

初三誓师大会发言稿和(实用10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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

演讲稿消除污染疾病不染篇一

(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！

演讲稿消除污染疾病不染篇二

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！

演讲稿消除污染疾病不染篇三

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。

演讲稿消除污染疾病不染篇四

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。

演讲稿消除污染疾病不染篇五

踏着九月的金色阳光，我们迈进了-市第八中学的大门。成了八中的初一新生，我们倍感自豪。很荣幸能在这个美丽的季节和你们相聚在八中的校园，和你们一起分享收获的喜悦。我是一名来自七年(1)班的学生，今天，我有幸代表-届初一新生在这发言，心里更是无比激动。值此第二十四教师节即将来临之际，我谨代表所有学生向我们辛勤的园丁道一声：老师，您辛苦了！

我们的校园美丽整洁，这里有最好的领导，有学识渊博、认真负责的老师，有精神饱满，好学上进，求实创新的学生。能融入到这样的学习环境中，是我们每一个初一学生的幸运。

有人曾讲：“中学的时光好比万两黄金”。在中学的生活中，我们将百尺竿头，更进一步！”抱负是成长的萌芽。高尔基曾说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益；我确信这也是个真理。”曾记得，小学时，我们戴上了红领巾，加入了少先队。我们立志要好好学习，做一名爱祖国、爱科学、爱劳动的好少年。如今，我们已成长为中学生，应当胸怀大志，努力学习，争做共青团员，把自己培养成有理想、有道德、有文化、守纪律的一代新人。

今年，我校初三的哥哥姐姐们在中考中取得了辉煌的成绩，为我们树立了榜样。刻苦学习将是我们初中生活的主旋律。初中的功课内容增多了，难度加大了，就好似前进道路上的一个个碉堡，等待着我们去攻克。卡尔·马克思说：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”我们要改被动学习为主动学习，用自己的汗水和智慧推开理想之门。

一周的军训生活，令人难以忘怀。教官们的严格训练磨练了我们的意志，使我们获得了吃苦耐劳的精神。在前进的道路上，我们会愈挫愈奋。我们将告别幼稚的少年，走向坚强成熟的青年时代。

俗话说：“没有规矩，不成方圆”。遵规守纪是成为一名优秀的中学生的基础。国有国法，校有校规。作为一名新时代的中学生，我们要养成良好的道德行为习惯，从规范日常行为做起，热爱祖国，树立正确的人生观，自觉抵制不良思想的侵袭，不接触不健康、低级趣味的东西。学做品德高尚的人。作为中学生还要自强自立，我们不能象小学生那样，事事要父母操心，我们应当自己来管好自己的生活，我们还要多读书，读好书，拓宽自己的知识面，去欣赏优秀的书籍，在书海中遨游。

同学们，知识在于积累，天才在于勤奋。我们清楚地知道：学习是取得成功的基础，只有青少年时期努力学习，积累丰富的知识，才能为将来的成功打下坚实的基础。实践是取得成功的源泉。在掌握知识的基础上，我们还必须到生活中去汲取养料。奋斗是取得成功的关键。只有不断奋斗，努力进取，才能使学习和实践的成果得以充分展示。在这一点上，我们要向初三的大哥哥大姐姐们学习，学习他们刻苦钻研奋力拼搏的精神。

同学们，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”我们只要付出了，都会有收获。相信在学校领导的关心下，在老师的辛勤培育下，经过我们不懈的努力，三年后，我们一定会成长为有理想，有道理，有文化，守纪律的合格中学生，给社会，给学校，给家庭一份合格的答卷。

新的学期已经到来，让我们全体新生带着美好的希望，以最饱满的精神去迎接新的挑战——用勤奋去攀登智慧的高峰，用知识的金钥匙开启成功的大门！今天，我们以进入八中为荣。明日，让我们的学校因为有我们而感到骄傲！

