# 国旗下宣誓词

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-10-17

*第一篇：国旗下宣誓词国旗下宣誓词第四项：宣誓：主持人宣布：“同学们，当我们看到鲜艳的五星红旗在上空高高飘扬，当我们听到嘹亮的国歌在校园久久回荡，我们在国旗下庄严宣誓：（生答：我要用智慧培育理想，我要用汗水浇灌希望，我要踏过书山坎坷，我要渡...*

**第一篇：国旗下宣誓词**

国旗下宣誓词

第四项：宣誓：主持人宣布：“同学们，当我们看到鲜艳的五星红旗在上空高高飘扬，当我们听到嘹亮的国歌在校园久久回荡，我们在国旗下庄严宣誓：（生答：我要用智慧培育理想，我要用汗水浇灌希望，我要踏过书山坎坷，我要渡过学海茫茫，我走过的每一步 都是成功的保障 ；我发誓，不负父母的期盼，不负恩师的厚望，不负天赐的智慧，不负青春的理想 ；我承诺，不作懦弱的退缩，不作无益的彷徨，我将带着从容的微笑，去赢得志在必得的辉煌。）

**第二篇：国旗下宣誓词**

向国旗敬礼演讲稿

每当站在冉冉升起的国旗下，我的心就无法平静。五颗星的排列组合，凝聚着团结的力量。您的鲜红是血液的铸灌，您的鲜红是烈士的憧憬。春雨滋润了大地，使万物迸发出勃勃生机，战士的鲜血 染红了国旗，我们才有今天的幸福生活。中华振兴人民齐开颜，奋发向上共创美好明天。向祖国敬礼!向国旗敬礼！向无数的革命先烈敬礼！!国旗是祖家的象征、民族的骄傲，每当国旗冉冉升起时，就想到我们的理想和祖国的希望。一次次国旗升起，一次次涌动爱国情愫，五星红旗，我爱你！国旗下的土地是不能被侵犯的，我们要捍卫自己的国旗，五星红旗！

我爱中国，我爱你五星红旗，向你敬礼！爱护国旗是我们的荣幸，我永远向你敬礼！我热爱我的祖国，做一个有道德人，保护伟大祖国，我爱你五星红旗，向你敬礼！愿我们中国越来越强大，人民的生活越来越美好！“同学们，当我们看到鲜艳的五星红旗在上空高高飘扬，当我们听到嘹亮的国歌在校园久久回荡，相信同学们一定会记起《小学生日常行为规范》里的四句话：“升国旗，要敬礼；唱国歌，要肃立”。

我们在国旗下庄严宣誓：我要用智慧培育理想，我要用汗水浇灌希望，我要踏过书山坎坷，我要渡过学海茫茫，我走过的每一步 都是成功的保障 ；我发誓，不负父母的期盼，不负恩师的厚望，不负天赐的智慧，不负青春的理想 ；我承诺，不作懦弱的退缩，不作无益的彷徨，我将带着从容的微笑，去赢得志在必得的辉煌。

向国旗敬礼演讲稿

裴城镇中心小学

德育处 2024年9月29日

**第三篇：国旗下宣誓词**

班级宣言：

在缘分的天空下，我们怀着相同的梦想走到一起。今天，我们面对庄严的国旗宣誓：我们是三十七中人，我们爱学校，遵守学校的各项规章制度；我们是三十七中人，我们爱师长，铭记师长的教诲；我们是有理想的人，我们爱学习，学好每一学科的知识。我们坚信：我们一定会成为自信自强、大气大爱、博学有为的八班人。

国旗下宣誓词

我宣誓：团结同学，尊敬师长；诚实守信，文明礼让。

求知为本，比学赶帮；刻苦学习，珍惜时光。

吃苦耐劳，勇敢坚强；持之以恒，牢记心上；

做人为先，自立自强；全面发展，身心健康。

聊城实验中学国旗下宣誓词

（四）我是实验人，我爱我的学校，我是实验人，我爱我的师长；

铭记师长的教诲，牢记父母的嘱托，学习是我的天职，目标是我的方向，用信心战胜一切，用汗水铸就辉煌！

重拾凝聚力，共铸班魂——“弘扬正气、共铸班魂”主题班会黄琳同学发言稿

各位家长，各位同学，你们好。我是黄琳，尽管我只是一个英语课代表，虽然听起来与“班魂”完全扯不上关系，但是，我觉得，班魂这一事是每个人都需要重视的，而不是单靠某位尖子生或是班干铸造的。记得曾经有一位伟人曾说过：“灵魂是靠一点一滴铸造而成的。”没错，班魂也是如此。

