

# 最新国旗下的演讲稿高中生红色精神(汇总10篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇一

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下发言的题目是《我们“90后”》。

走在路上经常听到有人这样说“颓废”、“自私”、“不爱国”、“做作”等词语变成我们“90后”的代名词。

我经常问自己，我们就是这样的吗？不，我们绝不是这样。

我们“90后”并非自私不爱国，当看到地震中遭受苦难的同胞时，我们的心里同样颤抖。在捐款箱旁一边流着泪水一边献出自己的一份爱心，人群中也少不了我们“90后”。当看到北京成功举办奥运会、上海成功举办世博会，我们也自豪、也欢呼、也谈论，谈论这属于中华民族的骄傲！我们的血液中流淌着与“70后”、“80后”一样的正义华夏精神！

我们“90后”并非只有自我。运动会上我们勤快地为班上的运动员拿衣送水，为他们加油助威，为集体的成绩欢呼雀跃。艺术节时为了让班级有精彩的表现，我们不知道花了多少时间排练。作为独生子女的我们虽然没有兄弟姐妹，但我们有伙伴、有同学，也懂得团结、互相帮助。

“80后”的火炬手金晶说：“八零后有个性，更有原则。”

我想我们“90后”有个性，有原则，更有理性。当我们说着“非主流”的时候，不会忘了道德是做人最起码的准则；当我们用着“火星文”的时候，不会忘了汉语文化的博大精深。

我们“90后”虽然有缺点，但我们勇于改进，不断努力，创造属于我们的美好。就这样，我们哼着《征服》走在时代的前列，用不同的生活态度去演绎自己积极求知的未来，昂首挺胸，在逆境中顽强拼搏，在风雨中勇往直前。这就是我们“90后”，是新时代的宠儿。

我的演讲结束了，谢谢大家。

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇二

亲爱的老师、同学们，大家早上好！

很荣幸能在这阳光明媚的早晨，在亲切而壮严的国旗下做演讲。今天我演讲的题目是“让运动成为习惯”。

我国古代著名的医学家华佗认为：生命在于运动；而民间也有更为直白的俗语说道：人勤病就懒，人懒病就勤。说得其实是一个意思，就是健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：让运动成为习惯。

如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，宽广的绿茵场给大家一个充分展现自我的空间。每天下午，放下手中的功课，跑上两圈，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入学习活动中去。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间，认为分秒必夺

的读书学习才是硬道理。他们无论早晨、下午甚至是体育课上都捧着书抓紧学习。他们牺牲的是运动的时间，得到的是短期内学习成绩的提升。

但是，学习不是短跑，而是三年的长跑，三年之后的大学，大学之后的求学过程或是工作都需要不断的学习，正所谓活到老，学到老。所以，不难得知，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有健硕的体魄来保证，如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。常言道：7加1大于8，意思是7小时的工作或学习加上1小时的锻炼胜于8小时不间断的工作。

身为校女子足球队队员的我，深感运动给我们带来的益处。它让我健康，向上，快乐，更让我理解了体育的最高精神：团结，拼搏和坚持。

这让我想起上学期我校对实验学校的那场足球比赛。当时，上半场对方以1：0的成绩领先，这让我们有点乱了阵脚。可很快，我们调整了心态，场上队员之间互相鼓励着，配合着，教练在一旁指导，场下队友们也在不停地为我们呐喊助威，这团结的力量无不让我们重拾信心，终于，我们扳回了一球。这一球，是我们全队上下努力拼搏的结晶，也让我知道了，只有坚持不懈，才能在关键时刻战胜困难。

再比如，在1500米或3000米的长跑中，当第一名在众人的喝彩声中走下场时，另外的一些同学仍在一圈圈地跑着，他们没有停止，尽管已经筋疲力尽，尽管已经拿不到冠军，但一种坚持下去、拼到底的信念支撑着他们直到最后。

这，正是我们倡导的体育精神。

体育精神，从古老而美丽的爱琴海走来，凝结了多少人的汗水与泪水；体育精神，从熊熊燃烧的圣火中走来，点燃了多少人的梦想与希望。体育精神，正在激励着一代又一代优秀

的健儿不断创造人类的极限。

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇三

老师们、同学们：新年好！

新春伊始，万象更新。度过了一个平安、愉快、祥和的寒假，我们满怀新的希望迎来了一个生机勃勃的崭新春天。今天，我们全体师生在这里隆重集会举行20\_年春季开学典礼，借此机会，我代表学校祝老师们工作顺利，事业有成，身体健康，虎年大吉！祝同学们学习进步，健康快乐成长！

