# 2024年自律演讲稿300字(二十一篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-01

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。自律演讲稿300字篇一...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**自律演讲稿300字篇一**

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!

**自律演讲稿300字篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是\_\_。今天我演讲的主题是《自律——助你扬帆起航》。

前几个星期，高三的学长们毕业，而晋升为新高三、新高二、高一的你，是否已经做好充足的准备来迎接新的挑战?同学们或多或少心中有了答案。如何让理想之帆驶进成功的彼岸?最重要的是从自律开始。

优秀或平庸全在于自己的选择，很大程度上取决于你是否自律。自省是自律的第一步。我们常说一个人最大的敌人，不是别人，而是自己。不能及时反省，无法严格要求自己，是自律性不强的表现，最终会限制自我的发展。自律是对每一节课知识点是否掌握到位的思考，是对自己学习状态的反思。当你反省时，你会发掘潜能。在美国西雅图的一个教堂里，一个11岁的男孩接受了牧师挑战，背诵多达几万字的《马太福音》。他准确无误地做到了一字不漏地背诵，当牧师惊奇的望着他时，他只是泰然自若地说，我不过是严格要求自己，要全力以赴。16年后这个全力以赴的男孩变成了一家国际软件公司老板，他就是美国的比尔盖茨。

“我尽力了，结果不理想”的借口是否麻痹过我们自己?一心想获得成功，但在壮志未酬时，你干脆放弃上进的努力，甘居下游……即使现在的你再失意，这与你未来成功与否绝对无缘。因为你还有最大的成功资本——潜能，潜能无极限，全力以赴去做，你总会成功的。

时间是自律的盗贼，我们要做的是抓住时间。同学们，你是否会雄心壮志地在早上制定背完10页《3500单词》的计划，却因我再睡5分钟的赖床而落空?当你正遨游在数学的海洋里时，一句“哥们儿，打球去!”你便猴急地跑到篮球场，而你的目标早已飞到九霄云外。为此，当拖延的思想控制你时，无论有多少理由，都要强迫自己开始。美国著名的西点军校校训中写道：没有借口，完美执行。所以，你可以给自己制定一个五分钟的计划，坚持之后，你会发现下一个5分并不难，这是因为拖延是现实生活为将来的事忧虑而引起的。为此，你可以为接下来的学习制定一个时间限度，具体到短期、中期、长期的时间截点，不断地提醒自己，让时间产生更多的生产力。而你不在是时间的奴隶，梦想也不再是梦。

行动是自律的保障，很多人都喜欢在前进之前，给自己留好后路，认为这是有备无患的明智选择。对自律性很强的人而言，留后路是一种软弱的行为，这种行为一开始就缺乏的信心，也容易放任自己。一个人若想获得梦寐以求的成就，不给自己留退路，坚持下去，是许多智者的选择。正如习近平说的那样：生活总是充满希望的，成功总是属于积极进取、不懈追求的人们。明确了方向，就拿出勇气和魄力做出果断的决定，付诸行动，为自己的理想而奋斗!

其实很简单。自律就是刚才升旗时你的注目凝视;上课时你专注的眼神，认真的笔记;自律是你时间的利用最大化;自律就是即将成年的你，为未来努力的责任与担当!

先做自己应该做的，再做自己喜欢做的。坚持把自律融入你的血液和生活，无需任何提醒，你都是那个高度自觉的人。

自律者自重，自重者自强，自强者自信，自信者自由，自由者自在。

同学们，希望今天你丽中养成自律，未来会给你带来真正的自由自在，带给你一个真正开挂的人生。最后，祝大家在即将到来的学考和期末考试中调整好心态，取得优异的成绩!

我的演讲完毕，谢谢大家。

**自律演讲稿300字篇三**

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！

**自律演讲稿300字篇四**

尊敬的领导：

大家好!

今天我要演讲的题目是《自律走向成功》。

学生时期，你在交作业和考前争分夺秒;总说要减肥，却发现没时间去健身房;总说要读书，结果书买回来塑料都没拆……你开始问自己：我的时间呢?都去哪了?!你的时间，全都在你的“不自律”中，悄悄溜走了……

斯坦福大学的心理学教授沃尔特.米歇尔找来一些四岁大的幼童，把孩子自己留在一个房间里。然后他告诉四岁的孩子们，“我要给你一颗棉花糖，在十五分钟之后我会回来。 如果我回来的时候这颗棉花糖还在这儿， 你会另外再得到一颗。”

门关上之后... 三分之二的小孩把棉花糖吃了。 五秒，十秒，四十秒，五十秒， 两分钟，四分钟，八分钟。 有些孩子坚持了十四分半。然而，三分之一的四岁孩子，就已经懂得成功最重要的原则——“推迟享受”的自律能力。十五年后，研究人员找到这些已经是十八、十九岁的小孩们。 他们发现百分之百 沒有吃棉花糖的小孩全部都很成功。这实验结论表明：即便是孩子，那些有自律精神的孩子。

现实生活中，每个人想要获得成功，想要这种成功能够持续，那么无论这种成功是源于学业、事业或是生活，都需要付出，需要我们始终如一日地坚持做正确的事，这也就是深到骨子里的自律，它是帮助我们获得成功的最重要因素。

诚如作家梅尔在《好习惯，坏习惯》一书所说的那样：“你的每一次行动都会在你的脑中形成思维定式，你做的次数越多，思维定式就越根深蒂固。”只有反复地做正确的事，才能建立起铁一般的自律精神，才能走向成功。

自律指的是让你的想法决定你的行为，而非你的情绪。即使在最初的热情褪去后，仍然继续完成一个想法。只有自律，才能走向成功。希望成长以后的你依旧懂得自律，自律是成功的不二法门!

谢谢大家!

**自律演讲稿300字篇五**

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，一定会进步，会自律的人就会驶向成功的彼岸。

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积极克服它，他随时随地都在思考，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，让他在里面慢慢修炼，最后羽化成蝶。自律也是他备受人敬佩，自律使他稳重，大方，行为得体，自律是一列强劲的列车，让他进步，直达成功。

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敬佩，自律就如一面镜子，时刻让自己清醒，时刻让自己注意自己的行为，它反映出自己的不足并配合改正，它有如土壤一般，滋养自己，使人生这棵大树枝繁叶茂，也是自己迅速进步，直奔成功的终点。

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》作者夏洛蒂的弟弟布朗威尔因为无法克制自己，经不起花花世界的诱惑，一度荒废学业，他的失败是因为不会自律，自律是一种对欲望的控制，是对诱惑的拒绝，自律是一种理智而冷静的思考，多一些这种思考便会使自己更明确目标，让自己展现出全部的价值，让自己少走许多弯路，使自己能更快进步。

自律是金光灿烂的马缰，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\_。

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。

让我们铭记于心吧——就如塞尼卡所说的：“能自律的人，就是有力的人。”

谢谢大家!

