

# 中学生代表在国旗下讲话内容 高中学生 代表国旗下讲话(大全9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇一

领导、老师、同学们：

大家好！

我是九二班的安合欢，今天，我有幸站在这里，不仅仅代表我个人，更代表了整个班级。如果没有好老师们的教育，没有全班同学的竞争和帮助，那么我们就不能取得好的成绩。三年前，我们怀揣梦想走进了这座校园。一路走来，有过百思不得其解的烦恼；有过付出了却不见收获的无奈；有过懵懵懂懂苦涩的回味无论精彩与否，它终将成为我们生命中不可重复的一个段落，一串音符，一首诗。

而如今，我们正秣马厉兵，磨刀霍霍。我们每一位初三的教师也等待着见证我们凯旋而归的英姿。

“再狂暴汹涌的决水终将止于平静，再动荡混乱的战役终将止于和平。”这是名人传中的一句话。在我们学习中一切困境终将随着沧海桑田、时过境迁而出现转机。即便处境再窘迫，只要不放弃，超越，忍耐时间，“柳暗花明的又一村”会在“山重水复疑无路”上粲然出现。而我们有的同学对学习绝望，心灰意冷，认为被“优秀”抛弃就永远的被抛弃，可是，何苦用悲观的心态淹没本还存在的希望呢？云层封锁的天空终将绽开，暴雨连绵的夜终将显晴，所以对学习，我们

应当充满希望，不随日改不随时混，只有这样，一缕的阳光才得以召起万千敛。知识的汲取是永无止境的，而且只有踏踏实实、不随风逐浪，谦虚不骄傲，不空虚才能够成为另人赞叹的绝美。

我谈不上有什么经验和诀窍，只能在此说点体会和教训。谁都想学习成绩好，我认为自觉和毅力是关键，同时应该形成适合自己的学习方法。我认为学习应当注意以下几点：

- 1、学习要有计划。
- 2、全面发展，不偏科。同时，我们也可以在全面发展的基础上培养自己的优势科目。
- 3、学习要注重效率。学习效率也和好的学习技巧有关。
- 4、在保持独立思考的同时，要虚心地向老师请教，与同学交流。

同学们, 让我们记住，每一周，每一天，我们所走过的和即将走过的每一段历程，都有着各自不同的美丽。在无尽追求和付出中，我们靠近梦想、走进美丽、抵达辉煌。

衷心地祝福同学们有心情做梦，有实力圆梦。美好的未来永远敞开胸怀拥抱每一个学有所成的热血青年。

最后送大家两句话：梦想很近，道路不远，用心用情，无悔无憾

谢谢！

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇二

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好!我是来自六年级四班的的董一诺。今天，我代表全体20xx级毕业生，最后一次站在主席台上，感谢母校对我们六年来的培育。

花开花落，岁月匆匆，转眼间，我们小学六年的时光就要结束了，母校的一草一木、一砖一瓦都刻满了我们成长的足迹。每一声欢笑，每一滴泪水，每一次挥洒汗水，都使我难以忘怀。如今我们即将告别母校，一股眷恋之情，从我心底油然而生。

感恩母校，让我们在知识的海洋里尽情遨游，让我们在良好的环境下茁壮成长，让文明、优雅、礼仪，成为相伴我们一生的好习惯。感谢您对我们六年来健康成长的哺育!今天，我们在您的怀抱里感到幸福，明天，我们一定不忘校风校纪，让您因我们而荣光!

感恩老师，六年来，您教我们无数知识，更教会了我们做人的道理。您是人类灵魂的工程师，让我们从一个个不谙世事的幼稚小孩，成长为有梦想、爱学习的花季少年。我们永远也忘不了您的谆谆教诲，更忘不了您那亲切又威严的形象，带我们向德智体美劳全面发展前行。

感恩同学们，在六年的成长里，你们给予了我鼓励、进步与快乐，我们一起渡过了这缤纷烂漫的小学时光，一起拼搏，一起嬉戏，一起进步。忘不了我们朝夕相处的美好时光，结下的深厚友谊，若干时间后，我们都必将是彼此记忆中最美丽的一笔。

我们对母校的感激真挚而无尽，而我们报答母校最好的方式就是：在今后的日子里，不忘母校的校风校训，在更广阔的学习生涯中愈加发愤图强，为培育我们的母校和老师争光添彩!即将毕业离别的同学们，就让我们带着对母校的留恋，一起努力吧!

