# 最新国旗下讲话勤奋好学(十八篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-08-13

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。国旗下讲话勤奋好学篇一今天我国旗下讲话的主题是向雷...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**国旗下讲话勤奋好学篇一**

今天我国旗下讲话的主题是向雷锋叔叔学习。

有一位战士，他极其普通，可说起他的名字，却家喻户晓，他就是——雷锋叔叔!一提起雷锋叔叔，人们都会不由自主的翘起大拇指，由衷感慨：“雷锋叔叔是值得我们大家学习的好榜样”。

说起雷锋叔叔，我来介绍一下——

雷锋，原名雷正兴，出生于1940年12月18日，在1962年8月15日因公殉职。享年22岁。

雷锋出生于湖南省长沙市望城县简家塘一个贫苦农民家里。

雷锋出生的时候，正是抗日战争时期，人民生活于水深火热之中。雷锋曾在一篇日记中写道：“我家里很穷，父亲、母亲、哥哥、弟弟，都死在民族敌人和阶级敌人的手里，这血海深仇，我永远铭记在心。”

雷锋的爷爷叫雷新庭，以租种地主田地谋生，整年辛苦劳作，但仍无法维持家人的生计，最后身染重病，卧床不起。到年关，地主前来逼债，要雷家在年前还清租债，雷新庭无力偿还，悲愤交集，在过年的鞭炮声中被活活逼死。

父亲雷明亮，参加过毛主席领导的湖南农民运动，当过自卫队长。一九三八年被抓去，遭到国民党的毒打，造成内伤和残疾，回到家乡后边养病、边种地，勉强度日。一九四四年又遭到日寇毒打，伤势更加严重，第二年秋天死去。

哥哥雷正德，十二岁时外出当了童工，在繁重劳动的折磨下得了肺结核。一天，他突然昏倒在机器旁，轧伤了胳膊和手指。被解雇后又到一家印染作坊当了童工，由于劳累过度，肺病加重，又无钱医治，没几天就死去了。

弟弟也因为饥饿而死去。

雷锋6岁的时候，家里只剩下了他和妈妈两个人。雷锋的妈妈也是一个受尽折磨的苦命的人。她是铁匠的女儿，生下来几天，由于过于贫穷，父母没能力抚养，就把她送进长沙一家育婴堂，简家塘一个姓杨的妇女把她抱回家抚养，6岁时把她送给雷家做了童养媳。后来，雷锋的母亲被地主唐四滚凌辱而自尽。

雷锋在不满七岁时就成了孤儿。邻居家的六叔奶奶收养了他。他为了帮助六叔奶奶家，常常上山砍柴，可是，当地的柴山全都被地主婆霸占了，不许穷人去砍柴。有一天雷锋到蛇形山砍柴，被徐家地主婆看见了，这个地主婆指着雷锋破口大骂，要雷锋把柴运到她家,并抢走了柴刀。雷锋哭喊着要夺回砍柴刀，可那地主婆竟举起柴刀在雷锋的左手背上连砍三刀，鲜血顺着手指滴落在山路上。雷锋赶忙捂住伤口，忍住疼，两眼瞪着地主婆，雷锋嚷道：“总有一天，我要报仇!”从此，雷锋手背上留下三条伤疤。

1949年8月，湖南解放时，年仅9岁的小雷锋便找到路过的解放军连长要求当兵。连长没同意，但把一支钢笔送给他。1950年，雷锋当了儿童团团长，积极参加土改。同年夏，乡政府的党支书供他免费读书，1954年加入中国少年先锋队。

1956年夏天，他小学毕业后在乡政府当了通信员，不久调到望城县委当公务员，被评为机关模范工作者，并于1957年加入共青团。1958年春，雷锋到团山湖农场，只用了一周的时间就学会了开拖拉机。同年9月，雷锋响应支援鞍钢的号召，到辽宁鞍山做了一名推土机手。第二年8月，他又来到条件艰苦的弓长岭焦化厂参加基础建设，曾带领伙伴们冒雨奋战保住了7200袋水泥免受损失，当时的《辽阳日报》报道了这一事迹。在鞍山和焦化厂工作期间，他曾3次被评为先进工作者，5次被评为标兵，18次被评为红旗手，并荣获“青年社会主义建设积极分子”的光荣称号。

1959年12月征兵开始，雷锋迫切要求参军，焦化厂领导舍不得放他走。雷锋跑了几十里路来到辽阳市人民武装部表明参军的决心。他身高只有1.54米，体重不足55公斤，均不符合征兵条件，但因政治素质过硬和有经验技术，最后被破例批准入伍。

参加人民解放军后，编入工程兵某部运输连四班，任班长。他全心全意为人民服务，只要是对人民有利的事，他都心甘情愿地去做。又一次出差，在火车上他好事做了一火车。他生活极其简朴，把生活费省下来，捐给灾区人民。他做好事从来不留名。他曾多次立功，被评为节约标兵和模范共青团员。1960年11月入党，并被选为抚顺市人民代表。1962年8月因公殉职。在他去世后，人们从他的日记本上，才知道他做的许许多多的好事。

1963年3月5日，毛泽东同志题词：“向雷锋同志学习。”掀起全国人民特别是青少年向雷锋学习的热潮。此后，每年三月五日便成了全民学雷锋的日子。明天，正好是毛泽东同志题词：“向雷锋同志学习。”50周年纪念日。

雷锋事迹激励着一代又一代中华儿女，我觉得我们身边需要涌现更多更多的雷锋身影，不仅仅在20世纪60年代学习雷锋，进入21世纪新时代的今天，我们更应该学习雷锋，无论在学习上，还是在生活上，尽自己最大的能力去帮助他人，排忧解难，渡过难关。在学习雷锋的同时，也带动他人加入学习雷锋的行列。

学习雷锋好榜样，不是一句空号，而是应该从学习和生活中的点滴做起。在我们的校园里，就有着许许多多的雷锋，不信你看：他们伸出勤劳的双手，捡起了遗漏在地上的果皮纸屑，擦干净了一扇扇门窗;他们伸出节俭的双手，主动关掉了教室里、走廊上的“长明灯”。他们伸出灵巧双手，认真地修理着教室里损坏的公物，他们怀着一颗真善美的心，关爱他人，同学之间互帮互助之情景时有发生，大家再看，教室里，他的一句提示，让别人找到了走出迷宫的方向;他的一声鼓励，让别人有了继续努力的动力;他耐心的讲解，让别人爬上了获取新知识的阶梯。这些点滴小事都折射出我们可爱学生的闪光心灵。

“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光，你是否照亮了一份黑暗?如果你是一颗粮食，你是否哺育了生命?如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守着你生活的岗位?”每每想起雷锋，我便会想起这段话，雷锋虽然早早离我们而去，但我们相信，他的精神永远活在人们的心中。

我们要学习雷锋叔叔，发扬雷锋精神，同学们，让我们把雷锋精神化为实际行动，在雷锋精神的引导下，在时代的感召下健康、快乐的成长;让我们的身边拥有更多的“雷锋”，让雷锋精神永远发扬光大!让我们共同创造一个美好的校园、美好的世界，以雷锋为榜样，永远为人民服务!

**国旗下讲话勤奋好学篇二**

同学们、老师们，大家上午好!

