

# 国旗下讲话青春 珍惜时间国旗下讲话稿(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 国旗下讲话青春篇一

亲爱的老师们同学们：

大家早上好，今天我国旗下讲话的题目是：珍惜时间

伟大的文学家高尔基说过：“青春是有限的，但是智慧是无穷的；要珍惜短暂的青春，去创造无穷的智慧。”同学们，时间老人是公平的，慷慨的，每人每天都24小时。可时间老人却又不公和吝啬的：朗朗书声的晨读课，时间老人会无意停下脚步，与你一起合奏美妙的交响曲；聚精会神的课堂，时间老人会作暂时逗留，和你共享知识的芳香；全身心投入的晚自修，时间老人会放慢步伐和你一起品味学习的乐趣??懒惰、散漫者只能被时间毫不留情地留下刺眼的分数，留一头白发，两手空空，留下遗憾，悔恨和痛苦??同学们，“勤奋生智慧，勤奋造天才”，知识的海洋是广阔无垠的，学习是一种艰苦的劳动，不下苦功是学不好的。一个真正渴望得到知识的人必须珍惜时间，勤奋努力，练就坚持不懈的顽强毅力，向愚笨索取智慧，向平庸夺得天才。

历史上流传着很多古人苦学的故事，如凿壁借光、悬梁刺股等等。被人们誉为“书圣”的王羲之，几十年如一日，刻苦练笔，从不间断，竟然将绍兴兰亭旁的一池清水变成“墨池”。宋朝诗人陆游一生酷爱读书，在他房中，柜里装书，桌上堆书，床上铺书，他睡觉枕的还是书。世界著名科学家

牛顿，很少在晚上二三点钟以前睡过觉，为完成实验，常常彻夜不眠。那种苦学精神是很可贵的。

人的一生只有三天：昨天，今天和明天。昨天已留给记忆，明天将交给梦想，你所能把握的，就只有今天！让我们好好珍惜今天这美好时光吧！“莫等闲，白了少年头，空悲切”。当熟悉的铃声又在耳畔响起、琅琅读书声又响遍菁菁校园的时候，同学们，珍惜时间，辛勤的耕耘吧！努力学习一定会给你带来成功！预祝同学们在期末考试取得优异成绩！

我的国旗下讲话结束了，谢谢！

## 国旗下讲话青春篇二

老师、同学们：

大家早上好！

随着秋天的来临，天气也渐渐变凉了。秋冬季节，是各类病症的多发季节。那么，在秋冬季节怎样做才能远离疾病，有一个健康的身体呢？今天我想为同学们介绍一些防病的小知识。

1. 冬季是感冒的多发期，同学们应注意预防感冒。大家要根据天气及时地添加衣物，增强体育锻炼来防止感冒。如果一旦患上了感冒，在治疗过程中一定要彻底，千万不要一见病情好转就停针停药，以免病情反复发作。
2. 冬日做锻炼前，一定要做好充分准备活动。因为这时气温低，体表血管遇冷收缩，血流缓慢，韧带的弹性和关节的灵活性降低，极易发生运动损伤。可采用慢跑、拍打全身肌肉、活动胳膊和下蹲等准备活动调动肌体各部分的机能活动，提高中枢神经系统的兴奋性和反应能力。
3. 进入冬季很多人身上会发痒，有些人以为这是洗澡不够干

净，就用热水冲洗，哪晓得越洗越痒。对付这个毛病，可以尽量穿纯棉、柔软的内衣，保持清洁和宽松；多吃些富含维生素a的食物，如瘦肉、菠菜和豆制品等，少吃刺激性大的食物。最后很重要的一点是，洗澡水温不宜过高，洗澡时间也不要过长；洗完澡后，最好抹些润肤露，这样能减少和预防皮肤瘙痒。

4、冬季应加强营养。为了既保证平衡膳食又满足机体需要，一般情况下，从事脑力劳动的学生，每天吃1-2个鸡蛋比较合适。冬季同学们倾向于食用肉类食品，但膳食纤维的补充仍不容忽视。每日膳食粗细搭配，荤素搭配，不仅可以补足人体对膳食纤维的需求，而且可以预防各种疾病的发生。

5. 保持学习生活环境的空气流通。封闭的空间容易滋生各种病菌，所以我们要经常开窗，保持室内空气流通。

## 国旗下讲话青春篇三

叶，落了。

深秋时节，吹过的风如同干涸的湖面，干燥而预示着死亡。片片树叶在它的催促下仓皇地变黄。衰老。凋零。日复一日，无声无息地铺满了大地，它们仿佛是在企图遮盖一个惊人的秘密，当我扫开地上的一层落叶后，才发现原先真相是为了覆盖最底下已经开始腐败的的枯叶，它不想让别人发现自我正走向毁灭。满地落叶已是很凄凉了，但它也要用尽全力把最完美。最干净的一面展现给世人。