20\_年春天的大门已经向我们敞开，都说：一天之计在于晨，一年之计在于春。新年新学期要有新目标，学校将继续坚持走“质量立校，科研兴校，文化润校，特色强校”之路，紧紧围绕努力实现“内涵碧阳、创新碧阳、活力碧阳、平安碧阳、和谐碧阳、品牌碧阳”的新目标，努力办人民满意的学校。为此，我代表学校向同学们提出以下几点要求和希望：

一要学会做人，养成良好习惯。春天是播种的季节，有一首诗题就是《播种》，诗中写到：“播种一个信念，收获一个行动；播种一个行动，收获一个习惯；播种一个习惯，收获一个性格；播种一个性格，收获一个命运。”同学们要以《小学生守则》、《小学生日常行为规范》和学校发给每一个同学的《\_县实验小学文明礼仪手册》中的要求，不断自我反省，自我纠错，重视品德修养和良好行为习惯的养成，做一个高雅气质的人。同学们，好好播种，好好把握吧！这里我想特别提出：高年级的同学要为低年级的同学做出表率，做出榜样。让我们的校园处处充满关爱和呵护！

二要学会生活，常怀感恩之心。人的一生有许多的人是我们成长过程中依靠的肩膀，照亮的烛光，前进的拐杖……他们是我们成长中的引路人、指导者和守护神，看起来似乎没有什么值得我们记忆的，但是没有这些人我们就不能健康快乐

的成长。让我们学会感恩，常怀感恩之心。感恩父母，他们给了我生命和多彩人生；感恩师长，他们给了我知识和生活技能；感恩自然，给了我们生活之源泉，让我们有了绚烂的世界。

三要学会学习，孜孜不倦求知。勤于学习，善于学习，做一个知识广博的人。一个人成就有大小，水平有高低，决定这一切的因素很多，但最根本的是学习，学习是我们获取经验、知识、文化的重要手段。只有不断地学习，才能发现自己的不足；只有不断地学习，才能解决困扰自己的难题，使自己更加明智；只有不断地学习，才能为自己走向社会、服务社会打下扎实的基础。在学习上，我提倡两个字“实”和“巧”。实，就是要踏踏实实地学，扎扎实实地练，掌握基本知识，练就基本技能，做到“日日清，周周清”。巧，就是要掌握好的学习方法，以求得最佳的学习效益。每一门学科有各自的特点，每一个人也有个性差异，我们要在老师的引领下，找出适合自己的学习方法，与同学互相帮助，取他人之长，补自己之短，以求最佳学习效果。

四要学会健身，健康快乐成长。乐于参加体育活动，让自己的身心得到锤炼，做一个健康快乐的人。安全是一切学习生活的保障。人的生命只有一次，我们要善待自己，珍爱生命；我们要时刻注意安全，牢记安全第一，注意交通安全、饮食安全、活动安全……安全警钟长鸣于心，让安全陪伴我们快乐地成长。

老师们、同学们：20\_年将是学校奋蹄前行的一年，是学校百年发展进程中至关重要的一年，也就是还有19个月的时间，我们将完成学校的整体搬迁，其时间紧、任务重是不言而喻的。在此新春之际，我们全体师生要有充分的思想准备，要以百倍的信心，排除种种干扰，克服重重困难，有条不紊地为学校整体搬迁出谋划策，贡献自己的力量。新年新学期摆在我们面前的任务很是繁重，但也催人奋进的。我们全体师生必须站得更高、看得更远、做得更好，必须上下齐心，共同努力，创造新辉煌，使学校更有活力，更有实力，更有质

量，更有影响。

祝愿实小的明天更美好，祝福全体师生虎年龙腾虎跃再创辉煌！x年万事如意幸福安康！

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇四

老师们，同学们：

大家上午好！今天我要谈的是“全力以赴、再创佳绩”，在前几天结束的高三三模考试中，一本进线人数在二模基础上增加33人，在前段时间结束的期中考试中高一尖子生很突出，全县前12名均出自我校，普本全县第一；高二尖子生有大突破，全县第一出自我校；初一各科均全县第一，初二初三都有较大幅度提升，成绩的取得是全校师生共同努力的结果。今天我们全校师生齐聚在国旗底下，为我们还有三天就要踏入高考考场的高三同学们擂鼓呐喊加油。