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇三

大家好！我是来自初二（9）班的吴佩臻，今天我我国旗下的讲话题目为告别童年走向成熟。

两天后，就是儿童节了，首先我在这里祝大家儿童节快乐。而对于我们初二的同学们来说，这是最后一个儿童节，也将标志着我们告别童年，带着早已沸腾在血液中的成熟，早已准备着跳动青春的气息，真正地成为一名青少年，去拥抱五岁的天空。

时光荏苒，蓦然回首，这十几年，我们在成长的道路上，印下了一个个或大或小或深或浅的足迹。十几年来，我们用天真烂漫的情怀，编织了一首人生中最难以忘怀的童年之歌。

还记得月光下和小伙伴在庭院里洒下的. 咯咯笑声吗？那是我们快乐的童年。还记得冲刺外校前奔波于各个培优点之间的匆匆身影吗？那是我们紧张忙碌的童年。还记得刚入校时我们无法适应新生活而挂在嘴边的声声抱怨吗？那是我们受挫的童年。

时光易逝，初一的学弟学妹们，请尽情享受你们宝贵的童年时光，让你们的童年充满了快乐与梦想。初三的学长们，你们即将迈着成熟的步伐，肩负起为母校争光的责任，向你们的梦想奋进吧！最后，让我们大家以最热烈的掌声预祝初三年级全体同学在本次的中考中取得优异的成绩！谢谢大家！

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇四

国旗下的讲话，是学校一块重要的德育阵地。下面是本站小编给大家整理的中学生代表国旗下讲话稿，仅供参考。

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家好！

我演讲的题目是：新希望 新征程。

愉快的寒假结束了，我们迎来了一个崭新的学期。

在刚刚过去的寒假中，我们收获了很多。通过和家人团聚，我们收获了亲情；通过完成寒假作业，我们获得了知识；通过体育锻炼，我们增强了体魄。更重要的是，我们收获了对未来的希望与信心，我们成长了，具备更强的能力，也承担更多的责任。未来，也有更多的挑战等待着我们。

新学期伊始，不同年级的同学面临着不同的挑战。初二的同学，你们现在的所学是未来提升的保证，所以一定要夯实基础；初二的同学你们面临着一中直升班的考验，所以一定要提高效率，攻坚克难；至于我们初三的同学，等待我们的将是100多天以后的中考，所有的付出和汗水都会在那一天获得回报。因此，我们要以更加昂扬向上、艰苦奋斗的精神，高效复习，备战中考，不给人生留遗憾，中考必胜。

当然，在努力学习的同时，我们也要提高自身素养，遵守校规校纪，规范仪容仪表，注意言谈举止，做最美育华人。

最后，希望大家行动起来，撸起袖子加油干，不忘初心，为梦想插上翅膀，为未来点燃希望。

我的演讲完毕，谢谢大家。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！我是张双醇，今天我国旗下演讲的题目是《如何做一个好的倾听者和发言者》。

知道吗？耳朵和嘴通往心灵，是打开智慧宝盒的钥匙，“听”与

“说”是相辅相成的，一旦缺失其中一个，你将会无法心之路去开启你的智慧宝箱。只愿说不愿听，那是贪婪的一种方式；而只听不愿说，则是一个自私的行为。倾听和发言都是用平等而开放的支流，他们都是思想和心灵的交流。倾听和发言都是我们人生中的必修课。

