

# 国旗下讲话的感悟(汇总9篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面是小编为大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 国旗下讲话的感悟篇一

生活中，我们在哀叹生命不幸，在等待期望的瞬间，时间像一只顽皮的小精灵窃笑着与我们擦肩而去。时间一天一天地过支，童年的无忧无虑早已如梦般散去，少年的浪漫往事，也伴随着日历飘逸在岁月的风中……时光飞逝，往事烟云如歌，也只能存在记忆的光盘中，而未来的时光又如一条无声的河流，在浩浩荡荡地、义无反顾地向身后延伸。岁月如梭，然而生命依然如苍穹的云朵那般轻盈，又像春天的原野般秀丽而恬静……打开人生的第一页日历，就如掀开一张崭新的图画，岁月的年轮在春天的脚步中增长，生命在风的呼吸中升华。

细细想来，人生有许多困难和失败，只能算是岁月之歌中的一串不协调的颤音。透过勤奋和拼搏，仍然能万事大吉出生命乐章的动听之音，同样会赢得热烈的喝彩!贫困、疾病，以至生命中更多劫难的的降临，都是命运逼近你去创造和珍惜重新开始的机会，让你有朝一日苦尽甘来。虽然以前因为劫难，遭受到打击与嘲讽，但在一个秀丽的春天你最终还是会奏响生命的乐章，唱出自己最美妙的歌!青春仅有一次，生命仅此一回，让我们用心、用真情歌唱这秀丽而又珍贵的生命之音吧!

感悟失落：

人生有谁不向往富有，有谁不懂憬未来，有谁肯让理想之舟中途搁浅，又有谁情愿让感情之花在荒丘凋谢……是的，在人生的旅途中，时而会有一些枯叶凋零，乘风远航的生活也会有桅杆折断的一瞬。生活的脚步不管是沉重，还是轻盈，我们从中不仅仅能品尝失败的痛苦与迷惘，同时，也享受着收获与快乐。只要我们总结跌倒的原因，把孕育的勇气树起，告别迷惘的昨日，拥抱完美的这天，微笑应对明天，不管是从辉煌成功中走出，还是在失败中奋起，漫漫远方路，才是我们不懈的追求。

感悟自信：

如果你是一棵小草，虽然没花儿的艳丽，树的高大，但是你却编织了绚丽多彩的大地。你以顽强的毅力，冲破顽石的束缚，进而勃发生机。如果你是一条无名的小溪，虽然没海的浩瀚，大江的奔腾。但是你却汇成了浩浩荡荡的江河。虽然你走过的是崎岖坎坷的山道强在勇往直前的片途中，你冲向一个又一个绊脚石，滋润万物，显示着生命的好处。人的一生没有一帆风顺的坦途。当你应对失败而优柔寡断，当佻推动自信而怨天尤人，当你错失机遇而自暴自弃的时候……你是否会思考：我的自信心呢？其实，自信心就在我们的心中！只要你拥有自信，只要你在不如意时想到自信，自信心就是一种立竿见影特效药，定会治内心的伤痛。释放前论你面前是铺满鲜花的幽径，还是荆棘丛生的山谷，你都应勇敢地走下去。要明白痛苦的进取同样会带来自信，只有信心百倍地去追求、去奋斗、去拼搏，才会抓住幸运的机遇，不会留下终身遗憾。朋友，相信自己吧！没有你，世界也许不会改变什么，而有你，世界将会更加多姿多彩。就让昨日成为沉思的碑石，满怀信心地走完漫长的人生之旅吧！

感悟乐观：

乐观是失意后的坦然，乐观是平淡中的自信，乐观是挫折后的不屈，乐观是困苦艰难中的从容。谁拥有乐观，谁就拥有

了透视人生的眼睛。谁拥有乐观，谁就拥有了力量。谁拥有乐观，谁就拥有了期望的渡船，谁拥有乐观，谁就拥有艰难中敢于拼搏的精神，只要活着就有力量建造自己辉煌的明天。

感悟平凡：

我们走过漫漫的一生，有时候会突然发现自己的生活如此平淡，所有的日出日落、寒来暑往没有什么区别，一切的欢笑、泪水竟然相同，没辉煌之处，浑然不知地穿梭在每一个平凡的日子中。应对人生涌起的但是是淡而又淡的感觉，我们顿觉自己很平凡，平凡得像一束远方的微光、一叶小草、一滴晨露。为此我们惆怅，我们感叹。其实，我们不必为平凡悲叹，因为平凡，也是一种秀丽！平凡是荒原，孕育着崛起，只要你鹤岗开拓；平凡是泥土，孕育着收获，只要你肯耕耘；平凡是细流，孕育着深邃，只要你肯积累。平凡是一场惊险搏击之后的小憩，是一次辉煌追求之后的沉思。平凡是告别了无知的炫耀的狂妄之后的深沉。平凡不是人生这光的暗淡，不是生命之火的熄灭，不是超然物外的冷漠。白云为每一个平凡变幻多姿，为每一个平凡留下的清爽，太阳为每一个平凡照出一个明亮的天地。正是无数个平凡的日子组成了我们多彩的一生，正是无数个日子组成了这个灿烂的世界。让追求人生舞台上那惊心动魄的一幕的同时，学会在平平淡淡的日子享受那一份宁静的秀丽，享受人生的另一番情趣。

