

# 最新起重设备租赁合同 起重机械设备租赁合同(大全5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 演讲稿自律篇一

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20\_\_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在这里了，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！

## 演讲稿自律篇二

早上好！

开学七周来，在全体教师和学生们的共同努力下，学校教育教学工作井然有序，同学们展示出了图盛学子“热爱学校、热爱学习、积极向上”的精神风貌。

本学期来，学校进一步加强对课堂和校园常规执行情况的检查力度。我们很欣慰的看到，绝大多数的同学都能以一个国家级示范性高中的学生标准严格要求自己，课堂上认真听讲，做到不迟到，不早退，积极参加学校各项同文娱活动和体育锻炼。内宿生很早就起床晨读和晨锻，公车上还有一些同学抓紧时间在看书背公式，公车司机也多次反映到学校，我们的同学上车下车能做到彬彬有礼，主动给有需要的人让座，在学校里，同学们遇到老师主动问好，与同学团结互助，爱护学校自然环境和公共财物，校园处处呈现出和谐、有序、向上的氛围。

可我们不得不看到，还有极少数同学的表现与这种和谐格格不入，给同学们脸上抹黑，严重影响学校形象。我在这里举出几种，请同学们有则改之，无则加勉。

- 1、不认真遵守课堂常规，上课打瞌睡，迟到、早退。这些行为影响既影响老师上课的情绪，也影响班级同学的学习状态，是一种对自己，对他人不负责、不尊重的行为。
- 2、不认真遵守校园常规，没有自觉按要求穿着校服，佩带校章。
- 3、不爱护自己的身体，不自觉参加体育锻炼。早操前后应该多跑跑步，第八节和体育课多一些参加室外活动，养成一种

良好的锻炼习惯，使自己终生受益。

同学们对待同学友谊和同学间的矛盾应该有正确的认识和处理方法，必须明理，知是非。

5、不遵守学校安全规定，不爱护公物。一小撮同学躲在厕所里偷偷抽烟，严重危害自己的身体健康，也对其他同学的人身权利造成侵害。也有个别同学把烟头、包装纸、茶渣等扔进厕所里，造成厕所堵塞，这是不讲公德、不爱护公物的表现。

对以上行为，学校一定加强监管，也请同学们端正心态，加强自律，把精力放到学习上。期中考试即将到来，我们要在班上、在学校里掀起学习高潮，认真复习功课，争取在期中考试有一个理想的成绩。十一周校运会的准备工作也即将开始，各班运动员要抓紧时间训练，同学们也要为他们营造一个氛围，大家一起参与到运动中来。为了做到动静有序，给同学们更多的学习时间，学校调整对第八节的规定：要求同学们第八节留在教室自学或在学校参加活动，17：15放学后方准离校，请同学们理解学校的一片苦心，遵照执行。

同学们，让我们珍惜走到一起来学习的缘份，团结互助，严格自律，刻苦学习，共同营造一个适合我们学习、适合我们发展的校园。

谢谢大家

### **演讲稿自律篇三**

大家好！我是来自08级市场营销二班的张则。今天很荣幸能够站在这里参加这次竞选。我要竞选的是自律委员会主任一职。

自律委员会在学生会中扮演着很重要的角色，我自信自己有

能力做好学生会的工作，同时，我也坚信通过今天的洗礼，明天的我必将受益非浅。拿破仑曾说过：不想当元帅的兵不是一个好士兵。我想我不仅要当一名元帅，而且要努力成为一名出色的、成功的、能为大家谋利益的学生干部。

我已经在自律委员会工作了一年的时间，从工作中我学会了怎样为人处世、怎样学会坚持、忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样处理我部与其它部门之间的关系，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这一切使我自信有能力胜任自律委员会主任一职。

当然了，“人非圣贤，孰能无过”我在工作中也出现过一些错误，在某些方面还存在不足，但我敢于面对。通过老师、同学的批评、帮助以及自己的努力来改正。决不允许自己在同样的地方跌倒两次。

假如我当上了自律委员会主任，我要进一步完善自己，提高自己各方面的素质。进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情。进一步提高自己的工作责任心，在工作中大胆创新、锐意进取，虚心向别人学习。进一步的广纳贤言，做到有错就改，有好的建议就接受，同时坚持自己的原则。

假如我当上了自律委员会主任，我会真正做到“优胜劣汰”真正做到“日日清，周周结”每周通过学生的反映情况指出我部工作中的优点和缺点，以朋友的身份与我部成员共同商讨解决方案并制定下一阶段的工作计划。经常与他们谈心，彼此交流对生活与工作的看法，为把自律委员会的工作做好而努力。

假如我当上了自律委员会主任，我将以“奉献工商，服务同学”为宗旨，真正做到为同学们服务，为我系的建设尽心尽力。

我知道再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴

实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，我努力过了，即使失败也无怨无悔。但如果我当选的话，一定会言必行，行必果！

