

2023年生活自律演讲稿 自律的演讲稿(汇总9篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

生活自律演讲稿篇一

大家好！

在这个秋意盎然，硕果累累，金风送爽的下午，能在这里与大家畅谈思想，交流心得，倍感荣幸。我是来自市中的孙健，今天，我演讲的题目是：加强自律，严格规范，用行动践行“两个至上”。

自今年7月份以来，市局（公司）为加强规范建设，深入开展了规范专项整治活动，随着活动的深入推进，加强行业自律、规范卷烟经营行为，已经成为每一个济南烟草人的共识。自律规范是落实国家局“严格规范、富有效率、充满活力”目标任务的重要内容，是保持行业健康、平稳发展的重要举措。实现这个目标，要求我们必须讲操守、重品行，努力成为严格自律的表率，营造“自重、自省、自警、自律”的氛围，形成“企业要发展，人人要自律”的思想认识。

自律是什么？自律就是自我的约束规范，是一种修养，一种境界。自律必须从行业发展的高度认真审视。“维护国家利益，维护消费者利益”，既是烟草行业向全社会做出的庄严承诺，也是《烟草专卖法》赋予烟草干部职工的神圣职责和光荣使命，是行业立足于社会，企业立足于行业，个人立足于企业的根本。

黑格尔说：挣断线的风筝不仅不会获得自由，反而会一头栽

向大地。烟草行业肩负着烟草专卖品的生产经营，肩负着保证国家财政税收的重担，还肩负着维护消费者利益的崇高使命。只有规范，才是烟草行业发展的唯一出路。近年来行业发生了翻天覆地的变化，取得了令人瞩目的成绩，正是狠抓了规范建设的结果。从“五条纪律”、“六个不准”，到“不联系、不帮助、不支持、不参与、不提供、不默许”，都是行业自律的具体体现。

我是一名专卖稽查员，如何在本职工作中加强自律，严格规范，自觉践行“两个维护”是我不断思考的问题。我认为，首先要牢固树立正确的价值观。做到每处理一件事情，都要看是否符合国家利益和消费者利益，自觉体现和落实在“两个维护”上。其次，要摆正位置，牢记使命。认真履行好“两个维护”的责任，必须清醒地认识到，烟草行业没有自己特殊的利益，作为烟草人，维护国家利益和消费者利益是我的职责，我必须遵纪且率先。

记得刚分到专卖战线时，我们的队长对我说：“从今天起，你就是一名光荣的专卖稽查队员了，稽查战线是一个无声的战场，每天都在和不法分子、不规范行为斗智斗勇，我们不但要有坚持原则的勇气、有做好工作的底气，更要有无私无畏的正气和奋发向上的朝气，任何时候都不能忘了我们的职责所在。”在以后的工作中，队长的话时刻激励着我。无论白天还是黑夜，无论是天晴还是下雨，只要一接到任务，我都会迅速投入，蹲点守候，排查摸底，从未畏难退缩。因为我深深知道，我们松一寸，不法分子就会前进一尺，绝不能给他们任何可乘之机！

规范是基础，规范是前提，规范是行业健康发展的生命线。姜成康局长说：要真正把发展建立在可靠的市场基础、扎实的工作基础和严格的自律基础之上。我们是年轻的烟草人，是新时代的开拓者，只有做到在学习上勤奋，作风上务实，素质上过硬，服务上高效，管理上创新，才能担当起企业改革发展大局的重任。只有切实承担起“维护国家利益、维护

消费者利益”的神圣职责，才能促进行业“严格规范、富有效率、充满活力”发展目标的早日实现，才能将烟草事业融入建设和谐社会的发展进程中。

也许我们不能改变世界，但是我们可以把握自己；也许我们不能预知未来，但是我们可以利用现在；也许我们并不完美，但是我们可以带着信念，带着执着，带着热忱，在本职工作中做到精益求精！行业会因我们每一个人的严格自律而更加辉煌，世界会因我们的成功而更加精彩！让我们借着“注重自律、严格规范”这股东风，用行动去奏响“两个至上”之歌，为市局（公司）的辉煌而更加努力奋斗吧！谢谢大家！

生活自律演讲稿篇二

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。

生活自律演讲稿篇三

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，把这里堵得水泄不通，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！

生活自律演讲稿篇四

早上好！

开学七周来，在全体教师和同学位的共同努力下，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

生活自律演讲稿篇五

大家上午好！

是特殊警种，肩负着维护林区治安，保障生态安全的艰巨任

务，为人类社会和谐发展保驾护航，我们的工作，根植于林业战线的最基层，长年与山作伴、与林相依，工作枯燥烦琐、单调劳累，即便如此，只要群众的一个肯定，所有的辛酸苦楚只化作一个微笑。

服务林改，献身林业，自集体林权制度改革全面开展以来，我市机关把“服务林改保平安、献身林业做贡献”作为一切工作的出发点和落脚点。

特别是伴随着林改的深入，体制转型，由事业编进驻公务员队伍，彻底解决了民警的后顾之忧，这一转变激起我们森警无限的工作热情，更加坚定了“以林为业、以警为荣”的精神，积极履行职责，为服务林改，顺利推进我市集体林权制度改革而殚精竭力。

