

2023年弘扬民族精神演讲稿 民族精神国旗下讲话稿(模板10篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

弘扬民族精神演讲稿篇一

民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支柱，一个民族，没有振奋的精神和高尚的品格，不可能自立于世界民族之林”。本文是本站小编为大家整理的民族精神国旗下讲话稿，仅供参考。

亲爱的同学们、老师：早上好！

今天国旗下讲话的主题是 ——《民族精神代代传》。

民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。一个民族，没有振奋的精神和高尚的品格，不可能立于世界民族之林。

同学们都知道虎门销烟的故事吧！1839年6月3日，在虎门寨的海滩上，林则徐将从外国烟贩那儿缴来的二百多万斤鸦片全部销毁，硝烟现场礼炮轰鸣、群情沸腾。震惊中外的虎门销烟沉重打击了外国侵略者的嚣张气焰，维护了中华民族的尊严！林则徐的这种爱祖国、拒外侮的民族精神传颂千古。

前几年，在汶川大地震的营救中，不计其数的解放军战士、白衣天使和志愿者奋不顾身地奔赴抢险的最前线。他们用无私、勇敢和忠诚，悲壮地再现和传承了中华民族生生不息的民族精神。

从古到今，中华民族涌现了种种弘扬民族精神的感人事例，其实这一精神，同样贯穿着我们整个学习生活。对于同学们来说，首先要从我做起、从现在做起，从一点一滴做起。

下课后，能自觉保持学校优良的学习环境，走廊上、阳台上、楼梯口、操场上，少些喧闹、少些追逐奔跑的身影，校园里要多些朗朗的读书声，多些有益身心健康的活动，多些捧着课外书津津有味读着的小小书虫。勤奋学习、沉稳灵动也是民族精神的具体体现。

民族精神也体现在勤俭节约上，不管是在学校用餐还是在家中用餐，千万不能任性妄为，倾倒大量的饭菜，浪费粮食，要知道小小一粒米上凝聚着多少劳动人民的血汗，不能因为挑食、贪玩、爱吃零食等不良的习惯而让自己的健康与美德随着饭菜流失殆尽。讲卫生，勤劳动是体现一个民族素质的重要部分，不破坏学校的公物，不乱采摘花朵树叶，不折断树枝打闹嬉戏，不乱丢废纸果壳，不随意吐痰、践踏草坪，同时还要尊重他人的劳动成果，不恶意破坏整洁的环境卫生，主动打扫卫生，主动捡起地上的废纸，齐心协力让我们的校园变得更加清新美丽。

同学们、老师们：

早上好！

今天国旗下讲话的主题是《弘扬民族精神——从身边的一一点一滴做起》。大家都知道，我们中国是一个有着五千年中华文明史的泱泱大国，而这五千年中华文明史在一定程度上又是一部不屈不挠、积极进取、顽强奋斗的民族精神史。民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。一个民族，没有振奋的精神和高尚的品格，不可能立于世界民族之林。

从古到今，中华民族涌现了种种弘扬民族精神的感人事例，多少仁人志士为维护祖国的荣誉和民族的尊严，不惜牺牲自

己的个人利益甚至宝贵的生命。诸如：虎门销烟的林则徐，血染吴淞口的陈化成，维新被杀的谭嗣同，推翻帝制的孙中山，横眉冷对的鲁迅，抗日献身的张自忠，为共产主义事业而光荣牺牲的李大钊，宁可饿死也不领美国救济粮的朱自清，还有放弃在国外学习、工作、生活的钱学森、华罗庚、李四光，以及无数为国捐躯的共产党人都体现了这一民族爱国精神，他们是中华民族之魂。

民族精神在不同的时代有不同的内容和目标。在国家危亡的革命战争时代，民族精神主要表现在能挺身而出，舍生忘死，前仆后继；在人民生命财产遇到危难时刻，民族精神主要表现在能见义勇为、扶危济困、无私奉献；而和平时期在日常工作学习中，民族精神表现在能爱岗敬业、勤奋进取、勇于创新；当代青少年弘扬民族精神，应表现在勤奋学习、练好本领，立志为振兴中华、实现四化而努力攀登科学文化高峰，把自己铸就成德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