此时此刻，站在这里的高三同学，你们是否有几分欢喜，几分惆怅，曾经的你们是什么样子的呢？未来的你们又将会怎样？人生会有很多个三年，但在\_\_中的中学时代，一定难以忘记。这几年有苦有乐，有酸有痛，但你们已用最美好的青春为高中最后一搏，做足了铺垫。你们即将走进考场，实现你们的梦想，在考场上，你们是自己的英雄，祝愿你们合上笔盖的刹那，都有侠客收剑入鞘的锋芒！走出考场的那一刻，有壮士凯旋的神气！

下面从三方面跟同学们交流一下：

### 1. 心态

(1) 保持平常心。高考其实就是一次更加严谨、规范的考试，需要我们根据平时考试积累的经验教训，把已经掌握的知识尽可能好的展现出来；所以对待高考只需稳定心态、按部就

班、常规运行，不要刻意去改变自己的饮食和睡眠，更不能暴饮暴食爆睡，就算出现睡眠不好现象也不用在意，人在特定兴奋点上不会影响高考。

(2) 坚定必胜信心。首先我们\_\_中的同学都是一流的、最棒的，是存在有些同学在多次考试中出现波动现象，其实很正常，就是\_\_校长说的：监测就是为了查找问题，若次次满分，监测意义也就不存在了。不要为了一次甚至好几次成绩的不理想去泄气，甚至质疑自己的努力都白费了，这种观点很错误；要相信高考应是你所有经历的考试中最理想的一次，因为昌乐一中的领导老师真抓实干，同学们勤奋刻苦，高考考好是水到渠成的事，坚信自己必定成功。

(3) 保持高度细心。高考靠定力、拼毅力，更靠细心，每次检测完，很多同学会做一次自我反思，大部分同学会谈起因为失误丢了多少分，在高考中看你全省排名的时候，分分必争。做题先易后难，学会舍得，学会如何检查选择题，做到会的都做上，做上的都做对，力争将失误降到最低。

## 2. 高效的复习状态

一是每天要做到心态平和、目标明确、重点突出、高效。

二是全身心投入、心无旁骛，每天给自己一个暗示—珍惜时间，不要去想高考后咋样，做好眼前。

三是切忌放松大了，就是所谓的“手生”，通过回扣题型题路，密切联系知识点，动手做，动脑想，让自己时刻处于知识饱满、状态旺盛状态。

四是善于反思总结、回归课本，在回扣的基础上通过出现的问题在进行总结反思，寻找问题出现的根源在哪里？积极地将问题回归课本。怎么去回归课本：带着问题找课本，带着新背景找课本。

3. 通过高三备考这一年对高一高二初中同学的几点提示：

(1) 做好基础知识的学习，不要一知半解，必须彻底学会弄懂，尤其一些定理概念形成应用。

(2) 注重思维能力的训练，借助合作学习，敢于表现自己想法和思考。

(3) 高度重视阅读写作训练。

(4) 遵守规章制度，心平气和去学习，切忌“冲动”。

高三的勇士们，三年磨一剑，霜刃未曾试，今日横刀立马，我必横扫千军。此时此刻，请允许我代表全校的师生，把最真诚的祝福和最良好的祝愿送给你们，祝你们在高考中金榜题名，满载而归，祝你们以浓墨重彩在\_\_中学习生涯的历史上写下辉煌的一笔！

最后，让我们把自信的掌声送给自己，把必胜的掌声送给自己。谢谢大家！

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇五

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家上午好！

作为新时代的高中生，肩负着祖国复兴的重任。

我们要努力学习文化科学知识，在踏入社会之后可以回报祖国、社会和家庭，做一个真正爱国、爱家、敢于承担责任的人。



作为21世纪的社会一员，我们必须要用充足的科学文化知识来武装自己，学习不仅是响应时代的号召，也是自身成长发展的需要。

周总理曾经为中华之崛起而读书。

激励了一代又一代有志青年，他为心中这份信念而学习，发展自己，报效祖国。

这不仅仅是一个目标，更是一个人学习必要性的体现。

学习不仅是充实自己发展自己，更要胸怀天下，为祖国的建设出力。

这是我们学习的必要性。

学习需要有一个乐观的、积极向上的、不骄不躁的、不惧困难的良好心态。

有一句话说：“态度决定一切。”有什么样的心态，就有什么样的人生，一个积极向上乐观开朗的人会享受到生活和学习的快乐。

反之一个颓废的、不思进取的人，永远不可能有所成就。

华罗庚是我国伟大的数学家，他有一次在研究数学题的时候遇到了困难，冥思苦想也没有研究出来。

但是他并没有因此而气馁，而是更加努力的去思考，终于在经过许久的思考之后，有了结果。

正是由于这种乐观积极，不惧困难的心态。

才造就了华罗庚伟大的一生。

由此可见，良好心态对于学习的重要性。

对于学习，时间的把握尤为重要。

时间是一笔宝贵的财富，珍惜时间就能有所成就有所突破，反之，浪费时间则会一败涂地。

我国著名的文学家，思想家，革命家鲁迅先生就是一个珍惜时间的人。

他把别人喝咖啡的时间用来看书和学习，他曾说过「时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有的」。

