

2023年国旗下演讲稿极向上(模板5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

国旗下演讲稿极向上篇一

同学们、老师们：

大家早上好！今天我讲话的题目是“阳光心灵快乐成长”。

自20__年全国首届“5·25中国大学生心理健康节”开幕式在北京师范大学举行以来，团中央学校部、全国学联向中国大中学生发出倡议，确定5月25日为全国大中学生心理健康日。“5·25”是“我爱我”的谐音，可以解释为：爱自己才能更好地爱他人。

上周五，我校举办的青春期男生女生讲座揭开了心理健康月活动的序幕，今年的主题就是：阳光心灵快乐成长。围绕这个题目，同学们可以思考两个问题：我是个阳光的中学生吗？现在的我快乐吗？不要急着回答，这个问题需要静下来，好好的和自己来一次心灵的对话，你才能得到真实的答案。

阳光，给人光明，让人温暖，助万物成长。阳光的心灵，积极向上且充满热量，不仅能令自己的内心温暖无比，还能让你的家人、朋友、同学倍感亲切，建立起良好的人际关系。

同学们，你们发现了吗？

一个心灵阳光的人，微笑将是他最经常的表情，不论发生什么，总会用理智的态度去接纳，知道“塞翁失马，焉知非福”；一个心灵阳光的人，他将敢于展示自己、挑战自己，从

而更好的把握机会，创造精彩的人生；一个心灵阳光的人，他会把握现在，专注地过好每一天，充分享受生命的过程；一个心灵阳光的人，他会珍惜所有，懂得感恩，并让自己获得快乐；一个心灵阳光的人，他会保护自己，在压力太大时知道弯曲，保持生命的弹性。

清华大学吴维库教授提出了阳光心态内涵的四个方面：第一，不能改变环境就适应环境；第二，不能改变别人就改变自己；第三，不能改变事情就改变你对事情的态度；第四，不能向上比较就向下比较。其核心就是“接纳”和“适应”，这是每个人保持心理健康的重要策略。

同学们，如果你想让自己变得更加阳光自信，每天快乐多一些，《哈佛幸福课》主讲老师沙哈尔简化出的10条小贴士或许可以得到启示。

1. 遵从你内心的热情。选择对你有意义，能让你快乐，并能够发挥你特长的事情。不要只是为了轻松而放任自己，或一味只遵从别人认为你应该做的事情。

2. 多和朋友们在一起。不要总在座位上学习或看书，良好而亲密的人际关系，是你幸福感的有力保障，最有可能为你带来幸福。

3. 学会失败。成功没有捷径，历史上有成就的人，总是敢于行动，也会经常失败。不要让对失败的恐惧，绊住你尝试新事物的脚步。

4. 接受自己全然为人。失望、烦乱、悲伤是人性的一部分。接纳这些，并把它们当成自然之事，允许自己偶尔的失落和伤感。然后问问自己，能做些什么来让自己感觉好过一点。

5. 简化生活。更多并不总代表更好，好事多了，也不一定有利。你买了太多的练习册吗？参加了太多的辅导班吗？应求精

而不在多。

6. 有规律地锻炼。体育运动是你生活中最重要的事情之一。每周只要锻炼4次，每次只要30分钟，就能大大改善你的身心健康。

7. 睡眠。每天充足的睡眠是一笔非常棒的投资。这样，在醒着的时候，你会更有效率、更有创造力，也会更开心。

8. 慷慨。现在，你的钱包里可能没有太多钱，你也没有太多时间。但这并不意味着你无法助人。“给予”和“接受”是一件事的两个面。当我们帮助别人时，我们也在帮助自己；当我们帮助自己时，也是在间接地帮助他人。

9. 勇敢。勇气并不是不恐惧，而是心怀恐惧，依然向前。

10. 表达感激。生活中，不要把你的家人、朋友、健康、教育等这一切当成理所当然的。它们都是你回味无穷的礼物。记录他人的点滴恩惠，始终保持感恩之心。每天或至少每周一次，请你把它们记下来。

同学们，本届心理健康月会开展一系列有益于大家身心健康的活动。除过去已有的心理健康知识宣传、主题班会和讲座外，还增加了黑板报、心理格言征集、心理趣味图展、心理征文、经典心理电影展播等等，期待全体同学、老师的积极关注和参与。