对于我们中小學生来说，培养民族精神是时代的需要，也是我们健全人格的需要，我们究竟要怎样做才能具有民族精神呢？我认为应从我们应该从身边做起、从现在做起，从一点一滴做起。如：

在日常生活中，我们的言行举止中要能体现出对祖国，对人民，对学校、对老师和同学的热爱。遵守学校的规章制度，服从老师的管理，主动关心和帮助需要帮助的同学。上课时做到专心听讲，认真思考，大胆发言，认真学好老师所传授的科学文化知识，练好本领。课外时，积极锻炼身体，多做些有益身心健康的活动，多看些有益的课外书籍。就餐时勤俭节约，不管是在学校用餐还是在家中用餐，千万不能任性妄为，倾倒大量的饭菜，浪费粮食。

爱劳动、讲卫生也是体现一个民族素质的重要部分。我们要从小养成爱劳动，讲卫生的好习惯。不乱丢废纸果壳，不随意吐痰、践踏草坪，同时还要尊重他人的劳动成果，不恶意

破坏并主动帮助打扫卫生的同学。

同学们，让我们一起行动吧，弘扬和培养民族精神，学做了不起的中国人。 上周值周工作总结□

安全：

1、发现部分六年级学生课间时在楼道追逐打闹做游戏。楼道不是活动场所，再加上来往的老师和同学特别多，在楼道活动或游戏容易发生安全事故。从今天起不准任何同学再在楼道追逐或游戏。

2、发现几个四年级学生在图书室外跳跃台阶的危险活动。从台阶上往下跳跃非常危险，如果跳跃时不小心滑倒，后果将不堪设想。请同学们今后在做各种体育活动或游戏时，要先想想是否有危险性，不要等到受到伤害后才知道后悔。

3、上周许多中午回家吃饭的同学，总是忘带出入卡，经常写请假条让老师签字。上周集体朝会已经做了强调，本周起出校门时要凭出入卡通行，中午回家吃饭同学们一定记得带好出入证。其余同学未到规定时间绝不能私自进出学校。同时提醒住校学生以及上早晚自习的同学必须遵守相关纪律，服从学校管理、尊重门卫，配合门卫做好进出登记，否则学校将取消这部分同学的住校和上早晚自习的资格。

学习：

1、在晨读方面，二年级、六年级2班、八年级、九年级做得较好，上课前，虽然老师还没到教室，但是也能听到朗朗的读书声。一、在几次巡查中都发现，一些班级的部分同学在教室中走来走去或无所事事，有的甚至还和几个伙伴玩起了扇卡的游戏。早上是读书的最好时间，同学们到校后无论教室中有无老师，有无同学领读，我们都应自觉地朗读或学习，不要把早上的大好时光浪费掉了。

卫生：

1、 各班卫生打扫认真及时。但在保持方面还做得不够，尤其是教室中垃圾桶周

2、 营养餐过后，有的同学将包装袋以及蛋壳有乱扔现象，垃圾桶周围、楼道、

操场甚至厕所中都扔有。营养餐应集中在教室就餐，不能带出教室。另外，

营养餐是国家给农村青少年一代的关爱，我们不能随意浪费。

就餐礼仪：

1、 各班就餐时，要排好队，不插队。

2、 就餐在教室中进行，不能四处游荡就餐。

3、 饭菜及食物残渣不能散落或乱扔。早晚在食堂就餐时，食物残渣放在桌上的盘中，

4、 “谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”就餐时要吃饱，但不能浪费。

此外，请各班每天及时在教室中黑板上以及在小学教学楼下通道中的黑板上写出出勤人数，以便于值班每天做好统计。

最后，本周星期四是我们中华民族的传统节日——中秋节，提前祝愿全校老师和同学中秋快乐，全家幸福。

各位老师、同学大家好！

民族团结是社会安定、国家昌盛和民族繁荣的政治保障与促进力量，只有有了民族团结、经济发展、社会安定，我们才

能集中精力搞建设、一心一意谋发展。而如果听信极端分子的挑唆，影响社会稳定，使社会产生动荡，对生活在新疆的没有一个民族、每一个人都是不堪承受的痛苦。

我们十中就是一个民族团结的大家庭，各民族同学在一起学习、一起打篮球、一起办晚会，嬉戏玩耍，学习进步、其乐融融。作为中学生我们应该努力学习科学文化知识，自觉抵制民族分裂思想，自觉与分裂祖国、破坏民族团结的分子做斗争；自觉维护社会稳定。

