

2023年自律会新生代表发言 自律的演讲稿 (通用9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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

自律会新生代表发言篇一

(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！

自律会新生代表发言篇二

大家好！

自律是一门学问，这门学问，自先秦时期就开始做了。

《礼记》中，记述了儒家先贤的一句话：“君子必慎其独也”。

“慎独”二字，也许我们听过数遍，但我们中的大多数仍无法道出这简简单单两个字所包含的意境。“慎”即“心真”，

“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎处事，行，有律于己，做，无愧于心，这便是这千年古训的要旨所在。

我们都曾对“四知先生”杨震的故事有所耳闻，他严肃而略带谴责地说出：“天知，地知，你知，我知”，然后拒绝了手捧黄金的来客。

我们也曾在今年的八月领略了我国奥运健儿的风采，他们严于律己，奉献给我们一场绝对真实的竞技表演，让我们领略了体育这无与伦比的艺术。

慎独，让他们更坦荡；自律，让他们的灵魂变得高大坚挺。

在大多数时候，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，就会呈现出令人赞叹的音韵节律。

自律也是一种坚持，容不得人半点懈怠。千里之堤，尚且会毁于蚁穴。再高的修养德望，也会因为一时的不自律，而给人生留下抹不去的污点。

所以，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

也许，我们曾经在路边如无事地丢弃过垃圾；也许，我们曾经在无人监督的自习课上讲过小话；也许，我们曾经为了图便利而横穿马路。

曾经的我们都或多或少有过不自律不慎独的举止。

但而今的我们，即将成人，即将迈入高校学府中深造的我们，也应当听一听孔夫子千年前的教会，做一个“慎独”的坦荡君子。

自律会新生代表发言篇三

大家好！

在现实生活中，我们往往会遇上这样的人。一旦与人交谈，总爱标榜自己贬低别人，说起话来总是：“我这个人啦……，不像有的人……。”总之，你若陪他侃上几个钟头，便可发现，在这个世界上除了他再没有第二个完美的人。

其实在我们生存的这个地球上，没有一个人(包括我和在座的各位)是完美无缺的。可惜的是，却很少有人去面对真实，敢于剖析自己。如果我们真实的解剖自己，我们就会发现，原来在我们自己的身上还存在着那么多可怕的东西，这就是在每个人身上都存在的心理的阴暗面。遗憾的是绝大部分人很少或者从来不去细察，根除它们，反而以种种豪爽的面孔，标榜的语言来掩饰自己，开脱自己。

各位如果不相信，可以回去做这么一个试验，在夜深人静的时候，关起门来，独自一个人去照照镜子，目不转睛地盯着镜子中的那个自己。照那么十分钟你会发现镜子中的那个人还蛮不错的。再照那么十五、二十分钟，你会发现镜子中的那个人并不是十全十美：眉毛稀疏了一点点，鼻子大了那么一点点，牙齿也觉得黄了一点，等等。一般人都可能会在这时离开镜子。但是，只要你有勇气再细细的审视自己半个小时，我敢肯定地说，十个人绝对有十个人会心里发虚，有的甚至会感到一种莫名的恐惧。

因为往往只有这种时候，你才能发现自己灵魂深处还深藏着一些被自己的虚荣心、好胜心、要强心捂来捂去捂得发了霉不敢为别人所知的东西。比如，你会突然想起某年某月某日，你不该为了赢得一个女孩的青睐，居然无中生有的攻击了自己最好的朋友；某年某月某日你为了自己的利益，竟然辜负了大家的信任；某年某月某日你为了达到不可告人的目的，竟然捏造事实、挤出眼泪，博得了领导的同情等等。你原本以为

完全可以忘却了的，已被你深深地埋藏了的点点滴滴，一下子全都又涌现了出来，这时，往往也只是在这时，你才会突然感到坐立不安、羞愧难当甚至无地自容，一种深深地懊悔油然而生。你会觉得只有勇敢地面对自己的过失和卑微，只有严厉地拷问自己的灵魂，你才会得到心灵安宁，才有勇气面对未来的生活。这说明人原本是有自审、自省、自觉和自我调试的能力的，这种能力可以总括为自律的能力。

