# 最新国旗下讲话冬季预防传染病(10篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-06-27

*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。国旗下讲话冬季预防传染病篇一上午好!今天我讲...*

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。

**国旗下讲话冬季预防传染病篇一**

上午好!

今天我讲话的主题是做好传染病预防工作。

常见的传染病有肠道传染病(如霍乱、伤寒、痢疾等)、呼吸道传染病(如流感、军团菌病、肺结核病等)、虫媒传染病(如乙脑、疟疾、登革热、流行性出血热等)，这些传染病有的是“病从口入”，有的是通过空气传播，有的则是通过蚊虫叮咬传播。

那么，如何预防这些疾病的传播呢?

1、提前接种疫苗。对于一些已经有疫苗可以防控的疾病，一定要接种疫苗，如麻腮风疫苗，水痘疫苗，甲肝疫苗，乙脑疫苗等等，在很大程度上可以保护易感人群从而避免疾病发生。

2、保证室内通风换气，勤晒衣被，勤洗手、勤洗澡、勤换衣服。

3、注意饮食卫生。不吃腐败变质食物，吃水果前要将水果清洗干净，餐具要清洗消毒。

4、尽量减少到人群密集、密闭的地方活动。

5、保持良好身体状态。正确的做法是早睡早起，保证良好的睡眠和充分的休息，注意饮食的合理搭配和情绪的调节，才能有效地防病于未然。

6、如果发现有发热、头晕、口干、流汗、高烧不退等症状，应立即戴上口罩到正规的医院就医，并及时通知学校。

预防传染病要从我们自身做起，如果我们养成人人讲卫生、个个爱清洁的良好卫生习惯，就一定会远离疾病，保持健康。

**国旗下讲话冬季预防传染病篇二**

老师们、同学们：

大家好!今天，我国旗下讲话的题目是《团结和睦，从小事做起》

中国有句古话“同心成玉，协力成金”。这句话形象地道出了团结协作的强大力量。那到底什么是团结友爱呢?团结友爱就是互帮互助，齐心协力，和睦相处，朝共同的目标努力。团结友爱的基础是相互尊重，宽以待人，这是一种高尚的礼仪，也是一种风度与美德。

尊重与宽容渗透在我们日常生活的方方面面，从点点滴滴的小事中就可以表现出来：一句“对不起”，就可以为你化解一场矛盾;一个淡淡的微笑，就可以为你赢得他人的尊敬。

学校是充满友爱的地方，在这里我们不仅要学习文化知识，还要学习如何做人，如何与同学良好相处。

然而，在我们的校园里，在班级中，也会看到这样的一些现象：有的同学在别人休息、学习或看书时，追逐喧哗，不设身处地的考虑自己给别人带来的干扰;有的同学不分对象，不分场合，以取笑他人短处为乐;有同学在与他人发生摩擦时，不主动寻求调解矛盾，反而意气用事，恶语相向，造成矛盾激化等，这些行为不是小事，因为都在伤害着同学之间的友情，在污染着我们共同生活的美好环境。

团结友爱，要从小事做起，要从现在做起。比如，你遇见老师时主动问好;与老师、同学交往中要多用礼貌用语;当身边同学有不文明举动时，你规劝一下他等，这些都是团结友爱的具体行动。

我们凡事不可以自我为中心，有了矛盾，应从自身找不足，要学会理解人，帮助人，尊重人，坦诚待人，宽容让人。

同学们，请大家一起行动起来吧，从自己做起，从身边的小事做起，把“团结友爱、宽容自省”这一传统美德带到日常生活中，带到校园里，让友爱的甘泉滋养我们的心灵，让宽容之花在校园处处盛开。谢谢大家!

**国旗下讲话冬季预防传染病篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

我想问大家一个问题：你爱国吗?我想，所有人的回答都是肯定的。今天，我演讲的题目是《爱国，从爱护红领巾做起》。

同学们你们注意上个星期的新闻了吗?尼泊尔发生了8.1级大地震，为了接回在尼泊尔旅游的同胞，我们的祖国母亲在第一时间派出飞机，到达尼泊尔。这是一位在尼泊尔旅游的叔叔写的日志：“整个机场，有好多国家的人滞留，却看不到其它国家的使馆人员出现。我跟几个外国人聊天，他们都只是无奈地摇头，不知道何时会有航班出现。而中国驻尼泊尔大使馆刘小光大校一直在机场陪伴我们，不但给我们打气，还时刻在协调所有国内飞过来的航班。刚刚得到消息，将有十架飞机来接国人回家!只要持有中国护照，无论有无机票，都可以登机回家!此时此刻，我特别想说，作为祖国的一分子，作为中国的子民，特别特别幸福!此生第一次如此深刻的感受到国家对我们的关照和一丝不苟!”