彩虹之所以缤纷美丽，是因为它容纳了各种色彩；我们中国之所以美丽，是因为56各民族56朵花齐绽放。民族团结、繁荣发展使我们新疆每一个人、每一个同学的责任与愿望。

现在，我们的目标是充分用好新世纪前20xx年的战略机遇期，加快中国建设小康社会。党中央把这个历史任务交给我们千千万万年轻人。对我们青少年寄予了无限地期望。希望我们青少年不辱使命，勇敢挑起实现中华民族伟大复兴的重任。

现在，弘扬民族精神，这是我们承担起历史重任的一个重要条件。中华民族精神源远流长，博大精深，内涵丰富。什么是民族精神呢？民族精神是反映在长期的历史进程和积淀中形成的民族意识、民族文化、民族习俗、民族性格、民族信仰、民族宗教、民族价值观念和价值追求等共同性特质，是民族文化中维系协调、指导、推动民族生存和发展的精髓思想，是一个民族生命力、创造力和凝聚力的集中体现，是一个民族赖以生存、共同生活、共同发展的灵魂。

牢固树立我国民族关系的基本特征是“三个离不开”即：“汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也相互离不开。”同时，要坚持四个维护的原则，即：维护人民利益，维护法律尊严，维护民族团结，维护祖国统一。

我校是一所多民族学生学习的学校，有汉、藏、回、蒙、土、撒拉等民族。如今我们大家在团结和睦的校园中生活、学习，磨练意志、增强友谊。学校的稳定发展，繁荣昌盛都离不开我们每位老师和同学的奉献。我们该如何做？答案只有一个，团结奋进，从我做起，维护好民族团结这一大家庭的快乐，积极投身于学校的各项活动之中，为民族大团结的发展、为学校的发展做出贡献。

当前，需要同学们好好学习，老师们努力工作。弘扬民族精神，在民族宣传月活动中学知识、长见识、让中华民族的伟大精神不断得到丰富和弘扬！同学们，老师们，让我们各民族团结在一起，共创祖国美好未来！

弘扬民族精神演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是三7班的贾宗哲，今天我演讲的题目是《弘扬民族精神培养爱国情怀》。

从精忠报国的岳飞到“留取丹心照汗青”的文天祥；从虎门销烟的林则徐，到恢复中华的孙中山；从“粉身碎骨浑不怕”的狼牙山五壮士，到“生的伟大，死的光荣”的刘胡兰，一代代英雄用自己的鲜血捍卫了祖国的尊严，用爱国热情和坚强意志腾起了这条中国巨龙。时至今日，我们忘不了“抗震救灾”时无数可爱的人勇于奉献的身影，忘不了杨利伟在太空遨游的时刻，更忘不了奥运会上中国选手勇夺金牌的瞬间。所有的这一切，都让我们相信：中华民族的精神是伟大的！我们应该为我们的民族而感到无比骄傲和自豪！

作为一名小学生，弘扬伟大的民族精神，要体现在我们学习的方方面面，渗透于日常生活的点点滴滴。我们需要在获取知识的过程中学习刻苦探索、勤奋努力、不断进取的精神；

我们需要在与同学相处中学会尊重他人，理解他人；我们需要在实践活动的过程中学会体验艰辛，感恩长辈；我们更需要树立远大的志向，立志报效祖国，为中华民族的腾飞而努力学习。

同学们，我们是中国的希望，我们要用我们的知识、我们的思想、我们的精神来传承，来发扬，来创新，让历史为我们而感到自豪！

我的演讲完毕，谢谢大家。

弘扬民族精神演讲稿篇三

尊敬的各位老师，各位同学，大家早上好。

本月是我校的弘扬民族精神月。那么，我今天国旗下讲话的题目就是《民族精神、源远流长》。

在中华民族五千年的历史长河中，曾涌现过多少风流人物，仁人志士。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”屈原追求真理的科学精神激励着多少中华儿女，励志成材，报效祖国。“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”孟子的教诲激励成就了多少中华伟丈夫，民族大英雄。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”那是范仲淹心系天下的博大情怀。

