

2023年初二学生国旗下演讲稿(通用8篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

初二学生国旗下演讲稿篇一

大家好，我今天讲话的题目是：树文明新风，建绿色校园。

不知不觉中，春天已悄然而至。同学们，你们是否注意到在我们偌大的校园之中，泛起了点点的绿意?春天，是个充满希望的季节，而绿色，是充满生机的颜色。

所谓绿色，首先应该是在环境上的清新自然。看那一颗颗因为憧憬阳光而奋发向上的嫩芽儿，你是否会想到教室里奋发图强的自己?又怎么能心安理得的踏下抬起的脚?看那一颗颗抽芽吐绿的大树，你又如何忍心让一个个白色的污染在枝头扬眉吐气?与美好的自然和谐相处，与所有的生命和谐相处，是我们每个人的责任;让蓬勃的希望散布在每个角落，让春意盎然的校园绿色满园，是我们每个四中学子的责任和义务。我校曾荣获省级绿色学校的美誉，我们不仅要引以为傲，更要从自身做起!

除此之外，绿色，更应是语言上的平和，心灵上的追求，行动上的大气。遇见老师礼貌问好，对待同学平易近人，你就拥有了语言上的绿色;在教室里埋头苦读，在操场上激情昂扬，你就拥有了心灵上的绿色;蓬勃奋发昂扬向上，反省自己以身作则，你就拥有了行动上的绿色。人文的和谐是团结的基础，我们在受教育学知识的同时，要树立热爱大自然，保护地球家园的高尚情操和对环境负责的精神;掌握基本的科学环境之时，积极参与保护环境的活动中去;从关心学校环境到关心周

围、关心社会、关心国家、关心世界。绿色，不仅仅是环境绿化，更应该是灵魂的拔高。

绿色，是生命的颜色，是希望的颜色，是文明的颜色；

绿色，把春天渲染上青春的色彩，把青春渲染上梦想的色彩。

绿色，应该成为我们生活之中的点点滴滴，应该成为我们当代中学生内在和外在外在都出色的代名词。

在这美好的春色里，让我们携手共进，树文明新风，建绿色校园！

初二学生国旗下演讲稿篇二

引导语：古人言，少年好学，如日出之光，鲁迅先生说，我，倘若能生存，肯定仍要学习。勤奋是时间的主人，懒惰却是时间的奴隶，同学们，你们的选择权掌握在你们自己手中。下面的小学生国旗下演讲稿是小编为大家精心准备的，一起来看一下吧！

各位老师，各位同学

大家好

同学们，你们喜欢自己吗？其实我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义。美丽的生命在于勇于更新，并且愿意努力学习。健康的我们，更要学会正视自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。

我们要多鼓励自己，自信地度过每一天，然而在我们的学习中，仅有自信也是不够的，自信应该与努力有机地结合起来。时常见到有部分同学在考试之际，没有一丝紧张，满怀自信

地步入考场。但考试过后，这部分同学中有的分数挺高，有的分数却是羞于见人的。这看似不可理喻的事情其实很简单：这部分同学中有一种是既自信，又刻苦认真学习的；而另一种是单有自信，却未付出努力的。这两类同学看上去都是充满着信心去应试，但由于平时知识的积累不一样，后果就截然不同。

所以说，我们做人，就应当先做一个满腹经书，然后才充满自信的人。同学们，从现在开始，让我们努力吧，改变自己的学习态度，端正自己的学习动机，把握生命中的每一分钟，展现在眼前的将会是一片广阔的海洋。记住：努力并自信的你最美丽！

各位老师，各位同学

大家好

今天我们国旗下讲话的主题是期中总结。置身在我们春光无限的校园中，伴着那些五颜六色的鲜花，生命力勃发的绿叶，我们的期中考试已经结束。

其实，我们每一个学生都有学好的愿望，都希望自己品学皆优，得到老师的器重，受到同学们的羡慕。但是有的同学考试不理想，就心灰意冷。其实学习的过程，就是不断发现问题，解决问题的过程，而期中考试是暴露问题最佳的时刻，成绩不理想的背后是出现了不该出现的错误，这，就是问题的暴露。立即采取措施加以改正，必然会带来学习成绩的提高，那么这次的不理想就是下一次提高成绩的催化剂。相反，如果本来自己学得不好，却由于这次考得很好，使得很多问题被掩盖了，自己还以为没问题了，从而放松学习，必然会导致下一次的落败。塞翁失马焉知非福，如果通过这一次的失败，找出了问题，从而导致下一次的成功，那这一次的失败就是必要的。

