

# 最新和自律的演讲稿 自律的演讲稿三分钟 (实用5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。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下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 和自律的演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

鲜艳的五星红旗伴着雄壮的义勇军进行曲，在我们眼前冉冉升起，这预示着又一个充满希望的新学年开始了。借此机会，我代表学校向全体师生致以亲切的问候和美好的祝愿！

同时，我更要代表全校师生，对前来就读的高一新生致以热烈的欢迎和诚挚的祝贺：你们有主见，不人云亦云；你们重事实，不随波逐流，你们比你们那些去外地就读的同学多了一些理性和成熟；同学们，今年范家屯一中的高考成绩就是对你们的选择做出的最有力的回答。

同样的入学成绩，我们这里的高三毕业生超出了去外地就读的同学成绩，同样的升学考试，我们这里的升学比例超出了所说的名校，很多的“同样”却出现了很多的“不一样”。高三学生的笑脸可以印证，高三学生的通知书可以印证，高三学生家长的感激可以印证。

同学们，选择对的，不选择贵的，这就是智者的选择；我们范家屯一中的老师会在今后的时间里对你们的选择做出最好的解答。

老师们，同学们，过去的成绩记录着我们的勤劳，蕴含着我们的智慧，新学年开始了新形势，面临着新的机遇和挑战；站在更新更高的起点上，需要全校师生抖擞精神，乘势而上，发扬我们范家屯一中优良的传统。学生进步，家长满意，社会称赞。希望全体教师继续发扬爱生敬业、甘于奉献的优良作风，加强道德修养，提升思想境界。以纯洁心灵塑造学生灵魂，以人格魅力铸就学生品格，营造我校和谐、健康、发展的氛围，实践“教育促进学生发展”的目标。

同学们“千里之行，始于足下”，希望你们珍惜宝贵的学习机会和大好的青春时光，端正学习态度，从自己做起，从现在做起。多一份务实，少一份浮躁虚荣，多一份自律，少一份率性而为，多一份理解，少一份懵懂无知。

“业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随”要牢记：人生在勤，勤于学习，善于总结；学会学习，学会创造，学会生活，学会成长，在新的起点上更好地去努力，去拼搏，对得起父母，对得起老师，对得起自己成长的岁月。

最后，祝全校师生在新的学期里都能快乐的学习，快乐的生活，快乐的度过每一天！

谢谢大家！

## 和自律的演讲稿篇二

亲爱的同学们：

大家好！

所谓“妈妈”，是多么朴素、亲切的称呼啊。“妈妈”是一个多么简单、意义深远的词语啊。母亲不仅给了我生命，还给了我无私的爱。母爱是博大的爱，母爱是无私的奉献。母爱能容高山，母爱能填海。母爱相通，如同山峦起伏相连。

世界之山无数，不及母亲的宽心。

妈妈，你知道吗？我摸摸你头上的白发，看你为我忙碌的样子，摸摸你的手茧，我有很多话要对你说。但是当我站在你面前的时候，我不知道该从哪里开始说话。今天，在这封信中，我想说说我想说的话，想表达对你的感谢和深深的爱。

母亲说最了解自己的孩子，其实是。妈妈，你还记得我上高二以后，思想情绪不稳定，学习告一段落，所以你没说一句怨我的话，平静地和我说话，找到我一起心的结合，和我一起度过那最彷徨的时光。你为我付出的是无私的。只要我的成绩和身体好，别无他求。

妈妈，你宽容我，我犯了错误，你不怪我，只是告诉我，以后注意，多次原谅我，没打过我。

因为我的成绩进步了，所以你忘记了所有的疲劳如果我的成绩下降了，请用你温柔的声音安慰我，让我下次努力。

在我心里，你是我最了解，最亲爱的人。平日总是惹你生气，现在说：“对不起！”请原谅我平时的任性，原谅我经常和你吵架。

今天是母亲的节日，我要像全世界的孩子一样，让母亲高兴。我想给妈妈发邮件

你常说，孩子的幸福是最好的礼物。今天，我用邮件把所有的幸福和幸福包裹在你身上，祝亲爱的妈妈健康，笑口常开！

## 和自律的演讲稿篇三

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我国旗下讲话的题目是《感恩母亲》。

从小到大，妈妈一直是我们身边最亲最爱的人，嘘寒问暖，知冷知热。在我们还不能清楚地表达自己时，妈妈不厌其烦地教我们呀呀学语；每天清晨，妈妈早起为我们做早饭；放学时，下雨了，是妈妈在门口焦急地等待.....

妈妈为我们做了这么多，难道我们不应该做些什么让妈妈开心，让妈妈骄傲吗？

你可以每天收拾好自己的房间，做力所能及的家务活；你可以好好学习，期末时为母亲献上你的成绩单，哪怕只有一分的进步，也会舒展母亲眼角的皱纹.....

