# 关于202\_年关于自律的演讲稿【三篇】

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-04-16

*自律，来自《左传》和《中道》艾公十六年，是指要求自己从被动变为主动，自觉遵守法律，在没有现场监督的情况下用法律来约束自己的言行。 以下是为大家整理的关于20\_年关于自律的演讲稿的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇1】20\_年关于自律的演讲稿　　尊敬...*

自律，来自《左传》和《中道》艾公十六年，是指要求自己从被动变为主动，自觉遵守法律，在没有现场监督的情况下用法律来约束自己的言行。 以下是为大家整理的关于20\_年关于自律的演讲稿的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇1】20\_年关于自律的演讲稿**

　　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2】20\_年关于自律的演讲稿**

　　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！

自律的演讲稿篇2

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　自律，就是自己管理自己。在当今竞争日益激烈的.世界，自主学习成为了一种必不可少的学习方式，而自律则是自主学习的前提。所以，我们要学会自律，养成自律的好习惯。

　　在早自习，没有老师的要求下，唯有自主学习才能充分利用这宝贵的时间，而自律便在此发挥了它的作用。面对周围激烈的竞争，我暗暗下定决心：一定不能松懈。在这上进心的驱使下，我在早自习放声朗读，将自己全心投入到学习中去，认真复习笔记，背诵优美文章，来提高自己语言方面的能力。

　　在大课间，当同学们都在闲谈时，几个学霸却坐在座位上埋头苦干。他们丝毫不受外界影响，双眼盯着书本，右手拿着笔飞快地写着作业，完全沉浸在知识的海洋里。我想：这就是我所欠缺的一点吧！这也是他们成绩优异的原因吧！

　　在中午，当其他人都在休息或做作业时，我毅然选择了读书。因为我必须得趁着高一这较为轻松的时间来多读一点书，扩大自己的知识面。纵然周围并非特别安静，但我心中的信念使我忘却了周围的环境，专心致志地读着书。

　　当上课时，课程进度很快，稍不留神就会漏掉关键知识点。所以，我们一定要学会自律，克制自己的惰性，决不能分心。每当我要睡觉时，我总会敲打自己的大腿，提醒自己千万不能睡觉。之后，我便会继续跟着老师的思路走，详细地做好笔记。渐渐地，睡意就没了。

　　在家里，电视和电脑成了巨大的诱惑，极大地吸引着我。当我身体中的懒虫又开始活动时，我便咬咬牙，在心中默念道：“不！同学们都在认真学习。这样，我会落后的。”经过一番思想斗争，我再次坚定了自己的信念，又开始认真学习。

　　有人说过：“习惯决定命运！”一个好的习惯，能带给人一生的幸福。我一定要继续坚持，从一件件小事养成良好的自律习惯。当要玩的时候，多忍一忍；当要打瞌睡时，多撑一撑；当要放弃时，多想一想自己的梦想······在日常生活中，多尝试克制自己的行为，多想自己的信念。这样，日复一日，自律就成了一种习惯。随之，成功也在向你招手。

　　我相信，只要人人都多一点自律，那么美好的明天在等着你！

**【篇3】20\_年关于自律的演讲稿**

　　尊敬的老师们，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　俗话说得好：“没有规矩，不成方圆。”国有国法，校有校纪，家有家规。古人早就说过：一个没有规矩的人，就仿佛是一个脱了缰绳的马，在一望无际的草原，漫无目的地奔跑，没有自己的目标。我们应该做一个遵规守纪的人。

　　对纪律的认识程度不同，其结果也不同。在同一个班级，同样的学习环境，同样的学习时间，学习表现参差不齐，学习成绩差别很大。有的同学在学习劳累枯燥时，就去交友、上网、玩游戏，沉迷于网络中的虚拟世界，不能自控，甚至随着自己的性子为上网而说谎、逃课。而纪律意识强的同学面对诱惑时，表现出了较好的自控能力。上网只是查找资料、学习。他们写作业累了时会看一些作文书或其他有益于学习的书，调整之后继续写作业。这是能自律的学生，也是品学兼优的学生。

　　自律的同学还会严格要求自己，经常自查、自省、自我批评。一节课下来，会问自己学得了什么？在课堂上精力够不够集中？有没有说话、违反纪律等。还会经常提醒自己，什么可为，什么不可为，什么坚决不为。会问自己，我在做什么？我该怎么做？对我来说最重要的是什么？自己做的这些有没有对别人造成不好的影响？正如孔子所说：“吾日三省吾身，传不习乎？”

　　学校没有纪律便如磨坊里没有水。如果没有了纪律，没有了自律，人们随心所欲，就不会有成功，意外灾难会接连不断，世界会变得混乱不堪。

　　挣断线的风筝不仅不会得到自由，反而会一头栽向大地。纪律是胜利之母。因此，作为学生，我们更应该学会自律，学会做更出色的自己。自律，我们才可以自尊自爱；自律，我们才可以自省自知；自律，我们才可以自立自强。

关于自律的演讲稿2

　　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。

　　生活上，可以宽松，但绝对不能放松！积极，乐观，甘寂寞，耐清贫，刻苦训练，勤俭节约，这何尝又不是自律呢？

　　自律，是我们内心的一股力量。“律”即是约束，我们向来认为约束是对心灵的桎梏，却不曾看到约束背后的美丽。它的美正如一首诗，平平仄仄按一定的规律排列起来，呈现出一种令人赞叹的音韵节律。

　　其实在大学里只要我们稍微自律，就会发现：

　　原来，当别人从零起步时，我们还可以从负数起步；原来，当我们看别人不顺眼时，是我们自身修养不够；原来，流于小感伤、小感动的人是愚蠢的，是时候将那浮如飘絮的思绪转化为清晰的思路和简单的文字。纵使大家都在说大学就是亚社会，但依然坚信温暖、友情、信任和坚强等这些老掉牙的字眼。

　　因此，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

　　曾经的我们，都或多或少有过不自律不慎独的举止。

　　而如今的我们，已进入大学，已是大学生，是时候听一听孔夫子那千年前的教诲，做一个慎独的大学生。

　　我的演讲完毕，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！