

最新自主自律自强演讲稿(通用5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

自主自律自强演讲稿篇一

大家好！

诸葛亮说：“天行健，君子以自强不息！”自强对于每个人来讲，都是一笔巨大的财富。懂的自强，就会明白为什么人总会在一次次磨练中成长起来，而且变的坚强。如果一个人没有自强的概念，又何须谈得起战胜困难，在我们把握好自强时，就是离成功不远之日。

在困难挫折中奋起，追求自己想要的，经过一番磨练之后，成功之路就变得有把握了。经历过磨练的人至少积累了一定的经验，增强了毅力，从而使我们更加懂得了珍惜自己的事业和生活。

磨练对于每个人来讲，都是一次很好的锻炼机会，经的起磨练的人，才会使自己的人生更加有意义。人生的磨练，是我们成功的奠基，更是我们人生价值所在。

我们都听过这样一句话：“男儿当自强”。人，就应该有永不畏惧和自强不息的精神。生活的压力，学习的困难都在困扰着我们每个人，只有勇敢的挑战，才会获得最终的成功。成功不是谁比谁差，也不是谁比谁好；而是在于谁付出了更多的汗水和努力。

自强者未必都能够成功，而“不自强者”成功未之有也。我

们一定能“自胜者强，自强者胜。”既然理想的种子已经撒下，那么在汗水的浇灌和心血的培养下，我们必将获得一定的收获。

自强离不开坚定的意志和坚强的决心，安逸无忧的生活总会有人去向往和追求，但困难却是人生不可避免的内容。正因为遇到种种困难，我们才会去克服，在克服困难中才会取得进步，人惟有从这种自忧自喜，不断自强的日子，才能真正品味到生命的意义和充满活力的人生。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

自主自律自强演讲稿篇二

大家好！

我们这一代的孩子都是温室里的花。他们必须做饭、洗衣服和监督作业。但是有一点让我明白，我们不能做温室里的花，要学会自立。

有一天放学回家，嗯？门为什么开着？妈妈在哪？我看见我母亲虚弱地躺在床上，看见我进了屋，就说：“仔仔回来了！哦，我还没做饭呢！”于是妈妈支撑着虚弱的身体，准备下床做饭。我连忙说：“不用了，我就吃泡面吧。你最好休息一下！”妈妈真的没有力气再爬起来躺下了。我要下楼买泡面，但是我吃泡面。我妈妈吃什么？方便面没什么营养，我妈又吃不下，我脑子里闪过一个好主意，给我妈煮饺子。

我走进厨房，把水放进锅里。我砰的一声打开了煤气炉，熊熊大火燃烧起来。过了一会儿，水开了。我从冰箱里拿出饺子，打开盖子。开水让我觉得有点害怕。我该怎么办？我会烧手，但一想到妈妈虚弱的呻吟和伤心的表情，我就鼓起勇

气，小心翼翼地把饺子一个个放进锅里，没有烧手！真的很好。我想起妈妈煮饺子，就拿起锅铲轻轻铲了一下饺子，然后盖上盖子，等着水再烧开。不一会儿，水烧开了，饺子飘了上来。我往里面加了些水，又盖上盖子，这样连续加了三次水。最后的水烧开后，饺子煮好了。我把热腾腾的饺子带给我妈，她看着热腾腾的饺子，眼里闪过泪水，激动得说不出话来。

通过帮妈妈煮饺子，我知道了一个道理：我不能再做温室里的花了。只有独立，我才能帮助更多有需要的人。

自主自律自强演讲稿篇三

严于律己，说起来容易，当做起来的时候，却感觉不容易。下面是本站小编为你整理的几篇自主自律健身心演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的老师，各位同学们：

大家早上好！

今天，我在国旗下讲话的题目是：《自律自强》。

自律，顾名思义，就是要主动控制情绪，约束自己。

林则徐是我国清代著名爱国政治家、思想家和诗人。他自律的事例让人十分佩服。禁烟运动之初他到广州时，官吏百般阻挠，使他情绪波动很大，怒不可遏。但他知道，暴怒无济于事，而且还可能给那帮官吏找到攻击他的口实。于是，他竭力控制自己的情绪，写了“制怒”二字挂在墙上，作为警句告诫自己。每当要发怒时，他就注视墙上的“制怒”，将怒气压下去，最终他禁烟成功了。

