

# 最新自律自爱自重自信自立自强自尊 小学生自律自强演讲稿(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 自律自爱自重自信自立自强自尊篇一

大家好！

俗话说“在大树下乘凉真好。”但是，一棵大树下庇护的树苗，是长不出参天大柱的。同样，人也是如此。凡事依赖社会、学校、家庭、他人而不求自立的人，是不会有成就的。

现在的中国孩子真的需要自立了。我们忘了中日儿童夏令营的比赛了吗？

日本人说：“这些中国孩子不是我们的对手。”小树苗没有风雨是长不出参天大树的。同样，青少年没有自力更生，没有训练，也不可能成为栋梁。

自力更生是生存的基础，也是生活的前提。你可能还记得那篇耸人听闻的报道，说一个学习成绩优秀的大学生因为照顾不了自己而辍学。当学校要求他复学时，他因为害怕从楼里掉下来自杀了。如果我们青少年不自立，我们将来就无法在这个竞争激烈的社会中生存。我们在哪里可以谈论这些理想和成就，自力更生首先要有一点自觉精神，追求自力更生，努力摆脱父母的过度照顾，离开大树的树荫，做自己的事。其次，要从小事做起，“为什么扫世界不扫房子？”我们应该先照顾好自己日常生活和学习，然后学会奋斗，奋斗，竞争，实现自己的理想。

自力更生是一块能激起你奋斗火花的石头；自力更生是一团火，可以点燃你理想的小灯；自力更生是一盏灯，它能照亮你前进的漫漫长路；自力更生是带领你攀登人生高峰的途径。

作为21世纪的接班人，同学们，让我们在广阔的世界里追求自立，接受阳光的抚摸，接受风雨的洗礼，成长为国家的栋梁！

## 自律自爱自重自信自立自强自尊篇二

自律，是我们内心的一股力量。“律”即是约束，我们向来认为约束是对心灵的桎梏，却不曾看到约束背后的美丽。它的美正如一首诗，平平仄仄按一定的规律排列起来，呈现出一种令人赞叹的音韵节律。

其实在大学里只要我们稍微自律，就会发现：

原来，当别人从零起步时，我们还可以从负数起步；原来，当我们看别人不顺眼时，是我们自身修养不够；原来，流于小感伤、小感动的人是愚蠢的，是时候将那浮如飘絮的思绪转化为清晰的思路和简单的文字。纵使大家都在说大学就是亚社会，但依然坚信温暖、友情、信任和坚强等这些老掉牙的字眼。

因此，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

曾经的我们，都或多或少有过不自律不慎独的举止。

而如今的我们，已进入大学，已是大学生，是时候听一听孔子那千年前的教诲，做一个慎独的大学生。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 自律自爱自重自信自立自强自尊篇三

清晨，我们站在鲜艳的五星红旗下，在雄壮的国歌声中，又开始了新一周的生活。当我们踏入校门的时候，“五自”教育及时来到了我们的身边，回荡在我们的心里。中国论文联盟编辑。

