

好国旗下讲话几大 国旗下好习惯让你更受欢迎的讲话(精选8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看。

好国旗下讲话几大篇一

我们每个人都希望自己在某些方面对他人来说是有用的，我们渴望那种被人需要的感觉，觉得自己是有能力的，就像我们在某方面很与众不同，很独特一样。

有些人非常有吸引力。他们是那些每当需要帮助便会被想起的人。他们是那些另你觉得非常有帮助的人，因为你知道他们 - 当有人需要帮助，我们就说”嘿，我正好有个人可以帮忙！”

这不需要他们非常聪明，容易联系或者更有能力胜任——使他们更被别人需要是因为他们所拥有的态度。这不仅仅是帮助，他们还使被帮助者的自身感觉更好，而不是更糟。需要别人帮助令我们感觉自己无能而且容易受到伤害。然而，有吸引力的人能够抵消你的不愉快还使你感到十分满足。

这里有一些小提示，希望能够帮助你成为他人得力的好帮手：

- 分享我们的知识：与他人敞开你所拥有的知识与力量。让人知道你所拥有的特殊技能，那么他们陷入困境的时候你便能够使他们从泥潭中解脱出来。大多数人知道如何去做，但并不告诉别人 - 不知道的时候也完全如此。从此当他们的特殊本领被需要，没人知道可以去寻求他们帮助，求助者只有

什么也不做，或者做得十分糟糕。

- 使你看起来更自信：熟知你所了解的知识是必要并且非常有用的 - 没人会在你正需要帮助的时候拒绝你。当我们缺乏自信，我们会找借口婉拒求助。因为我们害怕被推到前线。有吸引力的人并不寻找借口 - 他们跳进“火坑”，尽自己所能去做他们应该做的。

- 解决当前的问题：帮助别人解决他们正在面对的棘手问题。不用去怀疑或担心这会使其陷入麻烦。在关键时刻，放手让你的才华去分析转折点。一旦问题解决，你可以提供对未来的建议或是对现在处境的评估 - 一种方法，使求助者更强而不是更弱。记住既不是你也不是他们能够修复上周、上月或是去年的问题；你所能做的最好的就是提供一些有用建议去避免那些问题复发。

- 表现出非常“乐意” - 即便这是你的工作：我们总是牢记（挑出）那些不远万里来帮助我们的人。我们也记得（试图避免）那些勉强才帮助我们的人，因为他们是“勉强”。用你的行动来表示你非常乐意帮忙 - 即便那时（特别是那个时候）别人在为你的时间埋单。

- 请不要越权：迫使别人不要去做，来让你亲自上阵是非常诱人的。这几乎不可避免的让人感觉很不舒服。如果有可能，和他们一同解决，在分配任务的同时评价他们的意见和观点。明白什么时候停止：同样的，一旦棘手的部分解决了，把它转交给求助你的人。运气好的话，他们知道接受过来的部分怎么做 - 给他们一个机会去证明他们也有能力和天分。

- 授人与鱼，不如授人与渔：尽可能的解释你在做什么和为什么这么做。让你帮助的人感觉长了一点见识和可以掌握这个问题，如果它再出现的话（或者如果力所不能及的话，至少能认出问题是什么）。不要假装你是个行家，你是唯一知道怎么做的人。（同时，对事物要通俗的讲 - 不要让他们因为听

不懂你的话而无话可说。)

- 对人们的感受和短处要敏感：我已经用不同的角度说过这点了，不过还是要强调 - 使人们在那个处境感觉好一点，而不是变得更坏。要知道当人们需要帮助的时候，他们的自尊和能力都是很受打击的。所以不要以任何方式打击他们，也别使他们觉得自己不行。

- 去向别人求助：给其他人一个机会展示他专业领域的技能。当你需要的时候，去找他们吧。你不必事事都在行 - 让他们力所能及的事来表现他们的才能，以此去相互帮助，增进感情。

- 模拟是最好的练习：从头到尾贯彻做一下那些可能会被用到的，与人分享，帮助他们的东西。展示你所做的以至于别人可以效仿你来解决类似的问题。

- 可靠，守承诺：一旦你答应要帮助别人，那么要坚持到底。永远不要有这种感觉：你在帮别人忙，他们就不得不接受这事由你来决定，不管什么条件。这是在 。当你在这个关系里是有权力，同时使他们感觉很软弱，容易受到伤害，或许他们已经这么觉得了。可能你最后帮别人解决了问题，可是这并没有让你变得很有吸引力。