今天，我国旗下讲话的内容是：立德树人 做有德有才之合格学生。

做人德为重，做事德为先。道德，是一个人的行为准则，它决定人生的方向，方向一错，全盘皆输。少德之人，纵有经纶满腹，也不能成大事。因此有位企业领导者曾公开声称：\"宁选才差德高之人，不取才优无德之辈。\"

所以，同学们，现阶段的学习，品德修养是第一要务，要德才兼备，又要以德为先。“君子务本，本立而道生”。“务本”就是学会做人，学会做一个有道德的人。我给大家讲个故事：

杜邦公司的一位面试官曾经碰到过这样一个年轻人。这位年轻人经过多轮角逐超过了许多竞争者，可是在最后一轮面试的时候却很遗憾地被淘汰了。虽然心里十分难受，可是他还是没有像大多数人那样把沮丧的心情表现在脸上，而是礼貌地向面试官们表示感谢。

当他起身离开的时候，椅子上一个突出的钉子把他的裤子划了一道小口子，面试官并没有发现，可是年轻人还是走上前去，拿起桌上的镇尺，把突出的钉子给钉了回去，然后给面试官鞠了一躬，转身离开。

可是此时，面试官却拦住了他，问：\"为什么你都已经知道自己被淘汰了，却还会在意椅子上一颗小小的钉子?\"

年轻人笑着说：\"这和面试毫无关系，我只不过是不想让后来坐这把椅子的人和我一样把裤子划破了。\"

面试官握着年轻人的手说：\"恭喜你，你被录取了!\"年轻人正惊愕的时候，面试官解释说：\"专业知识的欠缺并不可怕，可以通过努力来弥补，可是职业道德却是一个员工最宝贵的素质，这才是我们最需要的。\"

故事中这个难能可贵的年轻人就是具备美德。自己裤子被划破了，就想别人的裤子会不会被划破呢?所以就将突出来的钉子给钉了回去。想他人所想，急他人所急。

同学们，能力可以通过培养、培训获得，而一个人的思想品德是不容易改变的。俗话说：\"江山易改，本性难移。\"就让我们以心换心，以情换情;以德报怨，以善报恶。学会与人为善，不以恶小而为之，不以善小而不为。

寒假期间，周老师代表学校带领原六年级7位同学去了我们结对学校澳大利亚诺克斯花园小学进行修学旅行。去了澳洲的超市，我们发现，他们有两个结帐的通道，一个是付现金的(有工作人员)，还有一个是没有工作人员也没有任何阻挡物的自主刷卡通道。也就是你想买的东西自己拿，自己去刷物品，拿纸袋，自己刷卡，没有其他工作人员来看好你。这是诚信的美德，也是我们和发达国家发展中存在的差距。

同学们，新一代国家领导人要求我们人人有一个国家富强、民族振兴、人民幸福的中国梦。你们是肩负着实现中华民族伟大复兴光荣使命的一代，希望你们从自身做起，从一点一滴的小事做起，严于律已，以德待人，团结友爱，互帮互助。每位同学活着，不是仅仅为自己，也是为了我们的国家和民族活着。我希望这个梦能在我们学校深根发芽。同学们，你们说好不好?那就让我们从做一个有道德的人开始。下面，我们进行宣誓活动，请同学们右手握拳，举至头部，大声跟着我宣誓(我读一句，你们跟读一句)。

宣誓!

我承诺：

做一个有道德的人。认真学习，健康游戏，热爱班级，关心同学，遵守纪律，积极劳动，从点滴做起，从自身做起，养成良好的道德风尚。

**国旗下讲话勤奋好学篇三**

各位同学：临近期末，一学期一次的期末质量检测考试即将开始。对于考试，总有一些人心理特别紧张，甚至于一到考场就怯场，这是一件最糟糕不过的事情，很多学生都有这样的问题就是，平常学得还可以，考试成绩却不理想。原因可能有几个：一是平时学得比较“浮”，题目经常是有人提醒，或者听老师讲才弄懂的，平常看起来还可以，其实他恰恰却缺少了考试时最重要的东西——独立思考。这样的孩子考试时经常找不到解题思路，考试结束后别人一提示又恍然大悟。二是平常比较马虎，做题态度一直不认真，经常得出一个答案，然后错了又赶忙改一个，这样的孩子考试时没有人告诉对错，就往往会答错。三是考试缺乏技巧，一上来一个难题一下就懵了，以后会的也变成不会的了。因些有必要在这里给同学们谈一谈如何调节好考试心理的几个问题：

一、首先要指出的是考试紧张并不全是坏事，考试说白了其实就是平时的做练习，不同的是，考试是大家集中在规定的时间里必须独立完成练习，做题速度要比平时快，精神更容易集中和投入等。而紧张过度就坏事了，如果考试时原本会做的题都不会做了，而一出考场就想起来，这就是紧张过度了。因此在这里要提醒大家通过平时测试练习把自己培养成良好的考试心态。

二、考前充分做好知识及心理准备 ，考前复习，要全面系统地复习，弄清不懂的问题。那种“平时不烧香，临时抱佛脚”的做法，最容易引起考试的紧张心理。考试时，对自己要有充分的自信心。多想自己是全面系统复习了的，自己不会做的，别人可能也不会，如果我做出了，我就有可能比别人好，想到自己有把握考好，这样就会抑制考试的紧张心理，产生积极情绪，提高大脑的工作效率。

三、消除考前疲劳 ，有的考生习惯于考前开夜车，搞得人很疲劳，这是不科学的应试方法。人越疲劳，记忆能力就越差，人在疲劳状态下，容易出现种种引起大脑迟钝的生理反应，这些都会造成考试过度紧张现象。因此，考前一定要注意加强营养，保持正常的饮食和睡眠，避免过度的紧张和劳累，以便能够养精蓄锐去迎接考试。

心理学研究表明，低紧张有利于解决大难题，而容易的工作需要高紧张。若将此运用到考试中，那么越是大考(期中、期末、高考)越要放松，而平时独立作业要紧张一些才好。换言之，平时高紧张，考时低紧张，能让人最好地发挥。因此，希望每位学生能从以下几个方面来调整心态，积极应考：

一、考试前的几个注意点

1. 合理安排作息时间，科学用脑。

2.要克服焦虑情绪，保持良好的心理状态。

3.要注意劳逸结合和饮食卫生，预防疾病，防止安全事故。

二、考试时应注意的方法

1.必须记住考试的时间、备齐考试用品。(前晚应自己整理书包，以便把物品准备齐全)考试用品要对照考试科目逐项检查，包括钢笔、铅笔、小刀、橡皮、圆规、三角板、量角器、格尺等。

2.要明确考试规则、答卷的方法和注意事项。试卷发下以后，要按试卷要求的格式，认真填写好姓名、性别、班级、学号等，不要遗漏。

3.答卷开始，首先要认真阅读试卷前面的说明和要求，然后迅速将整个试卷审视一遍，了解对试题的熟悉程度和不同类型试题情况，做到心中有数，以便确定答题的轻重缓急。

4.要认真审题。审题是正确解题的先决条件。审题时一定要注意弄清题型、题意，了解已知条件和未知条件，区别异同，明确解题目标，抓住要点，思考解题的方法和运用知识的范围，力求做到准确无误，不错不漏。

5.注意答题技巧。一般做法是先易后难，重视小题分数积累，以增强信心。思路要灵活，要注意多角度思考，从不同的方面机动灵活地攻克难题。遇到难题一时解答不出，就暂时放一放，其他试题答完后再回过头来继续解答;由于在解答其他问题的过程中受到启发，很可能豁然开朗，取得突破，迎刃而解。实在解答不了的难题要果断放弃，防止占用时间太多，影响试卷的完成或复查，导致容易的试题没有时间回答，卷面上错漏的题得不到及时纠正。

6.要合理安排时间，以免顾此失彼。在全面阅读试卷时，要做到心中有数，不同的类型题大致需要多少时间。有些问题，比如作文，在草稿纸上不要花费时间太多，要尽量简略，以免来不及抄写和复查。在整个答卷的过程中要保持适度紧张，做到情绪稳定，思路清晰，字迹工整。

总之，希望各位同学能够调整心态，轻松应考，考出好成绩!