**自律演讲稿300字篇六**

尊敬的各位领导、各位同事：

大家好!我叫××，来自服务事业部热电组。

我今天演讲的题目是忠诚自信、敬业自律。在市场竞争越来越激烈的今天，人们越来越认识到，优秀员工是企业生存发展的重要基础。可以说，公司稳健发展离不开优秀员工，公司做大做强，离不开优秀员工，公司克服危机重现辉煌，也离不开优秀的员工。优秀员工是企业提高核心竞争力，实现永续发展的基石。然而，什么是优秀员工?优秀员工的标准是什么?优秀员工须具备怎样的品格和素质?一直以来，我们不断吸收国内外企业文化建设的先进成果，继承发扬中华民族的优秀传统文化，坚持从自身实际出发，所以，我认为优秀的员工应该做到忠诚自信、敬业自律。

忠诚，就是对你好的人你不能对他坏。谁对你最好?国家，母亲。秦桧后裔秦涧泉到杭州做官，看到秦桧像很不舒服，就悄悄把它扔到西湖里。结果西湖水突然变臭。身为宰相的秦桧使子子孙孙代代蒙羞。这是一个不忠的典型。这是道德审判，也是文化审判。中华民族最无法原谅的就是汉奸。

自信--过去我们讲了太多的谦虚。谦虚依然需要。但现代社会，面对竞争，还必须学会拥有自信。好莱坞最著名的巨星之一英格丽·保曼，出道之前是一个帽店的售货员。一次得知皇家戏剧学院招生，便也兴冲冲地去报名。英格丽·保曼精心设计了一段小品。考试那天，英格丽·保曼出台了，她跑两步往空中一跳而至舞台中间，快乐地大笑，接着说出了第一句台词。片刻，评判团主席挥了挥手，说“停止吧。谢谢你--小姐，下一个。”英格丽·保曼怎么也没想到，她辛辛苦苦设计好的节目，评委居然看也没看就把它枪毙了。英格丽·保曼绝望了。第二天，她接到了录取通知。很多年后，英格丽·保曼已经很出名。她又碰到了那个评判员，便问他，“请告诉我，为什么在初试的时对我那么不好?就因为你们那么不喜欢我，我曾经去自杀过。”那个评判员瞪大眼睛望着她，“不喜欢你?亲爱的姑娘，你真是疯了!就在你跳到舞台正中对我们大笑的那一瞬间。我们就转身彼此互相说：‘好了，她被选中了，看看她是多么自信看看她的台风!我们不需要再浪费一秒钟了。还有十几个人要测试呐!叫下一个吧。’”这个例子告诉我们绝大多数的人在得到社会肯定之前都是缺乏自信的。哪怕象英格丽·保曼这样具有巨星潜质的人。那么，象我们这样普通人，培养自信就犹为重要了。

敬业--全身心投入去做一件事情。古时候，日出而作，日落而息，不讲究效率，所以敬业不是很重要。但在工业社会，在现代社会它却是非常重要的品质。“工作者是美丽的”，但前提是热爱这份工作。没有热爱，工作就变成了劳役。如何敬业，原杭州大学校园里有许多照相馆为学生提供各种摄影服务。但只有其中一家业务特别好，它的门口总是有学生排着队等候。边上有许多家照相馆很空闲，学生却不愿去。

探其原因，这家照相馆的女主人原是一家国有照相馆的职工，工作特别认真负责。她给人拍照片，一定要拍到她满意的那张为止。有一回碰到一个长得不好看的学生，拍了半天终于满意了。学生来取照片时，很开心的笑了。她发现这个笑容比照片上更美，马上说，“等等，让我把你这个笑容拍下来，我觉得你刚才这个笑容比照片上还漂亮。”试想，拍照片的目的是什么?是想留下自己的美好记忆。那么，遇到一个那么努力要把你美好形象拍下来的摄影师，你还会有另外的选择吗?而这个摄影师全部行为用两个字来概括，就是“敬业”。敬业是在行业竞争中脱颖而出的法宝，其实也是今天许许多多的人事业之所以成功的秘诀。自律--今天的社会有太多的诱惑，生活中有太多的陷阱。如果不能自律，不能管好自己，很难有所成就。

爱惜衣服要从新的时候起，爱惜名誉要从小的时候起。那个诺贝尔奖获得者曾说，“人类要想在21世纪生存下去，就必须回到两千多年前，从孔子的思想那儿汲取智慧。”他说对了。如果你尽了最大努力，依然没有获得成功，那么你可以回头对自己做一个回顾总结，探找一下原因。

我们有一句话，如果你尽了最大努力仍然无法成功，那么，这就是你的命运。命运是什么?命运是你生在什么时代，什么地方，什么人家，接受什么教育，因而决定你的一辈子会怎么过。你的智商如何?你的悟性如何?你的胸怀，眼界如何?你的父亲是否在你十岁之前就已经告诉你，目光要远大，胸怀要开阔，要志存高远。如果没有，就不要伤心了。但请记得把这些话告诉给你的孩子。要在很小的时候就告诉他。

大家不是在一代人身上完成的。一个家族的发展需要一代一代人的努力。我们都只是每个长长链条的一环。要给自己一个平和的心态。然后，为你的孩子打一些基础。而你，只要明白了这个道理，掌握了中国文化的精髓，即使你无法获得成功人生，你依然可以有幸福人生。杰出有杰出的幸福，平凡有平凡的幸福。

中国文化正处在一个伟大复兴的前夜，我们甚至已经可以感觉到它渐趋渐进的脚步声。在积蓄千年之后，这一回的爆发，是又一轮的摧枯拉朽。但这一回不只是纯理论的建树，而是以中国文化为核心的文化产业，它将带着中国文化的胎记将这世界广泛地覆盖。谁能较早的意识到这一点，谁就可以捷足先登，获取最早，最大，最有分量的的那桶金。最终立于不败之地的一定是中国文化。因为它更本质，更纯粹，更着眼长远，也必然有更强大的生命力。