还有前不久利比亚战争即将爆发，我们的祖国母亲也是第一时间派出飞机，接回利比亚的华侨。在战争爆发之前，所有在利比亚的侨胞都安全撤离。这就是大国速度!

同学们，听到这两则消息，你是不是也被祖国母亲的爱深深感动了呢?你是不是也感觉到作为中国人是多么自豪呢?

那么，该如何表达我们队祖国母亲的爱呢?其实，就在我们的一言一行中。众所周知，国旗是祖国母亲的象征，而我们胸前的红领巾是五星红旗的一角。红领巾象征着朝气蓬勃的少先队员，红红的领巾里，还有着许许多多革命英雄的故事。是他们抛头颅，洒热血，才让五星红旗在共和国的天空里迎风招展!是他们用生命和鲜血换来了我们今天的幸福生活!

可是，最近有个别的同学做出了不爱护红领巾的表现。比如：有些男孩子们，把红领巾绑在头上，做游戏;有些同学的红领巾上有很多油渍污渍，有的同学应付完检查，就把红领巾摘下来，随手塞进口袋里，有时候，红领巾掉到地上，被踩了一脚都不知道......

同学们，我们都是沐浴着共和国阳光的孩子，请好好爱惜胸前的红领巾吧!让我们争做优秀少先队员，为红领巾增光添彩!

**国旗下讲话冬季预防传染病篇四**

尊敬的各位老师，各位同学： 大家早上好!今天，我国旗下的讲话的主题是：坚持体育锻炼。

“一生的运动是永远的青春”，生命在于不断运动，只有运动才能促进健康，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。

广大青年身心健康、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要组成部分。党中央和国务院历来高度重视青少年的健康成长。改革开放以来，我国青少年体育事业蓬勃发展，学校体育工作取得很大成绩，青少年营养水平和形态发育水平不断提高，极大地提升了全民健康素质。但是，我们必须清醒地认识到，一方面由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生学业负担过重，休息和锻炼时间严重不足;另一方面，由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证。近期体质健康监测表明，青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良率居高不下，城市超重和肥胖青少年的比例明显增加，部分农村青少年营养状况急待改善。这些问题如不切实加以解决，将严重影响青少年的健康成长，乃至影响国家和民族的未来。

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养的质量。体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨练坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式，对青少年思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。

我们作为祖国的下一代，更应意识到体育锻炼的重要性。作为中学生，我们在努力学习文化知识的同时，也要重视自己的身体健康。身体是革命的本钱，没有健康的身体，又怎么能有充沛的精力来应对紧张的学习压力?又如何成为国家的栋梁之材?生命在于运动，健康源于运动，要拥有健康的身体，合理的运动是必不可少的。

在这里，我要倡议大家在平时忙碌的学习生活中找时间做些运动。体育课正是锻炼的时间，可是，我们往往看到许多同学对体育课毫不重视，在体育课的自由活动时间懒洋洋地坐在操场上聊天，或者拿着书本分秒必争地写着作业。在一天紧张的学习生活中，45分钟的体育课是多么宝贵的运动机会啊!适量的运动，不但能提高我们的身体素质，更能够缓解精神上的疲劳，调节心情，使我们拥有更旺盛的精力，以最佳状态面对学习的压力，同时提高学习效率。对我们的学习和身体健康是一举两得的.

生命对于我们而言，仅仅只是一个开始而已，良好的开始意味着美好的结局，所以我们不能马虎得对待我们的开始。那就动起来吧，在运动中建筑起一个健康快乐的自己，在运动中感受一切值得高兴的事，让我们的生命因为它而精彩起来吧!