为了迎接期末考试，我们更应注重平时的积累和联系。例如学好英语：首先你要端正态度，不能过于急躁，心急吃不了热豆腐，这样你才能静下心来学习。要学好英语必须走更多的路，做更多的事。英语是单词和语法的综合，所以你单词和语法都要拿下。

对于单词，第一个，是加强记忆的频率，一天之内，记忆的间隔不要过长，否则你辛苦积累的记忆会随着时间的延长而淡化。

第二个，记单词的时候，不要忘了读出声音，一边记单词，一边看文章，这样可以把孤立的单词串联起来，记忆的效果会加倍。

第三个，记单词时要分类记忆，要形成一个意群，这样在你写作时，是十分有好处的。

再次，就是语法。学习语法，首先要明白什么是主谓宾定状补，什么是系动词，什么是直接宾语，间接宾语，这些是学习语法的基础，语法是房子，主谓宾定状补等是沙石砖瓦，只有安在一起才能牢固御敌。

再例如数学，学好数学就一句话“错做题！”下面我就说一些注意点：

第一个，就是上课要分清老师讲课的重点，有选择的听讲，这样可提高效率。

然后，就是除了按时完成作业还要主动找些练习来做，并且做完题后要再检查巩固。看看题目考了那些知识点。

当然，我们要有做笔记的习惯。把不会的和作错的题目或是好的方法记下来，平时多看看。从做过的题目中总结方法，归分题型。

同时，平日里我们不会的问题也要多请教老师，同学。

待时机成熟，我们就要开始训练做题速度。做题要快，不然考试是做不完的，而且我们也要提高准确率。在一场考试中失误，粗心丢一二十分是很容易的。其次，做题时，必须要严谨，别少胳膊长腿。这样很容易丢分。虽说一题也就一两分。但一张试卷加起来就十几分了。

想要考高分，就要打好基础。不要因为题简单就轻视它，往往越简单的题越容易丢分。很多题都是从课本例题演化来的，所以我们可以多看看书。

考试时，一定要重视填空。做时要快、准。在这上面丢分就别想达到一流水平了。不会的不要马上就放弃。最后的大题都是分步得分的。

就像我之前说的，考试之后总会有人欢喜有人愁。在我们同学中总有一批表现突出的。要记得，他山之石可以攻玉，这些同学就是我们学习的榜样。他们成功的经验对你很重要，应诚恳地向他们请教。

古人言，少年好学，如日出之光，鲁迅先生说，我，倘若能生存，肯定仍要学习。勤奋是时间的主人，懒惰却是时间的奴隶，同学们，你们的选择权掌握在你们自己手中。

我的讲话就到此结束，谢谢大家！

各位老师，各位同学

大家好

今天我国旗下讲话的题目是：勤奋学习、科学学习。

读史使人明智，读诗使人灵秀。知识能够塑造一个人的性格，

而学习恰恰能够使人获得更多的知识，可见学习尤为重要。

有很多同学会说学习苦、累，或者我学不会我也考不好不想学了，这两种说法都是错误的。

记得爱因斯坦曾说：千万不要把学习当成一个任务，而应该看成一个令人羡慕的机会。

在校园里，我们快乐地成长，为理想而奋斗！

其实，每个人都不能绝对的说自己有多聪明多厉害，也没有人会认为自己不聪明的，任何一个人的成功都是通过自己的努力获得的，如果不学习即使有天才的智慧也只是浪费，然而只要你努力了，成绩好坏并没什么关系。