显的很有用，甚至是非常有用，并不是意味着你是被利用的。这意味着你能做什么，什么时候你能并且在做得时候你是非常快乐的。这适用于不管你是在帮助你的朋友，和一个团队工作，还是写指导或是其他什么任何事 - （当然-译者注）这有限制的，除了有限制的，绝大多数是还是适用的。

很多人是有才能的 - 他们做他们需要的是，解决他们需要解决的问题，然后继续上路。

那些超有用的人在他所工作的公司是非常吃香的，组织机构也很希望他们加入。他们并不仅仅解决自己得问题还为他们

的每段关系增加价值。他们的客户，朋友和家庭以及社会因此而喜爱他们。

原文□how to make yourself insanely useful

好国旗下讲话几大篇二

1、360° 瘦腿操

很多人想要瘦腿，都做过很多的运动，但是往往事与愿违，不仅没瘦腿，腿上的肌肉却更加坚硬了不少，越来越难瘦下来，那是因为你做错了运动，普通的运动首先就是锻炼肌肉，然后再减肥、瘦身，所以你在做运动的时候一定要选择正确的运动。小编将360° 瘦腿操带给你。

(1) 双腿张开至与肩同宽的步幅站直，上身挺直收腹，臀部肌肉也收紧，双臂伸直向前平举，与地面平衡，上身垂直，胸廓有意识地微微向外扩展。

(2) 保持双臂的平举姿势，双膝向前弯曲，臀部向后下沉，带动上身往后拉动，保持半蹲姿势8秒后，恢复站立姿势，上下来回重复动作5次。

2、锻炼大腿肌肉操

双臂在头部上方高举，做伸展动作。做动作的时候，要能感觉到自己的腹肌有拉伸的感觉，这才证明动作到位。后俯背下腰双手摸着两脚脚面，顺势做蹲起的动作，然后恢复起始的站立状态。

3、睡前瘦腿操

在睡觉的时候，很多人都习惯看会书，或者是看电视，但是这个时候手上空空的，总想吃点什么东西，那就适得其反了。

所以睡觉前做一些简单的瘦腿操，能够使大腿的脂肪加速燃烧，而且在睡觉的时候，人体也会自动进行新陈代谢，睡前运动会事半功倍。

下面介绍一种简单的瘦腿操：侧睡在床上，将身体躺直，抬起远离床那只脚，抬到与床差不多垂直，反复抬脚动作二十次。然后换一个方向侧身睡，用另一只脚做抬脚运动。直到自己感受到大腿酸软就可以停。这种是很不错的瘦腿操，躺在床上还没睡得着的时候要多做，一个星期后，你会发现你大腿内侧的肌肉变得结实，大腿变得纤细了。

三项饮食注意有利于瘦腿瘦臀

1、维生素e帮助去除水肿

如果你的血液循环不是太好，就比较容易造成腿部的浮肿，含维他命e的食物，能够加速血液循环、可以非常有效的预防腿部肌肉松弛。富含维生素e的食物有杏仁、花生、小麦胚芽等。

2、维生素b群能够加速新陈代谢

维生素b1能够将糖分转化为能量，维生素b2能够提高脂肪的新陈代谢，所以多吃一些富含维生素b的食物能够有效的瘦腿瘦臀，如冬菇、芝麻、豆腐、花生、菠菜等。

3、少吃盐去水肿

现代人们吃饭，各种调料回放的特别重，不是辣就是咸。但是你知道吗？多吃多盐的食物会使体内累积水分过多，从而形成水肿，而这些水肿往往就会堆积在腿上。那么除了在吃饭的时候要减少盐分的吸收时，还可以多吃含有钾的食物，因为钾可以帮助人体排出多余的盐分。富含钾的食物有番茄、香蕉、西芹等。

大腿粗的原因

1、经常跷二郎腿

无论上班还是下班，不管在家还是在办公室，总有不少人会情不自禁地就翘起了二郎腿。知道吗？翘二郎腿一整天，会严重阻碍腿部的血液循环，以及淋巴系统的循环，并伴随着下半身浮肿。

