

十月中旬国旗下讲话稿 月中旬国旗下讲话稿(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

十月中旬国旗下讲话稿篇一

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

现在，请大家面向东方，看旭日东升，彩霞满天。

我喜欢朝霞，尤其是周日的朝霞。我喜欢看她红润的脸，仿佛孩童荡漾着笑意的面颊；我喜欢看绚烂的彩霞，宛若新娘含羞的面纱。我喜欢看朝阳，因为朝阳孕育着希望。

记不清谁说过，我们是初升的太阳，因为我们肩负着希望——不，我们就是希望本身。我们的努力不是为了替他人实现愿望，而是为了我们自己——为了不断完善着的，尽力融入社会的自己。

但我认为，他似乎错了，我们不是太阳。我们不是太阳，是火种，沉寂在黑暗中的火种，需要学习来擦亮。我们应当如钻木取火一般，全神贯注，坚持不懈。片刻松懈，便会让微小的火光被黑暗淹没。昔日的辛劳，灰飞烟灭，可惜，可怜。我们应当牢记，科学是非常嫉妒忌的，科学只把最高的恩典赐给专心致志的献身于科学的人。

我们不是太阳，是火种，颤抖在寒冷中的火种，需要学习来

补给燃料。没有源头的水，若不是死水一潭，便会很快干涸。人类的智慧取之不尽，用之不竭，但最怕弃之不用，听任生锈。我们决不可作这样的青年，有若草木于岁月同枯，不得与日月同光，仅仅是应为不能与时俱进，虚心求学。

我们不是太阳，是火种，零散在荒原上的火种，需要学习引领我们到一起。幼小的孩童，是无助的孤岛。自己的欢乐与痛苦，被围困在无知的海洋。是学习，让心不再孤独。与哲人谈心，与智者辩论，心灵终于有了倾诉的地方。但这还不够，远远不够。黑夜太沉，寒冷太深，如果要保持光明，必须要团结起来，让你的火焰融入我的火焰，让你的思维碰撞我的思维，让你的灵感激发我的灵感，让我们千万小小的火种，划破黑暗，击退寒冷，让人们都仰望着，好一轮初升的太阳！

据说在西方，中国留学生申请入学，不仅需要常规的介绍信，还要参加专为中国学生设立的考试，理由是中国学生热爱弄虚作假。

我相信这仅仅是传闻，但这仅仅是传闻已让我心酸。我们，我们整个中华民族，绝不是失去诚信的民族。我们是脚踏实地，头顶苍天的民族，昂首于世界民族之林的民族！让我们用诚信去填平这条鸿沟，让我们从身边做起，坚守诚信，展现自我——日出日落有什么不同呢？西方的日落，便是东方的日出，反之亦然。整个世界，是诚信连成的整体。

最后，预祝全体同学在期末考试中获得优异的成绩！

十月中旬国旗下讲话稿篇二

各位老师、同学们：

大家早上好！这天我讲话的题目是《阳光体育强身健体》。

同学们，此刻已经进入冬季，冬天但是个锻炼身体的好时候。实践证明，冬季到户外参加体育活动，身体受到寒冷的刺激，能够使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加。同时，由于大脑兴奋性增强，有利准确地调节体温。这样，人的抗寒潜力就可明显增强。

我们小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，能够增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外理解阳光的照射，阳光中的紫外线可促进人体的造血机能。冬季常到室外锻炼，体温调节潜力就会加强，御寒潜力也随之提高。小学生正处在生长发育的关键时期，促进身体正常的生长发育，能够更好地提高学习效率，发展个性，锻炼意志。

下面李老师就来说说在冬季锻炼需要注意事项：

- 1、冬季锻炼充分做好准备活动，使浑身的肌肉、关节活动开，体内器官，尤其是心脏进入适应运动的状态，这样开始活动，便会觉得四肢有力，精神饱满。
- 2、冬季锻炼穿着要适当，不可太过厚重，但同时也要保护好露在外面的皮肤。
- 3、避免在大风、大寒、大雪、雾霾中锻炼。
- 4、呼吸方法须得当。冬季气候寒冷，有时还会有风沙，因此，锻炼时不要大口呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，以减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。
- 5、掌握适宜的运动量。冬季锻炼应根据天气状况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。锻炼中，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

