

2023年自学自律演讲稿 自律的演讲稿(优质10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

自学自律演讲稿篇一

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。

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，刚要把电池卸下，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！

自学自律演讲稿篇二

在信息爆炸的时代，我觉得我们最难做到的就是集中注意力。比如老板给你一个案例写答辩。如果你不要求自己在合理的时间内完成，你可能会比平时多花一倍的时间，因为一方面你缺乏时间观念，另一方面你在工作的时候，把手机微信和邮件通知开着，然后弹出一个花边新闻。我的女神赵正式宣布，和谁在一起？我想弄清楚。双十一是活的，不能错过，还得看一看。这些信息是不断被打断的，你可能会被这些外界的入侵信息所吸引，而你的身边有那么多的诱惑，比如零食、手游、微信、微博等等。此外，研究表明，当压力过大时，人的大脑更容易屈服于诱惑。所以如果我们不遵守纪律，我们就会被这些东西吸引，我们就很难专注于我们正在做的事情。

很多人说：我想要自由，我讨厌被束缚。真相是：只有自律

才能换来真正的自由。

我看过这样一句话：自律是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。只有自律，通过采取实际行动，日积月累，我们才会看到自己的改变。不积跬步，不达千里。不积小流，成不了河。我们身边优秀的人都是自律的。健身，读书，旅行，这些能让你变得更好的事情，一开始可能很难坚持，但是每当你坚持到一个阶段，当它成为你生活中的一种习惯，你就会觉得这是自然而然的事情，在这个过程中，我们自己也会变得更好。

而坚持自律，你想要的，岁月会还给你！

自学自律演讲稿篇三

大家好！

我们在学校里，身边总存在着危险。但如果你小心点儿，注意点儿，危险就会和你说拜拜，安全就会来到你身边，守护着你，陪伴着你。

为了避免危险，学校也想了不少办法，比如说，老师在楼梯中间画了一条醒目的黄线，为了让上楼和下楼的同学不撞在一块儿。不但这些，老师还在学校组建了“自律社”，提醒同学们注意安全，为同学们提供服务。自律社成员每周站一次岗，岗位是固定的，分布在学校的每个地方。

尽管老师这样做，那也有不听的。记得上回和同学一起去接信息老师时，亲眼目睹了一场“战争”。

有两个六年级的哥哥在楼梯里打了起来。我一看，嚯！打得还挺激烈的嘛。只见其中一个甲男生抓住了乙的手臂一翻，乙也不甘示弱，双手寻索抓住甲的手腕，使劲一转，他俩都不放手，就这样陷入了僵局。楼道里全是围观的人，把这里堵

的水泄不通，最后还是甲先动手，咬着牙使尽全身力气把乙按在墙上，照着腿就是一脚，这时乙也生气了，把甲翻倒在地上，“咣”的一下，对着甲后背就是一拳，这场“战争”直到预备铃响起才结束，真是惊心动魄呀！

看过这件事后，我想了很多。如果像他们那样打，万一打骨折了怎么办？如果人人都打架那学校岂不是乱了套了？所以，我们不能像他们那样，我提倡“安全伴我在校园”！从我们自己做起，同学们，和我一起行动吧！

自学自律演讲稿篇四

大家好！

米兰·昆德拉曾说“生活是一种永恒的沉重的努力”。

雪莱曾在诗歌中激扬文字：“流星在选择中下沉，太阳在选择中上升”。

我从儒家经典中窥探到：君子慎独。

人生是一种远大的旅行，我们的足迹任由我们留下，而又任由我们驱使。我们选择我们的路，选择星光，以后选择沉夜，选择太阳，抑或选择黄昏：无论哪一种选择，都是来自于我们的选择，都是来自于那幽深地底下一生长远的呼唤，自律者，天助也。人生道路这么长，这么曲，深度之于君子就如明日快车，能使我们少走些弯路。

我们不断行进，或抑郁低沉，或慷慨激昂，我们的无数次变幻莫不随着外物的无数次变幻。灯红酒绿，笙歌夜舞无一不是消遣快活的好方式，那么偷劫抢掠也无一不是来财的最好方式。但正如天上不会掉馅饼，这种投机取巧的方式最终将招致法律的审判，将行走在这条路上的人送去不归途。

“贪如火，不扑则燎原；欲如水，不遏则滔天”所有的罪恶都来自与罪恶的那个自己，所有的罪恶的自己又是各种欲念的融合交杂。我们只有将罪恶的欲念祛除出善的本心，把我们的本心巩固在岿然不动的山巅，我们才能慎独，抵挡住那如滔滔如江水般的罪恶的欲念。