## 国旗下讲话的感悟篇二

“人生就像登山，不必须每个人都能爬到山顶，但爬了就好；不必须每个人都要登到山顶，但必须要一步一个脚印”这是易中天教师的话。

人生如山，崖壁陡峻，猛虎长蛇，谁能保证登了，就能登上山顶“爬了就好”，爬不了了，找个山坡，躺下听风歌云唱，看树舞水蹈，找对了人生的高度，就值了。

“我的纯酒图瓦老爹”一向是开心的，哪怕意外瘫痪，他也能以体温孵化雏鸡为乐。莫泊桑写道：“‘我的纯酒图瓦老爹’还是那么欢乐。”因为他不明白以泪眼看世界，哪怕总有凶悍的妻子在身后吵骂，哪怕再也听不到酒桶酿酒的声音，哪怕再也无法站在酒台后对客人说：“我的纯酒全法国数第一，”可他依旧欢乐。他已经爬不到人生的山顶了，可重要吗他已经是最欢乐的人了。

直子的病友玲子一向唱着《挪威的森林》，从进入疗养院，到独自一人闯荡生活。她曾怯懦地缩在疗养院后的酒吧里，独饮独泣。她以往的生活，完美幸福的生活，在一个女孩的谎言下彻底崩塌陷落。她一遍遍地弹甲壳虫的《挪威的森林》，一边将寂寞的硬币存到盒子里，一边抱着直子柔声说：“好，我们不哭。不哭不哭，然后翻几座山，在一家无人的酒吧里嘶喊般唱歌。她不哭，哪怕唯一的好友直子自杀后，她也不哭。”不哭了。“她安慰着每一个人，忘却了自我。她最终背把吉他，上了火车，对直子的男友喊道：“没问题的。无论走到天涯海角，石田玲子都能活得很好。”她去找她新的生活了，从自我的屋子里走出来。然后呢村上春树只写了一句：“当音乐教师去了》”没有大大的目标，没有大大的幸福，大大的奋斗，只要能够拥有大大的笑，就足够了。“我们活看，只须研究怎样活下去就够了。”她仅有这么大的要求，她只要爬这么高。

没有人有资格批评王熙凤的“机关算尽太聪明，反算了卿卿性命！”没有人有资格批评契可夫笔下《跳来跳去的女人》，就像没有人有资格批评桑迪亚哥捕回的巨大鱼骨。

一个高度一种人生，就算山顶风景再怎样壮阔，却不及山上的郁郁苍苍。

一个高度一种人生，自我的路走对了，走好了。走值了，爬不爬的到山顶还重要吗

## 国旗下讲话的感悟篇三

母亲节是五月的第二个星期天，昨天便是那美丽的母亲节。

唐代诗人孟郊在《游子吟》中写道：“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？”道出了人世间最诚挚、最深切、最令人动容的母子情怀。都说世界上有一位最善良、最伟大的女性，她就是我们慈爱的母亲；都说人世间有一个最伟大、最无私、最勤劳的人，她，还是我们的母亲！

从我们第一次啼哭的时候，母亲便赋予了我们生存的权力；从我们呀呀学语的时候，母亲便教给了我们做人的道理；从我们迈入校门的时候，母亲便给予了我们无尽的关怀；当我们走向社会的时候，母亲给了我们最诚挚的思念；当我们遇到挫折的时候，母亲依旧是我们坚强的后盾，依然为我们遮风挡雨。母爱是伟大而无私的，世界上的每一个生命都沐浴在母爱的光辉下。母亲是一盏明灯，让我们看清了前进的方向，获得信心；母亲是一处港湾，让我们远离风浪，享受安定。母亲为我们做了很多，而她们从来没有想到自己，她们的心中挂念的永远是自己的孩子。

当我们穿上漂亮的衣服，吃着可口的饭菜，幸福地点燃生日蜡烛时，是否想到了母亲？难道我们就这样心安理得地接受着母亲无偿的爱吗？难道我们不应该做些什么让母亲开心，让母亲骄傲吗？难道我们不应该用优异的成绩来报答母亲吗？看着母亲眼角渐渐增多的鱼尾纹，那是岁月的沧桑不经意夺去了母亲的青春；握着母亲布满老茧的双手，那是为生活苦苦奋斗的印记；望着母亲憔悴的面容，那是为儿女的成长操劳的见证。当母亲节再一次到来时，让我们一起庆祝这个温馨的五月，让我们一起感恩母亲节，把我们对母亲的爱，把我们心中涌动的感激、思念、祝福、歉疚??都说给母亲听吧！让情感在温馨的五月尽情地释放，让我们用优异的成绩来回报母亲。

同学们，请记住母亲节，记住母亲的爱，让我们对母亲的爱充满每一天。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 国旗下讲话的感悟篇四

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

这个节日是对母亲的赞美和颂扬，是提醒我们时刻记住，要感恩我们的母亲。母亲给了我们生命的体验；母亲悉心养育我们健康成长；母亲是我们的第一位启蒙老师，让我们获取知识和力量；在我们遇到困难和曲折时，母亲给予我们不尽支持和鼓励。

“滴水之恩，当涌泉相报”，我们或许有时会对一个陌生人的一点点关怀而铭记于心，却对母亲的博爱熟视无睹，同学们，让我们学会感恩，更加孝顺我们伟大的母亲。

有时候，表达感恩只需一些简单的话语，在妈妈工作完回到家里时，向妈妈问一声：“妈妈，您辛苦了！”；在妈妈做好了菜给我们吃的时候，别忘了说一声：“妈妈，谢谢你！”有时候，表达孝心只需一些简单的动作：饭前帮妈妈盛饭，夹菜给妈妈吃，饭后主动收拾碗筷，在妈妈分担一些家务??有时候，认真做好我们自己的事，努力学习，积极向上，知错能改，取得好成绩，对妈妈来说，就是一份莫大的欣慰。

