# 国旗下的讲话稿：努力从今日开始

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-01-07

*第一篇：国旗下的讲话稿：努力从今日开始老师、同学们：中国有句古语：少壮不努力，老大徒伤悲。它说的是我们从小要努力学习，不然老了以后就后悔了。据说，在美国夏威夷岛上的学校，每天上课前学生都要念这样一段格言：“一个人一生只有3天；昨天、今天和...*

**第一篇：国旗下的讲话稿：努力从今日开始**

老师、同学们：

中国有句古语：少壮不努力，老大徒伤悲。它说的是我们从小要努力学习，不然老了以后就后悔了。

据说，在美国夏威夷岛上的学校，每天上课前学生都要念这样一段格言：“一个人一生只有3天；昨天、今天和明天。昨天已经过去，永不复返；今天和你在一起，但很快就会过去；明天就要到来，但也会消逝。抓紧时间吧，一生只有3天！” 这段富含哲理的格言，意在提醒学生们不要虚度光阴，要珍惜时间，珍惜人生，不要虚度年华，浪费生命。

在这3天中，最具实际意义的是今天。只有永不放弃今天的努力，才有昨天的成绩，也才有永不停止明天的追求。正如明代学者文嘉在《今日论》中说：“今日复今日，今日何其少，今日又不为，此事何时了？人生百年几今日，今日不为真可惜。若言等待明朝至，明朝又有明朝事。为君聊赋《今日诗》，努力请从今日始！”

“努力请从今日始”，就是要求“成事立业在今日，莫特明朝悔今朝”，就是要抓住每一个今天。

“昨天”已经过去无法捉回来，“明天”是个未知数，唯一能抓住的就是现实的今天。抓住了每个今天，也就抓住了每个昨天和明天，失去了今天也就失去了昨天和明天。无论什么，要想今天胜过昨天，明天又胜过今天，只有努力于今天，要补昨日之非，创明日之是，也只有通过今天的努力。虚废了今天就是糟蹋了昨天，丢失了明天。

作为正在学习的同学，抓住今天的最好办法，就是集中你的智慧、精力和热诚，投入到一个“今天”的学习活动中去。这里，让我们牢记这样一句话：“最好不是在夕阳西下的时候幻想什么，而是在旭日初升的时候投入学习。”

**第二篇：国旗下讲话稿：感恩从何时开始**

国旗下讲话稿：感恩从何时开始

首先请大家跟我回想两幅画面:

班主任：同学们，我们即将迎来期末考试，希望咱们班的每一位同学都能为了咱们班的荣誉全力以赴，如果这一次咱们班能够取得好成绩，我将每个宿舍发一只烤鸭作为奖励......学生：老班老班，这一次我化学考了90分，进步了，你奖励我点什么？

曾经看过一条公益广告，里面讲述的是一位母亲的故事。当孩子还在襁褓中时，妈妈说等孩子上学了她就可以歇歇了；当孩子上小学时，妈妈说等孩子上大学了她就可以歇歇了；等孩子工作了，她说等孩子结婚了她就可以歇歇了，一直照顾着孩子......看到这，我想问问大家，你何时回报父母的恩情？是不是等你上大学了？还是你工作了？还是你娶妻生子以后？你何时回报我们老师的恩情？是不是等优秀大学的录取通知书到了，才说：老师，这是我对您的回报？现在我想问大家，感恩从何时开始？是不是要等到功成名就？

当高三的学子，你在抱怨一场接一场的考试时，你是否应该感谢老师们从茫茫题海中找寻有价值的题，来查找你的知识漏洞？当晚三科任老师们都陪伴在你的身边时，而他们的孩子却对着难题抓耳挠腮时，你是不是应该感谢他们的陪伴?当每个周六日你都能看到老师们出现在你的身边时，你是不是应该感谢他们的辛勤付出呢？当高二的学子们在抱怨老师因为一分两分的小细节斤斤计较时，你是不是应该感谢他们让你重视到每一个细小的得分点呢？当高一的学子，听到老师在耳边唠叨要坐直时觉得不厌其烦时，你是不是应该感谢老师在你长身体的关键时刻帮你纠正坐姿呢？当你对老师的所有的严格要求不理解时，这些都可以当做是爱的诠释。

