

# 2023年中职学校国旗下讲话安排表(汇总7篇)

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 中职学校国旗下讲话安排表篇一

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家上午好！我这天国旗下讲话的主题是《学会管理自己的情绪》。

什么是情绪？情绪是一种体验，是人对外界事物是否满足了自己的需求的一种体验。所以，最基本的情绪有四种，它们是喜怒哀惧。

乐观用心的人总是让我们羡慕，并且实际上他们也会走得更远更开心。他们总是受上天眷顾不会遭遇烦心事吗？不，他们不是没有负面情绪，而是不会被情绪左右。

那么如何管理好自己的情绪呢？为什么说是“管理”呢，是为了避免走入“压抑”的误区：有不少人对于生气、愤怒、难过等所谓的“负面”情绪，习惯以“意志力”硬压抑下去，以为它会慢慢自然消失。其实绝非如此，情绪的能量不去处理，它就会累积、转化，并常常在你意想不到的状态下爆发出来。因此情绪管理并不是一味地压抑，而更需要疏导与化解。

管理情绪的第一步，我们需要去觉察自己当下的情绪并承认它、接纳它。任何的情绪，都是我们人性的一部分，都就应

真实呈现、坦然应对。举个简单的例子：假如你被好朋友误解了，感到很难过，很委屈，几乎要哭出来了，这种感受是你的情绪；寒冷的冬天，你写完作业，钻进温暖的被窝，你体验到了舒服与开心，这也是你的情绪。

情绪管理的第二步，是了解自己的情绪从何而来。心理学研究证明，影响人的情绪的不是发生的具体的事情，而是人对这件事情的看法。比如说，古时候，有两个人进京赶考，在路上遇到了正在办丧事的一家人，其中一个人想，这下完了，出门就遇到倒霉事，我必须考不好，他怀着这样的情绪去考，真的就考砸了；另一人想，我遇到了棺材，意味着我会升官发财，我必须会考中的，结果，他真的考中了。所以说，应对同样的问题，生气或者微笑，完全由你自己选取。

情绪管理的第三步是尝试着以适当的方式来表达情绪，这既能够缓解自身的压力，又能够拉近与周围人之间的心理距离。比如应对学习上的难题，你左思右想，也查看了工具书，还没解答出来，与其透过板着脸、痛苦地说哪位老师怎样出这么难的题目来发泄，不如诚实地向同学或老师请教，得到别人的帮忙，把问题解决了，感觉会舒服很多，会愿意更努力地来学习。

情绪管理的第四步，疏导、缓解内心积累的令自己不舒服的情绪。方法很多，找到适合自己的就行。最简单有效的途径有四个“出来”：说出来；写出来；画出来；唱或喊出来。也能够透过锻炼如健身，跑步、打球，舞蹈等，想象着坏情绪像球一样被打出去，或者随着汗水挥洒出去，会给人一种痛快的感觉。此外，还能够听音乐、散步、逛街、静心冥想等等。

总之，我们是情绪的主人，只要我们愿意去应对原本就属于我们自己的各种情绪，就有潜力去管理它们，而不是被情绪所控制。愿各位同学都能够成为管理情绪的小达人。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 中职学校国旗下讲话安排表篇二

各位老师、同学们：

大家早上好！这天我讲话的题目是《阳光体育强身健体》。

同学们，此刻已经进入冬季，冬天但是个锻炼身体的好时候。实践证明，冬季到户外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑兴奋性增强，有利准确地调节体温。这样，人的抗寒潜力就可明显增强。

我们小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，能够增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外理解阳光的照射，阳光中的紫外线可促进人体的造血机能。冬季常到室外锻炼，体温调节潜力就会加强，御寒潜力也随之提高。小学生正处在生长发育的关键时期，促进身体正常的生长发育，能够更好地提高学习效率，发展个性，锻炼意志。

下面李老师就来说说在冬季锻炼需要注意事项：

- 1、冬季锻炼充分做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满。
- 2、冬季锻炼穿着要适当，不可太过厚重，但同时也要保护好露在外面的皮肤。
- 3、避免在大风、大寒、大雪、雾霾中锻炼。
- 4、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，有时还会有风沙，因此，

锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，以减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