十月中旬国旗下讲话稿篇三

同学们：

大家早上好！我想问一下昨天是什么节日？（母亲节）对，每年的第二个星期日是母亲节，是全天下所有妈妈的节日。在这一天，我们做儿女的都要为自己的母亲献上一份节日礼物。有谁昨天为妈妈呈上礼物的请举手？一个拥抱、一张卡片、一声谢谢、一束鲜花、一次劳动等都可以是母亲节的礼物。如果昨天你不小心忘记了，不要紧！只要你每天都听话懂事，每天健康、平安、快乐地生活，就是给妈妈最好的母亲节礼物。

母亲，她是把你带到这个世界的人，她是我们大多数人开口叫的一个人，她是我们受委屈后第一个要找的人，她也是我们放学后肚子饿了第一个要找的人，她是我们口袋空空时第一个想到的人，她也是我们有时候觉得唠叨觉得烦的人。有一个人，她永远站在你内心最深处，她愿意用自己的一生来爱你；有一种爱，她让你肆意的索取、享用，却不要你任何的回报……这个人，叫母亲；这种爱叫母爱。

早上，当我们睡眼朦胧地从床上爬起时，是谁已经为我们做好了可口的早餐？当我们背上书包急急地走出家门时，是谁一遍遍不放心地叮嘱？当我们饿扁了似的回到家中，是谁早已为我们准备好了点心？当我们挑灯作业时，又是谁看着无声的电视怕影响我们。是什么样的人才能做得这么多却不求一点回报呢？是妈妈。

现在电视上有段公益广告，是一位小男孩为自己的母亲洗脚的片断，同学们，你感动了吗。“滴水之恩，当涌泉相报”，我们或许有时会对一个陌生的人的一点关怀而铭记于心，却对母亲的博爱熟视无睹，嫌她唠叨，或因一些小事就大发雷霆……然而，母亲却从不放在心上，永远在一旁默默地承受。

同学们，可能你以前也嫌母亲唠叨，对母亲发脾气，不如让

我们今天开始，从孝顺母亲开始，学会感恩，记住母亲的生日和节日。为母亲洗洗脚，捶捶背，给她一个大大的拥抱，一句暖暖的祝福，一个感恩的微笑。在妈妈忙碌时帮她分担一下家务，或者在妈妈忙碌完后帮妈妈捶捶背，说一声妈妈您辛苦了。有时候，独立做好我们自己的事，不给妈妈添麻烦，不让妈妈不开心，对妈妈来说，就是一份欣慰。也有时候，多和妈妈谈谈心，与她一起分享快乐与忧愁，对妈妈来说，就是一种温暖。因为——孩子长大了，懂得如何疼妈妈了。这就是在用行动告诉妈妈：妈妈，我爱您！

同学们，回家试试看，用一种你喜欢的方式向妈妈表示感恩，你的妈妈一定会为你而骄傲，你一定能体会到做孝顺孩子的快乐。做一个懂感恩，会感恩，能感恩的人，你的世界将更加阳光灿烂。

谢谢大家！

十月中旬国旗下讲话稿篇四

四月，一切安好。所有的一切都深深记在我的脑海里，转眼又将离别。下面是本站小编给大家整理的十月中旬国旗下讲话稿，仅供参考。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！

今天，我们又一次站在红旗下，凝视着烈士鲜血染红的国旗，心潮澎湃。因为他们的牺牲，才有我们今天的安宁；因为他们的付出，才有我们现在的繁荣；因为他们的坚持，才有我们今天的信心。我的国旗下讲话的主题是“缅怀先烈，奋发学习”。