无论你是班干，课代表还是普通同学，每个人都是必不可少的，可以说，少了某位同学的努力，整个班魂都是不完整的。

其实，这个“班魂”并没有我们所想的那么深奥，那么高深，说的简单些，就是每个人为班所作的一点一滴，每一份努力，每一分贡献，每一分拼搏。每个人用他们所能做的力所能及的事情，用他们不同的方式，共同建造一个共同的理想班级：团结，向上，积极，活跃，富有灵气，这才是我们想要的班级，这才是真正的四班。

我最怀念的，是那个即使失败了但还是依然坚持下去的四班；是那个即使伤心但还是依然强忍下去的四班；是那个即使被潘级长全级批评说“纪律差”，宿舍卫生“倒数第一”，但还是依然充满灵气的四班；是那个即使曾经令其他老师无奈过，失望过，绝望过，甚至想到放弃过，但还是依然给老师制造种种意想不到的惊喜，给老师从未有过的感动，让老师重拾希望的四班。这才是曾经的四班。或许我们不是最好的，但我们是最努力的，我们怀揣着同一个希望，向着同一个目标，共同前进。

班级就是一个大家庭，每一位同学都是大家庭中的一员，而这个大家庭的好坏，对每一位成员的成长都起着至关重要的作用。如果一个班级有很强的凝聚力，大家就会朝着一个方向前进，心往一处想，劲往一处使，每一个同学都会暗暗努力，唯恐一不小心自己就会给班级抹黑，每一位同学不仅都会怀揣自己绝不掉队的信念，更会在绝不让一个同学掉队的信念驱使下，在行为习惯上互相监督，在学习上互相帮助，共同前进。这个大家庭中的成员都会在班魂的影响下，不断地进步与成长。

不知大家还是否记得我们参加广播操比赛时的情景。当班长黎嘉琪“全体立正”的声音洪亮地响起时，所有人的每一根弦都紧绷了起来，每一根神经都在音乐声中颤动。所有的同学心中都只有一个信念：我的一举一动都代表着班级的精神面貌，我的每一个动作都关乎着班级的荣誉，我绝不能拖班级的后腿，我一定要为班级争光。那天我们的表现给在场的所有老师都留下了无比深刻的印象，班级的精神面貌都深深的震撼着在场的每一个人！

而我们从中收获了什么？从整个活动中收获了统一行动、收获了步调一致、收获了个人溶入团队、收获了空前的凝聚力、收获了高度的团结。而团结就是力量啊！在这样的力量面前，还有什么是办不到、办不好的呢？

从初一到初二，各种比赛和活动虽然会随着时间的流逝渐渐淡去，但有一种力量是不会消失的——那就是我们的班级凝聚力；有一种信念是不会淡褪的——那就是我们的班魂。只有每一个人心里都有这个班级，都有这样的信念，每个人都做好自己，并努力去做好，尽力去做好，为我们的四班增添绚丽的一笔。增强班级的凝聚力，就是要使班级树立良好的班风、学风，拥有一个整体的共同目标，班中的每位同学都要为这个目标努力奋斗，从奋斗的过程中体味艰辛，回味快乐，磨练意志，形成一种强烈的团队合作意识——这就是我们的班魂。

形成良好的凝聚力，共铸班魂，这并不是老师和几个同学的事，这需要集体中的每个成员的努力。同学们，让我们少一些自私，多一些奉献；少一些锋芒，多一些忍让；少一些狭隘，多一些胸怀；少一些挑剔，多一些欣赏；少一些冷漠，多一些真诚；少一些“事不关己高高挂起”，多一些“天下兴亡匹夫有责”。那么，我们收获的将不仅仅是一个良好的班风，也不仅仅是个人成绩的提高，我们还将在人生最美丽的年华收获最真实的品质与感动。

让我们从一点一滴做起，以班级目标为个人目标，以“班级是我家”的意识，加强班级凝聚力，在优秀的班集体中感受成功与快乐。

我的讲话完毕，谢谢大家！

沟通-理解-支持-包容”——“弘扬正气、共铸班魂”主题班会李乐童家长发言稿

各位老师、各位家长下午好：

首先要多谢刘老师给了一个上台发言的机会，谢谢！

今天班会的主题“弘扬正气、共铸班魂”。我刚收到信息时，感觉题目有些大、有些沉重！但细想其实是很实在的课题。

今天我就发表一下自己一些想法和看法！孩子们在每位家长的眼里都是纯洁的、可爱的！也希望自己的孩子成为有责任感、能担当的人，因此会常用正面的教材、例子来教育孩子。平时在家我跟自己的孩子沟通时也会涉及到一些社会现象、社会问题之类的话题，等她来理解和分析，孩子的看法会经常很有趣、有时又会很有见地，令你意外，不得不承认她是小大人了。继而从这些话题再引申至她身边，例如：家庭、学校、生活圈，如果问题在你身边发生了，你会用怎样的眼光判断，用怎样的智慧解决。让她知道，只要敢面对，问题总能解决，积极的态度才会令你的人生更有意义、更精彩！

