# 第三周国旗下讲话

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-08-17

*第一篇：第三周国旗下讲话第三周国旗下讲话一年之计在于春张阳林同学们、老师们：上午好！严寒逝去，春天的脚步已向我们走来。同学们，我们欣赏春天的美丽，因为这是一个万物复苏的季节；我们对春天充满遐想，因为这是一个播种希望的季节。鸟语花香，是春天...*

**第一篇：第三周国旗下讲话**

第三周国旗下讲话

一年之计在于春

张阳林

同学们、老师们：上午好！

严寒逝去，春天的脚步已向我们走来。同学们，我们欣赏春天的美丽，因为这是一个万物复苏的季节；我们对春天充满遐想，因为这是一个播种希望的季节。鸟语花香，是春天的景色；“春华秋实”，是自然的写照；唯有春天的勤奋，才有秋天的收获，是人生的感悟。同学们青春年华，是人生中的春天。自然的春天，春去春回，可以轮回，人生的春天只有一次，去了不会再来。人生的春天是起点，起点强劲，才可以对未来的长跑产生极大的推动力；人生的春天是基础，基础雄厚，才可以托得起未来的高楼大厦；人生的春天是幼苗，幼苗壮实，才可以生长成未来的参天大树。把握住人生的春天，就把握了人生的将来。

命运不是上帝安排的，掌握在自己手里，有一句话说得很好，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。

为了你的命运，你的成长，下面对同学们提二点希望。

一、早准备，规划好人生。胸无大志，一事无成。有规划，就会有一个清醒的头脑；有规划，就会有人生的基本航线；有规划，就不会让人生随意漂流；有规划，就会有人生奋斗的目标。规划人生首先是打好基础，初一、二年级学生你要早有打算，早作准备，初三学生你要早作规划，明确目标。老师的谆谆教诲，为你导航，老师的耐心指导，为你健康成长。我们有些同学有不良习惯，有破坏公物的，有相互吵闹的，有不讲卫生的，有相互抄袭作业的种种现象，这些不良习惯与你的成长是背道的，与你的理想是不符的。你是一颗种子，种子不健康是长不出好苗的，我们要听从老师的教导，遵守学校的规章制度。有一个清醒的头脑比一个聪明的头脑更重要，没有清醒的头脑，再快的脚步也会歪，没有谨慎的步伐，再平的路也会跌倒。理想有多远，你就走多远，“种瓜得瓜种豆得豆”，种下希望，放飞理想，为了理想，我们要遵守《中学生守则》，要不懈努力追求。

二、起好步，踏实奋进。我们的校园文化精神“勤、恒、搏”，我们要继续弘扬这种精神。“一分耕耘，一分收获”，当别人在玩耍，你在勤奋、刻苦学习，你就抢得了先机；“我们可以接受失败，但不可以接受放弃”，当别人在困难面前退缩，你有恒心，努力坚持，你就打开了光明之门；“学习就是攀登，只有勇者才能创造出辉煌”，当别人在犹豫，你在拼搏，奋力冲刺，你就获得了成功。

送给同学们几句话：如果你想快点成长，那你就少一点玩耍；如果你想多点知识，那你就少一点骄傲；如果你不想退步，那你就抓紧学习；如果你不想淘汰，那你就赶紧迈步。落后不是失败，落后了不思进取才是真真的失败。初

一、初二同学是打好基础的关键时间，初三同学面临中考，人生中的一次考验，请抓住时间，光阴如寸金，不要错过这美好时光。

同学们，人生几何，青春短暂，让我们从“一年之计在于春”这名言警句中得到启发，用自己的意志，扣紧青春的琴弦，去开拓通往事业的成功之路，我衷心的祝愿大家，谢谢大家。

2024年2月28日

**第二篇：第三周“国旗下讲话”讲话**

第三周“国旗下讲话”

------心理健康教育

栾祥虎

2024---09--17

你们好！作为中学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。如：学习、生活等方面，给我们的心理带来了很大的压力，因此心理与学习生活息息相关的。今天我们有必要进行一次心理健康的教育。心理健康是人的健康不可分割的重要方面，那么什么是人的心理健康呢?我们认为人的心理健康包括以下七个方面：

