

阳光心态国旗下讲话大全（29 篇）

最新阳光心态国旗下讲话大全（精选 29 篇）

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 1

亲爱的老师，同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《阳光体育，快乐成长》。

让我们先来听几组数字：

1、全国学生体质检测结果显示： 7 岁到 18 岁的中小学生中，每 10 个人中就有 1 人是小胖墩。其中城市男生的超重率达到了 13.25%。

2、全国中、小学生视力低下率不断上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位。

3、青少年肺活量水平持续下降。7 岁到 18 岁和 19 岁到 22 岁两个年龄段的学生，为肺活量下降最明显的人群。

近 20__年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率不断上升，这种状况令我们感到担忧。为此，中央下发了《关于加强青少年体育，增强青少年体质的意见》（即中央 7 号文件），确定了一系列增强青少年体质的政策。随后国家体委又在全国范围内开展了全国亿万学生阳光体育运动的的活动。至此，全国的中小学生积极参与到阳光体育活动中来。

我校一直积极开展阳光体育活动，在积极参与阳光体育的过程中，希望同学们做到以下几点：

第一：加强近视眼的防治

我们要坚持认真做好下午的眼保健操，及时纠正不正确的阅读和写字姿势，并严格控制近距离的用眼时间。掌握科学的用眼方法，养成良好的用眼卫生习惯。

第二：科学合理地安排作息時間，中央7号文件强调要确保青少年休息睡眠时间，保证中小学生每天睡眠8个小时。因此，我们要养成良好的生活作息习惯，坚持每天晚上要按时就寝，只有这样我们才能有更好的精力投入到学习中来。

第三：积极参与阳光体育活动

每天上午的阳光体育活动时间，让我们在老师的带领下走向操场，走到阳光下，积极参加体育锻炼，掀起学校体育锻炼热潮，形成人人参与、生气勃勃的校园体育氛围。除了在学校的体育活动以外，周末以及寒暑假，我们也要自觉坚持体育锻炼。

同学们，我们是祖国的希望和未来，建设祖国需要强健的体魄、顽强的毅力和拼搏的精神。一百年前梁启超曾经说过：少年智则国智，少年强则国强，让我们借着阳光体育活动的春风，积极参加体育活动，做一个朝气蓬勃、体魄强健、热爱生活的阳光少年吧。

尊敬的各位老师、各位同学：

大家好！今天国旗下的讲话，我的题目是《让阳光透过你的心灵之窗》。

哲人说：人之幸福，全在于心之幸福，在追逐梦想的过程中，我们跋涉的时间是漫长的，跋涉的道路也是漫长的。当我们笃定信念，勇敢地行进时，头顶不可能永远是万里晴空，也会时有阴霾笼罩，时有风雨侵袭。我们应当谨记在心的，是要坚毅地穿过风雨、劈荆斩棘，奔跑至梦的远方去拥抱那一束绝好的阳光！

行走在青春路途中的我们，沐浴着生活的风雨阳光。如果要以充溢着希冀的良好状态执着于自己的理想追求，拥有健康的心理就是首要前提。它能给予我们底气与勇气、毅力与魄力，让我们心无旁骛、坚定而果决地把握自己的方向。

宋代辛弃疾有词：少年不识愁滋味，爱上层楼，爱上层楼，欲赋新词强说愁。其言在理，但对于今天的我们而言又不尽然，每天的生活里，我们都可能瞥见那么一张写着愁绪的脸，有时甚至会感到自己心里小小的郁闷情绪。其实，小烦恼没有什么大不了，我们要力求创设健康的心理环境，以敞亮的心怀去迎接或灿烂或暗淡的每一个时刻。

