# 2024年国旗下的讲话演讲稿大学(二十篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-10-19

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。国旗下的讲话演讲稿大学篇一这是2...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇一**

这是20年新年的第一个升旗仪式，在这个憧憬未来、祝福明天的美好时刻，我们的心情都有新的感受和希望。过去的一年，黄冈天有高中每一点新的进步都带给我们喜悦和快乐，这些收获来自全体黄冈天有高中人的辛勤劳动。

因此，在这个时刻，请允许我代表校委会向辛勤耕耘的老师们致以崇高的敬意和新年的祝福，面对纷繁复杂的世界，是每一位可亲可敬的老师，呕心沥血、教书育人，引导着同学们不断提高自身的文化知识素养。不断提升精神境界，不断开拓理性视野，逐渐领略到文化科学知识的璀璨风光。

我也要向在管理和服务岗位上勤勉工作的教职员工表示诚挚的问候，是你们扎扎实实、耐心、细致、周到、创造性的工作，为罗西中学在新阶段的发展，营造了和谐稳定发展的氛围和环境。

我更要以最饱满的热情，向我们充满朝气活力的同学们致以新年的问候。你们身上表现出来的奋发进取、立志成才的精神、你们肩上承载着的对自己、对家庭、对社会的责任，你们在奋进中展现出来的为实现理想而顽强拼搏的意志，正是我校“做人、求知、成才、报国”校训的内涵，也是罗西学生优秀的传统作风。我们有理由相信，在新的一年里，你们会有新的进步，在未来的岁月里，你们会成为社会的有用人才。

老师们，同学们，20年对于我们来说是辛苦的一年，曲折的一年，成功的一年。

过去的20年，在上级领导关心下，经过全校师生团结奋斗、共同努力，我校教学、管理、服务各个方面保持良好的发展势头，取得了一系列令人振奋的成绩。完成了区教育局《教育工作年度目标》所确定的各项任务，高质量、高标准地通过了省教育示范区的验收，教学质量明显提高，中考升学率突破历史最高水平，高分学生明显增多，教研和“名师”工程成绩显著，有16名教师获省教科研奖，38篇论文在省市区级获奖。5名教师在市区讲课比赛中获奖，刘海霞老师代表市参加了省讲课比赛，19名教师在各类辅导和课件评比中获奖，6名教师获区“人民满意、学生爱戴”教师称号，6名教师被评为区教书育人标兵，5位教师被评为区级优秀班主任，11名教师分别获骨干教师、教学新秀称号，8名教师获区级以上荣誉奖励，学校被临沂市政府授予“花园式单位”;被区委授予“先进基层党支部”;被区教育局评为“师德建设先进单位”“教学先进单位”“办学水平二等奖获得者”。过去的一年工作条件得到改善，新的教学楼落成、启用.室内安上了有线广播、消防设备得到更新，教学设备增加，宿舍得到初步改造。校容校貌得到明显改变，学生自我管理意识得到加强，学校的形象和声誉越来越好。

老师们、同学们，成绩来之不易，奋斗伴随艰辛。回眸过去的209年，我们心潮激荡，展望新的一年，我们的任务更加艰巨。春风吹放花千树，务实创造新未来。我们不能再频频回首往日的辉煌，更不能盲目陶醉对未来的憧憬，最为紧要的当是进一步更新观念，真抓实干，以坚定的信念和执着的追求，迎接新的挑战。尤其要搞好当前期末复习，做好区督导评估的各项工作，在新的一年里，黄冈天有高中将进入新一轮发展建设阶段，学校将紧紧围绕搞好校园文化建设和开展有效性教育教学研究和实践，改善师生生活条件，把我们学校办成教学一流、管理一流、环境一流的学校这个中心，进一步加强师资队伍建设，强化教学改革，优化育人环境，不断提高学生的培养质量，将进一步提高管理和服务水平。面对迅猛发展的教育形势，我们有信心把握机遇，战胜困难和挑战，在前进的道路上实现新的超越。

老师们，同学们，新年的钟声即将敲响，让我们以谦虚的态度把20年的成绩抛在一边，以勇敢和顽强的精神迎接20年的挑战。一个美好的年轮呈现在我们面前，让我们迈着踏实的步伐，把真诚的祝福献给我们伟大的祖国，献给我们热爱的学校。让我们共同祝愿我们的祖国更加繁荣富强，祝愿我们的学校在创建一流学校的道路上勇往直前，取得更大的成绩!祝愿老师们工作顺利、幸福快乐，祝愿同学们健康成长、学习进步。

老师们，同学们，此时此刻请接受学校深深的祝福，祝你们及你们的亲人在新的一年里健健康康，顺顺利利，愉愉快快!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇二**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

今天是十一月十七日国际大学生节。在这意义特殊的节日里，许多国内大学生会参加公益活动宣传和平，做志愿者给小孩上课，参加慈善活动，义务献血，组织庆典增进各地文化交流等。学生是充满着朝气与创造力的群体，是爱心与拼搏精神同时具有的高素质群体。梁启超先生说：“故今日之责任，全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年雄于地球，则国雄于地球。”梁公所谓的少年和责任，正是我们当下学生群体当仁不让的责任担当。

作为一名中学生我们更应该认识到自己身上所应担当的责任和义务。小到每天认真听课、完成作业、勤于学习、苦于探究，大到爱国进取、立身做人、立业为民。无论我们肩负着怎样重大的责任，我们都应该从最基本的勤奋学习，努力拼搏做起。古时候有匡衡凿壁偷光、车胤囊萤夜读、范仲淹断齑划粥、陆游书巢勤学，而现在在我们身边就有许多这样以身作则的同学值得我们去学习和赞扬。

“天行健，君子以自强不息。”这是《周易》中的一句话，意思是君子应该像天宇一样运行不息，即使癫沛流离，也不屈不挠;君子处世，应像天一样，自我力求进步，刚毅坚卓，发奋图强，永不停息。盖西伯拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐，乃赋《离骚》;左丘失明，厥有《国语》，我们要保持一颗自强不息的心，要与困难做斗争，正所谓“世上无难事，只要肯攀登”。只有尽力去做好这样最基本的事，我们才可以在不断的学习过程中，让我们的储备的知识量越来越丰富，提高我们的素质从而将我们的未来牢牢把握在手里。

站在时代的今天，我们回望：一个民族要独立，要生存，要发展，不仅需要强大的民族经济、需要坚实的物质基础，还需要强烈的民族自信心与自尊心，需要一种更为博大深沉的民族精神。这是支撑一个民族存在与发展的强大精神动力与精神支柱。这一点一滴需要我们用自己的行动去证明，用自己的精神去书写!

青春献祖国，是无数的中学生心中永远的信念与口号，它未来所展现的光彩和荣耀是我们今天的勤奋与汗水浇灌而成。让我们作铁肩担道义”的“铁肩”和“脊梁”，勤学报国!

谢谢大家!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇三**

尊敬的各位老师，亲爱的各位同学：

大家早上好，很荣幸能为大家作国旗下讲话，我今天国旗下讲话的主题是：如果大学可以重来。

今年我24岁，大学刚毕业，有幸能够进入海镇中学教书。有时候想想，性别可能是我最大的优势，因为回想起大学的岁月，实在觉得自己做得不够好，也走得不够远。人生最美好的大学时光在不知不觉中走到尽头，而我却和四年前一般无二。每每回想，这都是我最深的遗憾，所以，我扪心自问，如果大学可以重来，我是否还像当初那样?