**自律演讲稿300字篇七**

自律，即自我约束。从大的方面说，它是一个群体的思想品质的体现;从小的方面来说，它是对一个人意志力的考验。

普罗图斯说过：“新主宰自己灵魂的人，将是永远被称为征服者的征服者。”勃朗宁也说：“一个人一旦打响了征服自我的战斗，他便是值得称道的人。”这些都是名人眼中的自律。

也许现在的我们还没有完全懂得自律的涵义，但它却时刻在我们身边，起着不可估量的作用。

美国有个心理学家曾做过这样一个实验，将一群小孩子放置在同一个房间里，并放上糖果，告诉他们等工作人员回来再吃，然后又用隐藏的摄像头观察他们，发现只有少部分孩子克服了糖果的诱惑，以后工作人员跟踪调查，发现没吃糖的孩子成人后在事业上大多都很成功，而吃了糖的那部分孩子很少有成就，并且失业率很高。

同学们，由此可见，自律是成功的基石。

尤其是物质生活日益发达的今天，面对各种各样的诱惑，我们稍不注意，就会陷入泥潭之中，难以自拔，作为高中生更是如此，羽翼未丰的我们做事前往往有欠考虑，对自己放任自流，最终酿成大错，悔之晚矣。

那么，如何学会自律呢?

首先要明辨是非，要知道什么是对的，什么是错的，要从多方面来思考问题。不能被事物表象所迷惑，从而控制自己的私念和欲望。比如能不能在自习课上控制自己讲话的欲望，能不能在排队打饭时抛弃插队的想法，能不能在升旗时始终保持严肃的态度，这些都需要自律。

其次，自律行为跟顽强的意志力是分不开的，没有顽强意志力的支撑，自律只是一纸空文，也许你有了自律的意识，但行为表现的却与自律所要求的不相称。这时，就需要顽强的意志力作助推剂，将内心的意识变为行动。

再次，要从小事做起。自古以来，“律己”的人都是注重小节的，他们明白“千里之堤溃于蚁穴”的道理。如果让小的陋习任其发展，不加以控制，那么它就会像滚雪球一样越滚越大，最终造成严重后果。

最后，要经常反思。只有经常反省自己的过失，才会不断积累经验，更加严格要求自己。

同学们，自律是一扇窗子，打开它，你拥有的将不仅仅是窗外的风景，还有等待你的成功。

**自律演讲稿300字篇八**

敬爱的各位老师，亲爱的同学们，大家晚上好：

我是来至10级建工1班的符东。很高兴能参加这次学生会的竞选活动，我竞选的职务是自律部副部一职。

下面请允许我陈述一下我参加此次竞选的理由。说得实际一点最重要的就是锻炼自己，我想作为一个大一新生，能有机会站在这里迎接这种挑战实在是一个绝好的锻炼机会。马，只有跑过千里，才能知其是否为良驹;人，只有通过竞争，才能知其是否为栋梁。当然我决不是仅仅因为要锻炼自己就来竞选，我觉得自己的能力才是促使我竞选的强大后盾。首先，我想我的责任心是毋庸置疑的，从我上学以来就担任班干部，所以在我心中从小就被灌输了认真负责的观念。再者我想还有很重要的一点就是我的领导能力，一直以来的班干部经历使我学会了如何能够合理地分配资源，如何够好地协调人际关系，如何将整个团体凝成一股绳从而达到一加一大于二的效果。我的自律部的工作是优秀的，这也是使我竞选副部的一个重要原因。

另外我想粗略的谈一下我的工作计划。首先我会致力于打造一批属于我们自律部的品牌活动;其次我会进一步的发展完善上一届自律部的成果;最后，我会加强内部管理，最大限度的调动内部每一位成员的积极性。

加入学生会是一种荣誉，更是一种责任。我知道这条路上有许多挑战，但我自信我有能力担起这副担子，因为我的热情，我的毅力，我实事求是的工作态度。如果我有幸当选，我将以良好的精神状态，大胆地管理自律部的事务，积极地吸收借鉴以往学生会的经验，使校园生活更加多姿多彩，真正做好本届学生会的工作!

在开展工作时,我将采取恰当的方式对待学习和工作同时抓的任务，再者处理好我部门与其他部门的沟通交流与合作关系也是很重要的。无论是各个部门的“小家庭”还是整个西科学生会这个“大家庭”，都在以学生为中心，从学生出发，建设团队，树立文化。那么西科学生会团队文化的精髓在哪呢?我认为就是一个“情”。学生会的前辈们将浓厚的“西科情”传递给我们，再由我们继承并传递给新的西科人，这就是一种文化的传承。请让我们以西科学生会“公平、和谐、奋进、创新”的团队文化为契机，传承西科学生会团结一致奋发向上的精神，用我们“西科人”的“西科情”创造属于我们自己的新西科。我骄傲，我是西科人!

有一句话千百年来被学子们奉为圭臬：“一屋不扫，何以扫天下。”这句话里包含了一个很奇怪的逻辑，似乎能扫一屋之人就必能扫天下。还有另外一句话，叫做“小事糊涂，大事不糊涂”，正好与此矛盾，到底孰对孰错?黑泽明说，“存在即有理”，莫非互为矛盾的两句话都有理?其实我想，真正的英雄应该像龙一样，可大可小，腾飞变化，人莫能知。“物以类聚，人以群分”，我们今天齐聚这座全校最庄严的教室，不正印证了这一句话么?我们都是精英，我们都是英雄，我们都是龙!学生会的这位置由谁来填补并不重要，重要的是我相信，我们之中不管是谁成为了最后的胜出者，他都会竭诚奉献自己每一分的光和热，实现个人价值的最大化。如果你觉得我说得有道理，请给我一个肯定的眼神、一个会意的微笑、一段稀稀拉拉的掌声，好吗?

我刚才说过了，我们都是精英。人生一辈子，最快乐的事情之一当数和知己相交。我的手机号就在这里()，真诚期待您的呼唤。我在台下坐着的时候，就已经看得出来，坐在这里的每一个人都不是池中之物，就让我们一齐奋斗，并肩前行，互相激励，给西科大一个明天，给中国一个明天!

thank you everybody!you are my truly friends!

**自律演讲稿300字篇九**

尊敬的各位领导、各位评委：

你们好!