落叶不可能像喜鹊在枝头高鸣；不可能像知了在林间沉吟；不可能像蟋蟀在石下长叹。排空那些高调做是又贪婪索取的杂音，便可听到片片落叶在你安静的心房徐徐降落，发出震而欲聋的轰响，奇迹般地惊天动地。

想起一句话：“包裹着金丝的落叶，在秋风面前表现得十分

坚强，没有依恋，没有悲哀，在风中跳着最终的舞蹈，那么潇洒，那么曼妙。”落地的一瞬间，为大地增添了一份力量，在小范围内激起周围落叶的层层涟漪，震撼着每个人的心灵。借着秋风的力量，落叶在大地上依旧忠实地守护着它的诺言，它们没有消逝，它们的生命在累积中得到了重生，得到了延续。

每片落叶都承载着一个金色华丽的梦想，它们经过腐败，再经大树的根系吸收，嵌在树的年轮里，随流年长成参天的记忆。它们伟大的梦想很强烈，似乎把耳朵贴近地面就能听到期望疯长的声音，这声音深深浅浅地刻在真正懂它的人的心房上。

落叶洗净了冬的无暇，孕育了春的期望，承载了夏的繁华。用它寂寞的身影，孤独吟唱，歌声甚比“落红不是无情物，化作春泥更护花。”来得更猛烈。

那段片片金黄的日子，有人在天空划出天籁的声响。

## 国旗下讲话青春篇四

师生们：早上好！我今天演讲的题目是《珍惜时间，勤奋学习》。

不知不觉，半个学期很快就过去了。我们的中考也结束了。这次中考你收获了什么？也许有的人得到了汗水，有的人得到了泪水，有的人得到了喜悦，有的人得到了失望，总之，一切都是历史，让他去吧。因为前面的路还需要我们去走，未来的希望还在我们自己手里。所以我们只珍惜未来的时光，勤奋学习，这才是我们真正希望的源泉。

要勤奋，必须珍惜时间。只有珍惜时间的人，才能踏实、执着、执着。如果安徒生不脚踏实地，他不可能从鞋匠的儿子成为童话国王；没有毅力，爱迪生不可能创造科学奇迹，成为

伟大的发明家;爱因斯坦如果不持之以恒,就不可能成为科学大师,创造出震惊世界的相对论。同学们,要想取得优异的成绩,只能努力学习,珍惜来之不易的学习时间。

因为只有像金子一样珍惜时间的人,才能高效地利用好自己  
的学习时间,才能在有限的时间内发挥最大的学习效益,从而学到更多的知识。

同学们,让我们珍惜时间,努力学习,迎接一个又一个新的挑战。用勤奋的汗水改变命运,用勤奋的梦想为我们每个人创造奇迹,用勤奋的精神为我们每个同学谱写最辉煌的人生。

我的演讲结束了,谢谢!

## 国旗下讲话青春篇五

敬爱的老师,亲爱的同学们:

你们好!

人的生命是最宝贵的,每个人的生命只有一次,我们都要珍爱自己的生命。但在现实生活中,人们往往因为自己的疏忽,不注意安全,不把安全放在第一位,而丢掉了自己的性命,还害了别人,这样的事情举不胜举。

“宁等三分,不要抢一秒”这句话应该时常挂在嘴边啊。

有的时候明明知道某种行为是错的,可偏偏还要去做,所以说每件事情说起来容易,做起来就难,要想做好就更难,遵守交通规则也一样。关键在于自己怎样去做,去维护准则,坚持原则。我们要时时刻刻想到国家和人民的利益,其实珍爱自己的生命,不就是爱护国家的财富吗?一旦有交通事故发生,损失的不就是国家的财产吗?因为我们每个人的生命,不光是自己的,同时也是国家的财富啊。

作为国家公民，作为祖国建设的接班人，我们要好好学习交通规则，从小养成良好的行路习惯，例如，走路的时候，要靠右边走，过马路的时候，要看看来回有没有车子，等确定了以后再走，走的时候不要东张西望，骑车的时候，不要速度太快，不要盯车盯的太紧，前后车子要保持一定的距离，这样，一旦有紧急情况，就容易采取紧急情况，避免交通事故的发生。

现在，我们全社会形成了浓厚的“交通安全”的宣传氛围，为了我们自己，为了我们的家人，也为了我们的社会，我们每一个人都要好了学习交通规则，并且学以致用。但愿每一个车辆驾驶员、每一个中小學生、每一个运输企业业主、每一个进城务工人员、每一个公路沿线居民、每一个交通参与者都受到深刻的交通安全教育，达到减少道路交通事故和死亡人数的目标。

