# 中国精神国旗下讲话(二十一篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-08-16

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。中国精神国旗下讲话篇一大家上午好!我是七年级...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**中国精神国旗下讲话篇一**

大家上午好!我是七年级4班的宁予笙。

寒冬已至，学期过半，从开学到现在，学习内容难度加大，从第一次月考结果上就可见一斑，但是同学们在这种环境下就更应该聚起自己的信心，面对更具挑战的学习任务与考试，平时打好知识基础，不懂就问，不会就查，认真上课，专心听讲。信心来源于勤学苦读，就如寒冬中的梅花，迎风雪而芬芳，傲立于雪中，独成美丽的风景。我们都该有乘风破浪的信心，相信我们会从容应对艰难的学习任务与考试。考试对同学们来说，是全面检测前一阶段时间的学习情况。大家可以通过考试，对自己的学习情况有一个理性的认识，促使自己巩固所学的知识、技能，及时获得矫正信息，这主要包括学习态度端正程度，学习方法的科学性，各学科间是否平衡等，以便调整自己以后的学习。下面我来谈谈关于考前复习及正确对待考试两个问题。

一、考前复习

人的记忆遗忘规律告诉我们，遗忘是必然的。世上没有过目不忘的人，因此每位同学都要重视考前的复习。孔子说：“温故而知新”，就是告诉我们学习要重视复习，一个成绩优秀的学生肯定是肯吃苦、肯钻研、认真复习并掌握科学的学习方法的人。所以希望每位同学能在老师的指导下，把前一阶段所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习，争取做到熟能生巧、融会贯通。距离考试的时间很短，所以复习要有侧重点，不妨从两个方面着手。一是巩固基础知识，包括单词、概念、词义、公式等，二是可以把前一阶段做过的题目、试卷拿出来看一看，特别是当时做错的题目要好好体会，避免出现同样的错误。

二、正确对待考试

考试是紧张的，每一位同学要重视考试，但又要正确对待考试。考试既是知识的检测，也是意志的磨炼。考试时认真分析试题，仔细推敲，要细心谨慎，先易后难。考试同样是一次行为习惯规范的考验，是对你做人品行的检测，看看你做人是否诚信。考试是严肃的，来不得半点弄虚作假。学习上有付出才有收获，有勤奋才有成果，考试作弊是自欺欺人的做法，不能弥补自己学习上的漏洞，相反会让自己的行为侵蚀诚实的品质。每位同学都希望考出优异的成绩，报答辛劳抚育我们成长的父母，报答辛勤培养我们的老师，更是勉励辛苦攻读的自己。但做学问先做人，让我们一起端正考试态度，树立考试信心，交出属于自己的试卷，赢得属于自己的成绩。孔子也教导我们说：“知之为知之，不知为不知，是知也”，是啊，考试中不会的，下来好好弥补，是多少分就是多少分，知识永远是自己的，分数都是暂时的。

让我们一起为良好的考试氛围与严肃的考试风气做出自己的贡献，严格要求自己，平时努力学习，考试交出一份属于自己应有的试卷。我衷心希望同学们勤奋学习，认真复习，每位同学都能取得学业的进步，能取得人格的完善，最后希望大家利用这几天的时间好好复习，并祝同学们在这次期中考试中取得好成绩!

**中国精神国旗下讲话篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

9月月考早已过去，面对成绩，有人欢喜有人愁。考好了请不要沾沾自喜，考不好也不要悲伤失望，我们应该做的是：问问自己通过月考我得到了什么?经验也好，教训也罢，我们必须要有我们自己的思考，这样才会有真正的收获。

同学们，想想平日里自己的表现吧!老师在上面讲课时，你在下面在干些什么? 说话?嬉笑?在玩儿是吗?自习课时总是想趁老师不注意时做个小动作，和同桌侃会儿大山，或是打个小盹儿。这个时候你得到了什么，你又失去了什么?

通过第一次月考，就可以充分反映出我们平时的学习习惯和学习效果，卡涂错，审题出现错误，时间分配不合理，不能够学以致用等等。最不能让人理解的是：个别的同学竟然能够在紧张严肃的考场上酣然入睡，这体现了何等的心理素质?还有个别同学为了弥补自己平时的不努力，冒险作弊去换取那在他看来比尊严和诚信更重要的虚荣!可笑，更是可悲。

考试中既考能力，又考心理。只有平时做好了，考试的时候才不会举手无措。况且，我们来学校求学，不是父母老师求着我们去学，而是我们自己应该积极主动地用刻苦和勤奋去求得天时地利人和，在一个好的学习环境中，挑战自我，超越自我，用一份信心和勇气去赢得那志在必得的辉煌!

为了更好的备战期中考试，我认为我们应该在以下几个方面多下功夫：1、努力去培养一个好的学习习惯。平时对自己严格要求，做事一丝不苟，追求卓越。平时练习当考试，考试就会成练习。2、尽快掌握一套好的学习方法(适合自己的才是最好的)。3、提高学习效率，珍惜时间，合理安排和利用时间，争取做到事半功倍。4、制定好自己的目标，认真落实坚持下去。因为，豪言壮语之后，如果不付出实际行动。到头来我们还将会一事无成。同学们，让我们昂起自信的头颅，挺起不屈的脊梁，点燃生命的激情，真正行动起来，为了期中考试，认真地拼一次。风雨过后，你将发现，你就是那个no. 1.

我的演讲完毕，谢谢大家!

**中国精神国旗下讲话篇三**

尊敬的各位领导、同志们：

大家好，我今天发表国旗下讲话的题目是：坚定信心，共克时艰。

前一周，机关党支部副书记罗丹红同志在国旗下的讲话中谈到了“坚持是一种态度，更是一种品格”，听完之后令我感慨万分，今天我想和大家分享的是---信心。

去年以来，受有色行业整体低迷、产品价格断崖式下滑等不利因素的影响，集团公司生产经营遇到了前所未有的困难，安全生产举步维艰，企业效益低位运行，特别对于我们来冶公司，来自环保方面的压力更是不言而喻。市场不景气，生产不稳定，环保有压力，同时还有来自于方方面面的闲言碎语，我们面临的困境前所未有。

在这样困难的情况下，我认为坚定信心比什么都重要。爱迪生发明电灯做了一千多次试验才成功，世界快餐品牌肯德基同样经历了一千多次的失败才得以成功，他们之所以能成功，靠的就是坚定的信心。

冬天来了，春天还会远吗?今年6月，北部湾港务集团正式入股华锡，一直困扰着我们的资金问题得到了解决，锡砂源源不断地倒入了我们的矿仓，我们不用再为无米下锅而担忧，我们终于迎来了属于我们的春天。

一位伟人说过：“困难时期，信心比黄金更重要。”信心就像洒在大地的阳光，一丝一缕温暖的信心是沙漠旅途的睡袋，一珠一滴滋润的信心是黑夜航行的明灯。我们来冶有一支能打硬仗、善打硬仗的干部职工队伍，我深信，只要大家团结一致，坚定信心，共克时艰，就没有挺不过的关，过不去的坎!

**中国精神国旗下讲话篇四**

老师们、同学们：早上好，我发言的题目是《在自信中成长》。 每个人都希望成功。自信是成功的基础。那么，什么是自信呢?简单地说，自信就是相信自己。

在我们周围的同学中，有的非常不自信，甚至还有点自卑，他们上课的时候不敢举手回答老师的问题，下课以后也不愿意与同学们一起游戏，总是一个人低着头悄悄地观察别人，用羡慕的眼光望着其他活泼的同学;有的学生却喜欢主动和老师、同学打招呼，爱帮助别的伙伴，受到老师和同学们的喜爱，自己还能独立完成像买学习用品这类的事情。这就是自信的表现。

一个充满学习自信心的学生就会敢于探索，勇于进取，充分发挥自己的主动性、积极性与创造性，从而有效地进行学习。

既然具有自信心对一个人的学习事业有如此重要作用，那么怎样能树立起自信?