若小伙伴们不能及时对浮肿部位做妥善护理(比如：按摩)，那么下肢的静脉会渐渐突出变形，而下半身的代谢循环也会严重受阻，最终将导致脂肪增厚、大腿变粗，甚至连同腿部肌肉也会跟着慢慢僵掉。

2、久坐不起

眼下，很多人在椅子上一坐就是一整天，下半身想不变胖都难。

坐着的时候，“鼠蹊部”(即：腹股沟，人体腹部与腿部交界处的凹沟)受到压迫，导致血液流动和淋巴循环受阻。而血液流动、淋巴循环滞留受阻不光容易引发水肿，还容易导致体内废物无法分解，令脂肪、水分堆积形成橘皮组织。

所以，建议腿粗的小伙伴们每小时最少起身1次，做些伸展操，借此帮助刺激“鼠蹊部”的血液流动和淋巴循环。

3、很少去洗手间

很多女白领为了让自己看起来水当当，严格遵循着每天8杯水的喝水准则。不过按照目前一坐一整天的工作强度来看，身体基础代谢的速度会随着久坐时间而逐渐减慢，导致去洗手间的次数也会慢慢变少。如果水喝得挺多，但上洗手间的频率却在降低，那么很容易造成下半身水肿，天长日久慢慢转

变成脂肪。

所以，建议腿粗的小伙伴们在多喝水之余，还要多跑洗手间，让水分充分代谢出体外。而多走路、定时做下半身运动伸展操，也是有效提高身体基础代谢速度的好办法。

4、午餐每天都在办公桌前解决

午餐时间几乎是上班族们唯一能够走去户外的机会。如果每天都自带便当或从便利店买午餐回工位吃，那么等于变相延长了自己坐在工位上的时间。相反，利用午餐时间出去走走，不但可以锻炼腿部肌肉，还能让血流和淋巴循环更顺畅。

所以，建议腿粗的小伙伴们在饱餐之后，不忘留点时间散散步。

5、长期处于低温环境，身体受寒

人们习惯于在低温时节，开启室内暖风。但殊不知，根据热胀冷缩的原理，室内气团在受热膨胀后，其密度也会相应变小(变轻)，所以暖气团会不断地往上蹿，而留在人们脚下的则只剩了密度较大(较沉)的冷气团。如果不加以重视，长此以往会导致下半身受寒，身体的血液循环机能也会变得越来越差。

所以，建议腿粗的小伙伴们只要一感知到冷，就迅速拿起手边的围巾、毛毯、热手袋来取暖。否则，一个冬天过后，你会悲剧地发现自己下半身猛然胖了一大圈！

总结：上述文章讲述了一些瘦大腿的方法以及大腿粗的原因，如果您有类似的原因，一定要赶快改正，这样大腿才能尽快瘦下来。在这个都是肤白貌美大长腿的时代，为了自己的腿你也要拼一把，试试这些方法，改正自己平时错误的习惯，让大腿尽快瘦下来，这样你就会美美哒。如果以上内容对您

有所帮助，或者您身边有需要的人群，记得转发给她们哦！

好国旗下讲话几大篇三

开玩笑都有哪些方式？

幽默感也是一种交际手段，就像讲演一样，我们可以用它来增强人际关系。但幽默感也是一把双刃剑，用的好可以让关系变得更融洽，用不好，可能适得其反，让你缺乏自信或者造成他人反感。下面我们历数四种幽默类型，看看开玩笑都用什么方式：

笑话连篇。

有些人总是有笑话可讲，他们的幽默诙谐总能让气氛变得轻松起来。这些人可以为幽默正名。他们和蔼、实际、亲切，很会在尴尬的气氛中减少紧张，敢于笑对自己的错误。脱口秀主持人经常有这样的魅力。这种幽默感，会得到大家的好评，但也要注意适可而止，言多必失，有时候可能伤害了别人还不知道。

取笑别人。

取笑别人常常具有攻击性，通过对别人的戏弄、挖苦和嘲笑来达到批评他人的目的，例如告诉朋友们有关另一个朋友的难堪事。在现实生活中，它的冲击力很强，是一种通过贬低他人来抬高自己的类型。在开这种玩笑时，要注意分寸的把握，以防被攻击者反扑。