今天，我想说，如果大学可以重来，我会争取在学业上更上一层楼。至少要有那么一两个学年，专心致志地投入学习，把不懂的问题弄懂;所有作业独立完成;努力去听老师讲的每一节课，并在课前预习，课后复习。当有人问我：你都大学了，干嘛还这么认真?”我会十分郑重地告诉他：我要拿奖学金!”哪怕这奖学金只是薄薄的一张纸，我也会乐上三天三夜，因为我有一个梦想：有付出，必有回报，而我渴望通过努力，梦想成真。

如果大学可以重来，我绝不透支自己的身体，轻视自己的健康。记得大三时的一次体检，我的体重被判为严重超标。记得大三时的一次体检，我的体重被判为严重超标，心里一直很难过,因为原本我还觉得自己的体格挺凑合的。结果告诉我，我的体格相当凑合。如果可以重来，我会坚持每天早起，坚持每天饮食规律，不暴饮，不暴食。记得当时我的恩师曾说过一句话，不要让身体在你准备加油时突然熄火!”而我现在才认识到，无论学习也好，工作也好，不管多累多忙，都要善待自己的身体。否则，前进，就像蹬着一架很破很旧的单车，在坑坑洼洼的泥泞路上骑，非常吃力。

如果大学可以重来，我会从一开始就立志当一名优秀的人民教师。我会认认真真研读教材，一遍一遍地精读参考书，这绝不是做无用功。我也绝不过早地去参加各种比赛，因为我知道学生时代的当务之急不是展示，而是积累。学然后知不足，教然后知困。当海镇中学的教师和学生，任务同样艰巨，赢在起跑线上这句话的关键不是天赋异禀，而是笨鸟先飞。

如果大学可以重来，我要用赏识的目光看待身边的每一个人。面对我的同学、同事和朋友，我会赞美地看着每一个人，看着他们的成功与进步。在人生的舞台上，生旦净末丑，每个角色都可以很美。没有生来就对你好的人，也没有你天生的仇人，只有生而平等的人，我们要学会对每一个人都报以微笑。

如果大学可以重来，我一定要培养我独立的精神状态，独立思考，理性判断，绝不人云亦云。近期，日本政府购买”钓鱼岛的闹剧，非但刺激我们的情绪，更动摇中日邦交的根基，我不禁疑问：世界上怎么会有这般无赖的一个民族?因此我们需要表达出我们的态度，但也要意识到，爱国，绝不等于为所欲为，盲从无知。作为镇中人，我们要理性爱国。道理很简单，我爱我的国家，是希望我生活的地方和平、安定，而变味”的示威x、甚至打砸抢，只会破坏正常的社会秩序，伤害的是我们自己的同胞。革命年代我们需要爱国热血，和平年代我们更需要做真正爱国的理性公民，而不是做害国”的暴民。我们要关注国家的现状，更要关注民族的未来，而未来就掌握在我们这代人手中。我们要化爱国热情为动力，共同建设民主、法制、文明的现代中国，让全世界看到这里有一群团结、理性和智慧的人。

然而，如果毕竟是如果，我已回不到过去，因此我应该珍惜现在。在追寻前辈的路上走着，笑着，还有永远年轻的你们陪着，我想这种感觉，就叫幸福。

诸位，你们面对这个世界最大的资本，就是年轻，你们朝气蓬勃，你们前途无限，但也请你千万珍惜这宝贵的三年。生活中，也许你会不断听到有人对你感叹：嘿，你在海镇中学读书啊!”建议大家以后听到这句话的时候，首先抬头、挺胸，微笑地说谢谢”。不要害羞，这是你应得的，一分耕耘，一分收获，能够成为镇中人，这是对你初中三年最好的肯定，但，这仅仅代表过去。如果你们想在三年之后继续问心无愧地保有这样一份骄傲，那就请低头思考，默默行动，用你最美好的时光，来证明你身为镇中人的价值。

同学们，从现在开始，让青春不再被肆意挥霍，让我们珍惜美好的三年，不抱有一丝幻想，不放弃一点机会，不停止一日努力。即使道路坎坷不平，车轮也要前进;即使江河波涛汹涌，船只依然前行。生活的激流已经涌现到万丈峭壁,只要再前进一步，就会变成壮丽的瀑布。机会永远只对进取有为的人开放，激流勇进者方能领略雨后的彩虹。奋斗，是我们这个时代应该的标签，千万不要在三年以后感慨如果高中可以重来”。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

站在鲜艳的五星红旗下，我们不由得会想起“爱国”这个词，那可是一个神圣的字眼。爱国是什么?爱国是一个公民应有的基本道德，也是中华民族的优良传统。有人认为，爱国很遥远，只有在危难时刻挺身而出，英勇战斗，为祖国捐躯的英雄壮举才算爱国。其实不然，爱国可以是轰轰烈烈，感人肺腑。爱国，也可以是点点滴滴，平凡至真。爱护环境是爱国，热爱生活是爱国，勤俭节约是爱国，勤奋学习也是爱国

作为当代小学生，我们应该如何来爱国呢?

首先要做到的是热爱自己的学校。密州路学校为我们提供了优良的学习环境，这里的老师为培养你们成才而兢兢业业。作为学校的学子，应该像爱护自己的眼睛一样去维护学校的形象和荣誉;我们要真心实意地尊敬我们的老师、尊重所有为学校提供服务的叔叔、阿姨们;我们要自觉地保护学校的一草一木，美化校园环境，创造高雅的人文环境，使我们的学校成为名副其实的花园;我们要珍惜时间，刻苦学习，以此来报答学校，报答老师!

爱国，从改变自己的形象开始。我们先不妨审视一下我们的生活，我们当中有些同学习惯了随手扔垃圾、随地吐痰;习惯了公共场合吵吵闹闹，习惯了抬腿就跑，集会乱说话;我们习惯了太多太多，正是这些太多的习惯，养成了许多陋习，也正是这些陋习，让我们变得麻木，也正是因为这种麻木让我们中国人的形象一落千丈。同学们，努力改变这些陋习，让校园安静、美丽起来，做一个有教养的中国人，树立文明的新形象才是真正的爱国行动!

爱国，还应从努力学习做起。梁启超曾说过，少年兴则国兴，少年强则国强。如今，我们伟大的祖国日益繁荣富强，爱国更应该成为我们这个时代的最强音!让我们先从小事做起，爱自己、爱老师、爱学校;上课认真听讲，学会谦让与尊重，友好相处，遵守纪律，好好学习天天向上，树立起为中华之崛起而努力读书的崇高理想。

同学们，“莫等闲，白了少年头!”。让我们胸怀祖国，好好学习，夯实基础;让我们学会宽容，学会以礼待人，学会安静有序做一个有益于祖国，有益于人民的人。同学们为了祖国美好的明天，努力吧!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇五**

各位老师、各位同学:

本周我们即将迎来我国传统节日--清明节，今年的清明节也是新假期制度实行后的第一个传统节日。

清明既是节日也是节气之一，这是唯一一个与二十四节气重合的节日。每年4月5日前后，我国黄河中下游及其以南地区平均气温一般在10℃以上。这时我们大部分地区气候温暖、草木萌茂，改变冬季寒冷枯黄的景象。清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚，可见这个节气与农业有着密切的关系。