在校园生活里，我们播撒着串串笑语欢声，同时也会被学习中不可避免的疑难所困扰。挫败是常有的事，生活并不是每时每刻都让人感到称心，但健康的心理要求我们学会调控情绪，从容处事。而在学习的竞争中，我们更应该保持良好的心态和正确的竞争意识，与对手相互合作，彼此欣赏，而不是想要一枝独秀而产生忌妒心理。每场测验后，不应该过分纠结于分数与排名，而应当把注意力放在学术性、知识性的探究当中，争取更多、更快的进步。再者，在这个快节奏、高信息量的社会中，我们很容易受到外界的干扰而心浮气躁。因而我们要有意识地修正自己的言行，端正生活和学习的态度，以一颗平静淡泊的心去面对一切纷扰与浮沉。

我们每天都不只扮演学生这一个角色，在与人交往时，健康的心理能帮助我们把握好各种人际关系。受到师长的批评和指责时，逆反情绪断然不可有，我们应坦然地接受，乐意去矫正错误。与同学发生小矛盾时，要多换位思考，以宽容的方式化除误解。我们应当用一面无形的明镜鉴照自己的心灵，正是心中明媚的阳光成就了我们闪耀的未来！

有诗人这样写道：在这丰富多彩的路上，注定经历风雨，让它自然地来吧，让它悄然地去吧。童话说雨后会出现一道彩虹，像不同的心情积淀成不同的色彩，最终会流淌出一片曼妙的风景。让阳光照进我们的心房吧，放下执念，微笑，现在。

谢谢大家！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 3

各位老师、同学们：

大家早上好！今天国旗下讲话的题目是塑造阳光心态，拥有健康人生。亲爱的同学们，此刻站在国旗下，你心里在想些什么？是在感受这温暖的阳光、和煦的清风？还是在抱怨你又起的太早，或者今天的天气真冷？

作为新时代的中职生，我们应该拥有阳光心态，善于从正面看问题，乐观地对待人生、勇敢的去迎接各项挑战。在日常生活中，如何塑造自己的阳光心态呢？

首先，学会为小事高兴。别人为你做了一点好事，赞美他；自己上课回答对了问题，欣赏自己；自己两天没找到的铅笔突然出现，也要好好的高兴一番。多多发现自己身上的闪光点，我们就会快乐起来。其次，学会优待身边的人。同学、老师见面一声亲切的问候，一个灿烂的笑容；狭路相逢时的一个闪身让别人先过，快乐了别人，高尚了自己；同学取得好成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候。

再次，积极主动和同学交流。我们有了快乐，及时和同学分享；有了不愉快，向同学倾诉；在宿舍把你的零食分给好友一份；这些都会使你有个良好的人际关系。

最后，学会换位思考。和同学闹矛盾的时候，要站在对方的角度看看自己有哪些过失；被老师批评时要站在老师的位置分析老师为什么批评我；做事遇到挫折时，要分析是不是自己努力不够；学会换位、理性地思考，我们就会心胸开朗，不会再怨天由人。

同学们，让我们保持阳光心态，一步一个脚印，脚踏实地努力地学习；让我们保持阳光心态，面带微笑，快快乐乐度过每一天。让我们塑造阳光心态，拥有健康人生！

国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 4

老师们、同学们：

我今天讲话的题目是《做身心健康的阳光少年》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

作为小学生，我们的心理与学习生活息息相关。在我们周围，有的同学不能正确对待学习，上课不专心听讲，作业抄袭或不按时完成、对学习缺乏自信；有的同学以自我为中心，不遵守集体规则，不能融洽地与同学相处；也有的学生会无缘无故地闷闷不乐，心胸狭窄，胆怯害羞；还有的同学会搞恶作剧，好冲动等等，这些都是心理素质不成熟的表现。

下面我们来做个小测试： 同学们请想一想，你习惯怎样走路？
是抬起头走路，还是低着头走路？

请抬头走路的同学举手，好！同学们，抬头走路的人呢可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现；而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。

那我们小学生，心理健康的标准是什么呢？

1. 智力正常，乐于学习；
2. 能与老师、同学和他人保持良好的人际关系；
3. 与人为善，团结互助，情绪基本稳定，心情轻松愉快；
4. 意志健全，树立自信。

其实，没有绝对的心理健康，也没有绝对的心理不健康，和我们的身体一样，我们的阳光的心灵偶尔也会感冒。身体感冒了，体魄好的人可以自我治愈，而身体素质稍差一些的人就需求助于医生。心灵的感冒也一样，同学们要善于自我调节，自我疏导。但是，当我们无法独自面对时，我们也要学会求助于老师、同学、家长等。

