# 最新提升个人素养的演讲稿三分钟(十一篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-21

*演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。提升个人素养的演讲稿三分钟篇一今天，...*

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇一**

今天，我们开一个座谈会。最近我给我们的产业集团、区域总部主要办两件事。第一给区域总部和产业集团同志们作形势报告，着重阐述未来世界级卓越企业和四个共同精神价值体系。要沿着这个目标发展、成长，只有不断的把这个目标全面准确的介绍给我们的管理干部和员工，大家月月讲、天天讲，凝聚心力，才能实现。过去就是这样，我们未来也是这样。第二就是跟我们天津地区的管理干部讲讲当前我们面临的一个巨大的问题：产业集团和区域总部的管理转型和干部提升素质问题。

一、总部管理转型和干部提升的紧迫性和重要性

大家知道，我们确定了未来五年实现世界级卓越企业这一既鼓舞人心又很艰巨的任务。同志们，我讲句老实话，我们去年的900多亿元，五年后要达到6000亿元，这增长的比例是很大的。越往后基数也大，增长难度也大。我们要实现这么高的目标，靠什么?我们提出了“精神价值体系”，提出了“艺术”等一系列追求和理念。但这个目标如果没有在座同志们的认同、没有我们总部管理干部深刻的理解、自觉的贯彻，使之成为自觉的行动，就不可能实现，这是个必备条件。因此，认真的学习、实践、贯彻、宣传我们这一目标，是在座同志们当务之急的任务。所以，大家要学习、理解好实现世界级卓越企业目标的意义、内涵;学习、理解好精神价值体系，把我们新xx大厦的设计理念广为传播，这是我们在座的各位同志一项极为重要的任务。

我们进行产业集团和区域总部的管理转型、提升干部素质，是提升集团战略管控能力的重要举措。xx集团确立了集团、产业集团、企业三级管控的管理体系，形成了产业集团、区域总部纵横两条线的管理网络。区域总部和产业集团是承上启下、区域协调的中间环节。没有产业集团和区域总部的转型和干部的素质提升，就会出现“肠梗阻”。当前我们存在一个严重问题，就是区域总部、产业集团和还没有形成有力的管控能力。对企业的管理基本上是不到位的，对如何管理企业、如何设计自己的管理层级，弄不明白。我们有时候可以为了资产的配置，设置若干资产类的公司、壳公司。但是管理层级不能乱。大家都经常学管理当中有句话叫“扁平化”管理。产业集团对企业的管理，必须是清晰的、尽可能的减少层级。能不用公司的，可以公司设置、实现事业部管理，减少行政后勤支援功能。这些基本的原理，在我们产业集团管企业当中，基本没到位。

区域总部成立时间比较晚，它在寻找自己的管理定位方面是个重大摸索过程。应该讲，北方总部成立以后，围绕着自己的功能，形成了一套管理思路，这是很了不起的事!而且虚实结合，以虚带实，以实形成更大的发展格局，把产业集团和区域的发展有机的协调，在摸索中形成了一些思路。但是我们还没有摸索出一条清晰的路子。因此，我们现在如何完整的实现集团的三级管控和产业集团、区域总部的纵横交错的这个管理脉络，我们还有很长的一段路要走。

现在的问题是“肠梗阻”，我们现在还没有形成一个有效、有力、成熟的管理格局。不解决这个问题，不解决产业集团和区域总部的管理定位和转型问题，我们实现管理体系的建设是句空话。所以，我们必须解决。

有，我们产业集团现在普遍存在管控能力弱、工作效率低、服务意识差、人员素质低、“三门”干部比较多。什么叫“三门”干部?家门、学校门，机关门。“三门”干部没有在企业干过一天，坐在办公室里发号施令，下面报的情况，不知道该干吗，漫长的审批过程，在书本里听点东西，满嘴胡说，又误事，又耽误时间。企业遇到的矛盾都是跟这种矛盾有关。

现在这个问题严重的影响管控模式。不解决这个问题，我们实现目标是句空话。产业集团和区域总部的管理转型解决好，才能够使产业集团和区域总部像总部的样，有清晰的思路、懂得服务意识、而且有经验，能够指导企业正确的发展。所以，提高我们产业集团管理转型、人员素质是解决好集团整体管控能力的重要举措。

干部的培训已非常严重的提到我们的面前。大家注意到了集团上半年安排了各个产业集团的中层干部“执行力、领导力”的培训，已经做了两期。我们要尽快通过这种“填鸭式”的方式，解决领导力和执行力问题。由于事业发展太快，大批的干部充实到我们的管理岗位、领导岗位。但是问题在哪呢?担任了管理干部，但他并不知道管理干部应该做什么。我们的人员和干部，有外籍的，有新进，从别的地方转来的，也有大量年轻的。我们这些干部，普遍存在“对事业的认同、文化的认同、领导力和执行力能力需要下决心提高”的问题。我们目前管理干部存在着三个“不”的问题。第一，不称职。安排的岗位上他不知该干嘛，没管过人，不知道该怎么管。第二，不到位。老是缺位。第三，不适应。他原来本来就是个科级干部水平，突然给他提个处级干部、提个局级干部，他不知道该怎么当。我们现在这么快的发展，这么多的年轻人，这么多的不同路数，合在一起，确确实实给我们带来了干部队伍严重的“三不问题”——不称职、不到位、不适应。主要表现在责任心差，不知道干嘛，不知道如何管理企业，更不知道关心员工疾苦。连管理干部的基本素质要求“三为一德”，有些竟然没听说过。

基于上述讲的几条，第一我们实现发展目标迫切需要统一认识，增强理解;第二我们产业集团和区域总部现实的管理问题要求我们进行管理转型;第三个就是存在管理干部“三不”问题。我们迫切要把提高干部培训、提高干部的素质作为当前的重要的任务。这是我要跟大家讲的第一个问题，紧迫性和重要性。

二、产业集团和区域总部管理转型和工作作风

我们产业集团和区域总部应该具备什么功能，这个问题涉及到你们的职能发挥，我想无论产业集团还是区域总部，应该具备三个功能，也就是要打造三个中心。

一是组织实施的指挥中心。贯彻集团的战略发展目标，在区域总部和产业集团组织实施指挥战略目标的完成。因为集团不再直接管企业、管项目了，产业集团和区域总部应该成为一个组织实施的指挥中心，忠实的贯彻集团的战略意图，设立和组织自己的战役行动。在组织项目、实施项目的过程当中，要靠你们创造性的工作。同志们，从来就没有米，我们从来都是找项目找资金来的。当然我们有信誉。但是等集团来给钱，这种路数在不行。我们没有钱。当然，我们可以用我们集团的资源，银行借贷，信托，基金，我们是这样的发展路数，我们不是靠国家拨款，是靠我们的智慧，是靠我们的资源的这种配置，寻找资源的组合。我们区域总部和产业集团就是在扮演着组织这些项目，组织这些战役的指挥中心的角色。

二是业务发展的管理中心。产业集团和区域总部担负着集团企业管理职责，你们要全面、准确、不折不扣的把集团的各项制度贯彻下去。在我们企业有效的组织实施集团的管理制度，不留死角，这是第一个要求;第二个要求，创新性的解决好制度的对接问题。我们面对着这么庞大的不同产业的企业群、不同地区有不同的情况，我们不能一个制度覆盖所有地区，有的地方就得要变通。比如说物流快运、新能源、航空都不一样。在这种情况下，就要创造性的调查研究，根据实事求是的情况制定新的制度，从而保障企业又快又好的发展。我们产业集团有这样的职能。对管控的企业，你们要解决三个问题，第一要管得住。不能重收购、轻管理，管不住的企业一概不能要。第二，要制定清晰的发展目标、规划和管控模式。并购企业还照原来的路数走是不行的，不把业务集成，按照思路制定发展规划，这个企业是没有前途的。第三，对现实问题要有解决对策。今天亏损、明天亏损，得告诉我们什么时候不亏损，怎么解决不亏损。所以，在贯彻集团制度方面、对企业的管控方面，一是要求大家做好集团管理制度贯彻的组织者;第二个就是创造性的解决制度实际的对接问题，对企业实行有效的管控。

