# 国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会(19篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-08-15

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。国旗下讲话...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇一**

有人说一路上快乐多多，有人说一路上友爱如春，有人说一路上真情似海……

我就认为人生的道路是多姿多彩的，即充满了欢乐的笑声，也少不了遇到困难的懊恼。

这些都需要我们自己的信心，坚持走到最后!人生路上让我感动的就是同学之间的团结，每当学校组织一些活动，如排球赛，接力赛……我们班的同学都会团结一致，坚持到比赛的最后，即使到最后胜利的不是我们，起码我们已经努力了，不会后悔了。

看到同学们在操场上拼搏的精神，让我觉得人生是充满温暖的。

但人的道路上不只这些，还有许许多多的事等着我们一起努力!所以在人生的道路我们绝对不能轻易放弃，不能气馁……

回首自己的人生之路，放眼他人的人生之路，你都见到了什么?

人生是丰富多彩的，决不能因为一点点的小事，就轻易放弃自己的人生，，这样的人最可悲，因为他们永远感觉不到人生给他们带来的欢乐，只沉迷不属于自己的世界!

让我们一起感悟人生吧!

谢谢大家!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇二**

试想一种如此美好的生活：

出生了，父母都在家中全心全意地照顾你，你的母亲在产假里照领全薪。而你的父亲也因妻子生育而享受9个月的“产假”.

在你16周岁前，你的父母可获得生活津贴。你绝不会“穷人的孩子早当家”.

16周岁以后，你完成了9年义务教育，想继续深造?没问题，国家给你学习津贴。

病了?不用慌，你可享受病假补助，其数额视病假长短而定，相当于工资的75%至100%,医疗费用和经医生之手的药品，大部分由国家负担。

失业了?领救济金去吧。每月1、3万克朗，约相当于1、3万元人民币一个月，比北京、上海的普通白领还要高。如果你再打一份不用交税的零工，日子过得就更红火了。

老了?国家养着你。

这就是瑞典人民的美好生活。富裕的国家为人民制定了从摇篮到坟墓的福利保护。它的公民不愁吃不愁穿不怕病，失业了也很快乐，老了也生活得很体面。生活环境优美，担心的只是全球变暖之类的问题。

这样的生活，天上人间，不是神仙赛神仙啊。

且慢，来看看这样的数据吧：每年有20xx个瑞典人自杀，是世上自杀率最高的国家之一。不久前，瑞典摔跤世界冠军米歇尔·永贝里自杀身亡，年仅34岁。

在瑞典的负面新闻里，“年轻人的恶作剧”、“自杀”这样的字眼司空见惯。前不久，芬兰发生校园枪击案，8人死亡，两个瑞典小青年觉着好玩，于是在网络上发布告示，说也要在瑞典制造一起类似事件，警方闻讯连忙将两人捉拿。

他们自杀的原因之一就是：生活太好。他们无需奋斗，没有压力，无所事事，生活无忧之余就想：上帝要我来干什么?上帝要我来到底要干什么?找不到生活的意义，想呀想，想不通，就去自杀。

想想我们的生活。我们要制定5年计划，长远目标。每天勤奋地工作，可怜的一点薪水要孝顺父母、养孩子、养车子，一不小心成了房奴，又得养房子，还务必要养好身子，病了，昂贵的医药费让你吃不了兜着走。自杀，哪里敢，养育之恩还待报，培养孩子的责任压在肩头，生命可不是我们自己的。我们失眠、抱怨，发梦也想中500万。可不曾想，奋斗令我们的生活充满生机，责任让我们的生命充满意义，压力让我们不断成长，成就让我们充满自豪。不要再抱怨生活的艰辛，原来，需要奋斗也是幸福的一种。不是吗?

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇三**

知识是无穷无尽的，它可以让我们探索世界的奥秘;知识是不可替代的，它可以陶冶我们情操，磨练我们的意志。

在遇到困难和挫折时，知识可以让我们树立信心，扬起生命的风帆，直到取得胜利。

而一切的知识，皆来自于学习。

俗话说：“读史使人明智，读诗使人智慧。

演算使人精密，哲理使人深刻。

知识就像那无穷的宝藏，等着我们去探索;知识就像一块璞玉，需要用我们的双手和知识的刻刀来精心雕刻，才能使它放出耀眼的光芒。

我们青少年的心灵正在脆弱时期，只有靠知识的奥妙，才能使我们快乐的成长。

为了使自己的人生发挥出无限的价值，体现出人生的意义，从现在做起，从点滴做起，努力学习科学文化知识，跟上社会的步伐。

为了使自己的人生更美丽，发出耀眼的光芒，让我们探索知识，在知识中漫游吧!

谢谢大家!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇四**

各位同学，老师：

大家早上好!我今天演讲的题目是“安全在我心”。

生命诚可贵。中外古今，多少诗人，作家用优美的文笔唱出了对生命的歌颂。人们歌颂生命，因为生命是宝贵的，人们热爱生命，因为生命是美好的。然而，生命又是脆弱的。当生命遭到灾难或伤害时，它就会转眼消逝，一个个生命消逝了，那些鲜血写成的教训，使我们感悟到了生命的可贵，感悟到了安全的重要。

让我们先来听听几个案例：1.山西省长治市沁源县二中的特大交通事故中，造成20名学生和1名教师死亡，18名学生受伤。2.四川省巴中市通江县广纳镇中心小学，发生拥挤踩踏事故，造成 8名学生死亡，17名学生受伤。3.湖南省衡阳市南岳区小学学生文某被两名犯罪嫌疑人以母亲生病为由从学校骗出，随后向其家长勒索赎金。民警将歹徒抓获时，发现这名小学生已经死亡。

安全与我们每个师生密切相关，它关系到同学们是否健康成长，能否顺利完成学业;它关系到老师能否在一个安宁、安全的环境中教书育人，所以，我们要真正提高意识，牢记“没有安全防范意识就是事故”树立“安全重于泰山，生命高于一切”的观念，并使之转化为一种行动，

因此，我在这里向全体同学倡议：

1、 遵守校纪、校规，不做危及自己以及他人的事;

2、 注意卫生安全，不吃不洁净的食物，讲究卫生;

3、 放学后及时回家，不在街上逗留、玩耍，受到不法侵害时及时打急救电话或110寻求帮助;

4、 加强紧急避险以及自救知识的学习，遇到特殊情况能够自救并营救他人。

同学们，让我们一起来创建我们的平安校园吧!让我们记住学校提醒我们注意的四大安全问题：校园安全、交通安全、外出安全、家庭安全。让我们关注生命，注意安全，茁壮成长。让安全伴你在校园，你把安全带回家。让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安到校，高高兴兴回家，祝愿我们的生活处处开满安全之花!