**国旗下讲话勤奋好学篇四**

一个学期的学习又接近了尾声，经过几个月的辛勤耕耘，我们迎来了收获的大忙时节，1月29日我们将举行期末考试，同学们，你们准备好了吗?

目前，我们各学科都开始了紧张的复习。“端正学习态度，调整心态，争取在期末考试中考出水平，考出风采”这是我们共同的愿望!我们每个人都渴望成功，那怎样才能发挥出最佳水平，考出优异的成绩呢?建议大家做到以下几点：

1、梳理知识，查漏补缺。利用好最后的几天复习时间，全面梳理本学期所学的知识，结合平时作业、练习找到自己知识上的漏洞，明确复习的重点。为使复习更有针对性和实效性，最好把错题再改一改，或抄下来再做一做，看看自己曾经错过的东西现在掌握没有?

2、养成习惯，提高质量。复习课上，老师讲的都是重中之重，要学会倾听，注意力集中，积极参与学习讨论，敢于提问。课后不理解的问题及时向老师、同学请教，弄懂为止。对于老师在复习期间留的作业要独立思考、认真完成。重视基础知识，学校的期末考试考点还是在于我们平时对于课本知识的理解。因此，我们在复习时一定要花时间认真研读教科书。看书时，应将重点内容，重要的概念、公式、原理等或容易忽略的内容勾划出来，以便复习时分清主次，突出重点。

3、劳逸结合，科学用脑。复习阶段，持续、紧张的生活和学习，会使神经系统处于高度紧张状态，使人整天疲乏无力，思考问题变得缓慢，记忆力明显下降，导致学习高耗低效。而使大脑得到适当的休息，会收到事半功倍的效果。因此老师特别要提醒你们，复习阶段要保证晚间充足的睡眠时间。如果同时能调整心态，做到心情舒畅，精神愉快，对复习会大有帮助。

4、克服急躁，静心养性。课间不打闹，不做危险的游戏，使我们的校园安静下来，为大家创造一个静心复习的良好环境。

同学们，复习需要付出辛勤的汗水，但复习也有方法可循。掌握科学的方法，养成良好的习惯，不仅可以提高复习效率，还可从中获取乐趣。充分利用有限的时间，好好努力，有备而战，在考场上才能胸有成竹、游刃有余。最后，祝愿每个同学取得满意的成绩!

**国旗下讲话勤奋好学篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《做一个有责任的人》

央视节目《感动中国》是中国人的精神史诗，当20xx年《感动中国》向我们走来的时候，我们热泪盈眶，每次感受到了大爱、奉献、牺牲、执著、责任这些词汇的力量。

一、让生命更精彩

林俊德，核爆炸专家，当他得知自己已是癌症晚期的时期，他拒绝了手术和治疗，他需要时间来完成他的工作。从镜头上我们可以看到，生命的最后时候，他戴着氧气罩，挂着吊针，在电脑前连续工作了5个小时。我们经常面临着两难的选择，早上起来还是不起来，学习是坚持还是放弃……我们的生命其实很短很短，学会珍惜时间，把本职事情做好、做精才是延长生命的最好办法。我们大家要对自己的生命负责，让生命更有意义，必须争分夺秒的学习，千万不要给自己的人生留下遗憾。

二、孝从现在开始

陈斌强是位老师，他的妈妈得了老年痴呆症，为了能每天亲自照料母亲，用一根布条把母亲绑在身上，骑电动车带妈妈上班，整整5年，风雨无阻。他用他的行动在注释着孝德。在我们一生的成长中，从来都少不了父母呵爱。而我们又有多少子女又能去懂得那份厚重的爱呢?从小为我们端吃端喝，擦屎擦尿，为我们上学、成家筹钱，四处奔波，就是老了，还总是为我们操心，在他们的生活词典里，似乎永远没有自己。近几年我们学校开展学习《弟子规》活动要求大家学习礼仪、行孝道。同学们，很多时候“子欲孝而亲不待”的悲剧总是在生活中上演;孝，要从现在行动!

三、送人玫瑰手留余香

何玥是年龄最小的感动中国人物。她在听说自己的生命只剩3个月时，决定将自己的器官捐献给需要的人，用生命中最后的闪光，把人生照亮。何月小朋友是个好人，好人就是能够给别人带来快乐、幸福的人。季羡林先生也是一个好人，有一年北大新生入校，一个新生带着大堆的行李报到，遇到季羡林，竟把他当做扫地的老头了，请他帮忙照看一下行李。两个小时后小伙子回来了，老头还在忠实地照看着他的行李，一周后开学典礼，他才知道那个老头是北大副校长、国学大师季羡林先生。送人玫瑰，手有余香。在力所能及的情况下，每个人都付出一份爱心，都当一个能给别人带来快乐、幸福的好人。在我们身边不乏那些像何玥那样的好同学，活雷锋。我相信我们的校园、我们的社会就会充满阳光雨露。

同学们，责任是一种义务，一种担当，当我们切实担当起对自己的责任，对家庭、对社会做出贡献时，我们虽然不一定能成为感动中国的人，但一定会成为受人尊敬的人。

谢谢大家!

**国旗下讲话勤奋好学篇六**

老师们、同学们：

大家早上好!

同学们，时间过得很快，开学仿佛还是昨天，转眼间我们就要面临期末考试了，时间是下周的、周四和周五。考试是检验你们在校两个月学习成果的最好方式，当然它也是一种考验，一种让我们敢于正确评价自己，勇于承认学习上的失误和不足，严于自我约束的考验。满怀信心地迎接期末考试，争取优异的成绩，是我们共同的心愿，为了我们在本次期末考试中能够获得成功，我希望大家在以下几个方面要做好充分的准备。

1、在思想上认真对待期末考试。因为期末考试是你们学习过程的一个组成部分，其目的是检查和发现同学们在学习目的、态度、知识、能力、方法等方面存在的不足。通过考试能提醒大家反省自己的学习状况，在下一阶段有针对性地改进自己的学习习惯，努力完善自己的学习方法，促进自己的学习进步。

2、在心理上要合理定位。期末考试来临，同学们想到的第一个字就是“怕”，怕题目很深、怕自己考不好、怕考差了会被老师批评被父母责备等等。这主要是你们的心理定位不好。怕什么呢?对基础好的同学们来说，你应该相信自己的实力，要树立能考好的信心;对基础不够扎实的同学，也应该相信自己努力了，就有理由考出理想的成绩。希望大家能够以平常心态来看待考试，克服考前过分紧张的情绪，以从容自信的态度面对考试，同往常一样心静，在考试中发挥出自己的最佳水平。不管最后考试的成绩好还是不好，你们都要以平静的心情对待。考得好当然值得高兴，考得不好也不要气馁，也可以高兴，为什么要这样说呢?因为如果你考得不好，你就可以从考试中吸取经验教训，那么你就会不断改进自己的错误，也就意味着你马上就会有更大的进步了，这难道不是一件让人值得高兴的事吗?

