

最新自律自强心得体会(精选10篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

自律自强心得体会篇一

自律·自强·自信 大家可知，在我们的人生旅程中，是谁始终与我们形影相随？那是我们心中的自己，一个用我们的生命点滴塑造出的自我。我们常说，我们要超越自我，挑战极限，用成绩证明自己。到底怎么做，才会有更加完善的自我呢？我觉得只有学会了自律、自强、自信才能打造卓越的自我。第一、学会自律。

古人曰慎独，指人在独处时当谨慎不苟。自律很实在，它堵死一时心血来潮，也拒绝了突然心灰意冷的悲凉。始终那么平静，从容，步履稳健。不允许每一天虚弱，不放过每一天的庸碌，不原谅每一天的懒散。没有不切实的狂想，只有在有可能眺望到的地方追赶，不需要付出太大的代价，只要努力和自律，就可以达到目标。今日事，今日毕。我有目标，我现在就付诸行动。就这样。每天提醒自己、监督自己，每天进步一点，我们每天都充实着自我。

自律，换而言之，就是严于律己。它是与监督想对立，更强调自我约束和自觉规范的一种意识。自律，就是要在思想，品德，行为上从严要求自己。古人云；君子责己，小人责人。从古至今都把能否严于律己当作衡量一个人道德修养高下的标准。因此，我们应该在任何时候，任何地点，任何时候情况下都做到自律。要想做到自律，首先要理解监督和自律的关系。监督意指被动地接受来自外界施加于自身的规责和看管。而自律则是主观的，能动的适应。它们均能达到约束行为的目的，自然

都是必要的.但想较之下,自律显得更为重要和积极.中国自古就有谚语:闻过则喜,知过不讳,改过不悛.勇于认错不但是自律的态度,更是做人的气度!作为新世纪的大学生,我们更应该学会自律,学会做更好的自己,只有自律,我们才可以自尊自爱,只有自律,我们才可以自省自知,只有自律,我们才可以自立自强!

第二,努力自强。

回想进入大学前的日子,相信大多数同学都会忆起那时心中回响的话:“我一定要考入理想的大学,凭借着自己的努力。”现在,我们如愿以偿成为了强者,踏入了梦想的大学校园。人变强大,有时只需一个倔强的念头。如今,我们心中是否还为了那个梦想而不顾一切奋斗?在生命中,别人可以做到的事情,你也可以做到。

学会自强,是我们人生的蜕变。诸葛亮说“天行健,君子以自强不息”,自强于每个人来讲都是一笔巨大的财富。懂得自强,就会明白到为什么人总会在一次次磨练中成长起来,而且变得坚强。如果一个人没有自强的概念,又何须谈起战胜困难。在我们把握好自强时,就是离成功不远之日。在困难挫折中奋起,追求自己所想要的,经过一番磨练之后,成功的路我们也就把握了。经历了苦难、经历了磨练至少使人积累了经验,增强了毅力,从而使人更懂得珍惜自己的事业和生活,也更懂得如何做人与处世。

第三、拥有自信。

传说庄子与友人在河边垂钓,见一年轻人背负着一个沉重的十字架艰难前行。年轻人说,十字架是一位老人委托他帮忙背负的,并叮嘱他千万不能放下。庄子见他步履维艰,劝说他放下十字架,年轻人却不依。这时,鱼上钩了。庄子和友人再三劝说年轻人放下十字架,年轻人同意了。十字架被做成了烤鱼的支架。年轻人感到烤鱼是世间难得的美味。在我

们的生活中，来自别人的看法与压力便是我们一直背负的十字架，如果我们固执地不肯放下，大概会一直在重压下徘徊不前吧。

我们应该仔细倾听的是我们内心的声音。我们在走自己的路，而这条路通往的是自己的梦想。

也许我们的刻苦换来了别人不屑的嘲讽，但又有什么关系？我们心里早已知晓，这是自己的选择，是为了自己的梦想，何须改变？放下来自别人的压力，轻松前行吧。只要奋斗过，便无怨无悔。“不要让别人的观点所发出的噪音淹没你内心的声音”——乔布斯如是说。

学会自律，努力自强，拥有自信，我们在不断完善自我。总有一天我们会发现，那个曾经迷茫、徘徊着的自己已经学会了勇敢而坚定在人生中前行。我相信，每个人都会有这样的蜕变。

自律自强心得体会篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我有些无奈地看着脸盆里自己换下的衣服，手表发出夜晚十点的报时。窗外的灌木丛里传来蝈蝈的叫声和风吹过的沙沙声。洗衣房里忽明忽暗的灯勉强地照亮着房间的一角。