而清明节祭扫的起源，来源于中国传统的土葬，由于土葬后的水土流失，因此每年定在清明节时祭扫祖先的墓地。同时结合清明节时的气候特点又可以进行踏青活动，放风筝等等，可以说是一个既肃穆又轻松的节日。

而随着现代社会的发展，清明节这类产生于农耕文化下的传统节日逐渐失去了产生时的文化背景，在现在的年轻人眼中可能只是一种形式而已。

其实，清明节在古时有众多的传说和活动。比如古时清明前一天为“寒食节”，相传春秋时期晋文公悼念介子推“割股充饥”一事，后逐渐清明节寒食节合而为一。唐代扫墓日期一般在寒食节，宋代后才移到清明。清明节时的活动也有扫墓、踏青、荡秋千、蹴鞠、植树、放风筝等。尤其是放风筝，传统清明节时期，人们不仅白天放，夜间也放。夜里的风筝上挂上一串串彩色的小灯笼，被称为“神灯”。有些人还把风筝放上天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角。

现代的清明节也颇有特色。在上海，每年3月份就开始了大规模的扫墓踏青活动并且将一直持续到4月份。上海清明节时有吃青团的风俗。蒸熟出笼的青团色泽鲜绿，香气扑鼻，是本地清明节最有特色的节令食品。

不但我国有清明节，世界上其他国家也有类似于“清明节”的节日，例如日本的盂兰盆节，机关企事业放假三天，让远离家乡的人能够回乡祭祀。波兰的“亡人节”更是全家出动，长者点烛，孩子敬献，以教育后代不忘祖先。

今年的清明节放假，说明国家开始重视我国传统节日了，不久前，清明节被列入国家级非物质文化遗产。从20xx年开始我们不仅能在清明节享受到假期，新的假期制度更是加入了端午节、中秋节等传统节日。在享受假期的同时，我们必须思考，传统节日对于我们究竟意义何在?每个国家、每个民族都有他们特定的传统文化，这是这个国家和民族的象征，也是凝聚这个国家和民族必不可少的重要因素。我们不能将这些传统节日局限于一个狭小的范围内，如端午节只是吃一个棕子、中秋节只是吃一个月饼等，如果那样，就失去了这个节日的意义，失去了中国上下几千年的历史，失去了我们国家和民族的灵魂。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇六**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天，我要演讲的题目是《爱我学校，我为学校添光彩》。 文明是一种进步，是思想的科学，行为的端正，习惯的改善，修养的提升。

校园为什么而文明?校园因你我的文明而文明。我们的校园如果没有与之相适应的环境氛围和文明的行为，就不会有校园文明，文明的校园需要我们全体师生共同长期的努力。

但是在我们校园中，仍然频繁的出现一些不文明的，例如，语言不文明，有些同学出口成脏，打架骂人的现象还时有发生，环境不整洁，垃圾到处乱仍，甚至将垃圾由二楼或三楼做高空扔下…… 可见，文明与现实的冲突还严重存在，需要引起全校师生的重视，需要大家行动起来，减少这些不文明现象的发生，创建文明和谐校园。 我们都是明远学校的一份子，既然是一份子，那我也要贡献出我那微薄的力量，从小事做起，从身边做起。捡起脚边的纸头，只是一弯腰的功夫，擦擦教师的黑板，只是挥挥手的功夫，但是，只要将这些小举止行动起来，我们的学习环境不就好很多了吗?何乐而不为呢?纸巾清洁了你的面孔，这是素质的体现，那么随意乱扔呢?您的脸是干净了，可教室的地面却变得脏乱了。

它也有白白的脸，它也想要清洁，从黑到白，可能是一个小时的清洗时间，也可能是一年的改变时间，可是，从白到黑呢?也许只是吐一口气的时间而已，地面上，桌底上，椅背上，都有随手乱扔的零食袋，形容它们就跟形容白纸上的黑点一样恶煞风景，如果我们能将它们轻轻铲去或不乱扔，那么我们的教室校园就会有一种焕然一新的视觉感受。

作为明远学校的一名学生，我们要学会对待别人有礼貌，不说脏话，尊重他人，我们还得自觉遵守学校的规章制度，遵守纪律，不打扰别人的学习与休息。我们还得要有爱心和责任心，尊敬师长，友爱同学，和同学搞好团结，感恩父母的养育之恩，感恩老师的教育。

相信在我们大家的共同努力下，我们的明远学校会变得更加美丽，更加和谐。若干年后，当我们再度回到我们母校的时候，我们可以无悔的说，我们曾在这里度过了小学的美好时光。这里给我们以知识，让我们变得充实，给了我们勇气，让我们变得坚强，给力我们毅力，让我们变得坚韧，让我们努力学习，赢得未来。 谢谢大家!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇七**

老师同学们:

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，过了冬至，白天就会一天天变长。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。

现代天文科学测定，冬至日太阳直射南回归线，阳光对北半球最倾斜，北半球白天最短，黑夜最长，这天之后，太阳又逐渐北移。

在我国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”说明古代对冬至日的重视。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进去20xx年啦，最后祝同学们在新的一年开开心心，健康成长!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇八**

亲爱的老师，同学们：

大家早上好!

今天我国旗下演讲的题目是《母爱》。

在我们平凡的生活中，有一件无价之宝时刻伴随着我们。它像叮咚的泉水，滋养着我们的心田;它像温柔的阳光，给我们前进的力量。它就是母爱!

昨天是个不平凡的日子，是个神圣的日子。一年一度的母亲节。在这伟大的节日里，我们应该向我们的母亲表示点什么。在这里，我们虽然不能送上一束康乃馨;但是，我们可以用我们的方式把我们的爱表达出来，奉献给我们敬爱的母亲。

母亲，我们的生命来自您，含辛茹苦，风霜雪雨的交织中有您不倦的身影;母亲，我们的快乐来自您，始终如一，锅碗瓢盆的交响里有您亲切的叮咛;母亲，我们的无私来自您，不求回报的给予，岁月织就的白发里有您不变的期待;母亲，我们的幸福来自您，笑对艰难，沧海桑田的变迁里有您温暖的笑脸。

母亲的笑容，是世间温暖和煦的春风，母亲的皱纹，是艰难岁月里留下的刻痕，而母亲的爱在这世间充满天地。

“谁言寸草心，报得三春晖”，这份沉甸甸的母爱，有谁能够掂出它的分量，又有谁能够真正偿还呢?

母亲无私的爱值得我们的尊重，母亲的宽容需要我们的尊重，母亲为了我们辛苦劳作，所有逝去的青春年华，更应当赢得我们的尊重!请打开双臂，拥抱我们的母亲吧!告诉她，我们懂得她的爱，懂得她的付出，同样要告诉她的是我们无限的感激和敬意。只是无法用语言完全表达出我们对母亲深深的爱。

岁月流逝，我们已经长成了青年，我们渐渐理解了生活和奋斗的真谛，理解父母的不易和师长的苦心，我们决心不辜负你们热烈的期盼，全身心地投入到学习当中，提高自己的综合实力，提高自身素质，加强修养，成为一个全面发展的青年。

母亲节虽然已经过去，但在这里请允许我，代表我们全体同学，向普天下所有含辛茹苦的母亲们送上我们最忠心的祝福：母亲，祝您节日快乐!母亲，祝您健康幸福!母亲，我们永远爱你，敬你!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇九**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天，我演讲的题目是《植树节》。

三月，细雨如丝，小树抽出了新的枝芽儿，花儿绽开了五彩的笑脸，小草儿也悄悄地探出了脑袋，同学们，你们是否闻到了春的气息?

