# 加强自身修养演讲稿

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-06-29

*加强自身修养演讲稿着力四项工作加强自身修养各位领导、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...*

加强自身修养演讲稿

着力四项工作加强自身修养

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。正如中共中央总书记胡锦涛在中国共产党第十七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。通过认真深刻领会总书记的重要讲话，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。

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