再过几天就是我国的清明节，“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。”说的就是每当这个特殊的时候，人们都会加倍思念已经死去的亲人，心情难免伤感。今天在这庄严的升旗仪式上，我们凝视着烈士鲜血染红的国旗，不觉思绪又回到那艰苦的岁月。在祖国危亡之时，无数英烈用他们的生命，谱写了一曲曲壮烈的爱国乐章。如、、等等，他们深深懂得：在祖国危亡之时，作为一个中国人，保卫祖国，拯救祖国是自己的责任，为了祖国的解放，先烈们抛头颅洒热血，战火中出生入死，监牢里坚贞不屈，刑场上大义凛然。他们用生命、热血换来了华夏民族的重生。

时代的列车已进入21世纪，新世纪给爱国主义注入了新的内涵。爱国不再变得虚无，爱国也不再表现为为祖国抛头颅洒热血。今天我们在讲爱国，我想首先应该落脚在我们的学习上，试想一个不爱学习科学文化知识的人，还能谈得上爱国吗？同学们，今天的爱国就是奋发学习，早日成为国家的栋梁。让我们一起继承先烈的遗志，擦亮眼睛，放眼世界，为祖国的繁荣富强奋发学习吧！奋发学习不是喊几句好听的口号，而是需要我们脚踏实地去做。

奋发学习，落实到我们小学生的具体行为中，首先就是要认真上好每一堂课，把每堂课要掌握的知识学得扎扎实实。上课积极动脑，会独立思考，会合作学习，不懂就问，大胆质疑，直到真正弄懂为止。其次，要一丝不苟完成老师布置的每一项课堂作业、回家作业，写好每一个字，算好每一道题。有错及时订正，不放过每一个错别字，不放过每一道错题。另外，我们要充分利用早读、午读的时间，加强阅读，不断丰富自己的课外知识。加强课前预习、课后复习，不断提高自己的学习能力。我们还要发扬不怕苦、敢于拼搏的精神。

同学们，让我们以先烈为榜样，用我们的热情，用我们的才智，奋发学习，让先烈们奋斗的轨迹在我们的拼搏中延伸，让我们用实际行动为中华崛起而读书，让我们的国旗更鲜艳，五星更闪亮！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是“诚信与我们同行。”

站在国旗下，举目仰望那高高飘扬的红旗，眼前顿时展现出一幅雄鸡傲立的画面——我们伟大祖国的版图。心中不禁感想万千，每当这个时刻，我们都沉浸在雄壮的国歌声中，庄重而严肃的向祖国，向国旗默默许下自己的志愿。新一代的我们身上担负着千斤重担，我们作为祖国最宝贵的财富，首当其冲的一条就是要讲诚信。诚信是什么？农民说，诚信是秋天里结出的丰硕果实；老师说，诚信是师生间白玉般纯洁的感情；工人说，诚信是辛勤劳作下生产出质高价优的产品。简而言之，诚信是个人的立身之本，民族的存亡之根。

翻开我们中华民族五千年的文明史，会发现，以诚实守信为做人根本的故事比比皆是。同时，我们也看到，因失去诚信导致国破家亡的例子也可信手拈来：商纣失信，加速了国家的灭亡；楚怀王失信，不但亡了国，还使一代贤臣——屈原饮恨汨罗江；吴三桂失信，留下千古骂名。所以，以史为鉴，诚信是我们立身、修德、处事的根本。

诚信对于一个人很重要，对于一个国家则更为重要。一个不讲诚信的个人是社会的危险品，而一个不讲诚信的民族是莫大的悲哀。因此，我们小学生更应身体力行，从我做起，这样才能在不久的将来担负起建设祖国的重任。

作为未来祖国的主人，我们面对的是一个新科技、新信息、新体制不断涌现，竞争日益激烈的信息时代。要想使自己能够适应于这个时代，使我们的民族立于这个竞争的世界，就必须诚实守信。你可以没有金钱，可以没有荣誉，也可以没有健康，但你不可以没有诚信，因为诚信是个人的立身之本、民族的存亡之根。

