

自由与规则 国旗下演讲稿自由与规则(模板5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

自由与规则篇一

亲爱的老师、同学们：

大家好！

这个世界之所以充满活力，就因为很多人都充满了热情从事生活和工作。如果自己想像的快乐，就必须为自己创造热情，热情让青春灿烂。

人与人之间只有很小的差异，那就是是否充满热情。但这种很小的差异却往往造成了巨大的差别。

对于生活充满热情、狂热投入工作的人，每天早晨一起来就迫不及待地要将自己发动起来。他们目标明确，总是对生活充满渴望又精力充沛，能够始终坚守自己的使命。如此的热情来自于对工作的热爱和自己目标追求的执着。毫无疑问，这样的人肯定是生活中的强者。

热情能够帮助你在较少的时间里完成更多的事，帮助你做出更好的决定。它能使你显得更有魅力。在热情的推动下，你会觉得你的日子飞一般流逝，你的成就也来得尤为迅速。

你能获取热情吗？也许你的回答是肯定的，但是你能保持你的热情吗？尤其是当事业受挫、情绪低落的时候。这时候就需要

每天敦促自己热情地行动。有了热情，无论处于什么样的环境，都可能有所作为。

生活总是一样的，不一样的是你的心态。让我们练就一双善于发现亮点、找到热情的眼睛。

可是当热情走了以后，我们怎么把它再找回来呢？就是去创造它！

热情是一种存在于我们兴趣范围内的强大兴奋或热爱，它可以被我们身体的化学变化或性的吸引力激发出来，可是肉体的热情很少长久，也无法维持爱的关系。而更强大的热情，来自于我们的思想和感觉。当我们对某事感兴趣或渴望的时候，我们会变得非常热衷。这就意味着，在爱的关系里，我们会对另一方引起我们兴趣的特质或人格十分投入。

我在一位博友的个性签名中看到：“人之所以会快乐，不是因为得到的多一些，而是因为计较的少一些。”我觉得很有道理。如果我们想活的快乐，就一定需要别人对我们热情，我们可以对工作、信仰和休闲活动感兴趣，可是最终，我们还是需要别人对我们的关怀。爱和快乐，在这方面的本质是一样的，我们要做的只是让每天都活的有热情。

热情点燃爱，并使它永生！

持久的热情并不单单来自于肉体的吸引力，而是从深层的承诺、关怀、感兴趣和兴奋而来。过去让我有过热情的经验，生活可以让我重新创造出新的热情。惊喜或发自内心的言行，都可以创造出热情。

爱和快乐的本质是一样的，“不是得到的多一些，而是计较的少一些！”我们要做的只是让每天都活的有热情。

自由与规则篇二

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！我是八年三班班长zz今天我讲话的主题是“继承军人优良传统，展示学生时代新貌”。

开学伊始，为了更好的锻炼我们的意志品质，促进我们今后更好的学好科学文化知识，学校组织了一次难忘的军训活动。活动中，学校领导和老师们精心准备，认真管理，教官们科学训练，严格要求，同学们认真训练，克服种种困难，在全体师生的共同努力下，我们七八年级同学于上周胜利地完成了社会实践任务。虽然这次活动已经结束了，但留给我们的却是一生的宝贵财富。

通过军训，同学们学习和掌握了有关的国防知识和技能，增强了国防意识，真切地感受到作为军人的深刻内涵和神圣职责。通过军训，同学们大大增强了国家意识、国防意识、民族意识，增强了祖国安危在我心中，天下兴亡、匹夫有责的责任感和使命感；认识到不仅要认真学习，担负起建设祖国的重任，还要努力拼搏，肩负起保卫祖国的重任。