一、 目标适度

具有自信的人，总是定出经过一定努力即可实现的目标。他所定目标既不过高，也不过低，期望过高，总是达不到，有损自信;期望过低，不费吹灰之力即能达到，自然谈不上树立自信心。他既有长期目标，又有短期打算。

二、 学会比较，尝试成功

学习成绩优秀的学生，一般都具有十足的自信心;而所谓差生则多为屡遭失败者，他们几乎都缺乏应有的自信心。这里面有一个原因：一事当前，往往横向比较——比优秀生。比的结果：老不如人。我们不妨换一种比较方法，用纵向比较——比自己的过去，以便感知自己的进步和成功。大科学家爱因斯坦读小学的时候，有一次上完劳作课，同学们都交上了自己的作品，惟独爱因斯坦没有交，直到第二天，他才送来一只做的很粗陋的小板凳。老师看了很不满意说：“我想，世界上不会有比这更坏的小板凳了……”爱因斯坦回答说：“有的。”他不慌不忙的从课桌下面拿出两只小板凳，举起左手的小板凳说：“这是我第一次做的。”又举起右手的小板凳说：“这是我第二次做的……刚才交的是我第三次做的。虽然不能使人满意，但总比这两只强一些。”爱因斯坦的自信就是在纵向比较中树立起来的。

三、 要有乐观的情绪

乐观是人们对事业前途充满信心的一种精神面貌，是成功者具有的品质。一般地说，具有自信心的人，总是乐观主义者。他们学习生活中，无论多么艰难困苦，他们都会体验到无比的快乐，看到光明的前途。正是这种乐观的情绪，使他们的自信心逐步得到发展与巩固。

四、 要有坚强的毅力

爱迪生认为自信和坚强意志是伟大人物最明显的标志，他说：“不管环境变换到何种地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫改变，而终于克服障碍，以达到期望的目的。”

自信心强的人，一般总具有坚强的毅力，毅力又总是同精力结合在一起构成意志坚持性的品质。一个具有坚强毅力的人，他不会因成功而骄傲，也不会因失败而气馁;成功能催其不断奋进，失败也能勉他再接再励。

自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的利剑，是通向理想彼岸的桥梁。有了它，就迈出了成功的第一步;有了它，就走上了义无反顾的追求路。 我想只要同学们树立远大的理想、正确的目标，坚定自信的价值，并坚持不懈，努力学习，定能从自信走向成功。

最后我想用一句话来结束我的发言“一分自信，一分成功，十分自信，十分成功!”

**中国精神国旗下讲话篇五**

老师们、同学们：早上好，我发言的题目是《在自信中成长》。 每个人都希望成功。自信是成功的基础。那么，什么是自信呢?简单地说，自信就是相信自己。

在我们周围的同学中，有的非常不自信，甚至还有点自卑，他们上课的时候不敢举手回答老师的问题，下课以后也不愿意与同学们一起游戏，总是一个人低着头悄悄地观察别人，用羡慕的眼光望着其他活泼的同学;有的学生却喜欢主动和老师、同学打招呼，爱帮助别的伙伴，受到老师和同学们的喜爱，自己还能独立完成像买学习用品这类的事情。这就是自信的表现。

一个充满学习自信心的学生就会敢于探索，勇于进取，充分发挥自己的主动性、积极性与创造性，从而有效地进行学习。

既然具有自信心对一个人的学习事业有如此重要作用，那么怎样能树立起自信?

一、 目标适度

具有自信的人，总是定出经过一定努力即可实现的目标。他所定目标既不过高，也不过低，期望过高，总是达不到，有损自信;期望过低，不费吹灰之力即能达到，自然谈不上树立自信心。他既有长期目标，又有短期打算。

二、 学会比较，尝试成功

学习成绩优秀的学生，一般都具有十足的自信心;而所谓差生则多为屡遭失败者，他们几乎都缺乏应有的自信心。这里面有一个原因：一事当前，往往横向比较——比优秀生。比的结果：老不如人。我们不妨换一种比较方法，用纵向比较——比自己的过去，以便感知自己的进步和成功。大科学家爱因斯坦读小学的时候，有一次上完劳作课，同学们都交上了自己的作品，惟独爱因斯坦没有交，直到第二天，他才送来一只做的很粗陋的小板凳。老师看了很不满意说：“我想，世界上不会有比这更坏的小板凳了……”爱因斯坦回答说：“有的。”他不慌不忙的从课桌下面拿出两只小板凳，举起左手的小板凳说：“这是我第一次做的。”又举起右手的小板凳说：“这是我第二次做的……刚才交的是我第三次做的。虽然不能使人满意，但总比这两只强一些。”爱因斯坦的自信就是在纵向比较中树立起来的。

三、 要有乐观的情绪

乐观是人们对事业前途充满信心的一种精神面貌，是成功者具有的品质。一般地说，具有自信心的人，总是乐观主义者。他们学习生活中，无论多么艰难困苦，他们都会体验到无比的快乐，看到光明的前途。正是这种乐观的情绪，使他们的自信心逐步得到发展与巩固。

四、 要有坚强的毅力

爱迪生认为自信和坚强意志是伟大人物最明显的标志，他说：“不管环境变换到何种地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫改变，而终于克服障碍，以达到期望的目的。”

自信心强的人，一般总具有坚强的毅力，毅力又总是同精力结合在一起构成意志坚持性的品质。一个具有坚强毅力的人，他不会因成功而骄傲，也不会因失败而气馁;成功能催其不断奋进，失败也能勉他再接再励。

自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的利剑，是通向理想彼岸的桥梁。有了它，就迈出了成功的第一步;有了它，就走上了义无反顾的追求路。 我想只要同学们树立远大的理想、正确的目标，坚定自信的价值，并坚持不懈，努力学习，定能从自信走向成功。

最后我想用一句话来结束我的发言“一分自信，一分成功，十分自信，十分成功!”

**中国精神国旗下讲话篇六**

中华民族之所以血浓于水，之所以历经沧桑，生生不息，之所以“人情味”非常浓厚，尊老爱老敬老是一个很重要的环节。

在家里，许多老人都是先想到我们，再想到自己。所以，我们应该回老人，做什么事应该先想到老人，再想到自己。我们应该帮助老人，为老人做一些事情，不要嫌弃老人。

尊老爱老敬老是我们中华民族的传统美德，是先辈传承下来的宝贵精神财富。在我们源远流长、博大精深的传统文化中，重视人伦道德、讲究家庭和睦是我们文化传统中的精华，也是中华民族强大凝聚力与亲和力的具体体现。中国古代就有“卧冰求鲤”、“亲尝汤药”等24孝的故事。“老吾老以及人之老”成为做人的一个准则。

古代有一个叫黄香的人，9岁就以自己的才华和敬老而闻名。冬天的夜晚十分寒冷，小黄乡读书到深夜，母亲叫他早点休息，他却钻进了父母的被褥。父亲问他在做什么，黄香从被褥里爬出来，说：“冬夜十分寒冷，我为双秦温一温床，好让二老歇息呀。”从这个小故事中，我们看出了小黄香是多么孝敬自己的父母啊。

作为学生的我们，虽然没到有赡养老人的义务的年龄，但为老人们做些力所能及的事也是义不容辞的，为老人洗一次脚，捶一次背，梳一次头，买一次菜，做一顿饭……也许这对我们来说只是小事情，不过不管我们做什么，只要我们用“心”去做，相信爷爷、奶奶、外公、外婆们一定会眉开眼笑的，内心感到欣慰的。