遗憾的是，在我们的现实生活中，人们或被繁忙的工作所累，或被过多的事务纠缠，或被金钱所诱惑，或被名利所包围，或被成功所陶醉，或被女色所沉迷，反正很少人会经常扪心自问，不断地面对自己，审察自己，使自己的灵魂因为扬弃了那些发霉的东西而得到安宁。

连锁推销是一番全新的事业，它给每个人提供发展的机遇，创造美好的未来的同时，又要求每一个投入者有比较完美的人格。所以，自律心态是我们万万不可忽视的。

那么我们应该从哪方面来调整自己呢？

首先，我们应该端正自己的仪表，构建尽可能恰当的外在形象，从人的仪表虽然不能看出一个人的人品，但却绝对可以体现出一个人的层次，比如艺术家喜欢披个长发，蓄一个胡子，穿一件牛仔以示他的潇洒自如；工人老大哥穿身工装，戴一顶鸭舌帽，配一双手套以示他的干净利落；公关小姐戴一付墨镜，着一套超短裙以展示她的魅力；而一个人如果头发乱蓬蓬，浑身脏兮兮，手上还拿个破碗，那他肯定是个要饭花子。我们既然干的是桩老板的事业就必须以老板的形象来塑造自己。我们事业体现的是后期效应，所以刚开始的时候，我们不能要求每个人都有一身名牌，但我们一定要做到干净、整洁、规矩、大方。一个真正的老板是不穿那些奇装异服的。而看一个人是讲究还是邋遢，最先看的就是头发，一个人如果头发乱糟糟的很久没有理过，给人的第一印象就绝对不会好到哪里去。不然为什么那么多小伙子第一次上女朋友家都

会先去理个发，其目的就是为了给未来的岳父岳母留下个好印象。对于女士来说，面部化妆无疑已经成了一种时尚，但一定要有适当的把握，我们不能把本来长得不错的眉毛画得象贴了两条黑胶布、更不能把个樱桃嘴涂成个血盆大口，这只会破坏自己的形象。我们不妨保持一副自然而生动的面孔，让人感觉到我们的真诚和实在。

接着，我们再来培养内在的自律和修养。千万不要认为内在的修养别人看不出来，其实对于人的精神面貌来讲，内在是根本，而外表则往往只是一个载体而已，一个人如果光有一个很好的外表，而不注意内在品质的提升，你的外表就会变成无根之树，无水之花，绝对保持不了多久。而且你的人也会缺乏一种应有的气质。

所以我们首先必须自律、自强、自信。没有自律，难以达到自强，没有自强难以产生自信，而一个人没有自信，你的品质就不会优秀，气质就更不会美好了。

最后，我们再来看一看，我们应该如何注意规范和自律自己的行为。我们中国人在总结自己行为的时候，往往喜欢以酒色财气四个字来进行分析。那么我们分析自律也应从这方面入手。酒这个东西，我不否认适量而饮，不但可以舒筋活血，还可以活跃气氛。但当你满嘴酒气去跟别人谈话时，不但惹人厌恶而且别人肯定不会把你的酒话当真，喝酒误事是毋庸置疑的。对于色，中国有句古话叫“不要江山爱美人”，听起来似乎很多情浪漫，但这句话正是启示我们，爱美人就会丢了江山，沉迷于色就会荒废未来。

至于有了财，能干的事情更多，也就更应该规范好自己的行为，我们如果在一个很高雅，很上档次的场合满嘴脏话，随地吐痰，就更令人瞧不起，人家一定会挖苦你是个没有素质的暴发户。至于气，有喜气有怒气，有喜气只要不得意忘形就行了，而一旦产生了满腔怒气，人就往往因为一时冲动而干出傻事。所以我们应控制好怒气，以免造成行为的失常，

让自己日后还可以慢慢纠正，慢慢提高。但如果一个人的行为因为缺乏自律而导致的后果，往往会造成永远都无法弥补的损失。

最后，我想引用《方与圆》上一段话来结束自律的心态。“律己力还是人与动物的根本区别之一。动物不会考虑长远利益，只要有诱饵，就容易上当。只有人才能立足现在，放眼未来，衡量局部利益与整体利益。能律己，也就意味着能理性思维，对各种情况都冷静考虑，是非轻重与衡量有依循标准，不致利令智昏，误了大局。律己力正是人成熟与否的重要标志。”人毕竟不同于动物，不要做内在冲动的奴隶，要用远大的理想来控制自己的内在冲动，能律己才能取得更大的成功，律己才是通向幸福的康庄大道。