同学们，五月是阳光灿烂的季节，是青春飞扬的季节，是梦想起航的季节，也是珍爱自己的季节。希望大家记住“5·25”（我爱我，全国大中学生心理健康日）这个特殊的日子，多爱自己一些，关注自己的心理健康，重视自己的生命质量，塑造阳光的心灵，创造幸福快乐的人生！

谢谢大家！

国旗下演讲稿积极向上篇二

各位老师、同学们：

大家早上好！

今天，我的国旗下讲话主题是《青春励志》。

时间拉着我们义无反顾地成长，不知不觉间褪去了童年的稚气，走向了青春少年。青春中的我们拥有崭新的个性和蓬勃的朝气；青春中的我们虽然快乐，却也有挫折。考试的失败会让我们沮丧，作业的繁重会让我们无助，而我們不曾向困难屈服。

那年，我还是一个稚气未脱的顽童。第一次升学，母亲首先带着我到县里的一所重点初中报名。看到我的成绩，负责报名的老师摇了摇头，算是把我踢出了那所学校。后来，我就在一所私立中学上学。当我看到父亲将那一叠学费交给学校时，我感受到了父亲对我的失望，我那幼小的心灵第一次感受到压力的存在。姐姐和我都在上学，高昂的学费让收入并不高的父亲负担更重了。但父亲依然坚持让我在私立中学读书。从那时起我就想着：我要好好学习，让父亲、母亲感到骄傲！

开学后，我万幸地分到一个很好的班。班主任的思想工作做得特别好，总是在最需要的时候给予我们帮助。从他那里我明白了：做人要有感恩之心，做事要有坚韧之志。初中的三年里，我埋头读书，就是为了有朝一日能给父母争口气！当然，也为了给自己的将来做铺垫。学习过程中必然会有苦的时候，然而每当我想起班主任的话：“想想你们的父母现在干什么，为了你们，他们不辞辛劳的工作，你们这点苦算得了什么！”我就又有了斗志。在班主任的激励和同学的陪伴下，我克服重重困难，终于实现了自己的目标。

然而，成功往往是过去式，继续努力才是现在式。学习不可能一帆风顺，谁都会遇到困难，而并不是谁都能克服困难。所以，同样的起跑线赛出不同的风采！

刚上高中时，因为不适应新环境，成绩下滑得厉害，排在班上倒数。那些日子，上课听不懂，下课来不及问。真的很痛苦！我曾一遍一遍地问自己：“难道从此就这样沉沦下去了吗？”“不！”另一个声音响起，“没有学不懂的知识，只有不懂得学的人！”在战胜了自己之后，我每天利用下课时间问老师、同学问题。坚持了一学期，我终于能微笑着面对那些曾经在考场上刁难我的问题了。

与此同时，和我有同样遭遇的同学，就不是个个有我这么幸运了。你我都曾战胜过困难，想必都感受过战胜困难后的喜悦之情。然而，我们应该知道，战胜困难必不可少的是毅力。

每年一度的运动会，我都会积极参加，不仅仅是为了获奖、为班级争光，更是当做一种锻炼，对毅力的锻炼！高高瘦瘦的我很难想象可以拿个什么奖，但就是我，每年的长跑项目都榜上有名。之所以选择长跑，是因为长跑不仅仅依靠体质，更重要的是讲究毅力。每次跑步，最后关头我都会冲刺一把，因为我知道其他运动员也都筋疲力尽了，那么，就看谁更能坚持下去。我克服了跑步过程的困难，终于尝到成功的滋味。

作为高中生，学习是我们最重要的事。哈佛有句训言说：“学习不是人生的全部，但既然连人生的一部分都无法征服，那还能干什么呢？”从这句话中我读出了，学习绝非难事，只是要不断地克服困难。同时，我们应明白，不向困难屈服是战胜困难的唯一选择。泰戈尔曾说过：“只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。”而贝多芬正是以“我要扼住命运的咽喉，绝不向困难屈服”的信念才弹出了世间的绝唱。

我作为一名普通的高中生，和大多数人一样，考试有失败。

但那又如何，现在的失败只能说明现在，而提前的失败是为了更远的成功！不断的挫折，只会让我们越挫越勇；不断的失败，只会让我们越败越强！让我们把困苦转化成动力，永不止步；把坎坷转化为坦荡，所向披靡！在今后，我们都将再次面对挫折；只有经历过挫折的高中生，才能迎来最好的高考！

