

# 我节约我光荣国旗下讲话(精选13篇)

一个好的公司宣传语能够在市场竞争中脱颖而出，为公司带来更多商机和销售机会。公司宣传语的创作需要团队的合作和集体智慧，通过不断地修改和优化，最终得到最佳效果。宣传语是公司与外界沟通的窗口和桥梁，下面是一些精选的公司宣传语，让我们一起来看看吧。

## 我节约我光荣国旗下讲话篇一

敬爱的老师，同学们：

大家早上好！

今天，我们站在国旗下，共同讨论“明礼诚信”这一古老深远又极具现实意义的话题。

五千年，文明史，礼仪邦，德志上；国之魂，民之本，仁义礼，诚信善。明理为先，诚信为本是做人的重要原则。古人将明利之人称为“谦谦君子”，将诚信之人赞为“一诺千金”。作为炎黄子孙，龙的传人，继承祖先的优良传统是我们责无旁贷的使命。

明理诚信是公民应遵循的行为准则，它对于规范人们在社会关系中的道德行为，提高人的素质和社会文明程度，是社会主义精神文明建设的重要内容。一般来说，明理是人的外在行为表现，诚信是人的内心状态。

记得俄国著名的哲学家赫尔岑有句名言：“生活中最重要的是有礼貌，它比最高的智慧，比一切学识都重要。”我们共同生活在社会这个大家庭中，文明礼貌地处事待人，是我们青少年成长过程中必修的一课。因此，我们一定要养成讲文明礼貌的好习惯。

一句脏话、随地吐痰、随手乱扔废纸脏物，表面上看是小事，但往往会影响到个人的形象和素质，也会影响城市的形象。一个充满文明礼貌的城市，能够给人带来愉快和信心；一个不讲文明礼貌的城市，设施再好，也难秩序井然。文明礼貌表现的不仅是个人形象、城市形象、市民素质，也在一定程度上反映了社会的文明程度。

孔子说：“人而无信，不知其可也”！诗人说：“三杯吐然诺，五岳倒为轻。”民间说：“一言既出，驷马难追。”都极言诚信的重要。几千年来，“一诺千金”的佳话不绝于耳，广为流传。可见，诚信自古是中华民族的传统美德，是经过漫长、沉重的生活之浪淘沥而出的赤纯之金。

然而，在我们身边缺失诚信的事情却时有发生：虚假广告横行天下；劣质商品充斥市场；考生作弊现象严重；“豆腐渣”工程造成无数人间悲剧……因此，在社会主义文明高度发展、人与人相处难见真情的今天，诚信品质尤为重要。

同学们，我们应该多一份真诚，多一点信任，脚踏一方诚信的净土，浇灌出人生最美丽的花朵。“重诺守信，人必近之；狡诈欺蒙，人必远之”。愿我们所有的人都把诚信之心携带在人生的道路上，从我做起，从小事做起，让诚信的品质散发出金子般的光芒！

在此，我呼吁大家：

1. 尊老爱幼、孝敬父母、爱护公物、维护公共秩序。
2. 举止文雅、严于律己、宽容待人、相互尊重、相互礼让。
3. 自觉遵守课堂，不旷课、迟到、早退。
4. 杜绝恶意违约，做到守约如初。

5. 堂堂正正做人，踏踏实实做事。心口如一，言行一致，做明礼诚信、自强不息的表率。

## 我节约我光荣国旗下讲话篇二

老师们，同学们，早上好！

今天我在国旗下讲话的主题是“勤俭节约”。

每年的10月31日是“世界勤俭日”，勤俭节约是我们中华民族的传统美德。曾几何时，“一粥一饭，当思来之不易，一丝一缕，恒念物力维艰”的古训教育了一代又一代的炎黄子孙，历史也反复证明着这样一个道理，“奢侈”能败国败家败自己，想当年清朝的“八旗子弟”是何等的骄奢淫逸，最终却成为纨绔和低能的代名词，沦落到丧权辱国的下场。新中国成立后，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人“勤俭节约，艰苦创业”，硬是把我国从一穷二白的旧中国，建设成现在物质丰饶，不愁温饱的小康社会。

然而，随着社会物质文明的不断发展，铺张浪费等陋习也随之滋生蔓延开来，甚至侵蚀到我们青少年一代。今天又到了一年一度的“世界勤俭日”，作为一代有责任感、荣誉感、和使命感的青少年，我们应该立刻行动起来，从我做起，从小事做起，从现在做起。让我们拧紧用过的水笼头，不多流一滴水；抬起手按一下开关，节约每度电；将复印纸重复利用；减少剩菜剩饭的倾倒等，希望每个同学都来献计献策，以勤俭为荣，铺张浪费为耻，崇尚俭朴，发扬勤俭节约的传统美德。请记住“不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好；不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对，平凡与不平凡只是一步之遥，让我们携起手来，节约每一滴水，每一度电，每一颗粮，每一片纸，你我就是成功者”。

亲爱的老师们、同学们：

大家，早上好！

或许，你是第一次听说，在十一月的最后一天，有这样一个“世界勤俭日”，那么你惊诧的反应是再正常不过的了。然而，如果你未曾听说过“静以修身，俭以养德”的古训，也未曾听说过“绿色环保、低碳生活”的风尚，那么你就out(落伍)了。