各位同学，各位老师，古希腊有这样一段格言：如果你想聪明，跑步吧!如果你想健康，跑步吧!在这里我要说：如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，如果你想拥有成功的人生，请来参加运动吧!做健康快乐的读书人。

**国旗下讲话冬季预防传染病篇五**

尊敬的各位领导、专家、同仁：

今天，很有幸和你们一起探讨有关中学生心理健康的问题。我的发言以期抛砖引玉，得到大家的赐教。

的确，健康在人类生存与发展，社会的变革与进步，文化的更新与生活方式的改变等等方面起着决定性的作用。对健康的理解，1948年世界卫生组织就明确指出：健康不仅仅是身体没有疾病，而且心理没有障碍，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。心理是否健康，其标准的核心是：凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出积极反应的人，其心理便是健康的。我们学校是一所城乡结合的初级中学，社会环境复杂，留守儿童比例大，由于他们的意识形态正处转型期，心理活动状态的不稳定，认知结构的不完备，生理成熟与心理成熟的不同步，对社会和家庭的高度依赖等，使得他们比成年人有更多的焦虑，会遭遇到更多的挫折，因而更容易产生心理障碍。若暂时性的心理障碍得不到及时排除，便会产生不良的反应，这不良的反应会酿成日后难以挽救的心理疾病。所以许多心理学者认为，中学阶段是容易滋生心理异常的温床期。

初中生常见的几种心理矛盾

今天的中学生是21世纪的主人，他们不仅要有真才实学，而且要有良好的社会适应能力，他们应该具有勇于参与竞争的良好心态。可是他们中的不少人的社会适应能力比较弱，也缺乏社会交往能力，而许多心理障碍与疾病都与适应能力差及人际关系紧张而产生的焦虑有关。因此，心理健康教育必须以增强学生适应社会交往的能力为主要目标。 第一，美好的愿望与心理准备脱节的矛盾

几乎每个中学生都有美好的愿望，对未来充满着憧憬和向往。他们幻想做一个有学问、受人尊重的老师、作家、 工程师、医生、企业家、领导干部等等，而实际上他们当中有一些学习不是很努力的，他们过一天算一天，虽然他们的愿望是美好的，但他们追求的全是实现理想后的种种荣誉与享受，而对实现理想需要从现在做起，需要付出艰苦的劳动，却想得不多，做得不够，形成了美好的愿望与心理准备脱节的矛盾。解决这一矛盾的有效 方法，就是教育学生处理好理想与现实的关系，使他们明白，美好的理想需要艰苦奋斗才能实现。

第二，浓厚的享受意识与劳动观念淡薄的矛盾

近年来，随着市场经济的不断发展、人们生活水平的不断提高，一些中学生越来越讲究“实际”，加上一 些家长对子女宠爱有佳，在孩子身上花钱大手大脚，使得中学生的消费欲望与日俱增。据我们的抽样调查，85%的学生每天都买零食吃，同学过生日，除礼尚往来外，还要摆酒设宴。男生中“烟君子”、“小酒民”大有人在;女生中讲究穿着打扮的比比皆是，有的女生还随身带着高档化妆品，不断更换时髦的服饰。但这些学生中有相当多的人劳动观念淡薄，他们轻视劳动，甚至认为劳动是多余的、卑贱的，就连平时学校安排的扫除也时不时的逃避，可以说厌恶劳动的思想在一些中学生中是相当普遍。因此，教师要教育学生懂得爱劳 动是人类的美德，通过劳动得来的享受是正当的、光荣的，不劳而获是一种可耻的行为。

第三，心理闭锁与渴求理解的矛盾

由于自我意识的发展，中学生开始把注意力集中在自己的内心世界上，从而意识到自己的思想、情感和其他许多不同于他人的心理特点。同时也由于其社会生活经验的逐渐丰富，他们开始意识到人与人之间存在着心心相印和心理不相容的差别。他们愿意对“知心朋友”倾吐自己内心的秘密，瞧不起那些用导师式口吻对他们说话的人，不愿意同这种人进行感情交流，透露自己的内心世界。他们也不愿同长辈敞开心扉，实行自我封闭。调查中发现，有相当部分的中学生把心里话“对自己说”或“对日记本说”，向同学和师长隐匿秘密。由于他们把内心的感受隐藏起来，以致常常产生孤独感。这类学生往往通过写日记、画画、写字等来表现内心的苦闷和孤独。他们很需要求得别人的理解，有相当部分的中学生认为老师“不理解自己”和“不太理解自己”。解决这一矛盾要求教师和学生交朋友，对他们的行为表示理解，并帮助他们排忧解难，把他们从 苦闷与孤独中解脱出来。