就拿“班魂”来讲吧！（本周回家也将是一个探讨课题）老师们把它定为今天的其中一个课题，就有着它身后深远的意义！4班没魂吗？有可能是没有魂，那就让大家来铸就魂；也有可能是丢了魂，那就让大家来重塑魂。不论它是哪种含义，我觉得有一点做到了，魂自然就存在。那就是——每位孩子从自己做起 “全力付出打造优秀4班，为4班的荣誉而努力”，为4班能成为绝对的优秀班集体而感到自豪（因为这包含了你的真诚付出）；还有就是“努力学习，争取考到优秀的理想的高中”。经过初一一年时间的初小衔接，继而到了至关重要的初二（因为初二是转折点、为初三的迎接中考作储备）。初一的时候，学校、老师都用了轻松的呵护的气氛来让你们适应新环境尽快融入新环境（特别有很多孩子是第一次离开父母到学校寄宿），学校、老师更加会呵护备至；但到了初二又是另一种气氛了，压力来了、有些不适应了（其实能扛住压力就是胜利者）。家长、学校、老师都在施加压力；其实这种现像是循环的。社会给了家长压力、家长给压力学校、学校老师给了压力学生。既然这已经是一种社会现像，那怎么办？我们只能适应压力、消化压力、释放压力。（减压有很多方法、方式）当然是要用健康的、正面的减压方法；（运动、娱乐、沟通）。说到沟通，家长跟学校、跟老师，老师跟学生，家长跟孩子，每个环节都不能缺。沟通的过程要有包容、理解和真诚。例如家长要信任、尊重、支持学校和老师；而老师也同样对待学生；（学生要理解老师并且一定要相信老师是全心全意为你们付出；有可能在这过程中出现不同观点与意见、但我们只要相信老师的出发点肯定是为了大家好，那问题就会解决，因为家长和老师都相信你们很有智慧，你们有意见可以坦诚地表达出来，善意的沟通可以解决很多问题，学生做错了，老师会指出来；反过来学生对老师如果有不同的意见也可以提出来，为了共同的目的，大家都拿真心来沟通，互相尊重、理解）。我坚信这样做，班的魂自然就有了。

回忆一下你们小升初那段时光，你们是如何渡过的。“一分耕耘、一分收获”，你自己和其他小学同学，考到了怎样的初中，你们心里清楚（付出和收获是成正比的）。你是羡慕别人还是别人羡慕你？大家应该都希望得到别人仰视吧。不要留有遗憾，为了大家的共同目标，奋力向前冲。也请孩子一定要相信在这个奋力向前冲的每时每刻，家长、老师一直在你身边陪着着你，你没有孤身作战。在这个大家目标一致的状况下，也就能铸就出“班魂”！

我将我的想法定义为： “沟通、理解、支持、包容”。手机就在你身边，家长想沟通可以第一时间拨打老师电话；孩子们有意见、建议，老师就在你身边，可以直接跟老师反映。家长不要用忙来托词，一个电话花不了你多少时间，可能通过一个电话令你的问题全解决；孩子们，老师就在你身边，文化知识搞不懂要及早解决，不然会累积成为拖后腿的障碍物，不同的意见可以坦诚地提出，我相信老师会尽他所能来解决的！人与人之间的问题要真诚、坦诚去沟通解决，不然矛盾会累积，会加深，那就可怕了！

“一切为了孩子”！家长、老师的心里时时在呼唤！孩子们，你们能深切感受到吗？大人们期待，你们必将成为、自信、阳光、有责任感的好少年！以上的想法是看到老师信息的主题后凌乱的一些想法，想法可能有很多缺陷，也请大家指出、指正！谢谢！

班魂是怎样铸成的——“弘扬正气、共铸班魂”主题班会张浩铭同学发言稿 各位家长，各位同学，大家好，我是张浩铭，今天我讲话的主题是“班魂是怎样铸成的？”

“班魂”是在一种良好的班风下形成的，如果一个班乱糟糟，“班魂”也就没有了。

班魂是什么呢？班魂是一个班的领头人、核心，在这个班级里学习重要的不是有特好的老师，而是有特积极向上的同学，如张屹洲，黎智彦同学，无论在什么课他都积极发言，决不会少了他们的身影。在课堂上，尤其是在一些犹豫的题目，大部分同学都不敢举手发言，而这个时候，就有些同学不怕错，勇敢地站起来回答问题，把整个课堂的气氛调动起来。这些同学就犹如课堂的主心骨，老师尴尬时的救星。