在乘车时，不是会听到或看到这样的标语：请为老，弱，病，残，孕的乘客让个座。试问，又有多少人能够真正做到这一点呢?敬老爱老的风尚正慢慢的离我们远去，原因在于人们敬老爱老的意识薄弱了，所以我们要提高敬老认识，统一爱老思想。

老人，为社会奉献，为家庭奉献，是知识的宝库，是智慧的宝库。不仅养育我们，还以言传和身教向我们传播做人的道理。这是我们民族的\'魂，经由老人，再经由我们，一代又一代地传承。挂乃来人，就要尊敬老人的生活方式和自主选择，就要提供更多的便利，使老人感受到我们对他们的关爱。就要自立自强，为老人创造更好的颐养天年的环境，就要对老人放手，使他们有自己的生活方式，就要创造条件，使他们树立自己新的社会价值和家庭价值。

所以我自豪地告诉大家，尊老爱老敬老的美德是黑夜里的一盏灯;是寒冬里的一把火;是沙漠中的一泓泉;是久旱时的一场甘霖。美德，其实就是需要帮助时，伸过来的一只温暖的手;需要谈心时，递上来的一颗火热的心;需要关心时的一句亲切慰问。只有在这种世界中的老人，才能感到人世间的温馨与美好;才能远离孤独，才能欣慰地走完属于他们的人生旅途，才能使整个世界充满欢声笑语。

让我们大家一起行动起来，做到尊老，爱老，敬老。这是我们义不容辞的责任。

尊老爱老敬老，就从自己做起，从小事做起，从身边做起，从现在做起!

**中国精神国旗下讲话篇七**

同学们：

当鲜艳的五星红旗又一次冉冉升起、当庄严的国歌声响彻校园的时候，你是否意识到，不知不觉之间，我们即将告别金秋十月，进入一个新的学习阶段，我们很快会迎来期中考试，接受学校和家长对我们学习情况的检验。

然而，你是否已经准备好了呢?时间不等人，正如朱自清先生所说的一样：“燕子去了，有再来的时候;桃花谢了，有再开的时候，可是，聪明的，请你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢?”岁月的脚步匆匆忙忙，毫不顾惜我们的感慨和无奈。正因为如此，无数优秀的人总是把时间抓在手中，一时一刻也不敢懈怠。珍惜时间，爱惜光阴的人属于勤奋的人。因为勤奋，安徒生从一个鞋匠的儿子成长为童话大王;也是因为勤奋，爱迪生才拥有一千多种伟大的科学发明，爱因斯坦才得以创立震惊世界的相对论，中国古人也给我们留下了“悬梁刺股”、“凿壁偷光”等千古美谈。 正处于学习阶段的同学们，更应该具有像爱迪生那样的刻苦努力、勤奋学习的精神。只有这样，你们才能逐步实现自己的目标，憧憬未来的美好。 曾经有人问一位得道的高僧：“为什么你念佛时要敲木鱼?”

大师说：“名为敲鱼，实为敲人。”

“那为什么不敲鸡，敲羊而偏偏要敲鱼呢?”

大师笑着说：“鱼是世间最勤快的动物，整日睁着眼睛，四处游动。这么辛勤的鱼都要时时敲打，更何况懒惰的人呢!”

这位高僧讲的敲打，就是我们现在所讲的鞭策。勤奋学习需要不断地鞭策自己，克服懒惰的毛病。“一分耕耘，一分收获”，在耕耘的时候，我们就应该付出辛勤的劳动，收获的时候才会有满意的果实，才会成果丰硕。

同学们，我想问问你们：当早晨妈妈叫你起床时，你是否还赖在被窝里不动呢?当同学们在课堂上聆听老师的讲解时，你有没有走神开小差呢?每次考试结束后，你有没有想过自己是否已经真的很努力了，接下来又该怎样向着更高的目标前进?

伟大的成功和辛勤的劳动是成正比的，有一分劳动就有一分收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来，学习也是一样。同学们，让我们珍惜现在的每一刻，用勤奋去书写人生，用行动去收获成功，用我们有力的臂膀去创造属于自己的辉煌!

**中国精神国旗下讲话篇八**

老师们，同学们：

大家好!今天是11月1日，也就是我们深圳市第十一届读书月，今天我讲话的主题是《与好书为友，以读书为乐》。

同学们，读书是成长在基石，读书是精彩人生的开始。古今中外多少志士伟人都是勤奋读书的楷模。周恩来为中华崛起而读书。毛泽东一生爱读书，无论是战争年代还是和平时期，只要一有闲暇时间他就读书，而且他不动笔墨不看书，读书时在重要的地方划上圈、杠、点等各种符号，在书上空白的地方写上批语，有时还把书中重要的内容摘录下来，或随时写下读书的心得体会，并把学习所得运用到实践中去，指导中国革命。鲁迅少年时，冬天晚上读书冷，就把辣椒放在口中嚼，用辣椒驱寒，坚持读书。世纪老人冰心奶奶曾教导我们要“读书好，好读书，读好书”。读一本好书，可以使人心灵充实，明辨是非，行为举止文明得体。世界著名文学家高尔基就曾借着月光读书，在楼顶读书，在老板的皮鞭下读书。对读书的痴迷，终于把他造就为世界文学巨匠。正如高尔基自己所说：“书籍使我变成了一个幸福的人”。

这些人之所以能成为伟大的人物，是他们热爱学习，博览群书，又善于思考的结果。希望同学们向这些伟人学习，趁着少年时光多读书，读好书，勤思考，为自己的人生打下扎实的文化基础。在此我向大家提出如下倡议：

1、制订一份个人读书计划，在认真上好每一堂课的基础上，充分利用课余时间广泛开展课外阅读活动;

2、选择健康有益的书籍阅读，养成良好的阅读习惯;

3、平时写好读书笔记或心得，通过阅读提高自己的思想和品位;

4、积极参加班级图书角的建设，主动为班级图书角捐献好书,让大家都有好书可读。

老师们，同学们，读书带给我们最隽永的乐趣，最恒久的动力;读书带给我们心态的平和，精神的慰藉。经典诗句，让我们充满智慧;童话故事，让我们浮想联翩;历史巨著，让我们博古知今;科普书籍，让我们思维缜密……

知识改变命运，学习成就未来。希望大家与好书为友，以读书为乐——你走来，他走来，让我们一起走到一起来，读书吧!

谢谢!

**中国精神国旗下讲话篇九**

老师们、同学们：

早上好。

今天我讲话的题目是《烦恼抛脑后，天天好心情》。

我知道，同学们一天一天长大了，责任就增加了，压力也就大了，面对着父母的唠叨、老师的叮咛以及学习的压力，烦恼自然就产生了。所以，烦恼是人生旅途上必不可少的。一个人的烦恼与地位的尊卑并无直接联系，俗话说：穷人有穷人的欢乐，国王有国王的烦恼。

每个人都有自己要面临的问题，而人生中的烦恼也好像总是如影随形，不论你想得开想不开，日子还是一天天的过去。既然如此，我们何不把烦恼抛脑后，让自己的每一天都有好心情?

