# 2024年国旗下成长主题演讲稿(22篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-08-15

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**国旗下成长主题演讲稿篇一**

成长中蕴含着甜味，像糖果的味道。

记得有一次，因为我数学获得了24点竞赛二等奖，顺利成为了学校的“升旗手”。我心里异常高兴，像喝了蜜似的。站在领奖台上，受到同学们赞许的眼光时，我再一次感受到甜的味道。

成长中还蕴含着苦味，像苦瓜的味道，令我久久不能忘记。

记得那时我为了拿到“免试生”的资格，我竭尽全力地学习。上课时，我认真地听讲;下课时，我看到同学们欢快地玩耍，我却在做课外练习，心里顿时产生几分羡慕之情;回到家，我第一时间立刻做作业一向到夜深了，我仍然一丝不苟地在复习，眼圈上那一道道黑眼圈就是我勤奋的见证。学习是多么苦啊!我尝到了苦的味道。

成长中不仅仅蕴含了甜、苦的味道，还蕴含了酸的味道，像吃了醋似的。

记得有一次，我下课时，轻轻地走过一位同学的书桌，不知为什么，那位同学的笔盒突然掉了下来。那位同学见了误认为我吧他的笔盒弄掉了，开始责骂我，我感到十分难过，一阵阵酸酸的感觉涌上心头，像喝了醋似的。

成长还有辣味和咸味，这两种味道也使我久久不能忘怀。

生活向我们捧来了酸甜苦辣咸，以及其它的各种各样的味道。我们要以乐观和勇敢的心态去品尝这些味道，不要轻易退缩。这样，经过磨练的生活才会变得更加有滋有味，有声有色。

**国旗下成长主题演讲稿篇二**

16年前的一个早晨，我出此刻这个世界上，开始了我的成长历程。

十六年来的成长，我从无知到幼稚到自大到冷静。这是我出生至今的成长历程。成长的味道绝非单一的酸甜苦辣，而是复杂的情感组成的，酸甜交加，苦中带甘。就好像一道菜，菜进嘴时，是菜表面的味道，当细细品味之后，菜能明白菜的真正味道，成长亦是如此。

我们的成长历程中所经历的一切事物都好像是一道菜，不管菜的味道如何，终究是要体验。出现一道极难下咽的才，可是是为了体现出下一道菜的美味。经历的辛酸痛苦，以后再有小风小浪，回想之前也就不算什么风浪了。

没有试过哭，怎样会明白甜。成长中如果事事都能感觉顺心，那之前也必须经历过风浪。没有受过苦，救不回明白生活的完美。

每一个人都在不断成长，成长与年龄无关，跟多的是与经历有关。穷人的孩子早当家便是这个原因，我认为，所谓的中国富可是三代，不是因为有钱，是因为富人家的孩子经过钱解决了原本助于他成长的事情，千金难买少年穷，难买的不是穷，是经历。温室的花朵的我们亦是如此，我们之中大部分唯一的经历就是读书。

再苦不能哭孩子，再穷不能穷孩子，更是减少了成长中的哭味道，最大的苦，可能就是考试失利了。这种成长是不完整的，蛋很多家长却不能意识到这一点，这些错误的观点深入人心，一朝一夕是改变不了的。可是我期望身为参与者的我们能意识到这一点，并在我们的下一代加以改变。

成长的味道要复杂才完整，要改变才提高，给孩子一片温室也许会使孩子有一个不完整的成长，父母健在时，父母能够补充，但父母消失，问题便暴露了。

**国旗下成长主题演讲稿篇三**

成长是值得期待的，成长是漫长的，成长是值得回忆的。成长中的脚印是大大咧咧的，成长中的亲情及一切一切都是耐人寻味的。我觉得成长好比一串斑斓的珍珠，每颗珍珠上有你完美的回忆。成长又好比一盘色香味俱全的菜肴。酸甜苦辣咸的五味瓶也悄然无声地打开了瓶盖，“哇，芬香四溢……”

第一味话梅独味瓶——酸

今日坐10路车去姑姑家时，公交车上处处洋溢着暖意，可我心里却是话梅独具我的空间呀!到了第一站时，上来了几个年轻小伙，我站在栏杆旁，一下子把我推倒在地上。我火冒三丈，连忙站起来，拍拍身上的灰，坐在了空位置上。更可气的是，他们走到后面时，一位老奶奶站起来，俯身捡东西。他却一屁股坐了上去，司机猛地一下急刹车，老奶奶的手碰到栏杆上了，老奶奶强忍着疼痛。我真想上去教训教训他们，可我势单力薄。

总结：心里真酸，为什么他们不懂得尊敬老人，难道他们家里没老人吗?

第二味糖果独味瓶——甜

oh!no，我不愿意听教师念数学考试的分数，不想，不愿意。

“陈洁95分”让我悬在半空中的石头，只听“轰”的一声落进了心谷。心里大部分是糖果的味道，可是这一次我总算明白了“虚心”二字的结构与写法。不能去讥讽别人，骄傲使人落后，虚心使人提高啊!因为成功的脚步是会慢慢地移动，一丝甜味让我在成长欢乐中遨游徘徊。

总结：不能满于现状，但我欢乐，因为这是体验，yes，我很期待下一次……

第三味药丸独味瓶——苦

我盼望已久的艺术节最之后到了。还是个夏天，我们打算盛装出行。从睡梦中苏醒过来，不知为什么脸上多了几条伤痕似的印子。化完妆后，我用手捂着，同学们指指点点。我连忙跑到后台准备，轮到我们登台演出时，我们不明白怎样回事，全忘记了动作以及歌词，可真是全靠我临场发挥啊!越掩饰自我的缺陷，别人就容易发现;倘若你甩开烦恼，毫不在意，别人看见的是一个洒脱的你。

总结：真是天有不测风云，人有旦夕祸福，好苦，虽领悟了道理，但还跟吃了苦瓜一样。

第四味青椒独味瓶——辣

妈妈今日晚饭买了个凉菜，爸爸一尝，没有熟。妈妈说：“我明天去找那个小贩。”爸爸生气地说：“没熟，赶紧去换，真是不会买菜。”妈妈火冒三丈，家庭纠纷就这样悄悄地开始了。爸爸妈妈的争吵中，我只能硬着头皮夹着菜吃，只能把辣椒往嘴里塞。开始不觉得，越到后面，嘴巴里就像着了火似的，到处找水，一不细心还碰了滚烫的开水。

总结：真是家家有本难念的经，为什么没人给我水，为什么吵架了呢?

