

2023年躺平的演讲稿(优秀6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

躺平的演讲稿篇一

躺平二字，最早源自“躺平任嘲”一词，它诞生于20xx年或更早，所谓的“躺平”，早期是表示网友不回应不反抗的一种心理态度，现在更多的是不想担责、不愿履责，遇事推诿扯皮、得过且过。把说了当做了、把做了当做成了，对问题视而不见、听之任之，该决策不决策、该拍板不拍板。在急难险重工作面前胆小怕事、畏首畏尾、缩手缩脚，怕担责任、怕担风险；“和稀泥”“当好人”。

随着作风建设的不断推进，过去一些普遍存在的不良风气正在逐步扭转。但是随着追责力度加大，就出现了“找出路”“找对策”“规避责任”的“躺平”暗流，具体表现就是把说了当做了、把做了当做成了，实则是只喊口号“唱空城”，工作上得过且过，满足于开会了事，贯彻落实没有下文，工作更是拈轻怕重，这样的人美其名曰是对待工作和生活讲究“佛系”，实则是“躺平”。“躺平式”干部最大的特点就像是“挤牙膏”，推一下动一下，没人催就安于现状、不思进取，庸碌无为“混日子”。这种状态导致干事创业以虚字当头、空字挂帅，损了形象、伤了民心。“推一下动一下”，久而久之必然导致“能者多劳懒者闲”的现象，这样的现象如果长久存在于党员干部队伍中，更会腐蚀“干事”干部的积极心理，形成负面效应。所以身为党员干部必须戒除“躺平”心理。

（一）担当责任精神弱化了。在以前工作岗位上虽然任务重，但责任明确，做与不做、做好做坏都知道自己需要承担的责任和面对的后果；现在岗位发生变化，环境发生变化，感觉责任好像没有以前那么清晰了，工作干好、干坏、早点、晚点也没有以前那么强烈的紧迫感。

（二）事业进取精神减退了。明显感觉到对工作安于现状，进取精神没有以前那么强，精力出现外移，总觉得以前顾家少，现在工作之余总想多陪陪家人，花在工作上时间也少了，思考工作的精力也弱了，有时候为了工作而兼顾工作，顾虑的多，动手的少，一味求稳，缺乏敢闯敢拼的精神。

破除“躺平”思想，必须先从思想上破冰。身为党员干部，应该在日常多学习，只有学习才能不断提高站位，胸怀大局。比如，通过党史学习教育可以使党员干部深刻认识到社会主义是干出来的。所以更要在日常的理论学习中，增强学习本领，把学习作为首要任务，树立“梦想从学习开始、事业靠本领成就”的观念；要提高改革创新的本领，敞开思想谋思路，放开手脚求突破，善于从事物的对立面思考、解决问题。不能遇到问题就只知道一味的“躺平”。

破除“躺平”思想，必须杜绝“原地踏步”。知责于心，大丈夫之始也。从来没有“躺”出来的成绩，也没有“躺”出来的发展。也许在日常生活中，只是一个小的“螺丝钉”，看起来并不起眼。但是作为党员干部自己，却不能小看“螺丝钉”的用处。要时刻知责于心，螺丝钉经常不动会“生锈”，会影响整个机器的运行，所以身为党员干部必须戒除躺平心理，每天进步一点点不在原地踏步，才不会导致自身“生锈”，才不会影响国家整个“大机器”的正常运行。行责任者，大丈夫之终也。要在践行“家国情怀”过程中体现担当，在历史和现实的结合处，深刻理解“家是最小国、国是千万家”，小钉子也有大用途，所以必须戒除“躺平心理”。

破除“躺平”思想，必须实现干部能上能下。出现“躺平”式干部，不仅仅有自身的原因，也有外部的原因导致，身为上级领导以及单位部门更应该多关注青年干部的发展，在内部必须形成合理的竞争机制，必须根本上杜绝干多干少一个样这种局面，不能挫伤干部干事的积极性。更应该在发现个别干部有“躺平”苗头的时候多加以鞭策，对那些不想“起身”的人，就要让其挪位、降位、严格问责，真正做到干与不干不一样，干多干少不一样，干好干坏不一样。

百尺竿头思进取，催马扬鞭自奋蹄。时代在前行，莫让“躺平”心理，消磨干部的斗志，摧毁奋进的步伐。

躺平的演讲稿篇二

自市委、市政府开展整顿机关作风活动以来，通过认真学习，发现自己还有许多方面存在不足，需认真加以改进和提高。现就对照市委作风建设活动要求，从思想上、工作上、学习上进行了自查。