在他眼里，时间就如同生命，他说“倘若无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的。”正是因为正确的时间观念，他才成为了一位伟大的文学家。

珍惜时间，把握时间，合理利用时间，我们的人生会更加绚丽多彩。

方法是学习中最有力的武器，有一个适合自己的学习方法会在学习上事半功倍，没有一个好的学习方法就犹如在逆水中行舟，困难重重。

高斯是德国伟大的数学家，有一次，老师出了一道题，许多人都做不出来，高斯思考了一会儿，另辟蹊径，用另一种方法做了出来。

这个例子告诉我们，只要有一个适合自己的方法，就能更容易的走进成功。

从而更快捷的走到梦想中的天堂。

学习，使人思维活跃、聪颖智慧；学习，使人增长见识、谈吐不凡；学习，使人心旷神怡、如沐春风。

国旗下的我们，在此刻向国旗宣誓：美好青春，只争朝夕。

谢谢大家，我的演讲完毕！

老师们，全体同学们，大家早上好：

今天我国旗下讲话的题目是“爱护公物，厉行节约”。

xxxx高中经过四年来的励精图治，奋发图强，学校不断发展壮大。

今天的xxxx高中，管理手段先进，教育教学设施完善，育人环境一流，成为所有立志成才的莘莘学子梦想成真的理想殿堂。

置身于xx校园，映入眼帘的是挺拔壮观的教学楼、学生公寓、餐厅；错落有致的校园超市、宣传栏、运动场、树木；整洁干净的'寝室、教室、图书室、绿化带；充满现代化气息的空调、电视机、多媒体、热水供应系统…学校到处呈现出一派欣欣向荣、生机盎然的景象。

在我们看到校园环境日新月异，人文气息日益浓烈的同时，我们也发现了一些令人痛心的不良现象：刚被打扫干净的地面被我们扔上食品袋，废纸；各班的垃圾桶成为同学们手中的玩具；盛开的花木也被同学们无情的折断；学期初还是完好的桌凳，不长时间就会被大卸八块；平整的桌面上不知留有几届学生所谓“艺术家”的作品；教室寝室外的墙面上时常被留下运动鞋底的烙印；打扫卫生的拖把。

也会被同学们拿来制成双截棍；传递知识的粉笔也常常成为同学们投掷的子弹；计算机房和六楼会议室大家不常去，可去一次也不忘留下同学们脏兮兮的印记；洁白的墙壁上点缀着点点污渍；无辜的水龙头被换了一批又一批；同学们经常光顾的乒乓球台也被整的满目疮疤；红色的安全出口标志，教寝室门，

电扇开关，消防栓玻璃，经常遭受同学们的拳打脚踢。

在经济快速发展，人口日益膨胀，而资源日渐枯竭当今时代，全社会都在倡导构建节约型社会。

同学们，我们应该想一想，驻足审视一下我们美丽的校园，我们怎么忍心让那可爱的花草遭受无情的摧残，怎么忍心打碎黑暗中指明方向的安全标志，怎么忍心让大家朝夕相伴的课桌凳变得伤痕累累？收回我们的双手，献出我们的爱心，让过去成为历史，破坏不再重来！

同学们，爱护公物是一个人崇高品质体现，是一个人美好心灵的写照；爱护公物能显示一个社会的风尚，体现一所学校、一个民族的素质，反映一个国家的精神！“人无德不立，国无德不兴”。