森林公安是特殊警种，肩负着维护林区治安，保障生态安全的艰巨任务，为人类社会和谐发展保驾护航，我们的工作，根植于林业战线的最基层，长年与山作伴、与林相依，工作枯燥烦琐、单调劳累，即便如此，只要群众的一个肯定，所有的辛酸苦楚只化作一个微笑。

民警爱岗敬业廉洁自律演讲稿民警爱岗敬业廉洁自律演讲稿

服务林改，献身林业，自集体林权制度改革全面开展以来，我市森林公安机关把“服务林改保平安、献身林业做贡献”作为森林公安一切工作的出发点和落脚点。

特别是伴随着林改的深入，森林公安体制转型，由事业编进驻公务员队伍，彻底解决了森林公安民警的后顾之忧，这一转变激起我们森警无限的工作热情，更加坚定了“以林为业、以警为荣”的森林公安精神，积极履行职责，为服务林改，顺利推进我市集体林权制度改革而殚精竭力。

看!在公路上，是我们往返巡逻的整齐步伐;在山坡上，是我们搜寻猎捕器的繁忙;在荆棘丛生的灌木丛中，是我们蹲点守候的坚毅;在盗伐现场，是我们义愤填膺的痛斥;在森林火场里，是我们与大火殊死搏斗的身影;在林农家中，是我们苦口婆心的劝解……这就是我们的森林卫士。

春天来了，万物复苏，无情的油锯伐倒一棵棵挺拔的树木。我们按捺住心中的怒火，下定决心，不抓住罪魁祸首，誓不罢休!于是，现场作案痕迹的勘验、走村串户的排查摸底等一系列侦查工作及时有序展开。为防止盗挖古树名木，我们设卡布防，蹲守在山林草丛中几天几夜，渴了，喝口山泉水;饿了，啃块方便面;累了，就席地而坐，只有案件的成功侦破，挽回人民群众和国家的财产损失，再多的辛劳也只是绵绵的春雨，悄然无声地滋润了大地。

**自律演讲稿300字篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是：自律。

不知道自己是怎么了，似乎理智已经无法克制我一次又一次的将手伸向手机。那窄小的屏幕与按键仿佛有无尽的魔力一般，让我无法自拔，把自己的心禁锢在、迷失在了那些按键的诱人圈套里。我整个人好像掉进了深渊，那漆黑屏幕下的深渊。

于是学习开始心不在焉，效率变得极低，有时几分钟才能写上一两个字。看着作业本上歪歪扭扭的字迹，一种惭愧涌上心头。可这种感觉马上被手机的诱惑所蚕食，只留下了无尽的欲望，对游戏对短信的欲望。但是，在一阵酣畅淋漓之后，惭愧自责如影随行，也愈演愈烈。原来，手机只是麻醉剂，欢快一时，却要付出加倍痛苦的代价。

终于，这种恶性循环被打破了。妈妈发现了我的变化，也知道了这其中的原因。那天下午，妈妈把我叫到身边，对我说：“我不想打你、骂你，也不想没收你的手机，我只希望你知道，人的一辈子，会有各种各样的诱惑。你必须学会自律，否则就会误入歧途，你自己好好想想吧。”

强烈的惭愧与自责如浪潮席卷海岸，留下被清洗的海滩。妈妈的话如同涛声，一遍又一遍在我心上萦绕。“自律，难道我就不能做到自律吗?”我一遍又一遍地扪心自问。

坐在桌前，我眼睛的余光又下意识地落在了熟悉的抽屉上。我拉开它，那个一度使我沉溺于其中的手机静静地躺在那里，我把它拿了出来，刚要把电池缷下，可又突然停住了，我把它放在了桌面，一个抬头便可见的位置，并暗暗下定决心。一个自律的人是能抗拒任何诱惑的，就让它近在眼前，就让自己熟视无睹，我就要做这样一个人。从那以后，手机便被一直放在了那里，再也没被我拿起。自律使得那手机往日的魔力荡然无存。

在人生的道路上，比困境更可怕，比挫折更煎熬的是诱惑，无数人败倒在它的脚下，无数人被它蚕食掉灵魂，只剩下物质的空壳和无尽的欲望。所以自律是人首要的的保卫者，第一重要。只有它才不会使你迷失自我，只有它才不会使你坠入堕落的深渊，只有它才不会让你误入歧途，离人生的正轨越来越远。

不奋发，则心日颓靡;不检束，则心日恣肆。在诱惑如影随行的今日，让自律成为心底最坚实的盾牌。拥有了它，你便征服了世界，更征服了自己!

**自律演讲稿300字篇十一**

尊敬的各位领导、各位同事：

大家上午好!

是特殊警种，肩负着维护林区治安，保障生态安全的艰巨任务，为人类社会和谐发展保驾护航，我们的工作，根植于林业战线的最基层，长年与山作伴、与林相依，工作枯燥烦琐、单调劳累，即便如此，只要群众的一个肯定，所有的辛酸苦楚只化作一个微笑。

服务林改，献身林业，自集体林权制度改革全面开展以来，我市机关把“服务林改保平安、献身林业做贡献”作为一切工作的出发点和落脚点。

特别是伴随着林改的深入，体制转型，由事业编进驻公务员队伍，彻底解决了民警的后顾之忧，这一转变激起我们森警无限的工作热情，更加坚定了“以林为业、以警为荣”的精神，积极履行职责，为服务林改，顺利推进我市集体林权制度改革而殚精竭力。

看!在公路上，是我们往返巡逻的整齐步伐;在山坡上，是我们搜寻猎捕器的繁忙;在荆棘丛生的灌木丛中，是我们蹲点守候的坚毅;在盗伐现场，是我们义愤填膺的痛斥;在森林火场里，是我们与大火殊死搏斗的身影;在林农家中，是我们苦口婆心的劝解……这就是我们的森林卫士。

春天来了，万物复苏，无情的油锯伐倒一棵棵挺拔的树木。我们按捺住心中的怒火，下定决心，不抓住罪魁祸首，誓不罢休!于是，现场作案痕迹的勘验、走村串户的排查摸底等一系列侦查工作及时有序展开。为防止盗挖古树名木，我们设卡布防，蹲守在山林草丛中几天几夜，渴了，喝口山泉水;饿了，啃块方便面;累了，就席地而坐，只有案件的成功侦破，挽回人民群众和国家的财产损失，再多的辛劳也只是绵绵的春雨，悄然无声地滋润了大地。

夏暑当值，我们的战友顶着烈日的灼烤，在闷热的丛林里一遍又一遍搜寻猎捕工具。荆棘扎进了腿脚，拔了它咬咬牙，继续前进;被枝条划破了胳膊，简单包扎下，欣然上路。只有彻底摘除了那些罪恶的铁夹子，我们的战友才会拖着伤痕累累的身躯走下山来。

入秋以来，森林防火工作是坚守的重地，火警就是命令!分秒的差距都有可能给人民群众和国家财产造成巨大的损失。面对着飞扬跋扈的大火，我们的森林卫士没有丝毫的迟疑，义无反顾地奔向火海。山火终于扑灭，尽管眉毛没了，头发焦了，即便是身体的疼痛也阻止不了我们为庆祝胜利而欢跃。

我的演讲结束了，谢谢大家!