“勤俭”之于每一个中国人而言，是再熟悉不过的了。中华民族自古就是勤劳节俭的民族：上古有神农氏，“遍尝百草”，才有了后世百姓的安乐；春秋有季文子，虽贵为上卿大夫，却住所简陋、穿着布衣、以俭为荣，才有了鲁国的富庶。大而论之，贪图享乐的奢靡之风，会使一个王朝失却民心、土崩瓦解；小而论之，一个家庭不知“勤俭持家”，就经不起风浪的洗礼，稍遇不测，就难免举步维艰、甚至流离失所。

你以为你做到了勤俭，那么你错了！

勤俭是一种行为，需要我们用习惯去养成。从身边的点滴做起吧，去养成一个良好的习惯。譬如你去食堂，根据你的食量来打饭，你节省的不仅是金钱，更是有限的资源。而由此，你才会清楚你自己想要的，千万不要盲从于别人的脚步，“从众”是件危险的事，你可以自己去准备一个针线包，顺手关一下灯，你获得将是别人的称赞，这便是勤俭的芬芳。

勤俭更是一种修养，你的一举一动都会无形地被人们所记录下来。在物质匮乏的时候理应勤俭，在物质富足的时候，同样不能忘记“勤俭”，看似关乎物质，其实关乎精神，一个勤俭的人，其做事必然是有条理的。勤俭也不仅关乎空间、更关乎时间，当你有条理地做事时，你的生命在延续，正如时下流行的“低碳生活”，每减少一点碳的排放，地球的生命就在延续，我们的生命也因此而精彩。

你以为这就是勤俭，那么你错了。

这是我的勤俭观，你或许以为勤俭就会影响你的学习效率、生活质量？你或许甚至认为你不去更新自己的衣物，就影响了国家的产业发展和gdp吗？不必去多想了，我们能做的，是我们自己，“一粥一饭，当思来处不易，半丝半缕，恒念物力维艰”是对的，有限的生命里应当活出无限的精彩，这也是对的！

你以为勤俭是否与我们的生活相矛盾了呢？那么你错了。恰恰相反，勤俭是恰是国人的一种智慧，是古人教会我们应对自然的一种法则，处理人生的一种策略，如同没有痛苦就没有快乐，没有个人的勤俭、国家的勤俭，就无所谓文明传承、社会和谐了。

“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”当勤俭成为一种风尚，成为我们血液中的一种自觉，我们便不会惊诧今天这个日子了，愿勤俭之风尚遍彻校园。

谢谢大家！

老师们、同学们：大家早上好！

同学们，地球上的每一种资源都是我们人类共同的，它不是可以用金钱来衡量的，你就是再富也要养成节约的意识，因为节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更应该成为一种习惯和风气。请记住：你与我，是浪花里的一滴水，无数滴水汇聚起来，是澎湃汹涌的浪涛，是波澜壮阔的大海！一个人的力量有限，但无数个有限组合起来，便是无限，这个无限，便是无坚不摧的力量！海尔总裁张瑞敏说过这样的话：不简单，就是将简单的事做千遍万遍做好；不容易，就是将容易的事做千遍万遍做对。只要大家积极行动起来，从我做起，从现在做起，从身边做起，牢固树立节约意识，同学们，从节约一度电、一滴水、一张纸、一粒粮入手吧，把节约落

到实处，那么对于我们学校以及整个社会来说，那将是一笔可观的财富。

谢谢大家！

老师们，同学们，大家好！

今天是10月31日，是“世界勤俭日”。我们国旗下讲话的题目就是：《勤俭节约 从我做起》。

在物质生活日渐富裕的今天，“勤俭”这个曾经被普遍推崇的品格，正在被越来越多的人所遗忘。有的人认为节俭丢面子、失风度，把铺张浪费当成显示身份地位的象征，盲目攀比、摆阔、斗富、……这些现象与勤俭节约的传统美德相距甚远，令人心痛。

在校园内，我们有时也会看到这样的现象：食堂中有同学们倒掉的剩饭、剩菜、水房里又没有关闭的水龙头、教室里有忘记关掉额的日光灯、垃圾桶里有没有吃完的水果等等。这些现象都是有悖于节约精神的，更是一种不负责任的表现。

聚沙成塔，集腋成裘。我国有13亿人口，如果我们每人每天节约一分钱，全国13亿人一天就能节约1300万元，一年就能节约大约50亿元，这笔钱可以新建5000所希望学校，能让近千万个失学孩子重返校园。

最重要的是，勤俭省下的不仅是物质财富，而且是一笔丰厚的精神财富。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的主题是：勤俭节约是中华的美德，是每个孩子都必需养成的美德。

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。也许你会问：“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。

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。

最后，在10月31日是世界勤俭日即将到来之际，我郑重呼吁大家：从我做起，从节约一滴水、一度电、一克煤做起，从自身岗位做起，让勤俭美德长驻校园，长留你我身上。

我的讲话完毕，谢谢大家！

各位老师，亲爱的同学们，大家早上好。今天我讲话的题目是《勤俭节约，从我做起》。

大家都知道，这个月是学雷锋月，而想起雷锋，大家总能联想到他的助人为乐。其实，雷锋叔叔也是个非常节俭的人。他有一句名言，在工作上，要向积极性最高的同志看齐，在生活上，要向水平最低的同志看齐。”这是雷锋的座右铭，雷锋是这样说的，也是这样做的，在短暂的一生中，为了党和人民的事业，他勤俭节约，努力工作，不怕艰难困苦，严格要求自己，为我们树立了光辉榜样，这种勤俭节约的精神曾影响了几代人。

节约是种美德、是种智慧；节约体现了高的品质、高的涵养；节约也是人人应尽的责任。因此我向大家倡议：节约资源，从我做起，从现在做起，从点滴小事做起。在日常学习生活中我们要努力做到以下几点：

