# 2024年为了梦想我不放弃国旗下演讲(五篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-19

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。为了梦想我不放弃国旗下演讲篇一大家早上好!今天我要演讲的题目...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**为了梦想我不放弃国旗下演讲篇一**

大家早上好!

今天我要演讲的题目是《均衡营养健康成长》。每年的5月20日是“全国学生营养日”。食品是身体养料的直接来源，食品中包含身体所需的各种营养、食品质量的好坏直接关系到我们的身体健康。

随着人们生活水平的提高，中小学学生中挑食、厌食、偏食者日益增多，很多学生都养成了爱吃零食、不爱吃主食的习惯。由于中小学生的主要时间在学校度过，学习紧张，就会出现不重视早餐、爱吃零食的情况。还会出现偏食、挑食等现象，这些现象都会影响我们身体的营养状况。如果不及时加以干预，损失是未来难以弥补的。现在就有调查数据表明：营养不良已经导致我国11岁～14岁的青少年平均身高比日本同龄人矮2～3厘米。

部分学生和家长缺乏合理营养知识，学生片面地摄入高脂肪、高蛋白食物，以及各种方便食品、油炸食品、碳酸饮料，零星小吃等，加上运动量不足，我国青少年肥胖症发生率也在逐年升高，有的地方高达15.3%。

同学们，我们正处在长身体的阶段，不能只注重食物口味和方便，而是要多注重营养、卫生、健康等方面。

因此，我们的日常饮食应多样化，以提供充足、全面、均衡的营养，保证身体发育所需。我们的日常饮食应注意以下几点：

首先，要养成吃早餐的良好习惯，以保证充沛地精力学习。

其次，饮食要多样化。青少年一日的膳食应该有主食、副食，有荤、有素等。

第三，要积极参加体育运动，加强锻炼。适量运动和合理营养相结合可促进青少年生长发育、改善心肺功能、提高人的免疫力、减少身体脂肪和改进心理状态等。

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**为了梦想我不放弃国旗下演讲篇二**

古人云：不学诗，无以言。不学礼，无以立。礼仪是人类文明的标尺，是一个人美好心灵的展现。每个人走向社会都离不开礼仪。人与人生活在社会里，注重仪表形象，养成文明习惯，掌握交往礼仪，融洽人际关系，这是每一个人人生旅途中的一门必修课。

作为一名有礼仪中学生，我们在校应该怎么做呢?

1、进出校礼仪

学生上学应穿校服佩戴红领巾、校徽。进校离校要与老师行队礼问好，离校向老师敬队礼，道“老师再见”。

2.、课堂礼仪

(1)、上课 ：上课铃响，学生应端坐在教室，恭候老师上课。当老师宣布上课，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。如上课迟到要说“报告”，得到老师允许方可进入教室。无特殊情况，不得离开课堂。

(2)、听讲：在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。

当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时迅速站起来回答，发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮。

(3)下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：\"再见\"。待老师离开教室后，学生方可离开。

3、尊师礼仪：学生在校园内进出或上下楼梯与老师相遇时，应主动向老师行礼问好。学生进老师的办公室时，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作场所，不能随便翻动老师的物品或未经老师允许查看、使用老师办公电脑。

4、同学间礼仪：注意同学之间的礼仪礼貌，能使你获得良好同学关系。同学间可彼此直呼其名，但不能用\"喂\"、\"哎\"等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时，须用\"请\"、\"谢谢\"、\"麻烦你\"等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

5、集会礼仪：集会在学校是经常举行的活动，要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。当升国旗、奏国歌时，要立正，脱帽，行注目礼，直至升旗完毕。降旗时，我们要面向国旗，全体肃立，敬队礼。不得走动，嘻嘻哈哈或东张西望。

6、校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。在学校用餐时要不拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

播种一个理念，收获一种行动，播下一个行动，你将收获一种习惯。同学们，让我们一起关注礼仪，规范审视自己的言行，做一名文明礼仪的示范生。

**为了梦想我不放弃国旗下演讲篇三**

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

我今天演讲的题目是《相信自己从容应对》。光阴似箭，日月如梭。转眼间，就要期末考试了。满怀信心地迎接期末检测，争取优异的成绩，是大家共同的心愿。最后这一周时间，应该说是最后的冲刺阶段。俗话说：“复习是医治遗忘的灵丹妙药。”孔子也曾说过“学而时习之，不亦悦乎?”可见复习的重要性。

在这期末复习最紧张的时刻，请同学们记住：勤奋确实可贵，刻苦也不可缺少，但是方法更为重要。在此，我给大家提几点建议：

1、抓紧考前时间，全身心地投入到复习中去。所有同学一定要珍惜点滴时间，对所学的知识进行系统复习，发现不懂的、未掌握的知识，要抓紧时间向同学、老师请教，及时解决。对功课不平衡的情况，应该认真对待，及时弥补上来。

2、认真地系统地对期末考试内容进行复习，形成清晰的知识网络，适当地进行针对性练习，提高解决问题的能力，掌握应试必备的技巧。首先要认真完成老师布置的练习题，以积极的态度对待学校的每一次考前测试及练习。要知道，现在老师给大家布置的作业和测试题都是针对教材和同学们的实际情况而精心设计的，认真完成这些习题，将对我们的复习起到事半功倍的效果。其次，要正确认识解题目的，努力提高解题的效益。解题的目的，说到底是为了提高能力，我们在复习中要解答成百上千道题目，但我们的目的决不是满足就会解这几百几千道题，我们要的是由此掌握千千万万相类似的题目的解法，进而能充满信心地解答一些完全陌生的题目。为了达到这个目的，我们在埋头解题的过程中要抬头看一看前后左右——理一下自己的思路，总结一些经验教训，提高自己的应变能力。最后，每一次考完都要认真分析，补漏纠错。我们很难做到“考时一百分”，但是“考后一百分”却是完全可以做到的。设想一下，如果每一次连“考后一百分”都做不到，那么怎么指望在以后的考试中取得好成绩呢?