公民道德的好坏，体现着一个民族的精神状态，影响着整个民族事业的兴衰。

一个人的言行，往往表现出个人素质的高低，进而影响整个集体的总体素质状况。

一个公民是否爱护公共设施，从小处讲可以反映出一个人道德素质的高低，一个学校校风的好坏；从大处讲也反映了一个国家文明程度及民族素质的高低。

同学们，从现在开始，让我们每个人都具有爱护公物的意识吧！

爱护公物，从我做起。

让我们小心翼翼地挪动桌椅，轻手轻脚地开门开窗，花草树木，切勿践踏攀折！

爱护公物，从小事做起。

不要在雪白的墙壁上蹬踏留痕；不要让无辜的玻璃被我们撞击得支离破碎，更不要让电灯开关以及教室门粉身碎骨！

爱护公物，从身边做起。

随手关灯，节约每一度电；拧紧水龙头，节约每一滴水；捡起地上的纸屑和饮料瓶，保持环境卫生。

对于一切破坏公物的行为，要勇于揭发，勇于制止；对于亵渎文明的一切行为，应该敢于批评指正！

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇六

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《让责任绚烂青春》

青春是一个美好而又令人向往的字眼，而责任，则恰恰相反，它有的仅是岩石般的冷峻。正如英国王子查尔斯曾经说过“这个世界上有许多你不得不去做的事，这就是责任。”没错，责任是冰冷的，约束的，但是陈独秀说够：“青春之于社会犹新鲜活泼细胞之于身”于是为社会奉献青春便成为了我们的责任。

如今我清晰的记得：大家在踏入xx中学校门时脸上洋溢的笑容，是那样的富有朝气和力量，而刚刚步入xx中学的我们，正处于人生的花季，这是属于我们的青春，这是属于我们的美好，但同时我们也承担着巨大的责任。今天很荣幸与大家畅谈我们的青春和责任。

青春是什么？我想在场的每个同学们都有自己的答案，青春

是艳丽的、是明亮的。我们处在青春中，看到阳光透过枝丫投下昏暗的光影，听到梧桐树叶沙沙作响，不禁感叹生活的美好。青春让我们懂得珍惜，青春让我们懂得理解，青春让我们懂得宽容。所以青春是我们青年学生拥有的最可贵的东西。为什么这么说呢？因为青春易逝、青春无价！

青春如同一注沙，总是在不知不觉中流逝，所以身为高中生的我们，绝不能虚度光阴，挥霍年华。想到青春很少有人会把它和责任联系在一起，青春热情张狂，而责任坚硬冰冷；青春令人神采飞扬，责任让人眉头紧锁。青春的我们常常以挥霍光阴来显示自己做人的潇洒，而责任却时刻在提醒着我们人生是厚重而疲惫的，青春的脚步如行云流水，生活的道路靠我们自己探求。莫叹息，莫停留，要思考要奋斗，趁风华正茂，莫让年华付水流。

青春是无价的，纵使亿万家财也买不到青春，更买不回自己的青春。青春是无价的，体现在青春的纯洁、无私。不管是“五四”运动、“一二·九”运动中走在爱国救国前列的青年学生，还是新中国成立以来，一批又一批的有志青年奔赴国家建设最急需的地方，奉献自己的青春和热血。无数优秀的大学生放下优越的工作环境，毅然下基层、到贫穷地区去——去谱写新时代青年的赞歌。可是，生活中的某些人对当代大学生的伟大举动，竟然嘲笑他们傻，说他们作秀。我倒要问问，在人生的天平上真正愚蠢的、丑陋的是谁！

我们拥有健康的体魄，坚强的意志和不甘平庸的心，我们可以为自己身上的朝气而自豪，为我们的锐意进取和勇于拼搏而骄傲，我们不会被暂时的困难和阻力吓到，不会因挫折和失败低头，不要因风雨和荆棘而止步。让我们用拼搏和意志捍卫心中的理想，用勇敢和顽强成就理想的辉煌，困难和阻力算什么，数风流人物，还看今朝，惊涛骇浪算什么，长风破浪会有时，直挂云帆济沧海，竞争或挑战又算什么，傲视群雄，问天下谁与争锋。

当春风吹落蒲公英的第一朵黄花，当布谷鸟唱出第一支播种的歌谣，少年的繁花似锦完整的落下帷幕，青春就悄悄地走来了。生命中最绚烂的时刻，在隆隆战鼓中开始，青春如水，壮丽而富有诗意；青春如歌，悠扬而富有激情，正值青春的我们，无权享受，无权挥霍，壮丽的人生等着我们去谱写，伟大的事业等着我们去开创。