中国人的民族精神是中华民族五千年文明史的结晶。中国人的民族精神是由舜禅让的精神，苏秦刺股的精神，苏武牧羊的精神，孔融让梨的精神，屈原问天的精神，卧薪尝胆的精神等等无数崇高的精神组成的。

正如鲁迅先生所说：“我们自古以来，就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人——这就是中国人的脊梁。”

中华优秀传统文化源远流长，博大精深，时代赋予了我们民族精神更新更广的内容。“俱往矣，数风流人物还看今朝”只要我们都从现在做起，从自我做起，从小事做起，志存高远，脚踏实地，传承中国文化，弘扬民族精神，就一定能做一个了不起的中国人。

最后我想以著名学者梁启超先生的一段话与同学们共勉：少年智则中国智，少年兴则中国兴，少年强则中国强。谢谢大家！

弘扬民族精神演讲稿篇四

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我讲话的题目是《缅怀革命先烈，弘扬民族精神》

望眼祖国今朝：港珠澳大桥开通、研发出世界最高时速的高铁、玉兔号成功登陆月球背面，蛟龙号下潜深海，无一不展示着中国的日益强大和繁荣昌盛。但我们不会忘记的是这些辉煌成就的奠基人是革命先烈们，他们勇赴战场，为国捐躯换来了我们现在的幸福生活。

我们不会忘记，黄继光为争取胜利而扑向枪口却面带从容；我们不会忘记，邱少云为掩藏根据地而葬身火海却纹丝不动；我们不会忘记，董存瑞为打败敌军而举起炸药却无惧无畏。我们不会忘记，我们更不能忘记，像这样为我国革命事业抛头颅、洒热血的革命先烈们！他们，是我们民族的英雄。

郁达夫曾说过：没有伟大人物诞生的民族是可怜的奴隶之邦，有了伟大人物诞生却不知道加以爱护的民族更是可怜之群。革命先烈是中华民族的英雄，他们的精神已深深注入民族的血肉之中，我们要记住他们，更要弘扬他们所留下的民族精神。

君不见钟扬这位扎根在大地的科学家支援西藏建设十六年无怨无悔；君不见张玉滚这位担起乡村未来的教师，一干就是十七年；君不见吕保民这位退伍军人虽身在市井却勇斗歹徒，未曾放下心中豪情。正是有了像他们这样的人，挺身而出，无私奉献，社会各界才有了和谐的现状。

烈士已逝，精神长存。在这清明到来之际，献上我们深深的敬意。我们不会辜负先烈的厚望，将再度继承先烈的事业，我们将用自己的满腔热血投身到学习中，为投入祖国的建设打下坚实的基础，让祖国的明天变得更加灿烂。

谢谢大家！

弘扬民族精神演讲稿篇五

老师们、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《弘扬五四精神，肩负历史使命》。

今天是五四爱国运动整整xx周年的日子。回眸历史，1919年4月底，中国人民眼巴巴企望的巴黎和会并未带来预想中的“公理”，郁积已久的亡国之忧、救国之情骤然化作海啸山鸣的五四运动，青年知识分子和青年学生成为运动洪流中的先锋。

这是我们第一次打破一切干涉压制的政治活动，在五四运动中，爱国主义是最深厚的精神底蕴。xx年前“外争国权，内惩国贼”的怒吼已然淡去，但“振兴中华”的青春壮歌却一脉相传，回响不绝。

xx年来，“爱国、进步、科学、民主”，薪火相传，历久弥新，早已将五四铸成一枚徽章，戴在所有挺立时代潮头的中国青年胸前。

我们纪念五四运动，目的在于弘扬五四精神，肩负历史使命，这就要树立理想，立志报国；要勤奋学习，勇于实践；要在实践中锻炼品格，磨练意志，在学习文化知识的同时学习做人；要守时守信，做文明的公民；既有理想，又要着眼于现实，从身边事、力所能及的事做起；要勇于奉献，尽管在知识经济时代，我们不再需要为追求光明和自由而抛头颅，洒热血，但“我为人人”的奉献精神，仍应得到弘扬。