我们怎样才能保持健康的心理？

1. 当我们注意力出现异常时。就会无法把注意力集中到每一节课当中，产生厌学现象。我们可以从两个方面入手：

(1)尽量减少课桌上的东西。课堂上或学习过程中，除了必要的学习工具外，尽量少摆东西在课桌上，这样可以减少分心，保持高度的集中。

(2)进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼，有助于克服注意力不集中的缺点，也能使我们对外界各种刺激的适应能力有所提高。

2. 情绪低落时。

我们不防采用合理发泄的方法来调节情绪：例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己最好的朋友倾诉，将不开心的事说出来。

3. 学习遇到困难。这是我们经常遇到的问题。期中质量调研刚刚过去，有的同学通过这次质量调研树立了信心，有的同学丧失了勇气。一次的成功与失败，只能反映你以前的学习情况，但不能代表和决定你的将来。更为重要的是，每位同学要正确对待成功与失败，建立起良好的心理情绪。

4. 人际关系紧张时。人与人之间交往的前提条件是相互的尊重。对同学道句谢谢、不客气、对不起、没关系等礼貌用语，一定会为你赢得不少朋友；对老师说句您请、您辛苦了、谢谢您等，会拉近你和老师的距离；在家里，给父母做点力所能及的事，你会觉得更加温暖。世界上没有完美的人，要学会要宽容他人的过失，也要接受别人善意的批评和劝告。

同学们，你们活泼、开朗、富有朝气，然而这美好的季节，也会时常飘落苦涩的花瓣雨。 健康体魄+健康心理=美好人生， 打开你的心窗，让阳光进来。把健康、快乐的种子种在你的心田，做一个身心健康的阳光少年吧！

谢谢大家！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 5

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是：《阳光心理，健康人生》。心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

由于种种原因越来越多的人产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人情绪反复无常；有的因琐碎小事而耿耿于怀；有的人自卑，总觉得自己不如别人，承受不起挫折或失败；有的人自负，目空一切，惟我独尊，对人苛刻，别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受，逆反心理强，与、老师、同学、父母对立情绪严重。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。 我们怎样才能拥有健康的心理？

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负，要自信，相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，要正确面对挫折或失败，总有希望，要相信失败是成功之母。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

老师们、同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇6

各位老师，各位同学：

早上好！今天国旗下讲话的题目是《守护生命阳光》。

世界万物，唯有生命最为珍贵，没有生命就没有一切，失去生命，就失去自我，失去生活的权利。一粒种子，一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命，在中华五千年文明历史中，是人类用一颗热爱生命的恒心，编制了一条文明的生命之河。双耳失聪却创作出世界名曲的贝多芬，轮椅上的勇士霍金，遭遇宫刑愤而作书的司马迁都在向我们诉说着生命的真谛，是什么力量让他们变得伟大？是什么力量让他们自强不息？哦，是生命，是生命那火一般的力量，让对他们而言不公平的命运变得熠熠生辉。

天地不仁，以万物为刍狗。斯为浩劫，诚为国殇，5·12大地震中多少生灵丧生？血泪之地，生民之哀，家国之痛。当数以万计的生命失去了迂回与生还，也同时将我们所有人带向了悲伤与疼痛。那些永远静默于废墟下的生命，足以让我们低首致哀。但那些在灾难来临之时，坚强捍卫自己与他人生命的勇士不更让人崇敬吗？舍身救人又跪地大哭再救一个的消防战士荆利杰，救出10多名同学自己被压废墟下50小时失去右腿的13岁女生何翠青，身体被砸成了三段而双手仍将三名学生紧紧搂于胸前的人民教师向倩