俗话说：\"一年之计在于春!\"春天是温暖的季节;春天是万物复苏的季节;春天更是播种的季节!同学们，你们知道吗?3月12日，是我国的\"全民植树节\"。

我们中华民族自古就有\"爱树、育树\"的传统。爱白杨的挺拔，爱垂柳的柔白，爱松树不屈的风骨。

三国东吴名医董奉，医术精湛，济贫善施，为人治病不收财礼。只要求治好一个病情不严重的病人，种一株杏树，治好一个重病人，种5株杏树。天长日久，他的房前屋后竟有10余万株杏树，人称\"董林杏仙\"。

现代，人们更看重树的实用价值。有了树，才会有和谐美丽的大自然;有了树，才有清爽、新鲜的空气;有了树，才会有高楼、房屋和铁路。树，它不仅能防风固沙，保持水土，还能美化环境，是城市的忠诚卫士，它用它特有的颜色为城市披上绿色的新装。这个忠诚的城市卫士，为了美化城市，还真做了不少的\"工作\"呢!比如绿树进行光合作用，提供人类呼吸需的氧气小学生植树节国旗下讲话稿3篇。它还是吸收氮气、二氧化百炼成钢、臭氧的天然净化物，并且具有调节空气温度、湿度，吸粉尘、噪音等功能。所有这些，都使人们高度重视绿树的作用。于是才有了这一年一度的绿色节日--植树节。如今，植树造林已成为民族风尚，绿化家园成为时代的追求。

同学们，让我们积极行动起来，在校内保护花草，给花坛里的小花浇一点水，培一培土，一起来美化绿化我们的校园。除此之外我们同学更要争做绿化宣传员、环保小卫士，要爱护我们校园中的一草一木，爱护我们这个城市中的一草一木。

同学们，在植树节里，让我们牢记，多走几步，不穿越绿化带，不践踏绿地。\"勿以善小而不为，勿以恶小而为之\"，从我做起，从你做起，从小事做起，从身边做起，从现在做起，做绿化、美化环境的有心人。将来，我们的校园将更加美丽，我们的城市也将更加美丽!我们祖国的明天也必将更加明媚灿烂!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好!

今天我演讲的题目是《把握青春，勤奋学习》。

青春是搏击风浪的船，学习则是船的动力，作为年轻一代的我们，应抓紧时间，持之以恒，努力学习，扬帆起航。孔子说：博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。今天的我们应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。

也许我们已经输在起跑线上，但决不能再让自己输在终点。后天的努力可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识。

对于九年级的哥哥、姐姐们来说，中招考试已并不遥远，面临着人生的第一次选择，你们应该加倍努力，刻苦学习，为迎接中招考试做充足的准备;对于我们八年级学生来说，八年级是初中学习的一个转折点，我们应该好好把握，努力学习，不断提高自己;而七年级的弟弟妹妹们也千万不要放松，你们现在的努力是在为以后的学习打下坚实的基础，只有地基打牢了，房子才会盖得更高。同学们，无论我们处在哪个学习阶段，我们都应该努力，抓住这段易逝的光阴，好好把握，将知识这闪光的宝石紧紧握在手中。

每一次的成功都要付出艰辛和努力，要想取得成功就必须付出代价。孟子告诉我们：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，俄其体肤，空乏起身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。常言道，一分耕耘，一份收获。有了辛勤的劳动，才会有收获，不劳而获的事情是不存在的。是的，勤奋属于珍惜时间，爱惜光阴的人，属于脚踏实地，一丝不苟的人，属于勇于探索，敢于创新的人。因为勤奋，安徒生从一个鞋匠的儿子成为童说大王;因为勤奋，巴尔扎克给人类留下了宝贵的文学遗产《人间喜剧》;因为勤奋，爱迪生才会有一千多种伟大的科学发明;还是因为勤奋，中国古人才留下悬梁刺股、凿壁偷光、襄莹映雪的千古美谈。

爱因斯坦曾说过：在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选择了勤奋。卡莱尔更激励我们：天才就是无止境的刻苦勤奋的努力。

正处于学习阶段的我们，就应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样刻苦努力，不懈追求的精神，因为只有这样我们才能实现自己的目标，在追逐梦想的舞台上一显身手，在学习的道路上，我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。人生能有几回拼搏?人生能有几个花季?过去的就无法改变了，所谓黑发不知勤学早，白首方悔读书迟，就是这个道理。

同学们，我们一起努力学习吧!让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用学问把自己武装起来，用行动证明自己存在的价值吧!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十一**

有一个年轻人总是对爸爸抱怨他的生活，抱怨事事都那么艰难，他说“我真不知道该怎样应付生活，简直要自暴自弃了。我觉得生活和学习的压力已经超过我所能承受的极限，好像一个问题刚解决，新的问题又出现了。”

年轻人的爸爸是一位厨师，他把独生子带进厨房。他往三只锅里倒入了一些水，然后把它们放在旺火上，烧不久，锅里的水烧开了，他往一只锅里放了一根胡萝卜，第二只锅里放了一个鸡蛋，最后一只锅时放的是碾成粉末状的咖啡豆，他将它们放入沸水中煮，而且什么话也没说。

年轻人不明白爸爸的意思，不耐烦地等待着，纳闷爸爸在做什么。

大约二十分钟后，爸爸把火关了，把胡萝卜捞出来放在一个碟子内，然后把鸡蛋捞出放在一个碗里，最后又把咖啡倒在一个杯子里。

做完这些后，他才转身问年轻人：“你看见了什么?”

周一国旗下的演讲

“胡萝卜，鸡蛋，咖啡，年轻人回答道。”

爸爸让年轻人靠近些，并让他用手摸摸胡萝卜，他摸了摸，注意，他们变软了。

爸爸又让儿子拿起鸡蛋来打破它。将壳剥掉后，年轻看到这个鸡蛋被煮熟了。

最后，爸爸让他饮咖啡，品尝咖啡的浓香味，年轻人笑了，他问爸爸“爸爸，这意味着什么?”

爸爸解释说，这三样东西面临同样逆境，一煮沸的开水，但其仅地名不相同。

胡萝卜入锅前是强壮的结实的，毫不示弱，但放入开水后，它变软了，变软了，也就是它完全被环境打败了。鸡蛋原来是易碎的，它薄薄的外壳保护着它呈液体的内脏，但是经开水一煮，它的内脏变硬了，它因环境改变了，而粉末状咖啡豆则很独特，进入沸水后，他们仅而改变了水。

生活并不是一帆风顺的，每个人都会遇到这样或那样的困境，面对困境，每个人都有权决定自己的态度和前途，在艰难和逆境面前，如果你学胡萝卜，那么你将会被自己所处的环境打败;如果你学鸡蛋，那么你也会因环境而变得坚强;如果你学咖啡豆，那么你就可以改变环境，你可以屈服，也可以使自己变得坚强，你甚至也可以改变环境这一切结果只在于你怎么想的。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十二**

老师们、同学们：新年好!

新春伊始，万象更新。度过了一个平安、愉快、祥和的寒假，我们满怀着新的希望迎来了一个生机勃勃的崭新春天。今天，我们全体师生在这里隆重集会举行20\_年春季开学典礼，借此机会，我代表学校祝老师们工作顺利，事业有成，身体健康，虎年大吉!祝同学们学习进步，健康快乐成长!