在这个时代，我们每个人都很容易失去自我，因为诱惑太多。所以今天我们每个人都应该问问自己“我是谁，我在干什么？”在做任何事情以前，应该先定定方向。这就好象航海远行的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向走，才能有达到那目的地的一天。若是方向不定，随风飘转，恐怕永无达到的日子。即使碰巧能够达到了，也是偶然的会。靠着偶然机会所得的成功，毕竟没有多大的价值。

抚今追昔，我们更应该将“五四”精神发扬光大，深刻反省“五四”历程。继往开来，依然任重道远，“爱学习、爱劳动、爱祖国”，践行中国梦，争做文明好少年、好青年，这应该是我们的使命。正如孙中山先生所说：“革命尚未成功，同志仍需努力！”祖国更加美好的未来等待我们青年去建设，让我们一起在五四的旗帜下共同成长，为祖国的繁荣昌盛努力读书，积聚力量！

谢谢大家！

弘扬民族精神演讲稿篇六

老师们、同学们：

早上好！

五月是青年的写照，她洋溢着青春的激情，诠释着青春的内涵。在89年前的1919年5月4日，一代热血青年出于爱国之心

走到了一起，为了驱逐黑暗，争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年发出了“救国家于危亡，拯人民于水火”的呐喊，他们用热血和生命谱写了一曲最壮丽的青春之歌，绘就了一幅最宏伟的青春图画。

如今，“五四”运动已作为光辉的一页载入了中华民族发展的史册。然而，“五四”绝不仅仅是一个历史事件，它还是一种精神，表现着青年人对民族炽热的爱，对国家前途和命运的关注，表现着青年人的责任和使命。五四先驱们所倡导的“爱国、进步、民主、科学”的五四精神以及他们作为青年一代所坚守的“以社会为己任，敢为天下先”的优良传统将永远为一次又一次的青年所传颂、继承、提升和发扬。

我们要勇担历史和民族赋予我们的责任，梁启超说：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强”，青少年正是祖国的希望和未来的脊梁。只有担负起民族的重任，我们爱国的火焰才会更炽热，我们前进的信心才会更坚定，我们自省的勇气才更充足，我们不断奋进的步伐才更稳健。

我们要从自身做起，以实际行动传承“五四”精神，彰显爱国主义。学习五四爱国精神不是只肤浅的模仿五四青年们游行抗议的外在形式，毕竟我们与当年的五四青年所处的国际、国内环境不同，我们应该学习其形式背后饱含的爱国激情和深沉的责任感。现在，在党和国家的正确领导下，在我国即将举办奥运盛会的特殊时期，让我们更冷静、更清醒的认识、对待个别国家对我们不友好的言行举动，不给心怀叵测的破坏分子可趁之机。让祖国更强大、更有国际竞争力，是击碎一切不友好、不合作和破坏活动的根本方法。这，需要我们每个国民，尤其是我们青少年励精图治、兢兢业业，奉献自己的力量。

那么，从现在起，让我们更爱惜自己的生命，加强体育锻炼，铸造强健体魄；从现在起，让我们从言行举止上进一步提高自己的修养，向全世界人展示中国人的风度和涵养。从现在起，

让我们更刻苦的学习，培养多方面能力，为以后成为优秀的建设者夯实基础。

有人说，19世纪是英国人的世纪，20世纪是美国人的世纪，而21世纪，就是我们中国人的世纪。21世纪是一个充满希望和挑战的世纪，是一个机遇与成功并存的世纪。让我们高举五四火炬，用理想导航，用青春做帆，从现在起航，去拥抱世纪的辉煌！

弘扬民族精神演讲稿篇七

各位老师，同学们：

早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《运动精神》。

我是体育老师，可能很多同学对体育老师很熟悉，因为你们总是能在操场上看到我们的身影。

清晨，当有些同学还在熟睡时，我校运动队的同学已在操场上挥汗如雨了，校运动队的同学辛苦而快乐，辛苦的是他们要在别人还在熟睡时就要起来运动；辛苦是他们要在别人已经结束了一天的学习后还要运动；然而他们快乐，快乐的是他们坚持了别的同学想尝试而无法坚持的；快乐的是他们一次次超越自己的成就感。在我所负责的长跑训练中，让我感触最深，长跑往往是很多同学畏惧的代名词，但在六（2）班姚xx、六（4）班杜xx、六（5）班朱xx、六（7）班余xx这些同学的心里却是他们一次次超越和突破自己的平台，每一次的800甚至1000米的训练中，他们咬牙坚持，克服心里重重困难，一次次的过程有受伤，有身体的不适，有试图放弃，但他们始终坚持跑完全程。