第四，独立意识与依赖心理的矛盾

随着年龄的增长，中学生的心理日趋成熟，他们越来越感到自己是“小大人”了，并开始从“听话道德”向“平等道德”过渡，要求从大人的约束中解放出来，对婆婆妈妈式的说教及过分关心会产生反感，个别学生会发生顶撞老师现象，甚至对学校、社会产生反抗情绪，可以说他们的独立意向、主体意识是十分强烈的，但同时他们又缺乏必要的知识与能力。这，一是因为学校教育在培养学生的独立能力方面重视不够，二是因为传统的家庭关系中的父母一般也不鼓励子女过早独立。有相当部分的家长要求子女“只要能上大学，什么事都可以不管”，所以造成了中学生实际上的依赖性。这种依赖性不仅反映在经济上，还反映在生活上，出现了“饭来张口，衣来伸手”、“只管学习，不管其他”的不正常现象。因此，教师要和家长一起有意识地培 养学生的自立能力，让他们自己的事情自己办，逐步消除其依赖心理。

第五，进取心强与自制力弱的矛盾

中学生都有积极向上的进取之心，这与他们强烈的求知欲、自尊心和好胜心是分不开的。但由于他们思考问题不周密，往往带着浓厚的情感色彩去看待周围的人和事，因而有时片面地坚持己见，对教师或集体的要求合乎己意的就去办，不合己意的就盲目地拒绝或顶牛，不能控制自己，凭冲动行事，事过之后又非常后悔。这一切都说明了他们意志品质的发展还不成熟，自制力、控制力还不强，形成了进取心强与自制力弱的矛盾。化解这一矛盾，老师一方面要肯定学生的进取心，另一方面要锻炼学生的意志力，使他们能处理好二者的关系.

第六，乐于助人与道德水准不高的矛盾

现在许多中学生能积极地为社会、学校、班级做好事，也能积极为同学做好事，譬如积极申请做公益劳动;同学生病了能主动送医院;同学家有什么不幸，他们能慷慨捐款、捐物„„。但有一些同学的道德水准不够高，他们靠偷窃来满足自己的某些愿望和虚荣，通过打架斗殴来为弱小同学鸣不平，利用考试作弊来帮助成绩差的同学提高分数，这很自然形成了助人行为与道德规范不一致的矛盾。对这一矛盾，老师要巧于引导，先肯定其好的方面，再指出其不 足之处，使其明白什么是真正意义上的助人。

在大部分的青少年中，存在的心理问题主要表现在：1.由学业带来的心理压力大。2.偏执、敌对。认为他人不可信，自以为是，偏于固执。3.人际关系紧张。总感到别人对自己不友善。4.抑郁。表现出对学业、前途、未来没有希望，精神苦闷、情绪低落。5.焦虑、心里烦躁不安。6.适应能力差。对新的环境和生活不适应，不习惯教师的教学方式，或者不喜欢学校的各项活动。7.情绪忽高忽低极不稳定。8.心理不平衡。当他人比自己强或获得了高于自己的荣誉后，总感到不平。其中，学习压力感，是当前中学生存在的最严重的心理问题。

第七，学生心理健康维护

中学生由于学习压力大、家庭不和而出逃、自杀或伤人的案例很多，但却很少有家长认为这是一种心理问题，更不知道该怎么办。如果每个家长都重视孩子的心理健康，都懂得这方面的知识，并且努力培养引导，这个问题也就不是问题了。可见，父母行为的不良，带给子女的不仅仅是厌恶、鄙视，而是更深的内心创伤。

作为家长应给予孩子足够的关注，给他们充分的自由空间和家庭民主权。做父母的应该既注重孩子自主性的发展，也注重培养孩子遵守纪律和规则，积极鼓励孩子平等地交换意见。而不是将自己的观点和行为准则强加给孩子。若必须行使父母权利时，也应向孩子说明为什么必须这样做的理由。这一点对青少年非常重要。