有时候，烦恼是自找的，或许换一个角度，事情就会变得完全不一样了。

古时候，有一个秀才第三次进京赴考，住一个经常住的旅馆里。考试前两天他做了两个梦：第一个梦是梦到了自己在墙上种白菜，第二个梦是梦到了下雨天，他戴了斗笠还打伞，这两个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦，算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧，你想想，高墙上种菜不是白费劲吗?戴斗笠打雨伞不是多此一举吗?”秀才一听心灰意冷，回旅店收拾包袱准备回家，店老板十分奇怪，问：“明天不是就考试了吗?你怎么今天就要回家了?”秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“啊，我也会解梦的，我倒觉得你这次一定要留下来，你想想，墙上种菜，就是高中嘛!戴斗笠打伞不是说明你有备无患嘛!”秀才一听觉得此人说得更有道理，于是精神振奋的参加考试，居然中了个探花。

这个故事告诉我们，积极的人生像太阳，照到哪里哪里亮;消极的人生像月亮，初一、十五不一样。想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的生活。

能不能抛开烦恼，实际是一种生活态度和生活艺术。

不知道大家有没有听说过“光明日记”?“光明日记”是日本“八百伴”总裁和田一夫的发明。他从20岁开始，就养成了每天记日记的习惯，不过他只是记录每天最高兴、最快乐的事，所以被称之为“光明日记”。和田一夫书写“光明日记”的目的是：尽情享受人生的快乐，不断激励自己和他的团队去战胜各种艰难困苦，锲而不舍的地去实现自己的梦想!在“光明日记”的照耀下，和田一夫始终保持着快乐的意境和积极的心态，从容面对事业的成功与失败。在快乐中，他把“八百伴”做成了日本最大的零售集团。但当他72岁时，几乎耗费他一生心血的“八百伴”却遭到了破产的厄运。面对突如其来的失败，这位老人依然保持着快乐的心情，带领几位年轻人创办了一家网络咨询公司，仅用了一年零九个月的时间，就成功获得了上市。如今，这位老人每天精力充沛地工作10小时。在谈起自己为什么能这么快调整心态、重新创业时，和田一夫说：“因为我有快乐作为生命的支点。”

康德曾经说过：“只有乐观和希望，才能有助于我们生命的滋长，能够鞭策我们的奋斗意志，生长出无比的力量”。也有人说过：“生活是一面镜子，你对它哭，它就哭，你对它笑，它就笑。”既然现实无法逃避，开心是一天，不开心也是一天，我们为何不开开心心的过好每一天呢?

烦恼就是一堵虚拟的墙，你只要一进入，就很难走掉，但你只要忽略他的存在，那堵墙依然是空气。烦恼也是一个磨练的过程，要不被他打败，一切阴雨绵绵，要不把他打败，今生阳光明媚。与其去想如何化简烦恼，让烦恼给你出难题，不如忽略烦恼，你给烦恼出了难题;与其放弃生活，向烦恼求饶，不如学会像烦恼发出挑战，跟他竞争到底。世上不可能没有烦恼，却偏偏没有不可消灭的烦恼。把烦恼当作磨练，将烦恼置之脑后，让烦恼自动求饶，这就是你的真本事!

愿同学们人人抛开烦和忧，营造好心情，快乐每一天!

**中国精神国旗下讲话篇十**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好!今天我国旗下讲话的主题是《珍惜时间，走向成功》。

我们经常会这样说，明天会更好。是的，明天是美好的，但美好的明天不会从天上掉下来，它要靠我们今天的智慧、勤劳和刻苦来实现。只有今天努力了，才能换来明天的美好。

古人曾写过一首《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎。”明天对人类来讲是用不完的，但对我们每个人来说，都是有限的。假如真像谚语中描述的“一寸光阴一寸金”的话，那同学们就是当今世界上最富有的人了。

同学们，你们知道吗?我们现在的学习是为了将来的奉献，是为了自身的生存。要把功课学好，还得学会学习，要培养良好的学习习惯和掌握科学的学习方法。

学习第一靠“勤”。伟人说过：“天才出于勤奋，聪明出于努力!所谓“勤”就是要珍惜时间。早上，我们不能迟到，上课，我们不能开小差，作业，我们不能偷工减料。也许你们记得“学海无涯苦作舟”的格言吧。如果我们一点一滴去努力，何愁不能取得好的学习成绩呢? 第二，要靠“思”，我们不能学《揠苗助长》里的那个人，也不学《囫囵吞枣》里的那个人。“思”的意思就是学习要讲究科学。例如，作业要独立完成，不懂的应该及时问别人，彻底把它弄懂，这是基本的要求，但现在我们有的同学还没有做到。试想你抄作业，掩盖了问题，老师就不能及时发现问题，又如何能针对性地辅导呢?独立完成作业，就是一个思考的过程，久而久之，你就会养成思考的习惯。同学们，“勤”和“思”能让你的学习踏上成功之路。

新的一天又开始了，有的同学迎着晨光，伴着朝阳，大声朗读、背诵;有的同学在课堂上勤于思考，积极发言;有的同学放学后，早早归家，在作业、复习中，书写自己的刻苦„„时间老人是公平的，慷慨的，他只给勤奋，刻苦的同学带去智慧，力量和喜悦。我真诚地希望每一位同学都能成为时间老人偏爱的人，成为惜时如金的人，成为走在时间前面的人„„同学们，只有珍惜时间，我们才能掌握更丰富的知识，迎接未来的挑战;只有珍惜时间，我们的生命才能绚丽多彩;只有珍惜时间，我们才能拥有美好的未来。

同学们，请珍惜时间，珍爱明天，奋发学习吧。认真上好今天的每堂课，认真做好今天的每一次作业，认真读好今天的每一本书，认真干好今天的每一件事„„你这样认真做了，就一定能取得优异的成绩，就不会辜负父母、老师对我们的培养和期望，那么，我们明天的生活就一定会更加美好!

**中国精神国旗下讲话篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我讲话的主题是《孝敬》。

说到孝敬，我想起了一首诗——《游子吟》，会背吗?我们一起来背诵吧!慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。 同学们，孝敬是中华民族的传统美德。“身体发肤，受之父母”，意思是说我们的身体是父母给的，一个人依托父母来到这个世界上，同时又是依靠父母的辛勤养育才能长大成人。大家都知道：多少父母在孩子生病的日子里忧心如焚，夜不能寐;多少父母为了让孩子吃饱穿暖，而宁愿自己节衣缩食;多少父母为了孩子生活的更好，拼搏奋斗，无怨无悔。孩子长大后，作为回报父母的养育之恩，赡养和孝敬长辈是顺理成章的事情。

在漫长的历史长河中，中华民族在养老、敬老方面涌现过无数美丽动人的故事。东汉时期，有一个叫黄香的小孩，九岁时母亲就去世了，体弱的父亲和她相依为命。他知道父亲养育自己的艰辛，就把自己的一片孝心献给了父亲。夏天，天气炎热，他每天晚上都用扇子为父亲把床上的席子扇凉，以使父亲安睡;冬天，天气寒冷，每晚他都先上床，用自己的体温把被褥焐热，以免父亲受凉。这就是我国古代的二十四孝中著名的“黄香温席”的故事。

在动物世界中，也有“乌鸦反哺”的故事。在茂密的森林里，一只可爱的小乌鸦在妈妈的呵护下渐渐长大了。可这时，妈妈已经苍老了，翅膀僵硬，羽毛脱落，目光呆滞。小乌鸦想：妈妈老了，她不能照顾我一辈子的，我现在应该独立生活了。于是，它看了看外面的世界，鼓起了勇气，展开还显得稚嫩的翅膀朝外面飞去。它飞呀飞呀，费尽了千辛万苦，终于找到了食物，带回家赡养妈妈。

亲爱的同学们，小乌鸦以它辛勤的劳动回报妈妈的哺育之恩。“谁言寸草心，报得三春晖”，我们小学生更应当尊敬父母，听从长辈的教诲，学会为长辈们做些力所能及的事情，这就叫做“行孝道”。

我的讲话完毕，谢谢!

**中国精神国旗下讲话篇十二**

老师、同学们，大家好!

