# 自律会演讲稿推荐6篇

更新时间：2024-04-01

*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，预先准备好演讲稿可以让我们在实际演讲时更加轻松自在，以下是职场范文网小编精心为您推荐的自律会演讲稿推荐6篇，供大家参考。自律会演讲稿篇1尊敬的老师*

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，预先准备好演讲稿可以让我们在实际演讲时更加轻松自在，以下是职场范文网小编精心为您推荐的自律会演讲稿推荐6篇，供大家参考。

自律会演讲稿篇1

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：自律。

不知道自己是怎么了，似乎理智已经无法克制我一次又一次的将手伸向手机。那窄小的屏幕与按键仿佛有无尽的魔力一般，让我无法自拔，把自己的心禁锢在、迷失在了那些按键的诱人圈套里。我整个人好像掉进了深渊，那漆黑屏幕下的深渊。

于是学习开始心不在焉，效率变得极低，有时几分钟才能写上一两个字。看着作业本上歪歪扭扭的字迹，一种惭愧涌上心头。可这种感觉马上被手机的诱惑所蚕食，只留下了无尽的欲望，对游戏对短信的欲望。但是，在一阵酣畅淋漓之后，惭愧自责如影随行，也愈演愈烈。原来，手机只是麻醉剂，欢快一时，却要付出加倍痛苦的代价。

终于，这种恶性循环被打破了。妈妈发现了我的变化，也知道了这其中的原因。那天下午，妈妈把我叫到身边，对我说：“我不想打你、骂你，也不想没收你的手机，我只希望你知道，人的一辈子，会有各种各样的诱惑。你必须学会自律，否则就会误入歧途，你自己好好想想吧。”

强烈的惭愧与自责如浪潮席卷海岸，留下被清洗的海滩。妈妈的话如同涛声，一遍又一遍在我心上萦绕。“自律，难道我就不能做到自律吗？”我一遍又一遍地扪心自问。

坐在桌前，我眼睛的余光又下意识地落在了熟悉的抽屉上。我拉开它，那个一度使我沉溺于其中的手机静静地躺在那里，我把它拿了出来，刚要把电池缷下，可又突然停住了，我把它放在了桌面，一个抬头便可见的位置，并暗暗下定决心。一个自律的人是能抗拒任何诱惑的，就让它近在眼前，就让自己熟视无睹，我就要做这样一个人。从那以后，手机便被一直放在了那里，再也没被我拿起。自律使得那手机往日的魔力荡然无存。

在人生的道路上，比困境更可怕，比挫折更煎熬的是诱惑，无数人败倒在它的脚下，无数人被它蚕食掉灵魂，只剩下物质的空壳和无尽的欲望。所以自律是人首要的的保卫者，第一重要。只有它才不会使你迷失自我，只有它才不会使你坠入堕落的深渊，只有它才不会让你误入歧途，离人生的正轨越来越远。

不奋发，则心日颓靡；不检束，则心日恣肆。在诱惑如影随行的今日，让自律成为心底最坚实的盾牌。拥有了它，你便征服了世界，更征服了自己！

自律会演讲稿篇2

各位老师、同学：

罗勃朗宁曾经说过这样一句话：“一个人一旦打响了征服自我的战争，他便是值得称道的人。”的确是这样，若一个人在追求成功的道路上能够做到自我约束、自我管理，那么成功一定离他不远，或许在下一个拐角就会与其相遇。所以我认为：自律是成功的基石。然而在物质生活日益发达的今天，面对各种各样的诱惑，作为高中生我们应该如何做到自律呢？

我们现在正处于成长发育的黄金时期，但在这一阶段我们又总是缺乏明辨是非的能力，而明辨是非却又是增强自律能力必不可少的一大前提。如今的网络技术越来越发达，出现的许多同学在深夜还是用手机或是电脑浏览网页、逛空间以及贴吧的现象，这不仅会直接影响到第二天的学习效率而且更不利于自己的身体健康，而这一现象也正是不能做到明辨是非的表现。

其次，自律能力的高低与自制力的强弱也有着密不可分的联系。我们总是容易被一些事物所影响、所吸引，从而分散了自己的注意力，导致成绩下滑。或许你没有想到过，你眼中的那些“学霸”他们也有手机和自己喜爱的事物，他们家里也有具有极强诱惑力的电子产品，他们之所以是“学霸”，是因为他们具有自制力，极强的自制力。在他们用理想约束自己的时候，而你却不亦乐乎的忙于微博和贴吧之中，你和学霸差距的产生自制力的强弱是主要因素。