**自律演讲稿300字篇十二**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

清濛的雨丝从阴暗的天空中撒下，沁人心脾的凉。老师冰冷的声音穿透过我的耳畔，脊背中仿佛有阵阵凉风呼啸而过，让我不由得打了个激灵。老师叫到了我的名字。

慌慌张张地站起，不知所措。茫然地看着老师那张阴沉着的脸，我似乎明白了什么，手心渗出细密的汗珠。

“双休日作文是不是自己写的?”老师的眼睛盯得我心里沉甸甸的，带着些许心虚结结巴巴地开口道：“自……自己写的。”“是吗?”老师从鼻子里发出一声冷哼，轻蔑而嘲讽地笑了笑，拿起一本作文本大声朗读起来，跟我的作文几乎一模一样。同学们一阵骚动，开始窃窃私语，一阵唏嘘。我也木木地站在原地不动，惊讶得说不出话，脑子中回忆着星期天的场景：我微蹙着眉，咬着笔盖，冥思苦想了许久，但手中的笔在纸上未留下一丝墨迹。在那一刹那，一个坏念头触电般闪过我的脑海，可恰恰被我逮个正着，我拿起身旁的手机，丢失了以往的自律，看到一篇好文章便抄了部分下来，尽管改了些许语言，但整体结构一丝未动。果不其然，被老师的“法眼”所发现。

我的嘴角浮现出一丝苦笑，老师那句“今天晚上留下来重新写”更是击伤了我的心灵，仿佛跌入万丈深渊。是啊，从老师眼中品学兼优的好学生变成一个只会抄袭不折不扣的坏学生，心里的落差是无法衡量的。连数学老师也说：“我看你这个学期根本没在状态上，看今天是不是被语文老师抓到了?”这句话虽轻，但却使我的心像塞了铅块似的难过。本能想反驳，可话到嘴边又被我硬生生地咽了回去。本是我不对，我又有什么资格在这里说三道四?同学们对我的印象也随之改变：你看她以前学习多好，作文还经常被老师拿去朗读，原来都是抄的……不堪入耳的闲言碎语在班中愈传愈广，我却像是被迎头泼了一盆冷水般，现在终于体会到李清照所言的“凄凄惨惨戚戚”的情景。但此时后悔已晚，难道这不都是我把自律丢失的结果?

窗外的雨丝，如同少女眉心一点痣班清新自然。我托着腮，作文已重写好一大半。因为，我一定要把丢失的自律找回来……

**自律演讲稿300字篇十三**

尊敬的各位领导、各位同事：

大家好!我叫××，来自服务事业部热电组。

我今天演讲的题目是忠诚自信、敬业自律。在市场竞争越来越激烈的今天，人们越来越认识到，优秀员工是企业生存发展的重要基础。可以说，公司稳健发展离不开优秀员工，公司做大做强，离不开优秀员工，公司克服危机重现辉煌，也离不开优秀的员工。优秀员工是企业提高核心竞争力，实现永续发展的基石。然而，什么是优秀员工?优秀员工的标准是什么?优秀员工须具备怎样的品格和素质?一直以来，我们不断吸收国内外企业文化建设的先进成果，继承发扬中华民族的优秀传统文化，坚持从自身实际出发，所以，我认为优秀的员工应该做到忠诚自信、敬业自律。

忠诚，就是对你好的人你不能对他坏。谁对你最好?国家，母亲。秦桧后裔秦涧泉到杭州做官，看到秦桧像很不舒服，就悄悄把它扔到西湖里。结果西湖水突然变臭。身为宰相的秦桧使子子孙孙代代蒙羞。这是一个不忠的典型。这是道德审判，也是文化审判。中华民族最无法原谅的就是汉奸。

自信--过去我们讲了太多的谦虚。谦虚依然需要。但现代社会，面对竞争，还必须学会拥有自信。好莱坞最著名的巨星之一英格丽·保曼，出道之前是一个帽店的售货员。一次得知皇家戏剧学院招生，便也兴冲冲地去报名。英格丽·保曼精心设计了一段小品。考试那天，英格丽·保曼出台了，她跑两步往空中一跳而至舞台中间，快乐地大笑，接着说出了第一句台词。片刻，评判团主席挥了挥手，说“停止吧。谢谢你--小姐，下一个。”英格丽·保曼怎么也没想到，她辛辛苦苦设计好的节目，评委居然看也没看就把它枪毙了。英格丽·保曼绝望了。第二天，她接到了录取通知。很多年后，英格丽·保曼已经很出名。她又碰到了那个评判员，便问他，“请告诉我，为什么在初试的时对我那么不好?就因为你们那么不喜欢我，我曾经去自杀过。”那个评判员瞪大眼睛望着她，“不喜欢你?亲爱的姑娘，你真是疯了!就在你跳到舞台正中对我们大笑的那一瞬间。我们就转身彼此互相说：‘好了，她被选中了，看看她是多么自信看看她的台风!我们不需要再浪费一秒钟了。还有十几个人要测试呐!叫下一个吧。’”这个例子告诉我们绝大多数的人在得到社会肯定之前都是缺乏自信的。哪怕象英格丽·保曼这样具有巨星潜质的人。那么，象我们这样普通人，培养自信就犹为重要了。

敬业--全身心投入去做一件事情。古时候，日出而作，日落而息，不讲究效率，所以敬业不是很重要。但在工业社会，在现代社会它却是非常重要的品质。“工作者是美丽的”，但前提是热爱这份工作。没有热爱，工作就变成了劳役。如何敬业，原杭州大学校园里有许多照相馆为学生提供各种摄影服务。但只有其中一家业务特别好，它的门口总是有学生排着队等候。边上有许多家照相馆很空闲，学生却不愿去。