最后我在重申一遍，我竞选的是自律委员会主任一职。请各位评委给我一张信任的投票，给我一个施展才能的机会！

谢谢大家！

## 演讲稿自律篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《网课期间的自律》

自律其实就是严于律己，就是和思想做斗争。古人云，君子责己，小人责人。从古至今，都把自律当作衡量一个人道德修养高下的标准。

学习知识要先了解它。自律和他律是完全不一样的。他律指被动地接受他人施加于自己的要求或者规则，而自律则自愿的。他们都能达到约束自己的目的，所以都是必要的。但这两个我觉得自律更为重要。我的妈妈总是监督我做一些我不情愿做却又必须做的事情，但是监督也是为了让我们的自律。

自律首先要从自身严格要求，我们身边潜伏着许多的诱惑。网络上的`花言巧语，现实中的五花八门，我们都很难抵挡。所以学会自律尤为困难，也尤为重要。

首先我们要意志够坚强，什么困难都不堪一击。其次，我们要经常自我反省，自我评价和自我约束。我们可以在每天学习的书桌上贴一个醒目的字条，每天睡觉前心里自我暗示以此来约束自己。时刻提醒我们什么可为，什么不可为，什么

坚决不为！要问自己在做什么，该做什么。

作为青少年的我们，更应该学会自律。只有自律，我们才可以自省自知，更好地约束自己，使我们成为更好的自己！

## 演讲稿自律篇五

我演讲的题目是《读好书，做自律的人》。

凡是公共环境，就都有法规束缚，同时，使公众平等地享受自由；如果有人超越了自由的限度，就会侵犯他人的权利和自由，所以，道德规范和制度约束中，包含了我们每一个人的利益，我们要自觉地尊重别人、尊重环境、尊重制度，努力做一个自律的人。

怎样实现自律呢？西点军校的约翰中将曾说过：一个人要想战胜别人，首先要战胜自己；想要战胜自己，首先要有自律能力。一个人要学会严格要求自己，不放纵，不给自己的缺点找借口，日久形成习惯，他就会成为一个自律的人。其次，通过读好书，成为自律的人。

我们枫叶学子有理想，有抱负，读好书是为将来作知识储备和素养修炼。通过读好书，能更好的实现学习自觉和行为自律。因为学习这种事情，不能总靠老师监管或别人催促，有了主动、有了自觉、形成自律更快乐。所以，读好书，做一个自律的人，是一种境界。走进这种境界，你拥有的不仅是美好的精神享受，你的人格也会因此变得更加完美，还有等待你的成功。

## 演讲稿自律篇六

大家好！

自律部是属于学生会的一个部门，整日最主要的工作就是负

责早操，这也是它们最主要的一个任务！

可是今年以来这个部门一直不得人心，这个部门负责早操，这本身就是一件得罪人的事情，不过大家一般还是不会特别讨厌，因为这都是自己的同学负责的，而且都还是学生，所以我们还会有一些客气的！

可是今年这一个部长实在是不行，工作能力在这几里已经得到充分的表现，每一次早操都是无比的混乱不堪，大部分的人就是在这里抱怨他，根本没有几个人在这里说好话，因为他的态度使得我这个与他没有什么关系的人也觉得这个人不适合当部长。

有一次早操，他规定各个班级某一时刻到达现场，并且在所有学生面前说道这一次肯定会立即跑步，不会再一次耽误时间，而且给各个班级的班长全部通知了，但是最终我们的班级准时到了，但是还是没有准时开始，而且还好像觉得我们班级的人有一些傲了。对大家的态度也不是很好，那一次真是使得我自己有一些生气了，因为我们班级是最早的，可是在这里也是等时间最长的一个！

如今的自律部就好象是人们的发怨气对象，每一天早上都会有人说这些人的不足之处，这也代表上一个学生会的一个部长看法是正确的，他在我们面前就说过这一届的人不行！

## 演讲稿自律篇七

大家好！

清濛的雨丝从阴暗的天空中撒下，沁人心脾的凉。老师冰冷的声音穿透过我的耳畔，脊背中仿佛有阵阵凉风呼啸而过，让我不由得打了个激灵。老师叫到了我的名字。

慌慌张张地站起，不知所措。茫然地看着老师那张阴沉着的



脸，我似乎明白了什么，手心渗出细密的汗珠。

“双休日作文是不是自己写的？”老师的眼睛盯得我心里沉甸甸的，带着些许心虚结结巴巴地开口道：“自……自己写的。”“是吗？”老师从鼻子里发出一声冷哼，轻蔑而嘲讽地笑了笑，拿起一本作文本大声朗读起来，跟我的作文几乎一模一样。同学们一阵骚动，开始窃窃私语，一阵唏嘘。我也木木地站在原地不动，惊讶得说不出话，脑子中回忆着星期天的场景：我微蹙着眉，咬着笔盖，冥思苦想了许久，但手中的笔在纸上未留下一丝墨迹。在那一刹那，一个坏念头触电般闪过我的脑海，可恰恰被我逮个正着，我拿起身旁的手机，丢失了以往的自律，看到一篇好文章便抄了部分下来，尽管改了些许语言，但整体结构一丝未动。果不其然，被老师的“法眼”所发现。