这是在杭州学习的第一个星期，因为是全封闭式教育，所以像清洗衣物这种事确定是要自己干的。。

耳边传来蚊虫的鸣声，夜晚的洗衣房并不让人有继续停留下去的欲望。我想不如就这么算了，一天衣服倒也不多。留到明天再洗应该也没有大碍。比起破旧的洗衣房来，在宿舍里

吹空调、听音乐更有诱惑力。这么想着，便回去了罢。

第二日时，就觉得有些不舒服，原本挂着干净衣服的架子下却堆了一盆的未洗衣物。每次经过时都觉得异常碍眼，那似乎是随时在提醒我昨夜的偷懒行为。

堆了两日的衣物看起来像多了几倍似的积累了起来。我看着表上显示的十点字样，手臂上被蚊虫叮了两块，又痒又红。我想算了罢，回去吧，衣服又不是不够穿，家里带了好几套出来……不过如果我再次回宿舍的话，当晚上不洗衣服成为习惯，以后再想改就困难了。在空调房里玩手机和在洗衣房中被蚊子叮咬，前者比后者来得有趣得多，但若不控制我自己的欲望的话，我或许会成了那种无法独立生存的小公主脾气也说不定。

洗衣房里响起水流声，在寂静的夜里有些不那么和谐。灯下一位洗衣的少年，动作并不熟练。

第三日我被清晨六点的闹钟叫醒，窗外的阳光通过窗前的叶缝照进来。作为背景的天空少有的蓝，是个好天气呢。

像往常一样和晒衣服的宋阿姨打个招呼，把自己的衣服挂在铁制的晒衣架上，暑期早上的阳光并不灼热，但很刺眼。

或许要做到自律有些困难，就算只是洗衣服这个小习惯要养成也要面对许多诱惑的干扰。我眯着眼睛看了看天空，很干净的蓝色，没有云。

如果抵制住了诱惑，就离自律进了一步也说不定。如果连洗个衣服都没洗自我管理的话，那自律什么就根本不用提了。

一小阵风通过晾晒的衣服缝中吹过，带着些许水气，有些凉快。

自律自强心得体会篇三

尊敬的评委、亲爱的同学们：

你们好！我叫吴菲，今天我演讲的题目是《自律》。

自律，是一门学问，这门学问自先秦时期就开始做了。如今，它应当成为我们大学生一双隐形的翅膀。

《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，但我们大学生中有多少能道出这简简单单两个字所包含的意境呢？！“慎”即“心真”，“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎行事，行，有律于己，做，无愧于心。这便是这千年古训的要旨所在。

我们都曾在过去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。

其实，对于大学生只要我们做好手中的事情，自律无处不在。

学习上，做好课前预习，课中听讲，课外巩固，每日晨读及常跑读书馆，这就是自律。

工作上，在乎于精而不在于多，用服务大家的思想，用勤勤恳恳的态度，去交往，去忙碌，去学习，这也是自律。

自律自强中学生演讲稿尊敬的老师、亲爱的同学们：

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。

自律自强心得体会篇四

有一种法则叫做“天道酬勤”；有一种途径叫做“踏实肯干”；更有一种习惯叫做“自律严谨”；更有一种风貌叫做“优秀出众”。同学们，我们要深知：自律，出众；不自律，出局。

有人雄心壮志，却懒惰松散；有人振作一时，却难以坚持；有人高考结束，才悔恨当初。同学们，我们应该明白：所有优秀的背后，都是苦行僧般的自律；所有成功的背后，都是不为人知的付出。

立志言为本，修身行乃先。自律不是一个口号，而是一种坚持。面对诱惑毫不动摇，守得本心。正值夏天，一群逃难的人口渴难忍，恰巧路边有一颗梨树，行人纷纷去摘梨，惟独许衡一动不动。他说“梨虽无主，我心有主。”在乱世之中能够坚守德行，在于一颗自律的心。无论身处何地，无论面对怎样的困难，都不应该放弃自己内心的坚守，自律者才能守得云开见月明。知廉耻以净心，去贪欲以字节。君子面对金钱权利毫不心动，因为心有尺度。自律便是心中那一根戒尺。担任荆州刺史的杨震面对下属送来的黄金10斤推辞不受。便是一种自律，以尺为戒，得他高风亮节，两袖清风。人人心中都应有一把自律的戒尺，如此便能管住自己，坚守道义。非学无以广才，非志无以成学。一个人心中有志向，便才会选择坚持。成功的人往往以勤奋铺路以自律护航。鲁迅在三味书屋读书时，用刻下的“早”字，时刻提醒自己，并再无迟到，他曾说：“我没有什么诀窍，我只是用别人喝咖啡的时间来写作。”也许所有人都喜欢安逸，但是总有人能克制自己，去攀梦想的高峰，从不停歇。