三是企业和员工的服务中心。我们产业集团一切工作重心就是要为企业发展和员工服务，这是一个坚定不移的指导思想。总部机关具备管理、服务双重职责。我们要为企业发展服务，创造企业发展的环境和条件;认真倾听企业发展的呼声、要求，静下心来解决问题，要有作为。我们的干部到下面听完情况以后根本没有作为，不解决问题，这不行。另外对员工工作生活里存在的现实情况，要关心他们的疾苦，解决他们的问题。我觉得服务中心有三件事情应该做好。第一，学习宣传企业文化，在产业集团、区域总部内部组织有效的xx企业文化的学习、贯彻和宣传;第二，组织好干部和员工的培训;第三，心灵工程。

同时，改变产业集团和区域总部的工作作风迫在眉睫。工作作风的好坏，直接影响工作效率。如果工作作风不好，无法准确的完成我们的事情，无法有效的开展我们应该做的事。目前我们工作作风存在的问题主要是“责任心、工作能力和工作效率”三方面的问题。责任心是我们一切工作的核心，服务意识是我们的灵魂。我们解决好工作作风问题，要从这两个方面入手。解决好我们现在工作推诿、工作中不好的问题，要从领导入手，要从主要单位领导入手，要一层抓一层，一级抓一级。发现问题，解决问题，要担当，要有作为。

什么叫“小题大做”?有时候发现一个问题，他不是光是问题而讲问题。在我看来，你发现一个问题，要从四个方面去看。首先检讨系统和组织建设有没有问题。第二，管理干部、人才。第三，是不是把问题的方向弄错了。第四，偶然出错。我们一遇事情，在小问题上不要放过，管理干部不是处理人，而是通过检讨我们系统、检讨我们制度、检讨我们干得是不是合格，这么解决问题，才能使我们管理制度能上一个台阶。这就是小题大做的妙用。

治军严才能带出队伍，才能培养出人才。在很多年以前，王总给大家一本书叫《培养你们身边的人》，我想一个好的领导，要用自己的工作带出一批好的工作作风的人，这种弟子带出去他都能做出一点事。现在出来的干部，别人一看就有明显的烙印。我们至少懂得抓文化、抓制度建设，这些东西都是非常宝贵的经验。好的工作作风，雷厉风行，遇事马上就办，一办抓到底，有很强的领导力和执行力，这种工作作风的培养，我们一把手要从自己做起。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇二**

尊敬的各位领导、各位朋友，大家好!

提高文明素质,改掉不良习惯,势在必行

我们要参与到“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动中。在精神文明建设的活动中带个好头。要从具体的事情抓起，把“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动不断引向深入。从长远着眼，从现在做起。从小事做起，从自我做起。从日常的具体行为抓起。

抓好“十不”以改掉不良的恶习，养成良好的个人卫生习惯，即不随地吐痰便溺;不乱扔脏物废物;不说粗话脏话;不乱贴乱画;不攀折花木;不损害公物;不违反交通规则;不打架斗殴;不吸烟;不沾染黄、赌、毒。

要发挥好模范带头作用，通过开展“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动，倡导科学文明的生活方式，要加强科普和法制教育，深入学习宣传《管理守则》，《文明守则》等，不断提高文明道德水平，增加自我保护意识和遵纪守法意识，坚持同封建迷信、反科学、伪科学和邪教做斗争。

要选准切入点，建立长效管理机制，使“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动贯穿在日常工作和生活之中，要把“讲文明，改陋习，树新风，塑形象”活动与“文明行业”活动结合起来，做到相互促进，协调发展。

要从现在开始，从自我开始，要从一点一滴抓起，常抓不懈。一切遗风陋习要坚决改掉，一切高尚的道德风尚要大力弘扬。做为一名大学生，我们要不断提高自身素质。

要 修身养性，让自己拥有一颗爱心。爱心能使自己高尚，快乐，能让别人愉悦，享受。要确立合适的积极的人生目标，让自己拥有一个通过努力可以达成的理想和目 标。与社会共进，与集体相融，不孤傲也不丧失原则。了解自己，发现自己的兴趣和特点，确定自己独特的人生目标，然后在目标的指引下，一步步努力实现，不要 操之过急，更不要总是追求“最好”，也不要模仿他人随便确定自己的目标，无论是为了求知，为了真情，还是为了影响力，财富，创新，道德等等，我们对自己要 有正确定位。

我们要争取做一名优秀的大学生，为以后的工作打下坚实的基础。

谢谢大家!

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇三**

活力，朝气，理性，前沿，有人这样评论大学生。但也有人这样评论的：

课堂成放牧场;

宿舍成垃圾场;

入党的不了解党史;

吃饭都是浪费;

网络都是通宵;

概括为最常听见的一句话就是：大学生的素质哪里去了?现在大学生的素质怎么这么低?这些说法也许有些夸张，但其实是也不难看出存在的一系列陋习，值得深思。在社会急剧变革的今天，多种思想文化的激荡，新旧价值观念的冲突，大学生究竟应该具备什么素质呢?

作为一个当代的大学生，我想借此谈谈优秀大学生应具备的素质。

首先，最为重要的是心理素质，我们民族历来重视心理素质。《易经》曾言：自强不息。也就是说自尊，自强，自立。对于大学生而言，面对学习压力，就业压力，竞争压力，再加上些许的情感挫折。我们必须要阳光乐观勇敢的面对和接受各种挑战和机遇。当自卑感和自豪感并存，要懂得自我排解，不屈不挠的迎接每一天。不知大家是否记得马加爵事件?是的。那个只因怀疑，只因无法正确心理调节的大学生，白白葬送了四位同窗的生命。这种结局，是谁都不愿看到的。毕竟，自信，宽容，自尊才是大学生的风采。

再次，是责任担当。大学生是社会的建设者，而不是社会发展的观望者。“国家兴亡，匹夫有责”。这种责任担当从小处讲，是一种意志坚韧敢于担当的精神。从大处讲，是将自己发展和社会进步，国家发展和民族兴衰联系在一起的爱国情怀，是一种用于将责任放在自己肩头的勇气和气魄!

第三点是高尚人格。在强调全面发展个人素养的同时，也要注重自我个性张扬。需要更具社会特惠的需要和自身特点，努力挖掘个人潜力，不断完善自己，塑造成熟的性格。有的人因为失恋了一次，就说：“哦，我看透了感情。”也有人因为求职失败了几次就说：“啊，我看透了社会。”这种看透不是所谓的成熟表现。大学生要的是与时俱进，阳光蓬勃的品质!我们要的是热爱生活，追求高尚的人格!

当然，还有科学，文化，社交，适应素质等等都是大学生应该具备的。

在大学课堂上学到的永远只是知识。遗憾的是，一个只有知识而没有文化的人是可悲的。因为，在现代的社会，知识和文化是两种不同的概念，知识只是你所掌握的死的东西，而文化哪?却包括你所掌握的知识和你的个人素养。所以，作为新世纪的大学生，应该做的是有素质的人，有文化的人。

看看世博园里的小白菜小蓝莓们。看看献血屋里的奉献者们。再看看街头忙碌的大学生志愿者们。

当代大学生的素质值得赞扬!

未来值得期待!

大学生关系着祖国的前途命运，关系到民族的前行发展。

国家的未来需要我们去创造!