“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？”是啊，母爱我们如何能报答得完呢？赶紧行动吧！让妈妈感觉到每一天都是母亲节！只有懂得感恩的人，才会是妈妈的骄傲，才会赢得所有人的赞赏。我的演讲完毕，谢谢大家！

## 国旗下讲话的感悟篇五

同学们，有一个人，她永远占居在你心最柔软的地方，她愿意用自己的一生去爱你；有一种爱，它让你肆意索取和享用，却不要你任何回报——这一个人，叫“母亲”，这种爱，叫“母爱”。今天，我国旗下讲话的题目是：感悟母亲节。

同学们，当我们早上匆忙地从床上爬起来，是谁已经为我们做好了可口的早餐？当我们背上书包急急地走出家门时，是谁的身影徘徊在窗前张望？当我们带着一身疲惫回到家时，是谁早已为我们准备好了洗澡水？当我们为了学习而挑灯苦读到深夜时，又是谁悄悄地在桌上放一杯牛奶？是什么样的人才能做到这么多却又不求回报呢？是妈妈。

同学们，知道昨天，五月的第二个星期日是什么节日吗？是母亲节。现代意义上的母亲节起源于美国，由安娜·查而维斯发起，她终身未婚，一直陪伴在她母亲身边。19在母亲去世时，查而维斯悲痛欲绝。两年后，她和她的朋友开始写信给有影响的部长，商人，议员来寻求支持，以便让母亲节成为一个法定的节日。查而维斯认为子女经常忽视了对母亲的情感，她希望母亲节能够让人多想想母亲为家庭付出的一切。第一个母亲节于195月10日在西弗吉尼亚州和宾夕法尼亚州举行，在这次节日里，康乃馨被选中为献给母亲的花，并以此流传下来。19，美国国会通过了一份议案，将每年5月的第二个星期日作为法定的母亲节。母亲节从此流传开来！

感谢母亲，也许你的一句“我爱你”，妈妈温暖心底；你的一个拥抱，妈妈温馨倍至；当你细心为妈妈翻好衣领时，妈妈倍感幸福；当你把你的小房间收拾得井井有条时，妈妈笑意盎然；当你将一张张满分试卷带回家时，妈妈激动万分；爱你的妈妈，放在嘴上，写进作文，落实到你的行动中，更要融入到你的血液中。因为我们的生命都是母亲给的，我们的血液里永远流淌着母爱，挥之不去。一首《游子吟》道出了千百年来母爱的伟大和无私。让我们一起放开声音深情朗诵：

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

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

## 国旗下讲话的感悟篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们，上午好！

同学们，你们知道今天是什么节日吗？告诉大家是母亲节。我今天国旗下讲话的题目是《母爱无边》。

“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？”唐代诗人孟郊的一首传诵古今的《游子吟》道出了人世间最诚挚、最深切、最令人动容的母子情怀。

母亲为我们做了太多太多。她们从来没有想到自己，她们的脑海中永远是自己的孩子。从小到大，母亲一直是我们身边最亲最爱的人，从呀呀学语，从蹒跚学步，身边总是离不开母亲关切的眼神；当我们开心的时候，母亲用明亮的眼睛微笑地看着我们；当我们生病的时候，最担心的总是母亲；母亲为我们做的很多，可是她却从来没有要求任何的回报！

妈妈不要华丽昂贵的首饰，不要价值不菲的礼物，送给妈妈最好的礼物就是我们自己，也许就在昨天，一枝初叶蓓蕾的康乃馨，一块干净整洁的桌布，一封感谢的信，一幅稚嫩的画，一张自己做的贺卡，一句祝福的话，便让妈妈倍感欣慰。因为——孩子长大了，懂得如何疼妈妈了。同学们，让我们一起庆祝这个温馨的五月天，让我们一起感恩母亲节，把我们对母亲的爱，把我们心中涌动的感激、思念、祝福、歉疚都说给母亲听吧！让我们用优异的成绩来回报母亲，让我们说：“妈妈，我爱您！”



老师们，同学们，记住母亲节，记住母亲的爱，让我们对母亲的爱充满每一天。

谢谢大家！

## 国旗下讲话的感悟篇七

各位老师、同学，大家早上好：

今天我演讲的题目是《浓情五月，感恩母亲》。

母爱是一缕阳光，让你的心灵即使在寒冷的冬天也能觉得温暖如春；母爱是一泓清泉，让你的情感即使蒙上岁月的风尘仍然清澈澄净；母爱是一株树，在季节的轮回中固执的坚守家园。

古人有句诗说，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”母亲，您正是这为我们吐丝的春蚕，为我们燃烧的红烛。

## 国旗下讲话的感悟篇八

人生这条路，你该怎样走

许多人都期望自己的人生每一天能够过得快乐、开心一点，也期望天天都能够进步一点点。的确，在生活节奏日益加快的当前，如果你这天没有进步，明天就要为这天的退步而加倍付出了。