最后让我们一起念起：“安全在我心中”

锣鼓敲得震天响，

听我来把安全讲，

千万注意别走神，

健康成长第一条,

安全常识最重要，

运用方法保自己，

课间休息不打闹，

校园里面不奔跑，

上下楼梯靠右行，

大家同来学自护，

幸福生活属于你，

永远属于你我他,

我今天的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇五**

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是：心理健康才是真正的健康。

人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人与人的交往日渐增多，人际关系复杂。越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重，在我们的周围，有的人情绪反复无常，时而热情奔放，时而沉默寡言，闷闷不乐;有的人脾气暴燥，常常无端发火，因琐碎小事而耿耿于怀，甚至与人争吵，拳脚相加;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，悲观失望，整天无所事事，迷恋网吧，常常迟到旷课，厌学情绪严重;有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败;有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与同事、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负;大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。 我们怎样才能拥有健康的心理?尤其是对于青少年来说，拥有健康的心理应该具备以下素质：

首先，对自己有一个正确的认识，并自尊自爱。

心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们能通过自己与先进人物及周围人物的对比来认识自己、解剖自己;他们不但能了解自己的优点、缺点、兴趣、爱好，还能正确评价自己的能力与性格，并据此安排自己的生活，学习和工作，因而他们具有较高的成功率。他们既不好高鹜远，

其次，能正视现实，勇于解决问题。

心理健康的人能和客观现实保持良好的接触，能对周围的事物有清醒的客观的认识;能正视困难与挫折，勇于面对现实，找出问题的病结和解决的办法，而不企图逃避，推卸责任;，

第三，乐于交往，能保持和谐的人际关系。

心理健康的青年，总是喜欢与人交往，以寻找知音，建立友情，保持合谐的人际关系。

第四，情绪稳定，性格开朗。

人的情绪与人的需要能否得到满足相联系，但人的需要总有得不到满足的时候。这就要求人们善于排除心理障碍，能够控制、稳定自己的情绪。要养成热爱生活、积极向上的生活态度，要树立远大的理想和信念，只有这样才能性格开朗，目光远大，心境愉快，才能胜不骄，败不馁。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园.

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇六**

通过此次节目的观看，我对新型冠状病毒有了新的认知。山东中医药大学附属医院的刘爱华主任和山东大学公共卫生学院的姜宝法教授在节目中讲了许多关于疫情的要点，让我受益匪浅。

新型冠状病毒传播的三种途径主要是口液、飞沫和接触传播。在日常生活中，我们可以通过如下的方式来进行预防：

①尽量减少外出，不要去人群聚集处，避免近距离接触任何有感冒或流感样症状的人。

②外出前往公共场所、就医和乘坐交通工具时，注意佩戴医用外科口罩或n95口罩。

③注意手卫生，使用洗手液或肥皂，流水洗手，或使用含酒精成分的免洗洗手液。

④打喷嚏或咳嗽时不要用手去捂，要用手肘部或纸巾遮住口、鼻。

⑤居室及工作场所保持清洁，勤开窗，多保持通风状态。

⑥注意多喝水、多休息、避免熬夜、适度运动，以提高个体免疫能力。

但我觉得很重要的一点就是要保持一个良好的心态，白衣天使们正在为我们负重前行，还有众多的教授专家们也兢兢业业的坚守在他们的岗位上，这是一场与时间赛跑，与死神搏斗的接力赛。然而比赛的胜利终会属于我们。我们个人虽然渺小，但我们毕竟温暖有光，让我们大家凝聚起来，待春回大地，人间定会锦绣如初。

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇七**

各位老师、同学们：

大家早上好!今天我讲话的题目是：消防安全,从我做起。世界上最宝贵的是什么东西?毫无疑问，是人的生命。生命对于我们只有一次，我们要倍加珍惜。

11月9日是“世界消防日”，11月9日的日数恰好与火警电话号码119相同，而且这一天前后，正值风干物燥，火灾多发的季节，全国各地都在紧锣密鼓地开展防火工作。为了增强全民的消防安全意识，我国就将每年的11月9日定为全国的“消防宣传日。

消防安全知识的贫乏，消防安全意识的淡薄总是能让我们看到、听到一幕幕血的教训：1997年5月，云南省富宁县小学起火酿成火灾，伤亡2人; 20xx年1月26日凌晨1时30分，东莞市大岭山镇一家庭小作坊发生火灾，造成13人死亡，5人受伤。纵观这些夺走无数生命的火灾事故，有几起不是消防安全意识淡薄、违反消防安全操作规程酿成的恶果呢?

作为中小学生，我们应从平常的生活细节入手，注意消防安全，防止消防事故的发生。在此，我向大家提出几点建议：

1、不带火柴、打火机等火种以及汽油、烟花、爆竹等易燃易爆物品进入校园。

2、有的同学在到功能室上课或到运动场上体育课时，由于疏忽忘了随手关掉电源，教室空荡荡的电灯、电扇却仍然开着，存在消防隐患，一些意外事故也便有可能发生。因此，同学们要养成随手关电源的好习惯。

3、在教室里，不准擅自使用电器设备。

作为中小学生，如果发生火灾应该怎么办呢?