- (1) 节约用水，适量使用，减少水龙头的跑冒滴漏；
- (2) 节约用电，随手关灯；科学用电，减少照明设备电耗，及时切断计算机等设备电源；
- (3) 节约粮食，合理饮食；适度消费，精打细算；
- (4) 珍惜纸张，电子办公；爱护图书，循环使用；
- (5) 资源再生，随手环保；开展垃圾分类回收、废物再利用活动，有效利用各种资源。

我们的举手之劳，将为我们的校园我们的国家我们地球节约一点资源。

纪雪梅

2015年3月25日

尊敬的老师们、亲爱的同学们，大家好！我今天国旗下讲话的题目是《勤俭节约是你一生的财富》。

勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。小到一个人，一个家庭，达到一个国家，整个人类，想要生存和发展，都离不开勤俭节约这四个字。放眼古今中外，勤俭节约的故事数不胜数。毛主席一生粗茶淡饭，睡硬床板，穿粗布衣，一件睡衣竟然补了73次，穿了20年，生活极力简朴；英国女王伊丽莎白二世经常说的一句英国谚语是“节约便士，英镑自来”，每天深夜她都亲自熄灭白金汉



宫小厅堂和走廊的灯，她坚持皇家用的牙膏挤到一点不剩；号称“车到山前必有路，有路必有丰田车”的日本丰田公司，规定劳保手套破了要一只一只的换，办公纸用了正面还要用反面，厕所的水箱里放一块砖来节水。一个是中国史上的伟大领袖，一个是一国之尊，一个是世界著名的跨国公司，节约意识竟如此强烈，令人赞叹不已。

但是近几年，随着社会经济的发展，人们生活水平的提高，社会上出现一种超越现实，盲目攀比的畸形现象，斗富摆阔，一掷千金，过度包装等等的奢靡浪费比比皆是。例如前段时间被网友们热议的郭美美，用各种方式在网络上拼奢炫富，造成了很恶劣的社会影响。在我们的身边，也不乏铺张浪费，比阔斗富的不良现象。例如教室中人去灯不熄，教室外的垃圾桶里还可以用的书本、文具，还没有吃或者没吃完的水果点心等等。有些同学盲目追求名牌，要求家长给自己买名牌衣服，买高达几千元的手机，有些同学花钱大手大脚，没有节制。形成了一种“有钱”就等于“有面子”的畸形观念，同学之间攀比的不良之风日益渐长。

勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是否定的。勤俭节约对我们而言，不仅仅是一种美德，更是一种内在的精神。如果我们能做到勤俭节约，不仅可以减少攀比斗富的不良现象，更可以陶冶我们的情操，修养身心，升华内在的思想和感悟。

在世界各国，节约已经成为一种潮流，一些国家保护资源的意识已经融入每个人生活的每一个细节。联合国专门把10月31日设立为“勤俭日”，也就是提醒并要求人们在新世纪仍然要坚持艰苦朴素，勤俭节约的美德。而我校规定同学们在校期间不得带电子产品，全天候穿着校服，也正是为了做一名合格中学生，养成良好的生活习惯，更好的关注学习。

勤俭节约只不过是日常生活中的普通意识而已，生活在美好新时代的我们每个人可以从日常的生活小事做起，逐渐养成

勤俭节约的习惯，这将使我们终生享用不尽的宝贵财富！

我的讲话完毕，谢谢大家！

我国有一个革命家一生粗茶淡饭，睡硬板床，穿粗布衣，生活极为简朴，一件睡衣竟然补了73次、穿了20年。经济困难时期，他自己主动减薪、降低生活标准，不吃鱼肉、水果。上世纪60年代，有一次他召开会议到中午还没有结束，他留大家吃午饭，餐桌上一大盆肉丸熬白菜、几小碟咸菜，主食是烧饼。你们知道他是谁吗？他就是我国伟大领袖——毛泽东。

刚才听了毛主席的真实故事，我们扪心自问，我们是否已经把艰苦朴素的优良传统给丢弃了呢？做广播操时、外出上课时教室里空无一人却依然灯火通明；卫生间里有人又忘了关水龙头，水哗哗地流走了，那是生命之水在哭泣；有些同学的草稿纸上只有寥寥几个字，铅笔还有很长一截便把它们扔进了垃圾桶；午餐时很多人吃的还没有浪费的多，全然忘记了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理；有些同学把父母辛辛苦苦挣来的钱乱买零食，任意挥霍，甚至互相攀比……凡此种种，同学们，你们说，这样的做法对吗？要知道勤俭节约是中华民族的传统美德，古人云：力览前贤国与家，成由勤俭败由奢。我们要向毛主席学习，时时想到节俭，处处做到节俭。我们应该尽量节约每一滴水，开水龙头的时候尽量把水龙头开得小一点，用完水后要记住拧紧水龙头；要节约每一度电，要做到必要时才开灯，人离灯熄；要节约每一张纸，每一支笔，不要随意将它们丢掉；要节约每一粒粮食，不要把饭菜任意倒掉；要节约每一分钱，把钱花在刀刃上，减少不合理不必要的开支，不互相攀比……总的说来，就是要做到“六节约”，让我们一起重温一次吧！六节约就是：“节约一度电，节约一粒粮，节约一张纸，节约一滴水，节约一支笔，节约一分钱。”不要以为这是很小的事情，俗话说“不积小流无以成大海”，只要我们用心去做，就一定可以做到，就有非凡的意义。