先说学习，人生是一个不断奔跑的过程，亦是一个不断学习的过程。有一句话这样说“学如逆水行舟，不进则退。”这就告诉了我们每个人每一天都要有自己的收获，要有所进步。哪怕进步不是很大，但只要你前进了，就是一种成绩，就是一种成就。因为在当今社会时代，每时每刻都有人在向前奔跑，如果你止步不前，你就会远远地被人甩在后头。到那个时候，纵使你使出全身的力气去追赶，恐怕也是无济于事。

我们在拥有完美社会的这天，我们要努力让自己有所前进，其实这个并不难做到，只要你每一天肯付出一点时间让自己冷静下来，用一点点耐心充实一下自己，哪怕只是短短的几分钟，积累下来，你往后所取得的成就也是会让人称奇的。但是，我们同样要注意，在当今社会格局，有足够的信心往往不够，还要有充沛的社会经验，在这个生活节奏加速的时代里，人们似乎每一天都没有足够的时间去做完想做的事，比如织好一件毛衣，比如画好一副油画，又比如让自己的小孩天天感到快乐…有好多的比如都能够让我们明白其中的很多好处和内涵。但是，仍有人在坚持每一天挤出一点时间来充实和完善自己，最后也取得了骄人的成绩。

在许多校园，从小学到大学，大的甚至到工厂、政府，老师们先生们总是提醒我们要学习先辈们的方法，总结他们的经验，比如：

学习爱迪生的刻苦专研，认真地去探索去发现，发明了电灯；学习牛顿的仔细探究，去发现世间万有的定律；学习祖冲之的认真有耐心的精神，最后取得了巨大成就——发明了圆周率。

我们中国的教育就是这样，总是不断的往前面看，以为不断的奔跑，就是成功的一种形式，就会成功，我们中国人想得很美阿！我们虽然有长远的目光，有着足够的信心，但是却却没有回头的耐心，我们太喜欢“新鲜感”了，不断的创新，难道“创新”必须是好的吗？不，必须不是的，凡是都有两面性，不可任意地给它加个自己所认为的题目。

我无意中在报纸上看到这样一个故事，受到了启发，和大家分享一下。

小婷和小晨是邻居，他俩从小就在一齐玩耍。小婷是一个很聪明的孩子，学什么都是一点通，她明白自己的优势，经常为自己感到骄傲。小晨的脑子没有小婷的聪明，尽管他很用功，但成绩却难以排到前面。因此，与小婷相比，他经常感

到无比的自卑。

然而，他的母亲总是对他说：“如果你总是拿他人的成绩来衡量自己的实际状况，你终生也但是是一个追逐者而已。奔腾的骏马尽管在开始的时候总是呼啸在前，但最终到达目的地的，往往是充满耐心和毅力的骆驼。”

就这样，小晨不在为自己的不足而感到自卑，而是想方法让自己不断进步。

而聪明的小婷自诩是个聪明人，从不想着让自己获得进步，只是一味的往前奔跑。因此，她一生业绩平平，没能成就任何一件大事。认为自己很笨的小晨却成就了非凡的业绩。

小婷愤愤不平，以至于郁郁而终。她的灵魂飞到天堂后，质问上帝：“我的聪明才智远远超过了小晨，我就应比他伟大才是，但是为什么你让他成为人间的卓越者呢？”上帝笑了笑说：“可怜的小婷阿，你至死都没弄明白：我把每个人送到世上时，在他生命的褡裢里都放了同样的东西，只但是我把你的聪明放到了褡裢前面，你因为看到或是触摸到自己的聪明而沾沾自喜，以致误了你的终生。而小晨的聪明却放在了褡裢后面，他因看不到自己的聪明，总是仰头看着前方，所以，他一生都在不知不觉地迈步向前！”

所以，在人生的道路上，不要以为总是往前看就是进步就是成功的方式。有的人在拼命奔跑，有的人却只是在小跑，有的人在散步，有的人却在停止，那都是一样的道理，不必须要很努力的往前奔跑才算成功，而是要讲究方法、吸取经验。

人生这条路，其实很容易走，关键是，你走对了没？

## 国旗下讲话的感悟篇九

放下就是释然，忘记就是快乐

人活着，没必要凡事都争个明白，水至清则无鱼，人至清则无朋。跟家人争，争赢了，亲情没了；跟爱人争，争赢了，感情淡了；跟朋友争，争赢了，情义没了。争的是理，输的是情，伤的是自己。黑是黑，白是白，让时间去证明。放下自己的固执己见，宽心做人，舍得做事，赢的是整个人生；多一份平和，多一点温暖，生活才有阳光。

人，是活给自己看的。别奢望人人都懂你，别要求事事都如意。苦累中，懂得安慰自己。没人心疼，也要坚强；没人鼓掌，也要飞翔；没人欣赏，也要芬芳。生活，没有模板，只需心灯一盏。烦时，找找乐，别丢了幸福；忙时，偷偷闲，别丢了健康；累时，停停手，别丢了快乐。平凡生活中，忙碌于工作，安然于家庭。不求事业多大进步，只愿生活甜美温馨；不想生活多么富有，只愿家人健康欢欣。

人总是争取未得到的，而忽略所拥有的。伤害最大的，往往是最执着的；刺痛内心的，常常是最在乎的。一往情深的认真，却是毫不在意的敷衍；感人肺腑的执着，却是无动于衷的冷漠；一心一意的付出，却是自作多情的孤独。情，需要两心呵护；爱，需要以心沟通。没有不能相守的情，只有不懂珍惜的心；没有不能永恒的爱，只有不知守护的人。其实，生命中对你好的人，才是最珍贵的拥有。