自律会新生代表发言篇四

大家好！

在生活中，有许多节日。有团团圆圆的中秋节，举国欢庆的国庆节，热热闹闹的元宵节，还有我们中华民族最重要的春节……但是我想设定一个自律节。

因为在生活中，我看到许多不文明的现象。记得有一天早上，我来到学校门口，只见一位环卫工人正在打扫路面。他满脸皱纹，大约六十多岁，双手戴着手套，认真地不放过任何果皮纸屑。虽然是寒风瑟瑟的冬日，他却满头大汗。当他刚刚扫完最后一枯叶时，只见一位小学生，把刚吃完的早餐袋随手一扔，便跑走了。环卫工人看到了，皱了皱眉头，轻轻地叹口气，将塑料袋轻轻扫起，然后倒进了垃圾桶。看到这个情景，我非常气愤，环卫工人这么辛苦，这位小学生却不珍惜别人的劳动成果。《三国志》里曾经说过“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。所以我想设定一个自律节。

自律节到了。这一天，人们的垃圾不落地；公共场所没有人

吸烟；行人、非机动车不再闯红灯；机动车礼让行人；没有人再破坏公共设施、花草树木……我们的天空更蓝，草地更绿，湖水更清澈，城市更美好，社会更和谐，环卫工人也不再辛劳，就像我们的清洁车上写的，“你丢得少，我扫得好”一样。而且还给我们城市减少了许许多多的白色污染，保护我们的生存环境。

大家心里都装着“文明”这两个字，自律和文明是紧紧相关的。希望每天都是自律节，让文明伴随我们每一个人，每一天。

自律会新生代表发言篇五

大家好！

自律是一种克制，是一种反省；它更是一种风度，一份超越。会自律的人，一定会进步，会自律的人就会驶向成功的彼岸。

人生是舟，自律是水，以水推舟，方能扬帆万里，驶向自己人生价值的彼岸。

富兰克林用他的小黑点牢记住了各种做人处事的道理，他每日不忘反省，随时也不忘自律，他将缺点视为敌人并去积极克服它，他随时随地都在思考，自己的言行是否得体，这种做法是否礼貌，于是，他便很能克制和约束自己了，并且在自律的同时他还养成了很好的习惯，那就是无论在做什么之前总会顾及后果不会盲目。自律使他成熟，自律也使他更加完善。自律如一个茧，让他在里面慢慢修炼，最后羽化成蝶。自律也是他备受人敬佩，自律使他稳重，大方，行为得体，自律是一列强劲的列车，让他进步，直达成功。

人生是树，自律是土，树滋长于土，方能枝繁叶茂，结出人生的果实。

周总理自制纸镜子，让自己每日记住行必端，言必正，颜色宜和宜静宜庄。周总理对自己的高要求使人望尘莫及而周总理这种自律的精神则是更加令人敬佩，自律就如一面镜子，时刻让自己清醒，时刻让自己注意自己的行为，它反映出自己的不足并配合改正，它有如土壤一般，滋养自己，使人生这棵大树枝繁叶茂，也是自己迅速进步，直奔成功的终点。

人生是茶，自律是沸水，茶用沸水冲泡，方能芳香四溢，凸显人格的高洁。

《简爱》作者夏洛蒂的弟弟布朗威尔因为无法克制自己，经不起花花世界的诱惑，一度荒废学业，他的失败是因为不会自律，自律是一种对欲望的控制，是对诱惑的拒绝，自律是一种理智而冷静的思考，多一些这种思考便会使自己更明确目标，让自己展现出全部的价值，让自己少走许多弯路，使自己能更快进步。

自律是金光灿烂的缰绳，它让人受到理智的束缚，不偏离轨道。

自律是一把心灵的扫帚，它让人深知不足并扫除精神污秽。

自律是一个大头钉，它让你的生命之纸时刻坚守自己的本真。

谢谢大家！

自律会新生代表发言篇六

大家早上好！

今天国旗下讲话的题目是《让纪律变成自律》。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！

同学们怀揣着父母的嘱托，亲人的希望，从四面八方聚集到咱们第一小学，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，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？纪律是为了维护集体利益并保证工作的正常进行而定的，它与健康生活是一致的。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。同学们，这个学期已经过半，我们校园风气的变化是令人可喜的：早晨，同学们准时进入班级，认真早读。