勤俭节约如甘霖，能让贫穷的土地开出富裕的花；似雨露，能让富有的土地结下智慧的果。同学们，让我们增强节约意识，改掉不良陋习，人人都把节约当成“举手之劳”，为把我们的校园打造为一个节约型校园而努力！

老师们，同学们：

大家好！今天我代表二十五班做本周国旗下演讲，我演讲的题目是《节约用水,从我做起》。

水是生命之源，是人类赖以生存和发展源泉。在当今世界面临的人口、资源与环境三大问题面前，水资源是不可替代的重要资源。没有水，一切生命都将消失。科学研究表明，人体的59—66%是由水组成的，一般情况下一个人在没有食物但是有水的环境下可以存活7天左右，可是在虽有食物却没有水的干燥环境下只能存活3天。一个城市在没有正常能源甚至没有交通工具的情况下，还可以维持一定时间的正常运转，然而没有水，这个城市很快就会成为一座死城。一个71%的面积被水覆盖的星球却面临着水危机，这就是地球上的事实。其中97.5%的水是海水，既不能直接饮用也不能灌溉。余下的2.5%的淡水中，有87%是人类难以利用的两极冰盖、高山冰川和永冻地带的冰雪。人类真正能够利用的是江河湖泊以及地下水的一部分，不足世界淡水总量的1%。有人比喻说，在地球这个大水缸里可以用的水只有一汤匙。

根据联合国的数据统计，世界上占人口40%的80个国家正面临着水的危机，发展中国家约10亿人喝不到清洁的水，17亿人没有良好的卫生设施，每年约有2500万人死于饮水不洁，500万人死于同水有关的疾病。预计到2025年，全球三分之二的人口将生活在不同程度地缺水的地区。联合国水事会议指出水危机将成为继石油危机之后另一项严重的社会危机。人们说：20世纪人类“为石油而战”，21世纪人类将“为水而战”。

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家早上好！

今天我演讲的题目是：节俭养德 全员行动

勤俭节约是我们中华民族的美德，是五千年文明古国的优良传统。从厉行节约的晏婴到“一钱大守”刘宠，从一代名相魏征到民主革命家孙中山，都为我们留下一份份忧苦万民、勤劳天下的珍贵遗产。老一辈无产阶级革命家鞠躬尽瘁、艰苦朴素的光辉事迹，更是彪炳千秋。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息、兴旺发达。

但是近几年来，随着经济的发展，人们生活水平的提高，有些人出现一种比阔斗富的不良现象，把勤俭的美德当作“过时”的观念加以否定，以致出现以铺张浪费为荣，艰苦朴素为耻的歪理。浪费的现象普遍存在，在我们的学校里也屡见不鲜，例如：水龙头中的长流水，教室、办公室中人去灯不熄，教室的垃圾桶里还可以用的书本、文具、还没有吃或者没有吃完的水果、点心、牛奶，扔掉的一次性的碗筷、塑料袋等等。勤俭节约真是一种过时的观念而应该丢弃吗？答案是否定的。

国家的经济在不断提高，但是，我国尚未达到中等发达国家的水平，还有相当一部分地区是比较贫穷落后的。在城市里，还有许多下岗工人靠社会救济金生活，在农村，还有许多孩子因交不起学费而失学。在西部山区，还有许多人为解决温饱问题而奔波。我们国家还没有富裕到可以比阔斗富的时候，勤俭节约的美德不能丢失。

作为新时代的我们更应该时刻牢记勤俭是美德，节约是责任这句话，牢记同志向全国青少年提出的“节水、节电、节粮”的号召。作为与时俱进的二中学生，我们应怀着时代的责任感，传承勤俭节约的优良美德。从举手之劳做起，把勤俭节约自觉落实到学习生活的每一个细节，结合我校前期开展的“三节”教育活动，我们应做到：及时关灯、关水龙头、

不浪费粮食。

勤俭节约，要从每一度电、每一滴水、每一张纸，每一粒粮食、每一件衣服做起，聚沙成塔，培养勤俭节约的好习惯。让我们做勤俭节约风尚的传播者、示范者。让“节约光荣，浪费可耻”的理念在校园里蔚然成风，让“节约光荣，浪费可耻”成为师生的常态习惯。让我们携手创建节约型校园，为共筑“二中梦”、实现“中国梦”贡献力量！

今天是\*\*级期末考试的最后一天，希望同学们再接再厉，克服重重困难，争取在考试中取得最好成绩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，我演讲的题目是——《讲勤俭，知节约，人人争当节约小明星》。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，反对铺张浪费，是中华民族的传统美德，也是富国强民的必由之路。

在我们日常生活中，你是否在用完餐后，将你不喜欢的饭菜统统倒掉；在用完水后是否忘记关紧水龙头，或是忘记关闭人走楼空后的电灯，其实同学们这些事情就是我们生活中的点点滴滴，像指缝中的流水，在不经意间流过。

一杯水，一粒米，虽然是不起眼的一点一滴，但是积聚起来就是一个海洋，一个粮仓。同学们，学校就是我们的家，而我们大家就是其中的一个成员，校园里的一草一木，一景一

物，一滴水一度电都需要我们的爱护与珍惜。保护公共财物，随手关水，关灯，虽然是不起眼的细节，却体现了我们美好的品德。为此，我代表四四班同学向大家提出如下倡议：

同学们，让我们积极行动起来，牢固树立节约意识，“让节约成为习惯”、“让节约成为生活方式”，坚持从自己做起，从每一天做起，节约每一滴水、每一度电、每一粒粮、每一张纸，爱护每一件公物，从一点一滴的小事做起，让我们在春风的吹拂下，同心协力，共同创建节约型社会和谐校园。