而我身边就存在着一些自律能力特别强、自制力特别强的同学，例如我们班的鲁凯，他能够在每次的考试中都取得进步，不管是几名、十几名还是几十名，在我看来，这些都是来之不易的。他的不断进步与他的自我约束与管理能力是分不开的，他总是用课间去寻求课堂上未知的答案，或是替其他同学解答疑难。他并不是不爱打篮球，并不是不爱闲聊，只是因为他知道此时的自己还有更重要的事情要做，而他就是我身边的榜样，我们应向他学习，来提高自己的自律能力，不断地向成功迈进。

同学们，自律是一扇窗，打开它，你拥有的将不仅仅是窗外的风景，还有等待你的成功。

自律会演讲稿篇3

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2003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〔1mi.net〕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4

老师们、同学们：

今天国旗下讲话的题目是《自律、自强》!

一说到纪律，有的同学可能就会联想到孙悟空头上的紧箍咒，孙悟空七十二变，神通广大，却被唐僧管得服服帖帖的，原因就是因为唐僧会念紧箍咒。也许还有同学会替孙悟空抱不平，如果没有紧箍咒，唐僧一定拿他没办法，那他该是多么自由啊，但大家想过没有，失去了孙悟空，取经的千古大业也就不可能完成，所以别小看了这紧箍咒，它实在是取经大业的重要保证啊!

同学们我们怀揣着父母的嘱托，亲人的希望，从四面八方聚集到宁冈中学，虽然没有取经的任务，但我们有一个共同而又神圣目标，那就是更好更快的成长、成才，在高考、中考中能一鸣惊人，升入理想的学校。为了实现这个目标，我们必须有一个重要的保证，那就是纪律!

什么是纪律?让我们看看《现代汉语词典》中的解释，纪律——是为了维护集体利益并保证工作的正常进行而定的，它与健康生活具有一致性。从学校的角度来说，纪律就是为了维护学校教育教学工作正常进行而制定的要求每个学生都遵守的规章、条文，它是校园生活中具有强制性的行为规则。俗话说：“没有规矩，不成方圆”，同样，“没有纪律，不成校园，没有纪律，也教不出好的学生”，这是一个放之四海而皆准的道理。

近来读了先生的文章：《素质教育在美国——留美博士眼里的中美教育》，先生是著名的教育博士，他在此书中谈到美国校园内的自由。他说在美国的校园内允许五花八门的观点存在，但是学生每天必须宣誓，而且人手一册校规，这是做也得做，不做也得做的没商量的“天条”。在美国，学生吸烟初犯被罚星期六上学，再犯将三天不能上学，三次，将罚五天不能上学，四次，将罚十天不能上学，并建议开除。对一些违反纪律的孩子甚至可以罚禁吃午饭，在美国任何学生不能购买饮用酒、烟等违禁品，违者开除。在美国家长打孩子，孩子可以报警，但教师体罚孩子是合法的，因为他们是为了一个民族的成长。再说英国，在英国一个学生几次违反课堂纪律，影响教师上课，学校有权将其停课，由家长带回教育，直到改正，因为英国法律明确规定，教师可以体罚学生，韩国的法律对教师体罚学生的棍棒的精细有明确的规定。我国教育部针对一些地方和学校出现了教师特别是班主任教师不敢管学生、不敢批评教育学生、放任学生的现象，新出台的《中小学班主任工作规定》第十六条明确规定:“班主任在日常教育教学管理中，有采取适当方式对学生进行批评教育的权利。”

应该说，新的学期刚刚开始，我们校园风气的变化是令人可喜的：早晨，无论是走读还是住宿的学生都能准时进入班级，认真早读;走在校园里，你会感到学校比过去更干净了;课间操时间，放眼看到的是迅速奔跑的身影，是快速集合的队伍;高二(1)班陈佩佩等同学看到学校素质楼的水管破裂后，主动去维护并报告学校;上周周日下午第三节自习课，我还特意检查了全校的情况，看到高一(1)班--(9)班、高二(1)班、(6)班、(7)班、高三1、4、6、7、8、9、10班、初二(1)班等班级绝大多数同学在教室安静地学习，让人感动…………好的方面还不止这些，还有不少。