第五味盐巴独味瓶——咸

在缸中欢乐嬉戏玩耍，畅快淋漓的鱼儿该换水了。我把它们送到了厕所，我先倒水，可我当时好像忘了缸中还有鱼儿。在我的一时疏忽之中，鱼儿结束了这年轻的生命，是我，是我……我的心口上撒满了盐。

总结：为什么，当时没有神仙来帮忙我，真是一言难尽。

……

我成长中的味道不只这一点，但我的年龄会增长，味道就会越来越强烈。成长五味瓶伴随我，成长之味环绕我，我会茁壮成长，因我没有尝够这味，哦，不跟你们说了，我要去尝鲜了。

**国旗下成长主题演讲稿篇四**

初生牛犊的锐气，肆意张扬的青春，数不尽的青涩与懵懂，一切都是因为我们在成长中。

——题记

我成长着，并也不断地体味着成长。它虽没有春天花儿般的五彩缤纷，也没有夏日果草木茂盛的葱郁，更没有冬天漫天飞舞的雪花，但它那特有的味道，就如流星划过的刹那，化为诗句中那无法风化的记忆。

成长，在生命的长河中留下那串串不灭的足迹。它经历过阳光明媚的四月，经历过暴怒的狂风暴雨，也经历过令人犹豫不决的独木桥。人生弯弯曲曲水，如事重重叠山，平坦的人生，坎坦的人生，都充满着成长的味道。

成长是香甜的。成长就如那美丽的彩虹样，到处洋溢着幸福的花香。充不了清晨，妈妈为我倒满那杯热呼呼的牛奶，散发着香甜的爱;忘不了那无数次摔倒的操场，教师那关切的眼神，使我再次爬起;忘不了那道难做的数学题，热心的同学为我细心详解，内心充满的感激……匆忙的人生，带不走令人幸福的花香，以及那伴随成长的香甜。

成长是苦涩的。没有谁的人生都是一帆风顺的，也许，学习的压力曾让你自暴自弃;也许，刺眼的分数曾让你暗自流泪;也许，你那未跳过的2m让你深深自责……太多的也许，太多的挫折，给你留下了“人生自苦谁无死”的刻骨铭心，心痛那“草色遥看近却无”的成功。成长亦是如果的苦，苦得让你无言。

成长是辛酸的。不难记忆，马戏团般生活的辛酸背后。不会记的，“宝剑锋从磨励出”的焦熬;不会记的，“夕阳西下，断肠人在天涯”的孤独寂寞;不会忘的，“无可奈何花落去”的无奈……曲折的人生，演绎着不一样的辛酸。

在这多味的成长，如歌的青春岁月里，不如多加些“采菊东篱下，悠见南山”的闲适自然，多加些“明月松间照，清泉石上流”的明快清朗，多加些“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的奇特思维，相信成长的味道会更加鲜美，生活会更加精彩。

酸甜的成长，苦辣的人生，在这样的酸甜苦辣中，我愈加地成熟和坚强。

**国旗下成长主题演讲稿篇五**

点，我也会搂着妈妈的脖子，又蹦又跳。我期望有一天像姚明一样高。

成长的味道像棒棒糖，甜的!

今年，我的个子不像竹笋拔节一样，猛地往上蹿，短短几个月，长高了5厘米!按说长大了，该是我最高兴的事，可不知怎样的，我的脾气有点变了，烦恼也不断在脑海里呻吟。小时候，我像只温柔但也能够说成粗暴的小鸟，什么事是好的，就算好的事我也不要。

此刻渐渐有了自我的主张，不再对父母言听计从，有时还会忍不住顶嘴;父母要我做什么事，我不愿意做就故意偷懒;因为学习成绩的事情和父母谈心，谈着谈着，突然就成了一头暴怒的狮子，站起来大喊大叫……爸爸妈妈只好摇摇头，对我说：“你真的长大了吗”

成长的味道，有点辣!

记得一二年级的时候，教师常常哄着我们，对我们的要求也很简单。长大了，爸爸、妈妈教师……好像所有人对我的期望都提高了。在学校，作为一个小组长要是犯了错，没等教师批评，我已经感觉到大家都在看我，异常难堪。在家里，父母早已把我的时间安排得满满的，不像小时侯那样由着我玩啊闹啊。

成长的味道，好像有点苦……

此刻，我已经是五年级的学生了。这一年，仿佛随着身高的变化，成长的脚步也变快了。不明白新一年的我，距离梦想是近了还是远了。我相信，“太阳每一天都是新的”，成长也会有新的味道。

**国旗下成长主题演讲稿篇六**

成长，一片浸泡在牛奶上的柠檬，分不清是清还是纯。成长，又仿佛是一层朦胧的轻纱，能看到轻纱里的东西却怎样也看不清楚。

回忆——婴儿时候躺在摇篮里，咬着奶嘴，沐浴着阳光，睁开矇眬的睡眼，熏陶着，露出甜美的笑容。看着妈妈不在我身边，连忙用幼稚的声音一个劲得叫“妈妈!妈妈!”。

上幼儿园啦，每当妈妈送我上幼儿园，我总得“哇——哇”哭上一阵，最终被教师拉进教室，我还是不服气，继续哭，直到教师叫我到外头罚站，才停止了哭声。幼儿班毕业时，感觉自我好伟大，好自豪，我最终长大了，能上学了。走出幼儿园我竟没有丝毫留恋。

一年级，与陌生的同学、教师慢慢认识、了解，是件多么欢乐的事。想当初，我认识第一个朋友的时候，高兴得恨不得买10根棒棒糖一口气吃完。成长的滋味究竟是什么?是甜的么?还是涩。幼儿时代，陪伴着我的是糖，棉花糖，入口就融化的甜。再大些，伴随着我的便是棒棒糖，一圈牛奶一圈水果味的棒棒糖，是一种循环了又循环的甜。此刻的我，甜、酸、涩，似乎成了我成长中的三部曲，而恰似这种滋味的，是柠檬。加了糖的柠檬汁，甜中带酸，酸中略甜，似乎也像是成长中的成功与失败。不管是成功或是失败，过程永远是艰辛的。没有勤奋地学习和钻研，人的一生就不会有成功。一张张奖状，便是我努力了，并成功了的最好证明。其实我认为，成功、失败，都是一样的，最终都是喜悦，都是甜。柠檬茶的味道，涩。虽然涩是我最不喜欢的滋味，但在我的成长中，却少不了它，那就是泪水。泪，有喜悦的泪，懊悔的泪，委屈的泪，然而我最厌恶的就是被挫折打倒的泪，那是种懦弱。小鸟有了翅膀，学会了飞翔;鲜花有了花香，学会了芬芳;我们有了挫折，才学会了成长。哭泣，是一种不满，是一种发泄吗?我无法找出正确的答案。放弃真的是为了飞翔吗?到我们事业有成的时候，再回首望望过去自以为很优秀的事情，却会觉得很可笑。不说