面向全体学生为主、通过常规的教育训练来培养学生心理品质、提高学生基本素质的教育内容。具体而言，包括 智能训练，即帮助学生对智力的本质建立科学认识，并针对智力的不同成分如注意力、观察力、记忆力等设计的训练活动等; 学习心理指导，即帮助学生对学习活动的本质建立科学认识，培养学生形成健康积极的学习态度、学习动机以及学习习惯的训练、学习方法的指导等; 情感教育，即教学生学会体察和表达自己的和他人的情绪情感，学会有效控制、调节和合理疏泄消极情感，并进行相关技巧的训练，如敏感性训练、自表训练、放松训练等等; 人际关系指导，即围绕亲子、师生、同伴三大人际关系，指导学生正确认识各类关系的本质，并学会处理人际互动中各种问题的技巧与原则，包括冲突解决、合作与竞争、学会拒绝等互动技巧以及尊重、支持等交往原则; 健全人格的培养，即关于个体面对社会生存压力及要求所应具备的健康人格品质的培养，如独立性、进取心、耐挫能力等各方面人格素质的培养; 自我心理修养的指导，即通过训练和教导帮助学生对自己建立科学的认识，并在自身的发展变化中始终能做到较好地悦纳自己，如悦纳自己的优势和不足以及自信培养、良好自我形象建立等; 性心理教育，即关于性生理和性心理知识的传授与分析，帮助学生建立正确的性别观念和对性别认同，以及指导学生正确认识和掌握异性交往的有关知识与技巧，如异性同学交往指导、早恋心理及调适等。

二、我校心理健康教育的具体措施

(一)、加强教师学习，提高教师心理素质。

要对学生进行心理健康教育，首先要提高教师的心理素质。现代化生活日益紧张和繁忙，给人们带来许多心理变化，面对激烈的升学竞争及来自社会各方面有形无形的压力，使一些教师产生心理冲突和压抑感。教师不健康的心理状态，必然导致不适当的教育行为，对学生产生不良影响。学校要重视自身的心理健康，教师的职业牲特征要求教师要有极强的自我调节情绪的能力。教师要用科学知识调整自己心态使自己始终处于积极乐观，平和稳定，健康的状态，以旺盛的精力、丰富的情感，健康的情绪投入教育教学工作中去。

此外要对教师广泛开展心理学知识的培训，学校应将心理健康教育作为教师继续教育的一项重要内容，使每一位教师都掌握心理健康的基本知识，以利正确对学生进行指导，并在教育教学过程不出现失误。培养一支自身心理健康，懂得心理学专业知识，掌握心理辅导技能和心理训练方法的教师队伍，这是加强心理健康教育至关重要的。

同时应对学校进行整体改革，端正教育思想，改革教育教学方法，融洽师生关系，创设一个使学生心情愉快的学习生活环境。

**国旗下讲话冬季预防传染病篇六**

老师们、同学们：

早上好!

我今天讲话的题目是：

坚持阅读是对心灵的一种友好 近日，一名印度工程师所写《令人忧虑，不阅读的中国人》红遍网络。文中描述他在中国各种公众场合所见：在飞往上海的飞机上，机舱熄灯后，不睡觉玩ipad的，基本上都是中国人，他们基本上都是在打游戏或看电影，没见有人读书;在虹桥火车站候车同样发现，人们大都在大声打电话、低头发短信、刷微博或打游戏，没见有人读书;而在网吧，亦或是在大学的电脑室，也同样可以看到，大多数都在玩游戏，少部分在聊天，在网上和图书馆查阅资料或读书的学生少之又少。总而言之，现在的中国人似乎有些不耐烦坐下来安静地读一本书了。

遑论此文是否真为外国人所写。读罢此文，相信大部分人都有些触动，甚至有些耳热心跳。倒不是因为一个外国人似乎揭了中国人的短，而是“不阅读、少阅读”多多少少是当下我们国人的真实阅读状况。

据媒体报道，中国人年均读书0.7本，与韩国的人均7本，日本的40本，俄罗斯的55本相比，中国人的阅读量少得可怜。

“阅读的空闲哪儿去了?”我们真的没有一点空余的时间坐下来，静静地读一本书吗?

“微博、微信都刷不完，还有什么时间读书呢?”一语拨醒瓮中人。其实，我们还是阅读的，只是我们许多人或多或少被网络温柔绑架。因而，碎片化的阅读正在逐步消解阅读本身。在信息时代，每个人都变成了“信息加工厂”，不再从书籍中获得结构性知识，阅读正在文化世界中逐步边缘化。

印度人的疑虑其实告诉我们，同质性信息化、碎片化的阅读，不是真正的阅读，坚持完整的书籍阅读，才是真正的阅读。文字的阅读过程是一场“长途旅行”，影像带来的瞬时满足虽然提供类似的快乐，却损失了在跋涉过程中对心灵超越的收获。有作家如是说：“阅读不是一件衣服，一个装饰，而是在高度专业化的现代社会中，对心灵的一种友好。”他还说：“一个人如果不阅读、不文艺，实际上他就从未青春过。”

为了我们终将逝去的青春的脚步离去的慢一点，为了你们正在进行的青春更加丰盈，让我们与阅读紧密相连吧!