他们成功了，我从他们眼中看到了快乐。因为他们一次次的

战胜和提高了自己的同时也完成了别人想尝试而不敢去做的。同学们，体育不仅仅是一种运动。体育是一种精神，它赋予我们勇敢、果断、激情；体育是一种财富，它带给我们品质、健康、快乐；体育是一种艺术，它使我们协调、大方、优美。体育的真正意义远远超出了它的本身。每当我去二（1）班上课的时候，他们总是在安安静静做好静息的等待着我的到来，因为他们喜欢体育，喜欢体育带给他们的快乐。

每当我去二（2）班上课检查他们带的体育器材时，他们班总是带的最全的。因为他们喜欢体育，喜欢体育课上所带给他们的激情。每当我去二（3）班上课时，当我刚进教室门时，他们总是抢在我前面问候一声：“老师，您好！”我从他们优美而大方的声音中，感受到了他们不仅是对我的一种尊重，我想更重要的是他们对体育精神发自内心的尊重和热情……等等。太多感触和体会，以至于我无法再用更多的言语去描述。

同学们，让我们一去运动起来！一起跑步，一起跳绳，一起踢球，一起丢沙包，一起踢毽子。让体育运动在我们身边无处不在，让我们把体育赋予的勇敢、果断与激情发挥到极致吧！

谢谢大家！

弘扬民族精神演讲稿篇八

同学们：

今天老师国旗下讲话的题目是《增强规则意识 加强自主管理》

俗话说“没有规矩，不成方圆。”规则与我们的生命息息相关，它是人类自己制定的信条，只有按规则办事，才能明理树信，只有严守规则，规则才能称其为规则。

在生活中，我们有着不同的生活习惯，但遵守规则却是我们每一个人应该重视而牢记的。为保证人们正常的生活，每一个国家都有自己的法律。学校是我们成才的平台，是老师教书育人的神圣殿堂，在学校里我们要成为合格的学生，最基本的就是应该遵守《中小学生日常行为规范》，遵守校纪校规。这就是我们在校园中必须遵守的规则。

有这样一所学校，他将遵守规则和自主管理做到了极至。这所学校没有保洁工，没有维修工，没有保安，没有公寓管理员，没有食堂厨师，一切必要工种都由学生自己去做。学校没有保洁工，但是校园窗明几净，绿意盎然；因为学生承包了校园每一个角落的卫生保洁，人人都是保洁工。学校没有维修工，如果走廊上有一个灯泡坏了，马上就会有学生自觉安装上；窗户玻璃破了，马上就会有学生自愿掏钱买一块玻璃换上。这所学校是一个高度文明，高度自觉的道德社会，任何人在校园里乱扔垃圾，不关水龙头，抄袭作业，都将被视为道德事故，就可能被学校以道德问题为由进行处分，甚至开除。由于这所学校学生素质极高，毕业生几乎没有次品，以至于他的毕业生成为中国台湾各大公司招聘时竞相争抢的对象。这所学校就是中国台湾忠信高级工商学校。

同学们，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。走路时，步子轻一点，切勿在走廊里大声喧哗，追打皮闹，影响其他同学，稳步轻声才是文明的表现。活动时，难免磕碰，也有受误伤的时候，希望你们能始终保持绅士般的微笑，切勿出口成“脏”。放学时进餐时，面对拥挤的人群，在插队念头闪过脑海的瞬间，请毫不犹豫地拒绝它，不要因个人便利，而扰乱了有序的队伍！今天下楼时，老师发现三、四年级的“上下楼靠右行”的要求做得很好，相反高年级的同学忘记的人多一些，大哥哥和大姐姐是不是更应该给小同学做出好榜样？让我们从约束自己开始，上好每一堂课，努力践行“我的学习我负责”，不为琐碎的小事牵绊心情，对待同学宽容谦让，倡导合作共赢，这样才能在前进的道路中不为一粒沙子所累，使自己成为和谐校园中一个完美的音符，成

