# 2024年升旗仪式演讲词一分钟(5篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-10-18

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。升旗仪式演讲词一分钟篇一所以，在即...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

**升旗仪式演讲词一分钟篇一**

所以，在即将到来的六月，不仅是我们的高考，也是全体思中人的考试。我们在这里，你们也在这里，这里是高三的战场，也是你们的战场。我们将奔赴前线，我们将无所畏惧。那么，你们呢?你们准备好了吗?

子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。当我们抬头看时，时间仅剩33天，是的，仅仅33天。而在过去的九百多天里，我们有过欢笑，有过泪水，有过希望，有过迷茫，但在这少得可怜的33天里，你还在彷徨吗?你还在犹豫吗?你，还在幻想吗?不，我们要用有限的时间去创造无限的辉煌。

我记得，前一届的学长站在这里时，曾经说过：“你知道十年前的今天，我在干什么吗?十年前的今天，我在山上放牛，但十年后的今天，我在这里为理想奋斗。”流沙河说：“理想是石，敲出星星之火;理想是火，点燃熄灭的灯;理想是灯，照亮前行的路;理想是路，引你走向黎明。”是的，在这关头，有理想显得尤为重要，一个没有理想的人，终究是不可能成功的。

我也记得，从高一一路走来，每一次考试之后，总有一位老师会问我们：“你们还好吗?”而我们的回答也是十分自信的“好，很好，非常好!”如今，在这庄严的国旗下，在这仅有的33天里，我也想问问所有的思中人，“你们好吗?”的确，自信很重要，鼓励很必要。因为有了这一句“你们好吗?”我们才更加坚定，因为有了这一句“iam very happy with you”我们才更加努力。

然而，拼搏的路途并不平坦。有的人，会一次次颓废下去，逐渐变得平庸，考试一次，离梦想更远一点;而有的人，会一次次振作起来，逐渐变得杰出，考试一次，离梦想更近一步。一经打击就泄气的人，永远是个失败者，因为在最困难的时候，往往就是我们离成功最近的时候，要知道，如果冬天来了，春天还会远吗?不妨想一想，身处困境时，是什么支撑我们继续前进?感到痛苦时，是什么指引着我们摆脱痛苦?遇到失败时，是什么引领我们再振雄风?是希望，是希望，仍然是希望。因为有了希望，我们不再彷徨;因为有了希望，我们不再迷茫;因为有了希望，我们更加顽强。来吧!高一高二高三的同学们，让我们一齐呐喊：任重道远，立志成才;让我们一齐欢呼：迎接六月，奋战高考;让我们一齐爆发：我要努力，我会成功!

鲁迅先生之言，真正的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。同学们，面对着风云突起，面对着号角响起，面对着战鼓擂起，我们要做真正的勇士，到中流击水，浪遏飞舟!

同学们，33天里，莫愁前路无知己，天下谁人不识君?33天里，黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还;33天里，会挽雕弓如满月，西北望，射天狼!

同学们!

坚持吧!战斗吧!雄关漫道真如铁，而今迈步从头越!

努力吧!崛起吧!天生我材必有用，千金散尽还复来!

腾飞吧!超越吧!长风破浪会有时，直挂云帆济沧海!

**升旗仪式演讲词一分钟篇二**

谁不希望自己是一个成功者?而成功者无不懂得自律。自律是修身立志成大事者必须具备的能力和条件。自律，使人能够自知;自律，使人养成良好的行为习惯;自律，使人学会战胜自己;自律，使人身心健康，助人建立良好的人际关系;自律，使人高尚起来。自律是发自内心的，是内蕴，与别人加诸已身的纪律不同。自律是听命于自己，所以自律的人自立，有气度，吸引力自然而生。

所谓自律就是自己约束自己，换句话说也就是要自己要求自己。从本质上讲，自律就是你被迫行动前，有勇气自动去做你必须做的事情。自律往往和你不愿做或懒于去做但却不得不做的事情相联系。“律”既然是规范，当然是因为有行为会越出这个规范。人们往往会遇到一些让自己讨厌或行动受阻挠的事情，而在这种情况下，我们就应该克服对情绪的干扰接受考验。