这个良好开端的取得为我们广大师生所欣喜，但如果我们仅仅为了这个好的开始就感到骄傲，那是很肤浅的，原因有二：

一是因为我们的目标是创建一个真正和谐完美的校园环境，营造一种奋进有序的校园学习氛围，使我们的同学乐在学中，学有所得，但我们现在离这个目标还有一段长路要走。

二是因为这个良好开端的取得主要还是“管”出来的，不是自然生成的，是老师连哄带吓甚至骂出来的。

同学们，和谐的环境、良好的秩序是我们学习的保障，而这既不是天上掉下来的，也不是班主任骂出来的，而是要靠我们自己合力去创造的，只有越来越多的同学认识到迟到是一件令人很羞愧的事情;越来越多的同学自觉地不边走边吃，不随吃随丢;越来越多的同学将认真出操，不拖班级后腿视为一种自觉行为，等等，那么整体环境的真正改善才会成为现实，而最大的受益者也正是在场的诸位。鉴于此，我校将新学期的第四周定为“自律与规范周”，为的就是让同学们将遵守纪律内化为自觉的行动，变他律为自律——自己规范自身的行为，处处严格要求自己。

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。

读过《西游记》的同学也应该都知道，刚戴上紧箍咒的孙悟空是倍感痛苦的，但当他日益将取经视作自己的自觉目标时，头上的金箍也日益的成为了一种装饰。同学们，当你也日益的将纪律变成一种自律的时候，学校就是你求知成人的真正乐园了。

同学们，让我们在以后的日子里，每天都有改变，每周都有提升，每月都有收获，为了自己，为了他人，为了校园，为了社会，自律克己，遵纪守法，养成良好的文明习惯，让个人的素质前进一步，让民族的素质前进一大步。

最后再一次重复那句话：宁冈中学是人才培养的风水宝地，真心期望宁中学子今后都能成为社会的有用之才，不要让关心我们的人失望!

自律会演讲稿篇5

大家好！今天我演讲的题目是：《廉洁，一种高尚的生活方式》。

首先请允许我谈谈廉洁这个词。《楚辞-招魂》中说朕幼清以廉洁兮，身服义而未沬，王逸批注：不受曰廉，不污曰洁。 廉洁是什么？廉洁是秉公办事，不徇私情；廉洁是不谋私利，清白做人；廉洁是不损公肥私，不贪污腐化。廉洁是一种精神，是一个人毕生的追求，是人生永远的操守。

历史证明：清正廉洁盛行之日，则国家昌盛；贪污腐败猖獗之时，则国势衰微。古往今来，有多少清正廉洁、务实为民的清官受到百姓的崇敬与爱戴。忆往昔，铁面无私的包青天，刚正不阿的徐悲鸿，两袖清风的于谦；看今朝，淡泊名利的马祖光，执法为民的任长霞，两袖清风的孔繁森，他们都是我们敬仰的廉洁楷模。无论历史如何变迁，无论时代怎样发展，廉政永远是时代的呼唤，廉政永远是人民的期盼。

苟利国家生死以，岂因祸福避趋之，民族英雄林则徐将个人生死祸福置之度外的爱国情怀让人肃然起敬，他的廉洁更是让人们赞叹不已。1838年11月，林则徐肩负着禁烟重任，作为钦差大臣，离开京城，向广东进发。在当时腐败的清王朝，京官外出，皆是前呼后拥，威风八面的，到一站停一站，接受贿赂馈赠，尽情作威作福，狠捞一把，许多京官因此发了大财。林则徐十分痛恨这种腐败现象。为了防止沿途各地官员按老习惯办事，临行前便明令通知各地的州县长官必须四不：即不准大办酒席；不准馈赠礼物；不准惊动百姓；不准送钱给随从人员。后来，他在途中发现有的地方为了迎接他，费了不少人力物力财力去翻修房子，于是他又补充了一条：不住豪华房子。正因这五不，正因为他的廉洁，林则徐所经之地，才没有出现铺张浪费行为。