的太远，就说我此刻初一年级，看看以前三年级很优秀的作文，倒会责怪自我，当时那种没有水平的文章怎样写出来的啊?那可能就是成长的乐趣。

过去，轰轰烈烈的回忆被我们轰轰烈烈淡忘，此刻，点点滴滴的憧憬被我们点点滴滴记起。永远叙述不完的成长的滋味，仅有自我才能慢慢的品味。

**国旗下成长主题演讲稿篇七**

成长是不可避免的，也是值得我们细细回味的，它就象调味瓶，装着人生百味。

苦

每当试卷发下来时，总免不了唉声叹气，我看着自我卷子上的处处红叉，再看看别人那一张张笑脸，不得不为自我的总成绩而担忧。虽然我昨日还是信誓旦旦，但今日却象霜打的茄子，全蔫了。我看着原本不该犯的错，直感惋惜，想到爸爸妈妈又要“爆炒青椒”，心中不免暗自生悲。

酸

回到家中，爸爸便问我：“这回考得怎样”我只得如实回答他。爸爸一下子严肃起来，又念起了“紧箍咒”，说我又是粗心大意，上课没认真听讲，别人努力时我却在玩，难怪考不好。我自认为爸爸说的都是事实，可我心里又内疚又很烦，鼻子一酸，眼泪不由流了下来。我暗自下定决心：下次必须要努力!

甜

从那以后，我每一天总要带回几本书，不管睡意如何来袭，也不管课外书诱惑多大，我仍能坚持下来。最终“皇天不负有心人”，我的总成绩最终上去了，虽然和同桌仍有较大差距，但必竟有了提高。我的心里甜滋滋的。

辣

随着连续几天的疲劳战，我的精力明显跟不上来，无论我怎样不想迟到，都无法摆脱周公。一到校就看着一群“难友们”一字排开，我也只得站过去。教师用那比倚天剑还锋利的眼神看着我们，瞪得我脸上火辣辣的，恨不得找个地缝钻进去。

成长不可能一帆风顺，也不可能一向处于逆境，而伴随着我的成长的滋味，有酸有甜有苦有辣!

**国旗下成长主题演讲稿篇八**

多想回到九年前，那时还在上幼儿园，没有烦恼、没有忧愁。

随着太阳的东升西落，光阴似流水一般逝去，由六岁到十二岁再到十六岁，内心的想法发生了蜕变：由幼稚逐渐向成熟过度，天真的内心又接纳了许多新鲜事物，在干净的白纸上也勾勒出许多图案：有梦想的圆圈也有后悔的警铃。

有时候在想：自我为什么总是瞻前顾后的，难道就不能做一回真正的自我?我努力过，也拼搏过，但却总是把自我弄的狼狈不堪。

在不断的摸索中才发现学习才是人一生都做不完的事。但在学习的旅途中并不是一帆风顺，荆棘还是可能会阻挡我们前进的脚步，这时教师出现了，他像一个勇敢的正义战士，协同我们一齐披荆斩麻，但有时他的做法会很令我们不理解，此时理智才是最重要的。

闲暇之余，体验体验生活也是锦上添花，丰富了我们的生活经验，也向我们供给了写作的素材。一举两得，何乐而不为呢?收获是双向的;有有益的，也有世俗的小事，可是正是这些小事让我们懂得了;诚信、负职责、感恩，笑对生活以及勇敢。

小时候常常梦见长大后的自我吗，却未曾料到长大后的自我其实也是脆弱的：在离开父母的怀抱后，暴风雨还是可能将我们吓哭。如果有一天我们真的离开了父母，是不是能真的生活的幸福。但此时此刻的我却与父母闹着冷战，错在我不愿意道歉，这就是我的烦恼吧!应对着他们的争吵却一心想出去躲清静，未曾想过帮忙他们化干戈为玉帛。

看着邻家小妹对长大后的憧憬却不由的笑出声来，也许等她长大后也会像我一样吧!

此刻的我极度厌恶这种无滋无味的生活。但隐约觉得前方有一阵芳香传来，引导着我去探寻她，“不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香。”这就是我们的勇气。

追逐梦想，放飞期望，我们在一步步的成长，不管前方的路有多坎坷，但只要恒心、毅力与我们同在，相信成长会带给我们更多的甜蜜。

**国旗下成长主题演讲稿篇九**

往事随风，青春似水，在成长的路上我们失去着，同时又获取着。

——题记

以往，我们渴望长大，对完美未来有着无限的憧憬。但当我们长大时，却还想在稚嫩的童年里徘徊、回到过去……光阴似箭，日月如梭。转瞬即逝的光阴带领着我们成长，随我们一齐回味成长的滋味。

妈妈说，成长是涩涩的，带着一丝甜蜜;爸爸说，成长是酸酸的，带着一丝苦味;而我认为成长好比一杯清茶，幽香袅袅.入口微苦，带着一丝涩，余味却是甘甜的。

成长的滋味起初是苦苦的。六年的光阴，转瞬即逝。如今，我已是一名初中生了。不知为何，每每想起小学的一切，我总是不禁落泪，一阵阵酸楚也悄然的涌上我的心头，却又有着对新生活的期待。成长带给我许多完美的幻想，却又有着几丝苦涩。

成长的滋味，又有着几丝说不清理不明的痛。还记得那天，风清，云淡。望着试卷上那刺眼的低分，我半天不语，任凭冰冷的心在胸中狂跳。我是流着泪走出校门的，机械地迈着双腿往家走。夜幕已经降临，街道显得宽阔了许多。路两旁闪烁的霓虹灯眨着眼睛，像是故意在捉弄我。偶尔过往的车辆从我身边飞驰而过，把我这个瘦小而孤单的身影拉长又缩短。我回家吧成绩报给了父母，领来了一顿打，没有预期中的疼痛，仅有心中那一丝丝痛楚。它成为了我前进的动力。

