

最新自律演讲词 自律的演讲稿(模板10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

自律演讲词篇一

各位家长、老师、同学们：

大家下午好！

首先恭喜各位，毕业了！

三年前，我曾经站在这里，代表师长跟xx级的毕业生聊了聊关于暑假、大学、留学和处世的一些建议。老师们觉得那些建议现在仍然适用，我今天就不再重复，只是代表师长，补充一个观点，那就是——自律是自由的前提。

康德说：“自由不是想干什么就干什么，自由是想不干什么就不干什么。”这话乍听起来很任性，其实背后隐藏的是理性和自律。你今天的如释重负里有很大一部分是对大学的过度遐想。我跟你说，大学可不是什么自由放松的乐园，大学是人生最好的增值期，本质上，这四年是不可能轻松度过的。

如果你希望未来拥有可以掌控的人生，那你今天必须自律。这自律包括：爱惜身体、读书学习、谨慎交友、提升自己。

首先说爱惜身体。

印度有句谚语“身体是最大的神庙”——意思是，你得用敬

畏心对待身体，好好供奉，给她吃好睡好，才能保佑你一生平安。不能仗着年轻，暴饮暴食，熬夜瞎嘚瑟。

“出来混，都是要还的。”

健康的身体是我们在世间行走的底气，是最重要的人生存款。就算享受生活吧，你都得有个好身体。离家在外，对父母最好的报答，就是照顾好自己，别乱来。

其次，读书读书再读书。

学习的途径当然不止读书一条，但读书的性价比肯定最高。关于读书的好处，我这里毋庸赘言。我只想说，尽可能多读，读得杂一点儿。丰富知识面，提升眼界，陶冶情操，增长智慧，拓宽个人频道，拆掉思维里的墙，能够换位思考，可以跟不同的人跨界交流，成为一个有趣、有料、有的聊的人，情智商都会水涨船高。

然后，谨慎交友。

子曰：无友不如己者。翻译过来就是：不要跟不如自己的人交往。孔子不是教你势利眼，而是提醒你，要跟有成长价值的人在一起，最大限度地影响自己、提升自己，共同成长。

朋友可以三教九流、四海八荒，但是，你的亲密朋友圈就是你啊，亲。锻炼、读书、活动、创业……没有一件事的过程能和聊微信、打游戏、追美剧、逛淘宝带来的当下快感相提并论，你得自律，懂得适可而止。你的时间用在哪里，最终都将被看见。人的各项指标加权综合的结果就是个人实力。今天这个时代，没有绝对的怀才不遇，只有个体的能力不及。任何时候，都要努力让自己变得更好，重行动，不抱怨。用正知正念生活，你会处处得见阳光。

维特根斯坦说：“唯一能改变世界的，就是让自己变得更

好”。在最年轻的日子里全面提升自己，所有美好的人和事就不会离你太远。

你是你命运的缔造者，自律是自由的前提。

到最后，你是谁，你就会遇到谁——同事、朋友、配偶。桃熟流丹，李熟枝残，种花容易树人难。

学习成长是一辈子的事，人格完善更是终生的修行。我们相伴三年，共同成长，未尽之憾很多，美好瞬间常念。临别之际，千言万语化成一句祝福：愿你们的人生遗憾不多，大部分情况下都能得偿所愿。天涯海角，牵挂不远，常回母校看看。今天你以实验为荣，未来实验以你为傲！

谢谢！

自律演讲词篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！

首先感谢大家的支持与学校提供这次机会，使我能参与竞争，一展自己的抱负。

今天我来参与竞选的目的只有一个：一切领导能力。高中时期我一直担任班长一职，而且每学期都获得“优秀学生干部”称号；高二时期曾担任学生会纪检部副部长，获得“优秀管理能手”称号和“三好学生”称号；高三下学期，我还被评为“南通市优秀学生干部”等称号。

活泼开朗，兴趣广泛的我积极参加并组织开展各项活动，在活动中提高了我的能力；说到满腔的热情，在我看来一个人的成功等于他的工作能力乘以满腔的热情指数。不管能力有多

强，如果没有满腔的热情，成绩依旧是零。满腔的热情对于当代年轻人来讲，不仅重要而且难得！我不能说我是能力最强的，但是我可以保证我会全力以赴！假如我竞选成功，我将进一步加强自身修养，努力提高和完善自身的素质，以诚待人，以心换心，以饱满的热情和积极的心态对待每一件事。我将时时要求自己“待人正直，公正办事”；要求自己“严于律己，宽以待人”；要求自己“乐于助人，尊老爱幼”等，总之，我要力争让学生会主席的职责与个人的思想品格同时到位。