历史的车轮把我们载到今天，众所周知的优秀共产党员，人民的好公仆孔繁森，更是两袖清风，一心为民。8元6角，元，两个悬殊的数字，8元6角，那是孔繁森因车祸牺牲后，身上仅有的现金，元，那是孔繁森的家庭外债。人们不禁要问，身居高位的孔繁森为什么会穷？他的钱用到哪里去了？是的，孔繁森本不该这么穷，只是面对生活还不富裕的人民群众，他自愿降低了自己的生活水平，他把节省下来的完全属于自己的那部分钱和物，几乎全部捐献给了藏族同胞。当钱仍不够用时，他甚至不惜卖血来补贴救助藏族孤儿。在孔繁森的心目中，个人的金钱、健康、鲜血乃至生命比起党与人民群众的血肉联系来说是微不足道的。孔繁森为了党的事业两度进藏，历时十载，他淡泊名利，求真务实，踏险履艰，克尽职守。孔繁森以他的党性修养和人格力量在人们心目中构筑起一座丰碑，一座廉洁正直的丰碑。

有一句名言说： 人从一生下来到死亡，这中间的过程，就叫幸福。把握眼前就是珍惜未来，为政清廉就是留住幸福。是的，生命只是一个过程，在这个过程中，有鲜花、有掌声、有荆棘、有泪水、有欢乐、有痛苦；在这个过程中，有人因贪欲而丧失理智失去节制，无视道德和法律，变成了金钱的奴隶，最终毁掉了自己的事业和名声，这些人在生命终结时会说： 我后悔当初呀！也有些人将自己的追求与国家的前途和人民的利益紧密相连，并在自己的有生之年，为这 无私的理想奉献毕生的心血和力量，这些人在生命终结时会说： 我无愧无心！

常思贪欲之害，常怀律己之心。勿以善小而不为，勿以恶小而为之。从古到今的这些谆谆告戒，我们耳熟能详，但我们真正铭记在心了吗，转化为行动了吗？从国内很多腐败案件来看，一些人昨天还在台上讲常在河边走，就是不湿鞋，今天却把鞋湿了；有的人昨天还在上报先进事迹材料，今天却成了人民的罪人！这些都成了活生生的现实中绝妙的讽刺！这几年，作风整顿、先进性教育、治理商业贿赂、效能建设、荣誉观教育等活动一年接一年地开展，可以看出我们党惩治腐败的决心和力量，一件件大案要案公之于众，受贿金钱数额之巨大，牵涉人数之众多，振聋发聩，令人目瞪口呆，叹为观止！他们也最终获得了他们应得的结果。按理说，我们该从心灵上有了震撼，自觉反省，引以为戒，事实相反，一些人前赴后继，昨天犯，今天照犯，明天依然如故，谱写了一曲曲悲歌！我认为，他们丢掉了那个最重要的常字，忘记了经常反躬自省，忘记了经常修为政之德，忘记了经常怀律己之心，忘记了经常思贪欲之害？

人生最宝贵的资源，不是金钱，也不是权力，而是高尚的人格。廉如微雨，滋润生机；廉如清茶，褪尽浮华。让我们一起来倡导廉洁，守住廉洁的一方精神家园，让廉洁成为一种高尚的生活方式。为国家留下安宁，为百姓留下口碑，为家庭留下幸福，为自己留下清白。让我们手捧廉政的阳光，用它照亮我们人生前行的路！

自律会演讲稿篇6

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好﹗

我是二一班的xx，今天我国旗下讲话的主题是《守时守信，严于律己》。

“言必信，行必果。”这则诚实守信的名言，告诉大家说话一定要守信用，做事一定要善始善终。那在我们的身边就有许多这样的学生，在家父母交代的家务活完成了，是辛苦的爸妈露出甜蜜的笑容：在学校遵守中小学生守则，按时上学不迟到，上课认真听讲，完成作业成绩优秀，受到学校家长的称赞：和同学做朋友，约定好的事情不失约，是同学心中最好的良友……大家还记得杨雪姐姐吗？她边上学边照顾生病的妈妈，学习成绩很优秀。她为我们xx市xx区第三学校赢来了矿山人民口碑，是守时守信成为了我们的骄傲与自豪。

但是，在我们的身边却发生这一幕幕现实景象，在学校是不能带手机上学，而有的学生在课堂上玩手机，影响其他学生上课；有的学生的作业没有完成，把家长请到学校；瞧，才扫得干干净净卫生区有的学生就随手丢弃零食袋，有的同学在楼梯追逐打闹，身体受到伤害…。听到这些，同学们你的内心有何感想？

“勿以恶小而为之”这个道理告诉我们再小的坏习惯也不要去做，我们要时刻严格自律自己的言行，成为一名阳光少年，让守时守信，严于律己成为大家人生的格言吧，让我们xx市xx区第三学校的每一个学生，在这条阳光大道上，以积极向上，平安健康的心态迈开大步向前进。

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