自强，就是要有坚强的意志，顽强的精神。

在历史的长河里，像这种例子不计其数；在我们的日常生活中，同样也不乏这样的事迹。而它们都反映了一个共同点，那就是：自律自强，是成功的必备前题。

我的讲话完了，谢谢大家！

老师们，同学们：

大家好！

我是来自初三(10)班的。今天我国旗下演讲的主题是《中学生守则》第七条：自律自律健身心。坚持锻炼身体，乐观向上，不吸烟不喝酒，文明绿色上网。

俄国著名作家陀思妥耶夫斯基曾经说过：自律是一杆秤，一头是良知，一头是贪念。如若你想征服全世界，你就得征服你自己。作为一名中学生，我们不必去改变世界，但是我们同样应该做到自律自强。特别是初三的同学们，我们正面临着中考的压力，繁重的课业有时会压得我们喘不过气来，这时候，我们就应该学会自我调节。在空余的时间，和父母一起去郊外登山，呼吸一下新鲜空气，放松自己劳累的心。身体是革命的本钱，没有一副健康的体魄，我们就不可能有充沛的精力去闯，去拼，去争取自己美好的未来。所以，在学习过程中注意劳逸结合，积极锻炼身体，让自己时刻有充足的战斗力。

不仅仅是身体健康，心理健康也尤为重要。生活中总有一些或大或小的坎坷，而我们则应该保持一颗乐观的心去积极面对，而不是一味的选择逃避。每一个人都会有一些小小的梦想，没有哪一个梦想是一下子就能实现的，但是，不管我们的梦想是大还是小，只要努力的去追求，终会有实现的那一天。学习上也需要有一个乐观的、积极向上的、不骄不躁的、不

惧困难的良好的心态。有一句话说：“态度决定一切。”有什么样的心态，就有什么样的人生，一个积极向上乐观开朗的人会享受到生活和学习的快乐。反之一个颓废的、不思进取的人，永远不可能有所成就。华罗庚是我国伟大的数学家，他有一次在研究数学题的时候遇到了困难，冥思苦想也没有研究出来。但是他并没有因此而气馁，而是更加努力的去思考，终于在经过许久的思考之后，有了结果。正是由于这种乐观积极，不惧困难的心态。才造就了华罗庚伟大的一生。由此可见，良好心态对于学习的重要性。

除了做到保持良好心态之外，我们还应该杜绝一些不良的行为。如，不吸烟不喝酒，遵守法律法规，严于律己。随着信息产业的发展，网络越来越普及。网络是一把双刃剑，我们应该将网络当成是帮助我们学习的工具，而不能沉迷于网络中的有害我们内心健康的東西，做到文明健康上网。

以上就是我对中学生守则第七条的解读和感悟，谢谢大家！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是：“青春无悔，阳光成长”。

来到三中，父母希望我们健康地成长，老师希望我们快乐的成长。要健康，要快乐，唯有自律的养成。一个好的习惯将会让人受益一辈子。

来到三中，我们求知若渴。半年过去了，我们流下了汗水，收获的知识，养成了自律，我们健健康康的成长，我们快乐快乐的生活。

同学们，我们按时作息，积极学习，对问题不是不懂装懂，对学习不耻下问，这是对自己的负责。是的，起初，我们都感觉这很难，严于律己，说起来容易，当做起来的时候，却感觉不容易。有的人打了退堂鼓，可是有的同学却坚强的挺

过来，他们就是那些品学兼有的人，是我们学习的榜样。

风可以穿越荆棘，靠的是藐视一切挫折的勇气，与顽强进取的毅力。同学们，给自己一个目标，让青春为他燃烧。

天其实并不高，海其实也不远，青春只会在奋斗中发光，在自律中重生。

我们都知道：“青春是美丽的。”好比朝阳。她的美丽不仅仅是绚烂的外表，更美在恪尽职守，更美在严于律己。没有自律，青春是野草，漫无边际的草长，有了自律，青春是盛开的牡丹，娇艳芬芳。

我们虽然普通，但是这里的严格管理让我们并不普通，我，你，还有他们，所有的寒窗苦读的学子都在追逐着同样的梦，那就是让青春无悔；我们骄傲，那是因为我们所做的是一份人生最美的答卷。

青春给未来插上飞翔的翅膀，青春的我们要对自己负责，对生活负责，在本学期所剩不多的时间里，严于律己，紧紧抓住每一分每一秒，尽我们最大努力，做一次最有力的冲刺。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，让年轻的梦没有终点。我们要亲临黄埔迎风高歌，黄鹤楼顶，目穷千里，橘子洲头，中流击水，书生意气，挥斥方遒。

我很欣赏《烈火青春》里的一句话：青春就是要让火来烧。这把火就从自律烧起，把懒惰燃成灰烬，把虚伪烧成黑烟，让自律成就青春梦想，我愿意。在座的各位同学，你们愿意吗？向蓝天，向大海，大声呼喊：燃烧青春，自律自尊。