战国时的苏秦，晋代进士孙敬，昼夜苦读，悬梁刺股。这两位最后都取得了伟大的成功。由此可见，努力学习是一个人成功的必经之路。

或许有的同学会因为成绩不好而放弃了努力，会因为课堂上错误的回答而失去信心，我想说只要努力，就是一名好学生，只要我每天都有进步，就是一种成功。

如果说勤奋是学习的奠基石，那么科学的方法就是学习的发动机，埋头苦学并不是我们所提倡的，而能把学习变得更为高效才是值得称道的。那么什么才是科学有效的学习方法呢，首先，课前要有充分的预习，中国古语有云：预则立，不预则废。意思是做事情前，只有有了充分的准备才能取得成功，学习也是如此。充分的预习能够让自己清楚地认识到哪些知识是自己学习的重点，从而明确学习的目标和方向；其次，课上要专心听讲，要带着自己预习后所产生的问题来听课，这样才能够突破重点；第三，课后复习要及时，学过的知识往往是刚学完的几天忘得快，而如果你及时复习就会减少遗忘，事半功倍。

同学们，学习不是一朝一夕的事，而是长时间的积累，让勤奋的精神伴你左右，让科学的方法指导前行，让良好的习惯助你成功。

初二学生国旗下演讲稿篇三

引导语：为了提高大家的演讲稿写作水平，在这里，小编为大家精心整理了一些小学生国旗下演讲稿，希望对大家有所帮助。

老师们，同学们：

大家好，

同学们，今天我在国旗下讲话的主题是关于学习的演讲稿。

学习不是一朝一夕的事情，需要平时积累，需要平时的功夫，学期初讲这个问题很有必要。为此我先讲一个故事：古希腊大哲学家苏格拉底在开学第一天对他的学生们说：“信天你们只学一件最简单也是最容易的事儿。每人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，苏格拉底示范做了一遍，“从今日开始，每天做300下，各位能做到吗”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的 过了一个月，苏格拉底问学生：每天甩手300下，哪个同学坚持了，有90%的学生骄傲的举起了手，又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下了8成。

一年过后，苏格拉底，再一次问各位：“请告诉我，最简单的甩手运动。还有哪几个同学坚持了”，这时，整个教室里，只有一个人举起了手，这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

同学们，柏拉图之所以能成为大哲学家，其中一个重要原因，就是，柏拉图有一种持之以恒的优秀品质。要想成就一番事业，必须有持之以恒的精神，各位都熟悉愚公移山的故事，愚公之所以能够感动天帝，移走太行，王屋二山。正是因为他具有锲而不舍的精神，更多国旗下讲话。

晋代王献之，练字之初，立下誓言：“不写完一缸水，誓不罢休。”后来终于成为一代了不起的大书法，他同样具有持之以恒的精神。孙中山先生，戎马一生，有的同学看了电视剧，他前十次革命均告失败，但他百折不挠，终于在第十一次革命的时候，推翻了清王朝的统治，建立了中华民国，这些故事，情节不同，但意义都是一样的，它告诉无们，做事要有恒心。句子讲：“锲而舍之，朽木不折；锲而有舍，金石可镂。”这句话充分说明了一个人如果有恒心，一些困难的事情便可以做到；没有恒心，再简单的事也做不成。学习就需要恒心，需要持之以恒，古代讲“头悬梁，锥刺骨”，这种学习精神是很可佩。

“头悬梁”讲的是汉朝人孙敬的故事，孙敬读书很用功，到了十分疲倦的时候，还不休息，但又无法赶走瞌睡，头一垂下，就会扯痛头发，立刻惊醒，再继续再读。

“锥刺股”讲的是战国时代的谋士苏秦，他年青时也是拼命读书，为了避免晚上打瞌睡，他手拿一把锥子，一打瞌睡，就刺自己大腿一下，刺痛了，人也就醒了。推荐一篇竞选学生会的演讲稿孙敬和苏秦的勤奋精神固然可佩，但做法不值得仿效。因为这样做必估会导致过疲劳，有碍身体健康。同时，也很难持之以恒。