亲爱的同学们：

大家早上好！今天的国旗下讲话的主题是：勤俭节约是美德。

古人很早就认识到节能强国、俭能养德的道理，从而持之以恒地提倡勤俭节约，反对奢侈浪费。经过改革开放，发展经济，现在我们的生活水平提高了，同学们的家庭条件优越了，是不是再也不需要勤俭节约了呢？要说富裕有钱吧，在我们中国莫过于港台的富商了。在他们的生活中处处体现节俭，在他们的家教中，时时不忘艰苦奋斗的灌输。是不是这些富商们视钱如命，小气吝啬呢？不是他们在支援内地建设、办学校、赈灾捐款方面慷慨大方，出手阔绰，往往数目惊人。这与他们在生活消费上的精打细算形成强烈的对比。所以，理智告诉我们，勤俭节约的作风不能丢，历史和现实昭示着我们，艰苦朴素的传统不能忘，正如邓小平所说：“我们的国家越发展越要勤俭节约。”从我国的国情来看，人口多，底子薄，贫富发展还不平衡，至今还有很多人过着吃不饱、穿不暖的生活，因贫困而失学的儿童大量存在。如果十三亿人每人节约一粒粮，节省一分钱，节约一滴水，那将是一笔多么大的财富啊！若将这笔财富拿去支援贫困地区，我国又怎会有落后可言。从我们个人的成长来说，如果从小养成了挥霍的恶习，吃惯、用惯，长大了就会好吃懒做，往往容易走上犯罪的道路。所以作为学生，我们除了要学习好文化科学知识外，还要很好地宏扬先辈勤俭节约的传统美德。

那么，我们应该怎样去培养这种美德呢？这要与我们平时的生活相联系，具体我们可以从以下几点作起：

1、花钱要有节制。乱花钱的现象在我们同学之中普遍存在。许多同学用钱出手大方，买零食、买玩具、打游戏、上网吧，出手之大方，似乎这钱是天上掉下来的，当你掏钱之时你是否想过这里面饱含了父母的多少血汗……我们平时的零用钱该用的时候用，不该用的时候节省下来，用于自己的学习费用，减轻父母的负担。也可以捐赠给贫困地区，帮助失学的孩子重返校园，这多么有意义呀。

2、要爱惜学习用品。有的同学在学习上不注意节俭，他们有的把好好的橡皮用小刀切碎，有的把好好的本子撕掉折纸飞机，有的到讲台前拿粉笔头打着玩。学习用品是花钱买来的，平时不注意节俭，积少成多也会造成浪费。

4、不挑吃穿，同学之间不互相攀比。不向父母提出不现实的过高要求。

同学们：勤俭节约是一个人、一个社会、一个民族不可缺少的思想品质，让我们对着国旗宣誓：不忘先烈志接过传家宝，从我作起，从小事做起，从身边做起，从现在做起，宏扬先辈勤俭节约的美德，从小树立“节约光荣，浪费耻辱”的观念，人人都成为品学兼优，思想、精神、人格健全的好学生。

## 我节约我光荣国旗下讲话篇三

亲爱的老师和同学们：

大家早上好！今天中国演讲的题目是《爱惜粮食，节约粮食》。

同学们，你们知道世界上三大粮食作物是什么吗？它们是小

麦、大米和玉米。本周是中国“爱惜食物、节约食物”的宣传周。今天，让我们更加关注人们赖以生存的食物，谈谈珍惜和节约食物。

有人可能会说：我们离吃不饱的时代已经很远了。吃好，吃好，已经成为一件很平常的事情。还有谁在乎食物的来源，还有谁在乎被丢弃的食物？然而，现实令人担忧：一方面，世界人口日益增加，粮食供应日益紧张。更何况世界上还有很多地方人民生活水平极低，连最基本的温饱问题都没有解决，那里的孩子连饭都吃不上，更别说肉了！

另一方面，浪费食物并不少见。以我们学校为例。有时教室的垃圾桶里会有学生留下的面包和蛋糕。生活中，很多同学不懂得珍惜食物。他们随意扔饼干、面包和粥，在家里拣着穿。据有关部门估计，全国每年浪费的粮食足够5000万人吃一年。多么惊人的数据！

“除草的日子到了中午，汗水把草滴到了土里。谁知道中餐硬？”这首诗不仅歌颂了劳动人民的伟大，也表达了他们的辛勤劳动。如今，人们过得很好，但他们不能放弃勤俭节约的传统美德。因为，每一粒粮食，从播种到收割，再加工成成品粮食，至少要经过20道工序，这其中包含了农民有多辛苦！可以说每一粒都浸透了农民叔叔们的心血和汗水。

在我们生活的地球上，农作物的种类正在减少。古代农民种植了成千上万种作物，但现在只有150种左右被广泛种植，成为人们的主要食物来源。其中玉米、小麦、水稻约占60%，而其他大部分农作物品种濒临灭绝。面对如此严峻的粮食问题，许多科研人员像“世界杂交水稻之父”袁隆平爷爷一样，正在利用高科技手段开发粮食新品种，增加粮食产量，为全球粮食问题提出建议。作为中华民族的新一代，除了向袁隆平爷爷学习之外，还要从现在做起，以实际行动珍惜粮食，继承和发扬勤俭节约的传统美德。