人再豁达，也会有块心底的伤；心再冷漠，有时也会红了眼眶。走得再潇洒，途中也会有迷茫；活得再漂亮，背后也会有凄凉。不是你倦了，就会有温暖的巢穴；不是你渴了，就会有潺潺的山泉。每个人的内心，都有几处不为人知的暗伤。有的泪，只能往心里流；有的苦，只能咬牙顶住。一些沮丧，提醒自己要面向阳光；一些受伤，告诉自己选取笑着去原谅。泪水洗过的视线会更坚定，苦痛历练的生命会更顽强。

人生，不是总如意；生活，不是都称心；事业，不是永辉煌；前行，总会遇沟坎；情缘，总有苦辣甜。不要求别人，不苛求自己，路，不通时，学会拐弯，结，不开时，学会忘记；事，难

做时，学会放下；缘，渐远时，选取随意。有些回忆，记起，便是温暖；有些秀丽，入目，就是风景；有些伤痛，放下，就是释然；有些纠结，想开，就能舒坦；有些事情，尽心，就是完满；有些错误，原谅，就是心宽；有些纷扰，看淡，就无悲颜；有些是非，不计较，就不会负载心间；有些琐碎，释然，就是简单！

人生，有时候过不去的是自己。本无事，却纠结在心里，一向挥之不去；本无忧，却总是贪欲，所以会渐渐忘记最秀丽的东西；本是一种经历，却放不下，又丢弃不得，自扰之。世事只是世事，用心了，尽力了，虽有缺憾，也是一种美。过去的，没有人能把它们抓在手里，谁，都是活在此刻，活在无怨无悔的生命里。

人生的路，总有几道沟坎；生活的味，总有几分苦涩。重要的是懂得调解。有些事，无能为力，就顺其自然；有些人，不能强求，就一笑了之；有些路，躲避不开，就义无反顾。没有阳光，学会享受风雨的清涼；没有鲜花，学会感受泥土的芬芳。想要的多了，是负累；奢望的少了，会满意。微笑的眼睛，才能望见秀丽的风景；简单的心境，才能拥有快乐的情绪。

人生，有许多事情无法言说。有些快乐，别人未必能理解；有些悲伤，别人未必能感受。有些累，累在身上，累在心上；有些泪，挂在脸上，伤在心上；有些痛，无伤无痕，痛在心中。爱有天意，是否会眷顾自己；心有灵犀，为何总让人无语。有声的，亦累；有形的，也苦；有伤的，还痛。原先，看不见的伤痕最疼，流不出的眼泪最冷。

人的一生，与爱恨纠缠，得失相伴，与是非周旋，

生活，不是都称心，事业，不是永辉煌，前行，总会遇沟坎，情缘，总有苦辣甜，不要求别人，路不通时，学会拐弯，不苛求自己，结不开时，学会忘记，事难做时，学会放下，缘渐远时，选取随意，有些回忆，记起便是温暖，有些秀丽，

入目就是风景，有些苦恼，有些伤痛，放下就是释然，忘记就是快乐。

## 【国旗下讲话稿】二

此生不易，请善待自己

茫茫人海，我们但是是一颗微不足道的尘埃；芸芸众生，我们但是是一个渺小的自己；大千世界，我们但是是一个匆匆行走的过客；每一天在人流如潮中奔波、寻觅……人生不易，善待自己！

人生不易，遥遥无期。珍爱过去，应对现实。也许每个人都有有一个矛盾的心理，小的时候每一天都盼望着快点长大，因为羡慕大人的世界丰富多彩。而长大后，又常常想念小的时候，因为留恋儿时的无忧无虑，留恋儿时简单的快乐和幸福。

我们每一天都在幻想着明天的奇迹，期望破茧成蝶一个与众不同的自己。而现实的残酷，生活的现实，却一次次地考验着你的耐力，最后经不起折磨的你，只有改变自己的想法，理解原本不能理解的一切。

人生不易，不必强求。缘来缘去，自有天意。有的人一路同行时，彼此都能够掏心掏肺的给予，能够心甘情愿地付出，能够雪中送炭，能够雨中送伞……遗憾的是，有的人走着走着就散了，来不及去挽留，来不及问个理由，却是一生的不再相见！

酸甜苦辣咸的味道，聚散离合的瞬间，谁都阻挡不了。该来的要来，该走的谁也拦不住！因为每个人都有自己的生活，即使是亲人、朋友和爱人，也不会时刻陪伴在你的左右。也许人生就是一个令人身心磨练的过程，有些事只能自己去勇敢的应对。

人生不易，世事难料。应对失意，安慰自己。在寻寻觅觅的路上，尽管我们每一天都在百分百的努力，但是依然会十有八九的不如意。即使刚刚说好的事情，转身就是相反的结局；即使你莫名其妙，但是事实就是如此！也许只有经历风霜雪雨的侵袭，我们才会逐渐的成长和成熟！

生命无常，坎坎坷坷，曲曲折折总难免。即使有一天你被失败的结局伤的再深，也要仰起头，擦干泪水。看看广袤的天空，它那么博大、那么蔚蓝，它必须能包容你所有的委屈。然后悄悄地对自己说一句“没事儿，我能行”！

人生不易，珍爱自己。快乐分享，疼痛埋藏。每个自己一路走来，真的不容易。每一天都会有生气的、心痛的、无奈的时刻……但是每个人总要长大，总要学会独自飞翔。即使在电闪雷鸣中不幸断翅，也要笑对人生，感恩所有的相遇。