自律是戒尺，也是警钟。成功者是那些坚守初心的人。人生有许多路，我们知道自律的那一条方是正道，哪怕前方布满荆棘也请走下去，哪怕岔路远看繁花似锦也请止步于此。在追逐梦想的海洋上，请以自律为帆，我相信大海的尽头必定

春暖花开！同学们：已处十月尾声，期中考试即将来临，让我们拾起时间碎片，争分夺秒，请相信我们终会踏上学业的康庄大道。同学们：自律的路途上少不了诱惑，这就需要我们约束自我，砥砺前行，求学之路，前途远荡，必然要有坚定的毅力，而毅力则来自我们对于未来的规划，来自于我们对未来的期许。同学们：自强引领自律，自律助力自强。如果说自律是我们学习路上的指路灯，那么自强便是我们努力学习的发动机。“天行健，君子以自强不息。”做到自律自强，我们才终会成为参天大树。同学们：我们选择了读书，就选择了脚踏实地、持之以恒；就选择了珍惜时间、自律自强；就选择了可自己支配的人生。

同学们：趁着阳光正好、风华正茂，我们要戒骄戒躁、奋力拼搏，既不辜负当前芳华，更不辜负此后余生。

自律自强心得体会篇五

女士们，老师们：

你们好！

今天想和大家聊聊自信自强这个话题。我觉得在座的各位选手能勇敢的站在这个舞台上，就是自信和成功。你是对的吗？因为我们努力站在这里，即使不成功，也不是空白。

从前有一个年轻人，他热爱雕塑，想拜一位雕塑家为师。但是，就像雕塑家关心自己的作品一样，招收学徒的条件非常严格。五年来，每当一个年轻人塑造一件作品时，他都会把它展示给雕塑家，但雕塑家看也不看就把它打碎了。许多人认为雕塑家是不人道的，但他的妻子不同意，而是说了一句意味深长的话：“只要信心不破碎。”结果，青年终于如愿以偿，照耀你比蓝更好，超过了他的老师。原因是什么？就是年轻人有信心不怕失败。

生活不可能永远安全顺利，但我们总会遇到意想不到的困难，但我们不能没有信心地生活。只要我们振作起来，下定决心，克服一切困难，就有希望，尤其是在这个竞争日益激烈的社会。即使生活无情地把我们的奋斗和努力打得体无完肤，只要信心没有破碎，只要能把信心之火留在心里，就能一次次点燃生活的激情。

一个人能走多远，不要问脚，要问意志。一个人能爬多高，不要问手，要问志向。如果一个人失去了自强不息的精神，他就已经失败了。世界上能爬金字塔的动物只有两种，鹰和蜗牛。我们可以像蜗牛一样一步一步往上爬。有志者事竟成。只要有自强不息的精神，我们就会在风暴中前进。

成功可能属于你，但也可能从你身边擦肩而过，这取决于你是否有信心赢得它。

在这里，我想告诉大家，自尊自爱让我们更好的站在社会上，自强自立让我们更有价值。我们应该从事实中认识自己。让我们一起宣誓：做一个踏实、自尊、自信、自强的中国人！

谢谢大家！

自律自强心得体会篇六

尊敬的叔叔、阿姨，同学们：

大家好！

我今天发言的题目是：自立自强，在困境中奋起。

我叫郎平，今年13岁。

小学五年级以前，我一直生活在一个幸福的家庭里。爸爸出国打工，妈妈在家照顾着我和奶奶，承担着家中的一切农活。

家庭虽不富裕但很温馨幸福，那时的我是无忧无虑的。

不幸的是□20xx年5月，爸爸确诊得了尿毒症，医生告诉我们，爸爸只能靠透析维持生命。晴天霹雳，家里的顶梁柱倒了。从那时开始，爸爸每天大把大把的吃药，一次一次的透析，开始一月透析两次，随着病情的加重，现在一周透析两次。每次透析需要花费520元钱。爸爸生病不长时间，就花光了家中所有的积蓄，并且外债达到了5万多元。这些全都压在了妈妈瘦弱的肩上。自从爸爸得病后，妈妈家里地里拼命的干活，抽空还要外出打工。由于照顾患病的爸爸，妈妈只能就近打工。给种烟大户打短工，去工厂加工塑料桶，进果脯厂筛选山楂……基本上附近所有能干的活，妈妈都干过了。回到家中，她还要拖着疲惫的身体，为我们做饭、照料生活不能自理的奶奶和生病的爸爸。