“自律使人优秀起来”——是我们六1中队的座右铭。三月的督导过后我们会继续以自主教育的形式让更多的同学在品德修养上学会自律。我们班能人不少，有十几名南模学生乐队的成员，我们积极参与校园活动，无论是升旗仪式、鼓号队、唱校歌，还是主持文艺汇演，广播操比赛，年级作品展示，都有我们的“小荷才露尖尖角”，而在学习成绩上我班也是有优势的。然而在日常的学习生活中，我们仍然有许多不足，有人上学迟到、作业字迹潦草，有不交作业或抄别人的作业情况、上课积极回答但会不守规矩，乱插嘴、吃午餐剩饭剩菜一大堆、有值日生会敷衍了事，甚至偷懒逃避等。所以我们要时时提醒自己，要自律，千万不要纵容自己，给自己找借口。我们相信对自己严格一点时间长了，自律便成为一种习惯，一种生活方式，我们的人格和智能也因此应得更完美。但正如诙谐作家杰克森·布朗的比喻：“缺少了自律的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼。眼看动作不断可是却搞不清楚到底是往前、往后，或是原地打转。”我们也渐渐意识到成功与快乐取决于许多因素：智力、教育、体力、父母的支持、运气……但当别人陷入平庸时，那个激发你去努力实现理想的关键因素不是你的才能，不是你的教育，也不是你的智商——而是你能否自律。自律和意志是紧密相连的，意志薄弱者，自律能力较差;意志顽强者，自律能力较强。加强自律也就是磨练意志的过程。

自律的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情，因此要自律首先就得勇敢面对来自各方面的一次次对自我的挑战，不要轻易地放纵自己，哪怕它只是一件微不足道的事情。自律，同时也需要主动，它不是受迫于环境或他人而采取的行为，而是在被迫之前，就采取行为。前提条件是自觉自愿地去做。

自律是在行动中形成的，也只能在行动中体现，除此之外，再没有别的途径。梦想自己变成一个自律的人就会就变成一个自律的人吗?靠读几本关于自律的书就能成为一个自律的人吗?答案都是否定的。

纪律和规则是我们平时工作、学习和生活中不可缺少的。很多事实都能说明这个道理，比如买票要排队;走在马路上要遵守交通规则;甚至我们平时的一举一动都受到一定的要求和约束，否则任何事情都毫无秩序可言。而我们作为在校的学生，处在向迈进社会过度的时期，更是有数不清的纪律和规则来要求我们，告诉我们该怎么做不该怎么做。老师们、家长们费尽了心思，伤透了脑筋。但是，如果我们总在一种被要求的环境下学习和生活是很难进步的，所以我们应该学会自己约束自己，自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵守中学生日常行为规范，拿它来约束自己的一言一行。毕达哥拉斯说：不能约束自己的人不能称他为自由的人。我们的自律并不是让一大堆规章制度来层层地束缚自己，而是用自律的行动创造一种井然的秩序来为我们的学习生活争取更大的自由。

自律的学生热爱学习——无论单调还是挑战，都会兢兢业业，努力做到。自律的学生充满激情——不会习惯于被动地接受和执行任务，以工作绩效的化为目标，对工作中遇到的问题会主动出手，寻求的解决方式;自律的学生不会为错误和一时的失败找借口，而不能自律者则在为自己找一个遮掩错误，回避问题的挡箭牌的同时，放任了错误的不断发生;自律的学生会在对责任的承担和对错误的修正中，让自己越发优秀。

我们要提高自身素质，树立自尊、自爱、自强的自律意识，对学校、班级和个人都要有强烈的责任感，并且能够正确处理日常学习生活中的人际关系和矛盾冲突。而在学习方面，我们一要独立，独立思考、独立解题、独立完成作业;二要自觉，自觉做好自己该做的事情，包括做好预习复习工作、上课专心听讲和按时完成作业。在行为上，我们应该以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，做到文明礼貌、爱护公物。在外表上，我们应该以简单大方、干净整洁的衣着表现出学生朴素的本质。

