

最新自律提升自我 自律的演讲稿(通用6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

自律提升自我篇一

大家好！

今天我要演讲的题目是□xxx□

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！

自律提升自我篇二

大家上午好！我是管理公司的王重谊，今天我演讲的题目是“带着灵魂去工作”，和大家谈一谈我的’工作感悟。

最近我做了一期关于“工匠精神”的培训，在这里，我想问问大家“什么是工匠精神？”有人说：“工匠精神就是默默无闻，勤勤恳恳做好自己的本职工作。”有人“工匠精神就是即使科技再发达，仍旧要坚持传统技艺，让顾客感受到久违的温情服务。”还有人说：“工匠精神就是精益求精，不断钻研，超越自我。”同事们的理解都是对的。其实，“工匠精神”用概括的语言来说，就是追求卓越的创造精神、精益求精的品质精神、用户至上的服务精神。日常工作中“工匠精神”就是执行力的魂。

在2016年，我们部门制定了《讲解员服务中心标准化》体系，标准化的制定就是一点一滴凝聚起讲解中心的魂，就是讲解中心对“工匠精神”的践行。标准化中，我们对讲解工作中的形体、语言、服装、讲解词、服务细节等等，都制定了统一标准与要求，日常工作中我们严格按照标准去执行，同时，鼓励员工精益求精，刻苦钻研，不断创新。

背诵讲解词，可谓是讲解员的必备功课之一。有一天，我们的讲解词背诵内容为“华山植被”，给一天的学习时间，下午检查学习成果。

有人很快就背完了，“华山植被种类多达1200余种，其中以华山命名的有：华山松、华山新麦草、华山马安树、华山风毛菊、华山假友水龙骨。”一气呵成，非常流利，不敢打断，

一打断前后就接不上了，对自己的讲解词压根没有理解，没有吃透，更别说拓展与延伸，这就是缺少了“工匠精神”的执行力，如一潭死水，没有任何生机与活力。

但有些人，对讲解词熟悉吃透后，不断地去钻研，提出了很多疑问，他为什么叫华山松？它与其他松树有什么区别？华山新麦草长什么样子？华山马鞍树在山上的什么地方生长？等等，她会列出许多问题，反复查询、请教，以极致的态度对待自己的讲解词，不断扩充与完善，精益求精、努力提升自己的讲解技巧与服务水平。事实也证明了，刻苦钻研的讲解员在实际工作中更能受到游客的好评。就像，工匠一样不断去雕琢自己的产品，改善自己的工艺，享受着产品在自己双手中升华的过程。这样的执行力就带着“工匠精神”的灵魂。

然而，在工作中我们还有这样一群人，“姑娘，请问2号停车场在哪里？”，“出了售票大厅的门，往前直走150米，左边就是2号停车场，演讲稿《如何提升执行力演讲稿》。”如果询问的是年迈的老者或者小孩，她们会主动提出“让我带您过去吧”。这样热情、主动、贴心、温情的服务，就带有“工匠精神”的灵魂。

通过上面的对比，在以后的工作中如何去做，相信大家心里已经有了答案。企业的快速发展，离不开“工匠精神”这一伟大灵魂，这样，执行力才会插上腾飞的翅膀，转化为强大生产力，将我们美丽的华山景区打造成为陕西的名片，中国的品牌和四海游客向往的旅游圣地。亲爱的同事们，为了我们的理想请带着灵魂去工作！

自律提升自我篇三

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。

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。

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！

自律提升自我篇四

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。

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！

自律提升自我篇五

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一惜时自律。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。

自律提升自我篇六

大家好！

自律是一门学问，这门学问，自先秦时期就开始做了。

《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，但我们中的大多数仍无法道出这简简单单两个字所包含的意境。“慎”即“心真”，“独”指“独处”，独处之时仍旧心真，谨慎处事，行，有律于己，做，无愧于心，这便是这千年古训的要旨所在。

我们都曾对“四知先生”杨震的故事有所耳闻，他严肃而略带谴责地说出：“天知，地知，你知，我知”，然后拒绝了手捧黄金的来客。

我们也曾在今年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。

慎独，让他们更坦荡；自律，让他们的灵魂变得高大坚挺。

在大多数时候，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，就会呈现出令人赞叹的音韵节律。

自律也是一种坚持，容不得人半点懈怠。千里之堤，尚且会毁于蚁穴。再高的修养德望，也会因为一时的不自律，而给人生留下抹不去的污点。

所以，自律是一种坚持的力量，也是一种力量的坚持。

也许，我们曾经在路上如无其事地丢弃过垃圾；也许，我们曾经在无人监督的自习课上讲过小话；也许，我们曾经为了图便利而横穿马路。

曾经的我们都或多或少有过不自律不慎独的举止。

但而今的我们，即将成人，即将迈入高校学府中深造的我们，也应当听一听孔夫子千年前的教会，做一个“慎独”的坦荡君子。