# 2024年国旗下的讲话演讲稿一分钟(大全9篇)

作者：青春岁月 更新时间：2024-03-30

*演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮*

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**国旗下的讲话演讲稿一分钟篇一**

本站小编为大家整理了一篇关于国旗下演讲稿：珍惜每一分钟的文章，更多文章尽在本站。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!今天我国旗下讲话的题目是：珍惜每一分钟!

首先，我想跟大家分享一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向着名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗?”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟?一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常恨短很渺小，但是却可以做很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的`关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续;也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒!

-->[\_TAG\_h3]国旗下的讲话演讲稿一分钟篇二

各位老师、各位同学：

早上好!我今天的讲话题目是《踏实做人，认真做事》。

所谓诚实，就是讲真话、表里如一、真诚不虚假。拥有了诚实，也就拥有了人间最宝贵的友谊。伟大的周恩来总理说过：”世界上最聪明的人就是老实人。“因为只有老实的人，才能经得起事实和历史的考验。我们应该牢记前人的嘱咐，让诚实成为自己的习惯!

南北朝时，有个名叫”明山宾“的老实人。一天，他将家中仅有的一头牛卖了，才知道这头牛曾患有腿病，连忙跑到集市上，找到买主表示歉意的说明情况，还主动退一半的钱给买主。明山宾这种待人诚恳、真挚的行为，深深的触动了人们的心灵，也赢得了他人的尊重。

诚实是美德，有人认为诚实会吃亏，可是人们并不明白，惟有诚实能感动一切，为自己赢得充实而美好的人生。

人生，其实就像是一只花盆，知识是土壤，希望是种子，汗水是耕耘。但是，仅有这些是不够的。对于你手中的这个花盆来说，诚实是它的内质。它很脆弱，一次欺诈便会使它产生裂痕;它也很坚强，在一次次风雨历练中坚持真我本色，以日益博大的胸怀，保护我们的”种子“一点点成长。同时，诚实也是我们”希望“的根脉，是我们未来赖以安身之命、吸取滋养的根。千万不能让它变得”消瘦“甚至于”萎缩“，要知道--根系有多大，树冠才有多大。

**国旗下的讲话演讲稿一分钟篇三**

国旗下演讲稿：珍惜每一分钟【第一篇】：国旗下演讲稿：珍惜每一分钟

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜每一分钟》！

我的讲话完毕，谢谢大家！

国旗下演讲稿：珍惜每一分钟【第二篇】：国旗下演讲稿：珍惜每一分钟

曾经有这样一篇文章，文中写到：人到底是怎么老的 早晨洗脸是一天的开始；晚上洗脸是一天的结束。洗着洗着，人就老了。

亲爱的同学们，不要吃惊，不错，人就是这样老的。拿出自己中的照片，那个没有牙齿的小毛头，怎么眨眼工夫就成了今日翩翩少年呢？爸爸妈妈的结婚照片还没有开始发黄，怎么鬓边就有了白发 还有你那满脸皱纹的爷爷奶奶，问起这个问题，他们准会喃喃地说人老起来真快，一辈子不知不觉就过去了。

是这样，时光只解催人老。小时候，听爸爸，妈妈说到这句话的时候，并不理解其中含义。待明白它后才惊觉时间已在不知不觉中匆匆溜走，一去不复返了。

所以，亲爱的同学们，我希望你们能知道，在我们生活的空间中，时间第一，它是最宝贵的资源，同时，它也最容易溜走，被浪费。

写作文时，很多同学爱用日月如梭，光阴似箭。我觉得，没有哪个词能比它们更好地形容时间的特性。岁月无情啊。亲爱的同学们，请不要觉得自己还小，觉得时间还很多，觉得离老还很远，可以有大把的时间来挥霍。

如果你这样想，这样做，就会像许多人一样，满头白发时问自己：我怎么就老了呢，我怎么还仅仅在学海的中心，距离理想的彼岸还如此遥远呢 我们出生时，世界送给我们最好的礼物就是——时间，不管对穷人还是富人，这礼物是如此公平：一天24小时。我们用它来学习，用它投资经营自己的生命。

有人很会经营，一分钟变成两分钟，一小时变成两小时，一天变成两天……他用上天赐给的时间做了很多的事，最终换来了成功。其实，这世界上的伟人：元首，科学家，发明家等，最成功之处就是运用的成功，他们都是运用时间的高手。