1、及时报警。火灾报警电话是119，报警时应把自己的姓名、发生火灾的地址讲清。

2、要牢记先救人，后救物的原则，有老人和小孩应先撤离，不要急于抢出物品，以免延误时间，造成人员伤害。

3、发生火灾要冷静，如果争先恐后，互相拥挤，不但阻塞通道，严重的还会互相踩伤踩死。

4、如果被浓烟包围不必惊慌，千万不要直立行走，最好用膝盖、手肘着地快速地爬行，呼吸要小要轻，直到安全地带。

5、当你身上的衣服被烧着时，赶快在地上翻滚，把火焰扑灭。

6、楼房起火被困住时，可以把床单、窗帘或绳子结起来，系牢后，抓住绳索往下滑到安全地带。

7、在无路逃生的情况下，要尽量找到湿毛巾湿衣服等掩住口鼻。在有水源的地方暂时避难保护自己，发现合适机会立刻逃走，或等待消防人员前来抢救。

同学们，“远离火灾，创造和谐社会”是我们共同的目标，让我们携起手来，更加关爱生命，更加关注消防安全，为保护自己和他人的平安幸福而共同努力吧!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇八**

尊敬的各位领导，敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好，首先我谨代表初三全体同学向学校领导以及老师们道一声感谢，感谢三年来你们对我们的关心与照顾。更感谢在这三年中你们对待工作的认真严谨，。三年来，你们对我们的叮咛与教诲。带给我们的那些色彩绚烂的回忆与深入人心的感动。我们永远不会忘记。

同学们，我们有缘坐在同一所学校里学习是件多么幸福的事情。这三年的过往存于心中，欢乐的，悲伤的，无奈的，忧郁的········尽是无比珍贵的回忆，黑板上残留的粉笔痕迹，磨损的桌角，掉了页的旧笔记本。斜倚在墙角的扫把，操场的跑道，刷刷的写字声，走廊里探讨学习的背影·········无数个画面都定格在我们的脑海中，这三年，我们在金明留下了太多的风景，还记得班长武若子在班级活动中忙碌不停的身影，和我们三、四班的“四大金刚”和谭畅达三年来，坚持为班级搬水的奉献，·········太多太多的感动溢于言表，正是有这么多同学的热心奉献，才铸就了初三、四班这个幸福的大家庭。

当然，这些回忆的重要创造者少不了辛勤教育我们的老师·······

感谢政教处的老师们，他们教我们做人，用德育浇灌我们的心田，夏老师如一缕春风，教室里、楼道内、校园里随时随地都能见到他巡视的。身影，他是我们灵魂的铸造师，用正义与认真铸就每个学生的辉煌。祁主任如夏日的清泉，他伟岸高大的背影写满了责任，他是我们生活的挚友，用快乐点亮我们的生活。张校长如秋日的蓝天，用细心给我们一堂堂生动的德育课，用朴实抒写奉献。

班主任姚老师，用独特的教学方式，教会我们在竞争中学习，在学习中成长，记得她教会我们“若不把握现在时，将来怎会最高级，永远奋斗并努力，将来梦想最给力;”

语文王老师，她带领我们品“诗词歌赋，赏千古风流人物，还看今朝·····”

数学马老师，她可谓是“正数负数，指数函数，三角函数，数数含辛茹苦;平行线，交叉线，抛物线，线线情真意切;”

物理厚老师，“处三尺讲台，出力做功，洪亮嗓音，凭一腔热血，放电发光。”

化学尚老师，“面酸碱盐，乐与有机无机作伴，培养学子，巧同原子分子周旋。”

政治曹老师，“仁义礼智大综合，讲同情，论人心，一颗丹心，一生秉烛铸民魂。”

历史祁老师，“横览隋唐元明清，叹朝代兴衰，纵观辽宋夏金元，通古今变换。”

体育马老师，“无三尺圣坛，却有一尺一球作伴，矫健身手，步姿潇洒凛然。

正是这些老师们辛勤的培养，善意的教诲，才成就了我们今天的蜕变。

依昔记得，每当放学时分，日落幽谷之时，整个校园被一片金灿灿的柔和的光芒笼罩着，模糊了整个天际，这个时候的金明是最美丽的，算算剩下的时光，我们仅剩50多天就要离开这个美丽的校园。这三年的点点滴滴，深深刻在心底，让我们无法忘记，我们无力回报母校什么。只愿在两个月后的中招考场上，取得优秀的成绩，交给母校一份满意的答卷。同学们，让我们带着勇敢拼搏的精神，永不放弃的决心，持之以恒的毅力，来迎接中招。让我们青春的生命之舟在岁月的港湾里启航，直挂云帆，乘风破浪。

请同学们举起右手，同我一起宣誓：”今天，我为金明自豪，明天，我为金明骄傲。 “

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇九**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!我是六年级(4)班的 ，今天我国旗下讲话的题目是《阳光心态，健康成长》。

阳光给人的感觉是美好的，它明媚、热烈、灿烂。阳光代表着一种积极健康、乐观进取的心态和热情向上的生命力。一个人来到这个世界，当然希望快乐多一些，学习、生活能够一帆风顺。但在我们身边，总会不可避免地遇到各种各样的问题、困难和挫折，如和同学发生口角、考试成绩不理想、与父母难以沟通、身体欠佳等等。在这种情况之下，是否保持阳光心态是非常重要的。阳光心态是知足、感恩、达观这样一种心态，是一种健康的、积极的、进取的心态。所以我们要用心去塑造阳光的心态，做一个健康的学生。

那么，该如何塑造阳光的心态呢?我认为要注意以下几个方面： 第一、学会宽容。俗话说:“良言一句三冬暖、恶语伤人六月寒”。如果为了一点小事，大闹一场，出口伤人，那会使你的形象大打折扣，也给他人带来伤害。冷静下来一想，为一点小事，大发脾气，根本不值得。

第二、学会改变自己。我们改变不了环境，但可以改变自己;改变不了事实，但可以改变态度;改变不了过去，但可以改变现在;不能控制他人，但可以掌握自己;不能样样顺利，但可以事事尽心;不能左右天气，但可以改变心情;不能选择容貌，但可以展现笑容;不能预知明天，但可以用好今天。

第三、学会优待身边的人。我们相聚校园，本身就是一种缘分。好好应该珍惜这份缘，学会感恩、欣赏、给予。同学取得了成绩，我们要报以真诚的掌声;同学病了，送去阳光般的问候;同学成绩差了，给以耐心地帮助指导„„在给别人送去快乐的同时快乐自己。

第四，学会发现生活中的美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。“父母真好”、“老师真有学识”、“同学真棒”，就像那个老太太，看到积极的一面，信心就足了。

诗人汪国真说得很有哲理，“心晴时雨也是晴，心雨时晴也是雨”。同学们，让我们开启心扉，吸纳阳光，做一个健康向上的人吧!

谢谢大家!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十**

尊敬的老师，亲爱的各位同学:

大家早上好!

我很高兴代表九年级四班全体同学在此演讲，今天我演讲的题目是《拼搏让人生更精彩》。

每个人都希望自己有一个精彩的人生。如何让自己的人生更精彩，其实很多成功的人士早已经把答案告诉了我们。冰心说：“成功的花，人们只惊慕她现时的明艳，然而当初她的芽，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。” 法国著名作家雨果大师说：“在艺术的大道上荆棘丛生，这也是好事，常人望而却步，只有意志坚强的人例外。”

也就是说，真正能让你的人生精彩的秘诀就是拼搏!