## 我节约我光荣国旗下讲话篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

很荣幸代表1406班进行国旗下讲话。今天，我演讲的主题是：勤俭节约。

相信大家都还记得上次老师在这里转述食堂经理的那句：“浪费啊，可惜啊，心痛啊！”吧。当时大家都笑了，的确，勤俭节约这个老生常谈的话题，大家实在是再熟悉不过了，从小到大，是年年讲月月听，似乎是没什么再听的必要了。

勤俭节约，往小了说，可以节约学校经费和生活费，作为没有独立经济能力的中学生，我们不应也不能铺张浪费；往大了说，勤俭节约意味着对资源的高效合理利用，是可持续发展的必然要求。我们的国家现在仍然有巨大的人口压力，资源环境问题依然突出，在这个时候，勤俭节约，这一中华民族的传统美德仍然具有巨大的现实意义。

静以修身，俭以养德。同学们都是有智慧的瑞中人，何不担当起一点小小的责任？拧紧水龙头，随手关灯，不剩饭剩菜……小事最容易做到，但往往最难想到。让我们把勤俭节约这份宝贵的精神财富保存下去吧！

## 我节约我光荣国旗下讲话篇五

亲爱的领导，老师，亲爱的同学们，大家早上好：

我今天国旗下演讲的题目是《人人讲卫生》

主要有两个方面：个人卫生和环境卫生。先说个人卫生。首

先，勤洗澡，勤剪指甲，勤换衣服，饭前饭后洗手。缺乏卫生不仅使你的身体容易生病，有时甚至你宝贵的眼睛也会受到攻击。当你接触到脏东西时，千万不要揉眼睛。否则手上的细菌会跑到眼睛里，造成沙眼，降低视力。

当然，环境卫生也不容忽视。这里我们要说一下我们的校园：同学们，在教室里，你们会把纸屑扔在地上吗？你在桌子周围扔包装纸了吗？当你看到一张碎纸，一个空瓶子，一个包装袋，脚下有一片落叶。你能弯下腰把它捡起来扔进垃圾桶吗？当你看到个别学生扔纸屑，扔粉笔头，或者其他破坏公共卫生的行为，你会停下来劝劝他们吗？当然，绝大多数学生都做得相当好。为了校园的整洁，他们总是谈论文明和卫生。请以实际行动，珍惜他人劳动成果，共同维护校园公共卫生，让我们的校园更干净、更美丽、更舒适！

我相信，只要大家讲卫生，在一个空气清新、环境优美的地方，我们就会有更健康的身体，更努力的学习。大家一起说说卫生，健康快乐的成长吧！

我在国旗下的演讲到此结束。谢谢！

## 我节约我光荣国旗下讲话篇六

亲爱的同学们，早上好！你们知道吗？十月份的最后一天，是世界勤俭日。勤俭是我们中华民族的传统美德，历来圣贤伟人都推崇它。一粥一饭，当思来处不易，半丝半缕，恒念物力维艰，奢侈浪费自古为人所不齿。但是，在物质生活日益丰富的今天，勤俭的美德却被我们渐渐的遗忘，生活中到处可见浪费的现象：校园里，水龙头的水哗哗流个不停；在空荡荡的教室里，灯还亮着，电扇还在转着；垃圾桶里时常看到还能使用的纸张和文具。在家里，很多同学吃剩下的食物随手就扔了；电视、电脑24小时不断电；空调一开就是一整天。

是的，我们不能再浪费了。我国尚未达到发达国家的水平，还有相当一部分地区是贫穷落后的。同学们，当你将水龙头的水肆意流淌时，可曾想，西部地区的人们连饮用水都无法得到保障？！当你日夜通明的亮着灯时，可曾想，停电了将会陷入怎样的黑暗中？！当你在将吃不下的食物轻易丢弃时，可曾想，农民伯伯“锄禾日当午，汗滴禾下土”的辛苦？！那些贫困地区和我们同龄的孩子还在饿着肚子学习，饿着肚子睡觉？！当你不加节制，任意浪费时，饥渴、黑暗的日子不久就会来临，到那时地球上仅有的最后一滴水将是我们的眼泪！

同学们，勤俭是一种文明，一种素养。我们从小就要树立节粮、节水、节电的“三节”观念，珍视有限资源，抵制铺张浪费。勤俭是一种行为，一种习惯。让我们加入“三节”行动中，从一点一滴做起，用水时把水笼头尽量开小一点；不用水时，关紧水龙头；使用回收水冲洗厕所；在光线充足的时候，尽可能不开电灯；在不用电器时，及时关闭电源；尽量使用节能灯；吃饭时将盘中餐吃光喝净，不浪费一粒粮食，珍惜劳动果实。

同学们，在全球共迎“世界勤俭日”到来的时候，就让我们从现在做起，从每时每刻做起，珍惜一滴水、一度电、一粒米，让每天都成为勤俭日，让勤俭节约内化为我们自觉的行动，把勤俭节约的美德永远地传承下去！

最后，请同学们跟我一起高呼：节约光荣，浪费可耻！

谢谢大家！

## **我节约我光荣国旗下讲话篇七**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

早上好！今天我演讲的题目是《勤俭节约是一种责任》。

同学们，勤俭节约，它是一种美德、一种传统。中华民族正是具有这种精神，才能生生不息，兴旺发达。今天我要说，勤俭节约不仅是一种美德，更是一种必不可少的责任。有人可能会说这未免太严重了吧，节约只是生活小事，有必要那么上纲上线吗？我以为：此言差矣！