青春是美丽的花儿，自律是精心的呵护。要开出人生最美的花朵，就要自律，自尊，自强。

无规矩不成方圆。上课做不好听讲，自习做不好练习，问题做不到独立思考，一切做不到自律，又怎么能谈到自强，自立。如果那样，青春梦想翅膀会折断，青春的花儿会枯萎，成功的路途更坎坷，人生的前方更暗淡。

同学们，难道我们不想吗？我们要做一个有用的人，我们做不到吗？我们一定能，一定行。

那就让我们从今天做起，从小事做起。清晨，早点起床，按时自习，把作业做好，把功课温习；课前做好准备，把笔记重新巩固；听课认真，孔子说：学而不思则殆，思而不学则罔；孟子说过：终日而思不如片刻的学习。

同学们，今天我以三中为荣，明天三中以我为荣。

一日之计在于晨，一年之计在于春。用激情迎接日出，让朝阳为青春、为自律、为自强喝彩。

我衷心祝愿在座的各位同学拥有快乐的今天，美好的明天。在三中，阳光的成长，成为三中校园美丽的风景。

自律万岁，自强万岁。

自主自律自强演讲稿篇四

大家好！

我今天发言的题目是：自立自强，在困境中奋起。

我叫郎平，今年13岁。

小学五年级以前，我一直生活在一个幸福的家庭里。爸爸出国打工，妈妈在家照顾着我和奶奶，承担着家中的一切农活。家庭虽不富裕但很温馨幸福，那时的我是无忧无虑的。

不幸的是□20xx年5月，爸爸确诊得了尿毒症，医生告诉我们，爸爸只能靠透析维持生命。晴天霹雳，家里的顶梁柱倒了。从那时开始，爸爸每天大把大把的吃药，一次一次的透析，开始一月透析两次，随着病情的加重，现在一周透析两次。每次透析需要花费520元钱。爸爸生病不长时间，就花光了家中所有的积蓄，并且外债达到了5万多元。这些全都压在了妈妈瘦弱的肩上。自从爸爸得病后，妈妈家里地里拼命的干活，抽空还要外出打工。由于照顾患病的爸爸，妈妈只能就近打工。给种烟大户打短工，去工厂加工塑料桶，进果脯厂筛选山楂……基本上附近所有能干的活，妈妈都干过了。回到家中，她还要拖着疲惫的身体，为我们做饭、照料生活不能自理的奶奶和生病的爸爸。

我再也回不到无忧无虑的日子了，年仅10岁的我，难过、沮丧、恐惧充满了内心，可看到床上的奶奶、病重的爸爸、坚强辛苦的妈妈，我决心帮妈妈分担生活的压力！家庭的变故和苦难，使我早早地学会了自理，学会为妈妈为家庭分担压力。我开始学着做饭、干家务，照顾爸爸和奶奶。每天放学回家，我一边烧水，一边给奶奶捶背、按摩、梳理头发；还得给爸爸端水、拿药。

还记得我第一次和面做馒头，面多了加水，水多了加面，手忙脚乱，急得我哇哇大哭；第一次做饭，我爬上灶台才够着锅，饭却做糊了；第一次洗衣服，晾干后满是斑斑点点，妈妈又重新洗了一遍……这样的事太多了。渐渐地，我能熟练地做家务了。妈妈少了好多的叹气。劳累一天的妈妈能用上热水热饭，憔悴的脸上现出难得的笑容，这就是我最幸福的时刻。每天天一亮，妈妈干活去了，我这个小鬼当家的生活也开始了。我炒菜、蒸馒头、熬稀饭、种菜、喂鸡、洗衣服、给奶奶喂药、喂水、喂饭、做按摩、说笑话逗老人开心。爸爸身体虚弱，遇到自己不能自理的时候，我还得搀扶着他，帮爸爸处理生活方面的情况。

然而，母亲的每一次东奔西走，每一次汗流浹背，每一次忍

痛劳作，都让我刻骨铭心，我的心像针扎一般的疼。为了能帮母亲分担一些压力，在这个家庭急需劳动力的时候，我产生了辍学的念头。我的生活一片黑暗，没有方向。只有一个念头帮母亲分担压力，挣钱给父亲治病。可是我又是多么不想离开校园，不想离开老师和同学们啊。

学校老师看到日渐消瘦变得不爱说话的我，就找我谈心，在老师关心下我再也忍不住了，多日来的压抑一时间得到了倾诉和排遣。老师得知我的情况后，立即向学校领导反映，学校多次帮我申请贫困补助，老师们同学们也给了我无微不至的关怀。

