

最新诚信友善演讲 友善的国旗下讲话稿(大全10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

诚信友善演讲篇一

写字、阅读，要有良好的环境，不在光线很暗或者很强的地方写字、阅读。在家中，用25至40瓦，可调节明亮度的白光桌灯。如果是用吊灯，位置应该是在座位的正前方，1公尺远用60瓦，2公尺远用100瓦。

选择好的阅读环境，不在晃动的车厢内阅读。有的同学充分利用时间，边走路边看书或在行走的车厢里看书，这样对眼睛很不利。因为车厢在震动，身体在摇动，眼睛和书本距离无法固定，加上照明条件不好，加重了眼睛的负担，经常如此就可能引起近视。

致，两眼视线上下左右均不一致，书本上的照度不均匀，都会使眼的调节紧张而且容易把书本移近眼睛，这样可加重眼睛负担2-3倍，日久就形成近视。

爱护眼睛，要注意培养正确的阅读、写字姿势。要端正姿势，对桌端坐，眼离书本要保持33厘米。不看字体太细小或模糊的印刷。爱护眼睛，用眼要注意休息。连续写字、看书每40分钟须休息5-10分钟或向远处眺望一会儿，以免眼睛过度疲劳。看电视的时候，眼睛保持与电视画面尺寸约6-8倍的距离。每隔30分钟须休息5-10分钟，连续看电视绝对不可超过1小时以上。

爱护眼睛，要注意培养良好合理的饮食习惯，良好合理的饮食习惯有助于眼睛健康。均衡饮食，不挑食。经常摄取含有维生素a丰富的食物，如：胡萝卜、西红柿、深绿色、深_蔬菜、蛋黄，这些对眼睛都有保健作用。

爱护眼睛，还要多做运动：多做户外运动，多接触大自然、多看远方绿色景物。活动时，注意安全，防止眼外伤。

爱护眼睛，学生还应该定期检查视力。以便及时纠正及治疗。其实，爱护眼睛，是一件每天都必须做的事情，需要从日常生活中的一些小事做起。同学们，为了你美丽明亮的眼睛，为了看到更光明的未来，爱护眼睛，大家行动起来吧！

诚信友善演讲篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

首先，同学之间要相互信任，和睦相处。要善于发现别人的长处，及时弥补自己的不足。当自己的见解与别人不同时，不要固执己见，强词夺理，要做到善于倾听，积极听取别人的合理建议。不能给同学取外号，尤其是侮辱性外号，更不能讥笑和戏弄那些有生理缺陷的同学。不做那些只图自己快乐，而给别人带来痛苦的事情。不传播一些不利于团结的话，更不能在背后说别人的坏话。

其次，同学之间遇到矛盾要坦诚相待，主动化解。生活中难免会出现一些不愉快的事情，遇到矛盾，要先从自己身上找原因，不能一味强调自己的理由，指责别人，更不能拔拳相向，动手打人。

另外，同学之间还要互相关心，互相帮助，关心、帮助他人，其实也很简单，一个善意的微笑，一句温暖的话语，一个鼓

励的手势，也许就能给人带来宽慰。遇事要设身处地地为他人着想，学会“换位思考”。

我们也忘不了老师的教诲：“世界上最宽广的是海洋，比海洋更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心啊。”犹如一颗永不流失的鹅卵石躺在我记忆的海滩中。

我也碰到许多像我一样和善的人们，比如我的父母，他们辛勤而又无怨无悔地教导着我，犹如培养一棵稚嫩的小树苗。

我也碰到过那些热心的人们，他们总把我称做小朋友。在我们遇到困难的时候，甘当大伞，抵挡风雨；在我们苦闷的时候，会细心而又耐烦地开导我们；在我们心灰意冷时，他们扬起我们自信的风帆，教导我们要勇于面对人生活中的难题，生活本身就不是一帆风顺的。