尽管我只是一名高中生，但我已清醒地意识到自己柔嫩的肩膀上所承受的责任。对个人而言，目前最大的责任是搞好学习，历练今后飞翔的翅膀；同时确定自己的人生目标。对家庭而言，我将更加理解和体谅父母，不会让父母在工作之余还为我不该犯的错误操心、焦虑。在学校，我要努力做到最好——热爱班集体，自觉维护学校利益。在社会上，我会做一个有思想、能担当的公民。这就是我作为一个青年学生应有和应尽的责任。我愿意承担一切所肩负的责任，我决心度过一个有价值的人生。把忠心献给社会，把关心献给他人，把孝心献给父母，把信心留给自己。

亲爱的同学们：

让我们的青春因责任而焕发无穷的力量！

让我们的青春因责任而富有价值！

让我们的青春因责任而炫彩飞扬吧！

让我们昂首挺胸，携手并肩，以勇者的姿态，强者的风采，共同肩负起祖国和人民赋予我们的神圣的使命，共同谱写那壮丽的人生华章！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇七

亲爱的老师、同学们，大家早上好！

很荣幸能在这阳光明媚的早晨，在亲切而壮严的国旗下做演讲。今天我演讲的题目是“让运动成为习惯”。

我国古代著名的医学家华佗认为：生命在于运动；而民间也有更为直白的俗语说道：人勤病就懒，人懒病就勤。说得其实是一个意思，就是健康的身体需要运动来保证，而人生最大的财富正是健康。所以，要想拥有这笔财富，最佳的方法就是：让运动成为习惯。

如今，美丽的校园正给我们提供了这样的条件，宽广的绿茵场给大家一个充分展现自我的空间。每天下午，放下手中的功课，跑上两圈，挥洒一些汗水，倦意便顿时消失，不仅达到了劳逸结合的效果，也丰富了我们的课余生活。若长期坚持下去，必将使我们的体魄有所增强，从而有利于我们以更好的状态投入学习活动中去。

然而，有些同学则认为体育锻炼是浪费时间，认为分秒必夺的读书学习才是硬道理。他们无论早晨、下午甚至是体育课上都捧着书抓紧学习。他们牺牲的是运动的时间，得到的是短期内学习成绩的提升。

但是，学习不是短跑，而是三年的长跑，三年之后的大学，大学之后的求学过程或是工作都需要不断的学习，正所谓活到老，学到老。所以，不难得知，要想在人生的征程中保持优秀的学业，必须要有健硕的体魄来保证，如果哪一天身子垮了，优秀的学业自然也就难以为继。常言道：7加1大于8，意思是7小时的工作或学习加上1小时的锻炼胜于8小时不间断的工作。



身为校女子足球队队员的我，深感运动给我们带来的益处。它让我健康，向上，快乐，更让我理解了体育的最高精神：团结，拼搏和坚持。

这让我想起上学期我校对实验学校的那场足球比赛。当时，上半场对方以1：0的成绩领先，这让我们有点乱了阵脚。可很快，我们调整了心态，场上队员之间互相鼓励着，配合着，教练在一旁指导，场下队友们也在不停地为我们呐喊助威，这团结的力量无不让我们重拾信心，终于，我们扳回了一球。这一球，是我们全队上下努力拼搏的结晶，也让我知道了，只有坚持不懈，才能在关键时刻战胜困难。

再比如，在1500米或3000米的长跑中，当第一名在众人的喝彩声中走下场时，另外的一些同学仍在一圈圈地跑着，他们没有停止，尽管已经筋疲力尽，尽管已经拿不到冠军，但一种坚持下去、拼到底的信念支撑着他们直到最后。

这，正是我们倡导的体育精神。

体育精神，从古老而美丽的爱琴海走来，凝结了多少人的汗水与泪水；体育精神，从熊熊燃烧的圣火中走来，点燃了多少人的梦想与希望。体育精神，正在激励着一代又一代优秀的健儿不断创造人类的极限。

同学们，让运动成为习惯，就会让生命更加精彩！

最后，预祝即将到来的校运会取得圆满成功，预祝各个班级参赛的运动员们取得理想的成绩！

谢谢大家！

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇八

亲爱的老师、同学们：

早上好！

4月5日星期六是清明节。我想许多同学都随爸爸妈妈去郊外扫墓。是啊！“清明时节雨纷纷，路上行人与断魂。”说的就是每当这个特殊的时候，人们都会倍加思念已经死去的亲人，心情难免伤感，可是，你们知道吗？在浏阳的一个小山村里，每年清明，一户人家却四代祭扫一个与他们非亲非故的陌生人，整整59年。是什么人，什么力量促使这户人家如此尊敬和怀念呢？原来，墓主是一位年方30的抗日战士，当年因作战中弹不治身亡。多少年来，多少英雄烈士，为了老百姓翻身作主，为了中华民族繁荣富强，献出了宝贵的青春和生命。