祖国的辉煌需要我们去铸就!

大学生必须以优秀的素质肩负起时代的使命!

责无旁贷!

任重道远!

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇四**

最近，真是一段不太平的时光，禽流感h7n9的来袭，每天听到又有多少人感染了，又有几个生命离我们而去，真是胆战心惊。而最寒心的是，4.1复旦投毒案，在人群中传的沸沸扬扬，经调查发现，复旦大学林某因生活琐事与黄某关系不和,心存不满,经事先预谋 ,3月31日中午,将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室,注入饮水机槽。4月1日上午,黄某饮用饮水机中的水后出现中毒症状,后经医院救治无效于 4月16日去世。父母失去爱子，学校失去学生。两段段尘封往事再度被人提起，1995年，多才多艺的清华大学化学系1992级女生朱令因离奇的“铊中毒”事件导致全身瘫痪、大脑迟钝。20xx年来，对朱令中毒的原因争论从未停止过。20xx年云南大学马加爵锤死4室友，他被描述成“校园屠夫”、“冷酷杀手”，他的经历令人惋惜同情，他的行径又令人痛绝。 4.18南航金城学院宿舍内，两名男生因玩游戏发生口角一人被刺死。一时间校园惨案又引起了大家的广泛关注，如何保障校园安全的学习和生活环境，如何处理好与同学朋友的关系，值得我们深思。

今天，我想就如何与同学相处来谈谈我的感受。

作家毕淑敏说，好多不同个性的人，从不同的地方走来，只为一起在这3年或者5年中，共用一间教室，共读几本书，一起在一个好天气的下午，为一个笑话会心地笑一次，然后再逐渐分开，逐渐走向不同的命运。这就是同学。

在我们日常的学习生活中，同学们朝夕相处，友爱团结，是一个幸福的大家庭。但是同学之间相处，不总是艳阳天，有时难免也会产生矛盾，在与他人交往中，不可能所有的人都像你的父母那样，对你宠让、迁就，总会发生摩擦、冲撞，尤其现在不少同学自我意识较重，在以我画圆意识支配下发生矛盾在所难免的。同学间发生矛盾，往往是因为一些学习生活中的鸡毛蒜皮的小事，有时就是一句话、一个眼神、一个小磕碰、一次小接触，或一个道听途说，许多时候还是误会造成的。如果处理不好，小事就有可能变成大事，甚至发展成恶习性事件，给双方带来伤害。

人都是复杂的，在一起相处久了，难免不会发生矛盾。那么，当有不愉快的时候，我们应该怎么处理呢，如果你真的很能忍，度量很大，那也不失为一种方法，但是，鲁迅说过，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。不要等到矛盾越积越多的时候再爆发出来，反而伤害更大，间隙更难弥补。所以，我提倡遇到问题一定要及时沟通解决，同学间都一起生活学习这么久了，对各人的性格脾气应该都有所了解的，不要采取激进的方式，可以面谈可以书面方式，可以通过第三方介入调解等等，没有什么问题是不能解决的，更何况一般就是些鸡毛蒜皮的事，大家互相体谅，一笑泯恩仇，不是皆大欢喜。

下面几点我觉得在与人相处中大家应该做到的：

1.要真诚待人，平等待人。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”。只有播种真诚，展现真实的自我，才会收获别人的真诚。因为人们无意识中在遵守“人际关系互惠”原则，你袒露真诚的程度，会得到相应的回报。有的人害怕自己的缺点被别人看到会影响自己在别人心上中的形象。心理学研究表明：人们并不喜欢一个各方面都十分完美的人，而恰恰一个各方面都表现优秀而又有一些小小缺点的人最受欢迎。所以你不用太在意自己的缺点，对这点要有足够的信心。

2.争取多沟通多交流。不要因为大家有些误解而避免交流和沟通，而应主动与大家沟通，参与大家的讨论与活动。只有这样才能更好地了解自己和他人，消除彼此之间的误会，加强相互的理解和信任。

3.保持冷静，用理智战胜情感的冲动。当发生矛盾时，矛盾的双方要保持冷静。冷静是处理矛盾的最佳方式。冷静会使人们变得理智，冷静会化解一切矛盾的烟云。问题发生后先想一想矛盾发生的前因后果，看一看这里边有没有误会，可以找其他同学了解一下，或直接找这位同学平心静气地谈谈，也许两个人的疙瘩一下就解开了。

4.学会宽容，不要斤斤计较。俗话说:“退一步，海阔天高”。不要一时昏了头脑，不吵个脸红脖子粗决不罢休，或许在你退一步之后，这场争吵便停止了。不要认为在这个过程中自己让一步就是畏惧，是退缩，是没有本事的表现，相反，就在你忍让的那一时刻起，你周围的人会对你的行为发出无声的赞叹：你是一个不拘小节，心胸开阔的人。

人际关系是一门艺术，是一门必修课，需要我们好好的学习，任何一个人并不是一出生就是一个“万人迷”，任何一个人一出生也不是一只“过街的老鼠”。只要我们保持着一颗真诚的心、宽容的心、自信的心、热情的心，一定可以与人和睦相处的，营造一个安全和谐的校园氛围。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇五**

最近，真是一段不太平的时光，禽流感h7n9的来袭，每天听到又有多少人感染了，又有几个生命离我们而去，真是胆战心惊。而最寒心的是，4.1复旦投毒案，在人群中传的沸沸扬扬，经调查发现，复旦大学林某因生活琐事与黄某关系不和,心存不满,经事先预谋 ,3月31日中午,将其做实验后剩余并存放在实验室内的剧毒化合物带至寝室,注入饮水机槽。4月1日上午,黄某饮用饮水机中的水后出现中毒症状,后经医院救治无效于 4月16日去世。父母失去爱子，学校失去学生。两段段尘封往事再度被人提起，1995年，多才多艺的清华大学化学系1992级女生朱令因离奇的“铊中毒”事件导致全身瘫痪、大脑迟钝。20xx年来，对朱令中毒的原因争论从未停止过。20xx年云南大学马加爵锤死4室友，他被描述成“校园屠夫”、“冷酷杀手”，他的经历令人惋惜同情，他的行径又令人痛绝。 4.18南航金城学院宿舍内，两名男生因玩游戏发生口角一人被刺死。一时间校园惨案又引起了大家的广泛关注，如何保障校园安全的学习和生活环境，如何处理好与同学朋友的关系，值得我们深思。

今天，我想就如何与同学相处来谈谈我的感受。

作家毕淑敏说，好多不同个性的人，从不同的地方走来，只为一起在这3年或者5年中，共用一间教室，共读几本书，一起在一个好天气的下午，为一个笑话会心地笑一次，然后再逐渐分开，逐渐走向不同的命运。这就是同学。

在我们日常的学习生活中，同学们朝夕相处，友爱团结，是一个幸福的大家庭。但是同学之间相处，不总是艳阳天，有时难免也会产生矛盾，在与他人交往中，不可能所有的人都像你的父母那样，对你宠让、迁就，总会发生摩擦、冲撞，尤其现在不少同学自我意识较重，在以我画圆意识支配下发生矛盾在所难免的。同学间发生矛盾，往往是因为一些学习生活中的鸡毛蒜皮的小事，有时就是一句话、一个眼神、一个小磕碰、一次小接触，或一个道听途说，许多时候还是误会造成的。如果处理不好，小事就有可能变成大事，甚至发展成恶习性事件，给双方带来伤害。

