

最新自律的演讲稿高中(大全5篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

自律的演讲稿高中篇一

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！

自律的演讲稿高中篇二

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，青春的梦想翅膀会折断，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。

自律的演讲稿高中篇三

大家早上好！

很荣幸做这次国旗下讲话，今天我讲话的主题是自理、自律、自主、自强。

“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”。两千五百年前的老子告诉我们：君子当心理自尊、生活自理、行为自律、学习自主、性格自强。

圆通的智慧，生动的人格，一如千年大江，从现代流到将来，也涛声依旧。霍金饱受病痛的折磨，却微笑着说：“我生活得很幸福。”不断探索科学的奥秘，梅兰芳蓄须明志，拒绝为日本人演戏。

现实生活中的我们也更应该做到自律、自立、自主、自强。回顾过去，思索着我们学到的东西，会发现原来我们学到的是成功的秘诀，胜利的秘诀——自理·自律·自主·自强。也就是说，我们应做到行为上的自理，精神上的自律，学习上的自主，精神上的自强。

行为上的自理，即能自己照顾自己。学习固然是好，可也应注意身体，因为身体是革命的本钱。只有有好的身体才能更好的投入到学习当中。自觉遵守各项规章制度，自觉自愿的学习，不让老师担心，让家长放心。

精神上的自律即能够自己约束自己的行为。不作违反纪律的事情，不能无组织无纪律。平时上课我们应尊重老师，自觉学习，不该说的时候不说，该说的时候抢着说。下课时不四处乱窜；作业能够自主完成，不借助别人的劳动成果。

学习上的自主即能够自主复习预习。我们现在实行高效课堂，这是对我们同学的考验，我们应多向老师讨教学习的方法，多与同学老师交流思想，自觉参与到学习中来。每天坚持复习今天上课的内容，预习明天上课的内容，坚持整理错题集，不因放假而松懈。永远记住学习是为自己而学，不是为他人而学。只有明确这一点，你的成绩才会有所提高。提高学习效率，可以在当天完成的任务坚决不拖到第二天，与时间赛跑。

精神上的自强即中华民族的传统美德自强不息。自信+坚强=自强。我们应该先树立自信心，战胜困难的勇气。我们要有不被困难打倒的韧劲，有不达目的誓不罢休的决心。我们要争做懂礼仪、会学习、爱生活的阳光学生。

多少次你回回头，看看自己走过的路。你会发现，我们还有很多东西需要学习，我们还有很多地方需要改进。同学们，我们正走在前进的大路上，新世纪需要的是具有积极进取的精神，具有自主性、独立性和创造性的各类优秀人才。让我们在参与学校和班级的自主管理中提升主动性，培养“自律、自理、自主、自强”的品质，培养善于思考、奋发拼搏、勇于创新品格，成为一名充满自尊和自信的中学生！

我的演讲完了，谢谢大家！

自律的演讲稿高中篇四

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！

自律的演讲稿高中篇五

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。