“珍爱生命，安全第一”，让我们每一个人都来遵守交通规则吧！

## 国旗下讲话青春篇六

老师们、孩子们：

大家好！

孩子们常这样谈论明天：明天我要遵守纪律、明天我要按时完成作业、下次考试我要进步几个名次、以后我要当个医学家。。。大家的想法总是很多很多，愿望总是很美好。但美好的明天不会从天上掉下来，它要靠今天每个人的智慧和勤劳，只有今天的努力，才能换来明天的美好。达·芬奇小时学画蛋感觉很单调，但他坚持不断发练习，打下了坚实的绘画基础，终于成为世界上伟大的画家。法国军事家拿破仑，当士兵时因犯错误被关了禁闭。这期间，他把一本偶然得到

地罗马帝国进代的法律条文读了又读，从而掌握了丰富的法律知识，连法律专家们都感到惊讶。

古人曾写过首《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。这句话的意思就是说我们每个人来说有无数个明天，可是今天过去了，却永远也不会再回来。如果我们每个人只是想着明天再怎么做好，却不在今天付出行动和努力，那终究将一事无成。

孩子们，一寸光阴一寸金，请珍惜这笔财富吧：听好今天的每一节课，读好今天的每一本书，完成好今天的每一项作业、做好今天的每一件事，时刻准备好只有今天踏踏实实付出行动，才能创造出美好的明天！

## 国旗下讲话青春篇七

天下有千千万万的感人故事，可是让我心酸流泪的故事让我始终记忆犹新。

那是一天晚上，在一户人家里一位慈祥的母亲正在给他6岁的儿子小雨洗脚，边洗脚边讲着小鸭子的故事。

给儿子洗完脚，妈妈拖着疲惫的身躯又打了一盆洗脚水又去给奶奶洗脚。

刚好这一幕被小雨看见了，他想妈妈给我和奶奶洗脚她肯定没洗，想到这他便拿着一个盆子朝卫生间走去。

当妈妈再回到小雨的房间时却发现小雨不见了，此时妈妈一转身发现小雨有他那稚嫩的双手颤巍巍的端着沉甸甸的洗脚水向她走来。

小雨走到妈妈面前说：“妈妈洗脚。”妈妈听到后开心的笑了一下。

小雨在给妈妈洗脚时说：“妈妈我也给你讲小鸭子的故事。”

这个故事虽然微不足道可是它却表达着小雨对妈妈的一种关心之情！

## 国旗下讲话青春篇八

亲爱的同学们：

大家好！

今天演讲的题目是“君子以自强不息”。这句话出自《周易》中“天行健，君子以自强不息。”这句话君子的最高标准之一，也是中华民族生生不息的精神源泉之一。

在我看来，“自强”意为自己强大，“不息”意为永不停止。对于失败，每个人都有不同的反应和举措。灰心丧气是失败的搭档，手牵手出现在普通人的心中，轻而易举地冲破心理防线，甚至不攻自破。而君子非常人也。他们内心的防线是攻不可破的，怀有任重而道远，不怨天尤人的胸怀气概，挫折对于他来说，只是人生中一抹浓彩，影响他，但绝不会击溃他。

自强不息体现在不言放弃。研究炸弹诺贝尔为减轻挖土工人繁重的劳动，决心发明炸药。废寝忘食，四年里做了几百次的实验，最后一次实验时，他聚精会神地盯着导火线，一声巨响，在旁的人惊叫：“诺贝尔完了！”诺贝尔却从浓烟中跳出来，面孔乌黑，身上还带着血，兴奋地狂呼：“成功了！”张海迪身患高位截瘫，而她在病床上，用镜子反射来看书，最后张海迪竟学会了4国语言，并成功的翻译了16本海外著作。这些杰出的人物正是被一种崇高的目标所鼓舞，才产生了惊人的毅力和忘我的精神。他们没有怨天尤人，而是以自强不息的精神，战胜了一切艰难困苦。



作为新时代的启航人，带有自强不息的精神，困难就不会攫住心灵。当为崇高理想而奋斗、永不言败的双臂收拢时，抱住的必然是令人欣慰的硕果。

愿自强不息的你谱写出坚韧之歌！

## 国旗下讲话青春篇九

各位同学、老师们：

轻轻的，你——书，从我身边走过，留下了一串串美妙的音符，时常萦绕在我耳边鼓励我，激励我，陶冶我。

——题记

读一本好书，就像吃一道色香味俱全的美味佳肴。看着它，你垂涎三尺；读着它，你神清气爽；吃下他，你回味无穷。每每捧起一本书，我总表现的及不安分，耀眼的电灯变得柔和了，雪白的`墙壁也暗淡下来。