人都是复杂的，在一起相处久了，难免不会发生矛盾。那么，当有不愉快的时候，我们应该怎么处理呢，如果你真的很能忍，度量很大，那也不失为一种方法，但是，鲁迅说过，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。不要等到矛盾越积越多的时候再爆发出来，反而伤害更大，间隙更难弥补。所以，我提倡遇到问题一定要及时沟通解决，同学间都一起生活学习这么久了，对各人的性格脾气应该都有所了解的，不要采取激进的方式，可以面谈可以书面方式，可以通过第三方介入调解等等，没有什么问题是不能解决的，更何况一般就是些鸡毛蒜皮的事，大家互相体谅，一笑泯恩仇，不是皆大欢喜。

下面几点我觉得在与人相处中大家应该做到的：

1.要真诚待人，平等待人。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”。只有播种真诚，展现真实的自我，才会收获别人的真诚。因为人们无意识中在遵守“人际关系互惠”原则，你袒露真诚的程度，会得到相应的回报。有的人害怕自己的缺点被别人看到会影响自己在别人心上中的形象。心理学研究表明：人们并不喜欢一个各方面都十分完美的人，而恰恰一个各方面都表现优秀而又有一些小小缺点的人最受欢迎。所以你不用太在意自己的缺点，对这点要有足够的信心。

2.争取多沟通多交流。不要因为大家有些误解而避免交流和沟通，而应主动与大家沟通，参与大家的讨论与活动。只有这样才能更好地了解自己和他人，消除彼此之间的误会，加强相互的理解和信任。 3.保持冷静，用理智战胜情感的冲动。当发生矛盾时，矛盾的双方要保持冷静。冷静是处理矛盾的最佳方式。冷静会使人们变得理智，冷静会化解一切矛盾的烟云。问题发生后先想一想矛盾发生的前因后果，看一看这里边有没有误会，可以找其他同学了解一下，或直接找这位同学平心静气地谈谈，也许两个人的疙瘩一下就解开了。

4.学会宽容，不要斤斤计较。俗话说:“退一步，海阔天高”。不要一时昏了头脑，不吵个脸红脖子粗决不罢休，或许在你退一步之后，这场争吵便停止了。不要认为在这个过程中自己让一步就是畏惧，是退缩，是没有本事的表现，相反，就在你忍让的那一时刻起，你周围的人会对你的行为发出无声的赞叹：你是一个不拘小节，心胸开阔的人。

人际关系是一门艺术，是一门必修课，需要我们好好的学习，任何一个人并不是一出生就是一个“万人迷”，任何一个人一出生也不是一只“过街的老鼠”。只要我们保持着一颗真诚的心、宽容的心、自信的心、热情的心，一定可以与人和睦相处的，营造一个安全和谐的校园氛围。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇六**

大家好，今天我来给大家上一堂心理健康课，那么首先在上课之前，我给大家讲一个小故事。

小故事：误会了五十年

一对老夫妻，在她们结婚五十年后，准备举行金婚纪念。就在这天吃早饭的时候，老太太想：“五十年来，每天我都为丈夫着想，早餐吃面包圈时，我都把最好吃的面包圈的头让给他吃。今天，我该自己好好享受这个美味了。于是，她切下了带奶油的面包圈的头给自己，把剩下的给丈夫。不料，她丈夫很高兴，吻了吻她的手，说：“亲爱的，你今天给了我最大的享受。五十年来，我从没有吃过面包圈的底部，那是我最爱吃的，我一直想你也一定喜欢吃那个。”

听了这个故事你有什么体会?有没有感觉到沟通的重要。

所以我们今天的的主题就是沟通。与人沟通是最重要的就是把双方的意见、想法和观点相统一，再达成一致，这就是成功的沟通。

这节课我将分成三个部分来讲，首先是沟通的概述，然后是沟通的方式，最后是人际交往的技巧。那么对于大家来说什么是沟通呢?我们之间的对话、提问、肢体语言等交流算不算沟通呢?简单来说沟通就是人与人之间思想与感情的传递和反馈。那么我们又是为了什么沟通?是为了获得赞扬?为了赢得信任?为了表达自己的观点?对于为什么沟通每个人都有自己不同的理解，而沟通的组成部分是什么呢?是由信息的发出者将信息通过一定途径传递给信息的接受者，再由信息的接受者把信息反馈给信息的发出者。就像老师把知识传递给学生，学生通过考试把他们是否掌握知识这一信息反馈给老师。讲完沟通的概述，我们来说说沟通的方式，沟通的方式分为两种，一是语言沟通，二是身体沟通。我们来通过两个小故事理解一下语言沟通， 二、沟通方式

通过这两个故事大家感受到语言的魅力了吗?

这就告诉我们大家，说话有说话的技巧，假如出口不够谨慎，没有顾虑到听者的立场，就很容易在无意中伤害别人，而产生一些不必要误会。所谓“言者无心，听者有意”，就是这个道理。就像第二个小故事中唐伯虎用他巧妙的语言化解了老妇的怒气，赢得了大家的赞赏。当我们在与别人沟通时，特别要注重说话的策略，因为你说的每一句话，都可能使别人产生不同的心理反应。下面我们将一下身体沟通，首先是目光，俗话说眼睛是心灵的窗户，一个人对你是真诚还是欺骗，我们大致可以通过他的眼睛看出来。那么一个人的情绪也是可以通过眼睛表达出来的，我们来看几幅图。而个体的面部表情常常是与目光联系在一起的，比如高傲，唯诺和理智。个体的身体或肢体的姿态也能表达情感，通过姿势传递信息也是常见的身体语言沟通。当我们在进行沟通时，我们之间的距离应是多少呢?这就是人际交往的距离，分为四种，

一公众距离，比如一些正式场合，演讲或者其他公共场合沟通时的人际距离，此时的沟通往往是单向的。

二社交距离，是彼此认识人之间的交往距离，比如老师和学生，商业交往。

三个人距离，是朋友之间的交往距离。

四亲密距离，像我们和亲人之间的交往，还有夫妻之间的交往都属于亲密距离。

通过刚才的讲解，我们大致了解了沟通的概述和沟通的方式。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇七**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的各系代表。大家下午好我是数计系\*班，我叫。很荣幸能有机会来参加今天的报告会。

对于大学，我觉得大学教育的目标不仅仅是使大学生学到专业知识和专业技能，更重要的是让大学生们学会如何适应新的环境并具备在新环境中不断学习、创新、自我发展的能力。这就需要现在的大学生具有较高的道德文化素质、较强的专业素质、健康的心理和强健的体魄。

大学生的素质主要包括以下几个方面：

1、道德文化素质。主要指大学生的政治方向，包括政治观、人生观、价值观等;道德品质，包括真诚、勤奋、有责任感等;人文社科知识，包括历史知识、社会知识、文学底蕴、人际交往能力等等。

2、专业素质。主要是指大学生的本学科、本专业知识、基本理论、基本技能以及自我学习能力、创新能力等。

3、心理素质。主要指大学生应有的健康的心理状态，如承受挫折、失败的能力，积极乐观的态度，健全的人格等等。

4、身体素质。主要指大学生应该有健康的体魄，良好的生活习惯等等。

要想提升自己的综合素质，我觉得首先，大学生应当树立均衡发展的观念，全面提高自己的综合素质。目前真正做到全面发展的大学生并不是很多，好多大学生在某一方面比较突出，可是在其他方面就相对落后。特别是一些理工院校，同学们的学术研究氛围比较浓厚，但是同学们的人文社会科学方面的知识却并不丰富，所以给人的感觉理工科院校的学生不活泼，缺乏青春的朝气。而文科院校的学生虽然知识面比较的宽广，可是他们相对缺乏科研的钻研精神。专业素质和人文素质两方面是必须兼顾的，两者是相辅相成的。我们在课程设置上应该注重文理渗透，人文素质教育不仅仅是要传授文学、历史、哲学等知识，更重要的是要培养一种历史感，它不仅有助于在专业领域内更有创造力，还可以使我们变得更善于深思熟虑，成为更完善更成功的人。在心理素质方面，我们所做的工作还很不足，我们应该从小就培养学生健全的人格和良好的心理素质，使他们能够面对挫折失败的打击，具有较强的意志力和坚忍不拔的精神，对事情有积极乐观的态度，能够不断的发现自己心理上存在的问题，不断提高自我教育的能力，因为在这个方面自我这个主体将起到决定性的作用。

另外，学校应当采取多种措施促进大学生素质提高。高等教育要培养有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人，这必然要求我们努力提高大学生的综合素质。提高大学生的综合素质是大学教育培养目标的重要内容，也是面向未来教育、教学改革的重要目标。进入21世纪，尤其是在我国加入世界贸易组织之后，我国更加需要大量能够在祖国建设中担当重任的高级人才，以加快我国的经济发展和科技进步，加速与世界接轨的步伐。现代社会的发展对大学生的素质提出了更高的要求，作为大学生要想适应社会的发展，就必须努力提高大学生的综合素质。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇八**

各位领导、同志们，大家好!