我再也回不到无忧无虑的日子了，年仅10岁的我，难过、沮丧、恐惧充满了内心，可看到床上的奶奶、病重的爸爸、坚强辛苦的妈妈，我决心帮妈妈分担生活的压力！家庭的变故和苦难，使我早早地学会了自理，学会为妈妈为家庭分担压力。我开始学着做饭、干家务，照顾爸爸和奶奶。每天放学回家，我一边烧水，一边给奶奶捶背、按摩、梳理头发；还得给爸爸端水、拿药。

还记得我第一次和面做馒头，面多了加水，水多了加面，手忙脚乱，急得我哇哇大哭；第一次做饭，我爬上灶台才够着锅，饭却做糊了；第一次洗衣服，晾干后满是斑斑点点，妈妈又重新洗了一遍……这样的事太多了。渐渐地，我能熟练地做家务了。妈妈少了好多的叹气。劳累一天的妈妈能用上热水热饭，憔悴的脸上现出难得的笑容，这就是我最幸福的时刻。每天天一亮，妈妈干活去了，我这个小鬼当家的生活也开始了。我炒菜、蒸馒头、熬稀饭、种菜、喂鸡、洗衣服、给奶奶喂药、喂水、喂饭、做按摩、说笑话逗老人开心。爸爸身体虚弱，遇到自己不能自理的时候，我还得搀扶着他，帮爸爸处理生活方面的情况。

然而，母亲的每一次东奔西走，每一次汗流浹背，每一次忍痛劳作，都让我刻骨铭心，我的心像针扎一般的疼。为了能帮母亲分担一些压力，在这个家庭急需劳动力的时候，我产生了辍学的念头。我的生活一片黑暗，没有方向。只有一个念头帮母亲分担压力，挣钱给父亲治病。可是我又是多么不想离开校园，不想离开老师和同学们啊。

学校老师看到日渐消瘦变得不爱说话的我，就找我谈心，在老师关心下我再也忍不住了，多日来的压抑一时间得到了倾诉和排遣。老师得知我的情况后，立即向学校领导反映，学校多次帮我申请贫困补助，老师们同学们也给了我无微不至的关怀。

20xx年10月，一个阳光灿烂的日子，潍坊的李叔叔不知通过什么途径得知了我家的情况，驱车几百里来到了我家，表示要帮助我们家渡过难关，并资助我上学。不巧的是那天我去临朐县城配眼镜，李叔叔又急忙去了临朐。我们是在医院里见面的。李叔叔和我说了好多话，叮嘱了我许许多多，告诉我要放下负担好好学习，并当场给了我1200元人民币，用以资助我继续学业。一霎间，堵在我心里的石头落地了，我又重新燃起了生活的勇气和信心，学习的劲头更大了。

今年，通过“爱心成才”春蕾助学行动，山东顺达铝业的吴妈妈与我结对子，了解我的家庭情况后，吴妈妈立即来到了我家。非常有爱心的吴阿姨给我买了一个书包和一些学习用品，并给了我500元现金，用以资助我继续自己的学业。吴阿姨和我谈了好多好多，和我妈妈进行了两个小时的谈话，告诉我好好学习，叮嘱我放心学习，争取考上理想的大学。

当我捧着沉甸甸的助学金时，我深深地懂得，这不仅仅是500元钱，这是叔叔阿姨们的爱心。一段时间以来笼罩在心头的阴霾，终于消散了。

时光匆匆，我没有辜负充满爱心的叔叔阿姨们的期望——沐

浴着你们的爱心，我的学习成绩稳步提升。在自己的不懈努力下，我的各科学业成绩一直名列前茅，德智体美劳全面发展，在学校举办的绘画、书法、运动会等活动中多次获奖。凭着强烈的集体荣誉感和认真负责的做事态度，我一直担任班长，成了老师的小助手，同学们的好榜样，多次被评为学校优秀班干部，年年被评为“三好学生”、“学习标兵”。在我的精神世界里，已全部抹去了艰难生活留下的痕迹。

被人关注，让我学会坚持，受人帮助，让我懂得感恩，得人关爱，让我倍感温暖。虽然生活过早地让我品尝了苦难，但多难的经历磨练了我健康的身体，丰富了我健全的头脑。我有我爱和爱我家人、老师和朋友，还有你们——充满爱心的叔叔阿姨，是你们给了我爱与温暖，让我的人生之路温暖如春。

