

关于自律的演讲稿精选10篇（关于自律的短文演讲稿）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/d7d960325978784f769612bc7e2c6632.html>

范文网，为你加油喝彩！

关于自律的演讲稿（精选10篇）

演讲稿可以提高演讲人的自信心，有助发言人更好地展现自己。在快速变化和不断变革的新时代，我们使用上演讲稿的情况与日俱增，在写之前，可以先参考范文，以下是小编帮大家整理的自律的演讲稿（精选10篇），欢迎阅读与收藏。

自律的演讲稿1

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。

自律的演讲稿2

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2003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再这里了，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！

自律的演讲稿3

尊敬的各位领导、各位同仁：

大家好！

在这个秋意盎然，硕果累累，金风送爽的下午，能在这里与大家畅谈思想，交流心得，倍感荣幸。我是来自市中的孙健，今天，我演讲的题目是：加强自律，严格规范，用行动践行“两个至上”。

自今年7月份以来，市局（公司）为加强规范建设，深入开展了规范专项整治活动，随着活动的深入推进，加强行业自律、规范卷烟经营行为，已经成为每一个济南烟草人的共识。自律规范是落实国家局“严格规范、富有效率、充满活力”目标任务的重要内容，是保持行业健康、平稳发展的重要举措。实现这个目标，要求我们必须讲操守、重品行，努力成为严格自律的表率，营造“自重、自省、自警、自律”的氛围，形成“企业要发展，人人要自律”的思想认识。

自律是什么？自律就是自我的约束规范，是一种修养，一种境界。自律必须从行业发展的高度认真审视。“维护国家利益，维护消费者利益”，既是烟草行业向全社会做出的庄严承诺，也是《烟草专卖法》赋予烟草干部职工的神圣职责和光荣使命，是行业立足于社会，企业立足于行业，个人立足于企业的根本。

黑格尔说：挣断线的风筝不仅不会获得自由，反而会一头栽向大地。烟草行业肩负着烟草专卖品的生产经营，肩负着保证国家财政税收的重担，还肩负着维护消费者利益的崇高使命。只有规范，才是烟草行业发展的唯一出路。近年来行业发生了翻天覆地的变化，取得了令人瞩目的成绩，正是狠抓了规范建设的结果。从“五条纪律”、“六个不准”，到“不联系、不帮助、不支持、不参与、不提供、不默许”，都是行业自律的具体体现。

我是一名专卖稽查员，如何在本职工作中加强自律，严格规范，自觉践行“两个维护”是我不断思考的问题。我认为，首先要牢固树立正确的价值观。做到每处理一件事情，都要看是否符合国家利益和消费者利益，自觉体现和落实在“两个维护”上。其次，要摆正位置，牢记使命。认真履行好“两个维护”的责任，必须清醒地认识到，烟草行业没有自己特殊的利益，作为烟草人，维护国家利益和消费者利益是我的职责，我必须遵纪且率先。

记得刚分到专卖战线时，我们的队长对我说：“从今天起，你就是一名光荣的专卖稽查队员了，

稽查战线是一个无声的战场，每天都在和不法分子、不规范行为斗智斗勇，我们不但要有坚持原则的勇气、有做好工作的底气，更要有无私无畏的正气和奋发向上的朝气，任何时候都不能忘了我们的职责所在。”在以后的工作中，队长的话时刻激励着我。无论白天还是黑夜，无论是天晴还是下雨，只要一接到任务，我都会迅速投入，蹲点守候，排查摸底，从未畏难退缩。因为我深深知道，我们松一寸，不法分子就会前进一尺，绝不能给他们任何可乘之机！

规范是基础，规范是前提，规范是行业健康发展的生命线。姜成康局长说：要真正把发展建立在可靠的市场基础、扎实的工作基础和严格的自律基础之上。我们是年轻的烟草人，是新时代的开拓者，只有做到在学习上勤奋，作风上务实，素质上过硬，服务上高效，管理上创新，才能担当起企业改革发展大局的重任。只有切实承担起“维护国家利益、维护消费者利益”的神圣职责，才能促进行业“严格规范、富有效率、充满活力”发展目标的早日实现，才能将烟草事业融入建设和谐社会的发展进程中。