很高兴能有这个机会和大家在一起交流学习，借委局百家讲坛这个机会，和大家共同探讨加强自身修养这个话题。下面，现就本人的理解和实际体会来谈谈对这个问题的理解。由于经验不足，水平有限，我的发言只能算是抛砖引玉，望大家包涵并多提宝贵意见。

“修养”一词原意包括修身养性、反省自新、陶冶品行和涵养道德。具体到而言又分法律、道德和文化三个层次：法律层次的个人修养就是知法、懂法、守法，道德层次的个人修养就是公德意识和责任意识，文化层次的个人修养则是人品、爱好、习惯、价值取向及个人文化素养。马克思主义赋予“修养”新的含义，就是要进行自我教育、自我改造。这种教育和改造离不开群众的社会实践，离不开在实践中个人的主观努力。

从广义讲，“修养”是指人们政治、道德、学术以至技艺等方面进行的勤奋学习和涵养锻炼的功夫，以及经过长期努力达到的一种能力或思想质量;从狭义看，“修养”通常是指思想品德修养。思想品德修养是以人的政治态度、思想意识和道德质量为基本内容的。总的来说修养是指人在思想道德、质量品格和精神境界等方面经过锻炼和培养而达到的一定水平。一名党员干部、一个普通公民都要在自己的成长过程中不断地摒弃身上的缺点毛病，以期在各个方面珍于完善，也就是一个人的修养。

加强自我修养的途径很多，其最终实现的路径和方式也千差万别，但判断的标准只有一个：就个人行为表现而言，是否做到了“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。”就社会评价而言，是否能赢得广泛的肯定与赞许。正如在中国共产党第xx届中央纪律检查委员会第三次全体会议上强调，必须坚持不懈地加强领导干部党性修养，使各级领导干部始终保持共产党人的政治本色，发扬党的光荣传统和优良作风，树立和坚持正确的事业观、工作观、政绩观，以优良作风带领广大党员、群众迎难而上、锐意改革、共克时艰。

由于纪检监察干部所处的特殊位置的职责需要，要求我们干部必须用高于一般人的标准来完善自己的人格形态。这一要求促使领导干部重视人格修养，用较高标准强化人格修养，提升个人魅，不断完善自己的人格。通过认真深刻领会的重要讲话，结合自己平常的所思所想，在我个人看来，加强自身修养的关键点和着力点可以用四个“四”概括，即激发“四种心境”、保持“四种状态”、把握“四种关系”，实现“四种升华”。

激发“四种心境”

心理和谐是人自身和谐的基础，也是社会和谐的前提和应有之义，它说到底是一种积极进取的人生态度和正确对待自己及周围的人与事的客观态度的和谐统一。加强自身修养，养成待人处事的正确态度，是实现和保持心理和谐的最根本、最有效的途径。

一、激发进取之心，从容应对困难

《论语》提出“士不可无弘毅，任重而道远”，《易传》强调“天行健，君子以自强不息”，都是倡导人们树立积极进取、奋发有为的人生态度。有些人缺乏自强意识和吃苦精神，缺乏对挫折的承受能力，面对来自社会、家庭等各方面的压力，面对人生道路的种种羁绊，容易产生茫然、焦虑、悲观的情绪，甚至可能产生心理障碍。因此，发扬进取精神，培养自强自立的品质极为必要。人的一生不可能一帆风顺，总会有摔跤、跌倒之时。只有勇往直前，敢于接受逆境的考验，努力克服困难，才能成就一番事业，也才能保持“千磨万击还坚韧，任尔东西南北风”的淡定与从容。

二、常怀律己之心，善于把持自我

要慎微慎独，省察自身，“去小恶以保本真，积小善以成大德”。经常反省自我，检查自己的言行举止是否符合社会规范，自觉改正缺点和过失，做到“不逾矩”，从而更好地适应环境。要理性地节制和引导欲望。“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得”，贪得无厌地追逐金钱物欲和感官享受，心理是永远也不能平衡的。因此，必须认清什么是正当、合理的需求和欲望，用理性节制那些非分之欲、非分之念、非分之求。要自觉培养高尚的思想境界和高雅的生活情趣，让物质利益的欲望、功名地位的欲望、精神追求的欲望等在内心找到一个适度的平衡点，从而减少心理冲突，保持良好心境。

三、塑造真诚之心，光明磊落处世

真诚是中华民族推崇的做人的基本态度，也是实现人际和谐、心理和谐必备的道德品质。孔子说：“人而无信，不知其可也”，王安石认为“人无信不立”，都是强调做人要真诚忠实，光明磊落，要讲信用，守诺言。一个人缺乏真诚之心，做人当面一套、背后一套，搞形式主义、弄虚作假，或许能谋得一时之利，但其心理将套上虚伪、猜疑、嫉妒、不安的枷锁，甚至会形成人格障碍。只有本色为人、真诚待人，才能建立良好的人际关系，赢得他人的尊重和平等相待，也才能求得内心的宁静与坦然。

四、培育感恩之心，强化积极情感

人不能脱离社会和他人而独立存在的。每个人都需要接受他人、社会的馈赠、援助和支持，都应当对他人、社会和自然给予自己的恩惠和方便心存感激。感恩是爱和善的基础。一个人只有懂得感恩，才能体察到社会和他人的关爱，才会以仁爱之心去关怀、帮助他人，才会体验人生的幸福，更加珍惜和热爱生活。我们应该经常想一想父母的养育、组织的培养、领导和朋友的帮助，找一找生活的“亮点”，反思自己给了他人多少关爱，对家庭、单位和社会尽了多少责任。这样，既有利于培养感恩之心，增强回报社会的责任感，激发牺牲奉献精神和助人为乐的情怀，也有利于增强主观幸福感，保持积极乐观的心态。

保持“四种状态”

王国维对文学创作提出了三种境界，第一种境界是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，是指要站得高一点，看得远一点，把自己的一时放在一生的长河中来看，把自己的一生放在历史的长河中来看;第二种境界是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，是指要有一种奋斗的精神，要创业，就要吃苦，要有所作为，就必然有所奉献和牺牲;第三种境界是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，是指经过一番奋斗后，你必然会有所收获。有了这样的境界，我们就会始终保持一种积极的状态。同样道理，就加强个人修养而言，只要始终保持学习、忧患、创新、奋斗的状态，就会有一种比较高的人生境界。