培根也说过，人的天性犹如花草树木，而阅读好比修整与剪裁，使其更加美丽、丰富多彩。是的，从阅读中，我们汲取营养，使生命之树繁盛;从阅读中，我们吸取教训，使生命之树健康;阅读是智慧的源泉，让生命之树茁壮。 纵贯古今，多少伟人通过阅读，丰富人生，而使生命之树永生?

少年时代的他便饱览群书，他读过的书，摞起来恐怕有北海白塔那么高。圈圈点点，心得、札记，更是多如蚁塔里的居民。从孟子的文章中，他领悟了“得道多助，失道寡助”;从马克思的文章中，他了解了资本主义发展规律和社会主义原理;从魏徵的文章中，他学会了“谦冲而自牧”，时刻保持清醒的头脑他之所以能成为“风流人物”，在人们心中永垂不朽，阅读岂不功不可没? 《围城》的作者，以超凡的洞察力和深刻的思想名闻中外的钱钟书，更是立志阅尽北大图书馆里的藏书。他看过的字，一个个接起来恐怕能绕地球转上几圈。是阅读使他的眼睛雪亮;是阅读使他“胸藏万汇凭吞吐，笔有千钧任翕张”;是阅读使他被大家喻为“人中之龙”，是阅读使他生命之树永葆活力。

离开阅读，司马迁岂能写出“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》?离开阅读，莫言又岂能以《檀香刑》《生死疲劳》《丰乳肥臀》《红高粱家族》等作品而获得诺贝尔奖这一殊荣?离开阅读，莎士比亚又岂能以众多令人拍案叫绝的剧本而名闻遐迩、流芳百世

“问渠哪得清如许，为有源头活水来”。阅读就是注入体内的活水，阅读就是滋润思想的甘露，阅读才能使生命之树常青、永葆青春。

所以， 忙、忙、忙，工作忙，学习忙，作业多、于高考无益、浪费时间，这样的理由，不要再成为排斥阅读的理由。时间就像海绵里的水，用力挤总是会有的。

网络红文结尾段，更值得深味：一个人的精神发育史，应该是一个人的阅读史，而一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平;一个社会到底是向上提升还是向下沉沦，就看阅读能植根多深，一个国家谁在看书，看哪些书，就决定了这个国家的未来。读书不仅仅影响到个人，还影响到整个民族，整个社会。要知道：一个不爱读书的民族，是可怕的民族;一个不爱读书的民族，是没有希望的民族。我坚信：阅读始终是知识的源泉。

宁静致远、励志乐学。为了让我们自己的存在远远大于物理空间，为了使我们的国家更加智慧与强大，请拿起书本，多读几本好书吧!

**国旗下讲话冬季预防传染病篇七**

老师、同学们：

大家早上好!

古人云：“无羞恶之心，非人也。”所以，明是非、知荣辱、辩美丑，乃人之所以为人的重要标准。清代思想家龚自珍说：“士皆知耻，则国家永无耻矣;士不知耻，为国之大耻。”可见，个体的荣辱、耻感，不只是人性的标志，还关乎民族和国家。因此，小至个人，大至整个民族、国家和社会，树立正确的荣辱观，都是十分重要的。

作为学生，我们应该怎样落实?有的同学认为“荣辱”二字离自己很远，是大人的事，是社会上的事。其实不然，荣辱就在我们身边。

看看我们的校园，就在我们的身旁，每天都有着各种各样的道德细节：亲爱的老师们悉心教导、倾囊相授;有的同学自觉帮助生病或受伤的同学买饭;有的同学在教师节自制一张小小的卡片献给辛勤的老师;见到师长一句真诚的问候，校运会的志愿者同学……“小事情”维系“大荣辱”，正是这些同学的实际行动，用这些点滴的小事，唤醒了我们心中的道德意识、崇高意识。因此我要说，这些诚心敬重并坚守着基本道德的同学，是把荣辱观真正树立在心中的最可爱的人。

相反，现在有的同学抄袭作业，顶撞老师;比吃、比穿，却对集体、同学漠不关心;与父母沟通，三言两语还嫌累赘……在无视、混淆甚至颠倒荣辱界限的时候还振振有辞、理直气壮，同学们，难道我们真的是年少无知而分不清礼仪廉耻?

