# 励志国旗下讲话稿5分钟左右

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-03-08

*励志国旗下讲话稿5分钟左右5篇学海无涯，任何知识领域都是没有止境的。没有永远的成绩，只有永远的奋斗。下面是小编为大家整理的励志国旗下讲话稿5分钟左右，希望能够帮助到大家!励志国旗下讲话稿5分钟左右篇1老师们、同学们：大家好！今天我演讲的题目...*

励志国旗下讲话稿5分钟左右5篇

学海无涯，任何知识领域都是没有止境的。没有永远的成绩，只有永远的奋斗。下面是小编为大家整理的励志国旗下讲话稿5分钟左右，希望能够帮助到大家!

**励志国旗下讲话稿5分钟左右篇1**

老师们、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：《培养良好习惯，树立健康意识，促进校园和谐发展》。“健康教育”是当代教育的一个重要主题。随着人类文明素质的提高，人们的健康意识日益增强了。

世界卫生组织对健康的定义包括生理健康、心理健康和对社会的适应能力，现在又加入了人的道德品质。重点强调的就是一个健康的人不仅仅是身体没有缺陷和疾患，还要具有完整的生理和心理状态，以及良好的社会适应能力和高尚的道德品质。健康是人类的基本需求，是社会进步的重要标志和潜在动力。健康是社会文明的一面镜子，体现了国家和民族的素质。

学校是育人的教育基地，我们要把健康教育放在最重要的位置上。这对我们全体师生提出了非常高的要求，我们的老师要培养学生的健康人格，传授学生健康的知识和技能；我们的同学要努力纠正不健康的生活行为，提高健康的生活意识，养成健康的生活方式。比如学校教师要随时观察班级同学的身体状况，会指导学生的视力保健操，要和同学一起参加大课间体育活动，要督促同学洗手习惯的养成。同学们要自觉地学习更多的健康知识，学会更多的健康技能，急救技能、生命安全知识、传染病知识，不吸烟、不饮酒，与人和谐、友好相处，培养良好的社会适应能力。

我校从20\_\_年开始创建健康促进学校，并于当年通过了市区级专家的考核，成为首批健康促进学校。11年的实践证明“健康教育，健康促进”活动的开展，对学校的发展和建设起到了推动作用，也是促进学生全面发展的基础，提高学生基本素质的前提，更是学生健康成长的需要。

今年北京市开展创建五星健康促进学校工作。我们学校是海淀区第一批申请的学校，这对我们既是一次学习的机会，又是一次巨大的挑战。我们的目标就是以创建五星健康促进学校活动为载体，以健康教育为核心，以课堂接受知识和自觉学习知识为切入点，培养个人的良好卫生习惯，树立身心健康的自我意识，促进校园的和谐发展。

老师们，同学们，让我们大家自觉锻炼和学习，让身体健康、心情愉悦、和谐共处成为我们的一种常态，让健康成为我们的一种生活方式！

谢谢大家！

**励志国旗下讲话稿5分钟左右篇2**

各位老师、同学们：

大家早上好！我是实习老师\_\_。今天代表八（2）班进行国旗下的讲话。非常高兴也非常荣幸今天能够站在这里和大家一起参加我校的升旗仪式，和大家一起分享这神圣的时刻。今天我演讲的题目是：舞动青春，感动外国语。

青春是一首歌，回荡着欢快美妙的旋律；青春是一幅画，镌刻着瑰丽浪漫的色彩；青春是一本书，囊括着跌宕起伏的篇章。它是我们最珍贵的年华，最美好的时光。

93年前，为了驱散黑暗、争取光明，为了祖国的独立与富强，一群群意气风发的青年用热血与生命谱写了一曲壮丽的青春之歌。而今，作为生活在改革开放大好时代的青年，我们则更应该认真思索，在新时期怎样弘扬五四精神，怎样尽情舞动自己多彩的青春，用实际行动为社会主义建设添砖加瓦。