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。如果我当选的话，一定会言必行，行必果。我将努力使得纪检部不在是徒有虚名的摆设，而是有所作为的名副其实的存在！既然是花，我就要开放；既然是树，我就要长成栋梁；既然是石头，我就要去铺出大路；既然是学生会主席，我就要成为一名出色的领航员！在我心中，曾经有一个梦，要用我的诚心让你感动。美丽彩虹，那就是竞选成功，相信我，才是最棒的选择。

在我心中，曾经有个理想，要用我的行动让你感动。缤纷彩霞，我会努力拼搏！给我这个舞台，我会给你们精彩！各位评委，各位同学，你们所期望的学生会干部，不正是敢想敢说敢做的人么我十分愿意做你们所期待的公仆。我真心希望我的诚信和勇气能够打动大家，你们握着选票的手还会犹豫吗希望大家信任我，支持我，投我一票吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

自律演讲词篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

自律是一种克制，是一种反省；它更是一种风度，一份超越。

会自律的人，肯定会进步，会自律的人就会驶向胜利的彼岸。

人生是舟，自律是水，以水推舟，方能扬帆万里，驶向自己人生价值的彼岸。

富兰克林用他的小黑点牢记住了各种做人处事的道理，他每日不忘反省，随时也不忘自律，他将缺点视为敌人并去乐观克服它，他随时随地都在思索，自己的言行是否得体，这种做法是否礼貌，于是，他便很能克制和约束自己了，并且在自律的同时他还养成了很好的习惯，那就是无论在做什么之前总会顾及后果不会盲目。自律使他成熟，自律也使他自己更加完善。自律如一个茧，让他在里面渐渐修炼，最终羽化成蝶。自律也是他备受人鄙视，自律使他稳重，大方，行为得体，自律是一列强劲的列车，让他极速进步，直达胜利。

人生是树，自律是土，树滋长于土，方能枝繁叶茂，结出人生的果实。

周总理自制纸镜子，让自己每日记住行必端，言必正，颜色宜和宜静宜庄。周总理对自己的高要求使人望尘莫及而周总理这种自律的'精神则是更加令人鄙视，自律就如一面镜子，时刻让自己糊涂，时刻让自己留意自己的行为，它反映出自己的不足并协作改正，它有如土壤一般，滋养自己，使人生这棵大树枝繁叶茂，也是自己快速进步，直奔胜利的终点。

人生是茶，自律是沸水，茶用沸水冲泡，方能芳香四溢，凸显人格的高洁。

《简爱》夏洛蒂的弟弟布朗威尔由于无法克制自己，经不起花花世界的诱惑，一度荒废学业，他的失败是由于不会自律，自律是一种对欲望的掌握，是对诱惑的拒绝，自律是一种理智而冷静的思索，多一些这种思索便会使自己更明确目标，让自己呈现出全部的价值，让自己少走很多弯路，使自己能更快进步。自律是金光绚烂的马缰，它让人受到理智的束缚，

不偏离轨道。

自律是一把心灵的扫帚，它让人深知不足并扫除精神污秽。

自律是一个大头钉，它让你的生命之纸时刻坚守自己的本真。

让我们牢记于心吧——就如塞尼卡所说的：“能自律的人，就是最强有力的人。”

自律演讲词篇四

尊敬的各位老师、我亲爱的同学们：

大家好！

我是来自校自律委员会办公室的`xxx[]今天我很荣幸地站在这里参加竞选,我竞选的优势可以概括为;认真的工作态度,踏实的工作作风,高昂的工作激情!我在这里郑重承诺：“我会尽全力完成校领导和同学们交给我的任务,使校学生会成为高效的团体,成为学校和同学们信赖的组织。”

一年半的工作经历,让我学会了怎样为人处世,怎样解决一些矛盾,怎样协调好自律委各成员之间的关系,怎样处理好与其它部门之间的关系,怎样动员一切可以团结的力量,怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这也充分证明:我有能力胜任校学生会自律委部长一职,并且有能力继续把校学生会发扬光大。