晚修时一些不自觉的同学说话，虽然很小声，但更可恶，像苍蝇飞过似的声音在耳朵旁边萦绕，特别烦，这样就打破大家安静写作业的秩序和和谐。老师为什么要我们晚上6:30前回教室？其实是让我们提前进入学习状态，带来良好的作业质量。几天前，一些同学在玩不知道什么游戏，晚修铃快打了，值日班长张俊文站出来，正义地叫了一声：“上课啦！马上给我回座位！”同学们也纷纷鸟兽散了，班里也回到安静。张俊文在打铃后，作出了提醒，我也表示支持，但没人支持我，他们低声细语，有人还发出“切、哼„”之类的声音。一股酸水从心中涌出，我仿佛觉得友谊、同学间的友爱什么都是假的。禁止晚修前大闹玩耍有错吗？这么做也是为大家好，让大家有更良好的学习环境。

我，作为班里的一份子，作为班委，心中必须有一份正气，因为人人心中有着这份正气，班风才会更好，人人也可以成为班魂。毛老师的一句话对我启发很深。他是这么说的：“你作为一个班委，去以正常的态度去管理，而不是所谓的“义气”偏袒某些同学，你已经做得很好了，他不理解也有他的理由，他和你绝交，你绝不要以为你没了朋友，而是他失去了一个良朋知己。”听完后我心中肌肉也仿佛松了些。心中的委屈怒气，也消散了。

我从来也没做过班委、班干部，一开始时觉得新鲜，对工作充满了热情，但一个月下来，这股激情仿佛没了一部分，同学们的配合度也低了许多。后来习惯了工作，做久了以后，开始对工作有点厌烦，特别是当天晚修勉强能完成作业时，突然老师又叫去开会，心中的怒气积了一点。开学三个月，一直累积，快要爆发了。但在毛老师的一席话下，我领悟了一个道理，一个在水深火热，职责与友谊间可以并存的东西——一个班委的三要素，1.就是我刚刚说的正气。2.就是工作时的热情。3.就是对人对事在能管理好的情况下，能吃亏，能受得了委屈，批评，和能宽容。宽容不是维护，而是当同学们不理解，不支持，不配合时，用和蔼的语气去说服他，劝服他。

家和万事兴，班级就犹如一个大家庭，在这个温馨的家中，同学们是孩子，老师是父母，而班委就是哥哥姐姐，当爸妈批评完孩子，孩子不服气时，哥哥姐姐就开始协调，做好双方的沟通工作。班委就犹如天平中的平衡木，跷跷板的支撑点，做好班委的平衡工作。维持良好的风气，铸造霸气的班魂，大家一起努力吧！

加强班级凝聚力，共筑班魂 亲爱的老师们、同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是：加强班级凝聚力，共筑班魂！

著名的教育家苏霍姆林斯基说过：“集体是教育的工具”。一个具有积极向上，团结奋发班风的优秀班集体，对学生的健康成长有着深远影响，对每一个同学的个体发展起着巨大的潜移默化的教育作用和激励作用。二要建设一个优秀的班集体，重中之重就是要形成班集体凝聚力。

所谓班魂，简单地说，就是一个班级的集体风貌以及班风、学风的体现，一个拥有班风的集体，注定是一个拥有思想、力量，是一个优秀的班集体。自然而然，集体中的每个成员都会在班魂的影响下，不断地进步与发展。其重要性不言而喻。

那么怎样铸造班魂，让我们的的班级成为一个优秀的集体呢？毫无疑问，最重要的就是要有强大的班级凝聚力！

增强班级凝聚力，就是要使班级树立良好的班风、学风，拥有一个整体的共同目标，版中的每位同学都要为这个目标奋斗，在奋斗的过程中体验艰辛，回味快乐，磨练意志，形成一种强烈的团队合作意识----这就是我们的班魂。

形成良好的凝聚力，共筑班魂，这并不只是几位老师和若干同学的事情，这需要集体中的每个成员的努力。需要我们少一些自私，多一些奉献；少一些锋芒，多一些忍让；少一些狭隘，多一些胸怀；少一些挑剔，多一些欣赏；少一些冷漠，多一些真诚；少一些“事不关己，高高挂起”，多一些“天下兴亡，匹夫有责”。那么我们收获的讲不仅仅是一个良好地班风，也不仅仅是个人成绩的提高，我们还将在人生最美丽的年华收获最真诚的品质与感动！

要知道班级凝聚力不是简单的一句口号，它是确确实实存在的力量。其实每个班级都蕴含着巨大的凝聚力，茫茫人海中，能相遇的有几个？相遇并相识的有几个？成为同窗的生活在一个宿舍的又有几个？同学们一定都深感缘分的来之不易，都深知班集体与个人发展的关系，都深深体会过班级凝聚力带给我们的感动，带给我们的班级哥哥方面的优秀。