3、掌握科学的学习方法。记忆的遗忘规律告诉我们，遗忘是人的必然，世上从来就没有过目不忘的人。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能吃苦，肯钻研，并懂得认真复习的人。因此，在考前每个人都要在任课老师的指导下，合理安排学习时间，对各科的基本知识、基本方法、基本题型进行认真梳理，建立系统的知识网络结构，将知识融会贯通，特别是平时易做错的题目，一定要让它再一次在你的大脑里“放放电影”，争取做到熟能生巧。

4、养成良好的考试习惯。考试既是知识的检测，又是意志的磨炼，只有讲究应试技巧，注重考试策略，才能在考试中避免粗心等原因造成的失误。希望同学们要科学对待考试，认真分析试题，不可大意，仔细推敲，先易后难。希望大家一定要铭记：遇到容易的题千万不可忘乎所以，一定要细心谨慎;遇到难题切莫惊慌，我难人难，不可畏惧，认真思考，化难为易。力求做到合理分配时间，基础题争取不失分，勇敢挑战难题，并注意保持卷面整洁美观。

5、期末考试也是对同学们诚实守信品格的一次考验。做人是学习之根本，而诚信则是做人之根本，拥有诚信的人才会拥有一切!考试作弊是自欺欺人的做法，绝对不能弥补他学习上的漏洞，相反会让他失去诚实的宝贵品质。在这次考试中，大家要自尊自爱，自觉遵守考场纪律，共同营造良好的考风，使之在我们的校园形成刻苦学习的学风。预祝：同学们在本次期末考试中考出好成绩，让我们共同期待!

**国旗下讲话勤奋好学篇七**

大家好!我今天演讲的主题是《积极心理学》。

我从十年前开始学习心理学。那时候别人听见我的专业反应是惊讶和恐惧，心理活动是“这个人有病”。现在别人听见我的专业，不是说“我最近有事不开心，你帮帮我”，就是指着旁边的人说“老师，他心理有问题，你帮他看看”。十年间，从我有病，到找我看病，说明心理学得到了很大程度的普及，大家逐渐接受了心理健康的概念。这是好事，但是也说明大家存在误解，把心理健康等同于没有心理问题。

其实，没有心理问题最多只能达到亚健康水平，真正的心理健康还包含个人的成长、能力的发挥，以及良好的情绪状态。心理学家对心理健康理想状态的定义是：保持性格完美、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。可见，心理健康是一种积极的发展，而不是消极的治疗过程。那么如何才能达到心理健康的理想状态呢?俗话说种瓜得瓜种豆得豆，很多心理学家认为只有通过研究幸福、快乐、成功等积极的心理状态，才能帮助人们达到理想状态，并由此诞生了积极心理学。

在积极心理学诞生至今的二十年间，心理学家们有许多关于积极的心理状态的研究成果。主要针对如何提高人的自我效能和幸福感。他们从那些达到心理健康的理想状态的人身上总结出一些共同点。例如：社交上他们都结交有几个好朋友，都经常与家人保持联系，都能够去原谅别人的过错;生活上他们都戒除有损健康的习惯，有规律地锻炼身体，会为好天气这样的小事感到享受;事业上他们都认为自己从事的是有趣且有挑战性的工作，都能够根据自己的能力和资源设置适当的目标和标准，并为此奋斗等等。

除了这些看上去很简单的措施外，心理学家还特别提到自我肯定对心理健康的意义。自我肯定会提高我们的自信和自我效能感，从而促进我们的成长和个人能力的发挥，使我们达到心理健康的理想状态。美国有一位传奇的女教师叫马文·科林斯，她在她的执教生涯中把无数成长于毒品、暴力环境下的青少年培养成为老师、工程师和法官等对社会有用的人。为此她获得里根和老布什两任美国总统的邀请，请她出任国家教育部长。马文·科林斯的方法其实很简单，她说：我想我做得很好，我想我很聪明，我很特别，我会教每个孩子这么想。从第一天上课的时候，我会不断重复地对学生说：我相信你，你能做好，你很棒，你能成功，你可以承担生活的责任，停止抱怨吧，停止抱怨社会，停止抱怨老师，停止抱怨父母，幸福和快乐就在你身上。这就是马文的成功之处，这就是马文的学生成功之处。这便是积极的学习法。

最后，祝大家能够用一种更积极的眼光去看待心理健康，用更自信的认知去看待自己，能够活得更幸福、更有目标。

**国旗下讲话勤奋好学篇八**

大家好!我今天演讲的主题是：擦净心灵的窗户。

一切美好皆源自于心灵，如果能够把心灵之窗擦净，则可以不受任何环境及条件的影响，自内而外地感知到事物的美好;具有纯净内心的人，她生活的空间永远是春天。那怎样才能保持心灵之窗的洁净呢?就需要我们对人性进行积极的评价，以人固有的，潜在的和具有建设性的力量，美德和善端为出发点，用积极心态对各种心理现象进行解读，从而激发人自身内在的积极品质，为自己培养出理想的人格。

首先，理想的人格是具有积极特质的人格。塞林格曼等积极心理学家经过长达十几年的考证，总结出积极人格特质共有智慧、勇气、节制、仁慈、合作、宽恕等6大美德和其下属24种积极品质。积极特质人格是通过对个体各种现实能力和潜在能力加以激发和强化，当这种被激发和强化的行为变成一种习惯性的生活方式时，积极人格特质就形成了。积极人格特质有助于个体采取更为有效的应对策略，从而更好地面对生活中的各种压力。

其次，理想人格特征存在两个维度：一是正性的利己特征;具体是指积极人格者能接受自我，具有个人生活目标，感觉到生活的意义，独立，渴望成功，能够掌控环境;二是与他人的关系;有令人满意的人际关系，能积极帮助他人，也能得到他人的帮助;最突出的人格特征是具有乐观型的解释风格。这两个独立的维度将积极人格与消极人格做了明确的区分。

最后，理想人格的形成是生理、行为和社会环境交互的结果。积极心理学承认人格中先天因素的决定作用，即个体的先天生理机制会产生相应的行为模式。但积极心理学更强调人格是在人与社会文化环境交互作用所形成的复杂因素活动过程中得到的，是内在因素、外部行为、社会环境交互作用的产物。也就是说：“人不是按照由基因图谱规定的固定路径来发展自己的，人格主要是在人与社会文化环境交互作用所形成的一个复杂的因果活动过程中得到发展，内在因素、外部行为、社会环境三者交互作用的。”这一理论是在整合了传统人格心理学的若干理论的基础上，得出的理性判断。强调人格首先是一种外在的行为，是在一定的生理因素作用下，内化为一种稳定的心理品质，因此，人格在某种意义上，可以说是个体内化其外在活动的结果。既然文化、人际等社会环境在塑造人格中地位重要，那么在人格构建中可以通过发展良好的社会行为，良好的文化、社会环境来达到建构与完善个体人格的目的。