如果说好了伤疤，真的能忘记疼痛，那么就不要再一次次的地去诉说，否则疼的依然是你自己的内心。因为不是所有的疼痛都能呐喊出来的，不是所有的无奈都能向别人倾诉。不要再幻想那句“你若懂得，该有多好。”因为谁都不是你，不会与你感同身受的经历！

人生不易，冷暖自知。苦而不言，痛而不语。一路走来，在山一程、水一程中，不知有多少人擦肩而过，来去匆匆，成为永久的陌生。不知有多少人还珍藏在内心的一隅，在孤独时依然会想起，也许那也是一种相隔咫尺天涯的温暖记忆！

走过的岁月，有留恋的人，有铭记的事；有圆满的结局，有残缺的足迹；有精彩与赞誉，有平凡与无奇……无论明天怎样，我们都得踏着重复的步伐，继续在路上努力！

人生不易，善待自己。请相信：只要努力，只要坚持；只要心中充满快乐；就会自由地飞翔；就会骄傲地活着。如果不能做一棵参天的大树，就做一棵温暖的向日葵吧。每一天面向朝

阳，永久笑对风雨！

### 【国旗下讲话稿】三

中年人生是懂得

人到中年，渐渐的学会了独处，学会了一个人行走，喜欢与人不远不近的相处，懂得了慎言和自律，生活终是要有桥桥渡，无桥自渡，谨慎言论，不随意去评判别人，不人云亦云，也是一种修为。有些心事，只适合安放在文字里，有些话只说与懂得的人听，有些事情只能自己来消化，茶凉了，自行续上，一个人的冷暖，终要自知，中年如茶，茶香自品，中年如水，静水深流。

中年的山水，已不再是朦朦胧胧，而是看山是山，看水是水，求的是那份真，中年的生活，不再追求轰轰烈烈，而是银碗里盛雪的清宁，开始喜欢穿舒适的衣服，饮食也不求多丰盛，更注重的是家人的健康，开始学会安享生活，流连于街市，能为爱的人煮一锅汤，牵着孩子的手看看风景，就是幸福，其实生活的真味，就是平淡，过得庸俗些也无妨。开始放慢脚步，做些自己喜欢的事，向内修剪自己，去掉繁杂，只求一份简单。

人到中年，更明白自己肩上的职责，觉得上有老，下有小，也是一种甜蜜的负担，从前不管不顾，此刻成了心甘情愿的付出，尽力的强大自己，精心的呵护着家庭，风雨来时，能为家人撑一把伞，尘世浮沉，能做一面能依靠的墙，努力完善自己，越发懂得陪伴的重要性，外面的世界虽然很精彩，最暖的还是夜晚为自己点亮的那盏灯，季节的风，岁月的景都能够远走，能留下的还是那份陪伴的暖。

人到中年，开始喜静了，倾心于恬淡素雅，如深山的菊，不再在乎开的有多艳，而更注重内心的修养，安静，是繁华喧嚣外的一份领悟，是灵魂的救赎，闲暇时，看看书，喝喝茶，



让心灵得到舒展，茶能润心，书能香我何须花，将所有的喧嚣泛沉，都隔在窗外，把心安放在静处，就会听到花开的声音，灵魂也能在独处中升华，人生最珍贵的，是经过世事沉浮，仍能 and 心灵深处的那个自己对话，便是最美的修行。

隔着岁月的云烟，我们都在经历着，等待着，遗忘着，生活就是一个学习的过程，学习理解，学会宽容，学会与生活握手言和，最终改变的是自己，人生就是一个懂得的过程，默默的承受，暗自坚强，最终学会了拿得起放得下，踏上了重新开始的路，人生仅一程山水换一份懂得，没有什么永久，也没有什么需要过于执着，心坦然，则光阴安暖。

钱钟书说：洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。人到中年，最后看清了时间，读懂了生命。人生起起落落，有多少事我们能够主宰呢，不如顺其自然，总起风的晨，总有绚烂的黄昏，也总有雨露滋润花事，一切皆是定数，生活其实不需要太多，你若只是一味的捡拾，而不懂得舍弃，人生便会负累，学会放下，难得一份简单自在。