待人和善，犹如一股春风，一点春雨，滋润着荒凉的草地；

待人和善，犹如一盘炭火，温暖着每个心灰意冷的生命；

待人和善，是一剂良药，是阴云遮不住的晴空，是一朵馨香的花朵，给自己快乐，给人们幸福。

我们渴望和善，只要人人献出一点爱，世界将变得更加美好。

我们盼望待人和善，由于有了人人和平友好相处，撑起一片蓝天。

我们盼望待人和善，我们远离勾心斗角，我们需要真诚，需要善良，需要一个鸟语花香的世界。

同学们，我们都希望生活在友好、友爱、友情的氛围中，希望自己的周围充满善意、善良、善举。要营造这样一个人人心情舒畅、处处温暖和谐的生活、学习环境，需要我们每个

人的共同努力，需要我们从自己做起，从小事做起，以友善的态度与人和睦相处。相信我们每位同学都会成为“友善使者”，愿我们的校园遍开“友善之花”！

文档为doc格式

诚信友善演讲篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好，今天我国旗下讲话的题目是《友善待人》。

首先给大家讲个小故事。小主人的眼睛近视了，要去配一副眼镜。配完眼镜回来的路上，鼻子和耳朵不情愿地说：“眼睛近视了，应该戴眼镜，但眼镜为什么要卡在我们身上呢？”于是，他们俩就决定戏弄一下眼睛。

一天，小主人弯下腰捡东西时，鼻子和耳朵使劲一晃，眼镜“叭”的一下掉到了地上，碎了。小主人眼前一片模糊，只能看见东西的轮廓。他向前走时，一不小心摔了一跤，把鼻子和耳朵磕破了。小主人只好再去配一副眼镜，也去了一趟医院，花了好多钱呢！

这时，嘴巴说话了，“要是你们不捣乱，小主人能摔跤吗？能花那么多钱？”听了嘴巴的话，鼻子和耳朵再不敢捣乱了，也乖乖地听话了，而且也很友善地对待眼睛，他们齐心协力支撑起眼镜，小主人能看清楚了，也常常夸它们是自己的好助手呢。

是的呀，“友善”是人际交往中必须具备的道德规范，如果人们都能以“与人为善”的态度去处理日常生活中各种各样的人际关系，我们的生活都会充满阳光。如果你想做一个愉快的孩子，让自己的身边都充满欢乐，就用你一颗友善的心去对待他人。那么，在和别人打交道时，如何做到“与人为

善”呢？首先，要学会宽容。宽容就是人与人之间相处时能充分的理解他人、体谅他人，拥有宽阔的胸怀。同学们生活在一起，产生一点摩擦是正常的。在平时生活中，应该学会说：“对不起”。你可别小看这三个字，它的作用可大了，在处理同学关系时有着出奇的效果。但是矛盾发生后，应该学会忍耐、包容、体谅他人，不能斤斤计较，应该让矛盾迅速化解，也就是人们常说的：“退一步海阔天空”。所以，我们应该学会友善待人，使自己的周围充满欢乐。让友善的微笑常挂你的脸上，做一个人见人爱的小天使！

诚信友善演讲篇四

敬爱的老师， 亲 爱 的 同 学 们 ：

5月20日是全国学生营养日，今天我在这儿跟大家谈一下“合理膳食健康成长”的话题。大家都知道我们要有一个坚强的体魄，就要预防病从口入。但有项青少年体质健康监测报告表明：青少年耐力、力量、速度等体能指标持续下降，视力不良居高不下。在我们身边，有的同学奔跑就气喘；有的一上楼就腿软；有的一变天就感冒；有的甚至在阳光下集会也会晕倒在地上。这样的体质，明天怎能挑起祖国建设的大梁？小学时期是体格和智力发育的关键时期，这个时期的膳食能否供给充足、均衡的营养，不但直接影响中小学生的生长发育，而且还关系到我们一生的健康。因此，在这一时期提供合理的膳食，养成良好的饮食习惯尤其重要。