## 演讲稿自律篇八

大家上午好！

今天国旗下讲话的题目是《遵规守纪，严格自律》。

青少年时代是最美丽的，同学们我们正处于人生最美的“花季”，青春的花朵就要在我们的生命之树上绽开，阳光是我们的，希望也是我们的！

首先，作为新时代的中学生就要遵守纪律，做现代文明的学生。俗话说，“没有规矩，不成方圆”，我们知道，良好的纪律是学好科学文化知识的保障。作为一名学生，就要严格遵守《中学生学生守则》、切实做到：尊师爱友，自律自强；诚实守信，文明礼貌；遵守公德，爱护公物。其次，作为新时代的学生，还要学会守法。每个公民都必须具有法制观念，不仅要学法，而且还要守法。第三、要遵守社会公德。讲究公共卫生、爱护公共财物、维持公共秩序等，这些都是社会公德。遵守社会公德是衡量文明程度的重要标志。讲究公共

卫生，就是要保持优美整洁的公共环境。比如：不往教室窗外扔果皮、纸屑。在教室里不能大喊大叫，妨碍其他同学学习、休息；不能在课桌椅上乱刻乱画。我们身边的公共财物有很多。如门窗、桌椅、教学设备等，校园里的花草、树木等，我们不仅要做到自己爱护，而且还应当劝阻、制止有些人破坏公共财物的不文明行为。争做一个讲文明、懂礼仪的好学生。

同学们，人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天，明天将交给梦想，你能把握的，就只有今天！让我们珍惜今天这大好时光，遵规守纪，勤奋学习，争取更大的进步。

## 演讲稿自律篇九

常言说，“不受曰廉，不污曰洁”。廉洁，即是一种社会价值取向，又是一种个人价值取向。

自古以来，“廉”与“礼”、“义”、“耻”并列为治国的四大方略，是国家管理的四大支柱。自古至今，“廉则国昌，腐则国灭”，多少鲜活的例子，真实的故事，都说明了这样的一个道理。所以，各国都明确的指出，我们要发展、要和平就需要廉洁作为保障。

廉洁，不仅是一个国家的价值取向，也是个人的价值取向。爱因斯坦说过：“一个人生命的意义在于他在什么程度和什么意义上从自我中解放出来”。个人主义是廉洁的主要敌人，误导着一些人走向世界不归之路，损人又不利己。马克思从实践中总结得出：作为领导者，只有坚持人民群众的路线，坚持群众观点才能有出路；腐败、个人主义是只会害人害己，只有廉洁才是一条正确的路。稍有些明智的人，不想被人民和历史抛弃的人，都会选择后面的路，少数铤而走险、冒天下之大不韪的人都不会有什么好的下场的，结果只有是被人们所抛弃。廉洁始终作为主流的价值取向而被大众所认可。所以我们要自己明亮的眼睛，识别是非，选择真正适合自

己和社会的路，真正做到廉洁自律。

从政治文化到企业经济，从科学管理到思维创新，腐败的形式在不断的发生变化，腐败的手段也在不断的被注入“合情合理”的新名词。在当前社会经济全面发展的大好形式下，作为发展中国家之一，我们在固守优良传统，我们在支持思维创新；我们在公司以培养、发展复合型人才为契机，坚持岗位创新，力求凭绩效拿薪金。“一份耕耘，一分收获”，质朴本应是我们血液中的骄傲，傲骨本应是我们不可粉碎的廉洁精神。老一辈的清廉，为何在当今社会成了有些人口中的“看不开”、“认死理”？在虚荣的自尊上，有些人的思想开始产生变化，廉洁自律的修养变得不再坚定，曾经那为之骄傲“廉洁精神，自律意识”没有被腐败拉下水，却因为无法及时正视自己的角色，而被一些肤浅的语言击中，于是不想再做认死理的人，看不开的人；于是，开始使用小权某小利，以换取虚荣心的满足，黑色的雪球越滚越大，遮住了他们的视线，使之他们思想上的狭隘点日渐彰显。腐败高发地之一的电力系统中，华中电力集团公司原总经理林孔兴贪污受贿案件、陕西原农电局长王文学腐败案的东窗事发不仅没有让其他腐败人员迷途知返，反而在这些人心目中滋生了侥幸的心理，使他们学会了隐藏自己的腐败行为，变更腐败的形式，使至社会腐败问题屡禁不止。然而终究雪球是经不住阳光炙晒的，人民的力量是伟大的，胜利只会属于我们。