所以，我们只要能够挖掘积极品质，培养积极力量，激活内驱力，就能形成理想的人格，让心灵之窗变得洁净，让生活变得简单快乐，让人生变得圆满成功。祝愿每位同学都能拥有积极人格，充分体味幸福，分享快乐，使自身潜能得到最充分的发挥，时刻保持生命的最佳状态，提高心理免疫力。

**国旗下讲话勤奋好学篇九**

曾经看过一篇哲理散文，讲一个聋哑孩子将录音机的声音开得很大，试图学习英语。起初招致了邻居的不满，慢慢地，邻居们被他的坚毅所打动，也就包容了那个可怜而勇敢的孩子：因为不是每一个孩

子在罹患疾病后都有勇气重新来过，也不是每一个残病孩子能够将恒心追求坚持下来。

孟子曾经说过：“爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之。”

生活中需要包容。当你包容别人时，你会发现你同样在包容自己。

包容是一种能力，准确的讲，是一种智慧。一滴水珠是何等的渺小啊!但是它纵身一跳坠入海中。哦!原来是大海包容了它。我们应当向大海投去赞许的眼光，是它宽大的胸襟包容了一滴小水珠，让它不再孤独，不再寂寞。从而，它也成全了自己，使自己变的更强大，拥有了惊涛骇浪之势。这又何常不是一种智慧呢?

一棵小草在大地面前是多么的微不足道啊!大地本可以拒它于千里之外，但是它没有，它选择了包容，它包容了小草，给了它一个家，让它不再伤心，不再哭泣。从而，它也成全了自己，使自己变的更加美丽，这又何常不是一种智慧呢?

一朵玫瑰，如果没有绿叶的包容和衬托，那么它也许还不如草丛中的野花美丽。但正是有了绿叶的包容，它才会显得那么光彩耀人。绿叶在选择包容的时候并没有失去什么，反而它收获到许多，它明白了包容意味着幸福，包容意味着快乐。这又何常不是一种智慧呢?

包容，犹如黑夜里的一盏明灯，点亮征程;包容，犹如严冬里的一缕阳光，温暖人心;包容，犹如迷途中的一只手，指引方向……世界正是有了包容才变的更加可爱。

正如大海包容水滴，大地包容小草，绿叶包容玫瑰一样，我们要学着去包容别人。大海、大地、绿叶教会了我们包容，生活因包容而变的美丽!

亲爱的同学们，别让“包容”这颗充满智慧的种子在心里搁置太久，时常给它浇浇水，让它享受阳光吧，它需要长大。漫漫的，你会发现，包容别人，自己是快乐的。

人应该学会包容。多一些包容就少一些心灵的隔膜;多一份包容，就多一份理解，多一份信任，多一份友爱。包容是一种仁爱的光芒，是对别人的释怀，也即是对自已的善待。

“忍一时心平气和，退一步海阔天空”，都是教导我们要包容别人。因为因包容而产生的力量是巨大的。包容，能化解人与人之间的恩怨;包容，能使事业兴旺发达。

**国旗下讲话勤奋好学篇十**

老师们、同学们：

大家好!

我今天演讲的题目是《文明礼仪在校园》。礼仪是无处不在的，它可以表现出一个人的道德修养，它可以增进人与人之间的友谊，它的作用太多太多了。在这阳春三月，春意浓浓、生机勃勃，意味着我们该有一个崭新面貌。那么怎样才能使中学生礼仪洋溢在美丽的校园里呢?

我们学生要着装得体，符合学生身份，体现出新世纪学生篷勃向上的风采，因为仪表、仪容、仪态可以让人一看便知道你的修养。

升旗仪式，最为庄严。这凝聚了文明与热血的国旗，在礼仪的包围中更显得鲜艳。此时此刻，国旗下的我们要严肃认真、精神饱满、高唱国歌，不负于“礼仪之邦”这个美誉。

课堂礼仪对老师的教学影响很大，它直接关系着一个班的荣誉与凝聚力，体现这个班的班风班貌。校园礼仪就更重要了，下课后的休息时间，不随地吐痰、乱扔纸屑、不拿粉笔头玩、上下楼梯一律右行、见老师和客人要用普通话主动问好。我们还应该爱护花草树木和一切设施，不穿越绿化带，爱护清洁卫生，服从老师管理和接受值周学生的批评劝阻。受到老师的帮助，应主动诚恳地说谢谢。

同学之间也离不开礼仪，它就像润滑油，使粗糙的磨擦消迹，如果有矛盾，多进行自我反省。互相理解、宽容待人。培养较强的协作精神，这样使班级更团结、友谊更深厚。

文明的学生，一定是讲礼貌的人。礼貌用语在他嘴边，他懂得要想别人尊重自己，自己首先要尊重别人。 文明的学生，一定是有着良好卫生习惯的人。他会自觉维护校园环境，不会随便买零食吃，因为他懂得随便买零食既浪费又不利于健康，他更不会乱丢饮料杯、面巾纸、塑料袋、纸片，而且会动手捡拾纸片等，因为他懂得环境是大家的环境，把美好留给他人和自己。

文明的学生，一定是爱护公私财物的人。他爱学校的一草一木，不会践踏草坪，不会乱涂乱画，更不会踢门、浪费水电……而且会劝阻、制止破坏行为，及时报告。

文明的学生，一定是遵守纪律的人。他会将自己的物品摆放齐整，会自觉排队就餐，不会大声喧哗影响别人的学习，会遵守学校的规章制度。

文明的学生，一定是一个有爱心和责任感的人。他会尊敬师长和友爱同学，关爱身边的人和事，不会与同学吵架、打架，他会懂得感恩，感恩父母长辈的养育，感恩老师的教导……

文明是行为的端正，习惯的改善，修养的提高，品质的提升。文明是告别昨日的无知和粗俗，是自觉的控制。

校园因你、我的文明而文明。文明校园需要我们全体师生共同、长期的努力。

在3月这个文明礼貌月，全中国都弥漫着文明礼貌的芳香。而这些芳香正来自于各种花朵，你，便是他们中的一份子，相信自己，我们一定能行。我们将挑起传承礼仪的使命，无负于未来，无负于这教育我们的美丽校园。

**国旗下讲话勤奋好学篇十一**

尊敬的老师，亲爱的同学们，今天我国旗下演讲的主题是：尊重友爱，孝亲尊师善待人。

一个人,无论地位有多高,成就有多大,他都不会忘记老师和父母在自己成长的道路上所花费的心血,饮水思源,常怀感恩。尊师爱校的我们中华民族的优良传统.煌煌史书,有许多关于尊师重教的记载,列列青卷,更有数不清的尊师的传说。《吕氏春秋?劝学》中,在这样一句话：“疾学在于尊师”,说的是要很快学到知识,重要的是尊重教师估我们求学的道路上,老师永远是奉献的代名词。老师把毕生的精力都倾注在教育事业上,教师把整颗心都掏给了学生们,他们默默的把自己的一生托付给光辉的事业——教书育人。师德昭昭恰如耿介拔俗,明月独举,高霞孤映,白云谁侣,“干青云而直上,夺白雪以高洁”,更有师恩惠惠,润物无声,如此伟大的老师,难道不应该得到我们的尊敬吗?孔子学徒三千,每一个都对老师倍加尊敬,为了感恩,他们四处奔波,传播孔子的仁政。老子说：“故善人者,不善人之师;不善人者,善人之资.不贵其师,不爱其资,虽智大迷,是谓要妙”,说的也是学生尊重老师的重要。