3、建立自信从容意识。充满自信心，相信自己平时的努力。考试时沉着镇定，认真仔细，不用总想着成绩的好坏，只要你付出了努力，总会有收获。

美国诗人爱默生也说过：“自信是成功的第一秘诀。”也许有的同学对这话并不以为然，觉得语意太平实了。记得我上学期，有一次我去参加一个讲故事比赛，前面的同学发挥特别好，博得阵阵掌声，我不由得有些胆怯，害怕自己讲不好。这时，我的同学陈思琦走近我的身边说：“别紧张，你比他们厉害多了!老师觉得你行才让你来参加比赛的。”我一听，顿时来了勇气，大步走上讲台。果然，我的演讲也毫不逊色，赢得了热烈的掌声。我们做一件事情，首先要对自己有信心，相信自己的能力，相信自己会成功，有信心便会有热情、有动力，便会专注其中、倾力去做，因而成功的希望就会大得多。相反，你若总是胆怯，没有信心，那么即便是最简单的事也谈不上成功，每件事都由信心开始，并由信心跨出第一步。

同学们，有一句格言说得好：“自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。”让我们鼓起自信的风帆，荡起奋斗的双桨，你一定会发现，成功就在你的手中。最后，祝愿同学们能和老师在最后一周里，一起搞好期末复习，都能在期末考试中取得理想的成绩。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**为了梦想我不放弃国旗下演讲篇四**

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好!

20xx年10月6日，美国的史蒂夫·乔布斯永远地离开了这个世界，但却留下了一个“苹果帝国”。这位it传奇、世界最佳ceo，留下的不仅是财富故事，更有一种不折不挠的创新精神。可以说，乔布斯就是创新的代名词。

我们生活的时代，科技日新月异，经济飞速发展。人类社会前进的每一步，都离不开这两个字——创新。简言之就是“抛开旧的，创造新的”。创新是人类特有的认识能力和实践能力，是推动民族进步和社会发展的不竭动力。

有这样一个关于“冰淇淋”的故事：1920xx年，世博会在美国圣路易斯世举办，由于人太多，卖冰淇淋的小贩阿诺德用来装冰淇淋的杯碟用光了。他一筹莫展，旁边卖薄饼的小贩随手将自家薄饼卷成了锥形筒递给他。不料这种“冰淇淋筒”大受欢迎，最终变成了今天大家都很熟悉的蛋卷冰淇淋。如果没有当时薄饼小贩灵机一动的创新，可能今天我们还不知道蛋卷冰淇淋的独特美味吧?

创新的确深刻地影响着我们的生活。据一项研究报道，从1920xx年到1969年的40年间，美国经济增长的45%归功于技术创新。21世纪更是一个以创新为核心竞争力的世纪。创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。一个没有创新能力的民族，难以屹立于世界优秀民族之林。

那么，怎样才能具有创新精神呢?

首先要有怀疑精神，不盲从，凡事有自己的思考和判断。摆脱惯性思维，勇于质疑。小疑则小进，大疑则大进。因为怀疑是创新的萌芽，批判是创新的成长，在怀疑中发现错误，在批判中纠正错误。我们才能不断发现这世界上还有更高地山峰更美地风景。

其次还要吸取前人的经验。创新不是空中楼阁，不能平地而起。所有的创新无不是在前人智慧的基础上更进一步。

当然，创新还需要梦想，需要勇气，需要百折不挠，需要锲而不舍。亲爱的同学们，创新不是一句空话，但也并非遥不可及，只要善于质疑，勇于批判，不怕失败，不畏艰险，你就可能是中国的“乔布斯”，世界的新传奇。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

**为了梦想我不放弃国旗下演讲篇五**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是九(2)班的江婷，今天我演讲的题目是《有梦想，更要有行动》。

人不能没有梦想，梦想是完美的，但是如果梦想不付诸现实，都只能是一个完美的幻影。梦想的实现需要我们付出很多努力、艰辛。

古语云：“天行健，君子以自强不息”，它告诉我们人要有一种用心进取、永不放弃的精神，学习生活中，同学们可能会面临一些如学习竞争、纪律严格、知识更新、潜力发展等新问题，会产生一些如生活环境、师生磨合、期望与现实的落差等新的困惑。但是我期望同学们不论遇到多么痛苦的挫折，不论现实和理想有多大的距离，不论梦想的实现有多么艰辛，永远不要放弃，永远不要让父母、师长对你的殷切期望和你自己的完美理想落空。

你想成为什么样的学生，想要什么样的人生，这是我们都无法回避的问题，理想和追求决定着我们行动的方向。现在的我们要学会把学习当作唯一重要的事情去做，全身心的投入，你只有做好了眼前的这些事情你才有可能实现目标，以至更长远的目标。

在通往理想的道路上必然会遇到各种各样的障碍，应对挫折，我们要学会坚持。在坎坷中奔跑，在挫折中坚强，累而不止歇，苦而不逃避。无论压力多大、困难多少，我们都要试着坚持自己最初的梦想。

我们改变不了环境，但能够改变自己;我们改变不了过去，但能够改变此刻;我们不能预知明天，但能够把握这天。

我要说，有梦想，更要有行动。同学们!让我们为了美好明天一起努力吧!

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