我是高一四班的杜小珊。今天我演讲的题目是《自信的第一步》。

新年的鞭炮声还在耳边萦绕，亲朋好友的打闹嬉笑还在眼前浮现，但寒假已过，春天已到，我们必须投入到紧张的学习中去。在这个短暂但多彩的寒假生活中，我也受益良多，不仅是在学识方面的，更多的是为人处事方面。 学校寒假开展的实践调查活动对我来说不仅是一次接触社会的机会，也是生活中的一种挑战。下面我回顾一下我完成调查报告的过程，在谈谈我的心得体会。

调查那天，我原以为自己可以很勇敢地去停止别人的脚步，去问别人问题，配合我填表，可是我错了，大街上人来人往，我却拿着一大叠问卷不知所措。当我意识到自己在浪费时间，决心勇敢地去面对。我鼓起勇气向一位年轻的女士走去，可是还没走到她面前，她便朝我挥了挥手说：“我不做调查的。”边说边后退，我只好尴尬地站在那里。第一次出师不利，这多少打击了我的自信心。我在那愣了几分钟，重新鼓起勇气去问第二个人。这位男士虽然接受了我的调查，但却没有多大耐心，到最后他怎么也不肯再写，任凭我怎么苦心地劝他，他就是不愿配合，什么也不说就走了。受到如此“款待”我的信心顿时又被摔得支离破碎，自己的眼泪在眼眶里打转，真想就这样放弃了，因为人们做事情都期待回报。但是我厌恶自己的懦弱，既然走出第一步了，何不走下去呢?没人知道成功在哪里，就算是踏上第一百步、第一千步，仍然可能是荆棘布满前途，也许成功就藏在拐角后面，除非拐了弯，要么谁都不知道成功还有多远。那时我想起卡耐基说过的一句话：你今天敢面对的人有多少，你以后的成功就会多大。我于是拾起破碎的信心，调整好心情后，再一次勇敢地站在别人面前，面带微笑地问：“不好意思先生，打扰您一下，可以麻烦你填一下这份表吗?”这句话也不知道说了多少次，才有人帮我填写了一份，即使是一份，我也成功了。付出一份心酸，自然收获一份喜悦，人生并没有一直顺风的航船。

事后我常常想，遇到困难与挫折时，不能轻易妥协，不能轻易放弃。这时更需要的是自己积极的心态，尤其是耐心，而耐心是一个人意志力的体现。 挫折如拦路猛虎，你强它则弱，你弱他则强。据说老虎不吃喝醉酒的人，它在旁边看你酒醒后的神态。如果你胆小，它就吃掉你，它要显示的是自己的虎威。对于无所畏惧的人来说，虎威焉存?

作为涉世不深的学生，一旦步入社会，总觉得处处碰壁，正是这厚壁让我们成长，让我们坚强。也许每个人都渴望成功，那么就要敢于面对失败。除此之外，要寻找方法，世间万物皆有规律，只要找到规律，并执着行动的人方可迈向成功。通过这次实践活动，我也更为成熟和坚强，也加深了对生活的体味。

冬日的寒冷与萧条依然存在，我却默默地用热情去触及我身边的事物，用热情去打破人与人之间的隔阂，浇灌出自信之花，让它绽放在宽敞的人生路边，留下缕缕芳香，伴随我们成长。

谢谢大家!

**中国精神国旗下讲话篇十三**

大家好!

77年前，日本帝国主义制造卢沟桥事变，发动全面侵华战争，中国守军奋起抵抗。卢沟桥抗战标志着全国抗战的开始。77年来，停留在历史的那一时刻，丰台人民不会忘记，首都人民不会忘记，全中国人民不会忘记。

77年前，中国共产党为日军进攻卢沟桥通电：\"平津危急!华北危急!中华民族危急!只有全民族实行抗战，才是我们的出路。\"事变发生后，中国共产党号召全国同胞团结起来，抵抗日寇侵略。在中国共产党的积极推动下，以国共两党合作为基础的抗日民族统一战线正式形成。全国抗日武装开赴前线，开始了神圣的全民族自卫战争。抗战的灯塔被点亮，打败日本侵略者的决定因素是形成抗日民族统一战线。持久战战略总方针、整套的作战原则、正确的战略指导成为夺取战争胜利的基本保证。1938年，毛泽东为延安《解放》周刊纪念抗战一周年专刊题词：\"坚持抗战，坚持统一战线，坚持持久战，最后胜利必然是中国的。\"

70多年过去了，全中华儿女不会忘记，现代史上破天荒的残暴记录，现代文明史上最黑暗的那一页。日军对中国900多座城市和广大乡村进行轰炸，大肆杀戮无辜平民，实施细菌战、化学战，在占领区推行奴化教育，用鸦片毒害中国人民，控制中国的工矿、交通、农业、金融、贸易等经济命脉，掠夺经济资源，给中国人民带来深重灾难。中国人民不会忘记，世界历史不会忘记。

浴血疆场是民族的壮歌，万众一心筑就铜墙铁壁。在抗日的战场上，爱国将士前仆后继，不怕流血牺牲，不畏艰难险阻，与侵略者进行殊死搏斗。以八路军、新四军等为主要力量的敌后战场钳制和消灭了日军大量兵力，成为抗日战争的主要战场。国民党数百万军队在日军进攻的正面作战，给日军以沉重打击。太平洋战争爆发后，中国战场与世界反法西斯战争的其他战场融为一体。十万中国远征军出国作战，强力配合盟军作战。

取民族独立和解放。这一幕幕，中国人民永远铭记着，在长期艰难的岁月里，人民英雄们用自己的鲜血，才换得了今天的胜利。

《孟子》有云：\"得道多助，失道寡助。\"中国人民的抗日战争是反抗外敌侵略的正义战争，是世界反法西斯战争的重要组成部分。中国人民的抗日战争为世界反法西斯战争的胜利作出了巨大的民族牺牲和历史贡献，同时也得到国际社会的广泛同情和大力支持。中国人民永远铭记，\"在世界反法西斯战争胜利的丰碑上，熔铸着中国人民的卓著功勋;在中国抗日战争胜利的红旗上，凝结着各国友人的血迹。\"

正视历史，才能面向未来。1945年9月，毛泽东为《新华日报》题词：\"庆祝抗日胜利，中华民族解放万岁!\"经过十四年的浴血奋战，中国人民在中国共产党倡导的抗日民族统一战线旗帜下，以落后的武器装备，打败经济实力和军事装备远比自己强大的敌人，创造了半殖民地弱国打败帝国主义强国的奇迹。惊天动地的伟业，一雪百年耻辱，中国以新的地位立足于世界之林，国际地位空前提高。中国人民不曾忘记：抗日战争的伟大胜利，成为中华民族由衰败走向振兴的重大转折点。

以史为鉴，才能面向未来。中国人民抗日战争暨反法西斯战争胜利已经过去60多年了。勿忘历史、面向未来，始终是世界各国人民的共同心声。中国政府和人民为维护中日两国人民的世代友好进行了不懈的努力，为促进世界和平与发展事业不断作出新的贡献。

今天，在纪念全民族抗战爆发77周年之际，我们仔细地端详着卢沟桥宛平地区，这个见证了重大历史时刻的地方。少年强，则国强，在中国人民抗日战争纪念馆里，广大青少年学习历史、铭记历史，深刻的学习教育形成强大的推动力凝聚力。人人都作和平鸽，人人都作和平的维护者。不忘历史，是为了更好地珍惜和平，勿忘国耻，是为了圆梦中华。

我的讲话到此结束，谢谢大家。

**中国精神国旗下讲话篇十四**

老师们、同学们：

大家下午好!在这激情飞扬的六月，创新梦想结出累累硕果。今天，我们在这里举行简短隆重的第四届“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛总结表彰暨创业计划大赛动员会，目的就在于在全校师生中掀起课外学术科技创新热潮，进一步推动我校大学生课外学术科技创新活动。首先，我谨代表学校，向获得优异成绩的院系和同学们表示热烈祝贺，向积极指导和组织“挑战杯”的老师们表示衷心感谢。