生命仅仅是一个过程，甚至是一个转瞬即逝的过程，甚至短暂得如同天穹中一颗消隐的流星，那么我们不是应该让生命绽放更多的光彩吗？蒙田在他的《热爱生命》一文写到：我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光

阴。剩下的生命愈是短暂，我愈要使之过得丰盈充实。塞涅卡也曾说：如能善于利用，生命乃悠长。

是的，生命于人只有一次，生命该何时何地何因终结，谁也无法预料。但伟人在身后留下一座丰碑，哲学家在身后留下博大深邃的思想，诗人在身后留下慑人心魄的情感，画家在身后留下瑰丽珍贵的遗产

我们是芸芸众生里的一员，既然来到了这个世界上，就应该让自己生命里的一切思想、情怀、品格盛开成三月如诗如画的原野，在寂寥的人生路途上，用生命去唱一支热烈而充实的歌。这样，才算得上是善待生命，不负年华。

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 7

尊敬的校领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下演讲的题目是《远离毒品，珍爱生命》。

生命如花，逝去即会不在；青春如花，枯萎岂能再开？在我们这个花季般纯真的年龄里，也偶尔有着些许杂质，在侵蚀着我们。毒品的肆虐，导致了青春的失色。身为青少年的我们，面对陌生的东西，总充满了好奇，却从未想过事情的结果，毒品，正在不知不觉中靠近我们。青少年吸毒严重摧残身心健康，据专家介绍，青少年身心发育尚未成熟，一旦吸毒成瘾，会使身体和心理受到极大伤害，导致多种疾病的发生。更有甚者，会败坏社会风气，危害社会治安、引发刑事犯罪。同时，青少年吸毒又会助长和刺激毒品犯罪，不断腐蚀其他无辜青少年，使其陷入吸毒、贩毒和违法犯罪的泥潭。在我们身边，一些同学出于好奇、寻求刺激，而染上了吸烟的坏习惯，对于我们来说，香烟的危害与毒品同样巨大！现实中，青少年吸毒已成为一个触目惊心的严重问题，来自国家禁毒委员会的数据表明，我国近几年青少年吸毒的比例始终占吸毒人数的 80%左右，现在仍持上升趋势。

在我国五千年灿烂悠远的文化史上，曾经有过一段轰轰烈烈的禁毒史，那就是震惊中外的虎门销烟。当年，中国有相当多的人在吸食鸦片，导致国民体质整体下降，大量白银白白流失，爱国志士林则徐上书要求杜绝鸦片，才会有这家喻户晓的虎门销烟，这给予后代一个警示：千万不能以身试毒。据统计，全世界每年因吸毒导致死亡的人数竟高达 14 万人以上，另有约 1000 万人因吸毒而丧失了正常智力和工作能力。

同学们 166 年前，民族英雄林则徐的一场虎门硝烟，让我国摘掉了东亚病夫的帽子。在国力日益强大的今天，决不能让历史悲剧重演。

每年 6 月 26 日是国际禁毒日，在这里，我发出倡议：让我们远离毒品，远离香烟，做个阳光少年，珍惜自己，保护自己。我们应该时刻警示自己，要爱护自己，远离毒品，杜绝毒品，我们应拥有美好而精彩的人生，而不是蜷缩在毒品的魔瘴下，终日迷蒙。敞开我们的梦想，让晨曦中这清新的空气与你我共筑美好人生，放飞梦想吧！

谢谢大家，我的演讲到此结束！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 8

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好！很荣幸能在这里进行国旗下的演讲。主题是：心怀感恩，永葆阳光心境。

感恩是个舶来词，牛津字典给的定义是：乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人。所以，我认为感恩包含两个层次，首先是懂得感激，其次是懂得回馈。

我们从小时候起，就领受了父母亲人的养育之恩，他们给我们无私的爱。等到上学，有老师的教育之恩，他们递给了我们智慧的钥匙。人生道路，曲折坎坷，不知有多少艰难险阻，甚至遭遇挫折和失败。在危困时刻，有人向你伸出温暖的双手，解除生活的困顿；有人为你指点迷津，让你明确前进的方向；甚至有人用肩膀、身躯把你擎起来，让你攀上人生的高峰那么，你能不心存感激吗？