所以让我们好好珍惜班级凝聚力，为自己的集体贡献出自己的真诚吧。集体生活中的这种力量将是我们一生拥有的精神财富和美好回忆。让我们从一点一滴做起，以班级的目标为个人目标，以“班级是我家”的意识，加强班级凝聚力，再优秀的班集体中感受成功与快乐。

我的演讲完了，谢谢大家！

因为专注，我们成功

老师们、同学们: 大家早上好！

我们每个人都想有一个好的学习成绩，都想能取得高考的成功。但怎样才能取得一个好的学习成绩呢？先给大家讲个我国奥运健儿在伦敦奥运会夺取金牌的故事。易思玲为中国射落首金，她的成功经验很简单，“忘掉对手”。“忘掉对手”就是“听不见看不见对手”，只看靶标和自己心爱的枪，好像外面的世界已不存在，从而能一心一意专注比赛。一只眼盲听力不足的徐莉佳却能在帆船比赛中夺金，除了付出比常人更多的努力和对帆船的挚爱外，身体的缺陷反而使徐莉佳在事业上更能排除干扰，专心致志。一个“忘掉对手”，一个“闭目塞听”，好像不同，实质一致，就是专心。对我们的学习有什么启发呢？

我认为，成功的学习之道，其实很简单，就二个字“专注”。什么是“专注”？“专注”就是把全部意识集中于某个特定欲望和目标上，直到找出实现这项欲望和目标的方法，而且成功地将之付诸实际行动，最终实现预定目标的一种学习状态。成功的学习所需要的就是这种专注。大家都知道成语“目不窥园”。这个成语讲的是汉代董仲舒专心治学，不为外事分心，三年都无暇观赏花园中景致的故事。董仲舒因为专注，因而成就了一番伟业，成为西汉一位伟大的思想家。钱钟书，中国现代著名作家、文学家。他在清华大学读书四年，从来没有到过附近的景点玩过。专心学习，才有了后天的成就。同学们，拥有了专注，我们所有的梦想都会成为现实。

如何做到专注？哈佛大学有这样一句名言：“谁也不能随随便便成功，成功来自彻底的自我管理和个人毅力。”所以我认为必须做到以下两点：

1、抵制诱惑

在学习过程中，在成功路上，诱惑无处不在。好吃的好玩的好看的太多太多了。我们要拒绝玩游戏、拒绝看无聊小说、拒绝自修课谈天等等。拒绝一切不良诱惑，让心宁静，让意专注。儒家经典《大学》说：“定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”只有心灵达到宁静、安稳的境界后，人才能够洞察万物之规律，这时考虑问题才能周详，处理问题才能完善，学习效果才能大幅提高。

2、坚持

在学习路上，我们要反对两种错误言行。一是消极悲观，怀疑自己的能力，抱怨自己的基础太差，担心自己不会成功；二是浅尝辄止，一蹴而就，“三天打鱼，两天晒网”。我们需要做的就是，相信自己，立即行动，每天进步一点点，一步一个脚印地走向最终目标。比如，今天，我们又背了10个英语单词；今天，不借助外力我们独自完成了作业；今天，我们考试进步了------，就这样量变到质变，坚持不懈，一直专注，直到笑傲高考。希望同学们把握好学习的每一天，从一点一滴的进步做起，每天进步一点点，使每一个今天充实而又饱满，在点点进步中铸就人生的辉煌！

另外，从今天下午起开始期中考试，对于期中考试强调以下几点：

第一，诚信应考。以强烈的进取心和高度的责任感来端正考试态度，积极准备参加考试。考试，作为教学评价的一种手段，其作用除了对学生基础知识和基本技能进行考查之外，就是通过考试让教师了解学生掌握知识的总体情况，为教师教学方法的改进，教学措施的调整，教学策略的制定和实施，提供全面的客观的依据。同时，同学们通过考试，对自己的学习情况有一个理性的认识，促使自己巩固所学知识和技能，从学习结果的反馈中，及时获得矫正信息，调整自己今后的学习。因此，严肃考风考纪，禁止任何形式的作弊行为。昨天晚自修已经进行了广播讲话，确保考试过程和考试结果的公平公正。第二，严肃纪律。考试期间早晚自修照常，考前10分钟离开教室；禁止将背包带入考场；周二、周三下午考完后回教室自修。

第三，填涂规范。姓名、准考证号、科目等认真填涂，9期中考试和外校联考，准考证号与平时不一样。准考证号共7位，前三位是210，第四、五位是班级号（如高一5班，填05），最后两位是班内号（如9号，就填09；26号，就填26）。注意答题区域，超出答题区域答题无效。希望同学们注意。