回头看去，为什么会是这样？腐败队伍中，有让我们敬畏的老一辈学者，有与我们同龄的年轻人，还有本应与我们携手作战的公务员、领导人，他们有渊博的学识，坚强的性格，为何会却如此轻易的踏入腐败行列？还有那些没有被腐败直接拉下水，却因为所谓的“虚荣的自尊”而踏入腐败行列的人，我们感到愤慨，我们更加深深的感到惋惜！这是为什么，这得不引起我们的深思。所以，我想任何时候，廉政教育永远不会过时，自律修养应固之再固，！社会发展的同时，各项监督机制，管理机制纷纷出台，抨击腐败，弘扬正气已成为全社会共同的责任。我们有着优秀的党员队伍，有着团结的

群群众队伍、有着时刻待发的团青队伍，正所谓，魔高一尺，道高一丈，防腐倡廉，以廉制腐，我们当仍不让。

作为公司的一名员工，恪守廉洁，我们不能有任何含糊，我们应义不容辞！面对新的任务，新的机遇，我们要做到更加严格的廉洁自律，优化作风，认真做好自己的工作，克服各种困难，真真正正地做到廉洁自律！

不论在哪一个岗位，我们都应积极响应中央号召，树立正确的政绩观、利益观，做事为博百姓笑，不为烽火戏诸侯，做到情为民所系，权为民所用，利为民所谋！

恪守廉洁，我们义不容辞，我们始终要坚持加强廉政自律修养，用最简单的道理，做好人，做好事，做好官。从人格上自重，心灵上自省，思想上自警，精神上自励，严于律己，宽以待人，做到不仁之事不为，不正之风不染，不法之事不干。

乐自清中出，烦自贪里来。我们，只有，真正将廉洁二字落实、贯穿到我们的生活中、学习中、工作中，做到廉洁自律，才会拥有更多的快乐、更少的烦恼，才会真正实现自己的个人价值！

朋友们，让我们一起行动吧，抛开过去，展望未来，廉洁自律，我们义不容辞！

## 演讲稿自律篇十

上午好！今天我国旗下讲话的题目是《从自律走向成功》。

安德列耶夫曾说：一个人最大的胜利就是战胜自己！没错，在纷繁复杂又充满蛊惑的世界中艰难前行，势必会受到金钱、权力和各种利益的诱惑。这时，阻碍自己的前进，破坏自己艰苦努力的敌人，往往是自己。

一次放松，似乎是茫茫人生坎坷中的一朵浪花，而一时懈怠，也似忽只是慢慢机遇上的一颗沙砾，但一次次放松与懈怠的积累，就会演变为顽固不化的恶习，最终，在自己的松懈中散漫下来，将会惨烈的败给自己。也只有严于律己，能时刻约束自己的人，才会攻克这个最强大的敌人而走向成功。如果一个人不能自我控制，那么他就不能很好的约束自己，自然，就没有资格去领导别人，更谈不上驾驭未来的局面。

明朝的徐傅在求学期间，为了不断检点自己的言行，在书桌上放了两个瓶子，当自己做了一件坏事，说了一句坏话，就在瓶子里放一粒黑豆，作了好事就在另一个瓶子里放一粒黄豆。开始时，黑豆颇多，黄豆寥寥。他深刻地反省，过了一段时间，黑豆黄豆各占一半，他再接再厉，律己更严，久而久之，瓶中黄豆半满，黑豆屈指可数。可是凭着这种持久的约束，不断修炼自我，徐傅终成一代名臣。

就如大哲人丁尼金说的：唯有自律，能把自己引导向最光明的王国！只有严于律己，坚忍不拔，才会成就伟业，戚家军正是由于纪律严明，作战勇敢，方能横扫倭寇，当平九洲，越王勾践正是严于律己，卧薪尝胆，才有“三千越甲可吞吴”的壮举！

目前，校风正了，学风浓了，校园静了。这些都是与大家的共同努力分不开的。

但如果我们仅仅为了这个好的开始就感到骄傲，那是很肤浅的，原因有二：一是因为我们的目标是创建一个真正和谐完美的校园环境，营造一种奋进有序的校园学习氛围，使我们的同学乐在学中，学有所得，但我们现在离这个目标还有一段长路要走。二是因为这个良好开端的取得主要还是“管”出来的，不是自然生成的。

如何巩固和提高我们取得的管理成果，确实值得我们深深地思索。或许让自律成为一种习惯是我们最好的选择。这样的

习惯将造就我们幸福的人生，引领我们实现自身的价值。