5、掌握适宜的运动量。冬季锻炼应根据天气状况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

## 中职学校国旗下讲话安排表篇三

老师们、同学们：

大家早上好！

端午节，门插艾，香满堂，吃粽子，洒白酒，龙舟下水喜洋洋。这些，都是曾经端午节上最热闹的活动，然而，随着时代的变迁，社会节奏的加快，外来文化的大举入侵，中国人不再眷顾流传几千年的中国传统文化，而是将目光转向了“圣诞节”“愚人节”这样的节日，面对这种现状，我们不得不感到悲哀，发出“端午节是否不再姓“中”这样的疑问。

当我们还沉浸在西洋节日的欢声笑语中时，据可靠消息说“亚洲准备向联合国教科文组织申报端午节为本国的文化遗产，目前已将其列入国家遗产名录。

无庸讳言，这些年来，我国的传统节日，似乎总离不开吃。端午节吃粽子，清明节吃青团，元宵节吃汤圆，中秋节吃月饼，春节更不在话下——大鱼大肉让你吃到不想吃。农耕社会对饥饿的恐惧，形成了我国传统节日最鲜明的风俗——吃。如今，满足了温饱需求的人们正在奔向全面小康，什么时候都有的吃，想吃多少都可以，传统节日的吸引力一下子失去了特有的魅力。

在继承传统文化方面，我们守着“聚宝盆”却不善于保护和挖掘。比如文字，当代青年有几个熟识并能运用繁体字？连文字都不认识又如何了解古代文化？再比如造纸，我国造纸工业化生产的结果是传统手工业的流失，许多高质量的宣纸要到日本或韩国才能买到，他们不但继承了我们的传统造纸技术，还有新的发展。

就拿端午节来说，它已融入各个临近国家的文化中，形成了独特的生命力——在新加坡，每年端午节举行的国际龙舟邀请赛闻名于世；在韩国，端午节被称为车轮节，是插秧结束后祈求丰年的日子。

在很长一段时间里，中国人着眼于创新，却往往容易忽视对传统的坚持，文化的缺失必然导致精神断层甚至扭曲，而精神文明的再次断层又将带来什么？有句话说的好：只有民族的才是世界的。

在面临全球经济一体化的今天，该如何保护与继承我们的传统文化，显然已是一个不容回避的问题。而现时的洋节兴盛与传统节日衰弱间的反差，更凸显了这个问题的迫切性。

其实，不光是传统节日，整个中华民族民间文化的生存环境如今都面临着经济全球化和现代化的挑战。一些西方发达国家凭借强大的综合国力，先进的科技手段和发达的文化传播手段，积极传播西方的价值观念和生活方式，对包括中国在内的发展中国家的民族民间传统文化生态造成了一定的冲击。

中国的传统节日五彩缤纷，文化内涵丰厚，留存着人类独特的文化记忆，对祖先创造的历史文化遗存，必须怀有敬畏之心，必须高度重视。我们是中华民族的栋梁之才，中华文明需要我们共同传承。同学们，不要冷落了中国的传统节日，让华夏文明在中国彻彻底底的红火起来吧！

谢谢大家！

# 中职学校国旗下讲话安排表篇四

同志们：

今天召开全市爱国卫生工作会议，主要是为了传达贯彻全国、全省爱国卫生工作电视电话会议精神，进一步推进中心城区创建国家卫生城市，各县(市、区)创建卫生县城(镇、村)等活动的深入开展，进一步掀起全市爱国卫生运动新高潮，爱国卫生会议领导讲话。刚才，市卫生局游局长就近几年来我市爱卫工作进行了总结，对今后的爱卫工作作了布置，我完全赞同，希望大家认真贯彻落实。下面，我讲几点意见：

## 一、充分认识爱国卫生工作在创建和-谐平安宜春中的重要作用

坚持以人为本，努力构建社会主义和-谐社会，是党的十六大和十六届四中全会提出的一项重要任务。最近，全市上下正在开展以“构建和-谐平安宜春，共创富民兴宜大业”为主题的教育活动。构建和-谐平安宜春的根本任务就是要形成全市人民各尽所能，各得其所而又和-谐相处的社会，这就需要我们方方面面坚持不懈地努力，而大力开展爱国卫生运动，不断提高人民群众的健康素质，营造文明、整洁、舒适、优美的人居环境是重要的基础和条件，也是改善投资环境、促进经济发展的可靠保证。为此，各县(市、区)政府、各有关部门一定要站在实践“三个代表”重要思想的高度，从保障人民群众身体健康，保护生产力，促进经济发展，构建和-谐平安宜春的高度出发，充分认识做好新形势下爱国卫生工作的重要性，不断创新和完善爱国卫生工作机制，不断把爱国卫生运动引向深入，精品本站|爱国卫生会议领导讲话。