我的讲话完毕，谢谢大家！

国旗下演讲稿积极向上篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我是1501的胡苏吉，我演讲的题目是《自信铸就成功》！

成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有奇迹的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地”。奥里森·马登也说过这样一段耐人寻味的话：“如果我们分析一下那些卓越人物的人格品质，就会看到他们有一个共同的特点，他们在开始做事前，总是充分相信自己能排除一切艰难险阻直到胜利。”

自信的确在很大程度上促进了一个人的成功，从不少人的先例中都可见一斑。

自信，并不是盲目自大，不是没有根据地乱拍胸脯，而是建立在智慧与才能基础上的。考试之前，在所有人都紧张地翻着书时，总有部分人在东张西望，这类的同学往往分为两类，一类是成绩极好，另一类则是成绩平平，但却相信自己能够考好，考过试后则怨天尤人，前者的心态是自信，后者则是盲目自信。自信不是狂妄自大，也不是心血来潮，更不是“宁信度，勿自信也”形而上学的固执。它是理想进取中

折射出的生命的灵光，是孜孜追求路途中永恒的生命潮汐，是成功碑塔下第一块灵活辩证的基石。

若想成为一名成功的学习者，不仅不可没有自信，过度自信也断不可取，过度自信即为自负，自负成不了大气候，龟兔赛跑的故事大家应当都听过，自负的兔子输给了乌龟，这难道不足以证明什么吗？关羽由于自负而痛失荆州，拿破轮因自负而兵败滑铁卢，隆美尔因为自负而被盟军所败……自负使人品尝失败的苦果，当你走向成功时，自负与自信针锋相对，成为一只可怕的拦路虎，阻拦你的去路。

高中节奏很快，要想成功，首先要自信。我记得成绩起落时的酸甜苦辣，记得考砸时落泪的样子。我跌倒过一次又一次，甚至失去了重新站起来的勇气，可我想到那家长殷切的期望，老师鼓励的目光，我便告诉自己，我一定可以，爬起来，你能行！为了自己的未来，我要告诉自己，我可以！

亲爱的同学们，回头看看我们每天挥洒汗水的教室，我们曾在那里自信的立下誓言，埋下自己三年的奋斗理想，为了它努力前进。既然拥有青春，何不用自信去挑战，挑战一切，取得胜利？不要畏惧，自信是成功的第一秘诀。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，当站在成功之巅，回首往事时，像从前的自己微笑。我是一个胜利者！

所以，自信吧，朋友！有了自信，才会拥有自我，才会拥有成功，才会拥有辉煌灿烂的人生。

国旗下演讲稿极向上篇四

大家好，今天我讲话的题目是《生命不止，奋斗不息》。

今天距2021年高考还有194天，今天是高考正式报名的日子，一切都来的那么快！未来的100天，将是最关键的100天。这100天，天气较冷，心情浮躁，畏难怕苦等各种不利因素，

都会集中出现。如果放假是一个小弯道，那么未来100天就是高考前的一个大弯道。我们一定要抓住这最后的机会，改变自己的人生方向！

史蒂夫·霍金，他是20世纪继爱因斯坦后最伟大的物理学家。21岁的他，开始患上肌肉萎缩症，然后他全身瘫痪，甚至不能发音，但是，坐在轮椅上的他不绝望，没放弃，热爱生活，解放生命，激爆潜能，勇探科学的奥秘。他的人生奇迹告诉我们，只要生命不止，就要奋斗不息！正因为这样，霍金的人生才如此烂漫；也只有这样，我们的高考才会更加辉煌。

霍金给我们的启发是：

乐观积极的态度。对人生充满希望，对未来抱有乐观的态度，对自己有信心。只要没有高考，哪怕只有一天，一切都还有转圜的机会！何况我们还有194天！

坚韧不拔的意志。求生的欲望人人有之，但未必人人都有足够坚强的意志去创造生命的奇迹。挫折和困难人人有之，但未必人人都有抗挫折、战困难的信心和勇气。霍金，面对这样的不幸都可以战胜一切，何况我们在学习上、生活上、情感上的那一点点鸡毛蒜皮的小事。人生一切的奇迹，都是坚持到最后的一刻才出现！