20xx年10月，一个阳光灿烂的日子，潍坊的李叔叔不知通过什么途径得知了我家的情况，驱车几百里来到了我家，表示要帮助我们家渡过难关，并资助我上学。不巧的是那天我去临朐县城配眼镜，李叔叔又急忙去了临朐。我们是在医院里见面的。李叔叔和我说了好多话，叮嘱了我许许多多，告诉我放下负担好好学习，并当场给了我1200元人民币，用以资助我继续学业。一霎间，堵在我心里的石头落地了，我又重新燃起了生活的勇气和信心，学习的劲头更大了。

今年，通过“爱心成才”春蕾助学行动，山东顺达铝业的吴妈妈与我结对子，了解我的家庭情况后，吴妈妈立即来到了我家。非常有爱心的吴阿姨给我买了一个书包和一些学习用品，并给了我500元现金，用以资助我继续自己的学业。吴阿姨和我谈了好多好多，和我妈妈进行了两个小时的谈话，告诉我好好学习，叮嘱我放心学习，争取考上理想的大学。

当我捧着沉甸甸的助学金时，我深深地懂得，这不仅仅是500元钱，这是叔叔阿姨们的爱心。一段时间以来笼罩在心头的阴霾，终于消散了。

时光匆匆，我没有辜负充满爱心的叔叔阿姨们的期望——沐浴着你们的爱心，我的学习成绩稳步提升。在自己的不懈努

力下，我的各科学习成绩一直名列前茅，德智体美劳全面发展，在学校举办的绘画、书法、运动会等活动中多次获奖。凭着强烈的集体荣誉感和认真负责的做事态度，我一直担任班长，成了老师的小助手，同学们的好榜样，多次被评为学校优秀班干部，年年被评为“三好学生”、“学习标兵”。在我的精神世界里，已全部抹去了艰难生活留下的痕迹。

被人关注，让我学会坚持，受人帮助，让我懂得感恩，得人关爱，让我倍感温暖。虽然生活过早地让我品尝了苦难，但多难的经历磨练了我健康的身体，丰富了我健全的头脑。我有我爱和爱我的家人、老师和朋友，还有你们——充满爱心的叔叔阿姨，是你们给了我爱与温暖，让我的人生之路温暖如春。

你们的帮助激励我不断地告诫自己：努力学习，努力生活，回报好心人。也许在学习上我不可能达到最高的顶点，但我会尽我最大的努力，即使失败一千次，我也要一千零一次地站起。叔叔阿姨们，谢谢你们，是你们带给了我勇气与信心，让我坚定了信念，相信了自己，坚信明天会更好。

我相信一切都是瞬息，一切都将会过去，而那过去了的就会成为亲切的怀恋。苦难终会化成美丽烟云，成为生命中灿烂的点缀；苦难在将来被还原成一份美好，在回望时已花香满径。

感谢你们，敬爱的叔叔阿姨们。因为你们，我多舛的人生平添了几分芬芳；因为你们，我晦暗的世界多了几抹阳光；因为你们，我的世界珍存了几多感动。

我知道，我不能简单地用“谢谢”两个字来表达我对他们的感激之情，我应该用自己的行动来回报他们，用优异的成绩来回报他们的爱心！我知道我这辈子都报答不了你们的恩情，但我绝不会辜负你们对我的期望，我会努力学习，考上理想的大学，做一个对社会有用的人才，向你们学习做一个富有爱心的人，长大以后我会接过你们手中的爱心火炬，将它永

远传递下去！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

自主自律自强演讲稿篇五

大家好！

独立是尊重自己做的事情，独立意味着我们要学会合理安排自己的生活，长大后足够离开父母的照顾，靠自己的力量去创造生活。

自强就是自力更生，下定决心，面对困难，顽强拼搏。

自力更生，自强不息，经历风雨见彩虹。如果没有逆境，我们就不会成长。举个最简单的例子。

当你还是个孩子的时候，你有没有因为可能摔倒而停止走路？不，这表明我们都有能力和勇气克服困难。然后，再一次站起来迎接挑战，成功就不远了。

人生堕落，玩物灰心，沉迷于网络世界，学术精神失落，缺乏信念，缺乏毅力，缺乏进取精神和耐力，被习惯所掩盖，被时间所迷惑，被惰性所消磨。

人生中没有遇到挫折的人，就算挫折再给你打击，那又怎样。它已经客观存在，我们只能选择抗争或沉沦。

每个人都知道自我毁灭是自我堕落的结果。因此，我们必须选择奋斗，才能走出阴霾，迎接人生的阳光。

在学习阶段，我们应该像爱迪生、巴尔扎克一样努力工作，不懈追求。在上学的路上。只有勤奋和踏实，我们才能学好每一点知识，最终取得成功。

同学们，未来要走自己的路，美好的生活要靠自己去争取！