学习是一条漫长而艰苦的道路，不能靠一时激情，也不是熬几天几夜就能学好的，必须养成平时努力学习的习惯，学期初，同学们要把平时利用好，把学习工作搞好。

毛泽东同志对学习也提写了这样的一副对联，大概如下：上

联是：贵有恒，何必三更睡五更起下联是：最无益，就怕一日曝十日寒愿同学们以此联为勉。

老师们，同学们：

大家好，

同学们，也许你只是路旁一株普通的小草，无法如鲜花般灿烂绚丽；也许你只是山涧一条不为人知的清泉，无法如大海般浩瀚奔腾；也许你只是芸芸众生中一平常之人，无法如伟人般惊天动地举世瞩目……同学，你可以如此普通、平常、默默无闻，但绝不可以忘记，世界需要你付出自己的爱。

因为爱，古时候武训行乞办义学，以自己的微薄之力满足孩子读书的渴望；因为爱，少女李寄舍身斩巨蛇，以自己的勇敢救邻里于水火之中；因为爱，丛飞叔叔身患重病仍奋斗不息，用生命绝唱点燃失学儿童的希望；因为爱，战辉哥哥十二年如一日，一边上学一边照顾没有任何血缘关系的妹妹。

暑假里，一位陌生的小男孩牵动着无数人的心。五岁的小扬扬不小心掉入了滚烫的开水锅中，顷刻间全身通红通红。病床上小扬扬生命垂危，病房外，爸爸妈妈忧心如焚。孩子一定要救，可，钱呢？巨额的医药费让这个本不宽裕的家庭一下子陷入了困境。怎么办？就在这时候，陌生的阿姨闻讯赶来了，白发苍苍的爷爷迫不及待地赶来了，事业有成的叔叔急匆匆地赶来了，甚至戴着红领巾的小同学也赶来了。他们为了同一个目标赶到一起来了。这中间就有我的同学郑××。那天，他正和妈妈一起看电视，无意间看到了小扬扬的事。他的眼泪刷刷地流了下来。“多可怜的小弟弟呀，我一定要帮助他。”第二天一早，他就和妈妈一起赶到了省儿童医院，把自己一直积攒下来，舍不得花的两万多元压岁钱一古脑儿都送给了小扬扬的爸爸妈妈。“祝愿小弟弟能快点好起来……”小扬扬的爸爸妈妈一再问他叫什么名字，好写封感谢信给他，可他什么也不肯说，转身就跑了……这就是爱，质朴，纯洁，

无需用过多的语言来表达，却感动着我们每一个人。爱，是春天的一场及时雨，使深埋地下的种子有了萌发的力量；爱，是春天那和煦的阳光，让每一个人充满信心和勇气；爱，是吹面不寒的杨柳风，如母亲的手轻抚你的忧伤。

我们已昂首进入了二十一世纪。在这一漫长的岁月里中国战胜衰弱走向振兴，战胜分裂走向统一，挣脱屈辱走向崛起，中国正以新的姿态向世人展示着自己。“少年智则国智，少年强则国强，少年雄于地球，则国雄于地球。”我们是祖国的未来，面对充满希望的新时代，我们要学习许多本领，掌握先进的技术，培养创造的才能，我们更要拥有高尚的情操。有人曾说“这个世界上只有两样东西能引起人内心深处的震动，一个是我们头顶上灿烂的星空，一个就是我们心中崇高的道德准则。”而爱，是最最不可缺少的，爱他人，爱集体，爱社会，只有爱，才能让我们的人生丰盛而美丽。同学们，让我们主动地付出自己的爱吧。让爱无处不在，让世界处处是美丽的春天。

我的演讲完毕，谢谢大家！

老师们，同学们：

大家好，

同学们。我们从小生活在和平时期，过着一种舒适安定的生活，严格要求自己，做到爱惜粮食，爱惜学习生活用品，不挑吃穿，不乱花钱，节约水电。

同学们：

勤俭是中华民族的传统美德，是我们党的优良作风，老一辈革命家很注意勤俭节约。我们读过《周总理的睡衣》这篇课文，周总理的那件睡衣补了又穿，穿了又补，直到逝世那天，睡衣仍然穿在身上。他的一双皮鞋一穿就是二十多年，一块