人到中年，沧海桑田，从前一向看不透的，慢慢的也就淡了，一向执着的，慢慢的就放下了，逐渐明白，手里能够握住的，才是最珍贵的，人到中年，最难得的是那份懂得。

#### 【国旗下讲话稿】四

活出最好的自己，是生而为人的职责

日臻成熟的内心，总是在思索一个问题：忙忙碌碌的人生，活着究竟是为了什么？众说纷纭的答案中，我更觉得：活着，是一种职责！

杨绛说：人生实苦。或许，当我们懂得了遗憾，懂得了不易，

才算开始理解了人生。

确实，人生不易。这个世界，有欺骗，有痛苦，有明争暗斗，有弱肉强食，有太多的不称心，有太多的难如愿。

有时候觉得，你怎样做都会有人不满意。你过得好，有人会说你炫耀；你过得不好，有人会说你没出息。

你有才，别人会嫉妒你；你平庸，别人又会鄙视你。

所以，与其疲惫地去取悦别人，不如好好的经营自己，为自己撑一方晴空，担起自己该担的职责。

其实想想，这个世界上，除了晦暗，还有更多的完美和牵挂，要为自己爱的人活，为牵挂自己的人活，也为让自己的人生更精彩而活。活着，其实是一种职责。

孩童时代，生活在父母浓浓的爱里，肩上担着父母的期盼，所以要好好读书，好好做人。让父母不失望，让青春不虚度就是彼时的职责。

步入中年，上有老下有幼。孩子需要我们精心抚育，老人需要我们悉心照顾。在一地鸡毛的繁琐中，在荆棘遍绕的无奈中，为孩子和老人创造一片幸福快乐的天空，就是我们的职责。

人到老年，历经岁月沧桑，身体已经开始走下坡路，此时，老年人会觉得：保养好身体，少生病，少给儿女添麻烦就是自己的职责。

甚至于觉得，只要力所能及，也会尽最大力气帮孩子们一把。让孩子们越过越好是老人们最大的心愿。

漫漫人生，每个人都有自己的职责。为了爱自己的人，为了

不负锦瑟华年，我们都有职责好好生活，做最优秀的自己。

人生，有阴雨，也有晴空；有真诚，也有欺骗。不论生活给予我们多少晦暗和阴霾，我们都要敞开心扉，让阳光流泻进来，让心间弥漫温暖！

走着走着，一场场风雨会淋湿我们生活的信心，但是，想想自己身上的职责，我们不敢退缩，更不敢一蹶不振。

因为，我们不能让爱我们的家人和朋友悲哀绝望。爱他们，给他们幸福和期望是我们的职责。

彼此许诺的一句话，如果遵守，就是誓言；如果背叛，就是谎言。遵守与背叛，也许只是一瞬间。

所以，不要纠结对方以前许诺过什么。许诺的话，不必须会遵守。

不为不值得的人悲哀落泪，活出最好的自己，其实是在无声却有力告诉对方：你真诚对我，我也会视你如珍宝；你欺骗我，在我眼中你但是只是一根草；离了你，我一样过得好。

岁月虽长，生命太短。我若不伤，岁月无恙。

快乐地活着，为自己，也为流年中为自己深情守望的人。倾其一生，用微笑换取岁月静好！

## 【国旗下讲话稿】五

生活要平常，人生心要淡

生活要平常，人生心要淡，人的一生，是生不带来，死不带去的一生，在亲人的欢笑声中诞生，又在亲人的悲伤中离去，无法控制自己的生与死，多数人到了年迈的时候，才能体会到健康长寿，比荣华富贵更重要，让我们从微笑开始，改变

自己，人活一辈子，开心最重要，拥有健康的体魄，在快乐的心境中做自己喜欢的事情，是人生最大的幸福，人的一生做人难，为人更难，人难做，更难做人，泪水，忍不住也得忍，苦楚，咽不下也得咽，错缘，放不下也得放，挑着担子走人生，该丢的丢，该捡的捡，人，有时候都是被逼出来的，世态炎凉，玩的起继续，玩不起出局，人心难测，知人知面难知心，掏心掏肺难握情，身不由己的若干伪装，也许是应对世事无常，言不由衷的嘴角上扬，或许是踉踉跄跄的坚强，人有很多时候，都是故作坚强，百毒不侵的内心，往往会被一句简单的安慰打败，刀枪不入的伪装，常常在懂你的人面前彻底投降，有时无声的拥抱对一颗脆弱的心来说，就是雪中送炭，哪怕是默默的陪伴，在一个孤单的人面前，就是万语千言，其实每个人所渴望的无外乎就是，一份理解认同的心，一个真心陪伴的人。

人的一生，都期望自己有个幸福的家，每一天都是个快乐的人，但在生活中，不是一切都尽人意，但是有什么好看不开的，烦恼忧愁，恩恩怨怨几十年后都会随生命而烟消云散，有些缘分虽然失去了，情却难收，有些伤害虽然看不见，心却很疼，如果习惯了不该习惯的习惯，那就是不堪，如果在乎了不该在乎的在乎，那就是作践，不要对无视你的人心软，更不要向不疼你的人求可怜，火把倒了，火焰依然向上，错缘散了，尊严务必尚存，别低头，王冠会掉，别流泪，他人会笑，别一厢情愿，得不到就不要，做回自己，你能行，人活得再洒脱，也会有纠结，路走得再顺畅，也会有坎坷，缘看得再淡然，也会有不舍，人活一世，不可能什么都如愿，聚散悲欢，不可能谁都留在身边，我们平凡，理当有柴米油盐的平淡，即为俗人，免不了尝尽苦辣酸甜，活得一无是处，至少还有爱你的父母，打拼的再累再苦，起码还有家人的笑容，所谓幸福，身体康健，知己两三个足也，活的好，人健康足也。

人的一生，没有什么是不能够放手的，时日渐远，当你回望，你会发现，你以前以为不能够放手的东西，只是生命瞬间的

一块跳板，所有的哀伤、痛楚，所有不能放弃的事情，但是是生命里一个过渡，失恋，失意，甚至失婚，以至我们在感情里所受的苦，都但是是一块跳板，却能令你成长，真诚，是一个人的本性，善良，是一个人的天性，不管遇见任何人，真诚才能走进心里，无论碰到任何事，善良永久但是期，秀丽的外表也许会打动别人，但真诚的内心更能感动别人，强势的语气也许会让人口服，但善良的行动更会让人心服，不做作，不敷衍，不世故，就是一个人的真，懂包容，懂尊重，懂让步，就是一个人的善，不丢根本，不忘初衷，一个人才能走得从容，站得稳定，人，要有一颗干净的心，无论相貌，无论着装，心的通透是最美的，不分贫富，不分高低，心的善良是最贵的，身处俗世，却不被俗世所染，笑在脸上，笑也在这天就不会再有另一个这天的一辈子，一分一秒都不会再回头的一辈子，为什么不好好珍惜眼前，为什么还要拼命地自怨自艾，痛苦追悔呢，过去的不会来，失去的在努力。