拼搏是强者的凯歌。雄鹰不甘于大地的平坦，振翅一搏，翱翔于众山之颠;小溪不甘于涓涓细流，勇敢一搏，融入了广阔的大海。精卫填海，夸父逐日，愚公移山，历史留下的永远是拼搏者的足迹。

拼搏是成功的阶梯，成功需要用拼搏去交换，用激情去超越。有位哲人说过：拼搏的人，常把高山当平地，而慵懒的人，却常把平地当高山。是的，在通往彼岸的人生路上，甘心被厄运玩弄的懦夫永远领略不到“会当凌绝顶，一览众山小”的喜悦。

拼搏是不竭的动力。司马迁因拼搏成就了“史家之绝唱，无韵之离骚”，贝多芬因拼搏奏响了生命的交响曲，郭晶晶因拼搏多次登上跳水的最高领奖台。“拼搏”一直是成功人士的秘诀。不论处在什么样的环境，遭遇怎样的挫折，“拼搏”都是从低谷走向巅峰的不老神话。

在学习中，拼搏精神要求我们谦虚谨慎、不骄不躁、开拓进取、务实创新;在生活中，拼搏精神要求我们面对现实、脚踏实地、奋勇向前。在获得成功时，拼搏精神给我们树立起宏伟的目标，督促我们一如既往，再接再厉;面对失败时，拼搏精神给我们坚定的信念，鼓励我们坚持不懈，发奋图强。

“课前认真预习，课上认真学习，课下认真复习”这学习的三步曲缺少其中任何一个环节都不能做到熟练掌握知识。独立完成作业，认真细致思考，再好的机器长期不用也会生锈，积极思考会让大脑越来越灵活。

同学们，考试成绩总有一个第一，总有一个最后，但考试的精神只有一个，那就是坚持不懈，锐意开拓，努力拼搏，拼搏成就未来!那些还徘徊不定的同学们，不妨以现在为契机，拾起拼搏的利器，让信心重回心中。只要我们能发扬只争朝夕的精神，充分利用良好的条件和学习氛围，勤学苦学，爱学乐学，就会创造人生的精彩。凿壁借光，程门立雪，头悬梁锥刺股，不都是前辈人给我们做出的榜样吗?

泰戈尔曾说：只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱;只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。许多成功的人士给我们做出了榜样。

张海迪5岁时就高位截瘫。从那时起，她开始了自己独特的人生。她无法上学，便在家中自学完成中学课程。15岁时，张海迪跟随父母自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪还当过无线电修理工。 她虽然没有机会走进校园，却发奋学习，自学了大学英语、日语和德语等外语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。她创作和翻译的作品超过100万字。1983年，张海迪被称为中国\"“当代保尔”。

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香?”，真的，生命中总有些时候，我们必须为自己的成功付出代价。一粒种子，只有经历黑暗中绝望的挣扎，才会冲破泥土，长成参天大树;一株腊梅，只有经历寒风暴雪，才会发出诱人的芳香。

人生能有几回搏，此时不搏待何时。青春年少何其短，精彩人生需努力。现在九年级的同学正在中考，八年级即将面临地理生物的小中考，同学们，你准备好了，那就行动起来吧!找准目标，超越自我，奋力争先，持之以恒。让扎实的行动代替空洞的口号，用昂扬的斗志扬起自信的风帆，哪怕提高一个名次也是你的巨大进步!同学们，相信你一定会用拼搏绘出自己最绚丽的风景，一定会用拼搏铸就自己最精彩的人生!!

最后祝大家拼搏出理想的成绩!

演讲完毕，谢谢大家!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十一**

老师们、同学们：早上好!

今天，我国旗下讲话的题目是《自信，让你我更精彩》。

自信是什么?古今中外，多少人为它做出了诠释。古代哲学家苏格拉底说：“一个人能否有成就，只看他是否具有自尊心和自信心这两个条件。”美国著名思想家、文学家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”诗圣杜甫告诉我们，自信是“会当凌绝顶，一览众山小”的气魄;诗仙李白告诉我们，自信是“天生我材必有用”的豪情;毛主席告诉我们，自信是“自信人生二百年，会当击水三千里”的壮志。

自信是什么? 两次获诺贝尔奖的居里夫人告诉我们，自信就是克服眼前困难，看到光明前景，相信我能行!自信不是在你得到之后才相信自己能得到，而是在你还没有得到之前就相信自己一定能得到的一种信念。当然拥有自信，更多的需要自身的修炼。

自信需要有实力的支撑，是一种由内而外展示的力量，而这一力量需要你的努力。只有掌握了更多的本领，积淀了更多的知识，面对困难，才会从容不迫。如果没有真才实学，就不会产生真正的自信。自信需要宽容待人献爱心。因为在献出爱心的过程中，你会得到更多的回报。别人的感激与夸赞，都会滋养你的心灵，让你感受到自身的力量。这会使你信心倍增;自信还需要有平和的心态，美丽的微笑。自信的人，懂得人无完人的道理。面对比自己优秀的，不嫉妒，也不自惭形秽;面对比自己弱小的，不高傲，更不蛮横骄纵，而是以谦虚、学习的姿态，去面对一切。

同学们，生活中，自信常常改变着你我他：充满自信的自我介绍，会让同学们深深地记住你;上课自信的举手发言，会让老师肯定你对知识的正确理解;不被一次考试失利击败的自信，会让你重新振作起来，奋发向上;自信是骤风，横扫一切拖沓与犹豫;。自信是战鼓，催人勇往直前，大胆挺进;自信是阳光，助人思维敏捷，精神抖擞。所以，亲爱的同学们，自信地展示自我吧，它会让你我更加精彩!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十二**

各位老师、同学：

早上好!今天我讲话的主题和同学们的一个坏习惯有关，那就是吃零食。学校早已经禁止带零食进入校园，但是，有的同学还在想方设法地到校门口的货摊上购买零食或者是买好零食偷偷带进校园里。可是同学们，你们知道吗?在校园内吃零食给我们带来的是什么样的后果吗?