１、智力正常（智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。）２、情绪健康（心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好。)３、意志健全(目的明确合理，自觉性高;善于分析情况，意志果断;意志坚韧，有毅力，心理承受能力强;自制力好，既有实现目标的坚定性，又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。）

４、行为协调（行为协调是指人的思想与行为统一协调，行为反应的水平与刺激程度相互协调。心理健康的人行为有条不紊，做事情按部就班，行为反应与刺激的程度和性质相配。而心理不健康的在行为上表现前后矛盾，思维混乱，语言支离破碎，做事有头无尾，行为反应变化无常，为一点小事可以大发脾气，或是对强烈的刺激反应淡漠，思想与行为不相协调。）５、人间关系适应（其表现：一是乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知己的朋友；二是在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观评价别人，以人之长补己之短，宽以待人，友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。）６、反应适度（能动的适应和改造环境,保持人格的完整和健康。）

７、心理特点符合年龄（一个人的心理行为经常严重的偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。）

所以，心理健康的标准是什么呢？

1、乐于学习。

2、能与老师、同学和他人保持良好的人际关系，与人为善，团结互助。

3、情绪基本稳定，心情轻松愉快。

4、意志健全，树立自信。

伟大的哲学家、文学家、思想家爱默生说过：“自信是成功的第一秘决。”我们的身边就有许多拥有自信心的人，他们相信自己，勇于胜任老师交给的任务，勇于担当任何职务。自信心可使我们不怕困难，积极尝试，奋力进取，取得更多的知识和经验，争取更好的成绩。在我们同学交流的活动空间中，都有许多问题需要其他同学解决，要给缺乏自信的同学机会，鼓舞他（她）回答问题，如果回答对了，我们就可以赞扬那个同学，他便会觉得自己在群体中有自己的位置，对自己也越来越有信心。同学们，下面先讲一个故事给你们听： 故事发生在美国的芝加哥市。时间是一个星期天，一群中国留学生在路上行走遇到这样一件事：一对年轻的美国夫妇，带着一个3岁的孩子在散步，那小孩有点顽皮，不小心掉进路边的泥沟，泥沟里没有什么水。中国留学生想冲上去把小孩救起来，这对年轻的夫妇却阻止了他们，并且说：“让孩子自己爬起来。”结果，小孩通过多次努力，终于从泥沟中爬了起来。这个故事里的父母，在我们中国人看来似乎有点不尽人情。一个3岁的孩子掉到泥沟里，自己不去拉他上来，而且也不允许别人拉他上岸，也有人认为这似乎有点太残酷。但是，这正是美国教育孩子的方式：让孩子树立自信，自立自强。常言道，自信是成功的第一步。下面再给大家讲一个故事，题目是《拿破仑救人》。一次，拿破仑外出打猎，刚走到一条河，就听到一个落水者在呼救。拿破仑见他在水中扑腾，但却不往岸边来，而是马上举起猎枪瞄准他，说：“喂，你要是再呼救，而不向岸边爬，我就开枪打死你。”

那人听了，吓得忘记自己不会游泳，使劲用力向岸边游来。经过多次挣扎，那个人终于靠自己的力量爬到岸上。一上岸，他气愤地责问拿破仑：“你为什么见死不救，还要开枪打死我？”拿破仑从容答道：“我不吓唬你，你自己还不照样在水中淹死。现在你至少懂得：一个人可以自己救自己。”

这个故事，可以给我们一些思考：如果不用枪瞄准落水者，那落水者的后果怎样？大家肯定会说，如果岸上的人不去救他，他肯定会淹死——因为他不会游泳。那个落水者一开始为何只在水中扑腾，但却不往岸边来呢？因为他对自己救自己没有自信，他照常人的思维方式去思维：不会游泳，怎么能爬上岸呢？后来又怎么能爬上岸来的呢？拿破仑的枪口激发了他求生的欲望，也激发了他的自信——一定要逃离枪口，否则将被打死，他的本能和自信，使他爬上了岸。这里拿破仑的一句话很有道理：“现在你至少懂得：一个人可以自己救自己！”一个人要相信自己的能力，对自己要充满信心。这种信心要靠平日的培养。