“我不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权力。”倾听是对别人的一种尊重，学会倾听，我们才能伫立在别人的心中。然而倾听时我们做到以下几点：一、专心。在倾听别人发言时，我们应该集中注意力，注视说话者，保持目光接触，不要东张西望。二、耐心。别人说话时，不要随便插嘴，中途打断别人。若想发表什么想法应在别人说完之后在进行补充。三、细心。要善于捕捉别人发言中的有益于自己的信息，萌购及时找到别人表达的主要观点。四、用心。能够换位思考，多站在他人的立场来考虑问题。倾听时，应面带微笑，表情应随对方说话的内容做出相应的变化，并对他人的发言做总结，必要时，可以加以记录。倾听可以激发我们的逻辑思维，提高我们的综合素质，倾听让我们了解世界的多彩，生活的缤纷，学会倾听，我们才能去伪存真，不断完善自己。

发言是自我表达的一种发式，一种能力。发言也是一门艺术。因为很多人总是不能以正确的方式去尽情的表达自己的想法，甚至有的人本无恶意却因用错词而引起一场不必要的纠纷。因此在发言时，首先，我们必须对自己有信心，树立一个良好的形象，保持良好的心态。其次，在表达时必须明朗洪亮，干脆利落，无言清晰准确。说话的时候恰如其分，发音正确，用词精准，措词高雅，语气委婉。而表达的内容新颖独特，具有自己的想法和主见。同时在表达的时候应克服紧张，力求做到自由抒发，语言简洁精炼，不繁琐，能将自己的所有想表达的说出来，不遮遮掩掩，支支吾吾。

“听”和“说”是人与人之间交流的一种需求，更是人与生俱来的一种能力。人与人的交流是建立在真诚的基础上的，唯有用心对待，方能做得完美。所以用心倾听，用心去说，

你将会受益无穷。同学们，在高效课堂里，让我们努力成为一个好的倾听者发言者，也希望各位老师做更好的倾听者和发言者！

谢谢大家，我的演讲完毕。

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《做一个道德中学生》

杨震却讽刺地回答：“天知、神知、子知、我知，何谓无知？”结果行贿者灰溜溜地离去了。一个有道德的人，就要“勿以善小而不为”。就是说，不要以为好事不起眼而不去做，大善是小善的积累。一个有道德的人，就要“勿以恶小而为之”，大恶是小恶与时间的乘积。千里之堤，溃于蚁穴。平时一次迟到早退，说一次谎话，值日时偷一次懒，在崭新的课桌上画上几笔，这些虽是小事，但体现了一个人道德与情趣的高低，这些行为与新世纪学生的身份不符。我们要成为具有高尚道德情操的人，就要注意养成慎独的习惯。你播下什么，你就收获什么：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种命运。

你想为二塘中学的兴旺发达、蒸蒸日上贡献一份力量吗？那么，就让我们积极行动起来，脚踏实地地为学校发展做一些实实在在的工作，从我做起，从小事做起，用严格管理之石铺垫学校的持续发展之路，铺垫人生的理想之路！

最后，在新的一年里，我祝老师们工作顺利，合家欢乐；祝同学们身体健康、学习进步。我的演讲到此完毕，感谢大家聆听！

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇五

国旗下讲话是根据我国国旗法的规定,是学校对学生进行思想政治教育的一种重要的方式,是每个学校每周的大事之一,是学校校园文化建设的重要形式之一。下面就是本站小编为大家整理的初中学生代表国旗下讲话稿,仅供参考。

同学们:

大家都知道,由于人类向自然界过度的索取,已经导致了大自然无情的报复:飓风、暴雨、暴风雪、洪涝、干旱、虫害、酷暑、森林大火、地震等灾情不期而至,全世界因干旱等原因而造成的迁移性难民预计到20xx年达到1亿人。

惨痛的生态教训,已经引起世界各国和全人类的重视,国际奥委会评估团视察申奥城市,就把生态环境改善列为其中重要的内容。我国高度重视环保工作台,先后出台了许多保护环境的政策和法规,开展了许多保护环境的工作和活动。