感恩父母是发自内心的。俗话说“滴水之恩,当涌泉相报.”更何况父母,亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”,而是一片汪洋大海。是否你在父母劳累后递上一杯暖茶,在他们生日时递上一张卡片,在他们失落时奉上一番问候与安慰,他们往往为我们倾注了心血、精力,而我们又何曾记得他们的生日,体会他们的劳累,又是否察觉到那缕缕银丝,那一丝丝皱纹.感恩父母需要我们用心去体会,用心去报答。

尽管我们年龄还小,不能承担起家庭的重任,但我们可以从身边的小事做起,主动承担力所能及的家务劳动,父母生病的时候,守候在他们身边嘘寒问暖,端汤送药,让父母从心中感受到我们对他们的关爱,对他们的感恩。

除此之外，学会与人相处，善待他人，养成宽容的美德，也是我们的一门必修课。法国作家雨果曾经说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。人际交往，待人处事，如果没有宽容，就没有友情，没有了宽容就失去了善。宽容是一种美德，一种修养，也是衡量一个人层次高低的标准。当别人冒犯你时，当别人践踏你的尊严时，我们应在坚守原则的基础上，努力化干戈为玉帛。那种“以牙还牙”、“针尖对麦芒”的处事方式实不可取!那样只会使自己走入“死胡同”，进亦难，退亦难，何不握手言和，退一步海阔天空呢?能善待他人的心灵是广阔的，我们要以真诚宽厚博大的心灵对待他人。

阿姆斯特朗在迈上月球时，因一句“我个人迈出了一小步，人类却迈出了一大步。”而家喻户晓，但一同登月的还有一位与宇航员奥尔德林。或许对我们来说有些陌生，但他同样值得我们敬佩。在庆祝登月成功的记者招待会上，有一位记者突然向奥尔德林提出了一个很尖锐的问题：“作为同行者，阿姆斯特朗成为登陆月球的第一个人，你是否感觉到有点遗憾?”现场轻松的气氛一下子凝固了，在众人有点尴尬的注目下，奥尔德林很风趣地回答道：“各位，千万别忘记了，回到地球时，我可是最先迈出太空舱的!”他环顾四周笑着说，“所以我是从别的星球来到地球的第一个人。”大家在笑声中，给予了他最热烈的掌声……从他的话中我们可以深深体会到善待他人的含义。聪明的人懂得善待别人，不会抓着对方的错误不放，他会用自己的方式走出没有结果的故事。也许几十年之后，人们早已忘记了奥尔德林，但却不能忘记他那种玉树他人，真诚分享朋友快乐的美德。

孝亲尊师，善待他人似乎听上去很博大，但我们却可以从微小处做起，从生活中的小细节做起。只要我们有一颗真挚的心，一双善于发现的眼，一双体贴而坚定的手，就可以在平凡的生活中开出不一样的花，在其中感悟到为人处世之道。孝亲尊师，善待他人不仅可以让我们与老师、家长、同学相处得更为愉快，理解、尊重、宽容更是为我们照亮人生之路的明灯1

我的演讲完了，谢谢大家!

**国旗下讲话勤奋好学篇十二**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是：互助快乐 勤劳笃行乐奉献

《礼记·中庸》十九章有云：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”博学即勤学，也就是勤奋学习，勤于思考。所谓笃行，就是要潜心探索，身体力行，崇尚实践。对于我们而言，既然有所学，就要有所用，毕竟人一生都是在“所学”与“所用”之中不断探寻真理，回旋前进的。

今天，站在庄严神圣的国旗前，站在莘莘学子梦寐以求的学堂里，站在这方桃李满园的土地上，我们深知，若要成就一番大事，必将寓乐于行，互助共赢。

曾有人言，人生在世是为了赎罪，这是我们一生中常伴苦难而行的原因。的确，苦难固然有，但学会苦中作乐才是智者所为。书山有路勤为径，学海无涯，以“乐”作舟。母校教导我摒弃悲观厌世思想，常怀积极乐观心态;保持心境平和宽泰，保持精神振作愉快。

君子性非异也，善于互助也。一滴水若要不干枯，就要汇入大海;一个人要想实现自身价值，就必须成为集体中的一份子。正如一五届学长张乾在高考临近之际，主动将自己的各科笔记分享给同学们，在竞争激烈的当下，他仍乐于互助奉献，将所学践于实际，与集体共勉。所谓“一人之力不足道，万人之力常有余”。我们若想得到他人的帮助，就得先帮助他人。和衷共济做有益之事，同心协力除社会公害。如果每个人随时能够扶助他人，随时能够分担责任，常怀助人之心、乐于奉献，在竞争中学会互助，就能通过奉献实现共赢。

我们是新时代的顶梁柱，母校育我真知，我们便要学以致用，坚持不懈地践履所学，真正笃行“知行合一”。同学们，让我们携起手来，践行一中十大修养，共创文明一中!

谢谢大家!

**国旗下讲话勤奋好学篇十三**

老师们、同学们,早上好：

今天我讲话的主题是 “积极培育和践行友善价值观”。

友善是人际交往中必须具备的道德规范，是衡量一个人道德品行的一个重要标准。也是我国社会主义核心价值观的基本内容之一。友善从字面上可以简单理解为友好和善，它体现在人与人之间、人与社会、自然之间和善相处，如见面时的一个微笑，相处时谦恭有礼的言语，他人遇到困难时援助的双手以及珍惜资源，爱护环境，善待动等等。

大家肯定都听过这样一个故事，太阳和北风争论究竟哪个更有力量。它们看到一位穿着棉衣的老人，就打赌说：谁能够让老人把外套脱下来，就承认谁的力量大。北风使劲地向老人吹去，想把老人的外套吹下来。可是它越吹，老人把外套裹得越紧。北风吹累了只好认输。太阳从云的背后走出来，将温暖的阳光撒在老人身上。没多久老人就出汗了，并把外套脱了下来。太阳笑着对北风说：“温暖比强硬往往更能达到良好的效果。” 这个寓言故事很好地证明了友善力量的强大，也说明了社会为什么特别需要友善的价值理念。

那么，我们要如何培养和践行友善价值观呢?在我看来，至少应当做到以下四个方面：

首先,我们需要提升自身的道德修养。

友善的行为是我们内在的友爱和善理念的外化。友善的动力来自于内心的仁爱。孔子说过： “仁者爱人。”只有自己内心有仁爱之心，才能够把这种爱传递给他人，才能关爱他人，尊重他人，平等对待每个人。

其次,我们要做到宽以待人。

宽以待人，就是要宽容大度地对待每一个人。大家在学习上，生活中产生一点磨擦是正常的，俗语说，牙齿和舌头都会“打架”，更何况是富有个性思想的人呢。但是，矛盾发生后，应该具有忍耐、包容、体谅的心态，不能斤斤计较、患得患失，要尽量做到站在别人角度想问题,将心比心。己所不欲，勿施于人。

再次，我们要做到乐于助人。

送人玫瑰，手留余香。我们常常说“助人为乐”，那是因为，助人是快乐的。我们在帮助别人的时候，自己的道德也在升华。在温暖别人的同时，也温暖自己。助人为乐最重要的是要从点滴小事做起，从自己的一言一行作起，不因善小而不为，要把助人为乐当成自己的一个行为习惯。

最后，我们要学会抛弃积怨。

现实生活中，人与人之间难免产生误会，甚至怨恨，有的人心胸狭窄，无法容忍一点点误会或怨恨，对此耿耿于怀。其实，这些潜留在内心的创伤，会使人活得很累、很累。我们应该善于化“敌”为友，大大方方地抛弃你对别人的一切积怨，让那些鸡毛蒜皮的小事从你的生活中随风而去。这样，你的朋友就会越来越多，你的人生道路就会越走越宽。

同学们，我们每个人都希望生活在友好、友谊、友爱的氛围中，都希望自己的周围充满善良、善举。这就需要我们用友善价值观来温暖我们的精神家园，以友善的态度与同学相处、与老师相处、与家人和自然相处，共同创造一个人人心情舒畅、处处温暖的和谐环境。让包括友善在内的核心价值观在我们中学生中间开花结果!谢谢大家,我的演讲完了!