探其原因，这家照相馆的女主人原是一家国有照相馆的职工，工作特别认真负责。她给人拍照片，一定要拍到她满意的那张为止。有一回碰到一个长得不好看的学生，拍了半天终于满意了。学生来取照片时，很开心的笑了。她发现这个笑容比照片上更美，马上说，“等等，让我把你这个笑容拍下来，我觉得你刚才这个笑容比照片上还漂亮。”试想，拍照片的目的是什么?是想留下自己的美好记忆。那么，遇到一个那么努力要把你美好形象拍下来的摄影师，你还会有另外的选择吗?而这个摄影师全部行为用两个字来概括，就是“敬业”。敬业是在行业竞争中脱颖而出的法宝，其实也是今天许许多多的人事业之所以成功的秘诀。自律--今天的社会有太多的诱惑，生活中有太多的陷阱。如果不能自律，不能管好自己，很难有所成就。

爱惜衣服要从新的时候起，爱惜名誉要从小的时候起。那个诺贝尔奖获得者曾说，“人类要想在21世纪生存下去，就必须回到两千多年前，从孔子的思想那儿汲取智慧。”他说对了。如果你尽了最大努力，依然没有获得成功，那么你可以回头对自己做一个回顾总结，探找一下原因。

我们有一句话，如果你尽了最大努力仍然无法成功，那么，这就是你的命运。命运是什么?命运是你生在什么时代，什么地方，什么人家，接受什么教育，因而决定你的一辈子会怎么过。你的智商如何?你的悟性如何?你的胸怀，眼界如何?你的父亲是否在你十岁之前就已经告诉你，目光要远大，胸怀要开阔，要志存高远。如果没有，就不要伤心了。但请记得把这些话告诉给你的孩子。要在很小的时候就告诉他。

大家不是在一代人身上完成的。一个家族的发展需要一代一代人的努力。我们都只是每个长长链条的一环。要给自己一个平和的心态。然后，为你的孩子打一些基础。而你，只要明白了这个道理，掌握了中国文化的精髓，即使你无法获得成功人生，你依然可以有幸福人生。杰出有杰出的幸福，平凡有平凡的幸福。

中国文化正处在一个伟大复兴的前夜，我们甚至已经可以感觉到它渐趋渐进的脚步声。在积蓄千年之后，这一回的爆发，是又一轮的摧枯拉朽。但这一回不只是纯理论的建树，而是以中国文化为核心的文化产业，它将带着中国文化的胎记将这世界广泛地覆盖。谁能较早的意识到这一点，谁就可以捷足先登，获取最早，最大，最有分量的的那桶金。最终立于不败之地的一定是中国文化。因为它更本质，更纯粹，更着眼长远，也必然有更强大的生命力。

**自律演讲稿300字篇十四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

众所周知：欲成方圆，规矩必严。但是仅靠严厉的规章制度就能够约束自己吗?不，不是这样的!古希腊柏拉图说过：“自制是一种秩序，一种对于快乐与欲望的控制。”可见，自律对我们来说有着多么重大的意义。

而英国诗人布莱克说过：“一朵花里有一个世界，一颗沙砾里藏着一个天堂。网络是一个五彩缤纷的世界!但是，一个世界的存在，必定有着好与坏的并存。”

是的，从蹒跚学步到蓬勃发展，我国互联网事业走过了不平凡的发展。如今上网已不只是一种时尚，更是我们生活中的一部分。青少年在网上不仅可以找到合适的学习资料，还可以浏览世界，开阔视野。而博客、微博、bbs、qq等工具，可以让我们广交朋友，参与社会问题讨论，并发表自己的观点见解。所以说网络可谓是取之不尽，用之不竭的宝库。

但是不少青少年的失色表现却无论如何不能给社会增辉，不能让人高枕无忧。缺乏保护意识的青少年沉迷网络，受不良信言影响，甚至难以自拔。

在我们身边，有些同学为了追求高级装备，他们放弃了学业;为了追求短暂的快感，他们背离了父母;为了追求虚幻的幸福，他们踏上了犯罪道路。

难道网络真的这么可怕吗?不，我们只有摒弃糟粕，提高自我觉悟，坚持自己的原则，认识到网络的双面性，要坚持以自重、自省、自警、自挖来应对多变的网络。

同学们，自律是一扇窗，打开它，你拥有的将不仅仅是窗外的风景，还有成功。所以，自律不难，难的是心，网络不可怕，可怕的是反被网络扼住了喉咙。让我们学会自律，文明使用网络，树立网络的权威性，真实性，把责任放在第一位，不为利所求，不为得所谋。倡导健康生活，自尊、自律、自护。让我们的自律，还网络一片净土!

**自律演讲稿300字篇十五**

尊敬的各位领导、各位同事：

大家上午好!

是特殊警种，肩负着维护林区治安，保障生态安全的艰巨任务，为人类社会和谐发展保驾护航，我们的工作，根植于林业战线的最基层，长年与山作伴、与林相依，工作枯燥烦琐、单调劳累，即便如此，只要群众的一个肯定，所有的辛酸苦楚只化作一个微笑。

服务林改，献身林业，自集体林权制度改革全面开展以来，我市机关把“服务林改保平安、献身林业做贡献”作为一切工作的出发点和落脚点。

特别是伴随着林改的深入，体制转型，由事业编进驻公务员队伍，彻底解决了民警的后顾之忧，这一转变激起我们森警无限的工作热情，更加坚定了“以林为业、以警为荣”的精神，积极履行职责，为服务林改，顺利推进我市集体林权制度改革而殚精竭力。

看!在公路上，是我们往返巡逻的整齐步伐;在山坡上，是我们搜寻猎捕器的繁忙;在荆棘丛生的灌木丛中，是我们蹲点守候的坚毅;在盗伐现场，是我们义愤填膺的痛斥;在森林火场里，是我们与大火殊死搏斗的身影;在林农家中，是我们苦口婆心的劝解……这就是我们的森林卫士。

春天来了，万物复苏，无情的油锯伐倒一棵棵挺拔的树木。我们按捺住心中的怒火，下定决心，不抓住罪魁祸首，誓不罢休!于是，现场作案痕迹的勘验、走村串户的排查摸底等一系列侦查工作及时有序展开。为防止盗挖古树名木，我们设卡布防，蹲守在山林草丛中几天几夜，渴了，喝口山泉水;饿了，啃块方便面;累了，就席地而坐，只有案件的成功侦破，挽回人民群众和国家的财产损失，再多的辛劳也只是绵绵的春雨，悄然无声地滋润了大地。

夏暑当值，我们的战友顶着烈日的灼烤，在闷热的丛林里一遍又一遍搜寻猎捕工具。荆棘扎进了腿脚，拔了它咬咬牙，继续前进;被枝条划破了胳膊，简单包扎下，欣然上路。只有彻底摘除了那些罪恶的铁夹子，我们的战友才会拖着伤痕累累的身躯走下山来。

入秋以来，森林防火工作是坚守的重地，火警就是命令!分秒的差距都有可能给人民群众和国家财产造成巨大的损失。面对着飞扬跋扈的大火，我们的森林卫士没有丝毫的迟疑，义无反顾地奔向火海。山火终于扑灭，尽管眉毛没了，头发焦了，即便是身体的疼痛也阻止不了我们为庆祝胜利而欢跃。

我的演讲结束了，谢谢大家!