如果我竞选成功,我会以奉献校园,服务大家为宗旨,继承上一届学长学姐积累下来宝贵的工作经验和优良的办事作风,大胆创新,真正做到为大家服务。我会以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情;进一步提高责任心,在工作中锐意进取,虚心地向别人学习;争取在工作中锻炼自我、完善自我。

我会经常与同事们沟通，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。还要协调好与各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会的`影响力。

我竞选的口号是：我能，我行，我可以！相信有了这样一个我，我们校学生会的明天也会更好！

谢谢大家！

自律演讲词篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

在信息爆炸的时代，我觉得我们最难做到的就是集中注意力。比如老板给你一个案例写答辩。如果你不要求自己在合理的时间内完成，你可能会比平时多花一倍的时间，因为一方面你缺乏时间观念，另一方面你在工作的时候，把手机微信和邮件通知开着，然后弹出一个花边新闻。我的女神赵正式宣布，和谁在一起？我想弄清楚。双十一是活的，不能错过，还得看一看。这些信息是不断被打断的，你可能会被这些外界的入侵信息所吸引，而你的身边有那么多多的诱惑，比如零食、手游、微信、微博等等。此外，研究表明，当压力过大时，人的大脑更容易屈服于诱惑。所以如果我们不遵守纪律，我们就会被这些东西吸引，我们就很难专注于我们正在做的事情。

很多人说：我想要自由，我讨厌被束缚。真相是：只有自律才能换来真正的自由。

我看过这样一句话：自律是解决人生问题的首要工具，也是消除人生痛苦的重要手段。只有自律，通过采取实际行动，日积月累，我们才会看到自己的改变。不积跬步，不达千里。不积小流，成不了河。我们身边优秀的人都是自律的。健身，读书，旅行，这些能让你变得更好的事情，一开始可能很难

坚持，但是每当你坚持到一个阶段，当它成为你生活中的一种习惯，你就会觉得这是自然而然的事情，在这个过程中，我们自己也会变得更好。

而坚持自律，你想要的，岁月会还给你！

自律演讲词篇六

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，可也应该注意身体，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！

自律演讲词篇七

尊敬的老师、亲爱的同学，大家好！今天，我演讲的题目是《我学会了自律》。

自律就是自己约束自己，通俗点讲，自律就是自己管好自己。

江水因为有了河床，才避免了到处泛滥，最终流向梦想的大海；轮船因为有了导航仪，才不会迷失方向，最终驶向胜利的彼岸。平时，有爸爸妈妈在身边管着我们，可爸爸妈妈不可能时刻陪在我们身边，我们总有离开爸爸妈妈的时候，总要开始自己的独立生活。自律就像河床、就像导航仪，我们只有学会了自律，才能避免走上歧途，最终走向成功。所以，我们必须学会自律。

比方说玩电脑吧。我和很多同学一样，也喜欢玩电脑，常常一玩就是一个小时。妈妈总对我说，长时间玩电脑对眼睛不好，影响视力，而且电脑有辐射，会影响身体健康。有一次，爸爸妈妈都不在家，我又趁机玩起了电脑。不知不觉，一个小时过去了。这时，我耳边响起妈妈跟我说过的话，心想：如果把眼睛玩成了近视，要戴眼镜，那可就麻烦了！于是，我克制住了电脑对我的诱惑，毫不犹豫地把电脑关了！

再比方说，管住自己，不乱花钱。我们学校周围有许多小商店，很诱人，卖各种各样的小零食、小玩具，有五颜六色的棒棒糖。有一次，看到同学买零食，吃得津津有味的，我也跃跃欲试，很想买些零食解解馋。就在犹豫间，我想起了妈妈说过的不要乱买零食贪吃的话，结果我管住了自己，没买！

我很高兴，我学会了自律，能够自己管住自己了。我相信：自律能助我健康成长！

自律演讲词篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天很荣幸的站在这里，与大家一起奏响青春的旋律。我今天演讲的题目是“青春伴我成长 自律成就梦想”。

青春是人的一生中最美好的时光，美丽的青春播下了成功的

种子。我们举起双手，就能托起明天的太阳，我们张开翅膀，就能拥抱未来的辉煌。

我们风华正茂，书生意气，挥斥方遒。回首我们身后的一串串脚印，深深浅浅，有曲折，也有直线，都在无声诉说着我们的成长。

当我们踏进高中，不再终日享受父母的呵护，却有了老师们和同学们的关爱，正是在这些关爱中，我们健康成长。

我们要成长，我们更要成功。

只有自律，才能自立，才能自强，才能成功。梁启超说得好：“少年强则国强。”路在我们脚下，我们要走正，走的坦荡。

在三中的集体生活中，严格的管理让我们懂得了什么是对的，什么是错的，懂得了什么才是细节决定成败，是自律让我们培养了许许多多的好习惯，学习习惯，生活习惯，思维习惯，等等，这将让我们在日后的生活中受益无穷。