然而，在感激之余最重要的是，我们要通过发自内心的真诚付出，用实际行动予以报答。这才是真正的感恩。

有一次，我在书上看到了一篇叫《灯》的文章，写的是女儿每天深夜才回家，那时家里人都已经睡了。母亲怕女儿夜里摸黑爬楼梯摔跤，就在睡觉前，在女儿经过的楼道里放几盏灯，怕女儿饿着，就在餐桌上放一些点心和水。女儿因此深受感动。看完后，我想到平时妈妈对我照顾无微不至，如果妈妈晚归，我能不能也为她做点什么呢？

一天晚上，妈妈打电话回家说因为工作加班要晚点回家。当时我和爸爸正准备出发去超市，我担心妈妈回来时看不到我和爸爸着急，又担心妈妈的晚餐，于是走之前把饭菜热在锅里，还留了一张字条：亲爱的妈妈，我和爸爸要去超市买东西了，不要担心，我们很快就会回来，晚饭在锅里。我们回来时，妈妈还在小心翼翼地捧着那张纸条，笑着说我真的长大了，懂事了，学会感恩了。

也许这是不值一提的小事儿。但妈妈的夸奖，让我对感恩有了更深的理解。

感恩是一种认同。这种认同发自我们的心灵。我们生活在大自然里，大自然给与我们的恩赐太多。对太阳的感恩，那是对温暖的领悟；对蓝天的感恩，那是我们对蓝得纯净的一种认可；对草原的感恩那是我们对野火烧不尽，春风吹又生的叹服；对大海的感恩，那是我们对兼收并蓄的一种倾听。我们对大自然的感恩，意味着我们要更加热爱大自然，更要从自身做起，保护环境。

感恩是一种生活态度。感恩可以消除心中所有积怨，可以涤荡世界一切尘埃。当你心存感恩的时候，你会发觉人心是那么善良，人间是那么温暖，世间是那么美好。一切都充满了阳光。想到别人的好，自己的心就会很柔软，回报别人做点好事，就会感到非常快乐。这可是生活中的大智慧，是永葆阳光心境的良方。

同学们，让我们记住生活中、工作中、学习中别人给予的点点滴滴的关心与帮助，用心灵去记恩，铭记那无私的人性之美和不图回报的惠助之恩。并且尽自己的努力，用实际行动，做点点滴滴的事情，去报答他们。还要扩大爱心，去帮助那些并不认识的人，有困难的人。

应该懂得，感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，惟有用纯真的心灵去感动、去铭刻、去永记，用行动为这个世界创造一份和谐，奉献一片爱心，才能真正对得起给你恩惠的人。

我的演讲结束了，谢谢大家！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 9

大家好！我是阳光伙伴队员叶城豪！

昨天，阳光伙伴大型体育竞赛在体育中心打响了第一枪，全市有 18 支队伍参加角逐。你们猜，我们学校第几名？对，第一名。我建议，让我们用最热烈的掌声祝贺所有阳光队员们！

虽然比赛时我们只跑了短短 50 米，可是在赛前我们曾经跑了一个又一个难忘的 50 米。

两个校区 28 位同学从去年年底就开始了刻苦的训练，28 个人，肩并着肩，腿绑着腿，排成一排要跑完 50 米，非常不容易。但我们一致认为，参加这项活动虽然很辛苦，但收获很大，第一次如此深

刻地感受到团队精神的可贵——因为，没有团结互助和宽容，这支队伍不可能步调一致地顺利冲到终点。

每天放学后，我们在操场上来回地练习，从一开始男女同学肩搭肩的羞羞答答到最后的大方坦然，从一开始的步履蹒跚到后来的团结一致，我们每一位队员，在反复的训练中学会了包容，学会了合作，学会了为一个共同目标齐心向前。在训练过程中，我们也变得勇敢与坚强，跌倒了爬山起来再练，汗水湿透了衣服，没有同学叫苦叫累。