成长的滋味最终是甜甜的。当我去努力学习后，望着那鲜红耀眼，令人羡慕的分数。我笑了，品味着那充满着甜蜜的心境，我明白，这是因为用拼搏获得的成功，我的心被甜蜜浸润着，收获到了许多，体会到了幸福。走在回家的路上耳畔响起鸟儿的鸣叫，路旁开满了鲜花，美丽芳香。湖畔上的荷花也抖擞精神，绽开花朵。捧一把湖水，清澈透亮，灿烂的阳光在粼粼的水波上跳动。我被大自然陶醉着，被甜蜜包裹着，感受到了幸福。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”成长需要经历风雨，经历磨砺，虽然失去了，却又得到许多，这便是成长。在这一完美有意义的过程中，有酸、有甜、有苦，百味交集，令人回味无穷。

**国旗下成长主题演讲稿篇十**

光阴似箭，岁月如梭，十三年的风雨历程，十三个春夏秋冬，我如一棵小树，在阳光下，在雨露中不知不觉地成长着。在不懈的学习和奋斗中，我几乎忘了自我成长的滋味，忘记了给我无限关爱的父母，心中不免生出一丝丝愧疚……

在爱的春风中，渐渐长大的我，不再是缠着让妈妈非讲故事不可的小女孩，也不会为了一个漂亮的洋娃娃在商店里又哭又闹，看到镜子中渐渐脱去稚气的自我，想着今后如何让爸爸妈妈少为自我操心受累，我要用努力来让他们分享我的成长，我的提高才是他们的最大欢乐。

我不再是以前那个摇着小脑袋奶声奶气地唱《小燕子》、眉色飞舞地背诵“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”的小女孩，而是静静的坐在古筝前，手抚瑶琴弹着《渔舟唱晚》，我的眼前仿佛是一片平静的大海，晚霞把海水染成深红色，一艘渔船缓缓驶来，微笑挂在老渔翁的脸上。富于想象，充满幻想，难道这就是成长

此刻的我再不像以前那样用各种小诡计来捉弄教师，而是对那些满头银发的教师充满了深深的感激。他们起早贪晚地辛勤耕耘，不辞辛劳地播种期望，他们运用自我的教育智慧，把知识化成春风春雨，变成一缕缕阳光，去滋润我们这些幼苗，让我们在阳光下幸福地成长。这让我对“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”有了更深的理解。于是便有了心无旁骛、忘身书海的刻苦，有了“莫等闲，空白少年头”的紧迫，于是成长的滋味又演绎成了明理懂义、知恩图报。

随着年龄的增长和阅历的递增，我在学习中提高，在提高中学习，我读懂了李白和孔子，明白了上下五千年的辉煌历史。前进中，我不再朦胧，远方的路虽然艰辛，我却能悟出“勤能补拙，勤出成果，勤是通往成功的阶梯，成功是勤奋的结果”的道理。细细想来，原先成长的滋味是成熟，成熟才是真正的成长。

成长的过程中有酸甜苦辣酸的五味杂陈，仅有成长才能真正的懂得这些人生的滋味，品味着生活，品味着学习，我在理解知识的同时也理解了自我，我觉得我长大了，懂事了……

**国旗下成长主题演讲稿篇十一**

有人说，成长如同一首歌，应当多一些欢乐的曲调，少一些痛苦的乐章;也有人说，成长如同一部小说，应当多一些幸福的故事，少一些悲伤的结局;还有人说，成长如同一个花园，应多一些鲜艳的花朵，少一些枯萎的小草……

而我说，成长应是一桌菜，酸甜苦辣咸，一个都少不了。

记得有一次，我最喜欢的教师冤枉了我，责骂了我一通。放学后的我一个人孤独的走在学校里，纷飞的红叶不断的打在我的脸上，更是打在心上，让我心中泛起了阵阵的酸涩，还有阵阵地失望。

也记得有一次，同学们一齐出去打篮球，在微风徐徐的球场上，释放者生命的活力。大家一齐大笑，一齐奔跑，一齐流汗，嬉笑怒骂谈着那些风趣幽默事。大家的身体是累的，可心里却是甜的。

还记得几年前的一个夏天，为了备战全国国际象棋比赛，我每一天坐在棋盘前一坐就是七、八个小时，绞尽脑汁，全力拼搏，豆大般的汗珠时不时的滴在棋盘上，我明白，那汗滴是苦的。

仍记得那次期末考试，我在级部中排行下降了15位。看到成绩的那一刻，我恨不得来一招“暴走”再加上一招“土遁”，逃之夭夭。脸上因为羞愧，烫得火辣辣的。

永远记得那年的6月27日——那个充满悲恸的离别之日。当06级的所有教师向我们致告别之时，我努力的不让自我哭出来，但“金豆子”还是不争气的掉了下来。这时的操场上，弥漫着咸咸的味道，久久不散……

时光荏苒，不知不觉中，我已成为了初中生;不知不觉，我已尝遍了五味。酸、甜、苦、辣、咸，把他们聚合在一齐，那就是成长。而他们，就是成长的味道。

**国旗下成长主题演讲稿篇十二**

成长的路上，我们品尝过许多种味道，有酸的、甜的、苦的、辣的、咸的等许多不一样的味道，成长的味道作文。让我们体会成长的味道。体会成长的五味。

成长中的“酸”

晚上，我的牙开始疼痛，疼的我都睡不着了，听说喝醋能够止痛，于是我端醋瓶子就往嘴里灌。实在太酸了，我实在受不了。吐了。过了一会儿，妈妈说醋要在嘴里含一会儿。可我还是忍不住吐了。此时，牙疼的更厉害了。实在没别的办法。妈妈送我去了医院。又是晚上，根本看不见路。但妈妈还是背我到了医院里。我鼻子一酸，泪流了下来。

成长中的“甜”

成长的路上，总会有成功的时候。不可能永远都是阴天，总有晴空万里万里的时候，学个别动作对我来说很难，但我坚持，但我坚持不懈的努力，使我最终学会了，这便是成功的时候，成功的时候。脸上总会带着微笑。心里甜丝丝的。这便是成长的中甜。

成长中的“苦”