同学们，诚信做作业，诚信考试，诚信待人，这是顺应时代的号召，是势在必行的。朋友们，让我们从身边的小事做起，不要让诚信只出现在纸上，成为我们的口头禅，要让它活跃在我们当中，让诚信无处不在。同学们，只要我们大家都行动起来，我们的祖国建设将如日中天，欣欣向荣。同学们让我们同声呼喊“诚信与我们同行！”

第一、一心向学的习惯：

这种习惯一旦养成，你就会自动自觉地甚至不由自主地把万事万物都与学习联系起来，你的感观便会成为知识信息的扫描仪和接收器，你的大脑便会成为容纳知识百川并且对其进行过滤、加工、再造的法宝。科学家巴斯德说：“机遇只偏爱有准备的头脑”，一心向学的头脑便是有准备的头脑。同样是水壶，普通人烧出的是开水，而瓦特却烧出了蒸汽机；同样是手被草叶子拉破了，普通人只会想到埋怨草的无情和自己的粗心，而鲁班却想到了发明锯；同样是看到苹果从树上掉下来，果农见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引力定律。造成这种差别的根本原因是什么？答案只有一个：就是因为瓦特、鲁班、牛顿平时一心向学，所以，这些自然界的微弱刺激便激起他们灵感的火花。

第二、专心致志的学习习惯

心理学专家曾有人做过对比研究：请来两组知识能力大致相同的学生，让第一组的同学边听故事边做简单的加法习题，而第二组也做同样的两件事，但是两项内容分开进行。同样的时间后，检查加法题的成绩，并请每个人复述听过的故事。结果是：第一组习题与复述的错误率都明显高于第二组。由此看来，一般人不可能同时高质量地做好两项或两项以上的事情。如果硬要同时做，必然使每件事的质量都有所降低。同学们也可以做这样一个实验：左手右手各拿一支笔，一手画圆儿，一手画方，双管齐下。其结果必然是圆也不圆，方也不方。古语“目不能两视而明，耳不能两听而聪”。

专心致志，要做到以下两个方面：一是要致力于主攻方向不分神。就是在一定时期内紧紧围绕主攻方向，安排学习内容，除学校组织和提倡的健康活动外，一切与主攻方向相悖的乃至不相关的劳神费时的事情都尽量不要涉足。二是全神贯注不溜号。上课时要全神贯注地听讲，做作业时聚精会神地思考。对于一切与学习无关的事情能够做到听而不闻，视而不见。

第三、严格执行学习计划定时定量的学习习惯：

定时学习，包含两层意思：一是每天必须保证必要的学习时间，二是到了

该学习的时候马上学习。人脑也像机器一样，功率是一定的，不可能在极短时间内把大量的学习内容输入到大脑里去，因此，学习需要长流水不断线，需要安排足够的时间。一个人只要一日三餐，常年不断，虽粗茶淡饭，也不会影响身体健康；如果饥一顿饱一顿，虽吃山珍海味，也难有好体格。与此相似，知识必须日积月累，才能武装出聪明的头脑，如果三天打鱼两天晒网，必然事倍功半。俗话说：“不能一口吃个胖子”，“不能一锹挖个井”，讲的都是这个道理。因此说，定时学习是完成学习计划的前提。

定量学习，包含三层意思：一是记忆先行，每天必须完成记忆任务，包括外语的单词、语法，数理化的定理、定义、公式，语文的字、词、语法、修辞等等；二是必须完成作业，把所学的课堂教学内容(包括例题和习题)弄懂弄通；三是复习领悟，使以前所学的知识融会贯通，运用自如。在完成上述三项任务的情况下，可选择做一些课外的数理化习题，做一些外语的阅读与理解练习和听力练习，进行语文的作文写作训练等等。

第四、认真思考的习惯：

认真思考的学习习惯，有利于提高学习质量，有利于培养人的能力，尤其是有利于增强人的发现、发明和创造能力。

养成认真思考的习惯，可以防止“读死书”和“死读书”，不仅能鉴别和选择书籍，而且还能够死书活读。通过思考可以不断解开疑团，激发灵感，从而有所发现，有所发明，有所创造。科学家爱因斯坦，在整个科学生涯中，始终信奉“怀疑一切”这句格言。正是凭这种“怀疑一切”的精神，爱因斯坦提出了划时代的“光量子”概念，创立了相对论。