首先，校门口货摊上或小店里的零食买不得，也吃不得。这些零食大都是些非法地下作坊生产出来的“三无”食品。曾有记者在这些地下作坊里看到盐、味精、辣椒粉等作料随处摆放在又脏又湿的地上，旁边有一桶豆制品烂得发臭，且蛆虫滚滚!而这些腐烂发臭的东西，在处理后就有可能成了货摊上的零食!你们说，吃这样的“三无”食品我们的健康有保障吗?在学习的时候能安心吗?

其次，常吃零食还会给同学们带来潜移默化的身体伤害。你们现在正是身体各个器官发育的时刻，因为常吃零食，你的胃得不到应有的休息，日子长了，“少年胃病”也就多了;因为常吃零食，牙齿得不到应有的清洁，时间长了，蛀牙的也增多了;因为常吃零食，一日三餐吃不饱吃不好，时间长了，营养不良的也变多了。

另外，常吃零食还极易引发同学们的贪图享乐和无意义的攀比心理。你是否曾经看到别人在吃零食自己控制不了也想过一把瘾?你是否曾经为了吃零食跟你的父母长辈无理取闹?你是否曾经为了吃零食而偷偷地把家里钱拿走?你是否曾经为了吃零食而花掉了捡到的

钱或者拿了同学的\'钱?如果你已经符合了这五条中的两条以上，我可以说，同学，警惕啊!你已经被零食“毒害”了!

常吃零食还给校园环境带来了与我们高镇小学极不相称的一幕幕。有的同学吃过零食后包装纸或果皮随处扔，整洁的校园一会儿功夫就变成了垃圾场;有的同学吃过零食后把“残余物”扔进了教室的垃圾桶，引来了一只只苍蝇，或者一走进教室，扑面而来的是一种说不出来的恶心的味道，我们忍心看到这样的校园吗?愿意在这样的环境中学习吗?

今天，我提出倡议：拒绝零食进校园，还自己一个健康的身体，还自己一个良好的心境，还校园一个洁净的环境!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是来自三初二六班的李悦。今天，我在国旗下演讲的题目是：人生苦短，赢在拼搏。草原需要骏马的驰骋，才丈量出一片宽广辽阔;黄河需要水波的奔腾，才激扬出可歌的其实磅礴;历史需要英雄的悲壮，才记载得刻骨铭心;生命需要无畏的拼搏，才会在飞逝的时光中赢在拼搏。蓝天下不曾留下鸟儿的痕迹，可是会有人记得它曾飞过。白云苍空，琴音寒彻。无数的明天就这样过去，匆忙之下让我们想想能剩下些什么。人生苦短一夕歌，渺小的躯体能爆发出什么?

我们有理想，有抱负，有战斗力。坚信“是非成败转头空，天生我材必有用。”时间虽然过去，太多的记忆依然会隽永在心里。我们不用在乎人生的航班上飞驰的太快，我们有能力在步伐上将一个个脚印踩得更实，更深。然后用汗水将他们填满，倒影中眼神向前那么坚定。感谢大自然让我们拥有这样的一双手，手掌宽厚且坚，紧握铿锵有力。让我们用这双手在坎坷的大楼上劈斩繁多的荆棘;用这双手支撑着身体起立向前继续人生在世，“奋斗”二字。作为一个顶天立地的人，你要无怨无悔地走完自己的人生历程。怎样才能充实地走完这段历程，这是一个值得思考的问题。

是碌碌无为，虚度韶华?还是踏踏实实，拼搏奋斗?这取决于自己。是成为笑傲天穹的精灵，还是成为陆地上平庸的小丑，一切的一切还是由自己决定。光阴似箭催人老，日月如梭趱少年。光阴何其短暂!光阴何其宝贵!当人们还没省悟过来之时，时间老人早已蹒跚地走过了一个又一个人生巷口。倘若你不抓紧时间，奋斗进取，拼搏出属于自己的一片天地，那么你将会是一个既可悲又可怜的人。因为你的人生画卷是如此得空白，如此得缺乏光彩。

若干年后，当步入暮年，你可以对自己说，“我的青春没有虚度，我的人生终于有所成就，我高兴，我自豪。”这是一个理想的结果，事实上许多人到老的时候，往往感到很失落，很无奈。青春无悔对他们来说只能是个谎言。中年无所建树，让他们后悔莫及。凡世没有后悔药，一错过成千古恨，再回首已百年身。人生之悔莫过于此。

人生若白驹过隙，忽然而已。岁月匆匆，无情地流逝着。我们应该静下心来，抓住时间的尾巴，乘风破浪，直挂云帆，享受搏击沧海的乐趣。相信在离世的时候，我们能够平静地说，“我来过，我无悔，我快乐。”不要将遗憾留下，抓紧时间奋斗吧!。我们敢于拼搏闪电霹雳中绝不言放弃。流星的光辉不在于它颜色的美丽，而是在于它极速划过的同时还在更加耀眼的让别人欣赏它释放自己。相对与永恒，我们都很清楚的明白，人之一生不过一瞬，眨眼一睁一闭，太多的人就在人生的短暂中放弃迷失了自己。长河中不能随波翻涌，就算那一时激起的浪珠。我们只在乎在这一瞬的美丽。

一生，一世，一年，一月，也许我们的明天越来越少，但是数不胜数的今天里，我们能活出众多个精彩的自己，千百之中，全都英姿飒爽，傲目挺立。因为我们为自己拼搏过，我们战斗过。打烙过光阴，锻造了过去的岁月。无论我们在与不在，全浮绘着钢铁般崭新的光泽。长风破浪的勇气，走上那一往直前的道路，汗水滴养鲜花千百，走过之后，季节流转，哪怕找到了路的尽头，我们还可以回头大笑，鲜花青树长满走过的路。

敢打才会胜，敢拼才会赢。所以，从现在开始，拼搏。在接下来的运动会中，用拼搏的汗水来记录你的足迹。

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十四**

老师、同学们：上午好!