20\_年春天的大门已经向我们敞开，都说：一天之计在于晨，一年之计在于春。新年新学期要有新目标，学校将继续坚持走“质量立校，科研兴校，文化润校，特色强校”之路，紧紧围绕努力实现“内涵碧阳、创新碧阳、活力碧阳、平安碧阳、和谐碧阳、品牌碧阳”的新目标，努力办人民满意的学校。为此，我代表学校向同学们提出以下几点要求和希望：

一要学会做人，养成良好习惯。春天是播种的季节，有一首诗题就是《播种》，诗中写到：“播种一个信念，收获一个行动;播种一个行动，收获一个习惯;播种一个习惯，收获一个性格;播种一个性格，收获一个命运。”同学们要以《小学生守则》、《小学生日常行为规范》和学校发给每一个同学的《\_县实验小学文明礼仪手册》中的要求，不断自我反省，自我纠错，重视品德修养和良好行为习惯的养成，做一个高雅气质的人。同学们，好好播种，好好把握吧!这里我想特别提出：高年级的同学要为低年级的同学做出表率，做出榜样。让我们的校园处处充满关爱和呵护!

二要学会生活，常怀感恩之心。人的一生有许多的人是我们成长过程中依靠的肩膀，照亮的烛光，前进的拐杖……他们是我们成长中的引路人、指导者和守护神，看起来似乎没有什么值得我们记忆的，但是没有这些人我们就不能健康快乐的成长。让我们学会感恩，常怀感恩之心。感恩父母，他们给了我生命和多彩人生;感恩师长，他们给了我知识和生活技能;感恩自然，给了我们生活之源泉，让我们有了绚烂的世界。

三要学会学习，孜孜不倦求知。勤于学习，善于学习，做一个知识广博的人。一个人成就有大小，水平有高低，决定这一切的因素很多，但最根本的是学习，学习是我们获取经验、知识、文化的重要手段。只有不断地学习，才能发现自己的不足;只有不断地学习，才能解决困扰自己的难题，使自己更加明智;只有不断地学习，才能为自己走向社会、服务社会打下扎实的基础。在学习上，我提倡两个字“实”和“巧”。实，就是要踏踏实实地学，扎扎实实地练，掌握基本知识，练就基本技能，做到“日日清，周周清”。巧，就是要掌握好的学习方法，以求得最佳的学习效益。每一门学科有各自的特点，每一个人也有个性差异，我们要在老师的引领下，找出适合自己的学习方法，与同学互相帮助，取他人之长，补自己之短，以求最佳学习效果。

四要学会健身，健康快乐成长。乐于参加体育活动，让自己的身心得到锤炼，做一个健康快乐的人。安全是一切学习生活的保障。人的生命只有一次，我们要善待自己，珍爱生命;我们要时刻注意安全，牢记安全第一，注意交通安全、饮食安全、活动安全……安全警钟长鸣于心，让安全陪伴我们快乐地成长。

老师们、同学们：20\_年将是学校奋蹄前行的一年，是学校百年发展进程中至关重要的一年，也就是还有19个月的时间，我们将完成学校的整体搬迁，其时间紧、任务重是不言而喻的。在此新春之际，我们全体师生要有充分的思想准备，要以百倍的信心，排除种.种干扰，克服重重困难，有条不紊地为学校整体搬迁出谋划策，贡献自己的力量。新年新学期摆在我们面前的任务很是繁重，但也催人奋进的。我们全体师生必须站得更高、看得更远、做得更好，必须上下齐心，共同努力，创造新辉煌，使学校更有活力，更有实力，更有质量，更有影响。

祝愿实小的明天更美好，祝福全体师生虎年龙腾虎跃再创辉煌，x年万事如意幸福安康!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十三**

各位老师、各位同学：!

本周我们即将迎来我国传统节日——清明节，今年的清明节也是新假期制度实行后的第一个传统节日。

清明既是节日也是节气之一，这是唯一一个与二十四节气重合的节日。每年4月5日前后，我国黄河中下游及其以南地区平均气温一般在10℃以上。这时我们大部分地区气候温暖、草木萌茂，改变冬季寒冷枯黄的景象。清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚，可见这个节气与农业有着密切的关系。

而清明节祭扫的起源，来源于中国传统的土葬，由于土葬后的水土流失，因此每年定在清明节时祭扫祖先的墓地。同时结合清明节时的气候特点又可以进行踏青活动，放风筝等等，可以说是一个既肃穆又轻松的节日。

而随着现代社会的发展，清明节这类产生于农耕文化下的传统节日逐渐失去了产生时的文化背景，在现在的年轻人眼中可能只是一种形式而已。

其实，清明节在古时有众多的传说和活动。比如古时清明前一天为“寒食节”，相传春秋时期晋文公悼念介子推“割股充饥”一事，后逐渐清明节寒食节合而为一。唐代扫墓日期一般在寒食节，宋代后才移到清明。清明节时的活动也有扫墓、踏青、荡秋千、蹴鞠、植树、放风筝等。尤其是放风筝，传统清明节时期，人们不仅白天放，夜间也放。夜里的风筝上挂上一串串彩色的小灯笼，被称为“神灯”。有些人还把风筝放上天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角。

现代的清明节也颇有特色。在上海，每年3月份就开始了大规模的扫墓踏青活动并且将一直持续到4月份。上海清明节时有吃青团的风俗。蒸熟出笼的青团色泽鲜绿，香气扑鼻，是本地清明节最有特色的节令食品。

不但我国有清明节，世界上其他国家也有类似于“清明节”的节日，例如日本的盂兰盆节，机关企事业放假三天，让远离家乡的人能够回乡祭祀。波兰的“亡人节”更是全家出动，长者点烛，孩子敬献，以教育后代不忘祖先。

今年的清明节放假，说明国家开始重视我国传统节日了，不久前，清明节被列入国家级非物质文化遗产。从2024年开始我们不仅能在清明节享受到假期，新的假期制度更是加入了端午节、中秋节等传统节日。在享受假期的同时，我们必须思考，传统节日对于我们究竟意义何在?每个国家、每个民族都有他们特定的传统文化，这是这个国家和民族的象征，也是凝聚这个国家和民族必不可少的重要因素。我们不能将这些传统节日局限于一个狭小的范围内，如端午节只是吃一个棕子、中秋节只是吃一个月饼等，如果那样，就失去了这个节日的意义，失去了中国上下几千年的历史，失去了我们国家和民族的灵魂。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十四**

亲爱的同学，老师们，大家早上好：

今天国旗下讲话的话题是《学会感恩》。“一粥一饭当思来之不易;半丝半缕恒念物力维艰”，让我们深知美好生活的弥足珍贵;“慈母手中线，游子身上衣”，让我们铭记父母的养育之恩;“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，让我们勿忘老师的无私奉献;光阴可以流逝，时代可以变迁，让我们永远挥之不去的是同窗和挚友那份深深的思念之情、那相互帮助相互激励的美好日子。古人云“滴水之恩当以涌泉相报”，让我们都来学会感恩，以行动感恩。

感恩，是一种生活态度，是一种品德，是一种责任。常怀感恩之心，人与人、人与自然、人与社会就会变得更加和谐，更加亲切。我们自身也会因为这种感恩心理的存在而变得愉快和健康起来，生命将得到滋润。