最后，祝同学们期中考试取得好成绩！谢谢！

让勤奋与我们一路同行

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是高一（11）班的邵鹏程，今天我国旗下讲话的题目是《让勤奋与我们一路同行》。

带着美好的希望，载着理想的帆船，我们走进了浦中，我们体会了高中紧张而有节奏的学习生活。面对每天快节奏的学习，我们有时会疲惫不堪，但我们依然要斗志昂扬。因为，莎士比亚说过“斧子虽小，但多次砍劈，终能将一棵坚硬的大叔伐倒。”有些同学在遇到困难和成绩落后时垂头丧气，心灰意冷，认为自己不如别人，就放弃了努力。我想对这些同学说“也许你暂时还没有得到同学的认可、老师的赞许，但请你不要气馁，鲁迅先生说过：真正可贵的是在比赛场中，远远落后，但仍然坚持跑到最后的人。只要坚持做一个勤奋的人，就一定可以成为生活中的成功者。只要勤奋刻苦，就会成功。”

我国数学家华罗庚曾说过“勤能补拙是良训，一份刻苦一分才。”古今中外，许许多多有成就的人，他们的成就就是来源于勤奋。数学家程景润翻阅了数千本有关资料，通宵达旦，日复一日，年复一年的看书学习，终于证明了“哥德巴赫猜想”。莫泊桑，20岁开始写作，到30岁才写出一篇短篇小说《羊脂球》，在他房间里的草稿纸已有书桌那么高了。他们的成功都说明了一个道理：天才出于勤奋，成功来自勤奋！俗话说：一分耕耘一分收获，只有付出辛勤的劳动，才能收获丰硕的果实。一个人的进取和成才，先天因素固然重要，但最重要的还是依赖于自身的勤奋与努力。缺少勤奋的精神，哪怕是天资奇佳的雄鹰也只能空振羽翅，望塔兴叹；有了勤奋的精神，哪怕是行动迟缓的蜗牛，也能雄踞塔顶，观千山暮雪，渺万里层云。

世界上没能谁能轻而易举就取得成功。正如歌中唱到：“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”同学们，让我们时刻用“少壮不努力，老大徒伤悲”这句名言来激励自己。从现在开始，行动起来吧！有多少付出就一定能有多少收获！

我的讲话结束，谢谢大家！

坚定信念，迎接挑战

老师们，同学们，大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是“坚定信念，迎接挑战！”

还记得刚落幕的运动会上那伴随着一声枪响而迅若惊鸿的奔跑身影，那背越式在跳高场上画出的优美弧线，那百米冲刺中超越极限而爆发出的惊人力量，还有观众的热烈欢呼，同学的呐喊助威......运动员们在运动场上奋力拼搏，尽情挥洒汗水而不知疲倦，他们的精神源于什么？源于他们心中超越别人超越自己的信念。坚定信念，他们超越了梦想，勇于挑战，他们创造了辉煌。

面对大海，那狂风卷起的千层巨浪，常让人们慑服于他的怒颜淫威，让人们感叹于他得到壮志昂扬，更让人们神往于他那欲与天公试比高的信念与豪情。问海为何如此伟大，海说：这都是因为有了风的挑战。仍记得前些日子，高三7班同学代表来我们4班挑战之时，任万胜同学在讲台上慷慨陈词，雄姿勃发。面对如此挑战，我们4班尤要捍卫自己的荣誉，誓将7班斩于马下。风的挑战成就了海的壮丽，相信7班的挑战也终将成就4班的辉煌。

因此，在接下来的日子里，我们每位同学都需要加倍努力，需要有比体育更顽强的精神和永不放弃的信念，需要有比奔跑更强烈的激情和坚持到底的毅力。

很辛苦，没关系，这是高三，很疲惫，应该的，这是高三，别放松，别犯傻，这是高三，高三，我们要做一群努力的人，高三，我们要做一群坚强的人，高三，我们要做一群无悔的人。

下周，我们将迎来高考前的一次热身赛----期中考试。这无疑又是一个新的挑战，也是一次绝佳的锻炼机会。如果你仍旧浑浑噩噩，迷茫徘徊，那就需要马上调整状态，奋发直追。如果你踏踏实实，准备充分，就请你从容淡定，放平心态。

蛇无足滑泻千里，鱼无翅畅游江海，我们只有坚定信念，下定决心，磨练恒心，才能直挂云帆，乘风破浪，赢得一次有一次的胜利，直至最后取得高考的辉煌。我们才能无愧于老师，无愧于家长，更无愧于我们自己！