成长的路上，不可没有吃苦的时候，参加某个活动最终失败了，心里当然感觉很不是滋味，整个人会变的很低沉，心理很难受，经过很长时间的努力却没有取得成功。心理会很苦，这便是成长中的苦

成长中的“辣”

天气十分寒冷，手脚都被冻僵了。听说吃辣的能够使身体变得暖起来，于晚我走进屋里，取了几个红彤彤的小辣椒，看起来弯弯的红辣椒，十分可爱。我一口吃到嘴里，开始什么感觉也没有。过了不一会儿，辣味让我难受死了。身体暖和了。可是我的嘴可难受了，辣呼呼的，热水也不敢喝。我皱着眉头。呆坐了一上午。

成长中的“咸”

好奇心不可阻挡，看到什么都要去摸一摸。这个罐子里是什么东西，好奇心又来了，于是打开罐子一看，里面有些水。看上去没什么，于是便喝了一口。好咸呀。我这才明白，原先那里是腌菜用的水。实在太咸了。全是好奇惹的。我再也不会这么不细心了。

成长的路上，我们品尝过许多的味道，生活中固然有这些味道。让我认真体味成长的五味吧!

**国旗下成长主题演讲稿篇十三**

春的生机勃发，夏的热烈浪漫，秋的丰实甜美，冬的洁白静谧，时间的轮回，我在渐渐长大，品味着成长的酸甜苦辣。

柠檬的滋味

平时的秉烛夜游，考场上的奋笔疾书，让我对成绩的公布平添了几份期待，那天，看着我的同学个个看完成绩喜洋洋的，心想：自我的成绩必须也差不了。可是明白自我的成绩又像泄了气的皮球。这时，我最好的朋友高兴地对我说：“我妈妈答应我了，只要我这回考好了，这个假期就带我出去玩。”这时又一个同学说：“爸妈说，只要我考好了就让我吃一顿大餐。”看他们那高兴的样貌，再看看自我的分数，回家又是一场“暴风骤雨”唉!心里想吃了柠檬一样。——柠檬的滋味，悲伤的滋味，成长的滋味，无穷回味。

蜂蜜的滋味

啊!我的一声尖叫把同学的目光都集中在我的鞋上，那双洁白的鞋上有了黑色的鞋印，看着“肇事人”可怜的眼睛，“那可是我的新鞋，今日刚穿上就让你给我弄脏了，给我拿回去洗。”“快闭嘴，鞋脏了能够洗，她是你的好朋友。”我在心里呵斥那个虚荣的自我，我对朋友说：“没关系，鞋脏了能够回家洗干净，不要放在心上。”朋友听了我这句话，顿时转悲为喜。——蜂蜜的滋味，宽容的滋味，成长的滋味，无穷回味。

咖啡的滋味

假期到了，妈妈答应我去黄山旅游，来到黄山，看到那耸立的黄山，就像立刻爬到山顶看黄山的美丽的风景，这时，我就对妈妈说：“我们比一比谁先到山顶。”“好啊!输了的人可是很没面子的，好此刻开始吧!我可不会手下留情的。”我急忙跑了起来，不一会儿我就超出妈妈好多，可是到之后我是越来越没力气了，妈妈就像“乌龟”一样，一会就超过我这只“兔子”，我看见妈妈超过我了，就有着急的跑起来了，到最终我最终比妈妈早一步爬上了黄山顶，可是我却累得顾不上欣赏黄山的美景，真是苦不堪言。——咖啡的滋味，苦涩的滋味，成长的滋味，无穷回味。

成长的滋味原先是百味的，那么就让我们以更完美的未来、生活与它一齐迈大步子向前进!

**国旗下成长主题演讲稿篇十四**

还记得儿提时，最神圣的心愿莫过于快快长大，这似乎也成了孩子们的一种共识。常常口中哼着“什么时候才能像高年级的同学有张成熟与长大的脸”，可见那种急迫非同一般。

在孩子的眼中，“长大”的概念通常是具体的，它能够是有自我支配的时间，能像父母一样有“说话”权而不用处处被人说“不”，似乎，长大就是一件最完美的事，长大的人自然也就是最幸福的人!为了尽快实现这一“梦想境界”，我们会作出种.种努力和尝试，辟如要求当一天家里的小主人，安排全家的“生辰大计”，尽管结果总是一团糟却丝毫不影响我们盼望长大的心境，还大呼过瘾，只是苦了家长在收拾残局之余频频摇头。

当然，处于“敏感”时期的我们也排斥种.种“不公平”的待遇，更忌讳句句有所“不敬”的言语。甚至于某一天当众被人亲昵地叫了一声“小丫头”都要气得和自我的肚子过不去：三天吃不下饭。至于变得越来越接近“长大”时，果然发现生活中的确有许多需要我们自我去把握并独立解决的问题，心境反而并不简便。以往天真地把大树的遮荫作用给轻易地忽略，殊不知就是那份不求回报的帮忙才使我们从容地走过成长的岁月。一旦自动摈弃那份依靠，就意味着需要付出更大的勇气和决心。

想到远方的道路步满荆棘，热情立即冷却下来，不由自主地想到了退缩，又变得不想长大了，你只得承认：人都是善变的动物。如果说古猿进化到人类是一个漫长的过程，那么改变初衷只在瞬息之间。然而事事并非随心所欲，即使你想退却，时光却并不所以而倒流、凝滞，你唯一的出路就是不断适应成长的需要，从而到达提高自我的目的。

“天生丽质?我只相信不断地自我完善!”秀发尚且如此，人的成长又何尝不应如此呢?尽管成长是需要付出代价的，但为了品尝其中充满诱惑的味道，我们还是乐此不疲;就算大部分是苦涩、酸楚的，也是挺开胃的，有益身体健康哦!那些不敢轻易长石成长味道的，必须是身体孱弱的吧。

青春是绿色的河，心儿是永远的太阳，眼睛是春天的海。我们拥有青春、阳光、大海，我们就足以迎接成长的挑战，不是吗?