现在我们有的学生遇到一点小事，就说：“不可能”，“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要在说此类话。你可以暗示说：“我不是不可能，只是暂时没有找到方法”只有相信自己，才能激发进取的勇气。自信能孕育信心，你能通过充满信心的活动使别人对你和你的意见产生信心。其实学习、生活中的许多问题、困难，实际上正是来源于你的信心不足，一旦获得了信心，许多问题就将迎刃而解。自信能使你保持最佳心态，增强你进取的勇气。如何培养自信心，以下为大家提几点建议

1、不要总是怀疑自己的能力，相信自己可以成功。不要害怕失败，一次失败不代表总是失败，成功总是在不断的实践中获得的。

2、每天清晨醒来是，在心理对自己说几遍“我相信自己，我能够做好我想要做的事情”。

3、发自内心的表达自己的意见、情感和情绪；

4、培养自己有主见，自己做决定及处理某件事情；

5、了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点，找到自己的缺点加以改正。

6、要多行动，不要只是想象，只要去做，你就会越来越自信.让我们大家都充满信心，自信心是相信自己成功的心理素质，是对自身能力的科学估价。自信心是一种积极的心理品质，是人们开拓进取、向上奋进的动力，是一个人取得成功的重要心理素质。自信心在个人成长和事业成就中具有显著的作用。在我们日常生活中，往往做很多事都需要自信，自信，它就是登山的阶梯，过河的木舟；自信，就是理想的风帆，成功的基石，是勇于开拓进取者必备的心理品质，是有所作为的人取得成功的法宝。相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用。因为自信是成功的阶梯。当流星划过，我们都许下自己美丽的愿望：我能行！最后送给大家一句话：“自信，是使人走向成功的第一秘诀。” 思考：

你自己平时有没有意志薄弱、缺乏自信的时候？如果有，你又是怎么做的呢？ 愿同学们每天都有好心情！相信自己：我能行！

**第三篇：第三周国旗下讲话**

第三周国旗下讲话——讲文明礼貌 塑造美丽人生

文章来源：大队部

文章作者：马林英

日期：2024年09月15日

老师们，同学们，早上好：

今天我国旗下演讲的题目是《讲文明礼貌，塑造美丽人生》。

文明礼貌是做人的一种美德。我国是“文明古国”，富有优良的文明礼貌传统，素有“礼仪之邦”的美称。早在春秋时期，我们的老祖宗就已经注意人们互相交往时的礼仪同内在品格的关系。孔子说：“文质彬彬，然后君子。”也就是说，只有礼节仪表同质朴的品格结合，才算得上是一个有教养的人。

“貌美不如语言美”，可见语言美也是非常重要的。常常使用礼貌语言，见面问好，分别说再见，无意中对别人有损害要道歉，也就是用“您好，请，谢谢，对不起，再见”等礼貌语言，做到和气、文静、谦逊、不讲粗话、不强词夺理、不恶语伤人。对我们同学来说，日常生活、学习中与人相处时，讲一点语言美，并不是难事，见面问一声“您好”，见到老师的面主动问一声“老师好”等等，但请同学们要注意，不仅对老师要这样，对所有的人都要这样。在学校里和同学的相处，回到家中和父母、长辈、亲戚、邻居更要这样，这样做了，我们并没有失去什么，而是提高了自己的威信，提高了自己的知名度，人们只能说：这个孩子有涵养。

“语言美要靠心灵美”，而心灵美的外在表现是行为美。鉴别一个人的是非、功过，不光是要听其言，更要观其行。行为美首先要心灵美，“人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽”，心灵美可以弥补一个人外表上的不足。我们不必去做什么轰天动地的大事，只要从我们身边的每一件小事做起就可以了，比如：见到校园里有一张纸屑，我们主动弯腰拾起；见到流水的水龙头主动关上；上楼梯时，让赶时间的同学先走……这都是心灵美的体现。同学们，让我们发扬优点，克服陋习，向不文明的行为大声说“拜拜”，你会惊奇地发现你自己——很美！