我的讲话完毕，谢谢大家！

做一个有理想的人

尊敬的老师、亲爱的同学们：

今天我国旗下讲话的题目是《做一个有理想的人》。

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想。

古往今来，所有的成功者无不是紧握人生的舵，高扬理想之帆，劈波斩浪，向人生的最高点奋进。陈胜的“燕雀安知鸿鹄之志哉”让他发出“王侯将宁有种乎”的呐喊；诸葛亮“志当存高远”使它成为一代名相，上帝夺去了霍金的身体，包括四肢，因为心中坚持的理想，他用仅于的两个手指，拈住了宇宙。

一个人，既然来到了这个世界，就一定要有自己的理想和奋斗的目标，只有在为这种精神目标奋斗的过程中，人才能从浅层次的、狭隘的，庸俗的状态中解放出来，人才能成为真正意义上的人。

人生的花季是生命的春天，它美丽、却短暂。作为一名高中生就应该在这一时期，努力学习奋发向上，找到一片属于自己的天空。有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”是的，人不仅要有理想，还要大胆欢喜，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，不仅遥遥无期，甚至连许多已经拥有的也会失去。

前人说得好：“有志之人立长志，无志之人常立志”。那些“无志之人”的“志”就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了。而今的我们，每一次的昂首，都是生命中永远的从容，每一次的微笑，都是擦干眼泪后的坚定。因此我们要坚持自己的理想，勇往直前，做一个有理想的人。

我的江湖完了，谢谢大家！

做最好的自己

尊敬的领导、老师们，亲爱的同学们，大家早上好，今天我在这里讲话的内容是《做最好的自己》。

人的一生总是在做两样事情,一是追逐快乐,另一个是在逃避痛苦,可是快乐的事情总是过的那么的快，似乎总是无尽无止的纠缠在我们身边只有痛苦，以及由痛苦引发的抱怨：

有同学抱怨作业太多太多，但事实是绝大多数同学每天都能按时的将它们消灭，而那些被作业消灭的同学，请你扪心自问，你是不是因为在自修课上拖着某位同学“谈人生”而把两个人的作业都耽搁了呢？你是不是因为在自修课时纠结着要不要去厕所遛一遛，而把时间都耗费了呢？你是不是为了夜里的“交流会”而趴在桌子上“储备精力”，而把学习丢在了一边呢？

有同学抱怨自修课太多，但事实是你在未完成一天的学习任务时，你多么希望再多一节自修课，那样你就不需要冒着被值班老师抓到、挨批、被扣分的危险偷偷的点个灯再恶补一时半刻的；那样你就不需要在第二天被这个老师批评，被那个老师教育。

有同学抱怨宿舍住人太多，总是来不及洗漱，但事实是80%的寝室都能在规定的时间内做好睡觉的一切准备，而你呢？你是否在回宿舍的路上徘徊逗留、“看星星看月亮”或者游窜在其他宿舍聊着“哥两好”呢？

有同学抱怨学校的作息表太恶心，每天都睡眠不足，但事实是这些同学你有没有在该睡觉的时间里与值班老师打着游击战，高谈阔论到深更半夜，或者躲在被窝里，拿着大哥大在那你侬我侬呢？

有同学觉得值班老师们太烦人，刷牙洗脸撒尿全都要管，但问题往往是，你总是想做点看似与其他人不一样的事，比如，别人按规定熄灯前刷好牙，洗好脸，上好厕所，而你偏偏就觉得熄灯后去做这些事特别有成就感，把同寝室的好兄弟、好姐妹们的入梦时间硬生生的往后拖个十几二十分钟。

点点点点点点

同学们，现实是很残酷，生活是让我们倍感不爽，但是我们中的绝大多数同学都能够左右自己的生活，而不是被生活左右。因此你们要试着改变自己的心态,改变自己的情绪,尽最大的努力,做最好的自己„„

有位哲人说得好：“如果你不能成为一丛小灌木，那就当一片小草地；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。决定成败的不是你尺寸的大小，而在于做一个最好的你。”在场的每一位同学都是最优秀的学生，或者已经具备了最优秀的学生的所有条件，那如何做最好的自己呢？

李开复说：“要有勇气来改变可以改变的事情，要有胸怀来接受不可改变的事情，要有智慧来分辨两者的不同。”