下面谈一下八个良好的饮食习惯，养成了对于你们现在和将来的健康同样非常重要。

1. 食物多样，谷类为主

每日膳食必须由多种食物适当搭配，其中，谷类是我国传统膳食的主体，是最经济、最主要的热能来源。儿童少年生长旺盛，活泼好动，热能消耗较大，因此，要多吃一些米、面

等主食，以保证获得充足的热能。

2. 多吃蔬菜、水果和薯类

所有的新鲜蔬菜都含有多种维生素，薯类兼有谷类和蔬菜的双重功效，提倡经常食用，但应相应减少谷类的摄入，以免热能摄入过多。

3. 常吃奶类、豆类或其制品

奶类不但含有丰富的优质蛋白质和维生素，而且含钙量高，钙的吸收利用率也很高，是天然钙质的极好来源，对促进儿童少年生长发育必不可少。

4. 常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油

5. 重视户外活动，保持适宜体重，避免盲目节食

对于超重或肥胖的孩子，应在医生或营养师的指导和监控下，合理控制饮食，增加体力活动，使热能的摄入和消耗达到平衡。女生注意不可盲目节食。

6. 吃清淡少盐的膳食

酱油、味精等调料及咸菜、香肠等腌制食品中也含有较多的钠，不宜多吃。

7. 合理分配三餐，少吃零食，饮清淡饮料

中小学生在正餐之间少量吃些零食，作为对正餐营养的补充是可以的，但要注意合理选择零食，不能以零食代替正餐。应避免以甜饮料、糖果、膨化食品、油炸食品、腌制食品等含糖量高或脂肪含量高及多盐的食物作零食；白开水是最好的饮料。

8. 吃清洁卫生不变质的食物。

要重视饮食卫生，严把病从口入关。餐前便后要洗手，提倡分餐制，减少疾病传染的机会。

同学们，有健康才有幸福的未来，我们胸怀壮志要大展鸿图，身体是我们宝贵的财富，希望大家热爱生命，拥抱健康，共同祝福明天，创造美好的人生！希望同学们“吃”出健康身体，快乐成长，快乐学习！

诚信友善演讲篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

友善是炎炎夏日的一场雨，它给予我们清凉；友善是无边沙漠的一块绿洲，它给予我们水源；友善是冰天雪地的一盆火炉，它给予我们温暖；友谊还是。

记得那是个风雨交加的夜晚天公并不作美，天上倾盆大雨的下着，刺骨的寒风地刮着，电闪雷鸣的闪电也跟着风雨在开着合唱会，自己乐个自在却全然不管他的子民们。我在教室里时不时张望着窗外的形式，担心外面传来噩耗。倒霉倒霉真倒霉，今天是我们值日，可是再不回家就赶不上车了，赶上不上车我就要走个几公里路回家，再加上今天的天气，我看我是要露宿街头了。我急的头皮发麻如百八十只的只蚂蚁在我头上爬行，不知该如何处理这件事。新转来的同学看见我苦恼的样子，便问了我原因。他知道之后，对我友善的对我笑了一下，再是对全班说这个事，一开始还有人抗议，因为我在班级里也是新来的所以没有什么同学替我声张正义。但是那些人看到他那漆黑的眼珠，灿烂的微笑，友善的表情时，又狠不下心来最后全班都同意了。当我走了之后，他一个人在默默的打扫。

我不知道他是和我同一组的值日生。当次日清晨，天气不再那么恶劣，风雨也停息了他们的演唱会。我再次回到教室，竟发现他比我来得还早，这时我知道了他也是昨天的值日生。是，我的泪水迎上了眼眶，眼角不禁湿润了。他好像注意到了我，再次用他那专属的表情对我微笑。他那友善的微笑是我一生中见过最迷人的笑容。我的身体里的暖流不禁流满了全身。我从心底感谢他。

虽然这件事已经过去很久了，但他那迷人的令人感觉温暖的笑容，却永远的印在了我的心上。

他对我说过，对他人友善，能获得他人的友善；对他人友善，能获取他人的信任；对他人友善，能获得他人的友谊。

诚信友善演讲篇六

很荣幸能在国旗下发言，我是来自高二13班的帅小凡。今天我发言的主题将继续围绕社会主义核心价值观展开系列演讲。题目是《友善待人，和睦相处》。

友善待人，让我们做到宽容。日常琐事，常常使我们应接不暇。我们也变得越来越急躁，越来越没有耐心。或许只是不值一提的小事，最后却常常大动干戈。在争吵的时候，我们宽容的对待了自己，却刻薄的对待了别人。到头来是“两虎相斗，各有一伤”。逞了一时之快，却有可能留下一世之痛。其实，只要我们对别人多一点宽容，能主动的承认错误。那么很多问题都可以避免。如果我们能做到“严于律己，宽以待人”。那我想，你一定会成为在同学中受人尊敬的人。