青春，应该为梦想而奋斗，用汗水见证成长，用奉献丈量价值。青春如此迷人，正是源自于我们无穷的奋斗和无私的奉献。我们不该在人生最光辉的时刻耽于玩乐，碌碌无为，要知道，绚烂的彩虹出自于大雨的洗礼，丰硕的果实来自于辛勤的耕耘。我们应好好地把握青春，学那搏击风雨的海燕去展翅翱翔，学那高大挺拔的青松去傲雪经霜，学那细无声的春雨去滋润万物，学那渺小而又高尚的蜡烛将黑暗照亮。

或许因为年轻，我们尚显稚嫩、不够成熟；但也正因为年轻，我们在改革面

前有“闯劲”，困难面前有“韧劲”，业务面前有“干劲”，学习面前有“钻劲”。面对机遇和挑战，我们决不退缩；面对繁重的工作，我们决不推脱。我们年轻，富有不竭的激情，富有奇妙的构想，我们要把青春的活力化为创造的灵感、工作的动力，高举“立足本职、扎根基层”的旗帜，在平凡的岗位上创造出不平凡的成绩。

相信台下也有和我一样为了梦想而努力奋斗的实习老师，让我们在实习的这段时间里向前辈虚心请教领会教学方法努力成长，为外国语注入自己的一份力量。当青春赞歌唱响的时刻，让我们舞动青春，感动外国语。

**励志国旗下讲话稿5分钟左右篇3**

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

梦想的种子，宛若飞扬的羽毛，轻柔地扎根于幼嫩的心田；梦想的花苗，无时无刻默默吸收着努力的养料，只为开出更加绚烂的花朵……我坚信，只要用努力编织翅膀，我必须能抚摸梦想的苍穹！

不知从何时起，我幼小的心灵被种下一颗梦想的种子：要带着梦幻般的心灵，写出世界上最美的文章！怀着这样的憧憬，我拿起笔，踏进了文学的殿堂。

最初的文字总是最朴实无华的。我抱着一颗童心，用发现美的眼睛寻找着梦中的最美。我总是细细品味着字句，一笔一画写出对梦想的憧憬，就像一个艺术家应对着他最得意的作品，心中满是疼惜。我觉得，心中的梦想仿佛破土而出，好奇地打量着这个世界。

但好景不长。慢慢的，父母的夸奖与老师的赞许令我冲昏了头脑。心中满满的憧憬与疼惜悄然不见，只留下了骄傲。一次的作文比赛中，满以为能够夺冠的我却名落孙山，摔得惨不忍睹。心中的梦想仿佛也在此时变得枯黄，仿佛风一吹便能将它摧毁。

我沉浸在深深的懊恼中，满脑的不甘心。我觉得世界在破灭，什么梦想都化为乌有。我的心在疼，梦想在抽搐，在挣扎着。心底忽然有一个声音在高声呼喊着：为什么就此放弃呢？你最初对梦想的憧憬呢？空气仿佛在回暖，梦想的幼芽仿佛找到了生命之水，褪去了憔悴的枯黄。

我开始认真地听讲，作文课听得一字不差，一改以往的骄傲，开始低下头谦逊地请教。从最基础的字词起，我认真地琢磨；从古人的诗词里，我细细地品味、推敲；从今人的句段里，我努力地汲取知识的力量；从名人的著作里，我坚定地爬上巨人的肩膀……从那时起，课间的我埋头苦干，尝试出自己的感觉；课后的我忙于请教，补上自己的不足。时光飞快地流逝，梦想的幼苗结出朵朵花苞，沁人的清香隐隐飘来。