1号男生宿舍楼这边，有这么几个寝室，他们是高一3班的201寝室，高二5班的211寝室„„先说说，201寝室，这个寝室从开学初，哦，不，应该是从暑假开始，几乎是被我和其他值班老师每天一小骂，三天一大骂，它的糟糕程度可想而知，但是现在，在全寝室同学的努力下，他们已经俨然成为一个优秀的寝室，卫生、纪律各方面都越来越好„„再说说211寝室，这也是个糟糕的寝室，几乎每天夜里巡查时都要对他们进行批评教育，他们每天都要聊天到深更半夜，而且声音特别大，有时候还有四五人集体上厕所、串寝等严重影响他们休息的不良行为的发生，但是在最近的几个星期里，在张康龙等同学的自我克制和努力改变下，他们已经慢慢的在做出改变，虽然小问题还是存在不少，但是他们的改变几乎是可以用肉眼看得到的，我相信假以时日，他们一定会成为全楼最优秀的寝室，没有之一，并且带动他的两户邻居，成为最好的自己。

还有（5）班209,（9）班的309，（13）班的410等等。他们一直都是最优秀的人，过去只是碍于同学面子，没有勇气去做出改变，但现在他们在改变，在进步，在让自己的优秀名副其实。同学们，其实每个人都是一座山，世界上最难翻过的山就是你自己，这个过程也许会异常艰辛，但是当你翻过这座山的时候，你将会看到更美的风景，同时也会看到最优秀的自己。

运动会刚刚结束，相信同学们的脑海里和相机里都保存着那一幕幕激动人心的时刻，你的同学，你的兄弟，你的姐妹在赛场上拼搏时，你打心底里为他们助威，为他们呐喊；当你的兄弟，你的姐妹在1500米、在800米赛道上艰难的前进时，是你陪伴着他们在孤独的赛道上坚强的前进„„在4\*100米接力、50米迎面接力赛中，你是否留意到那些跑完之后腿抽筋，肌肉拉伤，痛苦的蹲在地上的同学、战友，这是集体荣誉感最强的体现啊，为了大家，为了自己的兄弟姐妹，为了集体的荣誉，每一个人都甘愿尽自己最大的努力，展现出了最好的自己。

在这个挥洒汗水的运动场上，我们看到了最好的自己，正是由这些“最好的自己”凝聚成了一个个最优秀的班级集体，展现出了焕然一新的精神风貌，团结、拼搏，有组织、有纪律；有高度有力度还有我们的风度；然而，仅仅过了十几二十分钟，在闭幕式上，我们却一下子被打回了原形：在那样的场合下，迟到的迟到，自顾自讲话的讲话，班级后面的队伍散乱得像锅粥，完全把刚刚在赛场上用尽全力去维护和争取班集体荣誉的那颗“冠军心”丢到了不知何处；甚至在政教处主任张方镇老师表扬高一12班同学的文明表现时，人群中发出了让人震惊的．．．“嘘声”，这真是让人痛心啊，那个有风度有教养的你，那个最优秀的你此时到哪里去了？

运动场上如此，我们的学习、生活中何尝不是如此。教室是我们学习的地方，寝室是我们休息的地方，你却总是无情的去破坏所有的同学辛辛苦苦保持好的卫生、纪律。当教室或者寝室因为卫生、因为纪律被扣了分，身在这个集体中的你，无论你是当事人与否，你，会无动于衷吗？我想你会坚定的回答我：不会！那么你为什么不愿意在“教室、寝室”这两块别样的竞技场上展现出最优秀的自己呢？

同学们，我们心中都有一个相同的梦，那就是成为最优秀的自己，我们不做别人，只做自己，而且是最好的自己。人不能改变环境，但可以改变自己；人不能改变过去，但可以改变未来；人不能改变事实，但可以改变态度。

同学们，拿出你的勇气来，去改变那些可以改变的事情吧；拿出你的胸怀来，去接受那些不可改变的事情吧；拿出你的智慧来，去分辨两者的不同吧。

我们要坚信，我们的苦逼总有一天会变成牛逼，我们，要做那个最好的自己。

2024.10.22

**第四篇：国旗下宣誓词**

国旗下宣誓词

(领誓)请同学们举起右手跟我宣誓。(齐颂)我宣誓

(领誓)当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉升起时，想到：(齐颂)我是中国人，我要热爱自己的祖国；(领誓)当我们听到嘹亮的国歌声时，铭记(齐颂)我是中学生，我要发奋图强，报效祖国；(领誓)为了祖国，我们要做到：

(齐颂)准备着，时刻准备着，为了实现伟大的中国梦而奋斗终身。

**第五篇：国旗下宣誓词**

国旗下宣誓词

领：同学们，当听到雄壮的国歌时心想： 齐：继承革命先辈遗志！

领：当看到鲜艳的五星红旗冉冉升起时又想到： 齐：我是中国人，我爱自己的祖国！领：为了祖国，我们要做到：

齐：好好学习，天天向上，锻炼身体，保卫祖国，建设祖国。领：我们是中国少年先锋队队员，我们是中华人民共和国二十一世纪公民，在国旗下，以红领巾的名义宣誓： 齐：全面准备，振兴中华，星星火炬，代代相传

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