虽然说，在我们的日常生活中，都有着这样或者那样不同的生活习惯，但是遵守纪律却是我们每一个人都应该牢记的行为准则。

现在，我们四（2）中队向大家提出以下几点要求：

一．按照学校作息表，按时到校，认真做“两操”；按时就座等候上课。

二．遵守课堂纪律，依照教师的安排进行课堂活动，做好笔记，并按按时完成作业。

三．爱护公共环境和公共财物，不乱抛垃圾，不乱涂乱画。

四．中国论文联盟整理．不在教室内打牌或进行其他影响他人正常活动的行为。

五．用语文明，举止、发言有分寸，尊重和维护他人的正当权益。

六．劳动积极，依照安排各自完成应尽义务。（每日的清洁工作包括清扫卫生区、清扫教室、擦黑板、抹走廊栏杆、摆正桌椅，并把清洁工具摆放整齐。）

七．自觉维护班集体利益，离开教室时注意关闭门窗。

八．依照学校规定穿着，注意仪表的整洁大方；朴素节约，

不攀比、显摆身外之物。

九. 放学后进行正当的活动，在家坚持学习，可阅读健康有益的课外书籍和观看科学性的电视节目。不去网吧和机室及其他娱乐场所。

十. 严格遵守校纪校规，遵守社会公德。

请同学们务必以遵守准则，严格要求自己。

合作。不断提高自己的知识水平，只有脚踏实地一步一个脚印的学习，才可能真正获得知识。敷衍了事的学习，抄袭他人的作业，更是摧毁自己的诚信。

同学们，千万不要忽略了五自这个美德，有了它，我们的学习、生活才更加有序，有了它，我们攀登的脚步才会更加坚实。

在这阳光灿烂生机勃勃的季节里，在这春意盎然的校园里，我们要人人争做“四好少年”。“四好少年”是胡锦涛总书记对我们新时期少先队员提出的新要求，是我们奋斗的目标前进的方向。“四好少年”就是“争当热爱祖国，理想远大的好少年；争当勤奋学习，追求上进的好少年；争当品德优良，团结友爱的好少年；争当体魄强健，活泼开朗的好少年”。“四好少年”要求我们做到：品德好、学习好、身体好、心灵美。争做“四好少年”要从我做起，从身边的小事做起，从点滴做起。

首先，品德好是做“四好少年”最基本和必备的条件。品德代表一个人的学识和素养，有时候品德创造了奇迹，成就了辉煌，作为小学生，我们应该诚实守信、真诚待人，用《小学生守则》严格要求自己，用先进的思想武装自己，用高尚的道德情操熏陶自己，这样，我们才有机会回报祖国。

其次，“四好少年”不仅品德好，学习也要好。在知识迅猛发展的时代，在人才济济的市场竞争环境中，知识就是自信，知识就是力量，知识就是前进的动力，知识就是立足社会实现自身价值的本领。在平时的学习中，我们要博览群书，勤奋学习，上课认真听讲、动脑思考，课后按时完成作业，业余时间积极参加社会实践活动，培育自己、锻炼自己，努力使自己成为一名知识型人才。

再次，是要身体好。我们要有一个强壮的体魄。要从正确的日常生活和学习习惯做起，每天锻炼一小时，每天做眼保健操，注意营养与健康，养成良好的饮食、起居、卫生和锻炼习惯，让我们的身体健健康康，长大后才能更好的建设祖国和保卫祖国。

“四好少年”还要做到一个“美”字。团结互助、尊敬师长是最重要的。要关心自己的老师、同学和家人。同学有困难了，我们应该伸出一双热情的双手温暖他的心，我们要耐心地帮助他，让我们大家都成为好朋友。我们也要帮爸爸妈妈干一些力所能及的家务活。帮助别人，快乐自己。关爱他人，关爱社会，是小学生的基本守则。我们要热爱祖国、热爱劳动、热爱科学、争做一个真正的“四好少年”。

## 自律自爱自重自信自立自强自尊篇四

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的

价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活 and 事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我才必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是

“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！

## 自律自爱自重自信自立自强自尊篇五

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：自强自律健身心。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强自律。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！

## **自律自爱自重自信自立自强自尊篇六**

下午好！我今天演讲的是自立自强。

自立就是尊敬的事情自己干，自立意味只我们要学会合理地安排自己的`生活，长大够要离开父母的呵护，靠自己的力量创造生活。自强就是自力更生、发愤图强，在困难面前知难而进，顽强拼搏。

自立自强，经历风雨才能见彩虹。如果没有逆境的磨练，我们也不会成长。举个最简单的例子。难道在你儿时，会因为



可能摔倒而不去尝试走路吗？那你可是到现在连走路都不会啊。在坐的有不会走路的人吗？没有，这说明我们都有战胜困难的能力和勇气。那么，再次挺起你的胸膛迎接挑战，成功就在不远处。

人的一生谁没有遇到过挫折，即使挫折给你打击再大，那又怎样呢。它已经客观存在了，我们只有选择抗争或沉沦。谁都知道沉沦的结果是自我堕落和毁灭。所以，我们必须选择抗争，才能走出阴霾，迎接生命的阳光。

正处于学习阶段的我们，就应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样的刻苦努力、不懈追求。在学校的道路上。我们只有勤奋、踏实的学好一点一滴的知识，才能最终走向成功。

同学们，未来的路还得自己走，美好的生活还得靠自己去争取！

谢谢！

## **自律自爱自重自信自立自强自尊篇七**

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强自律健身心演讲稿，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。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，我们快快

乐乐的生活。

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。