一是学习的要求和动力不够。对学习的要求不够高，学习的内容较浅，学习的范围较窄，系统性、专业性、深入性不强，从而使得学习的效果不明显。动力不足，缺乏学习的主动性。主要表现在：一方面，学习的自觉性不强。没改变那种要我学为我要学的良好学习习惯。自己较注重单位安排的各种政治、业务学习，而对其他学习的主动性不够；另一方面，学习的钻劲不够。学习过程中，我认真做了笔记，但往往浅尝辄止，没有作深入消化，领会内涵，全面贯彻；第三，学习重点不清。自己没有认真把握学习重点，但求面面俱到，结果忽视了直接相关工作需要的重点学习。

二是责任意识不够强。由于大局意识不够，往往只管自己职责以内的事，其它的事就少有过问。有时，自己明明看见其它同志工作中存在的问题，因碍于面子或是认为不该自己管，也就没有主动提出来帮助改正，而是放之任之；有时自己认为

无足轻重、无碍大局、可干可不干的事，也就无动于衷；有时本该今天干完的事，也随便拖到明天干。

三是处理问题理论联系实不够。尽管我也经常学习，但学习的深度不够。我经常告诫自己要用辩证的观点和方法去分析和处理问题，可总是讲在嘴边，忘在手边，结果分析和处理问题的方法简单，对具体问题分析力度不够，不能全面运用发展的、联系的、辩证的眼光看待和处理问题。

一是平时疏于学习。在知识结构日新月异的今天，不学习，就要落伍。以往我总认为，只要能把本质工作干好，其他学习都无关紧要，殊不知，学习与工作是相辅相成的。只有深入地、系统地、全面地学习，才能更好地胜任自己的工作。在日常工作中，我认为只要能干好本职工作就行了，而放松了对其他知识的学习。理论知识的学习上也只满足于看看党报党刊、听听时事新闻，读读书本，偏重于时事了解，而对于马列主义、思想、邓小平理论的学习不够，致使理论基础薄弱。由于忽视了对党的路线、方针、政策的学习和掌握，对于自己所学的东西，也没有认真去深入消化，吸收，也就不能很好地做到把自己所学贯彻到实践中去，落实到行动上来，致使在实际工作中政策水平较低。加之学习的主动性不够，对于学习制度坚持不够，老爱犯三分钟热情的毛病，这一不良习惯致使学习收效不大。

二是思维局限，认识落后。思维局限，认识落后，进取意识不够强，认为工作上过得去就行，不求冒尖，但求稳而不乱奉行多一事不如少一事的原则。按部就班，认为只要规规矩矩地按条款、按规章制度办事，工作不出错，不给组织添乱子，也就问心无愧。没给自己树立起跨越的高标杆，让自己朝着目标坚定地走下去，反而缺乏向更高目标追求和奋斗的激情与勇气。

三是群众观念弱化。我们的一切出发点应着眼于广大人民群众，想人民群众之所想，急人民群众之所急，真正做到情为

民系、权为民用、利为民谋。由于我们工作经常直接与企业职工接触的机会多，与他们之间的交流较多，看到群众的疾苦多，听到群众的呼声多，渐渐地麻木了、习以为常了，群众观念弱化，为人民服务的意识弱化。

正直做人，真正做到自重、自省、自警、自励，时刻以树立机关干部良好形象为自己行动、处世的准则，在生活上严格要求自己，敢于抵制各种不正之风和腐败行为，努力做到勤政廉洁。

今后，我将以这次活动为契机，继续查摆自己在各方面存在的不足和问题，进一步提高思想认识，转变工作作风，改正不足，提高自己，真正使自己的思想得到进一步净化、工作得到进一步提高、作风得到进一步改进、行为得到进一步规范，努力把自己的各项工作做好，取得成效。

一是加强理论学习，提高政治素质。全面认真系统地学习党的方针政策，思想、邓小平理论、三个代表和科学发展观的重要思想，认真学习党的有关政策和省委十届九次全会以及市委五届十一次全会精神，在工作和学习中牢记共产党员的六条基本要求，按照合格共产党员的标准要求自己，时刻把坚定共产主义理想信念放在首位，把它作为自己的立身之本、奋斗动力和行为坐标，立党为公，甘于奉献。

二是进一步改进工作作风。努力做到善于克服消极思维、模糊认识所造成的各种束缚，破除急躁情绪，迎难而上，积极工作；善于对遇到的问题进行理性思考，深挖其中的规律性；善于从事物之间的种种联系去分析和解决问题；善于从政治、全局的高度认识事物；善于根据个人具体情况和自身工作特点，不断完善和提高自己，脚踏实地的投入到工作中去。