我国同时也非常重视保护环境的教育,“绿色学校创建活动”就是其中重要的内容之一,我校的环境保护和绿化工作已取得丰硕的成果。

我们经常看到许多同学在校园里的各个角落捡拾果皮纸屑;用自己的双手去保护校园环境的优美。但是,我们仍然存在着一些不足:仍然有人乱丢纸屑、食品袋废弃物;仍然有人在草坪上肆意践踏;学校的绿化带中,不时发现有深深的脚印、有的地方甚至走成了小道。

同学们,我们是21世纪的主人,环保意识是现代人的重要标志。我们应当切实地树立起时代责任感。心系全球,着眼身边,立足校园。多弯弯腰捡捡果皮纸屑,首先是不要随地乱扔乱丢;多走几步,不要穿越绿化带,践踏绿地。“勿以善小

而不为，勿以恶小而为之”，从我做起，从小做起，从身边做起，从现在做起。保护地球母亲，净化绿色校园。让我们的校园更加美丽吧！

同学们：

今天，今天要给大家聊聊美化校园的话题。我想现在可能会有一些同学在想，美化校园？我们的校园不是很美吗？你看校园里：操场上干干净净无纸屑，四周围绿树草皮话烂漫，楼房整齐一排排，同学们穿红着绿好漂亮，外面还有绿水青山来拥抱，谁敢说我们的校园不美吗啊？可是今天，老师要实话实说：我们的校园里还有美中的不足，还存在着“丑”的东西。

那么这个“丑”到底藏在哪儿呢？

下面还有更难听的，我也不好意思给大家再背下去了。当时，我心情沉重地回到了办公室，跟老师聊起这样的事情。老师们在生气之余告诉我，前些时候还流传过这样一个顺口溜：（什么）一年级是小偷二年级是贼，三年级的美女没人追，四年级的帅哥排成对，五年级的情书满天飞，六年级的鸳鸯成双对。

这是什么话？是怎样的人编造的？其编造的目的又在哪里呢？同学们对这样的一些问题思考过吗？昨天，老师对这些问题，思考了一个晚上，现在我的回答是很肯定的，对于第一个问题——这是些什么话？我说是瞎话瞎讲，以为根本没有这个事实，纯属胡编乱造。第二个问题——是些怎样的人胡编乱造的？我的回答是：是一些胸无大志，不愿学习，只贪图眼前舒服与享受的，又别有用心的人编造的。他们的别有用心又再哪里呢？——他们学坏了，还想让更多的人也跟着学坏。打个比方，他们已经落水了，快要淹死了，还想多找几个人下水陪他们一起淹死，这就是他们的目的。所以，同学们一定要小心啊！

古人说：“言为心声”，就是说，一个人的语言直接反映了他的

的思想。有人说，眼睛是心灵的窗户，我说，语言是心灵的一面镜子，什么样的语言就是一个什么样的人，如果想做一个文明的学生，首先应该从学会说文明的语言开始。

让我们行动起来，自觉地抵制这些不文明语言的传播。让我们行动起来，人人都来自觉地使用文明礼貌语言。

让我们人人都来用美丽的语言，给我们的校园再添一份美吧！

同学们：

同学们，为了新中国的诞生，为了五星红旗升起，我们的革命先烈浴血奋战，宁死不屈。“小萝卜头”——中国革命史上最年轻的烈士，他叫宋振中，牺牲时，还不足9岁。1942年9月不到1岁的他和母亲一起被捕入狱。在他极其短暂的一生中，穿的是妈妈改做的“囚衣”住的是阴暗潮湿的地牢，铺的是烂草，吃的是发霉的米饭，几乎很少见到阳光，在国民党的牢笼中，艰难顽强地生存着。