## 二、突出重点，真抓实干，扎实推进全市爱国卫生运动

根据全国、全省爱国卫生工作会议精神，结合我市实际，今年爱国卫生工作主要抓好以下几方面：

一要大力开展创卫工作，全面提高城市卫生水平。十几年来，通过创建卫生城市活动，我市城市卫生基础设施建设得到了有效改善，但总体上还存在地区发展不平衡的问题。各地在创建卫生城市时，要重点抓好城市环境卫生的治理，加强城乡综合管理力度，注重城乡联动，狠抓背街小巷、城乡结合部、老城区、城中村、“六斜行业和农贸市场等薄弱环节，切实把与老百姓生活密切相关、关系城乡卫生的一些基础设施改造好、建设好。

二要全力推进农村爱卫工作，不断改善农村卫生面貌。在创建工作中要以改善村容村貌为切入点，大力开展环境卫生的综合整治，清沟排淤，填平坑洼，清除垃圾等卫生死角，消除蚊蝇孳生场所，要规范集贸市场，清理占道为市，努力为广大农民群众创造一个良好的卫生环境；要抓好农村卫生宣传教育工作。加大对农民的健康教育力度，充分利用标语、横幅、宣传栏、电视、广播等宣传渠道，全方位、多角度地向农民普及卫生常识，普及防病治病知识，增强农民的健康意识，引导和帮助农民崇尚先进、崇尚科学，反对封建迷信，反对落后愚昧习俗，养成良好的卫生习惯，过上健康文明的生活。

文档为doc格式

## 中职学校国旗下讲话安排表篇五

### 10月份国旗下讲话(4)

社会是由我们每一个个体共同组成的，我们每个人都有被关心的需要，于是我们呼吁理解万岁！我们高唱：“只要人人都献出一点爱，这世界将变成美好的人间。”只可惜我们很多人在呼吁理解的同时，忘记了别人也与自己一样，渴望爱、渴望理解、渴望关心。于是便出现了那么多不必要的抱怨和不满：政治课不生动，电视剧不好看，车站太脏，马路太挤，东西太贵，教育太死板，高考太紧张……所有的一切，

我们除了感到不满意之外，还应该想一想，很多事情要做好都是不容易的，做事的人都各有各的难处。如果我们每一个人都能站在别人的立场体会一下别人的难处、关心一下别人的感受，那么这个世界将会避免许多不必要的烦恼和纠纷。

当我们向妈妈伸手要钱时，应该想一想，妈妈也不容易，她要安排一家人的生活，每一分钱都来之不易，每一分钱都有它的用处，俗话说：“不当家不知柴米油盐贵”，妈妈也有她的难处；当我们失意而得不到好友的安慰时，我们应该想一想，未必是她对我不关心，或许是她也遇到不顺心的事，也需要别人的关心和安慰……只要我们能时时这样反思、这样设身处地为别人着想，能体谅别人的难处和体会别人的感受，我们便会变得平和而宽容，在潜移默化之中学会关心别人、懂得体贴别人。在我们步入社会后，就能更好地与别人配合、协作，而这种能力在现代社会是非常重要的！

“己所不欲，勿施于人”是中国最伟大的哲人孔子奉行一生的处世原则；“以责人之心责己，以恕己之心恕人”是刘备在《诫子书》中对刘禅的谆谆教导。这些都是最富有人生指导意义的经验之谈，是值得我们煅铸自己、激励自己、鞭策自己的座右铭。

最后，我想忠告大家一句：你想要别人关心你吗？那么请你先学会关心别人。

[1]