著名的教育管理学家黄全愈在文章《素质教育在美国》一文中谈到美国校园的自由。他讲到在美国的校园里允许五花八门的观点存在，但是学生每天必须宣誓，而且人手一册校规，这就是“做也得做，不做也得做”的没商量的“天条”。

同学们，不要再抱怨这里没有自由，那是因为你没有找准自己的位置。

美国人尚且如此重视学生的自律意识，难道你还想输给美国人吗？

我们没有信心吗？ 有！

每个年轻的朋友都有自己的理想，理想的实现，必须自律。

良好的习惯首先从严格要求自己做起。鲁迅先生为了读好书，在桌子上刻下一个早字，那么就让我们在心里刻下一个“严”，严于律己，倘若我们连这小小的校规校纪都不能遵守，又怎么能够去谈成就梦想，还怎么去谈报效国家？要我说，做不到自律，就是瞎掰扯，扯淡。

有了自律，才会表现得如此蓬勃，这是老师们的期望，是父母的寄托，也是我们自己的拼搏。

青春的脚步是轻轻的风，可是我们总是在有意无意的忽视它。有的同学因为一时的学习不如意，就自暴自弃，听不进老师和同学的劝告，自甘萎靡不振。有的同学上课开小差，被老师课后谈话；甚至有的同学不是迎难而上，而是半途而废，打退堂鼓。

这点苦都吃不了，以后怎么办？没有严格要求自己的决心，怎么能成就大事

要成功，首先要学会自律。

同学们，古人云：“一屋不扫何以扫天下。”我们身处三中，虽然是普通高中，虽然是生活条件艰苦些，但是我们来此的目的不是享受，为了自己的将来，这点苦算得了什么。

成功时不要太过得意，因为那些成功只代表过去，失落的时候也不要太自卑，因为失败只是过去的噩梦。奋斗才是我们青春的特色，只有自己努力的拍打翅膀，才能让自己从失败的乌云下飞出更蓝的天空。

青春，要自律，才健康幸福的成长。

同学们，这就是青春的路，这就是成长的路。

在成长的路途中，有鲜花，也有坎坷，要敢为天下先，在高

生活中养成自律的好习惯，前面总有千沟万壑，我们也越的过。

自律为青春护航，自律为成长喝彩。

同学们，低头看看地，踏踏实实，每天做好应该做的事情，上课前，课堂中，下课后，自习中。抬头看看天，晴朗的天空始终，灿烂的阳光总是伴着我们，因为我们骄傲，我们拥有傲人的青春。因为自律，所以自豪。

同学们，让我们一起欢呼：我的青春，我做主！

谢谢，我的演讲结束了。

自律演讲词篇九

尊敬的各位老师、我亲爱的同学们：

大家好！

我是来自校自律委员会办公室的__。今天我很荣幸地站在这里参加竞选,我竞选的优势可以概括为;认真的工作态度，踏实的工作作风，高昂的工作激情!我在这里郑重承诺：“我会尽全力完成校领导和同学们交给我的任务，使校学生会成为高效的团体，成为学校和同学们信赖的组织。”

一年半的工作经历，让我学会了怎样为人处世，怎样解决一些矛盾，怎样协调好自律委各成员之间的关系，怎样处理好与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这也充分证明：我有能力胜任校学生会自律委部长一职，并且有能力继续把校学生会发扬光大。

如果我竞选成功，我会以奉献校园，服务大家为宗旨，继承

上一届学长学姐积累下来宝贵的工作经验和优良的办事作风，大胆创新，真正做到为大家服务。我会以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；进一步提高责任心，在工作中锐意进取，虚心地向别人学习；争取在工作中锻炼自我、完善自我。

我会经常与同事们沟通，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。还要协调好与各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会的`影响力。

我竞选的口号是：我能，我行，我可以！相信有了这样一个我，我们校学生会的明天也会更好！

谢谢大家！

自律演讲词篇十

尊敬的评委、各位观众：

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20xx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

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！