同学们，我们有太多太多的事情可以为母亲做，就让我们把对母亲的爱付诸在生活的每一天，付诸在点点滴滴之中，真诚地告诉母亲你对她的爱和感激吧！

我的国旗下讲话结束，谢谢大家！

## 和自律的演讲稿篇四

知识是引导人们看到光明和真实境界的灯烛。下面是本站小编为你整理的几篇与知识同行的三分钟演讲稿，希望能帮到你哟。

同学们，老师们：

大家好！

我今天演讲的题目是“课堂外的知识”。

走出教室，抬头一望无际的辽阔天空，眼前尽是一片青绿的树海，纯白轻飘的小云在天空自在的游荡中，总是不受束缚；五彩的蝴蝶在花间飞舞，互相争奇斗艳。外面的世界，处处

是奇观，不需那墨绿的黑板，不需那古板的老教授，也不需那庞大的费用，无限的知识都近在眼前。

生命就如同一本大书，值得我们品味细读。比尔盖兹曾说：“生命并不是以学期来划分的。你不会有暑假，更不会有老板有兴趣帮助你发现自我，你得自己找时间做。”凡事都要自己探讨摸索，知识再也不局限于教室、书本，而是盈满教室外的世界。

我的演讲结束了，谢谢大家！

同学们，老师们：

大家好！

我今天演讲的题目是“与知识同行”。

知识，犹如一涌清泉，永远也挑不干，和水源一样，我们离不开它，时刻与它同行。

在课堂上

在课堂上是我们与知识接触的地方，在这里，我知道了鲁迅的童年生活；学会了有趣的代数、几何；明白了英文单词的意思；认识了大洲、大洋，发现了声、光、电的奥秘；了解了人体的结构……这些知识是为了我们未来的生活与工作而准备的，它们将时刻陪伴我们共同成长。

在自然里

要想知道树的大小，请数一数它的年轮；要想知道鱼的年纪，请看看它的鳞纹；要想知道马的岁数，请摸摸它的牙齿……自然教会了我们很多，如：见燕归便明春到，闻蝉鸣便知夏至，看叶落便感秋至，瞧飞雪便晓冬回……我们有许多东西是从

我们赖以生存的大自然中学到的，它们使我们更好地适应环境，让我们生活的更舒适，从大自然中学到的知识是与我们密切相关的，它们时刻陪伴我们共同生活。

在社会中

在社会中学到的知识，是人一生中最重要的知识，从出生到现在，一直在学。运用它，郑和舰队七下西洋，使大明王朝保持和平；运用它，邓小平制定了“一国两制”的伟大方针；运用它，比尔·盖茨克服重重困难，成为了世界首富……在社会中，没有知识就很难立足，社会中的知识教会我们如何做人、如何面对困难、如何取得成功，一直到老，它们随时在我们的身旁。

知识无处不在，每时每刻，我们与之同行！

我的演讲结束了，谢谢大家！

同学们，老师们：

大家好！

我今天演讲的题目是“知识在于积累”。

你见过汹涌澎湃的大海吗？你可知道它是由无数条支流汇聚而成的？

你吃过醉人的花蜜吗？你是否知道它是由小蜜蜂采集万朵鲜花酿成的？

同样的道理，知识也不是通过一两天的学习就能得到的，而是由人们通过长期的辛勤的学习积累起来的。纵观世界博学之士，他们的知识无一不是靠积累而得。法国著名科普学家儒勒凡尔纳一生写了一百零四部科幻小说，名震全球。可是

很少有人注意到他一生摘录了数百本笔记，有几十万字。著名少年诗人田小菲，为了积累素材，锤炼语言，从小时候就开始写日记，一直坚持不懈。试想，假如凡尔纳不积累那么多的资料，他的科幻小说何以问世？假如田小菲不坚持写日记积累素材，她何以写出青少年喜爱的诗篇？可见，知识在于积累。

现在，我们正处于知识爆炸的年代，我们学习知识，不仅不勤于积累，而且要善于积累。勤勤恳恳地读了一辈子书的英才亚克教，竟一无所获地死去。他的书房里杂乱地排列着各种书籍数万卷。虽博览群书，卷卷留墨，且笔记堆叠，但因知识散乱，不辨巨细，无以为用，并没有对日趋灿烂的人类文化加入一点自己的东西。

举世闻名的万里长城，是由无数块巨石规规矩矩垒积而成的。如果你不甘于做知识的叫花子而愿做知识的百万富翁的话，那么，就请您从勤于积累，善于积累开始吧！

我的演讲完了，谢谢大家！

## 和自律的演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

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2003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！