友善待人要学会顾及他人的感受。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。即使是指出对方的过错，也应该要注意方式和方法。我们不但要晓之以理，更应学会动之以情。其实，很多时候都很难分出谁对谁错。但往往事态的恶化都是由于互不谦让，恶语相向。因此，多换位思考。多顾忌他人的感受，

必将为你带来和谐的人际关系。

我相信，友善和爱是可以传递的。它既深深扎根于中国千年的文明土壤之中，也因践行于我们今日之新中国。它需要我们浇灌和爱护，更需要我们实践和坚守。若我们人人都能够拥有一颗友善和包容之心，并让更多的人去感受到，那我们一定能建立起一个温馨和谐的新校园。

同学们，我们都希望被这个世界温柔以待。但不要忘了，恰恰就是我们组成了这个世界！我们更应该主动的以友善之心去对待这个世界。让我们为他人开出一朵友善之花吧！在我们的精心呵护下，它一定会绽放出最绚丽的光彩！

我的讲话到此结束，谢谢！

诚信友善演讲篇七

敬爱的老师，亲爱的同学们，大家好！

今天我演讲的题目是“从专注走向成功”。

世界上每个人几乎都在追求成功，那成功到底从何而来呢？

要成功，首先需勤奋。勤奋的人才会真正成功。正所谓一分耕耘，一分收获，你今日洒下多少汗水和泪水，你才可以期待明天收获多少成功的果实。含泪播种的人方有机会含笑收获。还有一句老话说的好，“早起的鸟儿有虫吃”，你比别人早起一分钟，那日积月累后的时间是相当惊人的。哲学中有量变引起质变，你花的时间越多，意味着更大收获的可能越大。

要成功，还需要坚持。“绳锯木断，水滴石穿”，它很好的喻示了坚持的力量。唯有不断地努力奋斗和坚持，才可以达到山的顶峰。想必大家都知道明代散文家宋濂“程门立雪”

的故事吧。宋濂自幼好学，遇到不明确的地方总要刨根问底。有一次为了搞清一个问题，冒雪行走数十里，去请教梦吉老师。但老师不在家，连数拜访了三次。老师被他的专注所感动，正式由于他的执著，他最终成了学识渊博，闻名遐迩的散文家。

而总的来说，勤奋和坚持的核心是专注。专注成就人才，分分秒秒的珍惜，形成了点点滴滴的成就，二点点滴滴的成就又离不开专注。有位伟人曾经说过，成大事不在乎力量的大小，而在乎是否坚持，是否专注。

当然，要成功还要善于改错。金无足赤，人无完人，每个人都会有自己的缺点，大文豪司马迁小时候贪睡贪玩，常被同伴嘲笑和先生责骂，后来他下了决心改掉了这个毛病，从此成就了一段警枕立志的佳话。而要改正错误，需要相当时间的专注，以形成正确的习惯。

同学们不要给自己的青春捆上枷锁，青春就该向着天空无谓飞翔。加油吧，向着你们的梦想勇敢地飞翔吧。

谢谢大家。

诚信友善演讲篇八

老师同学们：

早上好，我今天的国旗下讲话题目是友善，这也是社会主义核心价值观的内容之一。那么什么是友善呢？友善就是友好、友谊、友情、善良、善意、与人为善。如果你想做一个愉快的学生，让自己的身边都充满欢乐，就要用你一颗友善的心去对待他人。

在和别人打交道时，如何做到“与人为善”呢？

首先，要学会宽容。宽容就是人与人之间相处时能充分的理解他人、体谅他人，拥有宽阔的胸怀。同学们生活在一起，产生一点摩擦是正常的。俗话说牙齿和舌头也会“打架”，但是矛盾发生后，应该学会忍耐、包容、体谅他人，不能斤斤计较，应该让矛盾迅速化解，也就是人们常说的：“退一步海阔天空”。所以，我们应该学会宽容，是自己的周围充满欢乐。