“挑战杯”竞赛被誉为中国大学生科技的“奥林匹克”盛会，是一项具有导向性、示范性和群众性的学生科技竞赛活动。“挑战杯”竞赛坚持“崇尚科学、追求真知、勤奋学习、锐意创新、迎接挑战”的宗旨，形成了国家、省、高校三级赛制，逐步发展成为吸引广大高校学生共同参与的科技盛会、促进优秀青年人才脱颖而出的创新摇篮、引导高校学生推动现代化建设的重要渠道、深化高校素质教育的实践课堂、展示中华学子创新风采的亮丽舞台，在促进青年创新人才成长、深化高校素质教育、推动经济社会发展等方面发挥了积极作用，在广大高校乃至社会上产生了广泛而良好的影响。

一直以来，我校对此高度重视，认真组织，形成了较好的氛围，也取得了一些好的成绩。今年学校开展的第四届“挑战杯”竞赛共有71项作品参加比赛，获得立项项目30项，有350多名同学在46位教师的指导下，在“挑战杯”的赛场上耕耘、收获，在第十一届“挑战杯”广东大学生课外学术科技作品竞赛中获得了1项一等奖、2项二等奖、9项三等奖和1项践行规划纲要奖的较佳成绩，可以说，“挑战杯”在我校学生学术科技体系的龙头作用已经初步凸显。

但与此同时，我们应该看到：与国内和省内一些基础较好的高校相比，与我校建设发展和人才培养的要求相比，与莞工大学生的创新成才的需要相比，我校的“挑战杯”为主体的学生学术科技工作还有一定的差距;同样，我们也可以看到，学校各部门、各院系对提高学生学术科技创新能力的认识还不够统一，师生参与学术科技活动的积极性不够高，教师参与指导力度不够强，学术科技创新活动的激励机制也有待进一步健全，对此我们必须高度重视。

面向未来，在学校大力建设特色鲜明的现代大学的道路上，无论是学科建设发展需要还是高素质应用型人才的培养，无论是卓越工程师计划的开展还是“科研促进教学”的客观需求，都要求我们要进一步突出“挑战杯”为龙头的学生学术科技培育工作。

一要转变观念，加强组织引导。各院系要确立“以生为本”理念，真正从引导学生创新、创业和成长成才的角度，高度重视“挑战杯”竞赛和一系列与专业结合紧密，服务人才培养目标的学术科技活动。要认真吸取先进院系的好做法、好经验，强化对指导教师、参与学生的组织和引导，以参加竞赛的优秀典型引领广大同学，以竞赛的优秀作品影响广大同学，以竞赛的\'优秀成绩激励广大师生，突出确立“挑战杯”的龙头地位，努力开创学生投身创新、探索创业、乐思好学、知行合一的良好局面。

二要统筹规划，加强常态扶持。要建立学生学术科技创新活动长效机制，大力实施以“\_\_理工学院大学生学术科技促进计划”(莞科计划)为主要方式的常态化学术科技活动立项，继续探索与知名企业联合举办创新实验室、成立创新协会、开展创新竞赛等系列举措，强化“挑战杯”与“卓越工程师计划”等大学生创新人才培养项目的对接，强化教师科研与指导学生参与学术科技创新活动的对接，逐步在部分院系或研究机构建立“大学生科技创新示范点”，努力构建大学生学术科技工作良好机制。加强创业实践教育，成立专家咨询小组，探索建立学生创新活动成果转化渠道，鼓励大学生的科技作品转化为专利技术和创业计划作品，充分利用“挑战杯”竞赛平台，着力营造创新有冲劲、创业有行动的良好氛围。

三要加强保障，突出创新成效。科技创新更多是在交叉学科、边缘学科间涌现。开展大学生课外学术科技创新活动，要加强对学生多学科、专业、方向间的协同引导，培养协同作业、团队作战意识。教师指导是“挑战杯”和一系列学术科技活动得以良好开展的重要条件。要努力强化对指导老师工作的价值认同，进一步完善“挑战杯优秀指导老师”的评选办法和表彰奖励机制，切实加大宣传力度，增强优秀指导老师的荣誉感、使命感。要整合教学资源，结合教师的教学、科研项目，引导学生有机、有序参与，真正达到科研促进教学的目的。要立足\_\_、关注社会、重视调研，围绕主题、选准课题，与学科专业相结合，使学生开展的学术科技活动真正具有人才培养和服务社会的功能。

老师们，同学们，希望全校教师和广大同学们锐意创新，勇于实践，把握良好机遇，以科学的精神、科学的态度和科学的方法编织梦想，以创新为快乐，以创新为己任，以创新为习惯，在创新创业的实践中，培养造就更多高素质的应用型人才，为我校建设特色鲜明的现代大学贡献力量。

谢谢大家!

**中国精神国旗下讲话篇十五**

老师们，同学们，大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《禁烧秸秆，争做环保小卫士》。 眼下正是农忙季节，我们又迎来了一个收获的夏季。收获给人喜悦，但在这喜悦之下也会出现不和谐的一面，在夏秋季节，尤其是在每年的6～7月份收割季节，为了尽早完成水稻的种植，农民将大量的废弃麦草直接在农地里焚烧，这样做有很多的坏处：

1.严重影响大气环境质量，秸秆露天焚烧直接导致大气污染，影响大气环境质量，容易导致空气中总悬浮颗粒数量明显升高，焚烧产生的浓烟中含有大量有毒有害气体，对人体健康产生不良影响。

2.对交通安全构成威胁 露天焚烧秸秆带来的一个最突出的问题就是焚烧过程中产生的浓烟，直接影响民航、铁路、高速公路的正常运营，对交通安全构成潜在威胁。机场每逢农作物收割季节都深受秸秆露天焚烧的危害，有时机场能见度低于400 m，严重影响机场航班正常起飞和降落，一旦导致事故，将造成极为不良的社会影响。

3.形成新的火灾隐患 近年来，秸秆露天焚烧导致火灾事故频频发生。据相关资料报道，河南省每年因燃烧秸秆造成直接经济损失达10亿元。在麦收期间，由焚烧秸秆引起的火灾占火灾起数的大部分。据浙江宁波环保部门统计，收割季节每个月因垃圾和秸秆焚烧的投诉案例占全部投诉案例的10%～20%，秸秆焚烧投诉案例明显上升。

那么秸秆有什么作用吗?秸秆是一种宝贵的资源，它含有氮、磷、钾及其它微量元素，是农业生产中重要的有机肥源，秸秆直接还田可有效的改良土壤，提高土壤肥力，增加土地产出。秸秆还可作为青储、氨化饲料，手工编织材料等。可以说秸秆的好处真是太多了，在这样有利用价值的物体面前，把它焚烧真是太可惜了。

所以同学们，让我们行动起来，以小手拉大手的决心，一起号召家人，号召亲戚、朋友、邻居，让他们知道焚烧秸秆的坏处，让他们也知道利用秸秆可以做好多好多有意义的事。我相信在同学们的一致行动下，我们的社会将会越来越美丽，越来越和谐!努力积极实现“白天不见烟，晚上不见光，田间不见斑”的三大目标。

我的讲话完了，谢谢大家!