**国旗下讲话勤奋好学篇十四**

同学们，老师们：

早上好!

党的xx大提出，倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。今天，我就来讲讲“自由、平等、公正和法治”。

民主法治、公平正义和自由平等，是人类共同追求的理想和目标。在不同国家、不同民族、不同历史发展阶段，其内涵、形式、途径都不尽相同。

民主是人类文明进步的成果，是时代的潮流和社会发展的必然趋势。民主是对权力的监督和制约。宪法和法律是神圣的、至高无上的，具有任何人必须严格遵守的不可侵犯的力量，是执政和治国的基石。维护国家法制的统一、尊严、权威，坚持司法独立和公正，是依法执政、依法治国的根本要求。

公平正义是社会主义制度的首要价值。要满足人们日益增长的物质、文化和精神需求，保障每个公民的自由平等和发展权利，让每个人生活得有乐趣、有尊严、有安全感。

自由平等是对每个人人格和权利的尊重。人生而平等，每个人在尊严和权利方面都是平等的，享有与生俱来的不可剥夺的生命、健康、自由和财产权利。每位同学要爱惜生命，不仅仅是自己的，还有他人的。

今天我们要培养和重塑民族的道德理性，就必须汲取传统文化的精神营养，倡导心存敬畏、行已知耻、诚实守信的社会道德观，对社会要有奉献精神，对他人要有责任感，对弱者要有同情心，养成情操高尚的人格。

我们常常用“天高任鸟飞,海阔凭鱼跃”来表达自己对自由的向往。然而，你们可曾知道，鸟和鱼也不是不受任何限制的。鱼儿离不开水，可水又有深有浅，有寒有暖，热带鱼就不能自由的生活在北冰洋。鸟儿离不开天空，可天空有碧空如洗的晴朗天气，也有暴风骤雨风雨交加的日子，鸟儿也不可能在什么天气都能飞翔。很多人认为鱼和鸟是那么的自由自在，对他们羡慕至极。而实际上鱼和鸟的自由也是有条件的，也就是说任何事物都不存在什么“绝对自由”。

我国是一个法制社会，要求每一个公民都要知法、懂法、守法。也许个别同学会讲：我还小呢，法律会保护我!是的，法律保护我们健康成长，而不是保护我们违法犯罪的!由于一些未成年人没有加强法律知识的学习，不知法、不懂法，导致近年来我国未成年人犯罪呈上升趋势。

在我们的校园内，同样也存在着很多威胁着我们人身和财产安全的现象。有的同学在校园里嬉戏追逐，上下楼时互相打闹，有的同学在运动时因不注意自我保护而受伤;有的同学仍然把贵重物品或尖利的刀片带到学校来，更有甚者，因为一点矛盾纠集不良少年打群架。在这里我要提醒我们的同学要遵守学校的有关规章制度，增强自我保护意识的同时尤其不能触碰法律的底线，害人害己。

目前，社会上还存在着违法犯罪现象，同学们因安全防范意识和社会实践经验的缺乏，在应付各种异常情况方面能力还有所欠缺。但仅仅依靠社会、学校、家长的保护是不够的，更重要的是每一位同学都要树立自我保护意识，提高思想道德素质，增强遵纪守法观念，时时刻刻把“安全”二字放在心中，随时随地为着我们的安全而约束自己的言行，机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。

其实，法律离我们很近，渗透在我们生活的方方面面。它与道德、习惯、纪律一样，都在规范着人们的行为。正是有了法律，这个社会才变得有序;正是由于法律的存在，才使我们的权利得到应有的保障。

国有国法，校也有校规。我们常常讲要遵纪守法，可见，遵纪是守法的基础。每位同学从认真听课做起，从保证每一节课纪律开始，从独立完成作业，杜绝抄袭作业开始，做一个守纪的好学生。

不要忽视遵纪的作用，“以小见大”的道理人人都懂。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，现在小小的放松很可能会酿成将来大的失足。我们现在只有从一名合格的学生做起，才能在我们走出校园，融入社会后，真正成为一名知法、懂法、守法的好公民。

**国旗下讲话勤奋好学篇十五**

同学们、老师们：

大家早上好!

时间过得真快，开学仿佛还是昨天，转眼间我们就要面临期末考试了，不知各位同学准备好了没有?以下提三点建议：

期末考试临近，首先我们要合理利用时间。一个星期的时间不算长，但善于安排的人可以有一个长足的进步。谁吝啬时间，时间就对谁慷慨;谁荒废时间，时间也就荒废谁。我们要抓住分分秒秒，将全部精力、全部时间用到学习上，就是从现在开始，戒除一切与学习及考试无关的活动，全身心地投入到学习中去。少讲空话多做实事，切实提高学习的效率。

其次，人的记忆遗忘规律告诉我们，遗忘是人的必然，世上从来就没有过目不忘的人，因此每个同学要重视考前的复习。孔子的\"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学习方法的人。所以希望每一位同学能够在任课老师的指导下，把所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习，查漏补缺，争取做到熟能生巧，融会贯通。

然而考试是紧张的，有人说，考试三分靠水平，七分靠心理素质。这句话是有一定的道理的，谁的心理素质好，谁就肯定会发挥出高水平，肯定能取得好成绩。希望同学们把现在的每一次练习都当作考试，初三的同学们更应如此，这样到正式考试时就不至于因为紧张、害怕而影响考试发挥。每一位同学都要用心对待考试，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。遇到容易的题不要忘乎所以，要细心谨慎;遇到难题也切莫惊慌，要认真再次审题与冷静思考。许多人考不好是因为粗心大意，把会做的题轻易地做错了，我们要吸取教训，基础分牢牢抓在手中。在本次考试中每位同学必须要做到难题争取得分，基础题不失分，并注意把握答题节奏，切莫应时间分配不合理而考砸，初二、初三的同学们更要重视这一点。

最后，考试还是一次做人品行的检测。我想同学们并非第一次参加考试，对考试的纪律是清楚的、明白的。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，相反会让自己失去诚实的宝贵品质，考试作弊学校将给予严肃惩处。希望大家自尊自爱，切勿因小而失大。

今天站在这里的每一个同学，你们都不是一个人在拼博，你的背后有你充满活力、团结奋进的班级;你的背后有辛勤付出，任劳任怨的老师，所以让我们都沉下心来，鼓起勇气，奋发进取，为了你的班级的荣誉而战，为了我们年级的荣誉而战，初三的同学们为了我们洪山的荣誉而战!