第五讲究学习卫生的习惯

青少年时期，既是长知识时期，又是长身体时期，因此，中小小学生应该知识身体并重，在整个学习生活中，讲究学习卫生，养成良好的学习卫生习惯。从某种意义上讲，智力和精力都是以体力为基础的。对于许多学生来说，学习成绩达到一定水平以后，再想拔尖往往不是拼智力而是拼体力。

同学们，初中阶段是各种习惯诸如生活习惯、卫生习惯，尤其是学习习惯养成的最佳时期，良好的习惯一旦形成，就会变成人生道路上前进的巨大力量，终生受益。行为养成习惯，习惯造就性格，性格决定命运，让我们从身边的点滴做起，养成良好的学习习惯，为自己的远大理想而不懈奋斗！

十月中旬国旗下讲话稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家上午好！我这天国旗下讲话的主题是《学会管理自己的情绪》。

什么是情绪？情绪是一种体验，是人对外界事物是否满足了自己的需求的一种体验。所以，最基本的情绪有四种，它们

是喜怒哀惧。

乐观用心的人总是让我们羡慕，并且实际上他们也会走得更远更开心。他们总是受上天眷顾不会遭遇烦心事吗？不，他们不是没有负面情绪，而是不会被情绪左右。

那么如何管理好自己的情绪呢？为什么说是“管理”呢，是为了避免走入“压抑”的误区：有不少人对于生气、愤怒、难过等所谓的“负面”情绪，习惯以“意志力”硬压抑下去，以为它会慢慢自然消失。其实绝非如此，情绪的能量不去处理，它就会累积、转化，并常常在你意想不到的状态下爆发出来。因此情绪管理并不是一味地压抑，而更需要疏导与化解。

管理情绪的第一步，我们需要去觉察自己当下的情绪并承认它、接纳它。任何的情绪，都是我们人性的一部分，都就应真实呈现、坦然应对。举个简单的例子：假如你被好朋友误解了，感到很难过，很委屈，几乎要哭出来了，这种感受是你的情绪；寒冷的冬天，你写完作业，钻进温暖的被窝，你体验到了舒服与开心，这也是你的情绪。

情绪管理的第二步，是了解自己的情绪从何而来。心理学研究证明，影响人的情绪的不是发生的具体的事情，而是人对这件事情的看法。比如说，古时候，有两个人进京赶考，在路上遇到了正在办丧事的一家人，其中一个人想，这下完了，出门就遇到倒霉事，我必须考不好，他怀着这样的情绪去考，真的就考砸了；另一人想，我遇到了棺材，意味着我会升官发财，我必须会考中的，结果，他真的考中了。所以说，应对同样的问题，生气或者微笑，完全由你自己选取。

情绪管理的第三步是尝试着以适当的方式来表达情绪，这既能够缓解自身的压力，又能够拉近与周围人之间的心理距离。比如应对学习上的难题，你左思右想，也查看了工具书，还没解答出来，与其透过板着脸、痛苦地说哪位老师怎样出这

么难的题目来发泄，不如诚实地向同学或老师请教，得到别人的帮忙，把问题解决了，感觉会舒服很多，会愿意更努力地来学习。

情绪管理的第四步，疏导、缓解内心积累的令自己不舒服的情绪。方法很多，找到适合自己的就行。最简单有效的途径有四个“出来”：说出来；写出来；画出来；唱或喊出来。也能够透过锻炼如健身，跑步、打球，舞蹈等，想象着坏情绪像球一样被打出去，或者随着汗水挥洒出去，会给人一种痛快的感觉。此外，还能够听音乐、散步、逛街、静心冥想等等。

总之，我们是情绪的主人，只要我们愿意去应对原本就属于我们自己的各种情绪，就有潜力去管理它们，而不是被情绪所控制。愿各位同学都能够成为管理情绪的小达人。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！