今天，我们站在鲜艳的五星红旗下，这是用烈士鲜血染红的五星红旗，我们胸前佩戴着红领巾，它是红旗的一角，难道，我们不应该抚今追昔，寄托哀思吗？望着胸前飘扬的红领巾，我们心潮澎湃，虽然过雪山、草地的生活已经过去，虽然枪林弹雨的战争硝烟已经弥散，但是我们深深懂得，21世纪是知识经济的时代，是瞬息万变的时代，我们少年儿童面临着更加严峻的挑战。建设有中国特色的社会主义，实现中华民族的全面振兴，重任落在我们肩上。我们一定要树立远大理想，接过革命先辈的红旗，继承他们的光荣传统，努力学好科学文化知识，做新世纪的小主人，亲爱的同学们，让我们一起立下自己的榛榛誓言：准备着，为共产主义事业而奋斗！（时刻准备着！）

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇九

丰收的九月，播种的九月。秋收的田地上，我们总看得见农夫们金灿灿的笑容；崭新的学年里，我们也看见老师们重新

开始工作的忙碌身影。他们在播种太阳。从习习的秋风中播种希望，到炎炎的夏日里收获辉煌，您总是周而复始地带领一批又一批的学生走向人生的另一个里程碑。待到凤凰腾飞时，待到满园芬芳时，待到桃李天下时，您当年种下的小太阳已渐渐开始散发光亮；而您又开始用爱和关怀做养料，悉心照料下一亩园圃。昨天，我们中间的许多学生写下了对老师的祝福，它们将通过网络传播到学校的每一处。在这儿，我想再对老师们说一句：老师，您辛苦了！节日快乐！

我们对太阳的热爱源自它的永恒的光和热，它带来的生命力和希望。我们的老师播种太阳，新学期伊始，我们的学校也在播种太阳。上周一的升旗仪式中，龚校长的话语言犹在耳，让我们新一轮劳作的开端精神充沛，斗志昂扬。校长借用一位哲人的话，勉励我们要“志存高远，脚踏实地”，给我留下了深刻的印象。他告诉我们，“一心向着自己目标前进的人，整个世界都会给他让路。”

这让我想起了马家军征战的故事。上个世纪七十年代，在国际田径比赛的成绩榜前列，中国队从来没有立足之地。一直关注体育事业的马俊仁教练决心改变这个状况，他立下了目标，要培养出中国自己的田径世界冠军。接下来，他率领队伍艰苦训练，坚定不移地向目标迈进，日复一日，从不停息。世界也最终为他让出了一条冠军之路。他率领的辽宁中长跑女队在1993年横扫世锦赛，夺得女子1500米、3000米和10000米四枚金牌，“马家军”震惊了世界。同学们，还记得我们迎接示范性高中督导验收的那段日子吗？正因为我们锁定目标，团结一心，全校上上下下都为迎评努力贡献力量，结果，世界真的给我们让路了，我们深外一次性顺利通过了初期督导验收，再次写下了荣耀。

又到了播种的时节，过去的辉煌不是我们裹足不前的理由，而更是驱使我们继续前进的动力。谁都想在离开母校的时候收获一颗耀眼的太阳，那么就要在当下锁定目标，并一心向着它前进，前进，前进进。

最后，我也想以马尔顿的一句话与大家共勉：“坚强的信心，能使平凡的人做出惊人的事业”。我坚信，“精诚所至，金石为开”，我们努力学习，严格自律，全面发展，必定会如长江之水一般，浩浩荡荡，势不可挡，让崇山峻岭都为我们让出一条通往浩瀚海洋的大道。

## 国旗下的演讲稿高中生红色精神篇十

各位老师、各位同学：

我是来自高三(1)班的，今天，我国旗下演讲的题目是《辉煌我们的小时代》。

所有的结局早已出版，所有的泪水都已擦干，仍然记得那是怎样的一个结局，在那个古老得不再回来的夏日，命运虽将它装订得极为拙劣，我却一读再读。不得不承认，初中是一本仓促的书。我们无法触摸到那专属于我们的明媚光景，只能叹息岁月蹉跎。然而岁月在记忆里留下的沉重感，是流淌在每个人脑海的弯曲长河。那年夏天，我们结束了初中小时代的奔流；却在同一个夏天，奏响了高中小时代的旋律。