五(3)班黄俊业同学，在训练时不小心受伤了，可他一直惦记着训练，不停打电话给体育老师，说很想再回到队伍；队长张浩，摔疼了，一点儿也不怕，因为他是主力队员，好几次他都忍痛坚持训练。正是这一个个感人的小插曲让我们变得更加团结，更加配合，也更加坚定：

我们是不畏困难的先锋少年，

我们是勇往直前的阳光伙伴，

我们是团结拼搏的实小人。

同学们，让我们在运动中学会合作，锻炼顽强的意志，拥有健康的体魄，

也共同祝愿我们的阳光伙伴冲出浙江省，勇夺佳绩。

谢谢大家！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 10

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!我是六年级(4)班的，今天我国旗下讲话的题目是《阳光心态，健康成长》。

阳光给人的感觉是美好的，它明媚、热烈、灿烂。阳光代表着一种积极健康、乐观进取的心态和热情向上的生命力。一个人来到这个世界，当然希望快乐多一些，学习、生活能够一帆风顺。但在我们身边，总会不可避免地遇到各种各样的问题、困难和挫折，如和同学发生口角、考试成绩不理想、与父母难以沟通、身体欠佳等等。在这种情况下，是否保持阳光心态是非常重要的。阳光心态是知足、感恩、达观这样一种心态，是一种健康的、积极的、进取的心态。所以我们要用心去塑造阳光的心态，做一个健康的学生。

那么，该如何塑造阳光的心态呢?我认为要注意以下几个方面：
第一、学会宽容。俗话说：良言一句三冬暖、恶语伤人六月寒。如果为了一点小事，大闹一场，出口伤人，那会使你的形象大打折扣，也给他人带来伤害。冷静下来一想，为了一点小事，大发脾气，根本不值得。

第二、学会改变自己。我们改变不了环境，但可以改变自己；改变不了事实，但可以改变态度；改变不了过去，但可以改变现在；不能控制他人，但可以掌握自己；不能样样顺利，但可以事事尽心；不能左右天气，但可以改变心情；不能选择容貌，但可以展现笑容；不能预知明天，但可以用好今天。

第三、学会优待身边的人。我们相聚校园，本身就是一种缘分。好好应该珍惜这份缘，学会感恩、欣赏、给予。同学取得了成绩，我们要报以真诚的掌声；同学病了，送去阳光般的问候；同学成绩差了，给以耐心地帮助指导在给别人送去快乐的同时快乐自己。

第四，学会发现生活中的美。生活中并不缺少美，缺少的是发现。父母真好、老师真有学识、同学真棒，就像那个老太太，看到积极的一面，信心就足了。

诗人汪国真说得很有哲理，心晴时雨也是晴，心雨时晴也是雨。同学们，让我们开启心扉，吸纳阳光，做一个健康向上的人吧！

谢谢大家！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 11

我是初一五班的周子云，今天我演讲的主题是：让阳光撒进心底！

任何人在这个世界上，都不可能是一帆风顺。我们的成长历程中，也少不了会碰到困难和挫折。面对不期而遇的艰难困苦，有的人会感到心烦意乱，忧虑失望。但是我想，人不就是在顺逆起伏中慢慢成长的吗？当面对不如意之事，我们只有换一种心态去对待，才能更好地收获知识、理解生活、完善自己。

比如有一次我和爸爸妈妈一起去门头沟骑行，回来的路上突然乌云密布，电闪雷鸣要下雨了话音没落雨就紧跟着下来了，我们在雨里狂奔，找躲雨的地方，终于躲进了一路边的小亭子里。妈妈说，哎呀，这么晚这么累还碰上这么大雨，怎么回家啊！而我站在亭檐下，反而觉得很高兴，饶有兴致地看着这美丽的雨景。虽然这突如其来的大雨把我淋得透湿，但它解了盛夏的炎热，还给我们的骑行带来了别样的体验。所以在生活中，我们要有阳光般的心态，这种心态就是一种积极，知足，感恩，达观的心智模式。它会让你开心，催你前进，让你忘掉劳累和忧虑。