他长到七八岁，可个子还只有四五岁孩子那样高，是个头大个小的面黄肌瘦的畸形孩子。但他非常聪明，从父母和他亲身遭遇中，亲眼目睹了国民党的残酷和共产党的英勇，在他幼小的心灵里，就知道了爱谁恨谁。每逢大人们在牢房里商量工作，他就主动到门口为他们放哨。

“小萝卜头”在狱中斗争很坚定，是个很勇敢很机智的小英雄。在他身上有一种让敌人害怕的气概。这位小英雄面对敌人血淋淋的屠刀，和难友们毫无畏惧地走向刑场。

同学们，祖国的春天是先烈们用鲜血浇灌；解放的大地，是先烈们用身躯蒲城；鲜艳的红领巾，是先烈们用热血染红。是他们送走了严冬和黑暗，迎来了春天的黎明。我们应该懂得，生活在社会主义新中国，不愁吃，不愁穿，在党的阳光雨露下，像盛开的朵朵鲜花，愉快地生活，茁壮地成长。我们要

珍惜今天的幸福生活，身在福中要知福。

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇六

老师们、同学们！

本学期的期末考试已经临近，各年级、各学科都已经进入到紧张的复习阶段。为了提高复习效果，使同学们能善始善终的完成本学期的学习任务，特谈几点看法，提几点要求和大家共勉。复习是巩固和强化所学知识必不可少的手段，是学习过程中至关重要的环节。复习不单是机械的重复，而更应包含者对知识的理解和运用。平常学习好一些的同学应该利用复习之机夯实双基(基本知识，基本技能)，力所能及的，由此及彼，由表及里、加大复习的力度重在知识的迁移、在训练能力上下功夫。做到触类旁通、举一反三使自己在学习上再上新层次，进入更高的学习境界。机不可失、时不待我，原来基础较差的同学应充分利用期末复习的时机，狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位，宁可学少点，也要学好点。在复习中不但要听懂，更要会做，不但会做，更要做得规范，防止水过地皮湿，一问三不知，更防止吃夹生饭。高三同学的学习已进入第一轮复习的中后期，经过三次摸底阶段考试，每位同学都摸清了自己的学习实力，找准了自己的坐标点，时至今日学什么，如何学?应理清思路，克服心理障碍，排除内外干扰，集中精力，再须一搏，用期末考试的成绩来验证自己的学习行为。当然，我们在抓好期末复习的同时，每一位同学应一如既往的遵守好学校的一日常规，常规纪律是搞好学习的前提保证。常规更是育人的明确尺度。在这期末复习最紧张的时刻，需要提醒同学们的一点是：学习是以时间做保证的，但是学习成效和学习时间的\*短不是成正比例的关系，这个道理不必多说。我们不主张任意延\*学习时间，搞马拉松式的疲劳战术。劳逸结合，注重提高复习效率是期末复习应该注意遵循的原则。搞好期末复习的关键在老\*，学校希望在教学第一线上任教的老\*们要把好复习关，把

各科复习的起点降低一点，再降低一点，让绝大多数的同学都能在复习中学有所得。考学生也是考教\*，教\*讲课质量、教学水平的高低，在很大程度上是反映在学生的考试成绩之中。希望老\*们在这为数不多的复习时间里，尽力弥补平时教学中的遗误和不足，把“教”落实到“双基”上，把“学”引导到学生的掌握运用上。学校的中心工作是教学，希望其他岗位上的老\*们、同志们，各司其职，各负其责，根据自己的工作实际，搞好本学期的收尾工作，按“务实高效”的要求为第一线上的\*生服好务。最后祝老\*们期末工作圆满顺利！祝同学们期末考试取得好成绩。

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇七

老师们，同学们：大家好！

我是来自初二一班的阚子文，我今天演讲的题目是，加油，中考。

上个周末全国进行了紧张的高考，我校学生全力应考，沉着应战，展现了我们七万人的实力与风范。而对于我们初三的学长们来说，周五周六也要面对中考。学长们，你们记得初到成都七中万达时的你们么？还记得你们三年中的经历么？用我们学校贴吧中的一首诗来说：“只是三年，有怨、有悔、不完美；或是三年，爱过、哭过、我走过；又是三年，你好。再见缘未断。愿来世这三年；你我他还能再见面。三年走过，我们笑过、哭过、闹过；三年来过，我们爱过、恨过、努力过；时间告诉我们，我们走过了三年；友情告诉我们，我们还会有很多年。”

