# 自律成就自我演讲稿【三篇】

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2025-04-14

*自律的生活会以想象的方式发展。你应该时刻提醒自己不要忘记时间安排、情绪控制和逆境中的突破等方面的自律。 以下是为大家整理的关于自律成就自我演讲稿的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇1】自律成就自我演讲稿　　尊敬的评委、各位观众：　　大家下午好！　　...*

自律的生活会以想象的方式发展。你应该时刻提醒自己不要忘记时间安排、情绪控制和逆境中的突破等方面的自律。 以下是为大家整理的关于自律成就自我演讲稿的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇1】自律成就自我演讲稿**

　　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20\_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！

**【篇2】自律成就自我演讲稿**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！今天我演讲的题目是自律。

　　作为一名学生，我们应该“立志言为本，修身行乃先”。古人的语句，字字透露了自律的重要性，每个人在这充满蛊惑的世界前行，势必会受到各种欲望的诱惑。其实在做决定的一瞬，个人价值就已被定格了，想要升华自身，就让改变从现在开始。

　　自律，从另一意义上讲就是慎独。指的是人们在个人独自居处的时候，也能自觉严于律己，谨慎的对待自己的所思所行，防止有违道德的欲念和行为发生，从而使道义时时刻刻伴随主体之身。

　　学会自律，就是会控制自己的思念和欲望。“时间就像海绵里的水，挤一挤总是会有的”。鲁迅先生说了这句话也真正做到了这句话—惜时自律。年少时的迟到换来了老师的斥责—“你若还迟到，以后便不要来了罢”。他应了，默默地在桌角上刻了一个“早”，一个也刻进心里的早，从此再未迟到过，这便是一种自律。

　　有了自律，才会向自己的目标更进一步。有的同学因为一时学习不如意，就自暴自弃；有的同学上课开小差，被老师叫去课后谈话；甚至有的同学遇到困难不是迎难而上，而是半途而废，打退堂鼓。但是，也一定会有这样的人，他们从不迟到早退，守时自律；他们从不出口成脏，守礼自律；他们从不请假，风雨无阻。这些小小的琐事，却更突显他们的严于律己。每件小事都是他们迈向成功的一步。

　　其实自律说起来简单，行动起来则需要毅力，没有意志力的支撑，自律只是一纸空文；没有意志力的支撑，自律便是无根的花，无法生存；没有意志力的支撑，自律只是海中浮木，随波逐流，找不到成功的彼岸。所以意志力也是尤为重要的，其实锻炼毅力并不是什么千难万险的苦差事，它需要的只是你的一点行动力。当考试前你对灯苦读，在万籁俱静中自认为在坚持不下去时，请你想想你的目标；在你间操跑步太累坚持不下了时，请你在心中鼓励自己，为自己加油。意志力其实就是在小事不断的积累中千锤百炼而来。

　　所以就让我们从今天做起，从小事做起。让这些点滴小事汇成长河，让“自律”二字真真正正烙印在心中。

　　普罗图斯说过：“能主宰自己灵魂的人，将是永远被成为征服者的征服者。”勃朗宁也说过：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”那么就让我们做自己的征服者！

　　让自律从现在开始，让改变从这里出发。

**【篇3】自律成就自我演讲稿**

　　亲爱的同学们：

　　大家晚上好!

　　相信大家都知道神话般存在的衡水中学吧?

　　20\_\_年，考入清北人数为119,20\_\_年考入清北人数是139,20\_\_年是176,20\_\_年突破200。据不完全统计，20\_\_年语文134分以上的34人，数学150分以上221人，英语149分以上15人，文综270以上15人，理综290以上21人。跟我们现在的成绩比一比，同学们，你们有何感受?反正这对我来说就像是天方夜谭啊。那么，为什么人家那么厉害?外因总是通过内因起作用的，而内因就是——他们，比我们更自律。

　　当我们在挣扎着要不要起床时，他们已经在疯狂晨读了。他们在半个小时的晨读里，任务精确到每分钟，确保了晨读的效率。

　　当我们在为考试难以静心学习的时候，他们在控制自己的情绪。他们是这样要求自己的：不能哭，不能笑，不能心烦，不能多说话……如果不能很好的驾驭自己的情绪，他们能在学习上高度集中精力吗?能考好成绩吗?他们能走向成功吗?

　　当我们在敷衍作业，快速画完了事，随便应付时，他们沉浸在细节的完善上，他们人人写的一手如印刷体般的英语语文字体。尽管学校也这么要求我们，但我们能做到吗?

　　同学们，反思一下，我们每天都在干嘛?我们有严密的学习规划吗?我们有好的学习习惯吗?我们有主动学习吗?我们有每天问老师问题吗?我们有静心练字吗?我们每天作业都是认真完成的吗?我们能心无旁骛，不受外界干扰专心学习吗?

　　如果，你的回答是没有，那么，我们很有必要从现在开始改变自己了。

　　让我们为自己定个目标吧!确定好自己的高考的目标再分解成一个个小目标。再制定详细的每天每周每月的计划。

　　让我们拒绝诱惑，调控好自己的情绪吧!。是时候告别手机，告别不认真，懒惰的自己了。万事开头难，但是当你开始做了，你就会发现开始学习并不难。

　　让我们掌握科学的学习方法吧。认真对待每一天的学习，要课前预习，上课认真听讲，提高听课效率。认真对待每一次考试，及时做好纠错总结。认真对待每一天的作业，做完要认真地订正，掌握解题方法，做到举一反三。不放过每一个疑难点，利用零碎时间复习所学内容和纠错本。要相信比别人多一点执着，你就会创造奇迹。

　　让我们养成良好的生活习惯吧。不要熬夜，积极参加锻炼，在生活琐事上尽量减少不必要浪费的时间。

　　亲爱的同学们，三年以后，你在哪，取决于现在的努力!去拼去学吧，你会发现，自律的人生就像开了挂一样。

　　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！