最后，在我的努力下，同样是那个作文比赛，我却能够自豪地走上领奖台，理解属于我的掌声！我只觉得香气更浓，梦想的花儿露出半边小脸，我离梦想更近了！

梦想的花朵在一天天的成长，用努力编织的羽翼指日可待，我离梦想更近了。伴随着成功的清香，舞动着努力的羽翼，我将飞上梦想的苍穹，触及心中最真的梦想。

**励志国旗下讲话稿5分钟左右篇4**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

今天，我演讲的题目是“培养良好习惯，成就美好人生”。

记得很久以前，我的书桌上可谓是“吃喝玩乐”样样俱全：少了封皮的杂志、拆了一半的糖果、团成团的白纸……它们都充当着书桌上的一分子。父母经常劝说我整理一下，可我总是对他们的苦口婆心不屑一顾，颇有“我的地盘我做主”的范儿。可是不久我就遇到了难题，先是找不到自己想要的东西，任凭我把抽屉翻了个底朝天，它还是不肯现原形，而父母的“幸灾乐祸”更是叫我无地自容。更麻烦的是，做作业的时候，那些零食，小玩意儿，总是让我忘记了动笔，心思越飘越远，导致作业的效率和质量都有明显的下降。痛定思痛啊，我暗暗下了决心，一定“改邪归正”!于是我试着每天在睡觉前把我的那片小天地整理一番，并请父母帮助督促检查。一段时间后，我的书桌变得干净整洁，我整个人竟也变得井井有条了。这是我切身实际的例子，我想大家已经看得出来，一个好的习惯对于人的影响是多么大了吧，哪怕只是看似微不足道的“整理”。

曾经看过一篇报道，有一位记者问一位获诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学学到了您认为最重要的东西?”这位科学家平静的说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到了什么?”记者不解地问。“学到把自己的东西分一半给伙伴，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，做错事要道歉。”这位科学家的回答出人意料，但却清楚地表明了在儿时养成的正向习惯对于人的一生具有决定性的意义。莎士比亚曾经说过“不良的习惯会随时阻碍人们走向成名、获利和享乐的路上去。”可见我们养成了好的习惯就可能实现自己远大的理想，反之，就可能会离这一切越来越远。一个小小的不经意的习惯时间一长就会形成一种天性。相信大家都曾听过一个研究生求职的故事，他为什么能够从众多博士，甚至博士后中脱颖而出，就是因为他的一个不经意间的举动，一种习惯，更准确地说是一种本能——只有他捡起了门口的废纸，也因此面试成功了。由此我们是否能这样推测，细节决定成败，习惯决定命运，良好的习惯也许能在不经意间带给人意想不到的惊喜或成功。

古人云“一屋不扫何以扫天下”，让我们姑且先从学会整理开始，将好习惯的种子深深埋下，用恒心去浇灌，用行动去奠基，成就生命的无限精彩吧!

我的演讲完了，谢谢大家!

**励志国旗下讲话稿5分钟左右篇5**

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好！今天，我们演讲的题目是《一边收获，一边成长》！

刚才这首歌是《阳光总在风雨后》。生活成长就是如此，不经历风雨，怎么能见到彩虹？进入期末，大家都会觉得有点小辛苦。但是这样的小辛苦，正是在促使自己不断地成长。

首先，我们学会了与时间赛跑。

“光阴似箭，日月如梭。”在历史的长河中，时间是最公正的，但也是最短暂的，只有争分夺秒去努力，只有与时间赛跑，我们才会有更多的进步，期末收货时才会变得轻松自在。珍惜时间，用心学习，让自己人生的每一步都走得扎扎实实。

其次，我们感受了与汗水相伴。

美国作家海明威的《老人与海》中的主人公，永不言败的信念让他创造了奇迹。同时坚持也包含了历经磨练的过程。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。可见，成功是与汗水相伴的。只有我们不断努力，不怕辛苦，不畏艰难，汗水会化成甘露，才会感受到真正的甘甜。然后，我们知道了“机不可失、时不待我”。

有的同学认为自己不够优秀，到期末了，心理压力很大。可千万别这样哦。我们应该平静心情，给自己制定一份个性化的复习计划，查缺补漏。和昨天的自己比一比，你慢慢会感受到“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的喜悦。

最后，我们一起在免试生课程中继续成长。

不少同学即将参加崇文特有的免试生课程。首先在这里祝贺免试的同学们，你们经过一个学期的认真学习，获得了理所应当的荣誉。同时，你们又可以在老师们为大家特别设计的免试生课程里展开新的学习，获得新的成长。

所以，期末虽然有点小小的忙碌，但这却是一个收获的季节，让我们把握好这最后的一段时间，一边收获，一边成长。我们相信，阳光总在风雨后！

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！