懂得感恩，才会懂得付出，才会懂得回报。有人说善良的本质就是有一颗感恩的心，一个人如果有了一颗感恩的心，他就是一个幸福的人，对别人的帮助，哪怕是一点一滴，都应当怀有感恩之心。懂得感恩、学会感恩，应当成为每个人的美德。

学会感恩，我们应该学会感激社会对我们的关爱、感激祖国对我们的呵护、感激大自然对我们的恩赐——感时代之恩;我们应该学会感激老师为我们导航、感激学校对我们的辛勤培育——感学校之恩;我们应该学会感激父母给我们生命、感激父母对我们的养育——感父母之恩;我们应该学会感激与同学朝夕相处的日子、感激同学对我们的帮助——感同学之恩。

行动感恩，就是希望同学们从现在做起，从身边的每一件事情做起，来珍惜生命给予我们的一切。因此，我们应从以下几点做起：

1、作为学生，首先要勤奋刻苦，学业有成，从而有能力报答父母、社会和国家。

2、提倡节俭。学生是依靠父母给予经济来源的消费阶层，应体谅父母的艰辛，尊重父母的劳动，不乱花钱，养成勤俭节约的好习惯。

3、关心体贴父母，并试着主动理解父母。生活中难免与父母有一定的代沟，当意见有分歧时，要学会换位思考，常说感恩的话，勤做孝敬的事。

4、珍爱老师的劳动成果，专心听课，认真作业，用优异的成绩回报老师的谆谆教导。

5、珍惜自己和同学相处的每分每秒，不要因为自己的鲁莽和任性给对方造成伤害。

6、关注弱势群体、关心社会公益事业，用一颗感恩的心，做一些力所能及的事来回报社会，感恩时代。

当然，我们能做的不仅仅是这些，只是想通过做好身边的每件小事来唤醒大家的爱心、善良与社会责任感。让我们积极行动起来吧，把“感恩”这一传统美德发扬光大!

瑟瑟的秋风带来了冬的讯息。瑟瑟的秋雨润湿了大地母亲的眼眶。没有哀伤，没有痛苦，这是欣慰的泪水。 转眼冬天的脚步已咄咄逼近，无情的风雪又将冰峰大地母亲的身躯。大地母亲却只是静静地闭上眼睛，因为她看到了枝头成熟的果实，看到了娇艳的花朵吐露芬芳，也看到了草原上驰骋的奔马，湛蓝的天空中自由飞翔的鸟儿……母亲很欣慰，她用自己的身躯孕育了生灵万物，她无怨无悔。 此时此刻，你是否想到了养育自己多年的父母?他们不辞辛劳，含辛茹苦养育了我们十几年，看到我们长大成才就是最好的安慰。 从只会在襁褓中哇哇啼哭，到我们喃喃学语叫出第一声爸妈，到第一次踩着小脚丫跌跌撞撞地走路。第一次背着书包走向学校，第一次拿回考试成绩，第一次离开父母……也许你从没注意到在这无数次的第一次中，在这漫长的成长道路上父母付出了多少心血倾注了多少爱。你的每一次微笑，每一次成功，甚至是每一次失败，每一次犯错误父母都会牢牢记在心头，陪在你身边，给予你默默的支持…… 可是当你看到枝头的树叶并没有忘记大地母亲，踏着欢快的节拍，跳着洒脱的舞姿回到母亲身边，静静躺在母亲怀里，为她提供养料的时候，你是否感到了一丝的惭愧?你惭愧连树叶都懂得要对大地母亲感恩，而自己却从来也没有想过要对父母感恩。仔细回想：你为父母倒过多少杯水?有过多少次关心的问候，可是父母的抱怨又有多少?相比之下后者应该更多吧? 当你抱怨父母的罗嗦时，当你抱怨父母的苛刻不通情达理时，当你抱怨父母的种种的时候，即使父母有很多的不对，你也应该怀着一颗感恩之心想到这是父母对自己的关心和爱护。 当你看到岁月的时光想无情的风雪染白了父母那丝丝黑发，想锋利的刀片在父母的额头留下了不可磨灭的印记时。难道你还忍心用他们的血汗去换取你的物质上的满足和追求，奢靡的欲望。难道你还忍心一次又一次伤父母的心，一次又一次用贪婪压弯父母的背脊? 不!我们应该洋一颗赤诚的感恩之心来回报父母。是他们赐予了我们生命，让我们看到了世界的绚丽多彩。我们要感谢他们，是他们一直用温暖的羽翼保护着我们。我们要感谢他们，是他们一直赐予我们力量与勇气，是他们对我们永不言弃，是他们一次次在十字路口为我们标明前进的方向——他们更是我们停泊的港湾………值得我们感谢的实在是太多太多。 试想一个对父母都不懂得感恩的人，又怎能去感恩他人，感恩社会，又怎样做一个受他人欢迎对社会有用的人呢?所以我们要从感恩自己的父母做起，让感恩之心常伴，让世界更美好!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十五**

各位同学：

古人说：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。纵览全球，许多国家，包括很多的发达国家，都把节约奉为立国之本，1972年，由于连续两年气候异常造成世界性粮食欠收，出现了世界性粮食危机。联合国粮农组织最终确立每年的10月16日为世界粮食日。联合国又于20\_\_年确立每年的10月31日为世界勤俭日，旨在号召人们勤俭节约以共同应对日益严重的资源危机，进而促进社会的健康可持续发展。党的十八大上提出要大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统，大力宣传节约光荣，浪费可耻的思想观念，努力使厉行节约，反对浪费在全社会蔚然成风。随后教育部又下发了关于勤俭节约办教育，建设节约型校园的通知，要求全体师生积极响应号召，促使广大学生树立勤俭节约意识，养成勤俭节约好习惯，促进青少年一代健康成长;也有利于促进学校节约能源，提高办学效益;对于推动全社会形成勤俭节约的文明风尚，建设资源节约型、环境友好型社会，实现中华民族伟大复兴的中国梦都具有重要意义。由此可见，节俭，从我做起，迫在眉睫。

艰苦朴素、勤俭节约是我们的传统美德。但是现在，随着人们物质生活水平的不断提高，铺张浪费的现象也越来越严重。就拿我们学校来说吧，水管处有同学们倒掉的饭菜，饭口处有同学们掉在地上的馒头、火腿、面包，垃圾桶里有没有吃完的水果、有同学们倒掉的不合自己胃口的饭菜，水房里又有没关闭的水龙头、教室里有忘记关掉电灯、地面上有没用完的笔芯和练习本，放假开学的时候，总会有很多同学在校外的摊点上排队买零食吃这种.种不正常的现象都让我们感到心惊、心痛。

在此我给同学们提几点要求：

1、节约每一度电。无论在校内还是校外，不开无人灯、无人电脑、无人电视，出操、午休、室外课、课外活动等时间里，教室内应及时关灯

2、节约每一滴水。不大开水龙头。洗手，刷饭盆时应缩短用水时间，用完水后或见到滴水的水龙头，应及时拧紧，严格做到人走断流，严防跑、冒、滴、漏，养成爱水、惜水、节水的良好习惯。

3、节约每一粒米。文明用餐，节约粮食，不挑食，不随便丢弃剩饭菜

4、节约每一张纸。规范书写作业，节约用纸，不随便丢弃没写完的作业本和空白纸，能做草稿纸的要留着做草稿纸。

5、节约每一分钱。每一分钱都是父母的血汗钱，来之不易，我们要把钱花在该花的地方，不浪费一分钱。

同学们让我们增强节约意识，改掉不良陋习，杜绝铺张浪费，做到身体力行，营造人人把节约当成举手之劳的生活态度和生活方式，让勤俭节约的精神渗透我们的一言一行、一举一动。牢固树立节约意识，让节约成为习惯、让节约成为生活方式、让节约成为一种时尚。精诚所至，金石为开，相信有广大师生的积极参与，有我们全体学子的优良素质作基础，我们校园的节约风尚，一定会蔚然成风!记住：节约校园，从我做起!