**国旗下成长主题演讲稿篇十五**

正如材料中主人公朋友所言，我们要学会承担起自我的职责。别人有错误，没能很好的承担对自我的职责，这也是平常之事，但这并不影响你的成功。古人云：天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。你能否成功，其根本不在于任何其他人，而在于你自我，在于你能不能承担职责。仅有承担职责，才能铸就成功。

承担职责，就不会抱怨他人，自我进取进取，从而铸就成功。

如果苏秦、张仪褐衣箪食之时，怨天时、怨君主、怨命运，他们又怎样能进取进取，潜心钻研合纵连横的游说之道，又怎能成就一代辩士之名如果卫青、霍去病槽枥之中被奴役之时，怨父母、怨时运、怨主人，他们又怎样能发奋努力，内修韬略，外修武功，怎能策马驰骋，塞外扬鞭，成就万世传颂之名倘若岳飞、韩世忠在穷困潦倒之时，怨天怨地怨苍生，他们又怎能勤习兵法阵势，又怎样能运筹帷幄，大破贼寇，成南宋中兴之势正是因为苏秦张仪承担起对六国的职责，卫青霍去病承担起对百姓的职责，岳飞韩世忠承担起对王朝君主的职责，他们才得以进取进取，铸就了自我甚至那个时代的成功。

承担职责，自我就会无惧无畏，创造自我的未来，铸就成功。

辜鸿铭、陈寅恪勇于承担对于中华文化的职责，他们于是无惧无畏，无惧权势与战乱，焚膏油以继晷，穷年累月钻研学术，成为了中华文化的集大成者，一个成为国学骑士，一个成了百年哲人。邵飘萍、林白水在民主与民权被剥夺殆尽之势，他们承担起了维护民族正义的职责，可谓铁肩担道义，辣手著文章，他们唤起整个社会的正义之声，他们铸就了一代报人的尊严。林肯、马丁路德金承担起对国家统一和民族平等的职责，对各种阻力无所畏惧，大步向前，他们以一己之力推动了整个国家与民族的发展，是当之无愧的国家英雄。承担职责，无畏无惧，创造未来，铸就成功!

承担职责，才能奉献自我，奔向成功。承担职责，抑是社会提高之道。

社会存在以来，可是区区数千年，然发展之速，远胜万物发展之速，何也皆为勇于承担职责英雄之力也。或有名，或无名，或有能，或无能，但凡是敢于承担职责的人，都是英雄。正是这些勇于承担职责的英雄，承担起了社会提高的使命，他们用汗水与鲜血，将社会发展推动到一个又一个高峰。承担职责，就意味着奉献，而奉献之人，无论在何种情景下，都是成功的人。愿我中华民族多些承担职责的英雄，我之崛起便指日可待;愿我世界多些承担职责的英雄，世界之和谐便计日而待，社会之提高不远矣。愿我们每个人都能承担职责，铸就伟大的成功，促社会提高。

承担职责，不抱怨、不畏惧、肯奉献，铸就成功!

**国旗下成长主题演讲稿篇十六**

各位老师、同学们：

大家早上好!今天我在国旗下讲话的题目是:喜迎新年，畅想未来。

寒风阵阵，冬意浓浓，一晃之间，明天就是\*\*年的元旦了，我们的耳畔似乎已经传来了新年的钟声。此时，我的心情和大家一样兴奋、一样激动!在此，请允许我向所有老师和小朋友们说一声“新年快乐”。

\*\*年即将过去。回首这一年，我们在美丽的校园里健康地成长，朝气蓬勃，勤奋学习。在学校学习的每一天，都有老师对你们辛勤的培育;在宽敞的教室，传来你们朗朗的读书声，看到你们书海淘金的喜悦;在校园操场上，留下了你们强身健体的身影。是的，\*\*年我们在成长，我们在收获。

明天我们就将翻开\*\*年的第一页，也标志着我们又长大了一岁，我们也将变得更加懂事，更加成熟。

在此我想问同学们一个问题：新的一年里我们该如何做呢?该坚持做哪些?老师想到了以下几方面：

1、设定目标。新的一年新的开始，我们也应有新的目标。你是不是在学习或技能上希望更上一层楼，是不是还有理想没有实现，是不是还有缺点没有改正，那就让\*\*年成为我们新的开始吧，让我们现在开始去努力实现目标，去改正缺点。让自己变得更出色。

2、讲究责任：作为小学生，我们该如何承担起我们的责任呢?课堂上仔细听讲，努力学习、认真完成作业就是对自己学习负责的表现;课间不跑老跑去、不追逐打闹是对自己安全负责的表现;平时注意勤俭节约、不乱花钱、孝敬父母、帮助父母承担一些力所能及的家务活，是对父母、家庭负责的表现……其他还有很多小事需要我们承担责任，我们有一颗责任心，才能成长得更快。

3、建立自信：自信可以使你永远面带微笑地对待别人和自己。成功了用自信的微笑表扬下自己.失败了，自信地对自己一笑，然后对着镜子说“加油，我下一次一定会成功的。”我想你会变得越来越棒。

最后，再次祝福全体师生在新的一年里幸福健康，学习进步!谢谢!

**国旗下成长主题演讲稿篇十七**

大家早晨好!

今天早晨，我在国旗下讲话的题目是《友善待人》。

“友善”是人际交往中必须具备的道德规范，如果人们都能以“与人为善“的态度去处理日常生活中各种各样的人际关系，我们的生活都会充满阳光。

如果你想做一个愉快的孩子，让自己的身边都充满欢乐，就用你一颗友善的心去对待他人。那么，在和别人打交道时，如何做到“与人为善”呢?首先，要学会宽容。宽容就是人与人之间相处时能充分的理解他人、体谅他人，拥有宽阔的胸怀。同学们生活在一起，产生一点摩擦是正常的。俗话说牙齿和舌头也会“打架”，但是矛盾发生后，应该学会忍耐、包容、体谅他人，不能斤斤计较，应该让矛盾迅速化解，也就是人们常说的：“退一步海阔天空”。所以，我们应该学会宽容，使自己的周围充满欢乐。其次，在平时生活中，应该学会说：“对不起”。你可别小看这三个字，它的作用可大了，在处理同学关系时有着出奇的效果。

我们每个人都希望生活在友好、愉快的氛围中，都希望自己的周围充满善良、宽容和温馨……这就需要我们每一个同学以友善的态度与同学相处、与老师相处、与家人相处，共同营造一个心情舒畅，处处温暖和谐的生活环境。同学们，让我们学会友善待人，使我们的集体变得更加美好。

谢谢大家!