“宁因穷以济意，不委屈而累己”我们只有培育出一颗清明通透的本心，就像佛家一般，将杂念抛与世外，君子慎独，时时慎，处处慎，不刻意为之，而是自然而然，便达到慎独的至高境界。

我们选择我们的路，走对走错，在于自己的选择，若要怨天尤人，不如反省内心，看看那因欲念而起的贪杯是有多让人可憎可恶。亲爱的朋友，审视我们的心灵吧，他将令你战栗，因为那里才是你本来的面目！

自学自律演讲稿篇五

常言说，“不受曰廉，不污曰洁”。廉洁，即是一种社会价值取向，又是一种个人价值取向。

自古以来，“廉”与“礼”、“义”、“耻”并列为治国的四大方略，是国家管理的四大支柱。自古至今，“廉则国昌，腐则国灭”，多少鲜活的例子，真实的故事，都说明了这样的道理。所以，各国都明确的指出，我们要发展、要和平就需要廉洁作为保障。

廉洁，不仅是一个国家的价值取向，也是个人的价值取向。爱因斯坦说过：“一个人生命的意义在于他在什么程度和什么意义上从自我中解放出来”。个人主义是廉洁的主要敌人，误导着一些人走向世界不归之路，损人又不利己。马克思从实践中总结得出：作为领导者，只有坚持人民群众的路线，坚持群众观点才能有出路；腐败、个人主义是只会害人害己，只有廉洁才是一条正确的路。稍有些明智的人，不想被人民

和历史抛弃的人，都会选择后面的路，少数铤而走险、冒天下之大不韪的人都不会有什么好的下场的，结果只有是被人们所抛弃。廉洁始终作为主流的价值取向而被大众所认可。所以我们要自己明亮的眼睛，识别是非，选择真正适合自己和社会的路，真正做到廉洁自律。

从政治文化到企业经济，从科学管理到思维创新，腐败的形式在不断的发生变化，腐败的手段也在不断的被注入“合情合理”的新名词。在当前社会经济全面发展的大好形式下，作为发展中国家之一，我们在固守优良传统，我们在支持思维创新；我们在公司以培养、发展复合型人才为契机，坚持岗位创新，力求凭绩效拿薪金。“一份耕耘，一分收获”，质朴本应是我们血液中的骄傲，傲骨本应是我们不可粉碎的廉洁精神。老一辈的清廉，为何在当今社会成了有些人口中的“看不开”、“认死理”？在虚荣的自尊上，有些人的思想开始产生变化，廉洁自律的修养变得不再坚定，曾经那为之骄傲“廉洁精神，自律意识”没有被腐败拉下水，却因为无法及时正视自己的角色，而被一些肤浅的语言击中，于是不想再做认死理的人，看不开的人；于是，开始使用小权某小利，以换取虚荣心的满足，黑色的雪球越滚越大，遮住了他们的视线，使之他们思想上的狭隘点日渐彰显。腐败高发地之一的电力系统中，华中电力集团公司原总经理林孔兴贪污受贿案件、陕西原农电局长王文学腐败案的东窗事发不仅没有让其他腐败人员迷途知返，反而在这些人心目中滋生了侥幸的心理，使他们学会了隐藏自己的腐败行为，变更腐败的形式，使至社会腐败问题屡禁不止。然而终究雪球是经不住阳光炙晒的，人民的力量是伟大的，胜利只会属于我们。

回头看去，为什么会是这样？腐败队伍中，有让我们敬畏的老一辈学者，有与我们同龄的年轻人，还有本应与我们携手作战的公务员、领导人，他们有渊博的学识，坚强的性格，为何会却如此轻易的踏入腐败行列？还有那些没有被腐败直接拉下水，却因为所谓的“虚荣的自尊”而踏入腐败行列的人，我们感到愤慨，我们更加深深的感到惋惜！这是为什么，这

得不引起我们的深思。所以，我想任何时候，廉政教育永远不会过时，自律修养应固之再固，！社会发展的同时，各项监督机制，管理机制纷纷出台，抨击腐败，弘扬正气已成为全社会共同的责任。我们有着优秀的党员队伍，有着团结的群群众队伍、有着时刻待发的团青队伍，正所谓，魔高一尺，道高一丈，防腐倡廉，以廉制腐，我们当仍不让。

作为公司的一名员工，恪守廉洁，我们不能有任何含糊，我们应义不容辞！面对新的任务，新的机遇，我们要做到更加严格的廉洁自律，优化作风，认真做好自己的工作，克服各种困难，真真正正地做到廉洁自律！