升旗仪式到此结束，教师队伍解散，今天楼道楼梯值班教师马上到位，学生队伍听体育老师安排回教室。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十六**

你们这里有多少人吸烟的?今天我的演讲主题就是吸烟有害健康。依据疾病控制与预防中心的数据，香烟中含有多于4000种化学物质，以及250余种有毒或者致癌物质。我将分三部分的内容，首先是谈谈吸烟的危害，其次谈谈为什么那么多人吸烟，最后是一些戒烟建议。

吸烟的危害

吸烟有害健康---我们都觉得有道理。据世界卫生组织调查，在工业发达国家有1/4的肺部癌症患者中，吸烟者占90%;死于支气管炎的，吸烟者占75%，死于心肌梗塞的吸烟者占了25%

吸烟不仅给本人带来危害，而且殃及子女。有学者对5200个孕妇进行调查分析，结果发现，父亲不吸烟的，子女先天畸形比率约为0.8%。父亲每天吸烟1-10支，这个比率增加到1.4%，每天吸烟10支以上，比率增加到2.1%。孕妇本人吸烟也会影响婴儿的死亡率

每天吸烟不足一包的，婴儿死亡率为20%，吸烟一包以上者，死亡比率增加到35%以上。 吸烟会使人变笨吗?根据英国伦敦国王学院的调查，研究涉及8800名50岁以上的老人，吸烟会加速大脑的老化，而超重和高血压等和记忆力下降有关。

吸烟者周围的人群我们称之为被动吸烟者，二手烟的危害一点也不比主动吸烟者轻。二手烟中含有4000多种化学物质，包含40多种与癌症有关的物质。美国卫生总局报告，二手烟使非吸烟者冠心病风险增加25%-30%，肺癌风险提高20%--30%;根据卫生部20xx年中国控制吸烟报告，我国有540，000，000人受二手烟的危害，其中15岁以下的儿童占1/3，每年死于被动吸烟的人数超过100，000人。

为什么选择吸烟既然吸烟对自己或他人有这么多危害，为什么还那么多人吸烟呢?

一， 这是一个长期形成的习惯，很多人短时间内摆脱不了。调查显示，86%的人在25岁之前就开始吸烟，而27%的烟民不到16岁就开始“腾云驾雾”的漫漫人生路。

二， 社交需要。比如，生意或者聚会的时候别人递给你香烟，你不接的话会被认为不礼貌。很多时候香烟也被作为礼品赠送出去。

三， 很多人对吸烟的后果的严重性的意识不强。调查显示，有20%人不清楚或者不关

注吸烟产生什么危害。

如何戒烟

戒烟的方法各种各样，并且因人而异首先请要有信心和决心。自信是成功的基石。如果你没有决心戒烟后面的事你做也是徒劳，而信心不足，会使你在烟瘾来的时候动摇

其次，有计划地减少每天吸烟的次数

比如，现在每天抽两包，一个月后每天抽一包，两个月后半包。

再之，丢掉所有的香烟，打火机，烟灰缸，请你的家人监督。比如，在烟瘾来的时候怎么办?，比如，可以做深呼吸，喝茶，吃些小零食等活动来分散注意力，等等、

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十七**

老师们，同学们:

大家上午好!

你们可曾记得1920xx年5月4日这个历史性的日子?可曾记得在北京天安门前聚会的3000多学生?又可曾记得“火烧赵家楼，痛打章宗祥”的一幕?xx年前的5月4日，一群激慨万分北京学生高呼“外争国权，内惩国贼”“取消卖国的二十一条”“誓死收回青岛”“拒绝在合约上签字”等口号，举行声势浩大的游行示威活动。

这是一场影响深远的伟大的爱国运动，思想解放运动和新文化运动。我们的先辈用他们的青春，他们的激情谱写了一曲壮烈的乐章，在历史上留下了浓墨重彩的一笔。这一天，被定为五四青年节。又是一个五四青年节，我们站在这里，庆祝我们的青春。我们有幸，生活在一个和平的年代，一个幸福的时代。在这里我们拥有最美丽的青春。青春是美好的，青春亦是短暂的。她也许只是你人生的一处驿站，但即使她如转瞬即逝的流星，我们也要努力让她成为一次辉煌的闪现，照亮我们的一生。不畏艰难险阻，敢于拼搏，志比云天。

青春不容后悔，曾经在一本书上读到一首描绘故事发生在青春的岁月里,又有多少人在彷徨迷茫，我们也不应让青春后悔。要想青春无悔，就必须要学会把握今天。青春的花开花谢,让我疲惫却不后悔。四季的雨飞雪飞,让我心醉却不堪憔悴。有多少昨日已过去，明日遥不可及，唯有抓住今天才能从容的回望过去，自信的望未来。

中学时代，是我们人生中的一个重要的里程碑。我们知道，风雨会使我们变的茁壮，挫折会使我们没变得坚强。成熟的思想和高尚的品质，来自于风雨的洗礼和生活的磨砺，我们要勇敢的面对山峰，去欣赏峰顶的风光，面对未来，争取人生的辉煌，这样才能体现人生的价值，生命的意义，闯出属于自己的一片天地。

高考将是我们人生中最大的转折点之一。但我们终将会坦然面对。因为我们会积蓄全部的力量去迎接它的挑战。因为我们会把握每一个今天，我们的青春无悔。

中学时代亦是最值得珍惜的岁月。中学时代的我们，风华正茂，意气风发。我们珍惜又情，珍惜亲情，为未来的人生踏出坚实每一步。我们把握人生中的每分每秒，体验人生的精彩，积蓄力量，只为终有一天能展翅飞翔，飞翔更高更远的天空。

青春是一首美丽的歌，多少故事在歌中诞生，最终交织成难忘的旋律。青春不能永恒，但却可以无悔。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十八**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好!今天我演讲的题目是《牢记这份责任》。

当五星红旗在国歌声中冉冉升起，当清脆的铃声在耳畔再次回荡，当崭新的课本一页页翻开，同学们，你们心中是不是充满了憧憬?你是否曾想过我们为何而来，又将前往何方呢?在你们新奇、激动、憧憬的背后是否还有几分沉甸甸的责任呢?

或许有的同学说：上学就上学，想那么多干嘛?的确每个人都想追求轻松、刻意回避沉重，但是当我们不去思考生活的意义和重负的时候，或许只是我们把本应担在肩头的责任推走了。或者因为懒惰，或者因为顽劣，或者因为逃避，或者因为麻木。肩头轻松了，重担压向了心里，这样我们的良心会安宁吗?