如果每一位同学都能够加入到自律者这个行列中来，就会发现身边的事物、环境都会大大的不同。自律并不仅对我们现在的学习有益，相信若干年后，当我们陆续结束自己的学生生涯走上社会的时候会发现它对于我们今后在社会上的工作和生活也有很大的影响。学校是一个“象牙塔”，当我们还是学生时，犯了错误我们还有再来一次，从头开始的机会，可是在社会上我们必须为自己的每一次失误或者错误负责，承担后果，这使得自律的作用更加明显。因此，让我们互相监督，做到自觉自律，为目前的学习创造更好的环境，也为在今后的工作和生活中养成良好的习惯打下基础。

三月份孕育着无限的生机，植树节也在三月。有一处森林苗圃的墙上贴着这样一句话:“种下一颗大树的时机是25年前，……第二个好时机就是今天。”那么，今天就让我们种下自律这颗树苗吧。希望南模初中的莘莘学子都乐于自律，为创建我们共同的美丽、和谐校园而尽一份绵薄之力。

**升旗仪式演讲词一分钟篇三**

大家好，我是初一四班的\_\_，今天我演讲的主题是：让悦读成为一种习惯。这里的悦是愉悦的悦，因为，阅读是愉悦的、快乐的。

高尔基曾说过：“我读书越多，书籍就使我和世界越接近，生活对我来说,也变得越加光明和有意义。”的确，书籍对我们每个人来说都是不可缺少的，我们可以从书中找到乐趣，学到知识，充实我们自己的日常生活。当孩子周岁生日时，犹太人家庭就会举行这样的仪式：母亲翻开《圣经》，滴一点蜂蜜在上面，然后叫孩子去吻《圣经》上面的蜂蜜。这种犹太人家庭的仪式的用意不言而喻：书本是甜的，知识是甜的，读书是甜的!所以读书也是快乐的!那为何不爱好读书呢?

我很庆幸我的人生能和他相遇。对于我们来说，书是一位渊博的大师。它教会了我们许多知识，解答了我们许多的困惑。当你在一本书中找到了你纠结已久问题答案的时候，那种成就感真的令人无法忘怀。

书也是一位智者。他就像一位充满经验的老者，教给我们经验，让我们懂得人生的道理。比如读《目送》后，我懂得了我们只能往前走，用现在来填补过去的空白和伤口，带着爱和释怀与生命和解。而且令我懂得我们要与父母温柔相待。

书还是一位朋友。因为一本书可以常读常新，读而不厌。我们在每一个年龄段对于同一本书的理解都是不一样的。不管我们多少次去读同一本书，你都会有新的发现，新的体会，新的感悟，新的收获。每读一本曾经的书就像和一位老朋友在叙旧，那种感觉也是快乐的。我仍记得，其中一次语文测验的一篇文章，那篇文章是关于毕淑敏和《人鱼公主》的。毕淑敏曾谈到她8岁的时候觉得《人鱼公主》是一篇童话，到18岁的时候是一篇爱情故事，到38岁的时候探讨安徒生的写作手法，到48岁的时候觉得是一篇灵魂故事。正是因为毕淑敏的那颗热爱阅读的心，才会不厌其烦地去阅读同一本书，并对其有不同的见解。所以我们应该在不同的年龄段中，品读曾经的书籍，去汲取书中更多的精华。

如果你在书中找到和你想法一样的观点，你就会像找到一位志同道合的可以倾诉的知己一般，有一种心灵相通的满足感和快乐感。所以,书对于我来说不仅仅是书，还是一位心灵上的伙伴，为我解决心灵上的困惑，让我对生活豁然开朗。