人的一生，只要不丧失对生活的信心，对理想的追求，做你想做的，爱你想爱的，就能够了，如果该奋斗了，该拼搏的去拼搏了，就能以平常心看待得失，无论何种感情，要走的人你留不住，等待关心，等待到关上了心，期盼拥有，期盼到没有回首，人生那么短暂，凭什么让不在乎你的人来影响情绪，人心如此矜贵，干嘛用不懂珍惜的人来亵渎你的感情，不要为不愿在你身上花费时间的人，而浪费你的时间，更不要错误地认为你放不下的人，同样也放不下你，用谎言去验证诺言得到的必须是欺骗，别为不值得的人做不值得的事，宁可高傲发霉，也不委曲求全，拿出点姿态，能够惯着你，也能够换了你，人，有时候不能过分善良，老实人总是挨欺负，有些人总欺软怕硬，能够装傻，但别以为我真傻，能够理解指点，但不许指指点点，对人不计较，是尊重，但别得寸进尺，对事会让步，是大度，但别肆无忌惮，爱是永恒的，情是相互的，人是等同的，各自尊重的。

人的一生，不要去过分地苛求，不要有太多的奢望，既然命运不偏爱于我，不让我鹤立鸡群，不让我出类拔萃，又何必

硬要强求呢，金钱，权力，名誉都不是最重要的，最重要的是善待自己，就算拥有了全世界，最终也会烟消云散，别拿我的宽容当纵容，更别视我的底线为无度，好脾气不代表没脾气，而是不轻易发脾气，容忍你是看得起你，不要挑战我的耐性，有句尴尬的词说得好，别蹬鼻子上脸，我也能够没风度，有些原谅看似容易，等再次信任，就没那么容易，有些感情是刻骨铭心，不属于你的，一样出局不能继续。其实在乎一个人的同时，就赋予了其伤害你的权利，让时间说真话，虽然我也害怕，爱很自私，因为在乎才去介意，才去任性，爱很无私，因为心疼一再让步，一再原谅，在乎够深的，往往最容易伤你，总让你欺负的，常常是最爱你的，不是相爱的人都不吵架，也许是借着情绪去发泄憋在心的话，不是所有的感情都完美无瑕，也正因为有诸多的缺点才为爱而改变，为爱而接纳，好好珍惜眼前人吧，不是谁和谁就天生注定在一齐，其实幸福，无非就是你在闹，他在笑，你失意，他也不会好过。

人的一生，开心也是一天，不开心也是一天，干吗硬要逼着自己不开心呢，是阿，人就这么一辈子，做错事不能够重来的一辈子，过了这天就不会再有另一个这天的一辈子，一分一秒都不会再回头的一辈子，我们为什么不好好珍惜眼前，为什么还要拼命地自怨自艾，痛苦追悔呢，人一辈子都在忙着，累着，奔波着，不论多苦，事，还是没做完，人一辈子都在省着，攒着，储蓄着，不论多抠，钱，还是没存够，人一辈子都在忍着，让着，怕着，不论多留意，人还是得罪的不少，我们，一辈子都在读着，写着，感悟着，不论多聪明，亏，还是没少吃，人一辈子都在觉醒中，成熟中，成长里，不论多淡定，遗憾，还是有这就是真实人生写照，这就是贪婪人性直白，回首看，几多挚友于心几多金钱在手，几多真情在握，除了苍老的容颜，渐长的年龄，满腹的心酸，还有啥真正属于你自己，只有读懂了生命的好处，才能活的简单，自在，快乐心上，对人几分真，便会换取几分心，用情几多诚，就会收获几多永恒，眼睛纯净，才能望见秀丽的风景，心灵干净，才能拥有纯粹的感情，一个人的心，就是一个人

的世界，一个人的一切，牵扯一个人的一生。

人的一生，能够淡然应对，也能够用心把握，当你看不开，当你春风得意，当你愤愤不平，当你深陷痛苦中，请想想，不管怎样样，你总是幸运地拥有了这一辈子，浓淡间，写着聚散，深浅处，涂着远近，有些人，走走就散了，不懂得珍惜何不放了，有些情，处处就淡了，总被忽视何不若无其事，歌能够循环播放，感情却不能够再生使用，不是所有的事都能够毫不计较，不是所有的人都能够无限原谅，一句没关系，并不能让一切回到原点，一声我错了，并不能删除犯下的错，感情，有多少用心就有多少悲哀，有多少在乎就有多少无奈，人生的路，零零碎碎，片片段段，那些相遇，那些挥手，只是其中的某一段，有些情，断片了就不会再续，所以，且行且珍惜，且爱且欢喜，有些人错过了就不会再见，开心也是一天，不开心也是一天，干吗硬要逼着自己不开心，人就这么一辈子，好景不常在，好花不长开，人生短暂，好好地去珍惜它，善待它，把握它，珍惜你身边的每个人，珍重自己，珍重别人，理解自己，了解别人，生活要平常，人生心要淡。