其次，在平时生活中，应该学会说：“对不起”。你可别小看这三个字，它的作用可大了，在处理同学关系时有着出奇的效果。我们生活在一个集体里，难免会发生一些磕磕碰碰的小事，每当出现这种情况，有的同学会“怒发冲冠”，甚至大打出手；而有的同学则会友善待人，一声“对不起”，表达自己的歉意，请求对方原谅，于是双方握手言和，重新成为好朋友。有了过失和误会，衷心的向对方说“对不起”，实现了一个人开阔的胸怀和彬彬有礼的风度，用自己“友善”的心感染他人，远比唇枪舌战更有效。此外，我们应该善于“化敌为友”，让那些鸡毛蒜皮的小事都随风而去，这样，你的朋友就会越来越多。

我们每个人都希望生活在友好、愉快的氛围中，都希望自己的周围充满善良、宽容和温馨这就需要我们每一个同学以友善的态度与同学相处、与老师相处、与家人相处，共同营造一个心情舒畅，处处温暖和谐的生活环境。同学们，让我们学会友善待人，使我们的集体变得更加美好。

诚信友善演讲篇九

老师们，同学们：

大家早上好！

今天，我讲话的题目是：成长路上，与法同行。

当今社会，正是由于有法律的存在，我们的权利才能得到应

有的保障。今天，“学法、用法、守法、护法”已逐步成为大多数公民的自觉行为，作为当代社会中思想活跃、朝气蓬勃的青少年，你们法律素质的高低，在一定程度上决定了未来社会的稳定程度。《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》的先后颁布实施，充分体现了党和国家对青少年合法权益的关注，我们学校一向重视对同学们的法制宣传教育，营造了安全、和谐的校园环境，但我们也清醒地看到：少数同学年少气盛，法制观念淡薄，做事缺乏理性思考，有时不计后果；也有的同学在处理同学关系中讲义气，不能分清是非曲直，甚至酿成校园暴力；有的同学正经受着“网络诱惑”，陷入其中不能自拔，荒废学业。这些行为不仅违反了校规校纪、损害了学校的形象，而且不利于自身良好品质的形成，甚至有可能因此而走上违法犯罪的道路，应引起我们的高度重视。

借此机会，我向大家提出几点建议：

首先，要树立正确的道德观、人生观，不断提高自身的思想道德素质。只有道德高尚的人才能对社会有所贡献，有远大理想的人才能勤奋刻苦、奋勇拼搏，体现自身价值。

其次，要提高法制观念，认真学习各种法律法规，做到知法、守法。遵守纪律是遵守法律的最基础的环节。我们要从学习《中小学生守则》、《中学生日常行为规范》入手，养成良好的守纪习惯，用校纪校规约束自己的行为，做到严格遵守。此外还要认真学习相关的法律法规如《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》、《交通法》等等。要清楚地知道我们应该履行的法律义务和责任，自己所拥有的权利，自己应明确地知道，什么可以做，什么不可以做，要学会对自己行为的控制，增强法制意识，增强辨别是非和自我保护能力。

第三，要从小事做起。古人云：“勿以恶小而为之。”任何丑恶的、不良的行为和习惯，不管它是多么的微不足道，我们都应小题大做，绝不让它蔓延。“学校是我家，爱护靠大

家”，我们要有宽广的胸怀，不因小事激化同学矛盾，搞好团结，爱护公物，保持校园环境的优美整洁。在学校做个好学生，在社会做个好公民。

另外，作为未成年人，我们要增强自我防范意识。建议同学们如果在遭到违法犯罪行为侵害的时候，切切要记住两点：

第一、同学们要以免受违法犯罪行为侵害为自己的首要任务，不提倡你们去同违法犯罪分子面对面搏斗，比较明智的做法是遇事不慌，然后设法摆脱或向四周的大人呼救，或拨打“110”报警。