**中国精神国旗下讲话篇十六**

老师们，同学们，早上好!今天是世界气象日(world meteorological day)。它又称\"国际气象日\"，是世界气象组织成立的纪念日，时间在每年的3月23日。1947年9月，国际气象组织在华盛顿召开会议，审议和通过了《世界气象组织公约》。1950年3月23日这一公约正式生效后，国际气象组织更名为世界气象组织，并在1951年成为联合国的专门机构。1960年6月，世界气象组织通过决议，把每年的3月23日定为世界气象日。自1961年以来到今年已经是第49个年头了。

今年世界气象日的主题为\"天气、气候和我们呼吸的空气\"，旨在呼吁人们关注气候变化和空气质量。联合国政府间气候变化专门委员会(ipcc)20xx年发布的第四份气候变化评估报告认定，人类活动大量排放温室气体是造成全球气候变化的主因。ipcc还预计，随着气候变化加剧，洪水、干旱和其他天气和气候极端事件发生的频率和强度将会增加。此外，天气、气候和空气质量还与人类健康密切相关。空气中的颗粒物和相关污染物会危害人体的呼吸系统和心脏，导致人们患上哮喘、心脏病、肺癌等疾病。可以说，人类正在饱受由于自身的活动而带来的灾难。

但是我今天关注的并不是人类的健康，我想让大家关注的是地球上其他的无辜的生命，尤其是极地动物。南极半岛是地球上温度变暖最快的地区。自从1950年以来，那里的温度上升了3.4摄氏度。一些地区已经失去了40%的海冰。阿德利企鹅和帝企鹅只能在有海冰的地方生存。一旦海冰消失，他们也将不复存在。而由于全球气候变暖，近十年中，北极圈夏季的浮冰减少了20%。按照这样的速度，北极圈的浮冰将会在2024年全部溶化。到那时我们将再也见不到可爱的北极熊以及独角鲸和冠海豹了。未来几年内，将会有一批生物因温度升高而走向灭绝。

我曾经给我们班的学生播放过一部电影《北极传说》(arctic tales)。片中描写了北极熊nanu一家的遭遇。由于冰层难以融合，他们祖传的生存技巧受到了挑战。冰层真正融合比过去晚了三个月又比以往破裂的早，他们捕猎的时间比以往大大缩短。更多的时间他们只能挨饿。由于他们赖以生存的食物也正在减少，他们捕到食物的机会就更少了，这增加了竞争的激烈。由于饥饿驱使，他们不得不冒着生命危险跟其他的动物抢食。由于饥饿，nanu 只能眼睁睁地看着弟弟死去。

地球上的每一种生物都有权利在地球上生存。这是生物多样性的需要。我们不敢想象地球失去动物以后人类孤独生存的情景，抑或，连人类都将不复存在。作为人类的普通一员，尽管我们或许已经不能阻止这种情况的发生，但如果我们改变自己的生活方式来延缓全球气候变暖，我们就能拯救地球上更多的生命。small deeds make a big difference. 一些做法其实不难，只要我们有心去做，就能够创造奇迹。

1、如果每次走出房间随手关灯，极地的动物们和他们的后代将会有一个更好的未来。

2、如果你把你家的电灯泡换成荧光灯甚至led灯，就等于道路减少了一百万辆汽车排放的废气。

3、如果用冷水洗衣服的话，就相当于节约了80%的能源，这样可以避免北极熊居住地的变暖。

4、如果把我们的空凋温度调低一些，就能减缓海象们家园的温度上升。

5、如果我们家庭减少自驾，改乘公交车或搭便车，甚至步行或骑自行车，极地的动物就有更多的玩闹之处。

6、如果我们购买更多的本地食物，更多的新鲜食物而不是速冻食品，我们就能省下更多的能源，拯救更多的动物。

7、如果你洗澡时能少用两分钟，一年下来水就能贮满整个游泳池。

8、少用纸巾，改用手帕，我们可以减少对树木的大量砍伐!

9、请在打印的时候用双面打印，节约纸张就是节约资源和能源!

10、让我们去种树吧，种大量的树，种上百万的树吧。

最后，借用肯尼迪总统的那句名言：my fellow americans, ask not what your country can do for you, ask what you can do for your country。我的美国同胞们，不要问你们的国家能为你们做些什么，而要问你们能为国家做些什么。 我可以说，亲爱的同学们，不要问地球能给与你们什么，而要问你们能给与地球什么。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**中国精神国旗下讲话篇十七**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

早上好!我是初三(5)班的宋佩彤。今天，我在国旗下讲话的题目是《好习惯成就大未来》。

法国学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。习惯不是一时的心血来潮，也不是几天几月的短期行为，它一旦形成就具有旺盛的生命力和持久性，常常会与人相伴一生。

习惯有好坏之分，好习惯让我们终身受益，坏习惯则贻害无穷。人类历史上最伟大的发明家爱迪生，他为世界贡献了1093项发明，如白炽灯泡、留声机等。在世人眼中，爱迪生是个天才，但他本人却把自己的成就归功于勤于思考的好习惯。爱迪生说，“缺乏思考习惯的人，其实错过了生活中最大的快乐。”正是勤于思考的好习惯，造就了天才爱迪生。可见，好习惯对一个人的成功起着决定性的作用。

同学们，好习惯会帮助我们获取知识和智慧，成为开启知识大门的金钥匙。而坏习惯就像是我们行驶在岁月之海上的理想之轮里的老鼠，早晚有一天会把船底啃光，使其在不知不觉中沉没。

有这样一个故事，北京有一家外资企业招工，一些学历水平、身高、相貌等客观条件都很不错的年轻人进入了最后的面试。可是，未曾想到短短10分钟，他们都失败了。原来总经理借故离开了5分钟，这些年轻人便得意非凡，围着总经理的大写字台，看看这个材料，翻翻那个资料。10分钟后，总经理回来了，却说：“面试已经结束了，很遗憾，你们没有一个被录取，因为公司从来不录取那些乱翻东西的人。”这些年轻人却还认为他们长这么大，从没觉得乱翻别人的东西是多大的错，有这么严重!

同学们，好的习惯往往能为你插上成功的翅膀，不经意间助你一臂之力。而一个坏的习惯也常常能让你从悬崖上重重地摔下。播下一个行动，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种性格;播下一种性格，收获一种命运。让我们从今天做起，从现在做起，养成各种良好的习惯，明天就能成就我们的大未来!

我的讲话完毕了，谢谢大家!

**中国精神国旗下讲话篇十八**

老师们、同学们：

大家下午好!

当你沐浴着明媚的阳光走进校园时，美好的一天又开始了。但你可否想到，你有安全防范意识吗?校园里经常播放《祝你平安》、《好人一生平安》等祈祷顺利、求报平安的歌曲;我相信，同学们都理解“平安是福”、“平安是金”等话语所包含的对生命的思考;我断定，同学们都曾用“平安、健康、幸福、顺利”等吉祥词语对父母、亲戚、同学、朋友表达过良好的祝愿。是的，安全重于泰山，它历来都是个人、家庭、集体、社会最基本的生命线，更是维系个人享受生活和集体保持稳定的最重要的保障线。近年来，校园踩踏事故的案例屡见不鲜，我们校园虽然没有此类现象发生，但是也要警钟长鸣，预防踩踏学会踩踏发生时如何自救，所以要求如下;

一、为了避免此类事件发生，学校对同学们提出如下要求：

1、在大家集体下楼时一律不准个别同学上楼，大家集体上楼时一律不准个别同学下楼。不在楼梯通道嬉戏打闹，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。无论什么时间上下楼梯都要靠右行走，不跑、不追、不逆行。值日生和带班老师加强监督、记录，发现一次，点名批评，严重时严肃处理。

2、尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。每天做完广播操，各班按顺序回班，过楼道时，不拥挤、不推扯、不打闹，不逆行、不停留，需要上厕所的学生从队伍后面向东到厕所，严禁在队伍中穿越。

3、发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则，很容易被人流推倒。

4、假如陷入拥挤的人流，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。

5、若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。

6、在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，就要做好准备保护自己和他人。

7、在人群骚动时，脚下要注意些，千万不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。

8、当发现自己前面有人突然摔倒了，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近，及时分流拥挤人流，组织有序疏散。

9、在校内活动时，不许追打跑闹，不要玩危险的游戏和带尖带刃的物品。不许爬高上低、不许滑楼梯、不许蹦台阶、不许人背人。在教室内玩耍时，不要跑、打闹、避免桌椅机柜等危险物品撞伤。

10、上厕所时按先来后到的顺序，不要拥挤，不要推拉，人多时要在外面待候，等人少时再进去。

11、如果放学时遇到停电事故，同学们不要起哄、喊叫，学校有停电应急照明灯，同学们更要有序下楼，保持安静。

12、任何同学不准乱碰开关，同学们一旦遇突发事件不惊慌，增强自护、自救能力。

二、危急时刻如何保持心理镇定?