上海牌手表一直戴到心脏停止跳动。周总理为我们树立了光辉的榜样。

有一次，我在电视上看到这样一则报道：广东省某一中学的食堂搞得不错，但很多中学生却到校外的餐馆就餐。当记者问他们为什么这样做时，他们居然回答：“多花点钱不要紧，到餐馆吃饭不用自己洗碗。”看到这里，我不由想到外国推行的吃苦教育。

伦敦有一所著名的贵族中学，叫伊登公学。这所中学是英国皇家王公贵族子弟学习的地方，建校五百多年来，英国的许多首相、大臣、将军和科学家都毕业于这里。伊登公学对学生的要求很严格，学生们基本过着一种军营式的生活。教师和学生的住宿条件也十分简单，他们只有大间的集体宿舍，更令人不解的是，学生每星期五还得饿一天的肚子，真有点“劳其筋骨，饿其体肤”的味道，据说，这是为了培养学生的纪律性和吃苦精神。

同学们。我们从小生活在和平时期，过着一种舒适安定的生活，有的同学在家里被视为是“小皇帝”、“小太阳”，父母对他百般疼爱；有的家长以考试成绩为筹码，考好了发给“大奖”，很多同学的腰包都是鼓鼓的。于是学会搞攀比、讲排场、摆阔气。这种花父母的钱不心疼铺张浪费的作法，对自己今后的成长是极为不利的。

外国有许多心理学家认为：有十分幸福童年的人往往有不幸的成年。我国也有这么一句俗语：“少年有福不算福，有钱难买少年穷。”自从改革开放以来，我们的生活富裕了，但是艰苦朴素的作风不能丢，我们要按照《规范》严格要求自己，做到爱惜粮食，爱惜学习生活用品，不挑吃穿，不乱花钱，节约水电。

同学们，勤俭朴素是一种美德，让我们从小做起，让美德与我们同行！

初二学生国旗下演讲稿篇四

父母的爱似一把伞，为我们遮挡风风雨雨；父母的爱像一扇门，为我们开启幸福生活。

我小时候体弱多病，时常感冒咳嗽。我一咳嗽，他们就把心提到嗓子眼，全心全意地护理我。记得有一次深夜，我突然肚子疼，一会儿又呕吐起来，大概是得了急性肠炎，爸爸又不在家，妈妈心急如焚，赶忙带着我向医院奔去。到了医院挂上吊针，我渐渐地入睡了，第二天醒来，看见爸爸妈妈坐在我的床头，一夜都没合眼，一股暖流涌上心头，这就叫幸福吧。

在我的眼里，妈妈是世界上最辛苦的人。早晨，我和爸爸还在睡梦中时，你已经悄悄起床，为我们做好早饭，并准时叫醒我们洗漱吃饭，然后目送我和爸爸转过街角，才匆忙向自己的学校赶去，为您的学生们上课。放学，你又急匆匆地赶回家忙碌起来，我和爸爸回到家时，一桌美味佳肴已经准备好了。

有一年，妈妈您的小腿肚动了一次手术，在医院治疗时还对家中的我牵肠挂肚，不时得给我打电话：“吃饭了没有，爸爸做的什么饭，考试了没有，考的怎么样……”现在想起来，那些温馨的话语还在我的耳边回荡。后来，您还没完全康复就回家照料我，生怕爸爸管不好我。

我的父亲是一个非常和蔼的人。他不仅仅是我的父亲，还是我的知心朋友。我和小朋友们玩足球，爸爸时常主动当我们的裁判，当我们队员不够的时候，他又成为我们的队友。他像孩子一样和我们一起在草地上跑来跑去，我把球传给他，他也把球传给我，我俩像知心伙伴在青青的草地上来回奔跑，快乐极了！

有一次我和爸爸打羽毛球，我一不小心摔倒了，蹭破了腿。

爸爸急忙把我带回家，小心翼翼地洗个澡，又急匆匆的把我带到小诊所，医生说没事，爸爸才把心放下。

父母不仅在生活中无微不至地关心我，一有空还带我游山玩水。爸爸曾经带我去过凤凰古城、德夯苗寨，妈妈曾经带我去过云台山和日照、青岛，我们一家三口还曾去过少林寺、风穴寺、尧山等风景区。