自从我们踏进运中的大门，每个人身上承载的不仅是书包，还应有个人的梦想、父母的嘱托、家庭的希望以及运中的未来。因为活着是一份责任，承担是一份义务，对于不同的人，责任的表现方式可能会不同，但内核从未改变。人，因责任而生力量。人生，因责任而有意义。

我们每一个运中人都曾经历难忘的军训磨砺，都要接受规范的风貌风纪的整顿，都在沐浴着我校礼仪教育的春风，都在体验着多姿多彩的课堂改革，都曾因运中高考的辉煌而惊喜。对于这一切我们既是深入的体验者，也是幸运的受益者，更是主体的创造者，还是未来的担当者。希望我们每一个人都能在运中这片沃土上知耻力行、发奋图强，让个人的梦想在这里起航，让家庭的希望在这里扬帆，让运中的名片在你身上飞扬，让校园的舞台因你而精彩。

成功人士说，是什么力量改变我们的世界?不是地球的吸引力，也不是核爆炸，也不是基因谱系，而是人的优良习惯的力量。基础年级学弟学妹们，现在正是你们良好习惯养成的关键阶段，希望你们脚踏实地，从一点一滴做起。如弯腰捡起地上的纸屑;听到上课铃声后立刻安静下来;把零乱的学习用品归置整齐……事情虽小，但却能映射出一个人的行为习惯，甚至道德品质。做好这些，也是你们义不容辞的责任，更是你们未来成功的基石。

高三的同学们，光阴荏苒，时间在无情的流逝着。没有太多准备，没有太多豪言壮语，我们的高三就这样在平静中悄然而至。曾经的一切，都已成为记忆的剪影，轻狂不再，无知不再，面对着高三，只留铿锵有力的誓言，还有那一颗不甘平庸的心。牢记肩上的责任吧，同学们!让我们的高三一路欢歌，一路阳光!xx年，我们将与命运过招，我们也必将与成功相逢!

亲爱的同学们，在这个充满梦想酝酿生机的季节里，希望运中是我们圆梦的起点，是我们腾飞的跑道，让我们展开翅膀去实现我们各自的梦想吧。

**国旗下的讲话演讲稿大学篇十九**

“我们是五月的花海，用青春拥抱时代。我们是初升的太阳，用生命点燃未来。”当我们戴着光芒四射的团徽，站在火红的团旗下，高唱我们自己的团歌，心中怎能不为之激动，怎能不为之骄傲，为之自豪!

火红的团旗，浸染着无数先烈的鲜血，展示着如火如荼的革命岁月，她更象征着青年一代，紧紧团结在党的周围，在党的领导下迈向共产主义的奋斗征程!

在团旗下，聆听老一辈,对青年一代的殷切期望;在团旗下，回顾可爱的团组织，是怎样在党的领导下成长，在团旗下，学习无数优秀青年用鲜血和生命，写下的可歌可泣壮丽诗篇。

在团旗下，我们举起自己的拳头在激动地宣誓：“坚决拥护中国共产党的领导…为共产主义事业奋斗……”让我们的青春在奋斗中闪光。

我们深深地认识到：当年，是先烈们怀着，建立和平自由新中国的美好理想，在敌人的刀光剑影下，在炮火连天的战场，临危不惧，视死如归，笑洒一腔爱国的热血，站在了民族解放的最前方。

在新中国，有多少张海迪多少华山抢险英雄群体等优秀团员，为振兴中华而英勇地拼搏。又有多少向秀丽、雷锋等英雄们在团旗下成长。他们有坚定的共产主义信念，有为之献身的共产主义精神，他们为社会主义建设事业献身，而感到无尚荣光。

火红的团旗，让我扬起了生活的风帆，懂得了人生的价值;更让我身深深地眷恋着这方热土。

虽然，这里不是历史悠久的古都名城，没有南国的热闹繁华，没有南国的温润细美，更没有南国的富饶秀丽，但这里有挺拔巍峨的祁连山，有承载着历史沧桑的黑河水，有勤劳朴实、干劲十足的领头人，更有战天斗地，薪火相传的古甘州遗风。

新世纪的春风，掀起我们感情的浪花，在山山水水之间荡漾。

在我们这片既贫瘠而又荒凉的土地上，有许多青年团员，奋斗了一代又一代，他们为可爱的家乡洒下了辛勤的汗水，随着古老黑河的日月流淌。面对生活的困境，他们没有迷惘，面对沧桑岁月，他们没有失望。如今，沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。我们来了，我们与你们携手并肩，锐意进取，奋战在家乡的各条战线上。面对繁华似锦的甘州，放眼未来，我们豪情满怀，心神激荡……

共青团是党的助手，鲜红的团旗是青年人的希望。过去，是由于她引导革命前辈，同国内外反动势力，进行英勇地搏斗，革命的种子，播撒在中华大地上。如今，是她引导着我们，团结在党的周围，奋斗在社会主义的康庄大道上。

迎接新世纪的挑战，创造美好的未来。我们要用青春和热血，去换取人民的幸福，我们用自己强健的身躯，去换取祖国的繁荣富强。

朋友们;我们是幸福的.美好的生活属于我们，我们是初升的太阳。飘扬的团旗昭示着我们的使命，高擎着团旗展示着我们的责任。莫等闲，白了少年头，空悲切!

让共青团的旗帜引导我们前进，让党的阳光哺育我们成长，我们团结在共青团的旗帜下，迈着矫健的步伐，共同创造新世纪，新的辉煌!

**国旗下的讲话演讲稿大学篇二十**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天是三月最美的一天，因为今天是一年一年一度的植树节。大家都还记得么?这个双休日，你都在家做了些什么呀?有没有想到栽上一棵对、种上一株花呀?

树，它不仅能防风固沙，保持水土，还能美化环境，比如绿树进行光合作用，提供人类呼吸所需的氧气。它还是吸收氮气、二氧化碳、臭氧的天然净化物，并且具有调节空气温度、湿度，吸收粉尘、噪音等功能。正是因为这样，所以人们才愈发的重视起树木来了。

同学们，全世界有50多个国家规定了植树节，各个国家由于气候的不同，植树的节日各不相同。我们中华民族自古就有“爱树、育树”的传统。爱白杨的挺拔，爱垂柳的柔美，爱松树不屈的风骨。除了这种精神的寄托外，人们更看重它的实用价值。

有了树，才会有和谐美丽的大自然;有了树，才会有清爽、新鲜的空气;有了树，才会有高楼、房屋和铁路。

同学们，再让我们把目光扫向我们的学校，校园的每一个角落都洋溢着绿色，一棵棵小树茁壮成长;明亮的教学楼紧紧相连，花草树木错落有致;花园里绿草茵茵……

学校为我们创造了这么好的学习和生活的环境，你想过要珍惜这来之不易的一切吗?回忆一下自己平时的一举一动，你是否做到了为保护、保持这美好的环境而努力?你有过随意踏入草坪或绿化带的行为吗?你有过随手扔下一张废纸、一个零食袋吗?你有过采摘树叶和花草的行为吗?让我们牢记，多走几步，不穿越绿化带，不践踏绿地，不攀折花草树木，从我做起，从小事做起，从现在做起，做绿化、美化环境的有心人。虽然这些都是小事情，但是你做到了么?

同学们，虽然植树节仅有一天，它来了又将过去，但爱绿护绿的行动却是我们一直要做的功课。伸出你的手，伸出我的手，在春光明媚的季节里，让我们去播种绿色，保护绿色。爱护每一片绿叶，爱护每一棵小树，让我们的生活里充满绿色。

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