是的，时光荏苒，岁月如梭。一转眼，初中三年，你们就要走过了。而在你们面前的，就是人生中一个重要的里程碑——中考和升入高中。在这里，我祝愿所有初三的学长们考试顺利，沉着迎战，超水平发挥，进入一个自己理想的高中。

学长们，相信在你们过去的三年来，每一天都是充实的。学校里，你们在老师的细心教导下，获得了数不胜数的知识；在丰富多彩的社团科里，培养了自己的兴趣，锻炼了自己的能力；家庭中，父母的交流、帮助也是我们坚实的后盾。就在这样的环境中，我们一天天长大，一天天从一个只知道玩乐的孩子变成胸有大志的青年；一天天从一个生活单调的人变成生活充实的人。一天天看着墙上中考倒计时数字的变少，一天天从内心真正迸发出学习的渴望，从灵魂中实实在在地有了奋发向上的动力。虽然压力是如此之大，但是你们毫不畏惧用着自己的顽强的意志不断克服着困难，那些数学的b组题，在日思夜想中终于有了思路；那些化学公式、物理定理，在反复理解中终于烂熟于胸；那些英语短语、固定句型，终于在不断记忆中手到擒来；那些语文阅读题，终于在错了又错之后有了感觉。这是我们这些学弟学妹们所应该学习的。“养兵千日，用兵一时”马上，另一个展现我们七万人实力与风采时候就要到了，难道大家不为之振奋，不为之激动，不想在中考之时报答父母的养育之恩，老师教育之恩，学校的培育之恩么？我想，答案是肯定的，我也相信学长们有实力有信心做到这一点。

其实我能感到，学长们最放不下的还是在七中万达的三年时光。在这里，我们从幼稚走向青春，从无知走向博学，在食堂里回荡着我们的玩笑，在教学楼里充斥着我们的汗水，在操场上有我们的矫健身影，每一个走廊都充满着深深的回忆。天下没有不散的宴席，离别终是必然。任何结束所伴随的，都是一个新的开始。一段全新的人生即将在中考之后展现在你们面前。

千言万语，说不出我们心中对你们的祝福；华丽语句，述不尽我们内心对你们的祝愿。无所顾忌的飞吧，无论你是成就惊天动地之伟业，还是平平淡淡幸福一生，你们都是我们的榜样！都是老师家长们的自豪，是我们七万的骄傲！最后，再次祝愿初三的学长们考试顺利！

加油!中考!

谢谢大家!

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇八

同学们:

今天，今天要给大家聊聊美化校园的话题。我想现在可能会有一些同学在想，美化校园?我们的校园不是很美吗?你看校园里：操场上干干净净无纸屑，四周围绿树草皮话烂漫，楼房整齐一排排，同学们穿红着绿好漂亮，外面还有绿水青山来拥抱，谁敢说我们的校园不美吗啊?可是今天，老师要实话实说：我们的校园里还有美中的不足，还存在着“丑”的东西。

那么这个“丑”到底藏在哪儿呢?