勤俭节约不仅关系到金钱，而且也关系到生活中的每一件小事，一个人要理智地使用自己的时间和精力；要养成严谨细心的生活习惯，这就要勤俭节约。

勤俭节约就是意味着科学地管理自己、管理自己的时间与金钱，意味着最明智地利用我们一生所拥有的资源。这更是一种责任。

在校园内我们还会时常看到这样的人和事。食堂中随处可见的剩饭剩菜、那长开的水龙头、不灭的日光灯、那扔掉的衣服鞋袜等等。这些现象是一种不负责任的表现。

我们应以勤俭节约作为自己的道德准则和人生追求。

其实，勤俭节约并不需要多大的勇气才能做到，也不需要多高的智力或德行才能做到。节约，只需要有一点点自我克制。同学们，让我们养成勤俭节约的习惯吧，我们就会拥有终生享用不尽的宝贵财富。

## **我节约我光荣国旗下讲话篇八**

老师们，同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是：养成勤俭节约的良好习惯！

近一段时间以来，我们国家中央领导同志就厉行勤俭节约，反对铺张浪费作出许多重要的决定。无论是谁，都应该从

现在做起，从自身做起，把厉行勤俭节约，反对铺张浪费在实际工作和日常生活中，落实到具体行动上。

可是在我们日常生活中，铺张浪费的现象却屡见不鲜。走在大街小巷，每次看到路边卖小吃的摊子，我们总是会情不自禁地去买些来满足自己的口腹之欲；每到早上的，就会有一大群的同学随手丢掉没吃完的早餐；每当到了用水的时候，我们总将水头开得很大，任凭水声在我们耳边哗哗作响；每当全班同学已经在教室外时，教室里的日光灯却还亮着，风扇还在转着。垃圾桶中，经常可以看到没用完的本子以及铅笔，这些的种种都是我们铺张浪费的表现。然而，在一些贫困山区，那里的留守儿童，那里的空巢老人，他们只能穿着最朴素的衣服，吃着山区里的野菜和野果，住着连雨水也挡不住的茅屋，每当看到他们，我的心总是揪起来，所以我们应该厉行节俭，杜绝铺张浪费。勤俭节约是我国的优良传统，是我们炎黄子孙代代相承的美好品德。正是它使我们的民族屹立于世界之林，使这个发展中国家在世界上站稳脚跟。

一、我们要拒绝零食，不能将钱浪费在买零食上。

二、我们不应该与人攀比，追求高档昂贵的名牌衣服。

三、我们要学会随手关灯以及水龙头。

四、草稿纸在用完正面之后反面还可以继续用，铅笔水笔等也应该用完之后再扔。希望在主班会上老师继续和同学们讨论关于节俭的办法。

同学们，我们是祖国的栋梁，我们是祖国的希望，作为中华民族的传承者，我们有义务用自己的双手打造中华民族的美好未来。所以，同学们，让我们共同努力，一起养成勤俭节约的美德吧。

## 我节约我光荣国旗下讲话篇九

老师们，同学们：

早上好！今天我在国旗下讲话的主题是节约每一颗粮食。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这是我们从小就会背诵的诗句。相信我们同学都不会忘却。

“民以食为天”，粮食在整个国民经济中始终具有不可替代的基础地位。

但是，看看我们每天中午回收的饭箱，各种浪费粮食的现象依然比比皆是。有的同学很是挑食，吃了几口饭就倒掉了，说这饭菜是自己不喜欢吃的！有的同学光想买零食，不想吃饭??这些都是浪费粮食！也许你并不觉得自己在浪费，也许你认为浪费这一点算不了什么，可是，如果你浪费这一点，他浪费这一点，大家都浪费这一点，那就是一个惊人的损失了！

我们不能忘记“一粥一饭，当思来之不易，一丝一缕，恒念物力维艰”的古训，勤俭节约是我们中华民族的传统美德。

要树立“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的观念，自觉从现在做起，从自身做起，节约每一粒粮食，抵制和反对浪费粮食的行为，养成勤俭节约的良好风尚。

## 我节约我光荣国旗下讲话篇十

老师们、同学们：

大家早上好！我是208班的。今天我国旗下

讲话

的题目是《勤俭节约从现在做起》。

勤俭节约是中华民族优良传统和美德，我们应该弘扬和传承这种美德。然而，我们现在生活富裕了，在生活上互相攀比、铺张浪费的不良风气越来越严重。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这句古训大家都能脱口而出，但真正能做到的又有多少人呢？又有多少人能在吃饭时会想到“锄禾日当午，汗滴禾下土”的情景呢？当某些同学大手大脚地随便花钱时，你可曾想过，这可是父母辛苦工作赚来的血汗钱！现在，虽然我们的国家富强了，家庭富裕了，但我们不能忘却勤俭节约的美德。

渗透我们的一言一行、一举一动，伴随我们的一生！请记住：节约，从我做起！节约，从现在做起！

我的

讲话

完毕，谢谢大家！

## 我节约我光荣国旗下讲话篇十一

我们每天都能享受到电带来的便利，我们夜晚的活动几乎都离不开电。现阶段，电不管是来自水力、核能还是火力，都是以重大的环境和资源代价换来的。

水电设施改变了江河的生态状况；核电站输出核废料；火电燃煤产生大量的有害气体和粉尘，污染了大气，危害了人类的身体健康，导致了酸雨，增加了全球范围的温室效应，导致一系列生态和社会危机。所以说我们消耗的电能不是洁净的，也不是无穷无尽的，而是有限的，对环境造成巨大的压力。