不论在哪一个岗位，我们都应积极响应中央号召，树立正确的政绩观、利益观，做事为博百姓笑，不为烽火戏诸侯，做到情为民所系，权为民所用，利为民所谋！

恪守廉洁，我们义不容辞，我们始终要坚持加强廉洁自律修养，用最简单的道理，做好人，做好事，做好官。从人格上自重，心灵上自省，思想上自警，精神上自励，严于律己，宽以待人，做到不仁之事不为，不正之风不染，不法之事不干。

乐自清中出，烦自贪里来。我们，只有，真正将廉洁二字落实、贯穿到我们的生活中、学习中、工作中，做到廉洁自律，才会拥有更多的快乐、更少的烦恼，才会真正实现自己的个人价值！

朋友们，让我们一起行动吧，抛开过去，展望未来，廉洁自律，我们义不容辞！

自学自律演讲稿篇六

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。

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，刚要把电池卸下，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！

自学自律演讲稿篇七

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20__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！

自学自律演讲稿篇八

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。

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。

自学自律演讲稿篇九

大家好！

我是来自高二（1）班的甘昕，从小学进杭外之前，父母、老师都一直在和我强调杭外是一个给学生很多自由的学校，这其中包括学业选择、参与各种各样的活动，还包括在一定的

时空限度内使用如手机等电子设备的自由。真正融入杭外这个大家庭之后，我也的确感受到了杭外的与众不同，它给我们很多自由发挥的空间，同学们也在其中发挥着自己的特长。

在各种自由面前，有的同学感到了迷茫，不知道应该怎么办才好，因此有的同学索性什么活动都不参与，没能深刻体验到杭外五大节的魅力。有的同学又发现每个活动都如此丰富多彩，不希望自己缺席任何一场活动，于是他们的身影出现在了每一个活动中，但是却不能很好地规划时间，导致学习成绩有所下滑。而有的同学能够在其中取舍，合理安排自己的课余生活，从而能在自由中收获更多。

康德曾经说过自由不是想干什么就干什么，而是想不干什么就有能力不干什么。我们拥有自由，这并不意味着我们可以肆无忌惮地做事情，并且不考虑其可能会带来的后果。相比较而言，自由给了我们选择的权利，在一定限度内让我们选择自己想做的事情，而作为一名学生，特别是杭外学子，自律则是实现自由的一大途径。

为什么这么说呢？首先，在我看来，自律，是自己明白在正确的时间做正确的事情，严格要求自己，时时规范和约束自己。康德本身就是一个极其自律的人，他的每一天都是按时做着某件事情，比如他每天下午四点会进行的散步，在柯尼斯堡镇的人看来甚至比教堂的钟还要准时。这样的自律生活给了康德一个很好的思考环境，从而在思想哲学领域生有了不朽的成就。我们并不需要像康德那样去自律，但是自律仍然需要存在于我们心中。杭外的自由给了我们很多选择，而自律才能真正让你在无数的活动中，选择自己真正喜欢的、对其有热情的活动，并且全身心投入其中，从而收获颇丰。也唯有学会自律，才能调节好学习与课余活动这两者的关系。

除了参与众多课外活动的自由，对于即将成年或是已经成年的高中生来说，学校也给了我们在生活区合理使用手机等电

子设备的自由。学校也正是希望通过这个自由，让同学们能够与外界交流、开拓视野，同时也相信我们能把握好这个自由。同样的，对于手机的使用，也是需要自律的。首先，自由是在一定限度内的，对于手机的使用，应是在课余时间，在生活区进行合理地使用，这并非是给同学们在教学区，或是熄灯后使用手机的权利，更不是让大家沉迷于电子游戏。对于手机的误用，不仅违背了学校的初衷，也给同学们的日常学习生活带来了很大的影响。过度的游戏对于人的精神、生理上会带来极大的影响，比如，游戏带来的晚睡导致第二天上课的精神萎靡，过度注视手机屏幕带来的视力下降和身体的不适。周末的时候，许多经常使用手机的同学总会发一些说说，表示自己对于过度使用手机的后悔，并且是发自内心的希望可以控制住自己使用手机，但是之后又总能发现其无时无刻不关注着手机里发生的一切。

在使用手机方面，曾经我也因为手机对我的吸引力太大而困惑，后来我发现手机对于我的影响不仅仅是时间的浪费，还在一定程度上影响了学习的专注性，我认为自己如果能真正认识到这一点，少用手机其实也不是什么难事，如果自制力实在不行，同学们可以通过外界的帮助来控制手机的使用，比如，使用像offtime或是forest这样的手机使用控制软件，或者是让家长同学等外界力量帮忙监督。

最后，我想说，自由即自律，我也希望能够在此发出倡议，希望大家能够在自律的基础上，合理地行使自由的权利。

谢谢大家！