下面还有更难听的，我也不好意思给大家再背下去了。当时，我心情沉重地回到了办公室，跟老师聊起这样的事情。老师们在生气之余告诉我，前些时候还流传过这样一个顺口溜：(什么)一年级是小偷二年级是贼，三年级的美女没人追，四年级的帅哥排成对，五年级的情书满天飞，六年级的鸳鸯成双对。

这是什么话?是怎样的人编造的?其编造的目的又在哪里呢?同学们对这样的一些问题思考过吗?昨天，老师对这些问题，思考了一个晚上，现在我的回答是很肯定的，对于第一个问题——这是些什么话?我说是瞎话瞎讲，以为根本没有这个事实，纯属胡编乱造。第二个问题——是些怎样的人胡编乱造的?我的回答是：是一些胸无大志，不愿学习，只贪图眼前舒服与享受的，又别有用心的人编造的。他们的别有用心又再哪里呢?——他们学坏了，还想让更多的人也跟着学坏。打个比方，他们已经落水了，快要淹死了，还想多找几个人下水陪他们一起淹死，这就是他们的目的。所以，同学们一定要小心啊!

古人说：“言为心声”，就是说，一个人的语言直接反映了他的思想。有人说，眼睛是心灵的窗户，我说，语言是心灵的一面镜子，什么样的语言就是一个什么样的人，如果想做一个文明的学生，首先应该从学会说文明的语言开始。

让我们行动起来，自觉地抵制这些不文明语言的传播。让我们行动起来，人人都来自觉地使用文明礼貌语言。

让我们人人都来用美丽的语言，给我们的校园再添一份美吧！

## 中学生代表在国旗下讲话内容篇九

亲爱的老师，亲爱的同学：

大家好！

今天，我们讲话的主题是健康从心开始

我们知道种子长大了，必须经过黑暗中的斗争，当第一缕光照时会看到地面；蛹出茧，必须努力让蝴蝶翅膀美丽如画。21世纪，我们必须排除生活道路上的所有混乱，克服前进道路上的困难，学习，在风浪中工作，勇于勇气。未来的社会还要求个人具有健康的自我和主动的意识和能力的发展。什么是健康？世界卫生组织宪章规定：所谓的健康，身体，精神和社会适应的国家，不只是没有疾病或不弱。所以我们对健康有正确的理解，我们不仅有一个健康的身体更有一个健康的头脑。

我们如何能有一个健康的心灵？

1，我们要注意培养自己的快乐，积极进取，同学们喜爱的品格，学生们在一起玩，学习快乐，和谐的人际关系，学会调整自己的精神状态，遇到困难，通过挫折，为振奋精神，知道未来总是光明。经常保持一种乐观和快乐的心情。如通常

学业成绩不佳或考试成绩回来，要正确理解，不要气馁，相信自己努力收获。要有正确的自我评价，如果你不能正确地理解自己，会使他们与周围学生的关系失衡，导致矛盾，例如自己的高评价，没有看到自己的缺点，思考，和学生不能一起工作，如过低不知道自己，会产生低自尊的心理，这些都不利于心理的健康成长，也会影响学业表现。

2，我们必须及时自我体验，自我体验是有自尊，自信和自豪的感觉，不要自豪，不自卑，不自满，做错事，做坏事感到ash愧。不断调整自己的行为，使行为符合社会的规范，符合社会和道德要求。通常参加一些健康有益的活动，如文化体育活动和有意义的社交活动，不要去网吧和游戏室等地方去成人。

3，父母的态度应适度，不要采取极端行为。显示一定程度的独立性，让家长担心。 4，保持自己的独立性，但不要忽视与父母的沟通和沟通。反正，长一代也来自我们的时代，凭借他们几十年的生活经验，看到问题变得更加成熟。我们慢慢成长，应该学会独立，但独立和成熟有一个过程，不是突然。

同时，学校和教师也为我们的健康成长作出了巨大努力，保护我们的成长。今年夏天，学校花了很多钱配备心理咨询中心，有个人咨询室，团体心理活动室，沙发游戏室，休息室等，感兴趣的同学可以上课老师和魏老师预约。此外，学校还配备了一个新的道德展览室，从本周开始，道德教育展厅将对学生开放。每个班级将根据学校安排展示旅游。生命教育主题教育活动的第一阶段将在阳光情绪部分的学生解释情绪的调节，调整知识和技能的心态，希望学生可以收获。

同学们，昨天的习惯，创造了今天的我们；今天的习惯决定明天我们。