走在校园里，你会感到学校比过去更干净了；两操时间，放眼看到的是游戏活动的身影，是整齐有序的组织，这个良好开端的取得得益于我们有一个真正和谐完美的校园环境，使我们的同学乐在学中，学有所得，更重要的是我们的班主任老师为此付出了辛勤的劳动。同学们，和谐的环境、良好的秩序是我们学习的保障，这需要我们合力去创造。

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，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全体同学。

因此，我校将新学期的第一个月定为“自律与规范月”，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。当你日益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！

自律会新生代表发言篇七

大家好

风筝的不幸，是对自由的真正意义不了解，而自律对于自由有着紧密的关系。真正的自由是怎么样的呢。让我来说一说吧！

真正的自由都要受到一定的约束和限制，没有任何限制，不约束的自由是不存在的，这是自律中的一个重要的知识。所以，自律，能使人获得行动的自由。

学会自律，对人们有很大的好处，它使人自知，能使人学会战胜自己，能使人养成良好行为习惯，能使人获得行动的自由，能使人高尚起来等。

既然自律对我们有这么多的益处，我们不是应该为自己增强自律能力吗？对于增强自律能力这方面，我有些小见解。

针对自己的实际情况，选择相关的名言警句作为自己的座右铭，用以勉励自己，使自己有一个榜样，来提醒自己，警惕自己。一旦有了自己的座右铭，就要认真的用来提导自己的思想和行为，真正地去实行，要说到做到。

古人提导：吾日三省吾身。这是要求人们要经常地自我回顾、检查，对自己的思想、心理和行为表现进行总结，肯定自己优点、长处，找出缺点、不足，明确前进目标，所以，我们也要吾日三省吾身呀！

自律表现在懂得自爱、勇于自省，善于自控。一个人在没有人在场和监督下是最难严格要求自己的，做到自律，必须要做到善于自控，这是自律中最难做到的事。

养成自律习惯，提高自律能力，加强品质修养，归根到底，在于有理想，一个人有了高尚，远大的理想，就会把自己同祖国和民族的命运紧密联系在一起，为之奋斗。

自律会新生代表发言篇八

大家早上好!我是x班学生。今天我国旗下演讲的题目是《自律——优秀的“法则”》。

谁不希望自己是一个成功者?而成功者无不自律。自律，使人能够自知;自律，使人养成良好的行为习惯;自律，使人学会战胜自己;自律，使人身心健康，助人建立良好的人际关系;自律，使人高尚。所谓自律就是自己约束自己，换句话说就是自己要求自己。有人上学迟到，作业字迹潦草，有不交作业或抄作业的情况，上课积极回答问题但会不遵守规矩，乱插嘴;有值日生会敷衍了事，甚至偷懒逃避等。所以我们要时刻提醒自己，要自律，千万不要纵容自己，给自己找借口。当你对自己严格时间久了，自律便成了一种习惯，一种生活方式，正如诙谐作家杰克森·布朗的比喻：“缺少了自律的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼，眼看动作不断可是却搞不清楚到底是往前、往后，或是原地打转。”那个激发你去努力实现理想的关键因素，不是你的才能，不是你的教育，不是你的智商——而是你能否自律。自律和意志紧密相连，意志薄弱者，自律能力较差;意志顽强者，自律能力较强。加强自律也就是磨练意志的过程。

提高自身素质，树立自尊、自爱、自强的自律意识，做好自己该做的事。以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，以简单大方干净整洁的衣着表现学生朴素的本质。

亚运会百米赛跑记录—9秒92，这是老姜苏炳添飞奔出来的奇迹，同时也是他首次拿到亚运会冠军，这个29岁的老将无限荣光的背后却是他人难以想像的高强度训练和严苛的自我要求。日复一日的严格、自律成就了这位赛场老将的冠军梦。他知道，为了夺冠的那一刻，他必须毫不松懈，自律自强，严格要求自己！

自律能够带给我们的不仅会有荣光，更有对我们如今学习生活上有益的帮助，让我们对自身有更高的要求，我也相信自律会让若干年后，陆续结束自己学生生涯的我们，在走向社会、工作与生活的同时感受到它带给我们的满足与快乐。