父母对我也很严厉，我有小毛病总会受到严厉地批评，他们的批评就是为了就是让我改掉毛病，做一个听话、懂事、学习好的孩子。

初二学生国旗下演讲稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好，今天我讲话的题目是《养成良好的习惯，孕育成功的人生》。

我们经常耳濡目染的一句话：习惯决定性格，性格决定命运。

那么何为习惯呢？

习惯是指在长时期里逐渐养成的，短时间时不容易改变的行为、倾向或社会风尚。它是我们每一个人的“心灵路径”，每经过它的一次就会使这条路更深一点。

俗语言“习惯若不是最好的仆人，便就是最差的主人。”而构成良好性格的，正是日常生活中的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。《李嘉诚传》记载大实业家李嘉诚的手表永远比标准时间早10分钟，而每做成一笔业务，他庆祝的方式是在记着招待会上当众请自己吃一块儿饼干，他投资办了汕头大学，却拒绝留下任何自己的标志，正因为他养成了时时早，事事早的’时间习惯，养成了勤俭节约

的积累习惯，养成了谦虚谨慎的处事习惯，并伴随终身，努力奋斗，才成就了华人商界的实业奇迹。

在中国南方发生过这样一个故事：一家著名的企业公开招聘管理人才，在应聘者当中有学历高的，也有口才非常出众的公关人员，更有曾经长期从事管理工作，业绩突出的人。但是到了最后，负责招聘的企业总裁却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的应聘者。有人问老总：“为什么你要选那位不占任何优势的应聘的人呢？”企业老总回答说：“一个有好习惯的员工就是一座金矿，有这种人格魅力的人，一定可以为公司创造更多的财富。”是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。

同学们，今日的习惯决定明天的你们。因此，在今天的学习生活中同学们一定要养成好的习惯，习惯于爱护公共财物，有利于养成集体责任感和荣誉感，形成强大的凝聚力。主动打扫卫生，形成热爱劳动的习惯；说声“谢谢”“你好”“对不起”，形成以礼待人的好习惯，每天坚持锻炼，形成健美的体魄。同学交往中多理解、宽容，培养冷静宽广的胸怀，用心观察形成好的观察能力，习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法。

人们常说“播下一个行动，便会收获一种习惯：播下一种习惯，便会收获一种性格：播下一种性格，便会收获一种命运”。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”

同学们，希望你们从小将“好习惯，好人生”的种子早早播下，用恒心去浇灌，去成就你们生命的精彩！

谢谢大家！

初二学生国旗下演讲稿篇六

各位老师，同学们：

“一滴水只有融进大海才不会蒸干。”“一根根筷子只有绑在一起才不会被折断。”“众人拾柴火焰高，众人划桨开大船。”这一句句妇孺哲理的话语，告诉我们一个真理：一个人只有融进集体才不会落后，这个集体才会越来越强大。

我们五（3）班的每一位成员在老师们的引领下，一步步地把这个小集体揉成“小面团”，班主任时常教育我们：“一个集体就像一盘沙子，需要每一个成员心往一处想，力往一处使。这盘沙子才会稳定且凝聚在一起，否则，就是一盘散沙。”

我们43名同学时刻谨记，都为班级的利益着想，也取得了不同程度的进步。

团结就是力量。蚂蚁虽小，但许多蚂蚁团结在一起，就能搬动一个大骨头，一个人的力量虽小，但许多人的力量汇合在一起，就能排山倒海战胜一切！同学们让我们从身边的小事做起，做好自己的事，就是为班级出力，你献一点爱，我出一份力，我们这个集体会越来越强大。