讲到这里，再回到起始的画面，是不是应该发生反转呢？当我们的班级取得优异的成绩时，我们是不是应该感谢班主任以及科任老师的辛勤付出呢？当我们的成绩取得进步时，我们是不是应该感谢老师对我们的帮助呢？

感恩从何时开始？从现在开始！感恩从何开始？从心里开始！让感恩成为习惯，让我们的心灵洒满阳光！

**第三篇：成功从珍惜时间开始—国旗下讲话稿**

成功从珍惜时间开始

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”、“愿用万贯家财买个太阳不下山”等等，这都是在感叹对时间宝贵和易趣不复返的无奈。

时间太公正了，它只给人们自己所该得到的一丁点时光，不会少给更不会多给。“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”这是朱自清先生的话。开学已经有一周了，看着同学们这一周来的学习生活，我感觉到我们的同学们还沉浸在假期的喜悦和睡梦中，还让我们自己的心在校园外徘徊。是的，每个人利用时间的方式不同。如果你浪费了时间，在暂时的安逸之后，时间会把长久的悔恨痛苦还赠给你；如果你珍惜时间，分秒必争，时间就会携成功的欢乐迎接你。因此，想赢得成功的快乐和喜悦，我们就应该更加珍惜时间，合理利用时间。

作为一名即将步入社会从事不同职业的学生，我们该如何合理利用在学校学习的时间、提高我们自身综合能力？我提出以下几点建议：

①制定计划。根据学习进度和自己的实际情况制定合理的计划，明确学习任务，规定每天必须完成的学习任务，并努力做到日清日结。

②积少成多。我们要学着利用零碎时间。达尔文说过：“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”一个人如果认识到学习的重要性，感到时间的紧迫，就会自己利用零碎时间。零碎时间最好用来学习自己最喜欢的学科，可以吸引自己的注意力，提高学习效率。

③立下志向。“立大志，勇拼搏，成大器。”说的是学生要早立下志向，并为之奋发努力，才能成就一番事业。立志勇攀科学高峰的学生必然会为了实现自己的志向而自觉地抓紧时间学习。

④增强毅力。学习时间抓不紧或被其他事情侵占，大多是因为几乎不周和屈服毅力造成的。因此，我们要用 顽强的毅力排除干扰因素，保证学习时间，在实现志向的过程中不断增长战胜自我、战胜困难的勇气和决心。

⑤提高效率。提高效率包括两个方面，一是提高时间利用率，二是提高单位时间的学习效率。我们每天都要想一想：过去的一天完成了哪些学习任务？花了多少时间？时间利用率如何？效果怎样？怎么改进？进而不断调整学习计划和学习时间，使时间的利用率和学习效率都得到提高。

⑥生活简朴。学生的主要任务是学习，不应该在吃喝玩乐上浪费宝贵的精力，更不应与他人在吃穿上进行攀比，这样既浪费时间，又会给家长增添负担。

时间是我们的掌握中，成功从珍惜时间开始。让我们全力以赴，一个个瞬间将绽放成永恒。

**第四篇：感恩国旗下讲话稿：感恩,从关心父母开始**

感恩国旗下讲话稿：感恩，从关心父母开始

感恩国旗下讲话稿：感恩，从关心父母开始

大家好！我是一八届八班的张嘉仪，今天我演讲的主题是：感恩，从关心父母开始。

明天是三八妇女节，在这里感谢每一位为我们付出的女性，而其中与我们关系最紧密的，想必一定是母亲。在节日前夕，就让我谈谈感恩父母的话题。

上周五，我的班级开展了以感恩父母为主题的班会。课堂上，我们开展了别有新意的活动，说说你看到的其他同学的父母关心自己孩子的感人一幕。没想到竟吐露出许多感动点滴。平时自己父母帮忙背书包、接送上学、关照回家时间等等，我们早已当做习以为常的事，但所谓“旁观者清”，通过同学间的相互的描述，我们这才意识到了每日自己父母的关照是多么细致入微。最后，我们通过录制视频，向家长们表达了诚挚祝福。

“父恩比山高，母恩比海深。”他们对我们的付出是如此的深厚，我们更应该用一片感恩与关爱回馈他们。

首先，我们要察觉父母之爱，方能有一颗感恩之心。仔细想想，物质方面，父母通过自己的打拼为我们营造了优越的环境。精神方面，他们是我们一生中的第一个老师，教我们从走路、吃饭到做人，从小到大陪伴着我们走过学习旅程。他们总是会把我们放在第一位考虑。为了我们上学方便，许多父母不辞辛苦租房子或车接车送。可以说，一桌饭、一句叮咛，都是他们爱的最质朴表达，我们要去发现这些点滴。