**国旗下成长主题演讲稿篇十八**

同学们、大家好：

今天，我要和大家谈一谈“月考后的反思”。

本学期第一次月考已经结束，大家都非常关心自己的考试成绩。在我们学生时代，考试成绩是非常重要的，但是，你们有没有想过，分数的背后，还隐藏着许多的内容呢?一次考试，可以检测、衡量我们一段时间的学习效果，能发现我们平时学习上的不足与缺陷;考试就像捕鱼，每一次考试都会发现鱼网上的漏洞，只有经过一次次的修补，一次次的捕捞，我们用知识与能力编成的鱼网，才会是牢不可破的，也才能保证我们取得优异的学习成绩。那么如何对我们的考试进行正确的分析和反思呢?

首先，我认为要对考试中的失误或错误进行认真分析，反思自己平时的学习态度和学习习惯，这是很多同学在考试后往往敷衍对待或不屑一顾的。成功一定有成功的方法，失败也肯定有失败的原因。书山有路勤为径，要学习真本领没有勤奋的耕耘是不行的。

另外，不管这次考试满意与否，我们每位同学都要设立新的起点，确立新的学习目标。如果这次考得好，我们要继续坚定信心，以更加饱满的精神、更加认真地态度投入到学习中去，从而保持优异的成绩;即使这次考试考得不好，我们也不能一蹶不振、恢心丧气，我们要静下心来重新找到自己的新起点，而后奋斗、前进。但也有的同学考试没考好，这时他就非常的有动力，列出了一大堆的学习计划，下了一大堆的决心，然而几天后就又像以前一样了，又失去了前几天的动力，这样的同学，学习终究进步不了。学习犹如长跑，谁懈怠了，谁就会落后;谁不坚持，谁同样也会落后。所以对待学习，我们要坚持不懈，要有滴水穿石的毅力。

同学们，或许你因为骄傲而懈怠了自己，那么，请你立即养成严谨踏实的良好习惯，做好每一个细节，相信你不久就会重现英姿;或许，你因为疏懒而放纵了自己，那么，请你立即严格自律，抓住机会，分秒必争，相信你也能成为一飞冲天的雄鹰;或许，你因为自卑看轻了自己，那么，请记住，每一朵花都有绽放的权利!就从现在抓起，就从基础抓起，增强自信，提高效率，相信成功就在不远处。

最后期中考试即将来临，让我们通过总结月考，在期中考试中我们每个同学都能取得满意的成绩。

**国旗下成长主题演讲稿篇十九**

同学们：

人类健康有两大方面，一是生理上的健康，遇到身体不健康(生病)时，我们常常会求医问药，以恢复健康，因为身体健康是一切之本;另一是心理健康,至今已被人们所重视，因为人们已经发现:人的心理健康问题远比生理健康问题来得普遍，特别是随着科学的发展,人类已攻克一个又一个生理医学上的难题，生理疾病的治愈率将不断提高，但随着社会在经济、学习、就业、人际交往等方面的细腻化、复杂化、紧张化，人类的心理疾病将越来越多，越来越严重。有专家作了会诊统计分析，目前中学生的心理疾病的存在率为30—40%，教师心理疾病的存在\'率为60-70%,按目前现状可以预见，人类疾病与年龄和社会竞争力的乘积成正比例。这是多么惊人的数据和发展趋势。为此，人类在21世纪的主要任务是如何面对人类自己，其中主要的一项是如何面对人类日趋严重的心理疾病。

也许我们有许多人还不知道或没有注意到心理疾病的存在及后果的严重性，但只要我问你几个问题，你就会恍然大悟：(1)三国时期的周瑜，本是一代年轻英雄，才华横溢，建功立业就在眼前，为何突然吐血而死?(2)—对夫妻，因矛盾争吵，一方为何居然服毒自尽?(3)路上行人因为一点点小摩擦，为何拳刃相向?(4)许多智力超常的天之娇子一我们年轻的大学生，为何自残自杀?……也许有的同学甚至老师会说,这是典型案例，与我们常人无关。我也相信你们中的绝大多数人果真与此无关，但我更希望的是我们每一个人与此无关。为此，我要提醒:面对荣辱、喜恶、成败、得失、进退、利害、是非,我们人类除了豁达、开朗、成熟、理智、宽容、自律等健康的心理导向以外，为什么还有抑郁、孤独、烦躁、嫉妒、幼稚、疯狂、野蛮、放肆、恐惧、悲哀,为什么还有自欺欺人、虐待自己、尔虞我诈……我们应该看到，我们的人类常有许许多多自己打死的“结”，自己设置的陷阱。可以这么说，我们心理上未命名的疾病远比生理上的疾病多。

我们中学生，是最容易感染心理疾病的人群。因为你有理想和希望，但你又有失落和失望;你有喜怒哀乐的权利，但你又有虚荣盲目的危险;你可能一帆风顺，但你更可能挫折不断;你知道你可以用你的眼睛和心态去看这个世界、这个社会和身边的人与事，但你也应知道这个世界、这个社会和你周围的人也正在用他们的眼睛与心态在观察你……而你的心理是否健康成为这一系列矛盾体的核心问题。

因此，我们必须关注我们的心理健康。而心理健康教学又是一门学问，甚至是比我们的各大学科教学更为重要的学问。作为教师,要重视和研究学生的心理健康教育问题;作为我们的同学，要培养豁达、开朗、成熟、理智、宽容、自律等健康的心理素质，至少要学会向他人倾诉、与他人交流一在现在我们的心理健康教育还不能满足实际问题需求的时候,我十分希望我们的同学学会向父母倾诉和交流、向老师倾诉和交流、向同学倾诉和交流!请你相信，我，至少可以能成为大家忠实的可以倾诉和交流的老师和朋友!