也许我们不能改变世界，但是我们可以把握自己；也许我们不能预知未来，但是我们可以利用现在；也许我们并不完美，但是我们可以带着信念，带着执着，带着热忱，在本职工作中做到精益求精！行业会因我们每一个人的严格自律而更加辉煌，世界会因我们的成功而更加精彩！让我们借着“注重自律、严格规范”这股东风，用行动去奏响“两个至上”之歌，为市局（公司）的辉煌而更加努力奋斗吧！谢谢大家！

自律的演讲稿4

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。

著名的教育管理学博士黃全愈在文章《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。

同学们，新学期已经开始了，高一下学期还有一段时间。早晨，伴着一丝丝微凉的晨光，住校的同学很早就起床了，或早或者准时进入教室自修，教室里是勤奋的身影；走在安静的校园里，会感到学校不过去更干净了；两操时间，放眼望去，是整齐而朝阳的身影，那是向前的骏马，是纪律严明的班集体，是富有斗志的青年，满耳听到的是嘹亮的口号。

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；甚至于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严心，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，在高中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。

自律的演讲稿5

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6

各位老师们，同学们：

大家好！

我是来自高二（1）班的甘昕，从小学进杭外之前，父母、老师都一直在和我强调杭外是一个给学生很多自由的学校，这其中包括学业选择、参与各种各样的活动，还包括在一定的时空限度内使用如手机等电子设备的自由。真正融入杭外这个大家庭之后，我也的的确确感受到了杭外的与众不同，它给我们很多自由发挥的空间，同学们也在其中发挥着自己的特长。

在各种自由面前，有的同学在感到了迷茫，不知道应该怎么办才好，因此有的同学索性什么活动都不参与，没能深刻体验到杭外五大节的魅力。有的同学又发现每个活动都如此丰富多彩，不希望自己缺席任何一场活动，于是他们的身影出现了在每一个活动中，但是却不能很好地规划时间，导致学习成绩有所下滑。而有的同学能够在其中取舍，合理安排自己的课余生活，从而能在自

由中收获更多。

康德曾经说过自由不是想干什么就干什么，而是想不干什么就有能力不干什么。我们拥有自由，这并不意味着我们可以肆无忌惮地做事情，并且不考虑其可能会带来的后果。相比较而言，自由给了我们选择的权利，在一定限度内让我们选择自己想做的事情，而作为一名学生，特别是杭外学子，自律则是实现自由的一大途径。

为什么这么说呢？首先，在我看来，自律，是自己明白在正确的时间做正确的事情，严格要求自己，时时规范和约束自己。康德本身就是一个极其自律的人，他的每一天都是按时做着某件事情，比如他每天下午四点会进行的散步，在柯尼斯堡镇的人看来甚至比教堂的钟还要准时。这样的自律生活给了康德一个很好的思考环境，从而在思想哲学领域生有了不朽的成就。我们并不需要像康德那样去自律，但是自律仍然需要存在于我们心中。杭外的自由给了我们很多选择，而自律才能真正让你在无数的活动中，选择自己真正喜欢的、对其有热情的活动，并且全身心投入其中，从而收获颇丰。也唯有学会自律，才能调节好学习与课余活动这两者的关系。

除了参与众多课外活动的自由，对于即将成年或是已经成年的高中生来说，学校也给了我们在生活区合理使用手机等电子设备的自由。学校也正是希望通过这个自由，让同学们能够与外界交流、开拓视野，同时也相信我们能把握好这个自由。同样的，对于手机的使用，也是需要自律的。首先，自由是在一定限度内的，对于手机的使用，应是在课余时间，在生活区进行合理地使用，这并非是给同学们在教学区，或是熄灯后使用手机的权利，更不是让大家沉迷于电子游戏。对于手机的误用，不仅违背了学校的初衷，也给同学们的日常生活带来了很大的影响。过度的游戏对于人的精神、生理上会带来极大的影响，比如，游戏带来的晚睡导致第二天上课的精神萎靡，过度注视手机屏幕带来的视力下降和身体的不适。周末的时候，许多经常使用手机的同学总会发一些说说，表示自己对于过度使用手机的后悔，并且是发自内心的希望可以控制住自己使用手机，但是之后又总能发现其无时无刻不关注着手机里发生的一切。

在使用手机方面，曾经我也因为手机对我的吸引力太大而困惑，后来我发现手机对于我的影响不仅仅是时间的浪费，还在一定程度上影响了学习的专注性，我认为自己如果能真正认识到这一点，少用手机其实也不是什么难事，如果自制力实在不行，同学们可以通过外界的帮助来控制手机的使用，比如，使用像offtime或是forest这样的手机使用控制软件，或者是让家长同学等外界力量帮忙监督。