初二学生国旗下演讲稿篇七

老师们、同学们：

大家好！我是来自初二（8）班的_x[]今天我在国旗下演讲的题目是《我爱我们一起成长》。

5月25日是心理健康日，定在这一天是取日期的谐音：“我爱我”。有些人可能会只看重身体上的健康，但其实一个人的健康不仅包括身体健康，还包括心理健康。

有专家预测：21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。在我国，最新一次全国4~16岁少年儿童心理健康调查发现，我国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查，结果发现，中学生中有2/5左右的孩子有不同程度的心理障碍。这些数据表明，青少年成长过程中出现的心理疾病较成人更为严重。

首先，必须要了解自我。既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，并努力发展自身的`潜能。

其次，要热爱生活，乐于工作和学习。珍惜和热爱生活，积极投身于生活，对生活充满希望。同时也能在学习时静下心来并从中获得满足和激励，把学习看作是乐趣而不是负担。

以上两点是作为一名中学生对自己心理健康的改善，但不应该仅仅只是改善自己，也应该帮助身边的人。

首先要以身作则，情感表现乐观而稳定，心胸开阔，对一切充满了希望，既不为琐事耿耿于怀，也不冲动莽撞，能保持平常心，以愉快的情绪去感染别人。有时只是一个微笑，就可以给别人带来一天的好心情。

然后就是要学会帮助有需要的同学，让这些同学在群体中有存在感，比如帮助受伤的同学打饭，或者是多和内向同学沟通。有些事情虽然只是举手之劳，却可以改变一些人的一生。

我希望所有同学都能以一个良好的心态去面对生活中的种种困难。一个心理健康的人应该能面对现实，接受现实，并能主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实。

最后，希望各位同学每天都能有一个好的心态，以积极乐观的心态迎接每一天。

我的讲话完毕，谢谢大家！

初二学生国旗下演讲稿篇八

尊敬的各位领导、老师、同学们：

父母的爱似一把伞，为我们遮挡风风雨雨；父母的爱像一扇门，为我们开启幸福生活。

我小时候体弱多病，时常感冒咳嗽。我一咳嗽，他们就把心提到嗓子眼，全心全意地护理我。记得有一次深夜，我突然肚子疼，一会儿又呕吐起来，大概是得了急性肠炎，爸爸又不在家，妈妈心急如焚，赶忙带着我向医院奔去。到了医院挂上吊针，我渐渐地入睡了，第二天醒来，看见爸爸妈妈坐在我的床头，一夜都没合眼，一股暖流涌上心头，这就叫幸福吧。

在我的眼里，妈妈是世界上最辛苦的人。早晨，我和爸爸还在睡梦中时，你已经悄悄起床，为我们做好早饭，并准时叫醒我们洗漱吃饭，然后目送我和爸爸转过街角，才匆忙向自己的学校赶去，为您的学生们上课。放学，你又急匆匆地赶回家忙碌起来，我和爸爸回到家时，一桌美味佳肴已经准备好了。

有一年，妈妈您的小腿肚动了一次手术，在医院治疗时还对家中的我牵肠挂肚，不时得给我打电话：“吃饭了没有，爸爸做的什么饭，考试了没有，考的怎么样……”现在想起来，那些温馨的话语还在我的耳边回荡。后来，您还没完全康复就回家照料我，生怕爸爸管不好我。

我的父亲是一个非常和蔼的人。他不仅仅是我的父亲，还是我的知心朋友。我和小朋友们玩足球，爸爸时常主动当我们的裁判，当我们队员不够的时候，他又成为我们的队友。他像孩子一样和我们一起在草地上跑来跑去，我把球传给他，他也把球传给我，我俩像知心伙伴在青青的草地上来回奔跑，快乐极了！

有一次我和爸爸打羽毛球，我一不小心摔倒了，蹭破了腿。爸爸急忙把我带回家，小心翼翼地洗个澡，又急匆匆的把我带到小诊所，医生说没事，爸爸才把心放下。

父母不仅在生活中无微不至地关心我，一有空还带我游山玩水。爸爸曾经带我去过凤凰古城、德夯苗寨，妈妈曾经带我去过云台山和日照、青岛，我们一家三口还曾去过少林寺、风穴寺、尧山等风景区。

父母对我也很严厉，我有小毛病总会受到严厉地批评，他们的批评为了就是让我改掉毛病，做一个听话、懂事、学习好的孩子。