我衷心的祝愿我们的每一个人都能成为完全的、健康的

**国旗下成长主题演讲稿篇二十**

我的爷爷是个普通的农民，他没有什么文化，只会写自己的名字。但是，他正直，淳朴，善良。他对我要求非常严格，平时教我懂礼节，对人要礼貌，要做个厚道的人。在我幼小的心灵中种下了一颗善良的种子。

有一回天还没有亮，我因为好奇，与小伙伴到邻村偷瓜，不料人家在瓜田守着。一个伙伴不小心碰到他脚，把他碰醒了。那人一个鹞子翻身，抄起一根棍子向我们扫来。我们赶紧逃跑，飞也似的逃回家中。爷爷知道后，没有多说什么，只提醒我为人要做到“三贵气”，就是嘴贵气、手贵气、脚贵气。“嘴贵气”是不随便吃人家的东西，“手贵气”是不能乱拿人家东西，“脚贵气”是不该去的地方不要去。我那时似懂非懂，却也记下了这几句话。从这之后，我再没有跟小伙伴去胡来。

我的父亲继承了我爷爷的好传统，很乐意帮助人。那时候，村里无论谁请他帮忙，他都答应，从未犹豫过。他说，能帮到别人是一种快乐。

父亲给我印象最深的一件事是，请一个乞讨的人在我家吃饭。那天，我们正在吃午饭，突然门口出现一个影子，仔细一看，是一个乞丐。父亲起身，盛了一碗米给他，还叫他过来跟我们一起吃饭。那乞丐感动地连连说“好人好人”。

父亲用他自己的行为感染着我们兄妹几个，让我们明白：有爱，就有温暖;有爱，就有希望。

父亲的另一个鲜明品质是公正无私。有一次正是生产队花生收获的季节，几个伙伴趁大中午的无人看守，把晒在竹答里的花生偷抓了好几把，邀我一起在树荫处慢慢消受。不料还是被发现了，处罚的时候本来没有我的份，但作为生产队长的父亲得知我也吃了，就主动加罚了自己，跟其他家长一样，扣了一天的工分。我极力申辩，告诉他我根本没有去偷，是人家给的，而且我压根就不知道那花生是从生产队偷来的。但是父亲认为，无论怎样，我总归是吃了，身为生产队长，自己不处罚，如何去服人。虽然当时我并不认同他的观点，但随着时间的推移，我渐渐明白了父亲的良苦用心。

父亲教育我们从来不用打骂的方式，而是温和地跟我们讲道理。记得那年夏天的一个傍晚，父亲突然把我叫到外面。我不知道有什么事，心里很是忐忑。他很平静地问我，前天下午是不是到水库洗冷水澡。我听了心里咯噔一下，完了，这事还是被他发现了。那是我永生难忘的一个下午，那次洗冷水澡的时候，因为逞能，我游到了水库中离岸边较远的地方，不料突然体力下降，无法游回来，身体不由自主地下沉。要不是同游的伙伴奋力相救，我恐怕要与这个世界告别了。上了岸后，我还心有余悸，紧张了很长一段时间。我叮嘱伙伴，千万别把这次洗澡的事说出去。要是被我父亲知道了还不知道有什么暴风雨呢，因为他曾反复告诫过我，不可以到水库去洗冷水澡。面对父亲的询问，我小声地回答了他“是”。我以为接下来是一场狂风暴雨。可是，父亲的语气依然平静，平静中满是慈爱。他不是责备，而是安抚我，叫我以后注意安全。经过这次惊吓，我哪还敢再去逞能。父亲后来打了一碗面条去感谢那个曾经救我的伙伴。

我的父亲是如此平常，他没有出色的口才，但却有疼爱儿女的心，温暖着我们的一生。

如今，爷爷和父亲都已离去，我已身为人父。我要做一个好传统的传承者，让良好家风一代代传递下去。我是一个教育工作者，更是一名光荣的共产党员，我有责任，更有义务，把后代培养好，使他走上正确的成长之路。

**国旗下成长主题演讲稿篇二十一**

石头包裹着水晶，透过坚硬的外壳散发的光芒，不可阻挡。——题记

她是一名援藏教师，三年前来到这美丽的地方开始她的全新生活。但新辞不了旧，因为她的脸上有一块青色的胎记，她的故事也由此开始。

和她同来的教师有三位，每个人都受到西藏人民热情的欢迎，唯独她没有。因为她的异常。学校里，简陋的环境没有使她退缩，艰苦的条件没有打到她的信念，可真正使她受到打击的是她的缺陷。

第一堂课，她准备了好久，信心满满的走入教室，就听见一个孩子说：“快看，她好丑，她的脸好丑。”所有的学生一齐看着她的脸，“真的很丑，丑八怪。”她哭了，转身冲出了教室。因为那块胎记，在藏民中她没有留下好印象;在课堂上，又因为那块胎记，被所有学生说“丑八怪”。泪水像奔流的黄河一样止不住。她不明白自我能不能在那里生活下去。

“当你不能用同样的东西换取别人同等的待遇时，就拿出别人没有的东西，属于你的。”她想起了临行前母亲的一番话。“我虽然丑，但我要做最美的援藏教师!”对着白雪皑皑的高原，她喊出自我的誓言。

她不理会别人的冷嘲热讽，帮藏民打水，干活，用诚挚的微笑对待每一个人。课堂上，认真负责的讲好每一节课，尽管还是有学生叫她“丑八怪”，可她再没哭过、气过，而是更认真、更细心地教每一个学生，更热心、更宽容地对待每一位藏民，她用她的善良烘烤每一颗心。

渐渐地，没有人再说她丑，她的执著的善良打动了所有人，人们亲切地称她为“青蝶教师”。因为她的青色胎记在藏民眼中幻化成了一只蝶，轻舞。

再次登上那座高原，她笑了，笑得那么灿烂，像那一缕温暖的阳光映照整个雪域高原。

每个人就像一个苹果，在降生之前先让上帝尝一口，那些有缺陷的人是上帝最喜欢的苹果，所以才忍不住多咬了一口，为了弥补，上帝就给了他一双天使之翼，而那双天使之翼将带给他无尽的魅力，那便是善良的魅力。

**国旗下成长主题演讲稿篇二十二**

老师们，同学们，大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》。“运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求;“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年;只有运动才能让生活变得更加富有情趣。

我们学校积极响应“阳光体育运动”号召，切实保证我们学生每天一小时体育锻炼时间。热爱体育、参加锻炼、崇尚运动应该成为广大青少年的时尚。在接下来的时间，希望同学们能够认真上好每一节体育课，在环形跑道上飞奔，在绿茵球场上驰骋，在篮板下腾跃，舒展每一个关节，激活每一个细胞，强健我们年轻的体魄展示我们青春的活力!我们还要充分用好大课间，伴随着明快的音乐，有序地分散到指定的场地，积极投入到跑操和跳绳的活动中，让我们伴随着动感的音乐，享受着运动给我们带来的快乐吧!

运动，可以放飞心情。运动，可以缓释压力;运动，挑战自己的开始。运动，超越极限的体验;运动不止，奋斗不息，生命才会健康精彩!来吧，同学们!

让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，让运动——成为我们终生的兴趣爱好!让健康——成为我们全面发展的不懈追求!让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

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