今天我讲的题目是《安全在心中 幸福永相伴》。

安全是一个永恒的话题，因为安全承载着鲜活的生命，而生命对每个人都是一次不可逆转的旅程，一旦失去就不会再有回来的时候，安全是生命的根本保证。

一个人最基本的需要就是安全，有了安全，我们才能以坚定的意志去攀登人生的阶梯，才能为生活创造一份辉煌，有了安全我们才能尽情挥洒，扬帆远航，活出自己的本色，亮出自己的风采，只有安全，才能保证生命的平安，才能享受生活的幸福。

在生活中安全就如我们的身影，与我们形影不离，与我们一路同行，安全时刻存在于我们的身边，存在于我们身边的一言一行，举手投足之间，所以人们常说生活处处皆安全、事事有安全。对于主要生活在校园中的我们如何注意安全?总的来说至少有以下几个方面。

首先，我们要有强烈的自我安全、自我保护意识，做到安全在心中。 在校学生的安全，一直是社会、学校和每个家庭高度关注的问题，也为此不断在方方面面做了很多努力，很多学生也已经习惯了“要我安全”的氛围，对父母的叮咛、老师的教育往往不以为然，自己的行为也常常肆无忌惮不计后果。其实，在日常生活中，安全常常只能把握在自己手中，别人无能为力也无以替代，有时，生死只在一念间，过马路时多一秒钟的停留、多一个细心的观察，可能就是对生或死进行了一次选择，所以，我们要变“要我安全”为“我要安全”，才能更有效地预防意外事故的发生。

其次，要做到“我会安全”，提高自我安全防范能力。在生活中，要主动学习交通安全、防火逃生、食品卫生、防诈骗等等安全知识，不迷恋网络、不轻信网友，可以与父母、同学就安全问题进行经常的讨论沟通、根据媒体传来的案例商量对策，甚至对某些紧急情况下的沟通进行约定等等，做安全的有心人，提高自我防范能力。

第三，规范自己的行为，养成严谨的生活习惯。在生活中，你可能有过不慎被偷的经历，也可能曾有过因为不慎而导致意外受伤的经历，每当此时，你有何感悟?有没有反思过自己应从中吸取什么教训?我想，我们每个人都可以从生活的点点滴滴中获得经验，更可以通过一个个惨痛的事例吸取教训，养成时时注意安全，养成随手关灯、锁门扣窗等的防火、防盗好习惯。

第四，学法、懂法、知法、守法。除了做好对外来因素的安全防范外，我们自身还要学法、懂法、知法、守法，树立正确的是非观念，培养良好的品德，知道那些事情能做，那些事情不能做，学会与同学和睦相处，懂得谦让、懂得尊重别人，做到不无事生非，不对同学恶言相向、拳脚相加、施加伤害。

同学们，哪一个人不愿笑语常在，哪一个家庭不愿幸福美满。我们每一个人若能时刻提醒自己，从细微处做起，形成一种习惯、一种风气，把安全牢记在心中，校园的安全屏障才能不断加强，我们的幸福才会不断延伸;安全在心中，更在我们每一个人的行动中，让我们牢记安全，并付诸于行动，共创幸福美好的明天

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十五**

亲爱的同学们：

大家好!明天，6月1日是你的假期。在这里，我代表所有的老师，祝学生节日快乐!

同学们，明天是我校第七届“童话快乐童年”童话节闭幕式，也是六一庆典大会。六年小学生活，有难忘的老师，有难忘的六一。因为这一天是我们孩子自己的节日。因为这一天我们会穿上崭新的衣服，戴上鲜红的围巾;因为在这一天，我们又唱又跳又笑;因为这一天展现了我们小学生的风采，记录了你我的成长轨迹、

同学们，在这个节日里，我们不仅要快乐，还要成长。所以学校希望大家在以下几个方面表现的更好：

第一，整洁的外表。希望每个班都能穿统一的衣服，每个学生都会戴一条整洁鲜艳的红领巾，展现孩子的朝气。

第二，安全有序的活动。不能在走廊里跑。向右两列上下楼梯，保持安静。出了学校进了食堂不能急着跑……这些都是不文明、不安全的因素，要在老师的指导下尽力改正。

第三，文明大方的个人表现。明天下午会有很多关心爱护我们的领导和客人来我们学校，我们要礼貌大方，敬礼问好。可以说“好叔叔”、“好阿姨”、“好客人”。还需要做好卫生，打扫室内外，办公室卫生，不吃不扔纸屑。看表演的时候，不要趴在桌子上或者做其他无关的事情。

祝同学们六月一日硕果累累，快乐无比!

我的演讲结束了，谢谢!

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十六**

亲爱的老师、同学们：

大家好!我是来自八五班的。首先让我来给大家介绍一下我们班的升旗手吧。。

主旗手——王梦峡，我们班的卫生委员，她不仅是一个活泼开朗的女孩，还是一个任劳任怨工作认真负责的好干部。她总是不放过一片纸屑，一丝污垢。每次看到垃圾，她总是第一个捡起来。

副旗手——蒋素桐，我们班的语文课代表。每次提起她语文老师都会举起大拇指笑得合不拢嘴，不得不承认她是语文老师的好助手，她也是同学们的好榜样。在学习上她总是以身作则，起模范带头作用。

副旗手——郭瑾蓉，我们班的团支部书记。她是被同学们称为乐于助人小公主，被老师们称为勤奋刻苦好学生的女孩。下课时，你总能看到她安静的坐在那，或拿着一本书正在入神或拿着一本练习蹙着眉。

我今天要演讲的主题是责任!

“责任”是个沉甸甸的话题，因为有了责任就会有压力。但即使有压力，我们依然要去承担，因为那是“份内要做的事情”。 责任是一个神圣的字眼，因为她不是轻佻随意的承诺，而是立下的誓言，是必须付诸的行动。

第一次意识到责任这词我身上也有时。可以说有少许的兴奋，少许的悲伤，再加上一丝的沉重。如果把心中的感情分成几部分来算，到是几许欢喜几许愁了。

记得那天是发数学测验卷之后 ，爸爸很平静地说“：现在你也不小了,这次我就不说你了,不过你要知道这是你的责任。”我这才发现，当我任性嚣张的挥霍自己青春的时候，肩上的责任越来越重。此刻，身为中学生的我们，无须阔谈保家卫家舍身求义，不必奢谈拼命硬干地专攻科技，也不必为家人的生活四处奔波操劳，但我们同样有着自己的特定责任——学习。

专心听好每一堂课，认真完成每一次作业，按时做好每一回值日，耐心对待每一位组员细心，关怀每一个家人，这一切的一切都是我们应负的责任。当我们从新审视过去时，不防扪心自问：“我是否真的在认真对待自己的职责?”