这几年，我国大部分地区都缺电，电力生产跟不上生产、生

活对电的需求。我们对电的依赖非常强，我们应该节约用电，避免不必要的浪费。那么，我们怎样节电呢？这里，对我们平时经常使用的一些电器：

1、电视机。当你使用电视机时，无论是彩色电视还是黑白电视，在不影响收看的情况下，亮度不要开得太亮，音量尽量关小。另外，不要频繁开关，频繁的开机和关机不仅浪费电，而且还会缩短电视机的使用寿命。对绝大多数遥控彩电，关机后电视机的部分设备仍然在工作，还要消耗一些电能，所以关机后我们应该拔下电源插头。报纸和电视里曾经报道过几次电视爆炸和燃烧的新闻，这些事故的原因除了电视机的质量问题外，还有一个重要原因是电视机没有拔下电源插头。

2、收音机、录音机、影碟机。节电方法主要人离开时应停机，不用时要拔下电源插头，因为这些机器关机时一般都没有切断电源，还会消耗一些电能。

3、电冰箱。应注意电冰箱内的食物不要堆放得太满，否则会阻碍冷气流通过，造成冰箱不制冷。冰箱内存放的食物也不宜太少，如果冰箱内食品太少，会散失冷气，浪费电能。电冰箱应尽量减少开门次数和打开门的时间，除了无霜冰箱外普通冰箱应及时除霜。特别要注意定期给冷凝器除尘，以免影响制冷效果，浪费电能。

4、空调。气温不太高时尽量利用自然通风，不开空调。使用空调时，温度可调至27℃—28℃，调温过低就费电；平时要定期清洗过滤网，保持过滤网清洁；空调启动时最耗电，不要常开常关；依据房间面积确定选购的型号，制冷量大了造成电力浪费；由于“冷气往下，热气往上”的原理，空调安装位置宜高不宜低。另外，空调一般不要加装稳压器，因为稳压器是日夜接通线路的，空调不用时也相当耗电。

另外，有些电器如电脑等有待机功能，暂时不用可以设置成待机状态，所有的. 电器不用时要及时关闭电源并拔下电源插



头，这样既省电又安全。

节约用电要从现在做起，从小事做起，我们每个人都要养成节约用电的好习惯。同学们在平时要注意观察和思考，找一找在我们的日常生活中哪些地方还可以节约用电，开动脑筋想一想我们还可以怎样节约用电。各班可以开展这方面的主题活动，比如搜集节电方法和经验做成手抄报、提出合理的节电建议向社会发一份倡议书等。用电关系千家万户，节约用电利国利民！让我们每个人都从我做起，为了我们共同的利益，节约每一度电，做节约型社会的小主人。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 我节约我光荣国旗下讲话篇十二

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

很荣幸代表1406班进行国旗下

讲话

。今天，我演讲的主题是：勤俭节约。

相信大家都还记得上次老师在这里转述食堂经理的那句：“浪费啊，可惜啊，心痛啊！”吧。当时大家都笑了，的确，勤俭节约这个老生常谈的话题，大家实在是再熟悉不过了，从小到大，是年年讲月月听，似乎是没什么再听的必要了。

勤俭节约，往小了说，可以节约学校经费和生活费，作为没有独立经济能力的中学生，我们不应也不能铺张浪费；往大了说，勤俭节约意味着对资源的高效合理利用，是可持续发

展的必然要求。我们的国家现在仍然有巨大的人口压力，资源环境问题依然突出，在这个时候，勤俭节约，这一中华民族的传统美德仍然具有巨大的现实意义。

财富保存下去吧！

## 我节约我光荣国旗下讲话篇十三

老师同学们：

大家上午好。

据资料显示，地球上能够被人类直接利用的淡水资源，仅占地球的白分之零点三地球上绝大多数的地区都严重缺水，许多树木村庄和田地别沙漠吞食，沙漠面积在逐渐扩大。淡水资源的减少，严重地影响了人类的经济建设，也威胁着人类的生存。节俭用水，保护水资源已经引起了全人类的高度重视。构建一个水源丰富。山青水秀的美丽家园是我们的愿望。

然而，在我们的生活中，浪费水资源的现象相当严重。从我们调查的资料证明，在我们现实生活中，在我们的周围，浪费水资源的情景十分惊人。先说一说我们学校，我们以往留意过，教学楼的自来水龙头有时水龙头坏了，水哗哗地流个不停。有的水龙头常常是一滴一滴的水往外滴，这些不知浪费了多少水的情形，很多家庭表面上看是很节俭用水，实际上是在浪费水资源。有的家庭厨房和卫生间的水龙头的水一天到晚都在一滴一滴往水缸和储水桶里面滴，然而水缸和储水桶的水却在不停地往外流入下水道。有的家庭将一些完全还能够利用的水，像淘菜和洗脸的水一盆一盆的直接入下水道，看看这些被浪费的水，如果一年到头一滴一滴的往外滴水的话，就会滴下大约吨的'水。可想而知，每年别滴掉的水，在我们生活中被浪费的水真是无法计算，如果要认真地计算其结果必须会让惊讶得目瞪口呆！

在我们浪费水的同时，也在污染着我们的水源一些城镇将生活污水和工业废水直接排入江河，有的将垃圾和死了的牲畜直接抛入河流中，让河水不能给人类供给方便了。

人人节俭用水个个珍惜和保护水资源，还我们一个绿树成荫鸟语花香河水清清鱼儿欢畅的完美生活环境吧！