衷心希望同学们在本次期末考试中取得好成绩，初三的同学们在一模中创造佳绩。

**国旗下讲话勤奋好学篇十六**

大家好!我今天国旗下演讲的题目是“自强不息，好学多问，肯钻研”

“业精于勤而荒于嬉”登上理想的阶梯，在实现人生的价值中奉献自我，无不来源于一个字——“勤”。

“勤奋”好比一味良药，兼苦兼甜。苦在于坚持，在于毅力，没有一个坚定的信念，“勤奋”往往会在“懒惰”面前“甘拜下风”。甜在于结果，在于收获，就好比一个勤劳的农民，汗水渗透进大地，眼里却充盈着一片金黄。

作为高中生的我们，“自觉”“勤奋”是我们必备的心理素质。正所谓“天道酬勤”，一个人的勤奋朴实往往会成为他走向成功的资本。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”只有好学者，才能在无边无际的知识海洋中汲取到真才实学。也只有勤奋者，在这人生的修行道路上，跨过山河，抵达真正的智慧神庙。《增广贤文》中曾写道“学如逆水行舟，不进则退;由此我们学习需要勤奋自觉。那什么才算勤奋?“三天打渔，两天晒网。”一曝十寒的做法是一时头脑发热，不能算作勤奋。真正的勤奋耐得住寂寞，摒得住焦躁，沉得住心。“勤奋”还是一种好学多问的精神，只有爱学，才能优学。只有多问，才能提升。现在不少学生总是将问题隐藏在心里，久而久之，问题就如尘土一样堆积。而你要做到的往往是学会去“问”。在“问”当中清扫尘土，解决难题，理清思路。“勤奋”还是一种“肯钻研”的决心，只学习表面而看不见本质的学习，往往是徒劳无功的，要懂得钻研，懂得深究。

可能有些同学疑惑，为何要勤奋?因为明天过得更好的你，会感谢今天勤奋努力的自己。有了有效的勤奋，未来你将有更多的选择和自由度。最近的来说，勤奋能使你考上一个好的大学，拥有更开阔的眼界，进入更优秀的平台，成为一个不一样的自己，拥有更清晰的将来。你将不会再从课桌上，一抬头却不知前方是否雨雾或光明。摆摆手抛开明天的困惑和无知的的生活。

“勤奋”像一阵清风，使你的风向标稳定，抓准前路的方向。原来雾下花草的露珠会美，原来雨后天空的彩虹也会出现。所以，勤奋创造人生，做一个“勤勉”的高中生，在所不辞!!

我的演讲结束了，谢谢!

**国旗下讲话勤奋好学篇十七**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天国旗下讲话的主题是“新年新起点”。

时光在不知不觉中飞逝。转眼我们已经告别了难忘的20xx年，迈进了令人期待和憧憬的20xx年。

在过去的一年里，紧张而愉快的课堂学习丰富了我们的知识，精彩而多样的活动锻炼了我们的才干，我们一起欢乐、一起努力，一起为取得的成绩兴奋;在过去的一年里，或许遭遇过许多次困难，或许遇到过许多次失败，或许还有一些遗憾……这些，都已经成为过去。不要骄傲，也不要灰心，在新的一年里，相信，我们会做得更好!

巴西球王贝利风靡足球界，创造了无限辉煌后却仍不骄傲。有一次，记者问贝利对哪一个球最满意时，贝利笑了笑，意味深长地说：“下一个”。是啊，下一个，贝利很明确地告诉我们，人生，就是要不断地寻找突破，超越自己。不管你在过去的一年里，有过多少辉煌的成就，都已成为过眼云烟。我们要向前看，因为新的起点在等着我们。

同学们，日历已经翻开崭新的一页，在这新的起点上，我们应该努力做好几件事：

1.认真复习。在临近学期结束的这段时间里，上课要更加认真地听讲，争取以优异的成绩向老师和父母汇报。

2.尊敬老师。老师为我们辛勤地工作，我们要用实际行动告诉老师，我们一定会加油的。

3.珍惜友谊。关心身边的同学，特别是和有过别扭的同学说声对不起，和他们一起快快乐乐地游戏、活动。

4.做好力所能及的事情。每天早睡早起，自己的房间自己收拾，自己的物品自己整理。

5.努力改正自己的一个坏习惯。

6.加强体育锻炼，提高身体素质。

同学们，20xx，是一个新的开始，是一个新的未来。让我们一起不断追求卓越，超越自我;让我们每个人的今天都比昨天过得有意义;让我们每个人在学校这个大家庭中健康茁壮地成长!

我的国旗下讲话完了，谢谢大家!

**国旗下讲话勤奋好学篇十八**

亲爱的老师们，队员们：

大家早上好!我是来自初一4班的大队委员张玮怡。时光如梭，不知不觉，紧张、忙碌而又充实的一个学期即将结束。还有一个星期，我们就要迎来期末考试了。

期末考试不仅是对我们一个学期以来学业成果的一次盘点，更是对我们自信心、自觉性、意志力的一次考验，也是我们对老师辛勤工作予以回报的时刻。希望队员们能够抓住机会，充分展示自己，以严肃、认真、负责的态度对待考试。接下来，我向大家提几点建议：

一、复习期间我们要定出详细、合理的计划，我的总目标是什么，我该会该背该练的有哪些，我从今天开始每天要完成哪些事，争取把课本通读一遍,把所有知识点认真整理、归类，做到拾遗补缺、熟能生巧，融会贯通。发现不懂的问题，要抓紧时间向同学、老师请教，及时解决。

二、充分利用每一点时间来保证计划的落实。有人说一个用“分钟”计算时间的人，比一个用“小时”计算时间的人，时间要多出59倍!因此我们要充分利用点点滴滴的时间，按照计划记公式、单词，听写生字词、做练习题、背课文……时间就像海绵里的水,又像牙膏,你不挤他就不出来,只要肯挤总是会有的.当你与时间赛跑的时候,你会有意外的收获.

三、要与老师密切配合，按时、独立完成课内外作业，不拖欠、不应付，把每一次作业当作一次考试。

四、调整心态，细心作答，考试既是知识的检测，又是意志的磨炼。每一位同学要科学对待考试。考试时要紧张但不能过于紧张，要沉着冷静，临场不乱，切忌看错、写错，全部做完后要回过头认真检查。要认真分析试题，仔细推敲，先易后难。遇到简单的题，要细心谨慎;遇到难题莫惊慌，要认真思考。做到基础题拿满分，中档题不失分，争取战胜难题，并注意把握时间、工整地作答!

队员们，考试对我们来说虽是一种压力，但我们只要学会负重就不会跌倒;考试会是一种挫折，但他能磨练我们强劲、坚韧的心灵;考试会是一种甜蜜，因为我们可以从中看到自己的璀璨;考试更是一种机遇，因为它能提升我们自身的素质，能让我们的人格在不断的挑战中得到升华。就如一首歌中唱道：“阳光总在风雨后，不经历风雨怎能见彩虹。”我相信，只要认真复习，保持良好的心理状态，就一定能取得理想的成绩。

生活是公正的，记住：成功永远垂青那些勤奋刻苦，持之以恒，拥有毅力，时刻做好准备的强者。

最后用蒲松龄自勉联与全体队员共勉： 有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚!苦心人天不负，卧薪偿胆，三千越甲可吞吴。衷心希望队员们在本次期末考试中取得好成绩! 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