**自律演讲稿300字篇十六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

自律对我们青少年来说，就是“天敌”，连有些大人都做不到，更何况是我们呢?

还清晰记得在无数个周末里那个周末，我带了一整包的作业回家。星期六的早上我伴着鸟叫声起床了，刷牙，洗脸。吃完早饭，立刻去了房间写作业，一开始，房间里鸦雀无声，只听见“沙-——沙——”的写字声，突然间，客厅里隐隐约约地传来了熟悉的旋律，我停下了手中的笔，只是在想：这是什电视剧啊，怎么这么熟悉?过了一会儿，我终于忍不住了，立刻从房间里跑到客厅，原来是我最近迷上的一部电视剧“一起来看流星雨”，我再也没有写作业的想法了，一整天，又一整天坐在电视机前，到了第二天的晚上，我才发现我的作业还没写，这么多啊!不睡觉也赶不完啊，我像一只发了疯的兔子乱窜乱跳。我心想：没办法了，能写多少就写多少，总比不写好。

到了星期一的早上，我知道这一天很难熬，刚走进教室，就见各科课代表在收作业，我心慌啊!全班除了我都交了，我已准备好了挨骂，一次又一次的被各科老师叫去，几乎都是一个腔调：“别人都写好了，你怎么没写好，你在家干嘛呢?你这哪像读书的……”我没有理由为自己申辩，我乖乖地把一科科作业补起来。我后悔啊!我为什么就控制不了自己呢?作业写好了也可以看啊。从那以后，我周末都是先写好作业，再玩，再看电视。

一个人能不被诱惑，做到自律也不是件难事，我就做到了。

**自律演讲稿300字篇十七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

自律，是相对于他律而言。陈省身作为一个大数学家，曾写诗感叹风筝“没有自动的能力”，备受束缚。而“自动的能力”的失去，是外力造成的“他律”压过了自身的“律己”能力，从而导致的对主体性的一种剥夺。

要想“自动”，必先“自律”。自律是高于他律的一种主动性。道德礼法，可以在集体心理学意义上产生对个体的约束。而道德礼法多数来源于人工的设置，其本质是维持社会机器稳定持续运作的“他律”手段。而自律的法则，可以用康德的“道德律令”加以解释。康德曾说，有两种力量让他敬畏，一是头顶浩瀚的星空，一是心中的道德律令。康德意义上的“启蒙”，在我看来是基于这样的自律的。康德在《什么是启蒙》中提到，启蒙，是“敢于运用自己的理性，摆脱自己加诸自身的不成熟状态”。而理性，正是思维的一种自律。

自律取得了道德上的基点，消极意义上而言可以不让人“为非”，积极意义上，可以让人“为善”。这一切，来自于康德意义上的“敬畏之心”。

有敬畏之心的人，更容易产生自律意识。

敬畏自然，个体的自律上升为集体的环保意识，还你我绿水青山。敬畏他人，在自律中满怀爱心看待这个世界，像周国平所说的那样，把他人当做宇宙中的一个“孤儿”，去爱;我想，这样的世界将会更加和谐，将会少了许多尔虞我诈与莫名的利益纷争。敬畏自身，取得高度的自律，不刻意毁伤自我，譬如不熬夜、不吸烟、不酗酒，只有不肆意放纵，才能在岁月的长河中笑到最后。

自律，让人获得自由。在青山绿水中笑傲，在亲朋好友间欢笑，在身强体健下前行。自律，是取得自动之能力的前提。自律是通向自由之路的关键。

可以想象，如果马丁·路德金不号召“非暴力抵抗”，历史的天平或许会反向倾斜。而一代伟人也可能因之背负骂名。

在处理复杂事物时，高度的自律将使得清者自清。

拨开欲望的迷雾，自律犹如《了不起的盖茨比》中反复提及的灯塔，直指每个人的内心最深处。

谢谢大家!

**自律演讲稿300字篇十八**

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。

**自律演讲稿300字篇十九**

同学们：

我今天国旗下讲话的主题是《共建“敬廉崇洁”的美丽校园》。

本学期我校全面推开廉洁文化进校园活动的各项工作，十月份向全校师生分发了《廉洁文化进校园倡议书》，各班如召开了“敬廉崇洁”主题班会，并制作了特色各异、主题集中的黑板报;举办了“敬廉崇洁”手抄报比赛;初一年、初二年、高一年“廉洁文化进校园”合唱比赛也即将举行，目前各班正在紧张有序的准备当中。一系列的活动使同学们对敬廉崇洁有了一定的理解，在此基础上，今天我将在这里与同学们弄清三个问题：

一、中学生为什么要讲廉洁?

廉洁自律是中华民族的传统美德，古往今来，有多少清正廉洁、务实为民的清官廉吏受到百姓的崇敬与爱戴，他们的形象深入人心，他们的故事久久传颂。一代清吏包公、海瑞的故事热映荧屏，久演不衰;人民公仆孔繁森、牛玉儒、任长霞的事迹震撼人心，影响甚广。无论历史如何变迁，无论时代怎样发展，廉洁永远是时代的呼唤，廉洁永远是人民的期盼。我们青少年正处在人生观、世界观、价值观逐渐形成的关键时期，叶圣陶说过“好习惯要从小养成。”要想在成年后受人尊重、有所成就。我们就必须从小人养成“以廉为荣、以贪为耻”的良好品德，从小一身正气，成年后方能刚正不阿。所以，今天我们再谈“廉洁”，大家都知道廉洁不仅仅是大人的事，也是我们同学们的事，是我们每一个人的事。

二、(对于中学生来说廉洁的含义是什么 ?