第一，始终保持学习状态。当今是知识经济时代，知识是现代社会的灵魂。学习现代人必不可少的知识，是增强自身素质、提高工作水平的重要途径。一个人要充分认识到自己的不足，要有危机感，要有不学习就恐慌的感觉;要有刻苦学习的精神，有终身学习的计划，有好的学习方法，既向书本学又向实践学;要学以致用，学了以后马上在实践中用，又在实践中开始新的学习，形成一种良性循环;要通过学习优化自身的知识结构，多学一些历史、哲学知识，多学业务、党务知识。怎样学习才能更有效果呢?现在机关干部在勤奋工作和静心学习之间确实有很多时间上的矛盾，所以必须结合自身情况掌握好方法，努力提高学习效率。

第二，始终保持忧患状态。这些年来，我们各方面的建设都取得了不小的成绩，但我们的忧患意识却有所淡化。没有忧患意识，就容易满足现状，容易停滞不前。有了忧患意识，才能把自己的积极性和潜能都发挥出来，为国家的发展多做贡献。我们要有对国家的忧患，既要看到我们国家近60年来所发生的巨大变化，也要看到在政治多元化、经济全球化的背景下，世界各国竞争激烈，我们与发达国家之间的差距依然很大，西方国家仍在努力对我们形成包围的态势。要有对工作的忧患，我们常说不进则退，实际上不快进也是后退，要有对工作的经常反思，“战战兢兢”地开展工作。要有对自身的忧患，看自身的素质能否适应未来的发展，看自我评价是否与社会和单位对自己的评价相一致，时刻有自知之明，有进取之心。

第三，始终保持创新状态。创新状态是我们不断取得新成就的重要保证。在开放的社会里，我们接受了很多创新思想的熏陶，完全有创新的潜能，就看怎么样把这种潜能发掘出来，变成一种创造力。首先要有创新的意识，要想一想能不能通过创新提高工作效率，把工作做得更好，而不是甘做“收发室”、“传声筒”。其次要有创新的思维，既要有聚敛性思维，又要有发散性思维。此外，还要有创新的勇气和能力。这样才能使我们始终保持一种创新的活力，使我们的工作环境始终保持一种创新的氛围。

第四，始终保持奋斗状态。一个人尤其需要一种激情和奋斗的精神，时刻保持生机勃勃的奋斗状态。只有这样，在工作中才能找到各种解决问题的方法，才能尽其所能地把工作做得更加完美，才能一步一步地实现自己的理想。一个人要有干一番事业的理想，以事业为重，以奋斗为荣，把奋斗放在第一位。要自觉地把艰苦奋斗作为一种品格来锤炼，培养战胜一切困难的信心和勇气，始终保持一种顽强拼搏、锲而不舍的奋斗精神。要老老实实做人，勤勤恳恳做事，一步一个脚印地去奋斗，努力创造新的业绩。

把握“四种关系”

加强自身修养是磨砺品性、塑造人格的基本要求。一个人，最终能做出多大贡献，很大程度上取决于他自身人格和思想的力量。人格和思想的力量从哪里来呢?从不断的自我激励与约束、不断的学习和实践中来，从加强自身修养中来。我在机关和基层都工作过好多年，体会到年轻干部要加强自身修养，关键是要把握好几个辩证关系。

一是把握好理想与现实的关系。理想是前进的灯塔，是人生的航标，是奋斗的动力。有了理想，就会始终保持奋斗的激情，就会不断地激发出自己最大的潜能。作为一个公职人员，应该树立远大理想，并矢志不移、尽心竭力地为之奋斗。但是，实现理想却是一个很艰辛的过程，必须立足现实，从一点一滴做起，不断积累，不懈奋斗。这是一个辩证的关系。古人云：“不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。”只有把远大的理想落实在每一天的具体行动当中，落实到每一件具体的事情上，才能不断地接近理想。忘记远大理想而只顾眼前，就会迷失前进的方向;离开现实工作而空谈远大理想，就会脱离实际。因此，真正的理想主义者必然是一个严格的现实主义者，只有把理想的光辉和务实的精神结合在一起，人生才会焕发出夺目的光彩。因此，一个人既要树立共产主义的远大理想，又要着眼于新的实践、新的创造，从做好每一项具体的工作做起，日积月累，坚持不懈，为实现远大理想而努力。

二是把握好有所为与有所不为的关系。一个人的价值最终体现在为人民、为社会、为国家所做的贡献上。面对任何矛盾和问题，我们都应该做一个有作为的人，因为这些矛盾不解决，总有一天会由量变到质变，最终酿成不良后果。我们讲有所作为，反映在工作上就是要立足本职，干出一流的业绩，就是要树立“无功就是过”的思想，勇于解决工作中的突出问题，善于发现并解决更深层次的矛盾，既着眼于阶段性成果，也着眼于可持续发展。正因为要有所作为，才要有所不为;有所不为，是为了更好地有所为。这也是辩证的关系。在具体工作上讲求有所不为，指的是工作要突出重点，不能眉毛胡子一把抓，不分主次，平均用力;在人际交往中讲求有所不为，指的是要耐住寂寞，舍去浮华，少些应酬;在学习上讲求有所不为，指的是既要学习掌握那些对一生健康成长大有益处的知识，打下坚实的基础，又要抓紧学习那些对当前工作有帮助的知识，决不能好高骛远;在创造工作成绩上讲求有所不为，指的是要做那些老百姓急需的事情，对国家的长远发展有利的事情，而不是急功近利，做表面文章，片面地追求眼前的虚假政绩。

三是把握较真与豁达的关系。一个人如果缺少气度，斤斤计较，将很难走出牢骚、忧虑、颓丧等不良情绪的阴霾。只有提升自身的修养和境界，培养豁达的心胸，才会拥有平和的心态。要学会宽容他人。人无完人，每个人在思想观念、性格特点、行为习惯等各方面都会存在缺点。当他人对自己存在误解，或者他人的某项失误、某个缺点对自己造成一定影响时，要将心比心，换位思考，尽可能宽容对方。对他人多一些谅解，就是让自己少一些烦恼。如果得理不饶人，既无助于化解矛盾，还会增加怨愤与压力。

四是把握好一时与一世的关系。我们选择了做纪检监察工作这个职业，也就是选择了要做一个有责任感的人，这个职业决定了道德上的高标准。首先要做人、做事，然后才能做好工作。摆好这个逻辑顺序，工作才会比较顺利。要赢得一生，必须把握好平常的一时一事。很多干部刚开始工作的时候都是很优秀的，组织上也很信任和看重，但因为一时没有把握好自己，犯了错误，从而一失足成千古恨。为官或多或少有些权力，有权力就要时时谨慎，处处谨慎，严格要求自己，这样才能实现自己一生的抱负、一生的目标，为党和人民多做有益的事情。

实现“四种升华”

一个有较好自身修养的人，要有崇高的理想，坚定的信念，优秀的品质和高尚的情操，为人处事都要讲道德，自己的一言一行要对得起先人，无愧于后人。道德的闪光在于瞬间，而积累却在于平时，它需要我们一辈子勤勤恳恳、兢兢业业地耕耘和积蓄。

第一个方面的升华：甘愿清贫，淡泊名利。方志敏烈士说得好，清贫洁白朴素的生活，正是我们革命者能够战胜许多困难的力量。今天也同样如此，在市场经济中更应保持勤俭朴素的品质，这是我们的事业取得胜利的根本保证。如果一个领导干部耐不住清贫，守不住寂寞，各种腐朽的东西就会乘虚而入，最后就会被糖衣炮弹所打倒。作为领导干部一定要淡泊名利，知足常乐。千万不要去贪求非分的名利，更不能利用职权捞取好处，平时要始终保持平常的心态，谨防私欲膨胀。革命只有分工不同，没有贵贱之分。组织上把你安排在领导岗位上，就是要发挥你最大的优势为人民谋幸福，而不是让你在这个岗位上为自己谋利。要多关心群众的疾苦，真心实意为人民办实事、办好事，把全部精力都用在工作上，多和人民群众交朋友。