因此，我想向同学们说，不要以为“荣辱”二字那么遥远，它就在我们身边，关键是我们的如何践行。当你拧紧正在滴水的水龙头，就是道德。当你把饮料盒放进垃圾箱里，就是道德。当你在升旗时肃穆庄严，就是道德。当你爱护校园的一草一木，就是道德。午休晚休时，不说小话影响他人休息，是道德。记着走后关上课室和宿舍的灯不浪费资源，也是道德……道德很难吗?道德很容易;道德很容易吗?道德很难!

“人必其自爱也,而后人爱诸;人必其自敬也,而后人敬诸。”.我们只有严格要求自己，努力去做好应该做的事情，从我做起，从小事做起，学会尊重自己，尊重他人，懂得什么是正确的，什么是错误的，提高分辨是非、区分善恶的能力，重树自己的形象，净化自己的心灵，培养自己的优良品质。

作为新世纪的学生，我们应该鄙视那种自私自利、荣辱不分的猥琐品格，鄙视心胸狭窄、目光如豆的卑下品格。在抱负上，胸怀祖国，愤发图强。在生活中，牢记荣辱，和睦相处。成为一个能担当明天重任的有责任感的学生!

谢谢大家!

**国旗下讲话冬季预防传染病篇八**

敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

同学们，你喜欢自己吗?你对自己满意吗?你很羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他吗?如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢?一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向;另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

中国台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：“成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生!”“基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功!”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽!”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：我的人生是非常有价值的，我是最棒的!

谢谢大家!

**国旗下讲话冬季预防传染病篇九**

尊敬的老师、亲爱的的同学：

大家好!我是八年级二班的查小宇，今天我演讲的主题是“树立远大目标，从小事做起”。

有一天，我趴在桌上写字，我爸爸走到我身后，轻轻地抽出我手中的笔。我一脸愕然，他随后语重心长地说：“握笔应该有力，写出来的字才刚毅。你要记住，要让别人一下不能抽出你手中的笔。生活中很多事情就像写字一样，什么事都要从小事做起。”这是我那样认真地记住“从小事做起”这个概念，却是不懂的

现在，自己也长大了很多，也懂了爸爸说的话。我们都是学生，每天都要写字，越来越多的作业，让我们的字迹潦草了起来。闲暇之余，大家可以翻翻以前的作业，应该也会有些惊讶吧。每个人都希望自己能优秀，能成为众人眼中的焦点，却“小事不愿做，大事做不来。”常常在“怨天尢人，孤芳自赏，却感慨生不逢时”，这样的人必定是一事无成的!所以，请不要拒绝小事。

初中三年，高中三年，还有很长很长的时间，我们其实都还年少，所以我们更要珍惜每一天，好好学习，天天向上。我们班有位同学，非常用功，成绩也很不错，为什么同学们说她用功，她将她的认真表现在每一件小事情中了。每天早读课上，听到最响亮的声音是她的;课堂上，回答问题最踊跃的是她;课后，认真整理笔记的是她;双休日，整理错题的是她。大概从一年级起，老师就说：“认真做每一次作业，要认真听老师讲课，要认真做每一件小事。”她都做到了，所以她在学习上取得了成功，她的成功是点点滴滴积累起来的。注意每一个细节很重要，就像是考试中要注意每一个字一样，人生也是一场考试。考前，我们总是希望考出多么多么好的成绩，考试时，却会在不经意忽略这，忽略那，到最后试卷上的分数总是那样的不尽如人意，看看错题，总是会有些后悔的吧。我想，大家都与我有同感吧。

古人有句话：一屋不扫，何以扫天下?是啊，连一间房屋都打扫不干净的人又能做出什么大事?乐于做小事是何等重要。我们要拥有胸怀“扫天下”的壮志，同样也应该有“扫一室”的耐心。做小事能使我们成功，做小事同样也能让我们更加细心，严谨。凡事从小事做起，做精，做实，以后做强、做大。“泰山不让土壤，故能成其大;河海不择细流，故能就其深。”著名画家达芬奇的绘画生涯是从画鸡蛋开始的，功夫巨星成龙刚开始也是为那些明星们做替身，但他们最终都获得了成功!