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：



点击下载文档

搜索文档

## 中职学校国旗下讲话安排表篇六

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天，我们又一次站在红旗下，凝视着烈士鲜血染红的国旗，心潮澎湃。因为他们的牺牲，才有我们今天的安宁；因为他们的付出，才有我们现在的繁荣；因为他们的坚持，才有我们今天的信心。我的国旗下讲话的主题是“缅怀先烈，奋发学习”。

再过几天就是我国的清明节，“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”说的就是每当这个特殊的时候，人们都会加倍思念已经死去的亲人，心情难免伤感。今天在这庄严的升旗仪式上，我们凝视着烈士鲜血染红的国旗，不觉思绪又回到那艰苦的岁月。在祖国危亡之时，无数英烈用他们的生命，谱写了一曲曲壮烈的爱国乐章。如江姐、刘胡兰、黄继光、董存瑞等等，他们深深懂得：在祖国危亡之时，作为一个中国人，保卫祖国，拯救祖国是自己的责任，为了祖国的解放，先烈们抛头颅洒热血，战火中出生入死，监牢里坚贞不屈，刑场上大义凛然。他们用生命、热血换来了华夏民族的新生。

时代的列车已进入21世纪，新世纪给爱国主义注入了新的内涵。爱国不再变得虚无，爱国也不再表现为为祖国抛头颅洒热血。今天我们在讲爱国，我想首先应该落脚在我们的学习上，试想一个不爱学习科学文化知识的人，还能谈得上爱国吗？同学们，今天的爱国就是奋发学习，早日成为国家的栋梁。

让我们一起继承先烈的遗志，擦亮眼睛，放眼世界，为祖国的繁荣富强奋发学习吧！奋发学习不是喊几句好听的口号，而是需要我们脚踏实地去做。

奋发学习，落实到我们小学生的具体行为中，首先就是要认真上好每一堂课，把每堂课要掌握的知识学得扎扎实实。上课积极动脑，会独立思考，会合作学习，不懂就问，大胆质疑，直到真正弄懂为止。其次，要一丝不苟完成老师布置的每一项课堂作业、回家作业，写好每一个字，算好每一道题。有错及时订正，不放过每一个错别字，不放过每一道错题。另外，我们要充分利用早读、午读的时间，加强阅读，不断丰富自己的课外知识。加强课前预习、课后复习，不断提高自己的学习能力。我们还要发扬不怕苦、敢于拼搏的精神。

同学们，让我们以先烈为榜样，用我们的热情，用我们的才智，奋发学习，让先烈们奋斗的轨迹在我们的拼搏中延伸，让我们用实际行动为中华崛起而读书，让我们的国旗更鲜艳，五星更闪亮！

## 中职学校国旗下讲话安排表篇七

尊敬的老师们、亲爱的`同学们：

大家早上好！

冬季参加体育健身活动，不仅仅能锻炼身体，增强体质，而且能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒潜力，防止发生各种疾病。

冬季体育锻炼，由于肌肉不停地收缩，心跳加快，呼吸加深，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时，体育锻炼还能增强大脑皮质的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温，适应寒冷的环境，提高人们的御寒潜力。所以坚持冬季锻炼的人和一般人相比，抗寒潜力可增强8~12倍。

冬季在室外锻炼，不断受到冷空气的刺激，造血机能发生明显的变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体适当增多，对疾病的抵抗力增强。所以坚持冬季锻炼的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。

那么，在冬季锻炼要注意什么呢？

（1）参加锻炼前要做好准备活动。准备活动能够使中枢神经的兴奋性提高，心脏和肺脏的功能加强，血液循环和物质代谢得到改善，更好地适应激烈运动的需要。由于肌肉关节都活动开了，不仅仅可取得较好的锻炼效果，而且也能防止肌肉拉伤、关节扭伤等现象。

（2）冬季的气候干燥寒冷，锻炼时，要用鼻子呼吸，并注意呼吸的节奏，鼻粘膜血管丰富，鼻腔也比较弯曲，对空气有加温加湿的作用，所以要用鼻子呼吸，不要大口喘气。

（3）要注意预防冻伤和感冒。刚从室内到室外锻炼时，要戴上帽子和手套，穿厚一点衣服，做做准备活动，等身上发暖后，再脱去厚衣服。锻炼结束时，要做好整理活动，及时穿上衣服，注意保暖。千万不要穿着湿衣服让冷风吹，以防感冒。