自律，让人成长并体会更充实的生活，拥有别样光彩的人生经历，让我们相互监督，互相提醒，做到自觉自律，为当前的学习创造更好的机遇条件，更为今后的生活工作奠定良好的基础。

自律，让我们成为更好更优秀的自己，我的演讲到此结束，谢谢大家。

自律会新生代表发言篇九

大家好！

今天很荣幸的站在这里，与大家一起奏响青春的旋律。我今天演讲的题目是“青春伴我成长自律成就梦想”。

青春是人的一生中最美好的时光，美丽的青春播下了成功的种子。我们举起双手，就能托起明天的太阳，我们张开翅膀，就能拥抱未来的辉煌。

我们风华正茂，书生意气，挥斥方遒。回首我们身后的一串串脚印，深深浅浅，有曲折，也有直线，都在无声诉说着我们的成长。

当我们踏进高中，不再终日享受父母的呵护，却有了老师们和同学们的关爱，正是在这些关爱中，我们健康成长。

我们要成长，我们更要成功。

只有自律，才能自立，才能自强，才能成功。梁启超说得好：“少年强则国强。”路在我们脚下，我们要走正，走的坦荡。

在三中的集体生活中，严格的管理让我们懂得了什么是对的，什么是错的，懂得了什么才是细节决定成败，是自律让我们培养了许许多多的好习惯，学习习惯，生活习惯，思维习惯，等等，这将让我们在日后的生活中受益无穷。

著名的教育管理学的博士黄全愈在文章《素质教育在美国》一文中谈到美国校园的自由。他讲到在美国的校园里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，这就是“做也得做，不做也得做”的没商量的“天条”。

我们没有信心吗？有！

每个年轻的朋友都有自己的理想，理想的实现，必须自律。

良好的习惯首先从严格要求自己做起。鲁迅先生为了读好书，在桌子上刻下一个早字，那么就让我们在心里刻下一个“严”，严于律己，倘若我们连这小小的校规校纪都不能遵守，又怎么能够去谈成就梦想，还怎么去谈报效国家？要我说，做不到自律，就是瞎掰扯，扯淡。

同学们，新学期已经开始了，高一下学期还有一段时间。早晨，伴着一丝丝微凉的晨光，住校的同学很早就起床了，或早或者准时进入教室自修，教室里是勤奋的身影；走在安静的校园里，会感到学校不过去更干净了；两操时间，放眼望去，是整齐而朝阳的身影，那是向前的骏马，是纪律严明的班集体，是富有斗志的青年，满耳听到的是嘹亮的口号。

有了自律，才会表现得如此蓬勃，这是老师们的期望，是父母的寄托，也是我们自己的拼搏。

青春的脚步是轻轻的风，可是我们总是在有意无意的忽视它。有的同学因为一时的学习不如意，就自暴自弃，听不进老师和同学的劝告，自甘萎靡不振。有的同学上课开小差，被老师课后谈话；甚至有的同学不是迎难而上，而是半途而废，打退堂鼓。

这点苦都吃不了，以后怎么办？没有严格要求自己的决心，怎么能成就大事要成功，首先要学会自律。

同学们，古人云：“一屋不扫何以扫天下。”我们身处三中，虽然是普通高中，虽然是生活条件艰苦些，但是我们来此的目的不是享受，为了自己的将来，这点苦算得了什么。

成功时不要太过得意，因为那些成功只代表过去，失落的时候也不要太自卑，因为失败只是过去的噩梦。奋斗才是我们青春的特色，只有自己努力的拍打翅膀，才能让自己从失败的乌云下飞出更蓝的天空。

青春，要自律，才健康幸福的成长。

同学们，这就是青春的路，这就是成长的路。

在成长的路途中，有鲜花，也有坎坷，要敢为天下先，在高中生活中养成自律的好习惯，前面总有千沟万壑，我们也越的过。

自律为青春护航，自律为成长喝彩。

同学们，低头看看地，踏踏实实，每天做好应该做的事情，上课前，课堂中，下课后，自习中。抬头看看天，晴朗的天空始终，灿烂的阳光总是伴着我们，因为我们骄傲，我们拥

有傲人的青春。因为自律，所以自豪。同学们，让我们一起欢呼：我的青春，我做主！

谢谢，我的演讲结束了。