同学们，不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。是的，一个人应该胸怀大志，但他不可能一步登天，农村的老人常说：“天上不可能掉馅饼”“一口气吃不成胖子”，必须一步步的走，才能为将来的成功做好铺垫。愿大家在闲暇之余，静下心来问问自己，“我有志向吗?我的志向是什么?我知道要从小事做起吗?我做到了吗?”

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下讲话冬季预防传染病篇十**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们:

早上好，我今天国旗下讲话的题目是《好习惯，益终生》。 法国学者培根说过，“习惯是人生的主宰，人们应该努力追求好习惯。”是的，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着我们的行动。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成好的习惯，就如同为梦想插上了翅膀，它将为人生的成功打下坚定的基石。小时候的鲁迅先生，就养成了不迟到的习惯，他要求自己抓紧时间，时刻叮嘱自己凡事都要早做。这位以“小跑走完一生”的作家，在中国文学史上留下了辉煌的业绩。可见，行为习惯对一个人各方面的素质起了决定性的作用。

同学们，今日的习惯，决定明天的你们。因此，在今天的学习生活中，同学们一定要养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成热爱劳动的习惯;习惯于说声“谢谢”、“你好”、“对不起”，形成以礼待人的好习惯;习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄;同学交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛;习惯于去用心观察，才能形成好的观察能力;习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法„„

人们常说，“播下一个行动，便会收获一种习惯;播下一种习惯，便会收获一种性格;播下一种性格，便会收获一种命运。”我送给同学们几句话——“积一千，累一万，不如养成个好习惯”、“好言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”、“文明谦让，让出安全，让出和谐”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”„„

同学们，希望你们从小将“好习惯，好人生”的种子埋下，用恒心去浇灌，去成就你们生命的精彩!

：

老师们、同学们早上好：

今天我国旗下讲话的主题是《好习惯成就大未来》。

有这样一个故事，给我留下深刻的印象：北京有一家要求很高的外资企业招工，一些学历水平、身高相貌等客观条件都很不错的年轻人，过五关斩六将，进入了最后一关------面试，可是，未曾想到，没有提问，没有出题，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，说：“面试已经结束”。他们纳闷，总经理说：“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。”这些年轻人一听，顿时捶胸顿足：“我们长这么大，从没觉得乱翻别人的东西是多大的错，有这么严重!”

有一位哲人曾说过：“一个好习惯的形成，可能成就一个人一辈子的事业。”成功是有规律可循的。因为，世上没有无缘无故的成功。知识、能力固然重要，但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。一个坏习惯也常常能让你从悬崖上重重地摔下。 什么是好的习惯呢?比如：热爱祖国，升国旗奏国歌时自觉肃立;文明礼貌，微笑对待每一个人;学会尊重，耐心听别人把话说完;保护隐私，别人的东西不乱动;待人友善，观看比赛时文明喝彩;遵守规则，上下楼梯靠右行;勤奋自强，天天锻炼身体;讲究卫生，干干净净迎接每一天……简单吗?对，当它们已经成为习惯的时候，很简单，当它们还没有成为习惯的时候，做起来也许没有那么简单。那么，同学们，这些你都做到了吗?有的同学可能都做到了，有的同学可能做到了一部分，有的同学可能都没有做到。

不过，这没关系，从今天开始，努力养成良好的学习习惯、卫生习惯、阅读习惯等等，你的好习惯越多，你离成功越近。好习惯是成功的源泉，因为只有充满自信、养成良好的习惯，才不会被自己打倒。好习惯的养成需要培养，研究者们发现，将某种不断重复的行为转变为习惯，大约需要21天的时间，也就是说，你必须在这21天内不断地重复某种行为，才能将其变成一种持久的好习惯，而一旦你坚持到了最后一天，那么你无疑已经进入了习惯养成的阶段，而这正是我们所追求的目标。请相信，仅仅21天，我们便可以改变自己的生活!来吧，让我们一起行动起来，一起去领略好习惯给我们带来的风采。最后，祝愿每一位同学都能播种好的习惯，都能享受到好习惯给我们带来的快乐与收获!

我的演讲完毕，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