第二、如果同学们发现自己正在或已经受到非法侵害的，就应该采取正确的途径解决。如及时向学校、家长或者其他监护人报告，由家长、老师或学校出面制止不法侵害，也可以向公安机关或者政府主管部门报告。

法无处不在。同学们，让我们携起手来，知法守法，与法同行，我们现在只有从一名合格的中学生作起，当我们走出校园，融入社会这个大集体后，才能真正成为一名知法，懂法，守法的好公民。

诚信友善演讲篇十

你们好！

今天我在国旗下讲话的题目是：《我坚持，我胜利》。

有句古话叫“行百里者半九十”，简短几个字中包含着深刻的哲理。这就是说无论干什么，越到最后越艰难。就像爬山，越接近顶峰越累，越容易使人放弃。成功需要坚持。

从“山重水复疑无路”到“柳暗花明又一村”，期间需要时间与耐力。法国生物学家巴斯德说得好：“告诉你我达到目

标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。

再让我们看看几位名人的耐力与韧性吧：达尔文著《物种起源》用了27年，司马光编《资治通鉴》用了19年，李时珍写《本草纲目》花了30年，歌德的《浮士德》写了60年……透过这一座座丰碑，我们仿佛看见了这些伟人毅力坚韧、百折不挠的高大身影。我们要从中吸取巨大的精神力量，去开拓自己事业的新天地。

人的一生实际上是在进行一场马拉松赛。上学之初，伙伴们都在同一条起跑线上，大家不差上下，相距不远。随着时间的推移，参加工作以后，就逐步拉开了距离。强者靠毅力、靠耐力、靠能力领先，跑在前面，把那些怕吃苦、怕流汗、不愿追求的人远远地甩在了后面。这些掉队的人经常歇脚偷懒，走走停停，停停走走，他们只是长叹路途不平坦，路途太艰难。而冲在前面的人却有执着的追求，追求那光明的前途，追求人生伟大的目标。他们总是踏平艰险，奋力向前。当他们站在一个又一个高峰，在感受路途坎坷漫长的同时，也感受了人生成功的无限乐趣。

我国明清时期有位爱国历史学家叫谈迁。他从29岁开始撰写明代编年史《国榷》，积27年之辛劳，六易其稿，才完成五百万字的手稿。然而不幸的是，就在谈迁即将大功告成之际，手稿一夜之间竟被人盗走。这是多么沉重的打击！他在这时已经是五十多岁的人了，体弱多病，行动不便，记忆力减退，著书立说，力不从心。遭此打击，谈迁大哭一场，但他没有气馁，反把磨难作为再接再厉从事研究的动力。他又到处奔走，从头搜集材料，经过九年的时间，终于第二次完成了《国榷》手稿。后来他还趁替人做文墨工作的机会，到北京考查历史遗迹，向藏书家们征求意见，对手稿做了进一步的补充和修改，前后历经三十多年，终于完成了这部传世巨著。谈迁是一位在人生马拉松比赛中不停奔跑的优秀选手，虽然跌倒了，甚至跌得很惨、很重，但他顽强地、坚忍不拔地跑到了辉煌的终点。

荀子说：“骐骥一跃，不能十步，弩马十驾，功在不舍。”

“水滴石穿，绳锯木断，”小小的水滴经过常年累月尚可将石头滴穿，那么我们还有什么事情做不到呢？所以我们说，坚持就是胜利，坚持一定能胜利！不能坚持的人，先被自己打败，再被困难打败；能坚持的人先战胜自我，再战胜困难；在不能坚持的人中原来可能的事也会变得不可能；在能坚持的人的眼里，原来不可能的事也会变得可能。

虽然你现在只是一只雏鹰，然而只要心存高远，终会占有蓝天；虽然你现在只是一株稚嫩的幼苗，然而只要坚忍不拔终会成为参天大树；虽然你现在只是涓涓溪流，然而只要锲而不舍，终会拥抱大海。只有坚持，才会到达理想和目的地；只有坚持，才会造就灿烂的辉煌。人生要尽全力去跨越每一条鸿沟，无论遇到什么艰难险阻，要做到尽志无悔，永不言败！

我的演讲完毕，谢谢大家。