三是加强自身建设，提高服务能力。通过学习，牢固树立共产主义的理想信念，紧跟不断发展变化的新形势，进一步增强大局意识、责任意识、忧患意识，在强化服务意识上下功

夫，为领导决策出谋划策，献智献力；时刻遵守各项规章制度，从思想上筑起抵御腐朽思想侵蚀的坚固防线，增强拒腐防变的责任感和紧迫感。

躺平的演讲稿篇三

最近，“内卷”这个词火了。“内卷”的本意，是指人类社会在一个发展阶段达到某种确定的形式后，停滞不前或无法转化为另一种高级模式的现象。然而这个词在大学生中广为流传、屡次出圈，引起了一波又一波网络讨论。如何破_“内卷”，成为每一个大学生需要完成的人生课题。

“内卷”是一种固化形态，或者说停滞不前的状态。最突出的表现在于，“我不停地努力，为何却很难取得更优异的成绩？”社会不断进步，竞争就会变得异常激烈，以大学校园为例，以前稍一努力就可能成为某个领域的拔尖者，现在大家都在奋力向前，采取“奔跑的姿态”，冲刺一番下来才发现，自己不但没有进步反倒可能退步了，付出的巨大努力没有获得一个理想化的排名。

这就像百舸争流，“不进则退，慢进也是退”。“内卷”的形成，源于在更难获取成功的大环境下，一个人很容易产生挫败感和失落感，他们会感觉自己进入了一个消耗精力的死循环中，在赛道上同其他选手拼命竞速，结果却只领先那么一丁点，没有什么突出的优势，成功也变得越来越难，付出的代价则不断攀升。但不少人没有意识到，通过赛场的过程参与，自己的奔跑能力得到了提升，个人的身体也得到了锻炼。在齐头并进的赛场上，其实没有真正的失败者，每个人都获得了自己所需要的东西。

大学生对“内卷”的不适应，既正常又不正常。说正常是因为，在大学生们的成长经历中，这种烦恼和焦虑是迈向成熟的必然阶段，也是必须经历的过程。说不正常是因为，以往不少高校的学业环境相对宽松，对学生成绩的要求较低，大学生

“划水”也能毕业，稍一努力就能实现较大突破，让成功变得极为容易。可以说，以往大学生“内卷”的环境尚未形成，竞争的压力也未能有效传导，现在则大不一样了。

当多数人都处在一个缺乏压力的环境中，动力也就会显得不足。大学固然属于象牙塔，不过也是走向社会的最后一步，与社会有着更为密切的关联。如果大学生在校园中不能感觉到“内卷”带来的压力，不能真正找到自身坐标和努力方向，那么进入社会后，就可能付出更高更大的代价——大学虚耗的时间、浪费的机会都需要靠后续来弥补，需要作出更大的努力。

到那个时候，相信不少人将会更加焦虑和恐惧，也会为之前的所作所为而后悔。因此，现在尤其需要大学生在越来越“严”的基调下，对“内卷”有更清醒的认识，能够理性地面对，做出科学的选择。

不少大学生陷入“内卷”，对此感到焦虑，与缺乏科学规划也有很大关系。在竞争如此激烈的社会环境中，大学生需要改变固有的思维定式，从盲目的同质化和一体化竞争中走出来，结合自身特点和实际走差异化、个性化的路子，弄明白“我想成为什么样的人”“我能成为什么样的人”，才能真正把自己塑造成一个“不一样的我”。

大道至简，举重若轻，如何看待和应对“内卷”，就不会成为一道复杂沉重的人生难题。

躺平的演讲稿篇四

经查证，这一话题源自于清华大学教育研究院院长聘副教授李锋亮的一篇文章观点。

该文章由中国科学报25日发布，李锋亮在文内讨论的主要内容是“内卷”现象，以及他对“内卷”的看法。而其“躺平

态度极不负责”的评论正出自文章最后一部分内容——“笔者对那些不喜欢‘内卷’的大学生的建议”。

根据文章，李锋亮称自己就是“小镇做题家”，但幸运的是即使到了一线城市的知名大学，依然能够凭借自己的努力获得耀眼的绩点，甚至早早进入实验室参与科研任务。

他表示，自己一方面理解由于激烈竞争带来的广泛焦虑，才让“内卷”成为流行语；另一方面，也强烈建议不要用“内卷”对竞争进行污名化。

李锋亮认为，现在人们纷纷谈“内卷”，正说明了社会是可以通过竞争获得上升机会的，否则社会阶层固化，怎么努力都是白费力气，而这种情况下社会就可能面临大动荡与大退步。因为如果没有竞争，抑或如果竞争没有区分度，优势家庭的子女将凭借已有的优势，轻松碾压弱势家庭的子女，那将是“上品无寒门，下品无世族”。

