# 自律1分钟演讲稿范文精选3篇

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-01-31

*自我介绍是向别人展示你自我介绍好不好，甚至直接关系到你给别人的第一印象的好坏及以后交往的顺利与否。下面是小编为大家整理的自律一分钟演讲稿范文(精选3篇)，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。自律一分钟演讲稿篇1　　尊敬的评委、各位观众：...*

自我介绍是向别人展示你自我介绍好不好，甚至直接关系到你给别人的第一印象的好坏及以后交往的顺利与否。下面是小编为大家整理的自律一分钟演讲稿范文(精选3篇)，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**自律一分钟演讲稿篇1**

　　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\*\*\*。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2025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！

**自律一分钟演讲稿篇2**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　时间一晃，我们都已经四年级了。我们已经成为大孩子了，不能再事事依靠父母，我们要做到自律自强，让父母不为我们操心，好好学习，天天向上！

　　自律就是自己控制或支配自己的行为。但在我们中又几个能做到呢？教室里，老师在认真地上课，有的同学却在下面偷偷讲话，做小动作，甚至吃东西……公园里、马路上、校园里、……垃圾随处乱丢。可见，自律不是一件容易的事情，但是我相信，只要我们多自我反省、自我约束，就一定能战胜自己，改掉自我放任的毛病，那么我们的环境、我们的家园、我们的课堂将会是生机勃勃、欣欣向荣的景象。

　　前段时间妈妈让我背诵《少年中国说》，我想到了里面的几句话“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强……”这也是今年《开学第一课》的主要内容，更是咱们华夏民族得以自强不息的精神。而作为青少年的我们如何做到呢？

　　大家想想，我们每天依偎在父母的怀抱里，时时、事事依赖他们。叠被子、洗袜子、收拾书包、整理书桌、清理自己的小屋……这些简单的小事都做不了，那如果有一天我们离开了父母，我们将怎么生活呢？我们是不是就会像戴大饼的懒孩子的结果一样呢？

　　亲爱的同学们，让我们举起勤快的双手，做一个自律自强的好少年，让我们不再依赖父母，自己的事情自己做，让我们从小事做起，从力所能及的事做起，从我做起！

**自律一分钟演讲稿篇3**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！今天国旗下讲话的题目是《文明守纪，严格自律》。作为一名\*\*\*中学的学生，我们代表着\*\*\*中学的形象，我们时刻都要做到文明守纪，上课时保持安静，认真听讲；上下楼梯靠右行，做到谦让；要向老师问好，不讲脏话等等。没有规矩不成方圆，纪律是一个准则，一个标尺，也是我们能够将事情做好的保障。大家都知道在鲁迅先生的课桌上刻这一个“早”字，时时刻刻监督着自己严格自律，在紧张而充实的学习生活中，我们只有对自己严格要求，做到自律才可以更上一层楼。那么如何做到文明守纪，严格自律呢，我在这给大家提几点建议：

　　（1）无论在何时何地都不松懈对自己的要求

　　（2）制定适合自己的学习计划

　　（3）找一个同学互相监督，共同进步同学们，文明守纪是一种尊重，一种美德，更是一种责任。只要我们以《中学生守则》《中学生日常行为规范》，学校的校纪校规来规范自己的行为，严于律己，我们就一定能成为文明守纪的好学生，我们的学校也一定能蓬勃发展，蒸蒸日上！让我们从今天做起，从现在做起，养成各种良好的习惯，遵守纪律，严格自律，向我们的未来狂奔吧！我的演讲到此结束，谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！