有人喜欢阅读，有人说喜欢看电影。而我更喜欢阅读，因为我在读书中不仅看到了跌宕说起伏的情节，还无意识中积累了许多优美词句，并可以运用到写作当中，正所谓“读书破万卷，下笔如有神”。而且书可以有很大的想象空间，但是电影你看到的只是导演的角度，会有局限性，正所谓，一千个读者就会有一千个哈姆雷特。

所以我更喜欢书，在快节奏的生活下，偶尔放慢速度，静下心来品一本好书，摸着纸质的封面，我会觉得我会找到一份心灵上的宁静。读一本好书，可以让我们远离俗世，抚平心中的那份烦躁，领悟到人世的真谛。

但我不会要强迫自己去看不喜欢的书。其实，我们可以结合自己的爱好，根据自己的时间，每天读一读自己喜欢的书，划一划喜欢的词语和句子，写一写自己的心得感受，慢慢培养阅读的习惯，慢慢让阅读变成一种生活方式，一种生活态度。

同时，我们也可以和其他同学互换图书，读读在别人心目中的好书，从而扩大自己的知识面。我们还可以多倾听他人的读书心得，在交流中可以获得更加多元的见解，甚至碰撞出火花，产生新的认识。如果你发现有朋友的理解和你一样，你就会有一种找到知己的快乐。

如果不一样，我们可以听听别人的理解，再讨论，你会发现这本书其他的闪光点，同时也就加深对这本书的理解，让我们学会了从不同角度去看问题，分析比较，认真思考，对我们的阅读能力也有很大的帮助。只有经过深入的思考，书才能算是真正读得透。只有通过深入的思考，形成自己的看法和思想，并能清楚地表达出来，这才是读书的最高境界。

本月正好是学校的读书月，而本月的15日就有一个读书漂流活动。同学们可以通过这次活动看到更多的好书，丰富自己的知识面，并跟其他同学分享自己的见解，来获得新的知识。

读书可以塑造人格，改变人生;读书也可以去掉浮躁，调节心态;读书也可以充实生活，令人快乐。在当今这个浮躁的现实生活中，各种诱惑纷至沓来，让人蠢蠢欲动。急需读书，让世界喧嚣的人返璞归真，找回属于自己的那份简单的快乐。

我的演讲完了，谢谢大家。

**升旗仪式演讲词一分钟篇四**

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的诗句常在耳边回响;

曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易;一丝一缕，恒念物力维艰”的古训仍在心头萦绕;

曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话：“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

“勤俭节约、艰苦创业”这个古老而又年轻的命题，如今重又被赋予新的历史使命和战略意义。一个企业离不开水，电，煤，纸，企业的生产成本是不能太多的浪费在这些上面。就在我们提前并网发电，供电量、利润等指标节节攀升的时候，一份份煤炭涨价的传真文件雪片似的飞来!这犹如一个晴天霹雳，给了我们当头一击。公司一个月需燃煤约2.8万吨，而煤价上涨幅度已接近200元/吨，一个月影响净利润560万元!一年呢?这是怎样的一笔损失啊?我们正经历严峻的考验，节能降耗，节能降耗，每个人都在思考这个问题。

有人问：“我能做什么?”

答案很简单：从我做起，从小事做起，从自身岗位做起。

就这么简单吗?

对，就这么简单!

请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，会是澎湃汹涌的浪涛，才有波澜壮阔的大海!一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限，便会有无坚不摧的力量!回顾一下从身边流走的每一滴水：在你我洗盘刷碗、洗脸刷牙、洗发洗澡、冲洗厕所的时候，你我可曾想过，节约每一滴水?