自我解嘲。

这应该是玩笑比较高的境界，面对生活中的很多不如意与挑战，退一步海阔天空，并且能笑对遇到的坎坷。有位作者曾经形象的比喻：虽然等待鱼儿上钩的过程是很郁闷的事，但

如果你真把鱼钩上，趣味又没了。马丁把它叫做“自我成长幽默”，因为你不需要其他人来娱乐你，如果什么事很特别或讨厌的事发生，你可能会自己嘲笑它。幽默感和身体健康相关，如果你思想扭曲，无法释怀，那也很难保持健康的身体。因此，适当幽自己一默，也不妨事。

扮成小丑。

有人取悦别人时，经常以自己为嘲笑对象来博得大家一笑。虽然有时气氛不错，但大多数时候，经常扮小丑，会让自己丧失自尊，变得压抑和焦虑；也可能事与愿违，让别人觉得玩笑不好玩，感觉不好。其他人在玩笑过后，内心也会挣扎，产生自我批评。因此，常开这种玩笑的人开始可能比较受欢迎，但最终也要为此付出代价。

好国旗下讲话几大篇四

年龄会写在脸上，看着镜子里的皱纹，每个人都渴望得到岁月的眷顾。可喜的是，多项研究发现，良好的生活习惯就像“保鲜剂”，有助于保持年轻态，注意下面这些生活细节，就会让你看起来更年轻。

每天唱唱歌。

最新研究发现，与普通人相比，合唱团歌手身体更健康、更少患抑郁，看起来也更年轻。这是因为唱歌可以促进多巴胺产生，有助缓解压力。而且老年人唱的曲目多是年轻时学会的，能跟随歌声回到记忆中欢乐的青春岁月，找回年轻的感觉。常唱歌还能增大肺活量，当血液中的含氧量提高，衰老速度就会放慢。最好选择节奏轻快、令人喜悦的歌曲，每天唱两首会给一天带来好心情。

多与孙辈相处。

祖孙同堂有助于让老人拥有一颗年轻的心。几代同堂、其乐融融，能增进家庭关系，创造融洽的生活氛围。老人心情好了，对生活充满希望，也就更积极乐观。而且，小孩子活泼好动，老人会在他们的带动下更愿意参加体育运动。与那些不能与孙辈一起生活的人相比，他们的患病几率低两成。所以，年轻夫妇应尽可能多地带孩子去看望老人，周末多组织家庭聚会，或常接老人来家中一起住。

闲时来个大采购

心理学研究人员发现，在购物前，人们会产生丰富的心理活动，会自然而然地想象出他们未来使用新物品时的情景，同时也设想着未来的新生活，这会让人产生美好的憧憬，心情不禁愉悦起来。对老人来说，哪怕每天去菜市场买买菜，都会产生一种可以安排生活、自理事务的满足感，减少“老了、没用了”等负面情绪。研究还发现，购物会促进大脑释放快乐激素多巴胺，保持身体处于积极状态，因而看起来也更年轻有活力。

工作退而不休。

一项新研究发现，晚点退休并不影响人们享受快乐的晚年生活，反而会让人精神好，气色佳，显年轻。一方面是因为继续工作能够更好地保持大脑和身体活跃，降低患认知障碍的风险；另一方面，人处于工作岗位时会有固定的社交圈，可减少出现社交孤独的可能。因此，在身体和精力许可的范围内，即使到了退休年龄也可多参与一些能发挥余热的工作，提升价值感，减少“不中用”的失落感，有助于永葆年轻。

有信仰。

研究表明，有追求、有信仰的人，很少出现抑郁情绪，免疫力更强，发病率也较低，比没有追求或信仰的人至少多活7年，而且看起来更年轻，精神更好。多项研究证实，信仰与长寿

存在关联。此处所说的信仰不一定来自宗教，也可以是一种乐观的生活态度，一股内心力量的源泉，甚至是一个热衷的兴趣爱好，它们都会为生活提供强有力的支撑，鼓励人们不断学习、不断追求、不断向上。很多人觉得没有信仰一样活得很好，但有信仰的人会更透彻地懂得人生的意义，并能在这种正能量的鼓舞下，保持一颗年轻、纯净、积极的心。