他继续称，如果进入名牌大学就以为可以高枕无忧、前程似锦，轻松获得“钱多事少离家近”的工作，那么广大由于种种原因尤其是家庭原因输在教育起跑线上的学生，就再没有“逆袭”的机会，这样的情况只会更糟。

如果你能够通过一定的努力获得比较好的绩点，则不应该跟风鄙视绩点；如果你在绩点上感觉疲于应付、力不从心，则可以去寻找能够体现自己优势的其他信号，比如科研、公益服务等，即采用“你打你的，我打我的”战术，将自己的优势发挥出来。

总之，千万不能因为不喜欢“内卷”，就采取“躺平”的态度。“躺平”是极不负责任的态度，不但对不起自己的父母，还对不起亿万个工作努力的纳税人，毕竟高校的运行经费中，学费只是其中一部分，还有很大比例来自财政拨款，而财政拨款的来源就是税收。

躺平的演讲稿篇五

自市委、市政府开展整顿机关作风活动以来，通过认真学习，发现自己还有许多方面存在不足，需认真加以改进和提高。现就对照市委作风建设活动要求，从思想上、工作上、学习上进行了自查。

一是学习的要求和动力不够。对学习的要求不够高，学习的内容较浅，学习的范围较窄，系统性、专业性、深入性不强，从而使得学习的效果不明显。动力不足，缺乏学习的主动性。主要表现在：一方面，学习的自觉性不强。没改变那种要我学为我要学的良好学习习惯。自己较注重单位安排的各种政治、业务学习，而对其他学习的主动性不够；另一方面，学习的钻劲不够。学习过程中，我认真做了笔记，但往往浅尝辄止，没有作深入消化，领会内涵，全面贯彻；第三，学习重点不清。自己没有认真把握学习重点，但求面面俱到，结果忽视了直接相关工作需要的重点学习。

二是责任意识不够强。由于大局意识不够，往往只管自己职责以内的事，其它的事就少有过问。有时，自己明明看见其它同志工作中存在的问题，因碍于面子或是认为不该自己管，也就没有主动提出来帮助改正，而是放之任之；有时自己认为无足轻重、无碍大局、可干可不干的事，也就无动于衷；有时本该今天干完的事，也随便拖到明天干。

三是处理问题理论联系实不够。尽管我也经常学习，但学习的深度不够。我经常告诫自己要用辩证的观点和方法去分析和处理问题，可总是讲在嘴边，忘在手边，结果分析和处理问题的方法简单，对具体问题分析力度不够，不能全面运用发展的、联系的、辩证的眼光看待和处理问题。

一是平时疏于学习。在知识结构日新月异的今天，不学习，就要落伍。以往我总认为，只要能把本质工作干好，其他学习都无关紧要，殊不知，学习与工作是相辅相成的。只有深

入地、系统地、全面地学习，才能更好地胜任自己的工作。在日常工作中，我认为只要能干好本职工作就行了，而放松了对其他知识的学习。理论知识的学习上也只满足于看看党报党刊、听听时事新闻，读读书本，偏重于时事了解，而对于马列主义、思想、邓小平理论的学习不够，致使理论基础薄弱。由于忽视了对党的路线、方针、政策的学习和掌握，对于自己所学的东西，也没有认真去深入消化，吸收，也就不能很好地做到把自己所学贯彻到实践中去，落实到行动上来，致使在实际工作中政策水平较低。加之学习的主动性不够，对于学习制度坚持不够，老爱犯三分钟热情的毛病，这一不良习惯致使学习收效不大。

二是思维局限，认识落后。思维局限，认识落后，进取意识不够强，认为工作上过得去就行，不求冒尖，但求稳而不乱奉行多一事不如少一事的原则。按部就班，认为只要规规矩矩地按条款、按规章制度办事，工作不出错，不给组织添乱子，也就问心无愧。没给自己树立起跨越的高标杆，让自己朝着目标坚定地走下去，反而缺乏向更高目标追求和奋斗的激情与勇气。

三是群众观念弱化。我们的一切出发点应着眼于广大人民群众，想人民群众之所想，急人民群众之所急，真正做到情为民系、权为民用、利为民谋。由于我们工作经常直接与企业职工接触的机会多，与他们之间的交流较多，看到群众的疾苦多，听到群众的呼声多，渐渐地麻木了、习以为常了，群众观念弱化，为人民服务的意识弱化。