而《现代汉语字典》中对“廉洁”的解释为：不损公肥私，不贪污。而对于我们中学生来说廉洁自律不仅是不贪不沾，而应该是落实在思想正、灵魂净、心灵洁。廉洁就是责任、节俭、自律、奉献、知耻、诚实、惜物、不昧金、不攀比。

三、中学生如何践行“敬廉崇洁”?

第一、积极投身廉政文化进校园主题活动，自觉参与，带头实践，培养“廉洁、诚信、公正、俭朴”的品德，争做社会主义“四有”新人。

第二、坚持从小做起、从日常小事做起、从点点滴滴做起，把廉洁、诚信、公正、俭朴等优良品德的养成贯穿于学习、生活和为人行事的一言一行之中，节制贪欲，不为物所诱、不为利所惑，洁身自好、廉洁自守。

第三、分辨“公”与“私”，学会尊重别人的所有权，公共的东西要爱护，不能占为己有，也不能去随意损坏，从小就能够“公”“私”分明。在个人利益和集体利益矛盾的时候，要知道先公后私，要懂得正确处理的方法，心中有别人、心中有人民、心中有集体，

第四、从小养成喜欢自己、乐于与同学交往、懂得关心家人、尊敬老人、诚实守信、遵纪守法的良好思想道德品质，真诚待人，在人与人的交往中，坚持说真话、不说假话，信守诺言、诚实做人。

第五、为人处事要公平正直，坚持实事求是、客观公正、不偏不倚地待人接物、评判是非和处理问题。

第六、要发扬艰苦奋斗的优良传统，勤俭节约，不奢侈、不浪费、不贪虚荣、不图享乐，以俭励志，从小养成艰苦朴素、勤奋好进的优良品质。

第七、遵纪守法，自觉遵守学校的各项规章制度，学会自省，经常能够自我检查，通过反思，认识自己，及时改正缺点。从小培养对自己、对家庭、对社会的责任感。

以廉为荣、以贪为耻。我们广大的同学其实早已行动起来，本学期学校涌现的好人好事多达一百多人次，其中有捡到手机、钱包、餐卡、mp3、手表等贵重财物，也有校徽、红领巾、钥匙等物品，这种拾金不昧的精神就是廉洁精神最好的体现;我们全校2600多名学生将节省下来的零花钱捐作慈善捐款，奉献自己的爱心;每天，各班级值日生辛勤的打扫，使我们的校园更加整洁;我们的国防绿中队、青年志愿者服务队、卫生督导小组的同学也在不同的领域践行廉洁奉献的精神。同学们，榜样就在身边，我们也可以成为别人的榜样，让我们携起手来，共同努力，从我做起，从小事做起，从现在做起。做个堂堂正正的人、清清白白的人、敬廉崇洁的人!

最后，祝同学们身体健康、学习进步!谢谢！

**自律演讲稿300字篇二十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

古往今来，多少名人的成功离不开自律。越王勾践被打败后卧薪尝胆，最终打败敌人，获得成功……

恐怕会有人问，什么是自律呢?自律就是自我约束，自我管理，自我反省。它能使我们克服惰性，抵制诱惑，学会战胜自己。

当趴在桌子上，听着指尖划过桌子的声音，我在心里默默地问自己有没有自律过，我的思绪不由得回到了几年前，那时青涩的我并不懂得如何自律，可是那次难忘的经历让我学会了自律。

那是一个阳光明媚的下午，语文老师宣布明天考试，让我们回家认真复习。贪玩的我回到家，只知道玩，早把复习抛到了九霄云外。清晨，当我来到学校时，我发现我们的教室鸦雀无声，我感到奇怪，平时那吵吵闹闹的教室去哪儿了?当我推开教室门，眼里并没有同学们嬉戏打闹的身影，个个坐在座位上认认真真地写着语文试卷。我这才想起来，今天要考试。我赶紧坐在座位上做起试卷来。时间一分一秒地过去了，这紧张的氛围终于被语文老师所打破，他收好卷子，匆匆离去。

中午，老师把卷子改好了，然后让报到名字的人去他那拿卷子，看着一张张被拿走的卷子，我的心仿佛被提到嗓子眼，我开始有点担心了。老师终于叫到了我，我忐忑地走上讲台，看着那卷子上那鲜艳的叉叉和那刺眼的分数，我想哭，却哭不出来，我拿着卷子拖着沉重的步伐走回了座位。

吃一堑，长一智，从那时起，自律就伴随着我学习，伴随着我成长。

谢谢大家!

**自律演讲稿300字篇二十一**

尊敬的评委、老师，亲爱的同学们：

大家好!我是三(x)班的.今天我演讲的题目是《做文明少年，建和谐家园》.

曾经听爸爸说，新加坡是一个通用英语的国家，这个国家公共场合的标语大多用英文书写的.但其中一些文明礼貌的标语，如“ don\'t spit on thefloor ” “no smoking” “ please keep off the grass!”等却用中文写成”不准随地吐痰\"\"禁止吸烟\"\"不准进入草坪\".我问爸爸这是为什么? 爸爸回答说不为什么， 就因为有这些不文明行为的，大多是中国大陆的游客. 可见，不文明行为也是国耻.作为小学生，我们应该养成良好的行为习惯，做文明少年， 建和谐会同.

我们的家乡--是粟裕大将的故乡，美丽的渠水和巫水静静流淌，孕育出美丽的江南第一村--古村和国家级自然保护区.我们为在这样的家园里生活而感到自豪，可遗憾的是，在这么美丽的家园里，还存在一些不和谐的音符.纵目所望 ，我看到的是----随地吐痰、乱扔垃圾、破坏公物、践踏草坪; 极耳所闻，我听到的是----叽叽喳喳、大声喧哗、争吵骂娘、脏话痞话 !所以，在这里，我倡议大家首先应该做一个懂文明、有礼貌的好学生，一个谦虚谨慎、勤奋好学的少年 ! 同学们，爸妈能够原谅的事，社会不一定会原谅;老师能够原谅的事，他人不一定会原谅. 只有文明礼貌才是我们唯一的通行证.

家乡一天天发展，环境一天天改善，生活一天一个台阶.但是，家乡的发展和兴旺，光靠老师和大人们的付出就够了吗?不.长久的繁荣，永远的和谐，需要你----我----他(手势)，需要我们大家的共同努力.举手之间，见善恶美丑，点滴之中，知是非荣辱.

你一言，我一行， 塑造文明形象， 塑造会同形象.同学们，让我们争做合格学生，做文明少年，共建和谐家园吧!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找