看！在公路上，是我们往返巡逻的整齐步伐；在山坡上，是我们搜寻猎捕器的繁忙；在荆棘丛生的灌木丛中，是我们蹲点守候的坚毅；在盗伐现场，是我们义愤填膺的痛斥；在森林火场里，是我们与大火殊死搏斗的身影；在林农家中，是我们苦口婆心的劝解……这就是我们的森林卫士。

春天来了，万物复苏，无情的油锯伐倒一棵棵挺拔的树木。我们按捺住心中的怒火，下定决心，不抓住罪魁祸首，誓不罢休！于是，现场作案痕迹的勘验、走村串户的排查摸底等一系列侦查工作及时有序展开。为防止盗挖古树名木，我们设卡布防，蹲守在山林草丛中几天几夜，渴了，喝口山泉水；饿了，啃块方便面；累了，就席地而坐，只有案件的成功侦破，挽回人民群众和国家的财产损失，再多的辛劳也只是绵绵的春雨，悄然无声地滋润了大地。

夏暑当值，我们的战友顶着烈日的灼烤，在闷热的丛林里一遍又一遍搜寻猎捕工具。荆棘扎进了腿脚，拔了它咬咬牙，继续前进；被枝条划破了胳膊，简单包扎下，欣然上路。只有彻底摘除了那些罪恶的铁夹子，我们的战友才会拖着伤痕累

累的身躯走下山来。

入秋以来，森林防火工作是坚守的重地，火警就是命令！分秒的差距都有可能给人民群众和国家财产造成巨大的损失。面对着飞扬跋扈的大火，我们的森林卫士没有丝毫的迟疑，义无反顾地奔向火海。山火终于扑灭，尽管眉毛没了，头发焦了，即便是身体的疼痛也阻止不了我们为庆祝胜利而欢跃。

我的演讲结束了，谢谢大家！

生活自律演讲稿篇六

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。

本学年来，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

生活自律演讲稿篇七

大家上午好！

今天国旗下讲话的题目是《遵规守纪，严格自律》。

青少年时代是最美丽的，同学们我们正处于人生最美的“花季”，青春的花朵就要在我们的生命之树上绽开，阳光是我们的，希望也是我们的！

首先，作为新时代的中学生就要遵守纪律，做现代文明的学生。俗话说，“没有规矩，不成方圆”，我们知道，良好的纪律是学好科学文化知识的保障。作为一名学生，就要严格遵守《中学生学生守则》、切实做到：尊师爱友，自律自强；诚实守信，文明礼貌；遵守公德，爱护公物。其次，作为新时代的学生，还要学会守法。每个公民都必须具有法制观念，不仅要学法，而且还要守法。第三、要遵守社会公德。讲究公共卫生、爱护公共财物、维持公共秩序等，这些都是社会公德。遵守社会公德是衡量文明程度的重要标志。讲究公共卫生，就是要保持优美整洁的公共环境。比如：不往教室窗外扔果皮、纸屑。在教室里不能大喊大叫，妨碍其他同学学习、休息；不能在课桌椅上乱刻乱画。我们身边的公共财物有很多。如门窗、桌椅、教学设备等，校园里的花草、树木等，我们不仅要做到自己爱护，而且还应当劝阻、制止有些人破坏公共财物的不文明行为。争做一个讲文明、懂礼仪的好学生。

同学们，人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天，明天将交给梦想，你能把握的，就只有今天！让我们珍惜今天这大好时光，遵规守纪，勤奋学习，争取更大的进步。

生活自律演讲稿篇八

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！

生活自律演讲稿篇九

大家好！今天我演讲的题目是《我自信》爱迪生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀！”不管做什么事，只要心中充满自信那么成功一定在不远处向你招手！“自信”二字说起来容易，做起来却很难。它需要一个人经过强烈的思想斗争！

小泽征尔就给我们举了一个很鲜明的例子！再一次指挥家大赛中，小泽征尔安排到最后一名出场。评委给了他一张乐谱，他在指挥途中发现了一点不和谐的地方，一开始，他还以为乐队出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对……这时他就觉得乐谱出了问题！可是在场上的作曲家和评委都说是他演奏错了！面对着一大批音乐大师和权威人士，他再三思考，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐曲错了！”话音刚落，评委们都站起来为他送上了热烈地掌声，祝贺他大赛夺冠！原来，这是评委们精心设计地一个“圈套”就是想考验一下选手们地自信心！

自信是一种力量，无论深处顺境还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望！哪怕命运之神一次又一次把你捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息，积极向上地心，成功迟早会属于你的！

就像爱迪生，他一次次地试验钨丝电灯泡，当别人一直认为不可能成功时。爱迪生就是相信自己，最终他经过了一万次试验终于成功了！是什么使他变得如此相信自己？就是自信，自信就是成功的明灯！