你们的帮助激励我不断地告诫自己：努力学习，努力生活，回报好心人。也许在学习上我不可能达到最高的顶点，但我会尽我最大的努力，即使失败一千次，我也要一千零一次地站起。叔叔阿姨们，谢谢你们，是你们带给了我勇气与信心，让我坚定了信念，相信了自己，坚信明天会更好。

我相信一切都是瞬息，一切都将会过去，而那过去了的就会成为亲切的怀恋。苦难终会化成美丽烟云，成为生命中灿烂的点缀；苦难在将来被还原成一份美好，在回望时已花香满径。

谢谢你们，敬爱的叔叔阿姨们。因为你们，我多舛的人生平添了几分芬芳；因为你们，我晦暗的世界多了几抹阳光；因为你们，我的世界珍存了几多感动。

我知道，我不能简单地用“谢谢”两个字来表达我对他们的感激之情，我应该用自己的行动来回报他们，用优异的成绩来回报他们的爱心！我知道我这辈子都报答不了你们的恩情，但我绝不会辜负你们对我的期望，我会努力学习，考上理想的大学，做一个对社会有用的人才，向你们学习做一个富有

爱心的人，长大以后我会接过你们手中的爱心火炬，将它永远传递下去！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

自律自强心得体会篇七

尊敬的老师、同学们：

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。

其实自立自强并不是坏事，我们通过自己的双手创造自己的天空，这有生命不好呢？

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！

自律自强心得体会篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

蓦然回首，寒窗十余载，衣带渐宽，终挥别六月，赢得硕果累累。一路风雨兼程，走进许多人梦寐以求的大学。古人云：“有志者，事竟成。”足见人不可一日无志，综观天下名人，不但自己有鹏程万里之志，而且谆谆教诲人们要有理想，有志向，有抱负。

人人都想成功，可成功女神并不垂青所有的人，但我相信所有参与，尝试过的人即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。世界只有一个天才贝多芬，也只有一个神通莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。人能走多远，不要问双脚，要问意志，人能攀多高，不要问双手，要问志向。有志登山顶，无志站山脚。我们要像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行，即使失败了，这一生也会因这一路的风雨兼程而变得更加精彩，因为只要我们曾经拥有又何必在乎天长地久。我们应在风雨中自强不息，我们应在雨中在风中展翅飞扬！

大学里的我们渴望获得才华，收获才能，让别人认可自己，引领自己走向成功。胡适先生说过：“学问是铸器的工具，放弃了学问，便摧毁了自己。”然而，我们校园中出现有背于学校主流文化的现象，却不由得让我们重新进行了思考。我们是否还怀有拼搏、收获的心对待生活。

我们每天都沉浸在网络与手机的世界里。我们是否想过我们每天收获了什么，我们是否能知道这样做对自己、对同学、对学校有多大影响，断送了自己的学业，剥夺了同学学习的机会，影响了学校的学风建设，现在的社会是一个竞争的社会，没有过硬的本领，没有丰富的知识，是无法在社会上立足的。

俗话说“无志之人常立志，有志之人立大志。”立志是成功的动力，能让我们为实现目标而艰苦奋斗，凭借坚忍不拔的信念屹立在成功的颠峰眺望远方，立志贵在坚持，立志贵在立大志！而立大志，莫过于立志成才，照亮祖国未来的希望。

立报国之志，学报国之才，践报国之行。自强、立志、报国不是喊口号，而是要有实际行动，无需迟疑，现在就行动吧！我们的未来，就需要我们自己牢牢将其把握在手中！或许只需要在勇气上踏出一小步，我们就在立志成才上踏出了一大步！从今天起，不，就是此刻，身为学生的我们定下自己的努力方向，一步一个脚印走好为祖国奉献的每一步吧！

自律自强心得体会篇九

敬爱的老师、亲爱的同学们：

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、勇于创新的品格，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！

自律自强心得体会篇十

2、由于勇敢的坚韧，无可避免的祸患将会被征服。——欧洲

4、生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能够到达彼岸。——马在思

5、本来无望的事，大胆尝试，往往能成功。——莎士比亚

7、我们最重要的原则是：不要叫人打倒你，也不要叫事情打倒你。——居里夫人

8、要从容地着手去做一件事，但是一旦开始，就要坚持到底。——比阿斯

14、一个人并不是生来要给打败的，你尽可把他消灭掉，可就是打不败他。——海明威