第二个方面的升华：自我约束，树好家风。公职人员在廉洁从政、自我约束的同时，一定要管好家属子女，树立良好的家风。它不仅直接关系到自己在群众中的形象，而且关系到公职人员的家庭幸福，更重要的是通过家属子女、亲朋好友的一言一行可以影响和带动党风和社会风气的好转。我们的各级领导干部平时对子女的关爱，要体现在对子女的学习工作的进步上，千万不要利用职权为子女的升官发财搭桥铺路，否则，就会堕落为让世人唾弃的权力寻租者。作为公职人员，务必重视家风建设，养成文明、健康的家风，自觉管好亲属，使他们在良好的环境中健康成长，做精神上的富有者。

第三个方面的升华：公字当头，人格至上。作为公职人员一定要有人格的力量。人格的力量不体现在职务的高低和职权的大小上，也不体现在平时言辞的漂亮和话语的动听与否上，而要看这个人能否赢得人们发自内心的敬重和信服。公职人员的人格力量要体现在：既有坚定的理想信念，又有可贵的责任感、使命感。这样，说话办事才能服人，大家才能从心底愿意跟着你干。因此，公职人员的作风关系到党的形象，关系到党的路线的贯彻落实，关系到社会风气的好转。另外为官者的人格力量，还应当表现在公正的表率作用上。有了公正，我们对工作，对事业，才会讲原则，讲责任;才能不唯上不唯书，只唯实;才能一贯地追求真理;才能真心实意地为老百姓办事。

第四个方面的升华：要气节高尚，一身正气。公职人员的正气应体现在“身为民正，权为民用，利为民谋，情为民系”上。公职人员只有树正气讲气节，才会心系人民，心系事业;才会志向远大，行为端庄;才会两袖清风，一身正气。这样无形之中就会在人民群众中间形成一种巨大的影响力、感召力。反之，如果一个公职人员不讲气节，就会私欲膨胀，以权谋私，财迷心窍，甚至坠入深渊，为人们所不齿。纵观历史，一个个万古留辉、青史垂名的都是些视节操如泰山、出污泥而不染的志士仁人，而那些人格低下、精神萎靡、灵魂肮脏的人，即使才高八斗，也终将被人们所唾弃。

综上所述，一个人如能激发“四种心境”、保持“四种状态”、把握“四种关系”，实现“四种升华”。就会自觉地加强自身修养，就会砥砺成才，健康成长。就能最终成为“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。”

加强自身修养，是时代的需要，国家的需要。无论何时，无论哪个国家都需要各类优秀的人才。人才关系到一个国家的兴衰存亡，是一个国家发展最重要的战略资源。良好的修养乃是立身之本，其决定着个人事业的成功与失败，同时，加强对自身的修养，不是为了别人，而是为了使自己增强人格魅力。纪检监察部门作为社会大系统的一个组成部分，作为与普通老百姓关系最密切的一个特殊部门，只有每个人都具备较高的个人修养，才能更好地实现与人民群众的血肉联系，科室与科室之间的和谐，人与人之间的和谐。从这个角度看，加强个人修养不仅仅是个人的问题，也是一个家庭，一座城市，一个国家文明进步的标志。

有道是，动力源自追求，纪检监察干部人格魅力修养的动力不仅来于自身，也与外部环境密切相关。人格追求是做人标准的自我要求，是回答怎样做人、做一个什么样的人的问题。高尚的人格追求来自于对人生的正确理解，根本问题是树立科学的世界观、人生观。只有树立起科学的世界观、人生观，才能有正确的人格追求。

在科学的世界观、人生观指导下，以优秀的人格形态作为自己人格追求的目标，就能够时时审视自己，常常督促自己，向着自我追求的理想目标努力前行;坚持主动反省自己，注意查找自身问题，敢于严格要求自己，对自己的缺点问题决不姑息迁就;自觉用功学习，提高自身素质，陶冶高尚情操;高度重视他人的批评建议，闻过则喜，立即改正。

构建社会主义和谐社会，关键在领导干部，党风直接影响着政风、民风，直接影响着党的执政能力巩固与和谐社会的构建。纵观我区目前领导干部作风建设中存在的诸多问题，无一不是因为修养方面不到位和欠缺引起的。

因此，领导干部要从为国家、为人民、为党高度负责的高度出发，充分认识到加强修养的重要性，自觉地以“三个代表”重要思想为指导，认真学习先进的理论知识和管理技术，并在实际工作中加以深化发展，不断提升自身各种修养，真正成为求真务实的学习型干部。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇九**

我们的国家所倡导的和谐社会其实是在倡导和谐人际关系，人是社会的主体，若人人和谐我们的国家就会和谐。正所谓“爱出者爱返，福往来福来”。和谐人际关系需要我们每个人从自身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。

做一个有自我意识的人，我们在社会生活中与他人交往时会遇到这样或者那样的问题。有的人在与他人交往时故作老练，有的人拘谨扭捏，凡此类者，都与缺乏自我意识有关，我们只有完善自我意识，才能在他人面前赢的良好的形象。所以我们要认识自我，俗话说“君子日参省乎己，则知明而行无过矣”。我们要反省自己日常生活中的表现和行为，总结经验。从多方面考虑自己的不足，做事方法和语言方式等等。发现不足时要耐心改正。

“以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以知得失”。以他人为鉴，来对照比较自己，从而认识自己，积极听取他人的意见，对于自己的不足要努力改正，不断的完善自己。

做一个自信的人，对于自卑和自我否定的人，他们往往朋友很少，一个连自己都不喜欢自己的人，在与他交往时的形象是不利于相互发展的。首先这种人往往不承认或不接受自己的真实面目，在他人面前装扮出另外一种形象。这种假象一旦被人揭穿，就会让他人发生反感，不愿意与他交往。

要有健康、积极向上的心理态度，不要以为个别人的否定映射到大多人身上，每天微微一笑他人也会像镜子一样对你笑。

语言是人类最方便也是最直接的交流方式，在社会工作和社会交往中，几乎处处需要发言、交谈、劝慰、谈判、辩论、演讲等等。无论从事什么，我们都需要一定的社会交往能力和口头表达能力，适度的言谈举止是一个人素质的表现，良好的口才才能给人愉悦感，从而得到他人的尊敬，让相互之间的情更浓，爱更深;可以使陌生人产生好感，结下友谊;可以使意见分歧的人相互理解，消除矛盾;可以使彼此抱怨的人化干戈为玉帛，友好相处。只有具备良好的表达能力，才能更好的展示自己，才能发挥自己的才能，让别人认识自己、认同自己。用语言打开心灵的窗户，彼此之间搭建心灵的桥梁让良好的人际关系存在在我们的生活中。

倾听他人。一个善于倾听的人往往有更多更好的朋友，倾听是一种高尚的艺术，掌握它能让你在别人面前备受欢迎。我们要全心全意的倾听别人的诉说，就要撇开一切让你分心的事情，不理会其他的声响，眼睛要看着对方，点头示意鼓励让对方说下去，借此表明你在用心倾听并且显示你在尊重他。要善于听对方的意思，不要盲目插口，做一个善解人意、有修养、有知识的人。

举止文雅。举止体现着一个人的修养和风度。带有粗俗习气的行为举止，将会让一个人失去可亲近感，人们所欢迎的是稳重大方的人，要使自己的举止对他人产生好的印象，就要自觉的约束自己，使自己的举止文明得体。在与他人交谈中必须学会控制自己。不能毫无顾忌，无节制的吞云吐雾，旁若无人的纵情大笑。与人交往时，要表情自然、亲切大方、动作要适度，做到站有站样，坐有坐相。当然在他人也不能畏畏缩缩，谨小慎微。无论说话办事，参加活动都应表现的落落大方，不卑不亢。

“宰相肚里能撑船”做一个有度量的人，宽容别人，当别人犯错时不是一味的指责，而是微微一笑宽容他们，那么我们就会获得良好的形象。宽容是一种良好的心理品质。它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟，坚强和力量。一个不会宽容，只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而神经兴奋，血管收缩，血压升高，使心理、生理、进入恶性循环。学会宽容就会言语理解宽以待人。这就等于给自己树立良好的形象，使自己和别人的关系越来越好。

我们每个大学生要通过自己的努力来改善人际关系。一方面，不断提高自己的心理健康水平，另一方面，掌握人际交往的原则与方法，并通过不断的实践和努力让它总终成为自己的习惯，成为自己个性的一部分。如果我们每个人都能这样做，和谐人际关系离我们不会再远。

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇十**

尊敬的老师、亲爱的同学们： 大家下午好!