在你我使用电灯、电话、电脑、空调、饮水机、复印纸、公文纸的时候，我们做到节约了吗?想起一句古话：“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。历史反复证明了这个道理：奢”能败国、败家、败自己。古罗马四处征战，有一支欧亚大陆悍的军队，但却因为骄奢淫逸致使古罗马四分五裂。素以能征善战著称的满清“八旗兵”，短短几十年挥师入关，建立了中国历最后一个强盛的封建国家，但他们逐渐沉湎于轻歌曼舞、锦衣玉食之中，最终昏聩腐朽，丧权辱国。“八旗子弟”也成为纨绔和低能的代名词。

历史和现实告诉我们：一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的国家是难以繁荣昌盛的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的社会是难以长治久安的;一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的民族是难以自立自强的;同样，一个没有勤俭节约、艰苦奋斗精神作支撑的企业是难以持续发展的。

节能降耗不是一时的、而是永恒的话题。

节能降耗，从我做起，就要从思想上崇尚俭朴，以勤俭节约为荣、铺张浪费为耻，抛弃“家大业大，浪费点儿没啥”的思想。“千里之堤，溃于蚁穴，”有些看似点滴的浪费，就像“蚁穴”一样，侵蚀着坚固的根基。

节能降耗，从我做起，就是要在作风上艰苦创业。在残酷竞争的市场中，我们是创业者，奋斗者，而不是享乐者，逍遥者，我们要舍得吃大苦、耐大劳，把艰苦奋斗当成战胜困难的助推器，把勤俭节约当成战胜困难的传家宝。

节能降耗，从我做起，就是要在思路上开拓进取。创新是发展的动力，发展才是硬道理。每个人都来献计献策，围绕生产和管理的薄弱环节，进行技术革新和技术创造。

节能降耗，从我做起，就是要在管理上精益求精。蒲松龄说得好：“有志者事竟成，破釜沉舟百二秦关终属楚;苦心人天不负，卧薪尝胆三千越甲可吞吴。”作为一个有责任感、荣誉感和使命感的协鑫人，都应抓住点滴时间，刻苦钻研业务技能，向精细管理要效益。只要付出辛勤的劳动，就一定会找到节能降耗的途径。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**升旗仪式演讲词一分钟篇五**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么的多姿多彩;它就像傍晚的晚霞一样，是那么的美好;它就像二月的鲜花一样，是那么的美丽却短暂。然而，往往一些潜伏在身旁的“暴风雨”，使它比昙花一现还要短暂。

很快，春去夏来，我们即将迎来的是热度如火的夏天，但夏天不正也是一个“多事之秋”吗?听着夏天一步一步向我们走来的脚步声，我想到了多少生命在这夏天中丧失!

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏?正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个的生命，使一个又一个的家庭承受着天大的痛苦。溺水、溺水、溺水!成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

发生溺水事故是夏季在安全方面存在的最大隐患，每年时有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河(塘)水所吞噬，令人痛心。

溺水是非常危险的，在日常生活中我们要树立安全认识，安全第一，防患于未然。因此我倡议:

一、加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的河域游泳。

二、在有家人陪伴地前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。

三、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。

四、不在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，不在公园尤其是靠河处逗留玩耍。

五、在我们的日常生活中，当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不象财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，主动要求进步，不断提高自身素质，共同担负起历史和时代的重任。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

小学中学生安全教育演讲稿：珍爱生命 预防溺水

现在正是天气逐渐转热季节，暑期即将来临，小学中学生溺水伤亡的事故也明显多了起来。目前全国每年有无数小学中学生非正常死亡，平均每天约有40多名学生死于溺水、交通或食物中毒等事故，其中溺水和交通仍居意外死亡的前两位。听了这些实例，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失?

人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命--防溺水教育。

一、关于游泳我们要严格遵守“四不”:

1、未经父母老师同意不去。

2、没有会游泳的成年人陪同不去。

3、深水的地方不去。

4、不熟悉的江溪池塘不去。(当然，也不能到河塘捞鱼摸虾)

二、溺水原因主要有以下几种:

1、不会游泳。

2、游泳时间过长，疲劳过度。

3、在水中突发病尤其是心脏病。

4、盲目游入深水漩涡。

三、如何防溺水:

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范认识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点:

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下去游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅;应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道;将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动\"倒水\"动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方法，在急救的同时应迅速送往医院救治。

溺水是非常危险是，在日常生活中要提高安全认识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范认识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。

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