有计划地展开自主预习、复习工作，并根据需要做些习题，完成既定任务时，心理上便会产生一种充实感与满足感。在我看来，真正高级的自律，就是要能做到慎独。

学习中的自律也会带来生活上的自律，你们是否有过如此经历：体重秤上的数字终究抵不过伸向高热量食品的手；说好了十点就睡，手机的荧光仍然闪烁至夜深；计划一个月内看完的书，到月底书签仍停留在书的前几页······这一切，都不是我们想要的，是吗？

那么，不管环境多么纵容你，你都要对自己有要求，保持自律的气质。或许它暂时不能改变你的现状，但假以时日，它回馈给你的一定让你惊喜。网络上看到一句话：当你知道自己想要去哪，并且全力以赴奔跑的时候，全世界都会为你让路。正所谓“做到极致，清风自来”。

以上是我个人就自律谈的一些学习想法，仅供参考。我的讲话到此结束，谢谢大家!

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com