最后，我想说，自由即自律，我也希望能够在此发出倡议，希望大家能够在自律的基础上，合理地行使自由的权利。

谢谢大家！

自律的演讲稿7

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

自律，是我们每个人生活当中都接触过的一个词汇。对于我们现代人的生活而言，如果没有自律，我们的生活可能就会失去了根本，也失去了规则，最后呈现的可能就是一个乱糟糟的场景。而对于我们正在发展的大学生而言，自律更是一个需要掌握的东西，如若一个人没有了自律，那么

一切也失去了原本的色彩，我们所做的事情也会越来越没有意义，甚至可能迷失在这一条望不到尽头的道路上，所以亲爱的同学，请大家要持起心中的那一份自律和果敢，为我们的将来做好铺垫，也为我们自己的人生做好航帆的准备。

还记得以前有一位老师跟我说过这样的一些话，他说如果一个人对自己没有要求，没有底线，那么这个人就可能一事无成。我常常在想这样的要求和底线到底是什么，直到如今我也才明白，这就是我们每个人的自律啊！很多人都想要真正的自由，可是真正的自由绝不会是让你随意去浪费时间，而是要在自律的基础上合理的分配自己的生活和时间，这样才是自由真正的意义，也才能真的把自由的价值烘托出来。所以亲爱的朋友，你们是否又对自己严格的要求了呢？你们是否也严厉的去追寻自由了呢？

我从小有一个这样的习惯，不管每天晚上有多忙，有多少的事情没有做完，我都会在十点半之前准时入睡。有时候一件事情坚持下来了，继续坚持下去是一件很简单的事情，但如果有一天你破例了，想要再回到以前，可能就是一件很难的事情了。这也就是我们每个人自律的根本，那就是学会坚持，不要轻易的跳脱出来，也不要轻易的去打破原本的局面，这一切都是我们自律最基础的保障。

我们不仅要去自律，更要学会如何自律，这是我身处自律中所学习到的一部分。如何学习自律，那就是把一些好的习惯总结起来，形成一种生活方式。有时候自律也会成为我们生活习惯中的一部分，所以只有把它慢慢的浓缩为了一种生活，我们才能继续维持和保存下去。这也是我维持自律，形成自律生活的规律和基础。在座的同学，很多人都是有一颗自律之心的，因为我们每个人都明白自律的意义，也明白它能给我们带来多少的利益，所以做一个更加严格的人，更加自律的去生活吧同学们！

自律的演讲稿8

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，惭愧自责如影随形，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，刚要把电池卸下，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。在诱惑如影随形的今日，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！

自律的演讲稿9

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

今天我要演讲的题目是《xxx》。

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……

xx大学的心理学教授xx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那儿，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，研究人员发现百分之百没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xx在《xxxx》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！

自律的演讲稿10

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《我自信》爱迪生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀！”不管做什么事，只要心中充满自信那么成功一定在不远处向你招手！“自信”二字说起来容易，做起来却很难。它需要一个人经过强烈的思想斗争！

小泽征尔就给我们举了一个很鲜明的例子！再一次指挥家大赛中，小泽征尔安排到最后一名出场。评委给了他一张乐谱，他在指挥途中发现了一点不和谐的地方，一开始，他还以为乐队出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对……这时他就觉得乐谱出了问题！可是在场上的作曲家和评委都说是他演奏错了！面对着一大批音乐大师和权威人士，他再三思考，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐曲错了！”话音刚落，评委们都站起来为他送上了热烈的掌声，祝贺他大赛夺冠！原来，这是评委们精心设计的一个“圈套”就是想考验一下选手们的自信心！

自信是一种力量，无论深处顺境还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望！哪怕命运之神一次一次把你捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息，积极向上的心，成功迟早会属于你的！

就像爱迪生，他一次次地试验钨丝电灯炮，当别人一直认为不可能成功时。爱迪生就是相信自己，最终他经过了一万次试验终于成功了！是什么使他变得如此相信自己？就是自信，自信就是成功的明灯！

信心决定一切，最后我送给大家一句话：“喷泉的高度再高也超不过它的源头，一个人的成就再高也高不过他的信念！”

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发