通过军训，同学们树立了自主、自立、自强、自信观念，竞争观念，时间和效益观念，拼搏和进取观念，经受住了身体和心理的考验。军训，不仅磨练了同学们的坚强意志，也培养了同学们的良好作风。在教官的言传身教和老师们细心教导下，同学们通过自身的磨练逐渐懂得了如何面对困难，如何克服困难，如何用坚韧不拔的意志来支配自己的行动，达到了预期的目标。我们欣喜地看到：广大同学不论是在骄阳烈日下，还是在瑟瑟秋风中，总是迈着矫健的步伐，喊着响亮的口号，唱着嘹亮的歌声，在摸爬滚打、汗流浹背中锤炼自己的意志，精益求精地做好每一个动作，克服每一道难关。

通过军训，同学们的生活自理能力得到了很大的提高，初步

养成了良好的生活习惯。宿舍里基本上做到了物品摆放有序，被子叠得整整齐齐，做到了窗明几净，一尘不染。宿舍已成为同学们的温馨小家，同学间相互帮助，相互鼓励，共同克服困难，建立了深厚的友谊，使同学们的思想境界和综合素质得到了很大提高了。通过军训，同学们深刻地认识到只有团结一致，才会取得成功；只有努力拼搏，才会享受到成功的喜悦。要一切行动听指挥，树立团队意识和集体观念。通过军训，同学们的心中涌动着一股绿色的清泉，使同学们逐步拥有了军人那种纯洁高尚的道德情操和思想境界。

同时，这次军训活动的圆满成功，与全体领导和班主任老师的辛勤工作是分不开的。许多班主任老师能经常深入班级、宿舍、训练场地，与同学们在一起，抓好班级管理，关心爱护每一位学员，及时处理好偶发事件，善始善终做好自己的本职工作，在此，我也代表全体学生对你们的辛勤付出说一声：谢谢！！

本次军训活动已经结束了，而新学期的生活才刚刚开始，希望全体同学在今后的学习、生活中，要保持军训中形成和表现出的坚忍不拔的意志、坚不可摧的作风、勇往直前的英雄气概和团结互助的精神，保持高度的组织纪律性，认真学好科学文化知识，全面提高自身素质，争做德、智、体、美、劳等各方面全面发展的新世纪学生。

回想起我们队列整齐，军容飒爽地接受校领导检阅的

时候，我们心潮澎湃，无比自豪，您的微笑是对我们的肯定，更是对我们今后学习生活的鼓励，请学校放心，在以后紧张的学习生活中，我们一定以这次军训为起点，做到：

二、继承和发扬部队的优良传统和作风，严于律己，严格遵守《中小学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，认真做到衣冠整，谈吐雅，举止端的德育目标，树立集体观念，做文明学生，争文明班级，建文明校园。

三、要珍惜三年的学习生活，珍惜青春的黄金时期，努力拼搏、奋发进取，在学习生活中锻炼自己、塑造自己、展示自己，把自己培养成为一名勇于担起属于自己的责任的优秀中学生。

自由与规则篇三

摘一束美丽的鲜花，采一束清晨的阳光。送给你，亲爱的妈妈！

也许，在我们这一生中，有许多人、许多事，经历了转身便会忘记，但在我们的心灵深处。

永远不会忘记我们的母亲，永远不会因为岁月的流逝而消减我们对母亲那深深的爱。母亲节快乐！

外边风吹雨打折磨着我，屋内和煦的阳光温暖着我，因为屋内有您，我爱您妈妈，永远永远！童年的青灯里有，你讲的故事，和我的笑声！

时光荏苒，我们在妈妈温馨的抚爱中长大成人，妈妈总是把一缕缕温暖及时输送给我们，让我们在纷杂的尘世中永存那份做人的品性，不失那份人之初的纯真。在这个特别的日子里，我想对妈妈您说声：妈妈节日快乐！愿妈妈在今后的日子里更加健康快乐！

得意的时候，母亲不一定能在我的身边和我一起分享成功的喜悦。但她那淳淳教诲总能让我不再迷失自己。失意的时候，母亲一定能在我的身边。她的鼓励及安慰，总能让我在逆境中找到自我。