我的发言完了。谢谢大家！

演讲稿消除污染疾病不染篇六

早上好！

开学七周来，在全体教师和学生们的共同努力下，学校教育教学工作井然有序，同学们展示出了图盛学子“热爱学校、热爱学习、积极向上”的精神风貌。

本学期来，学校进一步加强对课堂和校园常规执行情况的检查力度。我们很欣慰的看到，绝大多数的同学都能以一个国家级示范性高中的学生标准严格要求自己，课堂上认真听讲，做到不迟到，不早退，积极参加学校各项同文娱活动和体育锻炼。内宿生很早就起床晨读和晨锻，公车上还有一些同学抓紧时间在看书背公式，公车司机也多次反映到学校，我们的同学上车下车能做到彬彬有礼，主动给有需要的人让座，在学校里，同学们遇到老师主动问好，与同学团结互助，爱护学校自然环境和公共财物，校园处处呈现出和谐、有序、向上的氛围。

可我们不得不看到，还有极少数同学的表现与这种和谐格格不入，给同学们脸上抹黑，严重影响学校形象。我在这里举出几种，请同学们有则改之，无则加勉。

- 1、不认真遵守课堂常规，上课打瞌睡，迟到、早退。这些行为影响既影响老师上课的情绪，也影响班级同学的学习状态，是一种对自己，对他人不负责、不尊重的行为。
- 2、不认真遵守校园常规，没有自觉按要求穿着校服，佩带校章。
- 3、不爱护自己的身体，不自觉参加体育锻炼。早操前后应该多跑跑步，第八节和体育课多一些参加室外活动，养成一种

良好的锻炼习惯，使自己终生受益。

同学们对待同学友谊和同学间的矛盾应该有正确的认识和处理方法，必须明理，知是非。

5、不遵守学校安全规定，不爱护公物。一小撮同学躲在厕所里偷偷抽烟，严重危害自己的身体健康，也对其他同学的人身权利造成侵害。也有个别同学把烟头、包装纸、茶渣等扔进厕所里，造成厕所堵塞，这是不讲公德、不爱护公物的表现。

对以上行为，学校一定加强监管，也请同学们端正心态，加强自律，把精力放到学习上。期中考试即将到来，我们要在班上、在学校里掀起学习高潮，认真复习功课，争取在期中考试有一个理想的成绩。十一周校运会的准备工作也即将开始，各班运动员要抓紧时间训练，同学们也要为他们营造一个氛围，大家一起参与到运动中来。为了做到动静有序，给同学们更多的学习时间，学校调整对第八节的规定：要求同学们第八节留在教室自学或在学校参加活动，17：15放学后方准离校，请同学们理解学校的一片苦心，遵照执行。

同学们，让我们珍惜走到一起来学习的缘份，团结互助，严格自律，刻苦学习，共同营造一个适合我们学习、适合我们发展的校园。

谢谢大家

演讲稿消除污染疾病不染篇七

大家好！

今天，我演讲的题目是《遵规守纪，自觉自律》。

脱离轨道的流星，纵然划破了浩瀚星空，绚烂了光华，但终

究是昙花一现、粉身碎骨，在茫茫夜色中消失得无影无踪；偏离航线的船只，纵然一时会翻波涌浪、激流向前，但终究会触礁沉没，葬身海底，万劫不复。人如果没有了纪律的约束，就像是断了线的风筝，可能会在当时放纵自己，却永远失去了高飞的力量。

今天的我们，是青春的。充满个性的我们对自由的向往更是迫不及待。所以，有的同学认为，讲纪律就没有自由，讲自由就不能受纪律的约束。但是，无以规矩，不成方圆。自由是相对的，是有条件的。如果让飞鸟离天、游鱼离水，那么它们不仅得不到自由，而且很快就会离开这美丽的世界。

在校园里，我们追逐打闹，大声喧哗；自习课上，我们窃窃私语，但惊心吊胆的提防着窗户前的身影；在宿舍，一次次将小灯开开关关，和老师玩着斗智斗勇的游戏。这里所强调的纪律，其实是一种自我约束力。这些条文框理并不是为了限制同学们的自由，而是为了让同学们拥有一个更加有序的环境，能够更好的学习成长。这才是制定各种纪律，规范的真正目的！

一个随心所欲、胡作非为的学生怎能赢得明天的辉煌？一个大家都不去遵规守纪，恪守公约的班级怎么能有战斗力？社会的蓬勃向上靠秩序，人生的精彩绝伦靠规矩。也只有真正恪守本分，遵规守纪，才能真正地自觉自律，超越自我！

我的演讲到此结束，谢谢大家！