生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑，你对它哭，它也对你哭。每一个人都渴望拥有灿烂的人生，但真正能够活得精彩无限，有滋有味儿的，都是那些始终以积极的方式，回应生活的人。那么，如何塑造一个阳光的心态呢？多给自己积极的暗示，强化自己的优点和长处，要记住：自己有很多优点是他人不具备的。相信自己，相信自己一定会成功，这也是一种积极暗示，慢慢的，你会发现你的已经很自信了。不过分敏感他人对自己的评价，世界上没有任何一个人比你更了解自己，所以，有些时候，他人的评价不一定是正确的。之前我的数学成绩不是很理想，很多人都说女孩子不擅长数理方面的知识，久而久之，我也这么觉得。可当涉及到几何的时候，我的数学成绩却进步了很多，在分析试卷时我想：几何也是数学的一部分，我不是不擅长数学，只是不擅长数学中的一部分，那么如果我再努努力，不擅长的那部分肯定也会变成擅长。

如果我们每个人的心中永远有一颗明亮的太阳，每个人都能拥有一颗阳光般的心，都能用阳光的心态看世界，那么我们就能沐浴在明媚的阳光下，生命就能折射出灿烂的光辉！让阳光走进每一个人，让我们的心灵充满更多的阳光！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 12

亲爱的老师、同学们：

每个人在通往成功的道路上，都会经历各种各样的挫折。

挫折让人伤心，让人悲痛，但一迈过这个坎儿，前方便一片光明。感谢挫折吧，它让你接受洗礼；感谢挫折吧，它让你更加成熟；感谢挫折吧，它让你无所畏惧，勇往直前。

挫折像荆棘，一但你踏上，便会觉得疼痛难忍，但你不能大声痛哭，你要忍痛将脚从荆棘刺上拔出来，才能继续走上成功的阶梯。

挫折像沼泽，一但陷入深深的泥潭，便很难再出来，这时你要想方设法使自己保持住不再向下陷，以不变应万变。如果不冷静，慌头慌脑的话，就会越陷越深，无法自拔。

挫折像绊脚石，在你通往成功的道路上设下关卡。如果你在跌倒后爬起来，拍拍土，继续走，那么胜利的曙光就在前方。

在挫折面前，要永不退缩，才能勇往直前！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 13

各位同学、老师们：

书籍，是历史的烙印，是智者的低吟。读书，可以神交古人，汲取先贤智慧；可以审视自我，成就精彩人生。《名人名言》就是这么一本好书，它伴我度过了整个暑假。

文学作品特别是中外文学经典的影响力是无可估量的，一本书能够让一个人受益终生，甚至能激励一人的成长。

当我翻开这本书的时候，我发现这是一个蕴藏了无穷智慧的宝库。其中有深刻的智慧，有闪光的思想，有名师巨匠们真情的流露。它们犹如黑暗中划过天空的一道亮光，总能在不经意间使我眼前豁然开朗，生发出山重水复疑无路，柳暗花明又一村的感叹；它们总能与我的体悟碰撞出火花，使我与之产生共鸣，有一种如沐春风、醍醐灌顶的感觉。这就是名人名言的魅力所在。

名人名言是文化原野上的一株奇葩，它深深植根于人类文化这片肥沃的土壤之中，集思想洞察力、知识信息量和语言美感于一身，是千百年来人类知识与智慧的沉淀。因而对我来说，值得我花时间去细细品味。

不管是谁，离开思想的指导将是一生最大的损失。名言是绝大多数人思想的摇篮，又是绝大多数人前进的动力。人生犹如在大海上航行，我则是舵手，如果忽略人生的方向，缺乏人生的动力，必然无法到达理想的彼岸。有了思想，人生就不在平庸；有了动力，就有走出一条成功之路的可能。成功的因素分为许多种，而善于汲取前人经验，善于站在巨人的肩膀上去把握这个世界，尤其是从名人名言中摄纳充分的思想养料，结合自己的实际情况加以咀嚼、消化，则是我成功走向未来不可或缺的一种素养。