看着母亲一丝一丝的白发，一条一条逐日渐深的皱纹，多年含辛茹苦哺育我成人的母亲，在这属于您的节日里请接受我对您最深切的祝愿：节日快乐，永远年轻！

慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归，谁言寸草心，报得三春晖。

自由与规则篇四

大家上午好!今天我讲话的题目是：《感恩之心》。

在美国，每年11月的最后一个星期四就是“感恩节”，在感恩节那天，人们都要欢聚一堂，举行各种庆祝活动，感谢、颂扬在过去一年里帮助过自己的人，并且尽自己的可能去帮助需要帮助的人，以他们自己的方式度过感恩节。

感恩是一种美德，是一种生活。70多年前，在江西瑞金，毛主席带领红军为缺水吃的沙洲坝人挖出了一口井，老百姓感激地把它称为“红军井”，还在井的旁边立了一块石碑，上面刻着“吃水不忘挖井人，时刻想念毛主席”。

同学们，我们静下心来仔细想想，生活中值得我们感激的人、事、物真是太多了。我们感谢祖国，给了我们和平安宁的成长空间，给我们安排下幸福美好的生活;我们感谢父母，付出了全部的心血与慈爱养育我们，让我们享受到了人世间亲情的美好;我们感谢老师，呕心沥血地谆谆教育我们，让我们感受到了学习与成长的乐趣;我们感谢同学真诚的支持和帮助，感谢社会上的好心人对我们的关心和爱护;我们甚至感谢失败、挫折与磨难，因为它们使我们看到了成功的希望，把我们磨砺得更加坚强。

拥有一颗感恩之心，你就会拥有打开幸福之门的金钥匙，你会发现许多美好的事物与情感，体味到许多不同寻常的快乐和幸福!懂得感恩，我们还要学会回报。为了感谢父母，我们要听从他们的正确教导，主动帮助他们做力所能及的事情，千方百计地让他们开心，安心学习让他们放心;为了感谢老师，我们要遵规守纪，尊敬老师，乐于接受老师的教导，主动与老师沟通交流，上课认真听讲，独立完成作业，课下及时复

习，积极追求进步，以优异成绩回报老师；为了感谢同学，我们要与他们友好相处，互相关心，互相爱护，互相帮助……我们还要慢慢地从对父母、对老师、对同学的感激中，升华出对祖国的热爱和对社会的责任。我们的一言一行都是日积月累形成的习惯。作为高中生，我们已经有了自觉意识，已经知道什么样的习惯让我们终身受益，所以我们要从现在做起，把感恩变成一种习惯，习惯性的对别人友好，习惯性的投入学习，习惯性的欣赏身边的事物与美景。生活如此美丽，让我们怀着感恩的心投入学习与生活，去收获成功的幸福与喜悦吧！

谢谢大家！

自由与规则篇五

当早晨的第一缕阳光轻轻抚平眉心的褶皱时，我们又开始了新的征程；尽管昨天的失败仍萦绕在记忆中，尽管明天仍然是个未知数，但是世上没有比脚下更长的路，比人更高的峰。

马克思曾说过：“在科学上没有平坦的大路可走。”因此，在我们学习的过程中，坚持不懈的精神是必不可少的。当困难绊住你成功的脚步时，当失败挫伤你进取雄心时，当重担压得你喘不过气来时，不要退缩，请不要放弃，不要裹足不前，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈才能通向成功。

河水奔流不息，是因为它的坚持不懈，无论山岭阻拦，无论沙漠阻隔，终有大海容纳百川的时候；船舶斩浪劈波，是因为它的坚持，无论狂风巨浪，无论险滩暗礁，前面一定有它停靠的港湾。坚持是一个意志的体现，是一种品质；坚持是一种积极向上生活的态度，是获得成功的一种方式；坚持是一种自豪，没有勇气的人不敢坚持。

人生之路长漫漫，有许多坎坷需要我们去踏平，有许多荆棘需要我们去斩除，面对一道道学习上的难题，面对一个个需

要我们克服的难关，我们要像骑士一样去战斗，永远都不要低下高傲的头颅。

老师同学们：大家好！