其次，我们要理解、尊重父母。现实生活中，想必同学们内心都对父母怀有感激之情，但将它表现出来的却很少。例如，面对父母的唠叨，大多数情况下我们表现得很不耐烦，去顶撞或干脆使用冷暴力对待父母。别以为父母内心很强大，这样做会使他们非常伤心。我们应该更多站在父母的角度思考，他们实在太关心我们，希望我们完美无缺，不想让任何东西伤害我们。我们应好好与他们沟通，和颜悦色地与他们交流。既有对朋友的亲和，又有对长辈的彬彬有礼，让父母感受到我们对他们的爱。相信这一定会温暖父母的心。

最后，我们要有感恩父母的实际表现与行动。现在我们不可能赡养父母，为他们提供物质条件。但我们仍有许多事情可以做。明天的三八妇女节，大家就可以为妈妈们献上富有心意的贺卡，对她们说一声：“我爱你。”但更重要的，是每天坚持做到各种看似平凡的行动。比如主动为家里分担家务活、整理好自己房间物品、为父母排忧解难、认真学习不让父母操心等等。父母一定会为这些事感到欣慰，因为他们通过这些行动，看到了我们的独立，懂事与心意。

父母之恩，水不能溺，火不能灭。古训中说“羊有跪乳之恩,鸦有反哺之义。”感恩父母，不能停留在大道理上，不能停留在贺卡的寥寥几行字上，要无时无刻从点滴做起。随着我们的成长，我们对父母的关心与理解也应越来越多。从小我们就在父母的关怀下长大，也在学校、社会为我们营造的和平安宁的环境中成长，老师、同学等都为我们伸出援助之手。我们更应心怀感激，感恩每一位帮助我们的人，感恩学校，感恩社会，感恩生活给予我们的一切，用行动去回馈它们。这是一种健康的心态，更是一种积极的人生观。

希望每一位华育学子都能从关心父母开始，做一个懂得感恩的人。

我的演讲到此结束，谢谢！

**第五篇：冬季长跑国旗下讲话稿：健康从长跑开始**

教师和同学：

大家好！

今天我们在这里举行了盛大的拉力赛，从长跑运行的冬季长跑运动仪式上保持健康。首先，我谨代表学校向代表们表示热烈的祝贺。

开展这项活动是党和国家关心青少年健康成长的主动行动，是促进优质教育的学校是一个重要方面，也是我们身体健康的重要保证。

今天我们在这里举行健康从远程开始冬季长跑运动事件，目的是呼吁大多数学生积极参与体育锻炼，通过冬季长跑运动，调节我们的意志质量，提高团队精神和集体荣誉感，培养良好的运动习惯，发展良好的生活方式，有效提高学生的身体素质，特别是耐力水平，进一步掀起了新的阳光体育运动。在此期间，我们除了良好的体育教育，良好的眼部锻炼，还有各种各样的课外体育活动，提高学生的身体素质。长途活动主要以班级单位组织，由班主任，体育教师指导，运用每天早晨运动时间，大班时间，每个学生长跑不超过1000米一天，终于达到2024米每人每天

体育是动态的 体育运动，体育运动也是学校工作的重要组成部分，是促进青年学生健康成长，全面发展，终身开拓开创性工作。提高年轻人的身体素质，促进年轻人的健康成长，是国家和国家未来的事件。

学生，生活是运动，健康是与运动不可分离的，有健康的身体，它可能有一个幸福的未来生活。参加太阳运动活动，不仅要每天锻炼时间，重要的是要使健康和运动的概念深植根植，并成为我们的有意识的行动。我们希望学生们积极参与长途运动活动，享受运动的体育魅力，体验运动的激情，体验幸福的运动，强化自己的身体，锻炼自己的意志到更高的实际行动，更快，更强的奥林匹克精神永远印在我们心中，让我运动！我很健康！我很开心！成为我们的运动口号，让锻炼一天一小时，健康工作五十年，幸福生活生活概念深入人心。

希望所有学生珍惜生活中最好的时光，勤奋学习，努力锻炼，成为一个自豪，自信，自律，优秀学生的自律。

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！