少吃糖。

研究表明，50~70岁的人如果血糖水平增高，会让他们看上去老了5~7个月。饮食中要避免摄入过多的精制糖，因为它会与皮肤中的胶原蛋白结合，削弱胶原蛋白对皮肤的修复和再生功能，导致皮肤过早出现皱纹和变得松弛。世卫组织建议，成人每天糖摄入量控制在当日摄入总能量的5%，即25克左右，约6茶匙。日常饮食中要主动减糖，远离各种含有隐形糖的食物，尽量选择糖的替代品，如用水果代替甜食，烹饪时用橘皮、柠檬汁等代替糖的甜味。

周末回归大自然。

多去户外走走，重回大自然的怀抱，有助于提升人们的心情和自信，让人更年轻。经常接触自然界的人更少出现发怒、抑郁和紧张等不良情绪。因为满眼绿色、鸟语花香等感官信息会刺激大脑，而宅在家里则是屏蔽了外界讯息，让人老得更快。不妨利用周末时间多出去走走，可以选择散步、骑车等低强度的有氧运动，或快走、钓鱼、划船、种菜等户外休闲生活方式。不用担心家附近没有自然风光，去公园、植物园等“绿色地带”也有同样效果。

常练太极拳。

专家研究显示，每周锻炼3次左右就能让人看上去更年轻，因为运动能防止真皮变薄和角质层变厚，加速新陈代谢，逆转“皮肤年龄”。医学中心发现，太极拳动作轻柔，冲击力

小，几乎人人适宜。常练太极除了能提高平衡力、腿部力量、心血管耐力、脉搏率、肌肉灵活度和免疫力外，还能提升自信心、幸福感和自我价值，让人心态也变得年轻。

多交开朗好友。

学者研究百岁老人后发现，建立亲密的友谊是保持年轻的秘诀。因为朋友是个宝库，能提供情感支持，让人感受到被关爱，促进大脑生成后叶催产素，有利于延缓衰老。但最好结交性格开朗、生活态度积极的朋友，因为幸福感受和年轻心态都可以传染。研究发现，每当社交圈子里增加1位快乐的新伙伴，幸福感可提升9%，而每增加1个不快乐的伙伴，幸福感下降7%。

每天遛狗。

狗狗等宠物可以让人获得心灵上的宁静，消除孤独感，带来友谊和温暖，还能让主人更加热爱生命、热爱生活。研究发现，养宠物还可以降低血压，促进血液循环和新陈代谢，保持身体的年轻态。而且，调查发现，养狗人士会比健身房会员获得更多的锻炼时间。平均来讲，狗主人每天都会带着自己的“宝贝”出去“放风”48分钟。一周下来，散步时间可达5小时38分钟，效果相当于健身。而且，养狗还能帮大家结识更多朋友，丰富社交生活，老年朋友不妨考虑养个宠物做伴，它能为你带来更多笑容。