国旗下演讲完毕，谢谢！

**第四篇：国旗下讲话第三周**

老师们，同学们：

大家好！

今天我讲话的主题是：《创文明校园,做文明学生》，话题很老，但是对于学校和学生来说，这是一个永恒的话题。

人生因什么而精彩？答案很多，但有一个答案一定正确合理——人生因文明而精彩。

校园因什么而文明？校园因你、我的文明而文明。我们的校园如果没有与之相适应的精神状态、环境氛围和文明行为，就不会有校园的文明，文明校园既包含物质的校园，更包括精神的校园，精神的校园需要我们全体师生共同、长期的努力。

文明是一种进步，是思想的科学，行为的端正，习惯的改善，修养的提高，品质的提升；从教育成长的角度，文明是告别昨日的无知和粗俗，是自觉的控制，是人性战胜，战胜不符合社会、法律、纪律、公德的本能欲望，是把自己从相互敌视、相互防范中解放出来，从心灵的战争中解放出来，从狭隘的功利和世俗的羁绊中解放出来„„

我们同学成长发展的现实，需要呼唤文明的回归、重建和发展。

文明的学生，一定是爱学习的人。他总是对知识充满渴望，在课内课外都是一个主动的学习者，爱提问题、不怕困难。

文明的学生，一定是讲礼貌的人。礼貌用语在他嘴边，远离污言秽语，他懂得要想别人尊重自己，自己首先要尊重别人，因为尊重他人与尊重自己同样重要。

文明的学生，一定是有着良好卫生习惯的人。他会自觉维护校园环境，他不会乱丢饮料杯、面巾纸、塑料袋、纸片，而且会动手捡拾纸片等，因为他懂得环境是大家的环境，把美好留给他人和自己。

文明的学生，一定是爱护公私财物的人。他爱学校的一草一木，不会践踏草坪，不会乱涂乱画，更不会踢门、浪费水电„„而且会劝阻、制止破坏行为，及时报告。

文明的学生，一定是遵守纪律的人。他会将自己的物品摆放齐整，会自觉排队就餐，不会大声喧哗影响别人的学习，会遵守学校的规章制度。

文明的学生，一定是一个有爱心和责任感的人。他会尊敬师长和友爱同学，关爱身边的人和事，不会与同学吵架、搞不团结，他会懂得感恩，感恩父母长辈的养育，感恩老师的教导，感恩同学的帮助。

“恰同学少年，风华正茂”，我们满怀憧憬，我们充满激情，我们追求成长和长大，在这个过程中，让我们亲近文明，表现文明，实践文明，做文明学生，创文明校园。

**第五篇：第三周国旗下讲话**

第三周国旗下演讲稿：勤俭节约，从我做起

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!我今天国旗下讲话的题目是《勤俭节约，从我做起》。勤俭节约是中华民族的传统美德。但是现在，随着人们物质生活水平的不断提高，铺张浪费的现象也越来越严重。就拿我们学校来说吧，每天中午饭过后，食堂里装剩菜剩饭的大桶里堆积了许多米饭、剩菜；白天光线充足，但总有几间教室的灯还在那里亮着，没人使用；操场上的自来水哗哗地流着，没有人主动去把水龙头拧紧……这种种现象都让我们感到惋惜。让我们大家一起行动起来，勤俭节约，从我做起。

1、牢固树立“崇尚节约、反对浪费”的思想，人人以勤俭节约为荣,以铺张浪费为耻。

2、从我做起，从点滴做起，积极开展节约“五个一”活动。

节约每一滴水，水龙头用后及时关闭，发现水管有滴水、漏水现象，要及时报告；节约每一度电，做到随手关灯；节约每一张纸，作业本尽量做到正反面都使用；节约每一粒米，用餐时能吃多少盛多少，不浪费；节约用钱，合理使用父母辛辛苦苦赚来的每一分钱。

3、各班要积极开展“勤俭节约，从我做起”主题班会。

比如开展“勤俭节约，从我做起”的演讲比赛；办一个“绿色银行”收集废品；开展“班级节约小天使”评比等活动。引导大家牢固树立节约资源，人人有责的意识。

各位老师、同学们，让我们一起从我做起，从现在做起，从身边的小事做起，真正养成勤俭节约的良好行为习惯，为建设节约型社会做出自己应有的贡献！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！