为一个能自觉的管理好自己的人。

我们的校园就如同我们的家，要想把这个家变得更加温馨，更加美丽，更加和谐，就需要我们全体同学共同努力，让自主管理与我们同行，学得有限的知识，赢得无限的智慧，携手共创美好明天！最后祝愿大家在自主管理中快乐生活、快乐成长！

弘扬民族精神演讲稿篇九

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《扬体育精神，展青春风采》。

哲学家泰戈尔说：“只有运动才能敲开永生的大门。”一个埋头思考的人，如果不经常活动四肢，那是一件极其痛苦的事情。对于中学生而言，运动不仅仅是强身健体的途径，也是我们放松身心的一个非常有效的方法。

首先，体育运动培养我们的意志力。体育运动不仅需要强健的体魄，还需要具备顽强的意志品质。意志力，往往是我们取得一件事胜利的重要因素，缺乏意志力，我们很难将一件事进行到底，更不用说取得最后的成功。在体育运动中，我们不断挑战自我的生理极限，这很好地磨练了我们的意志力。

其次，体育运动培养我们的团队合作精神。在体育运动中，想取得好的成绩，必不可少的就是全队必须具有严明的组织纪律性和良好的团队合作精神，我们可以通过参加体育运动来逐渐培养团队合作意识，为将来奠定基础。

同时，良好的体育精神意味着享受成功但不贬低对手；与竞争对手握手，为精彩鼓掌喝彩；能坦然接受失败，赢得起也输得起；能正视自己，知不足而努力改进，去顽强拼搏再赢

回比赛。体育精神，并不意味着“不惜一切赢得比赛”。虽然赢得冠军很伟大，但享受努力达到顶峰的过程更美好。

马上将迎来我校田径运动会，宽广的体育场给了全校同学一个充分展现自我和超越自我的空间。不论比赛成绩如何，我们将为每一位在赛场上拼搏的运动员加油助威，让青春的活力迸发在赛场上的每个角落。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！

弘扬民族精神演讲稿篇十

各位老师，同学们：

大家早上好！我演讲的题目是“弘扬五四精神，点燃烈火青春”。

19的5月4日，为了驱逐黑暗、争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲最壮丽的青春之歌，绘就了一幅最宏伟的青春图画。“五四”运动也作为光辉的一页载入了中华民族的史册。“五四运动”绝不仅仅是一个历史事件，它更是一种伟大的精神，在这种精神里，有着青年人关注国家命运的责任和使命，有着青年人振兴民族大业的赤胆与忠心。经过薪火相传，它传递给我们的是“青春无悔的正能量”。

什么是正能量？在我看来，正能量其实很简单，无处不在。简而言之，给予我们一种乐观积极的人生态度和爱的力量就是正能量。是的，我们需要正能量，社会应该传递正能量！

我们应该拥有一个怎样的青春？怎样传递正能量呢？“五四运动”告诉我们，青年人要有正义感、更要有责任感；“五四精神”昭示我们，青年人要有爱国心，更要有进取心。我们的青春应该是飞扬的，我们的人生应该是激情的。因此，弘

扬“五四精神”不应只停留在口号上，更要体现在实际行动上：在生活中，要注意行为规范，着装得体，展示青年人朝气蓬勃的精神风貌；在学习上，刻苦钻研，勇于拼搏，彰显青年人“舍我其谁”的豪情壮志。

可有的人总爱抱怨说，我的老师太严厉了，我的父母一点都不关心我，我的环境不够高雅，我如何寻找正能量？生活中，我们与积极乐观的人交往就能感受到他们传递给你的正能量。正能量还包括了爱与奉献，传递爱也是正能量传递的一种形式。把能量继续传递下去，我相信你一定会生活在一个积极快乐的环境里。培根说：“如果你有一份快乐，你将它告诉别人，那么你将拥有双份的快乐。”所以，不要吝啬你的正能量，将他释放出去，你将拥有更多的正能量，所以从今天起，给你的同学一个微笑，给你的老师一份赞许，赠你父母一个拥抱，慢慢的，也许你就会发现，你和你的周围充满了正能量。

同学们，让我们拿出行动来，用激情，唱响人生最壮美的青春之歌；用青春，传递前进不息的正能量！绘就人生最瑰丽的生命画卷！充实的人生，因为奋斗而更加美好；闪光的人生，因为拼搏而更加绚丽！