好国旗下讲话几大篇五

01、准时出现

守时，是赢得尊重的习惯。即使是无意的迟到，对其他准时到场的人来说，也是不尊重的表现。

02、换位思考

能够设身处地为他人着想，并付诸行动，给别人安慰与宽容。

03、面带微笑

微笑面对每一个人，让人感到满满的幸福感和正能量。

04、保持幽默

幽默不仅能带给周围人快乐，更能缓解冷场时的尴尬气氛。

05、留意他人的细微变化

用心留意别人的`新发型、新口红甚至身体状况，让他们感受到你的关注。

06、不随意评论他人

尊重别人，不对别人的生活和选择评头论足。

07、与人交流时不玩手机

一边和别人说话一边刷朋友圈，是不礼貌的。认真倾听，学会尊重。

08、与他人真诚对视

听别人说话的时候，眼神不要游移，尽量看着对方脸上的三角区地带。

09、不要见人就抱怨

不要逢人就诉说你的困难和遭遇，不要一有机会就唠叨你的不满。

10、记得他们的用餐习惯

记住别人是否吃香菜，有没有忌口，是否能吃冰，能不能吃辣，变成一个体贴的人。

11、对服务人员说声谢谢

对保洁阿姨、出租车司机、服务员说一句“谢谢你”，让别人感受你的善良和亲切。

12、为身后的人留个门

进商场、小区、电梯时，为身后的人留个门，为不方便开门的人提供帮助。

13、做错事不推卸责任

错了就坦荡、真诚地认错，这不仅不会丢面子，反而会让人觉得你心胸宽广。

14、保持虚心谦和

不强调个人特殊的一面，不有意表现自己的优越感。

15、说话有逻辑，做事有思考

做到谈吐有节，不盲目跟风，相信自己的判断，包容不同观点。

16、第一时间给朋友送去关怀

无论何时何地，真诚地为朋友表达关心，尤其不要陷入与朋友的比较之中。

17、衣着简洁，大方得体

衣服不一定要名牌。整理好衣领袖口裤脚，保持整洁，不要

穿过分暴露和花哨的衣服。

18、外形清爽，气味清新

女士身上最好有淡淡的香味，男士刮好胡须、梳理头发。

19、及时道歉

有时冒犯他人并非本意，及时道歉会获得别人的尊重。

20、举止礼貌

你的礼貌代表着你的修养，别人对你的评价也不会太差。

21、管理情绪

不要轻易发脾气，言辞犀利和充满力量不是在声音大小上表现的。

22、分享收获

尽全力给大家分享利益，让对方受益，会得到更多人的尊重和支持。

23、为别人提供力所能及的帮助

主动伸出援手，帮助他人时，会让受助者倍感温暖。

24、欣赏别人

尽量不要否定、讽刺他人，学会欣赏他人身上的长处。

25、心态积极

没有人喜欢负能量爆棚的人，学会积极面对问题。

好国旗下讲话几大篇六

如若与“胆汁质“类型的人交谈，会发现对方情绪强烈，内心活动显之于外；与“粘液质“类型的人谈话，会发现对方持重寡言，情感深沉；与平素大大咧咧的人谈话，会发现对方满不在乎，漫不经心。

针对不同气质和性格，应采取不同的谈话方式。

(二)应善于观察对方的眼睛

在非语言的交流行为中，眼睛起着重要作用，眼睛是心灵的窗户，眼睛最能表达思想感情，反映人们的心理变化。

高兴时，眼睛炯炯有神，悲伤时，目光呆滞；注意时，目不转睛；吃惊时，目瞪口呆；男女相爱，目送秋波；强人作恶，目露凶光。

人的面部表情；固然可以皮笑肉不笑，但只要您仔细观察，便会发现，眼睛便不会“笑起来“。

也就是说，人的眼睛很难做假，人的一切心理活动都会通过眼睛表露出来。

为此，谈话者可以通过眼睛的`细微变化，来了解和掌握人的心理状态和变化。

如果谈话对方用眼睛注视着你，一般地说是对你重视、关注的表示；如果看都不看你一眼，则表示一种轻蔑；如果斜视，则表示一种不友好的感情；如果怒目而视则表示一种仇视心理；如果是说了谎话而心虚的人，则往往避开你的目光。

(三)要切忌得理训人

几个小青年上车不买票，油腔滑调地说：“我们是待业青年，没有工资，买什么票？”优秀售票员姜玉琴就对他们说“乘车买票五分、一角是小事情，可是名誉搞坏了，你出多少钞票也买不回来……”这番话，使得几个小青年面红耳赤，终于补了票。

试想，若是来一番针锋相对的争吵，或冷潮热讽，情况会怎样呢？

好国旗下讲话几大篇七

在日常生活和工作中，我们用到讲话稿的地方越来越多，讲话稿可以帮助发言者更好地表达。相信写讲话稿是一个让许多人都头痛的问题，以下是小编为大家整理的国旗下好习惯让你更受欢迎的讲话稿，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

亲爱的老师和同学们：

早上好！今天我国旗下讲话的题目是“好习惯让你更受欢迎”。

大家都听说过尤里·加加林吗？他是前苏联第一艘载人宇宙飞船的宇航员，也是世界第一名航天员。要知道宇航员的挑选是非常严格的，当时跟加加林一起参加竞争的人选有几十个。那么加加林是如何脱颖而出的呢？有这么一段插曲，当时他们一起去参观要乘坐的飞船，进舱门的时候，只有加加林一个人把鞋脱下来穿着袜子进入座舱。这是因为他觉得：“这么贵重的一个舱，怎么能穿着鞋进去呢？不然就要弄脏了！”就加加林的这一个动作，让主设计师非常感动。他觉得，只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人才放心。于是，在他的竭力推荐下，加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。