我们班的杨紫璇，是组长中的模范代表。她工作认真，对每位组员都尽职尽责。她们组的量化分总是在班上遥遥领先。上个星期班会时她的组员欣喜的谈到“：我们组长十分负责，每周都给组内的每个人定了适宜的目标，在她的带领下我们每个人都有了很大的进步，真的很感谢她，对我们这么负责。”她用她的责任心感动着她的每一位组员，让她们都取得了飞跃性的进步。

我们班的班长刘懿娴，是学校有名的才女，她不仅在学习上名列前茅，在对班里的管理也是十分负责。午自习班上因为有她的管理所以总是那么安静。在她们组内的组员进步也是非常大。还记得去年分组时，她们原来的组员从二号变成了一号，但是还是向老师要求分在她的组内。是什么让她的小组有吸引力?是她对小组成员的责任心。

同学们，相信你也经常会有经过努力后满足的轻叹“我终于完成了父母对我的嘱托、老师交给我的任务、同学对我的托付…”。而相反的，上课拖沓迟到、昏昏欲睡，作业拖欠、抄袭，缺少了老师的监督就肆意放纵，忘记了学生的身份、忘记了学生该有的责任，那些都是精神颓废，不负责的表现，是虚度人生，更是推卸责任的丑行。而作为学生的我们，不要跟老师计较你的自由，更不要跟父母大谈你的权利，因为一个不知道责任的自由，是散漫!一个不懂得负责的权利，是自私!

在学校里，我们努力学习，这是责任。在家里，我们帮父母做点家务活，这是责任。出门在外，为社会做点事，这是责任。大千世界，草有责任，花有责任，大树有责任。无论什么生命，都有自己不可推却的责任。

同学们，愿我们所有的人都把责任之心携带在人生的道路上，让人生散发出淡淡的、金子般的光辉。

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十七**

老师们，同学们：

早上好，首先问大家一个问题，看看你们在脑子里闪现的第一答案是什么?问题是：在你心目中什么是最重要?(停三秒钟)你们的答案可能是多种多样的，但我认为：人生最重要的东西是健康。没有了健康，金山银海也只能是废纸一堆;没有了健康，时间再多也只能是苟延残喘;没有了健康，理想再高也只能是空中楼阁。所以，健康，是人类最宝贵的财富。

再问第二个问题：什么是健康?(停三秒钟)有的同学刚才脑子里跳出的可能是“不就是身体不生病”嘛!是的，没错，但这只是健康的一小部分，上周我校响应教育局的号召，进行了冬季长跑活动，那就是为了增强体魄，促进身体健康，而真正的健康，不仅仅是生理，还包括心理和道德上。因此，真正的健康，不仅仅是身体没有缺陷和疾病，还要具有良好的心理状态、社会的适应能力和高尚的道德品质。

健康是财富，健康是理念，健康是习惯。遇到了困难勇敢地迎上前，碰上了挫折依然充满自信，失败了依然执着于既定的目标走，这些都是健康，是心理的健康。碰到同学教师学会微笑问候，他人有了困难学会热情帮助，与同学老师有了矛盾学会友善相处，这些都是健康，是社会适应能力的健康;随手拧紧过哗哗流着水的水龙头，自觉将废弃物放入果壳箱，这些也都是健康，是道德的健康。心理的健康能让人产乐观地观对一切，适应能力的健康能让人际关系和谐，道德的健康能让人成为一个有修养的人。生理上、心理上的不健康，损害的可能只是个人;而一个人适应能力尤其是道德的不健康，损害的将是他人、集体、家庭乃至国家、民族。

因此，塑造健康，就不仅仅是关注自己的养生之道，把握良好的生活节奏，更要缔造一种阳光的心态：学会自主地学习，学会参与各种有益的活动;学会正确地评价自己，愉悦地接纳自己;学会与他人沟通与相处，学会对他人尊重和宽容;学会感恩父母和老师，学会服务他人服务社会;学会保持一种平常的心态，学会享受精彩每一天。这样做，你不仅正在培养一个健康的身体，更是在培养一种健康的心理，一种健康的习惯和一种健康的人格，你就是在培养一个真正的、纯粹的、健康的、于社会有用的人。

今天下午我校将迎接健康促进学校的评估验收，我们创健康促进学校的目的不仅要倡导学生能自主、健康地学习，充分发展自我;也要倡导教师能愉快、健康地工作，不断实现自我。共同树立“健康第一”的理念，有了健康的老师和学生才会有充满生命活力的校园。让我们抓住创建“健康学校”这一契机，通力合作，把健康的种子播下去，努力营造健康的物质环境和文化环境，让我们的生活因为健康而丰富多彩，让我们的生命因为健康而生气蓬勃，带着健康心态，缔造健康生活，走向健康未来。

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十八**

在这金秋时节，我们相聚在一中，又站到了一个新的起跑线上。从踏进高中校门的那一刻起，我们已经是青年了。梁启超先生说过：“老年人常思既往，少年人常思将来。”作为青年的我们，在这个人生最灿烂的季节，一定都在心中憧憬着未来，我们每个人心中一定也有一个自己的梦想。

人需要梦想，正如鸟儿飞行需要方向。没有梦想，就没有了人生的方向，你的前途注定是一片空白。没有梦想的人，感受不到生活的意义，只如同行尸走肉一般。流沙河在诗中说过：理想是石，擦出星星之火;理想是火，点燃希望的灯;理想是灯，照亮前行的路;理想是路，引你走向黎明!梦想如此重要，我们怎能失去?“莫等闲，白了少年头，空悲切!”没有过目标的同学，赶紧找到你的梦想吧!

古人云：有志之人立长志，无志之人常立志。梦想需要坚持。一个人的梦想可以不崇高，但要高尚;可以很平凡，但也要坚定。因此，再普通的梦想，也需要我们谨慎的树立。居里夫人说：“我要把人生变成科学的梦，然后再把梦变为现实。”朋友们，问问自己，你是否有足够的勇气和毅力，去将你的梦变为现实?

梦想是美丽的，但征途是崎岖的。孟子说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为。”这个社会给了我们追求梦想，或得到成功的机会，但同时也带来了许多挑战。

就在这学校里，处处都有挑战。每月的月考是挑战，每天的学习任务是挑战，埋头苦干的同学也是对我们的挑战。怀揣远大理想的你一定不甘落后于他人，那么，书上的一个个新的知识点，教室里一个个奋力拼搏的同学，你是否有信心战胜他们?