同学们，生命如此美好，希望和梦想从来没有像今天这样离我们如此这样近，我们只要有乐观积极的态度，只要有坚韧不拔的意志，我们的高考就一定精彩。

生命不止，奋斗不息。

国旗下演讲稿极向上篇五

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自高三四班的__，很荣幸能够站在庄严的五星红旗下，为我校全体师生做本周的国旗下演讲。今天，我演讲的题目是《遇挫弥坚，无畏向前》。

__市一模已经过去了一周的时间，高一年级的阶段性测试也落下了帷幕，现在，成绩已经公布，其结果自然是“几家欢喜几家愁”。成绩退步的同学不免会有一些失落与不甘，埋怨试题、埋怨自己的情况，相信大家已经不少见了，而成绩有所提升的同学大多心情较好。拿我来说，虽然这次并没有考出我最好的成绩，但比上次考得好就足以令我对上一阶段的学习感到满足了。

进步欣喜，退步失落，这是很难避免的，不过，在我仔细地自视与思考后，我还是想对各位同学说：大家不要执着于这一次的成绩，进步者应该始终保持一颗谦虚的心，让自己的成绩得以保持并稳步上升；退步者不应该气馁，不理想的成绩不能成为自己消极怠学的理由。

其实，无论是对于进步者还是退步者来说，良好的心态都是保证优良学习的关键，而良好的心态，则需要以我们的真才实学为基础，“龙可翻江不畏水，鹰能冲天何惧崖”。此时，便凸显了十大学习攻略的作用了。

不过，在详细说明之前，我想说的是：起初，有的同学会认为“十大学习攻略”只是一个大家挂在嘴边的口号。但是，当你切身的去体验，去实践时，渐渐的你便会对它有所感悟。

我们应该主动抓住零碎的时间，将零碎的知识点吸收归纳为系统的整体知识，做到“手中有卡片，卡上有知识，脑中有系统”。学习卡的好处，只有试过才会知道。

当老师讲课时，许多同学更习惯于听而不做回应，在我看来，

这并不是最好的做法，因为这样做，有可能导致小知识点一听就过，大知识点记而不牢。我个人更倾向于在课堂上与老师互动，在语言上的交流会让我紧跟住老师的思维。

我认为，同学们应该敢于发言，善于发言，因为发言是质疑的基础，它能够推动质疑。习惯接受固然不错，但是接受而不思考就有问题了。作为学生，我们一定要有“吾爱吾师，但吾更爱真理”的心态。我曾不止一次地大胆质疑题目，质疑老师，质疑知识，而我的老师也不止一次地努力辩倒我的想法，就在一次次的语言辩论与思维碰撞中，我对知识点的了解更加深入了，而老师也可能会想出解释知识的新方法、新角度，这是一种双赢。而且，与老师辩论问题时的感受，在学生之间是难以体会到的。

在家里，我们是否愿意用闲暇时间来学习呢？在赛车比赛中，弯道超车或许是一种危险的行为，但在学习过程中，它却是我们提升自己的大好机会。但别想当然的认为，只要在假期学习就能“超车”，因为不是只有你一人在学习，每个人都想把握住这个超越的机会，我们要拼的，除了时间，还有效率。在我看来，“回家做题，吃饭看题，睡觉梦题”并不是最高明的学习方法，正如十大学习攻略中保障学习所提到的：“必要的休息是提高学习效率的必要保障。”劳逸结合，张弛有度不失为一种高效率的学习方法。

除了心态上的平衡与学习上的刻苦，我们也应该适当地、理性地分析自己的考试成绩：

仔细想想，可能学霸之所以比自己高出几十分的，就是与这些细节有关。

不过，无需消极与气馁，算一算自己与学霸间的差距，将几十分的分差均摊，可能每一科多答对两道选择题，差距就会缩小许多甚至消失，这也从侧面提醒了我们全面学习的重要性。

一次的考试成绩不足以说明一切，对我们而言，最重要的考试还未来临，我们现在所做的一切，都是在为高考铺路，我们现在要做的，就是戒骄戒躁，不气不馁，脚踏实地，稳中求升。在高考时做到“胸有成竹而笔下有神”。

曾经，有一位铁人以身体与意志为武器，直面艰苦，奋斗一生；今日，有无数的铁中人以胸中之志为武器，遇挫弥坚，无畏向前！

我的演讲到此结束，谢谢大家。