听到这里，你会不会觉得，加加林脱鞋子的‘动作怎么就恰好、碰巧被主设计师看到了呢？他的运气实在是太好了！下次，我去参加竞选、竞聘，也要讲卫生！无独有偶，就在前一段时间，我校举行了松江区“好苗苗、当代小先生”竞选，在竞选教室门口的地上横着一把扫帚，还躺着一些纸屑。非常遗憾的是，那些优秀的同学从门口进进出出，都跨过扫帚和纸屑开始演讲和展示，竟没有一个人伸出手去把扫帚扶好，更别说弯下腰去把纸屑捡起来了！

听到这里，你还觉得脱鞋子、扶扫帚、捡纸屑，这些行为是偶然的吗？你平时从来不去做的事情，在关键紧急的时候，你会去做吗？加加林如此讲卫生和爱惜物品一定是他一贯如此、长期坚持和重复形成的习惯性动作、习惯性想法，甚至是他的信念。习惯成自然，是一种看似偶然的必然啊！

一屋不扫，何以扫天下？本月起，我校将开展“行为规范教育月”，学校已经明确了具体的要求，相信同学们也已经了解。希望大家借此机会，梳理一下自己的不良习惯，向着讲卫生、有礼貌、会守时、重诚信、尊重他人、乐于助人、与人合作、有幽默感等方向积极改善，坚持重复比较长的一段时间。相信好习惯让一定会让你更受欢迎！

我就讲这些，谢谢！

好国旗下讲话几大篇八

国旗下好习惯让你更受欢迎的讲话

亲爱的老师和同学们，早上好！今天我国旗下讲话的题目是“好习惯让你更受欢迎”。

大家都听说过尤里·加加林吗？他是前苏联第一艘载人宇宙飞船的宇航员，也是世界第一名航天员。要知道宇航员的挑

选是非常严格的，当时跟加加林一起参加竞争的人选有几十个。那么加加林是如何脱颖而出的呢？有这么一段插曲，当时他们一起去参观要乘坐的飞船，进舱门的时候，只有加加林一个人把鞋脱下来穿着袜子进入座舱。这是因为他觉得：“这么贵重的一个舱，怎么能穿着鞋进去呢？不然就要弄脏了！”就加加林的这一个动作，让主设计师非常感动。他觉得，只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人才放心。于是，在他的竭力推荐下，加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。

听到这里，你会不会觉得，加加林脱鞋子的动作怎么就恰好、碰巧被主设计师看到了呢？他的运气实在是太好了！下次，我去参加竞选、竞聘，也要讲卫生！无独有偶，就在前一段时间，我校举行了松江区“好苗苗、当代小先生”竞选，在竞选教室门口的地上横着一把扫帚，还躺着一些纸屑。非常遗憾的是，那些优秀的同学从门口进进出出，都跨过扫帚和纸屑开始演讲和展示，竟没有一个人伸出手去把扫帚扶好，更别说弯下腰去把纸屑捡起来了！

脱鞋子、扶扫帚、捡纸屑，都是生活中非常细小的举动，是细节。有的同学听了会很不屑，这次是我没想到，下次轮到我时，我好好表现就行了。（）但是你知道吗？行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯；90天的重复会形成稳定的习惯。比如，同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作；任何一个想法，重复验证21次，就会变成习惯性想法；而一个观念如果被验证了21次以上，它就一定已经变成了你的信念。

听到这里，你还觉得脱鞋子、扶扫帚、捡纸屑，这些行为是偶然的吗？你平时从来不去做的事情，在关键紧急的时候，你会去做吗？加加林如此讲卫生和爱惜物品一定是他一贯如此、长期坚持和重复形成的习惯性动作、习惯性想法，甚至是他的信念。习惯成自然，是一种看似偶然的必然啊！

一屋不扫，何以扫天下？本月起，我校将开展“行为规范教育月”，学校已经明确了具体的要求，相信同学们也已经了解。希望大家借此机会，梳理一下自己的不良习惯，向着讲卫生、有礼貌、会守时、重诚信、尊重他人、乐于助人、与人合作、有幽默感等方向积极改善，坚持重复比较长的一段时间。相信好习惯让一定会让你更受欢迎！

我就讲这些，谢谢！