进入大学，我们已不知不觉共同度过了三个多学期。我想，在这段时期里，大家一定都收获了很多。无论是我们的专业知识与技能，亦或是自我生活的能力。当然，有一点很重要，那就是我们也一定收获了不少的朋友。

想来，大家对大学内各种人际关系的处理，都有着自己独特的见解。今天我要讲的，就是我个人对大学生如何处理好学校内的各种人际关系的观点和看法。

人活着，就不可避免的要与人打交道，这就是人际关系。人际关系对一个人的一生会产生一定的影响。对不同的人，其影响的程度不同。对能力差的人其影响大，对能力大的人其影响校我们不应该把人际关系看得太重，但也不要完全不顾。我觉得，处理人际关系一般应该注意以下几个问题:

一、 宽容友爱

宽容是一种大度，它会让你拥有更多的朋友和轻松的生活。看看我们的周围，那些有宽容心的人往往能赢得大家的尊敬和爱戴;相反，那些斤斤计较，不能容忍别人的人往往得不到大家的理解、尊重和欢迎。

王勃曾说：海内存知己，天涯若比邻。这是他的朋友将

要到四川去上任，王勃在长安相送，临别时赠给朋友这首歌。四海之内思念我的知己朋友，即使远在天边，也感觉像邻居一样近。

对人要友爱。人人都渴望友爱，与人友爱就是与自己友爱。友爱可以化解一切，友爱可以赢得更多的友爱和朋友。即使别人不够友爱，我们仍可以用友爱去化解他。没有人会与友爱为敌，友爱要真诚而不要虚伪。

二、 不卑不亢、平易近人

跟比自己强大的人打交道不要自卑，因为他也是从你现在的处境走过来的，只要努力你就会赶上他。与比自己弱的人打交道，不要骄傲，因为你也曾经经历过他现在的处境。如果努力他也会赶上你，甚至超过你。不卑不亢、平易近人会让你接触更多的人，得到更多的尊重，与更多的人和睦相处。

1946年5月6日，国共和谈期间，周恩来与美、蒋代表及三方工作人员一行60余人，到了黄坡县时适逢暴雨，山洪爆发，河水猛涨，桥梁被冲断，无法前进。美、蒋方代表都找不到办法过河，正在无奈之际，周恩来找来了黄坡县委书记，之后这个书记就找来了一些群众，周恩来同大家商量到：“乡亲们，我们要到宣化店去和平谈判，你们有办法帮助我们过河吗?”大家回答说：“有!”于是他们找来了绳子和抬杠，硬是靠人力把吉普车抬过了河，其他美方

与蒋方人员也由农民给背过了河。等到他们来背周恩来时，他拒绝到：“乡亲们，你们为了争取和平，给予我们很大的支持，我很感谢你们。跋山涉水是我们共产党人的本领，我就不麻烦你们了。”说着周恩来就脱下长裤与鞋袜，赤脚涉过了这条宽百余米，水深齐腰的河。 周恩来的平易近人，是我们永远的榜样!

三、 常站在对方的位置想一想，也就是设身处地替别人着想

有时别人的行为会令我们想不通，这是因为我们总站在自己的位置分析问题。如果设身处地地站在对方的位置想一想，那么很多问题都可以想通，很多事情都可以理解。 有一位少年去拜访一位长老，向他请教生活与成功之道:“我怎样才能让自己得到幸福，同时又能带给别人快乐呢?”

长老看了看他说：“我送你四句话。第一句话，把自己当成别人。”

少年想了想，说：“在我感到痛苦忧伤的时候，把自己当成别人，痛苦就自然减轻了;当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得和平一些，是这样的吗?” 长老点点头，说出了第二句话：“把别人当成自己。” “在别人不幸的时候，”少年皱着眉头道，“真正用心去同情别人的不幸，理解别人的难处，在别人需要的时候，及时

给予帮助。”

长老微微一笑，又说出一句话：“把别人当成别人。” 少年说：“你的意思是让我充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下，都要根据别人特点和需要来调整自己的行为。”

“说的很好!”长老眼中流露出赞许的目光，说出了第四句话：“把自己当成自己。”

想了一会儿，少年遗憾地说：“这句话的意思，我一时还悟不出来。而且这句话之间也有许多自相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢?”

“很简单，用一生的时间和经历，”长老说道。 少年沉思良久，叩谢而去。

当然，除了这三点之外，还有许多交友之道。但只需做到这三点，又何尝还用担心交不到真心朋友呢? 我的演讲完毕，谢谢大家!

**提升个人素养的演讲稿三分钟篇十一**

良好的修养，反映着一个人的自身素质水平。一个人的修养怎样，从日常生活中的“小节”上就能体现出来，当我们身为学生的时候，总是依着自己的兴致，随地吐痰、吐口香糖、踩踏草坪、乱写乱画。

当我们和同学相处的时候，总会埋怨同学的“不拘小节”，无论是工作上还是生活上的说话、借东西;而我们自己又往往懒得去理那些“小节”。

当我们乘坐公交车的时候，总是为能抢到座位而沾沾自喜，挤到、踩到别人的时候从不屑于说对不起;当我们被人挤到或踩到的时候，总是对对方不说声抱歉的话而耿耿于怀甚至拳脚相加;火车跑得快，全凭车头带。在家里，如果家长能够带好头;在学校，如果师长能够带好头;如果我们每个人都能从我做起，从现在做起……

加强自己的修养，必然会焕然一新，同学们都会生活在友好、宽容、关爱、温馨的学校氛围中!

修养强调的是“尊重为本”。想让别人尊敬你，首先就得尊敬人。那些陋习，图的是一时之快，丢的是自己的人格和尊严。一个连自己都不尊重的人，别人还会尊重你吗!

当我们作为子女的时候，总是不愿意耐心地和父母交流，总是大方地花着父母的血汗钱，总是大声地把父母的问话送上天，对于父母的生日，天才晓得;修养不是华丽的外表，不是高雅的姿态。它可以只是对陌生人的一个微笑，可以是捡起纸屑的一次弯腰;可以是排队候车时的秩序，可以是给需要者的让座;可以是获得帮助之后的一声“谢谢”，也可以是难为人家之后的一声“对不起”;可以是上学准时到校，可以是上课认真聆听;可以是一句问好，一次点头;可以是一次谅解，一点宽容，……一些屑小的细节都是修养，一些微不足道的暖意就是修养，举手投足间的关爱其实就能消融心中的冰雪，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”，修养是联系人心的桥梁，是化解矛盾的良药。

如果说人生是树，功绩是果实，才能是枝干，而修养是不起眼的树叶，是那深扎地底的根须。想让你的树硕果累累，就应增强修养，从我做起，从细节做起!

在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨;再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常;还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。

我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就一定是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创设出优良的学习气氛。现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢?所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

要养成良好的修养。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰;管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴;管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。

试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌!

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