1、在拥挤的人群中，一定要时时保持警惕，不要总是被好奇心理所驱使。当面对惊慌失措的人群时，更要保持自己情绪稳定，不要被别人感染，惊慌只会使情况更糟。

2、已被裹挟至人群中时，要切记和大多数人的前进方面保持一致，不要试图超过别人，更不能逆行，要听从指挥人员口令。同时发扬团队精神，因为组织纪律性在灾难面前非常重要，专家指出，心理镇静是个人逃生的前提，服从大局是集体逃生的关键。

3、如果出现拥挤踩踏的现象，应及时联系外援，寻求帮助。赶快拨打110或120等。

同学们：一人安全，全家幸福;因此，个人就不仅只是个人。每一个人的现在都与未来相连，每一个人的自身都与家庭相连，生命至上，安全为天;安全第一，预防为主。在安全的问题上，来不得半点麻痹和侥幸，在安全的问题上，我们必须要防范在先、警惕在前，必须要警于思，合于规、慎于行。为了个人的成长，为了家庭的幸福，必须要树立高度的安全意识，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全，必须要筑起思想、行为和生命的安全长城。

请同学们从自身做起，遵守纪律，规范行为，提高警惕，让安全隐患从我们身边消失，让我们的校园生活只有快乐!

**中国精神国旗下讲话篇十九**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好!我是四零四班的吴思涵，本次我演讲的主题是”爱护双眼拥有明亮的眼睛”。

同学们，你们知道6月6日是什么日子吗?6月6日是爱眼日。眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢?这是因为许多同学没有作息地用眼，不注意距离地看电视、用计算机、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了。”;更有甚者认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加,目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

1. 看书写字时眼睛与书本的距离要保持30厘米左右。

2. 连续书写50分钟后，休息11分钟左右。

3. 不要在光线强或弱的地方看书。

4. 走路乘车时不要看书。

5. 不要躺在床上看书。

6. 坚持做好眼保健操。

同学们你们还知道吗?眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢?常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧!

我的演讲完毕，谢谢大家!

**中国精神国旗下讲话篇二十**

花儿的盛开为生活添了一份姿色;大树的茂密为人们供给了一片阴凉;小鸟的歌声让我们心境愉悦;初升的太阳重新唤起生活的期望……大自然给予我们这么多，而我们，又回报给它了什么呢?

春天，百花齐放，所有的花儿都向我们绽放最美的笑容，我沉浸在这无穷的喜悦中，可是却看到这一幕：“哇，好漂亮的桃花呀!”公园里，一位小男孩顺道：“妈妈，给我摘一朵吧!”“好啊”。她妈妈宠溺地笑笑，为他摘下那树上最大的、最美的一朵，在摘下的一刹那，我看见花儿哭了，她掉下了一片片花瓣，静静地落下，然后，被风吹走……往前走没几步，小男孩就把花扔在了地上，任由它被路人践踏。春天，大自然给了我们美丽，我们回报给它凋零。

夏天，一棵棵大树争相绅展枝叶，抖擞身躯，让自我结结实实，为人类供给乘凉的场所。可是出乎他们意料，来了一堆拿着锯子、斧头的人们，他们说：“老板这儿的地不错，想在这儿盖几橦大楼，就是有这么几棵碍眼的树，我们把它砍了!来，兄弟们，行动!”随着一声令下，他们一个个拿着锯子，“哗……”一棵棵大树倒下了，他们身上还留着鲜血，血与泪融为一体，他们大声呼喊：“为什么我们努力地想造福人类，他们却这样无情地对待我们，为什么?”

秋天，天气冷了，鸟儿们要走了，他们落在一个村中休息，看见一片凄凉，他们不灰心，于是放声歌唱，村中的孩子们听到小鸟儿的叫声，争先恐后地跑出来：“小鸟儿来喽，我们又能够一齐唱歌了，小鸟看见孩子们这么可爱，高兴地笑了，他们唱得更起劲了。”他们唱着、跳着。这时，从屋子里出来几个拿猎枪的人：“砰，砰”一只只鸟儿孤苦落下，鲜血染红了这片土地。秋天，大自然在我们最寂寞的时候给了我们歌声，我们，给了它残忍。

冬天，太阳升起的时候，我们会感到温暖，感到幸福。可是我们是怎样表达这种幸福的?乱扔垃圾，随地吐痰……我们正以光速破坏着这个地球，太阳变得不再温和，他向我们发起攻击，他企图想透过臭氧层，让我们幅射紫外线，他企图把人类全部杀死，他正在酝酿一个巨大的阴谋，可是，谁又有什么办法呢?大自然想在寒冷的冬天给我们一丝丝温暖，可是我们却回报给它破坏。

当天不再蓝，水不再清，鸟儿不再唱，树儿不再茂盛，我们该怎样办?我们回报给大自然这么多，最终受害的又是谁呢?人类啊，醒醒吧，不要再无休止地破坏了，那样受害的是我们自我啊!

**中国精神国旗下讲话篇二十一**

同学们，老师们：

上午好，我今天演讲的题目是：让执着追求成为一种信仰。我认为追求是一种精神，更是一种意志，它可以使我们在人生的道路上更加踏实的走下去，在我们遇到困难时，它可以告诉我更加坚强。

有一种鸟叫做荆棘鸟，它从生下来就有一个理想，飞到荆棘丛最高的一个枝上，让那根刺狠狠地刺入自己的胸膛，唱出一生中最为凄惨而又动听的歌声。为了这一理想，它付诸于行动，在生命的最后一刻唱出了美丽、凄惨的歌声，因此得名：荆棘鸟。虽然，这一理想实在让人无法理解，但是，如果我们拥有像它这样追求的意志，那我们离理想还遥远吗?

执着，是一种勤勉的跋涉，一种淡泊的心境，一种刚硬的精神气质，一种壁立千仞，无欲则刚的节操。执着是忘情是专注，是一心一意的全神贯注的追寻和探索，是锲而不舍孜孜不倦的探求;执着更是热情的投入，是一份深深的眷恋;执着也是给予是付出，是全副身心的追求。

追求可以使自己不再向困难低头，追求时时刻刻地会提醒我们，为了我们辉煌的明天，去追求自己的理想吧!

执着不仅仅是生存的需要，更是心灵的需要。人活着不能没有东西吸引你往前走，也不能没有为追赶上这个东西而付出奔跑。或许，我们奔跑了仍然没有追上，但为了有所追求而执着，虽是艰辛的，却必然也是一种幸福。

欣赏执着，品味人生。如果说软弱是生命的悲哀和无奈，逃避是意志的沉沦和丧失，那么执着则是理想的升华和永恒。

伟大的同学们，老师们，我们也应该有自己的执着追求，我们要敢于抛弃不满，放下抱怨，扔掉借口，不要假设。我们给自己的追求做一个构想，那就是同学们考名校，老师们成名师，十三中创名校。这就是我们的执着，也是我们十三中人一直为之奋斗的追求。

我坚信，高一高二的同学们在冲刺期末的考试中必胜，高三的学生们在拼搏20xx的高考中必胜，我们十三中在创建名校的路上必胜。

我希望我们一起坚定信念，执着追求，勇于奋斗，敢于成功。让奋斗成为一种信仰，让我们的激情再次燃起。冲刺期末，赢定高考。谢谢!

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