正直做人，真正做到自重、自省、自警、自励，时刻以树立机关干部良好形象为自己行动、处世的准则，在生活上严格要求自己，敢于抵制各种不正之风和腐败行为，努力做到勤政廉洁。

今后，我将以这次活动为契机，继续查摆自己在各方面存在的不足和问题，进一步提高思想认识，转变工作作风，改正

不足，提高自己，真正使自己的思想得到进一步净化、工作得到进一步提高、作风得到进一步改进、行为得到进一步规范，努力把自己的各项工作做好，取得成效。

三、整改措施

一是加强理论学习，提高政治素质。全面认真系统地学习党的方针政策，思想、邓小平理论、三个代表和科学发展观的重要思想，认真学习党的有关政策和省委十届九次全会以发市委五届十一次全会精神，在工作和学习中牢记共产党员的六条基本要求，按照合格共产党员的标准要求自己，时刻把坚定共产主义理想信念放在首位，把它作为自己的立身之本、奋斗动力和行为坐标，立党为公，甘于奉献。

二是进一步改进工作作风。努力做到善于克服消极思维、模糊认识所造成的各种束缚，破除急躁情绪，迎难而上，积极工作；善于对遇到的问题进行理性思考，深挖其中的规律性；善于从事物之间的种种联系去分析和解决问题；善于从政治、全局的高度认识事物；善于根据个人具体情况和自身工作特点，不断完善和提高自己的，脚踏实地的投入到工作中去。

三是加强自身建设，提高服务能力。通过学习，牢固树立共产主义的理想信念，紧跟不断发展变化的新形势，进一步增强大局意识、责任意识、忧患意识，在强化服务意识上下功夫，为领导决策出谋划策，献智献力；时刻遵守各项规章制度，从思想上筑起抵御腐朽思想侵蚀的坚固防线，增强拒腐防变的责任感和紧迫感。

躺平的演讲稿篇六

摘要：将课程思政融入英语语言教学是当前形势下大学英语课程面临的新要求和新挑战。大学英语教学承载着知识文化传授与思想道德培养的双重责任。该文以《新职业英语-职业综合英语ii》教材为具体案例，结合“协同一致，合力育人”

的思想要求和大学英语课程特色，摸索新的教学理念，尝试更合适的教学模式，整合教学资源，把思政教育元素有效融入课程教学，拟对大学英语课程思政的教学设计进行积极探索。

关键词：课程思政 大学英语 教学设计

在近日召开的学校思想政治理论课教师座谈会上□xxxxxx提出“八个相统一”，其中包括“要坚持显性教育和隐性教育相统一，挖掘其他课程和教学方式中蕴含的思想政治教育资源，实现全员全程全方位育人”[1]。这是自2016年习xxx在全国高校思想政治工作会议上提出“使各类课程与思想理论课同向同行，形成协同效应”以来，对推进思政课程与课程思政有机结合的再次强调[2]。

1 大学英语课程思政教学的必要性和可行性

大学英语作为一门语言文化公共基础必修课程，授课学时比其他通识课甚至专业课程都要长，学生覆盖面广。较大的课时比例和较长的开课时间都十分有利于教师和学生之间进行互动和交流，能够保证思想教育的广度和持续性，具备对学生进行长期思想教育的条件。语言教学内容涉及的文化和精神层面的内容丰富，可以作为推进“课程思政”人文素质教育的切入点，是非常好的思政教育载体。因此，在大学英语中融入思政教育既是为思政教育拓宽渠道，又是英语教学本身所需。

大学英语教学课程思政的实施，应充分挖掘思政教育内涵，收集与教学内容契合的德育素材，并融入社会主义核心价值观和中国优秀传统文化教育。在教学设计中，明确德育目标，将其列入教案，并切实地贯彻落实。在教学中，发挥课程思政渠道作用，弘扬我们民族的优秀文化，增加学生对自身、国家和民族价值观的认同；同时在中西文化对比中，让学生学会坚守和传承中华民族的文化基因和精神命脉，从而实现大

学英语课程知识传授和价值引领的统一。以教材为基础，思想道德、知识文化、职业能力培养为目的，明德为导向，进行励志教育，培养学生积极、负责、感恩的态度和顽强的意志[3]。

2 大学英语课程思政教学设计范例

下面以外语教育与研究出版社《新职业英语-职业综合英语ii》(2015年2月第二次版)为例，就课程思政融入大学英语的教学设计作初步探讨。

范例一—unit 4 money之阅读文章a—the first credit card(《第一张信用卡》)。