挑战是困难，是挫折，它会阻挠着我们向梦想前进，甚至会使我们感到绝望。但正是因为有了这些挑战，我们追逐梦想的旅途才愈发精彩，梦想才愈发显现出它的价值。一次次面对挑战，战胜挑战，我们也在一次次拓宽自己的思维，提高自己的能力，磨炼自己的性格。正是因为有了挑战，梦想才能使平凡的人变得不平凡，使普通的生活变得更加精彩，正是因为有了挑战，我们才会在向梦想的道路上逐渐成长。

一只船行驶在浩茫的大海上，哪能不经受风吹雨打;我们在成长的路上又怎能不遭遇荆棘和暴雨，一帆风顺的航海注定不会精彩，一路平坦的成长，也注定索然无味。平缓的溪流，怎及奔腾的大河雄壮;低矮的小丘，又怎及奇峰的险峻?

看看前人创造的那些辉煌成绩，你是否觉得高山仰止。但高山只对攀登它的人才有意义，去拼搏吧，去挑战吧!敢于打挑战的人才是不平凡的人!

我总记得萨落扬小说里那个寂寞的野孩子，每当火车越野而过，他都会兴奋地在火车后穷追不舍，金黄色的原野上，一列火车，一个奔跑着的孤单的背景，与秋风一起，与野草一起，浩荡地追逐着。每每想到这一段，我总是感动不已。我们不就是那个孩子吗?为了梦想，永不停歇地奔跑着，尽管草原上没有大道，布满荆棘和野草，可我们畏惧吗?我们会踏过这荆棘，向远方，迎接挑战，放飞梦想。

**国旗下讲话的感受 国旗下的讲话心得体会篇十九**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好!

我是8班的刘雨晴，今天我演讲的主题是《帮助别人，快乐自己》。说到帮助别人这件事，我不由得想起了雷锋叔叔，雷锋叔叔是一个伟大的人，他虽然只活到了22岁，但是他这一生却帮助了许多人。每当别人问起他的名字时，他总是微笑着回答说：我叫解放军。

记得有一次，我和爸爸聊起雷锋叔叔的事迹，我跟爸爸说：我也想学习雷锋叔叔做好人好事，帮助别人，可是却没有机会，我好想做一件惊天动地的好事呀!，这时爸爸和颜悦色地对我说：勿以善小而不为，生活中你会碰到很多点点滴滴的小事，你都可以去帮助别人，只要你去做了，去帮助别人了，你就能体会到其中的快乐。

暑假的一天里，我看见隔壁家的小弟弟一个人跑到门前的马路上玩耍，马路上不时地有车来往，我担心会撞着小弟弟，就赶紧上前牵着小弟弟的手，把他送回家中，阿姨连忙对我说谢谢那一刻，我感受到帮助别人真快乐!

还有一次，我在离家不远的樱桃园旁玩耍，我看见一位老奶奶吃力地推着三轮车上坡，我赶紧跑上前去帮老奶奶把三轮车推了上去，看着老奶奶慈祥的笑容，我心里美滋滋的那一刻，我感受到帮助别人真快乐!

在学校里，我也常常做一些微不足道的好事。午休的时候，我捡拾过校园双环池中漂浮的白色垃圾;看到教室外面展板上的小报掉下来了，我会随手钉上去;做值日倒土时看到路上有纸屑，我会顺手把它扫入簸萁中。其实做这些事并不需要多大的力气，只是举手之劳的小事，但却能给别人留下美、给自己带来愉悦。

是啊!送人玫瑰，手留余香!帮助别人，快乐自己!

谢谢大家的倾听!我的演讲完毕。

人人都有快乐的事情，我也一样。我今天也跟大家分享一下我快乐的事情。

那是一个十分炎热的夏天，太阳像一个大火炉似的。人们被晒得纷纷打上太阳伞，抹上防晒霜出门。而我只能用乞求爸爸、妈妈的办法，换来那梦寐以求的一元钱，买一根冰棍，解一解夏天的炎热。有一天，我在家里玩电脑游戏。那天出奇地热，我热得汗流浃背，汗都浸湿了衣服。

我想：哎，一会儿去买根冰棍吧。吃完中午饭，我和我的哥哥去买冰棍。正当我买完冰棍，从超市里心满意足地走出来时，看见一位老奶奶站在街角，她衣衫褴褛，皮肤黝黑，她有一双十分枯瘦的手和有着无数皱纹的脸。尽管她用一双渴望的眼睛看着过往行人，可是没有一个人理睬她，还有几个人用蔑视的眼神看她，我的哥哥更是视而不见。

我心里有些愤怒，但又发不出火。我翻翻衣兜，找到买冰棍剩下的五角钱，送到她手里，她眼里顿时充满了感激，还用那眼神望着我，她的眼神仿佛要对我说：“谢谢你，好心人!”也许我的行为不被一些人理解，或被他们嘲笑，但我认为，这位老奶奶需要我们关心和帮助。虽然我失去了一次再买一根冰棍的机会，但是，那位老奶奶因为我的帮助而感到了快乐，使我也有了快乐。这件事我做得很值得。

快乐，可能就在你一念之间，也可能在你眼前，让我们记住这句话：帮助别人，快乐自己!去寻找快乐吧!

帮助别人快乐自己国旗下讲话3

我们已经是五年级的小学生了，生活上都是大人在帮助我们，我们是不是也可以帮助到别人呢?这样的一次机会以终于来了。

那是一次我坐公共汽车回家的路上发生的事。公共汽车来了，车还没停稳，一伙人就挨挨挤挤的争着上车。我不想这样，我就在一旁等，大家都上去了，我才上车。我一上车，还好，有座位。

我刚想坐下来的时候，后面上来一个老奶奶，她环顾了四周，我也随着她的目光向四周扫视了一遍，原来已经没座位了。我决定给她让个座。于是我对老奶奶说：“奶奶，来，坐这儿吧”。说完我站起，走到了一旁。老奶奶说：“孩子啊，还是你坐吧。”我连忙说：“还是您坐吧，我站着就可以了!”，就这样老奶奶坐到了我的座位上。当时我觉得很是快乐，一颗心也终于放下，因为我当时心里还坏坏的想过难道我想做一次好事的愿望都实现不了吗?这时突然听见后面一个小女孩的妈妈好象在对她的孩子说：“你看人家大哥哥多懂事，要向哥哥学习啊!”我听了，仿佛自己真的长大了，我能给予别人帮助了，心里别提有多开心。

从这件事后，我真的很快乐，因为我学会了帮助别人。知道原来帮助别人是件让人快乐的事，妈妈说的助人为乐，可能就是这个道理吧。

我觉得：帮助别人，快乐自己!

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