初中没有人告诉你，晚上两点睡觉，早上六点起床可以是常态，高中教会了你；初中没有人告诉你，走神五分钟就可能听不懂整节课，高中教会了你；初中没有人告诉你，学习可以没有假期，人可以变成机器，高中教会了你。

我相信了，思中人是没有什么不可以做到的。

我相信，懒散是失败的墓志铭，而勤奋是成功的通行证。

我相信，木棉坚持足下的位置，总会站成一片坚实的土地。

我相信，追求、跋涉，到处都是人间四月天。

屈原来了，他说，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。

岳飞来了，他说，莫等闲，白了少年头，空悲切。

王国维来了，他说，古今之成大事者，不能有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

身处高考关口，无人替我们坚强，但只要我们坚强，自有人为我们喝彩。

时代巨轮在朱自清笔下匆匆碾过，昼夜的更替在孔夫子的唱语中随水而逝。或满意、或遗憾，高中三年，终将远逝，如同初中三年，让人在将来某个午后回首。但现在，我们必须让我们的高中时代辉煌精彩。

最后，让我们用期盼与激情去抒写年少的轻狂，谱写初涉人世的沧桑，去孕育六月的嫣然吧！

尊敬的各位领导，老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！我是高三（6）班的，今天我演讲的题目是：飞翔吧！用你那骄傲的翅膀。

四月的早晨，阳光明媚，天气正好。微风拂过，绿叶招摇。

同学们，此时此刻，我内心平静，我的目光滑过你们的眉间，我看到的是你们青春洋溢的笑脸，感受到的是你们所特有的骄傲与自豪，这我不禁联想到梁启超先生的《少年中国说》：红日初升，其道大光；河出伏流，一泻汪洋；潜龙腾渊，鳞爪飞扬；乳虎啸谷，百兽震惶；鹰隼试翼，风光吸张！

高一的同学们，我看着你们，仿佛看到了当初在人群中静默的那个自己。所是转眼间，已经物是人非，当年那块承受着我生命重量的地板，如经已没了我的位置，被你们取而代之。

看着略显稚气的脸庞，我很想问问你们，何谓成长，何谓长大？我认为，所谓的长大，就是离开我们的爸爸妈妈，那温暖的港湾越来越远，我们也就越发思念他们。所以高一的同学们，没关系，如果你们想家，想念你们的爸爸妈妈，说明你们已经长大了！

同学们，不要悲伤。不怕告诉你们，我有一个习惯，45°角仰望的习惯。但是我还得告诉你们，我仰望的不是悲伤，而希望，我看到的不是全是星星，还有月亮！

同学们，不要迷惘，你们猜一下，十年前的今天我早上在做什么？你们肯定猜不到，让我告诉你们吧，十年前的今天早上，我起床后的第一件事情是将羊圈里的羊赶到山上去。但是今天早上，我们寝室的同學可以作证，我起床后没有去放羊。所以同学们，希望你们始终记住：长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

身在高三的小伙伴们，你们是不是也和我一样，看着黑板上的倒计时从200天到100天到现在的50几天，发现每天的休息时间越来越少，每天有越来越多的练习要做，每周有越来越多的考试要考？同学们，也没有关系。

不要犹豫，不要退缩。青年之字典，无“困难”之字；青年之口头，无“障碍”之语；惟知跃进，惟知雄飞，惟知其自由之精神，锐敏之直觉，活泼之生命，以创造环境，征服历史。谁说我们就是温室里的花朵？我觉得大家更像我们身后的这棵大树，太阳能晒干它的皮肤，但晒不干它炽热的血液，大雪能压断它的枝桠，却压不断它坚韧的脊背，尽管经历狂风暴雨，但依然能发出生命之芽。

此时此刻，我的内心又不平静。因为我看到，我们的祖国还不够强大，我们的民族还不够繁荣。同学们，这也是为什么，今天我会站在这里。当年周总理“为中华之崛起而读书”，他做到了，当年的青年喊着“一寸山河一寸血，十万青年十

万军”的口号奔赴抗日战场，他们也做到了。而今天，轮到  
我们了，少年强则国强，少年智则国智，少年富则国富。同  
学们，我们今日之所学，今日之所锻炼，全都是为了能在十  
年后、二十年后更好地完成这个时代所交给我们的神圣使命  
呐！

同学们，努力吧！在生命的旅途上燃烧自己；奋斗吧！青年是早  
上八九点钟的太阳，我们有着源源不尽的光和热；拼搏吧！践  
行我们当初喊出的誓言，为祖国学习！

同学们，用你那骄傲的翅膀，飞翔吧！