我最心爱的一本书——《生命的诗篇》，它那淡绿色的外皮上赫然的写着“生命的诗篇”五个大字，这本书大约有5厘米厚。

说起这本书，还有一段不平凡的历史。那是我9岁生日那天，爷爷送给我的。可能在别人的眼里，这只不过是一本普通的书籍，但在我的眼中是一本多么珍贵的书，因为它是爷爷生前省吃俭用节约下的50元，为我买下了这本书，爷爷临走前还对我说：“婷呀，要好好念书啊！长大后才有出息。”说完，爷爷只留下两行清泪，便走了。这时，我以泣不成声。

从此以后，这本书就成了我生活上和学习上的好伙伴。上学的路上捧着它；课间休息时，捧着它；学习时遇到了困难，我气馁了，捧着它，就仿佛看见了爷爷对我说：“不要放弃”。

于是，我又打起精神来攻克这些难题。如痴如醉，爱不释手。虽说书中自有黄金屋，书中自有颜如玉；但读书也是十分累的一件事，有时也会腰酸背痛，脖子僵硬，有事眼睛发酸。但这些都都能克服，因为我懂得“穷且益坚，不坠青云之至。”

《生命的诗篇》教给了我很多，其中最重要的是：这个世界应该充满爱！即使是在严冬季节，只要有一颗火红的炙热的坚强的心，就一定能融化冰冻；驱走严寒！这代表着一个民族坚强不息的精神！如今，这书以和我度过朝朝暮暮，度过春夏秋冬，度过了5年的光阴。跟我日日相伴，立下了“汗马功劳”。它的确像小船，载我渡过了小学的“学海”。我永远会珍惜你，书！

书是流水，恒古不变的流着，演绎历史的真谛，我愿永远沐浴着这流水，让它流入我的心田。

## 国旗下讲话青春篇十

老师们同学们：

上午好，我演讲的题目是在反思中前行。今天是11月9日，不知不觉本学期已经过去了一半。回顾过去，新学期刚开学时的兴奋燥热还历历在目，仿佛就在昨天；遥望明天，隆冬季节已悄然而至，元旦的脚步正在向我们走来。

记得一位著名的运动员曾经说过：“你要想跑的更好，要先学会停下来。”这句话的意思是说，在跑步中，要学会先停下来，总结过去的经验教训，这就是反思。反思就是要对自身进行全面彻底的分析调整，这样可以积蓄更多的技巧、体力，以便更好的冲刺。

同学们你反思过自己了吗？

学习中不懂的问题你都主动解决了吗？许多同学有了不懂的问题，通常的对策是“懒”，懒得问老师，懒得问同学，懒得查资料。日积月累，不懂的地方就成了个大障碍，就会影响学习成绩，更会进一步影响学习的信心。

想一想，在过去的半个学期里，你主动帮助过同学吗？班级的值日任务都认真完成了吗？

热爱劳动是一个人最重要的品质之一。主动帮助别人也是一种快乐，一种幸福。问问自己：给同学送过微笑了吗？课间借给同学橡皮了吗？帮同学解答过问题了吗？事小暖人心，暖人心之人亦心暖。

在过去的半个学期里，你认真遵守学校纪律了吗？做过无效劳动了吗？

迟到、旷课、上课分神、说话、抄袭作业、打骂同学、顶撞老师这些都是无效劳动，而且是有害劳动。每天“闲话、闲事、闲思”少一些，成长、进步就会大些。古人云：天下大事必做于细，天下难事必做于易。

同学们当你坐在教室里，舒畅幸福的学习时，你想过爸爸妈妈正在干什么？

可叹天下父母情，同学们在校衣食无忧地学习时，或许父母们正在寒风中在秋雨中奔波劳作。处在“温柔富贵乡”的同学们，要时刻记得父母的辛劳，不忘父母含辛茹苦的养育之恩。要有家庭责任感、社会责任感，学会从身边小事做起、做好，学会感恩。

同学们，这些方面如果你做的不好，你想过怎样去改变自己吗？有则改之，无则加勉。如果这些方面你做得很好，那你庆幸吧自豪吧，因为你已经为今后的成长悄悄打下了坚实的基础，这是成功的一半。如果你做的还不很好，不要灰心，

不要失望，如果你能从今天开始、从现在开始，努力拼搏，勇往直前，也一定能成功，因为你还有时间，还有机会，初一的同学你才刚刚走过初中生活的十二分之一，初二的同学你还有一年半多的时间，初三的同学们初三生活也才刚刚过去三分之一的时间。同学们请你抓住眼前的时间，不要犹豫，不再等待，只要你努力，没有什么可以阻挡住你们走向成功的步伐。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。求学就是一个不断探索不断反思前进的过程，让我们学会总结，学会反思，努力拼搏。长风破浪会有时，直挂云帆济沧海，相信同学们一定能取得理想的成绩。

谢谢大家。