人创造了书，书创造了人。一本好书能顶五个名师手中的课本。

愿好书一直伴我成长！

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇 14

敬爱的老师，亲爱的同学：

你们好！

六月是一个美丽的季节，百花盛开，鸟语花香，六月更是令人开心，令人向往的季节。六一儿童节更是我们最喜欢的节日。在这一天，我们穿着漂亮的衣服，载歌载舞；在这一天我们在草地上快活的玩耍，嬉戏，像一只只快乐的小鸟。在这一天，我们尽情狂欢，和树木一起舞蹈。甜美的歌声从四面八方传来，因为全世界的小朋友都在庆祝今天，庆祝这个热闹的儿童节。

同学们，你们知道儿童节的来历吗?1942 年 6 月，德国法西斯枪杀了捷克利迪策村 16 岁以上的男性公民 140 余人和全部婴儿，并把妇女和 90 名儿童押往集中营。村里的房舍、建筑物均被烧毁，好端端的一个村庄就这样被德国法西斯给毁了。

为了悼念利迪策村和全世界所有在法西斯侵略战争中死难的儿童，反对帝国主义战争贩子虐杀和毒害儿童，保障儿童权利，1949年11月国际民主妇女联合会在莫斯科召开执委会，正式决定每年6月1日为全世界少年儿童的节日，即国际儿童节，这是为了我们更好的成长才建立的节日。

六一是我们的节日，我们要尽情放松，尽情歌唱，绽放出我们童年的魅力。我们是新世纪的雏鹰，今天，我们磨练羽翼；明天，我们将搏击长空！我们在知识的海洋中，踏浪而歌，奋勇前进。为我们的未来努力，让我们的明天更加美好。

今天，我们也向全部老师表现衷心的感谢与崇高的敬意。你们既是受人尊重的老师，更是辛苦的花匠。你们爱校如家，爱生如子；勤勤奋恳，不辞辛苦；教书育人，忘我贡献。你们创造了精美的环境，你们创造了精良的品质，你们为学校的发展与腾飞奉献了辛勤的汗水。

亲爱的同学们：我们要学会学习、学会生活、学会做人、学会创造，富有责任感、富有使命感，堂堂正正做人，认认真真做事，快快乐乐学习，健健康康成长。做一个理想弘远、操行端庄、学习优秀、身心健康的共产主义事业的接班人。

最新阳光心态国旗下讲话大全 篇15

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好!今天,我演讲的题目是《让优秀成为一种习惯》。

有这样一个故事,在一所大学中,新入学的大一同学们发现,辅导员老师没有马上选班长。老师解释说,自己对同学们还不了解,所以班长的选任拖延了。

这天,同学们正在辅导员老师的带领下开班会,一名老师跑进教室,惊恐地说:“隔壁教室失火了,赶快离开!”教室里立刻乱作一团。你推我挤中,教室门仿佛变窄了,费尽力气也挤不出去。这时,一个洪亮的声音响了起来:“都不要乱,男同学站到两边,让女同学先出去。”同学们一下子都安静了下来,顺着声音望去,一名黑黑瘦瘦的同学正站在桌上喊着:“女生排成两行,一个一个按秩序往外走”同学们按照他的指挥做着,乱成一团的景象变得井然有序起来。

当所有人都跑到教学楼外后,一个同学询问辅导员老师:“老师,既然失火了为什么只有我们班疏散出来啊?”辅导员老师笑了:“我要说声抱歉,其实并没有失火,这只是一次选任班长的测试。”说着辅导员老师将那个指挥疏散的黑瘦同学叫出队伍,“我很高兴地告诉同学们,你们有了新班长,就是他。”

辅导员老师给出了自己选择这名同学的理由:“在突发事件中能够处变不惊、指挥若定的人一定是个具有领导才能、非常优秀的人。请你们记住,优秀不是一种行为,而是一种习惯。”

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/665300003324012044>