有的人，不会利用这份宝贵的资源，你看他：早晨醒来还躺在被窝里10到15分钟，该开始学习了，他偏要跟同学闲聊上几十分钟，对于意义不大的电视剧可以看个昏天黑地，算不出来有多少时间就这样白白溜走了，没有产生任何效益，多可惜！

由此，有人得出这样的结论：成功的人，善用时间，庸碌的人，消磨时间。在美国有一个非常有名的学者伯纳德·伯伦森，在他90岁生日时，有人问他最怜惜什么，他说：我最怜惜时间，我愿意站在街角，手中拿着帽，乞求过往行人把他们不用的时间扔在里面。

什么时候，如果你也和他一样深感时间不够，你就会切实明白这世上时间第一，你就会抓住时间的分分秒秒，使你理想的航船更快地新理想彼岸进发。

亲爱的同学们，学海泛舟，时间第一，千万抓紧，不能放弃。把握好时间，好好读书，认真学习，严格要求自己，以优秀的成绩回报父母，回报老师，回报社会！

国旗下演讲稿：珍惜每一分钟【第三篇】：国旗下演讲稿：珍惜每一分钟

各位尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

同学们，人生的目标不妨定的高远些，如果经过全力打拼，没有实现，那么至少也要比目标定的太低的人实现得多。

林肯曾经说过：“喷泉的高度不会超过他的源头，一个人的事业也是这样，他的成就绝不会超过他的信念”。

当拿破仑还是个少尉的时候，工作之余，他的同伴们便开始寻欢作乐，去游玩或找女人。他却在埋头读书，如饥似渴地读那些对他将来有用的东西：历史、战争、哲学、文化、法律、天文、地理、气象学等等。他曾说过：“不想当元帅的士兵不是个好士兵”。

现在请大家闭目想想：拿破仑的人生目标是什么？而我们的人生目标是什么？也就是说，我们要将自己设计成什么样的人？在设计的时候，一定要心雄志大一些。同时考虑两个方面：一是自己的能力，要量力而行，但必须尽力而为；二是要兼顾到财富和自由的原则，因为没有自由的人生是不值得追求的，而没有财富就限制了自由。无论希望成为哪个领域中的成功人士，请考虑清楚。

同时建议那些追求成功的人，给自己制定另一个目标，到什么年龄时，自己的财务达到什么目标。把一个个经历，一个个成就看做一个个站点，你的岁数就是计时单位。记住：定高远的人生目标，追求富足和成功。

最后送你一首诗：

我向生命再次讲价，生命却已不再加酬。

心里无论如何乞求，当我计数薄财依旧。

生命乃一公正雇主，任何祈求它愿给付。

然而一旦酬劳讲定，汝之劳役汝须担负。

向来辛劳只为薄薪，早知如此——猛然恍悟。

要给生命定出高价，生命原来皆愿普度。

谢谢大家！

国旗下演讲稿：珍惜每一分钟【第四篇】：国旗下演讲稿：珍惜每一分钟

其实这个故事 就告诉我们：一分钟很短，但是如果你可以好好利用的话，它其实可以改变很多。特别对于我们高中生来说，时间尤为宝贵。在这三年中，我们要接受大量的知识，我们就更需要花更多的时间进行自我消化整理与巩固。

那么怎么样可以去好好的利用时间呢？，我觉得好的话还是对你的课余时间有所计划，做一件事情，什么时候去做，大约需要多少时间，都可以规定下来，再根据你的实践，来调整你的计划，有计划度过每一天。当然课余时间不仅仅是学习，也需要去放松，比如做完一件事情之后可以去休息一下，玩玩游戏 ，听听音乐，出去走走等等，然后再去学习，这样效率会更加高。如果你可以在接下去的两年，一直坚持这个计划，我相信，你肯定能达到你想要的目标。

最后和大家分享两个式子吧，1。01\*365=37。8，0。99\*365=0。03，意思就是说如果你每天可以比别人多留出一些时间进行复习与巩固，那么日积月累，你会比别人获得的更多。所以，从现在开始，珍惜你的每一分钟，谢谢大家，我的演讲完了。

国旗下演讲稿：珍惜每一分钟【第五篇】：国旗下演讲稿：珍惜每一分钟

你知道一分钟，你能做些什么吗？早晨起床，你可以用一分钟来理被子，一分钟刷牙，一分钟洗脸，在学校，你可以用一分钟拿出作业本，一分钟整理书本，一分钟可以做10多道口算题，一分钟也可以单跳绳100多个。

同学们，每一分钟都很宝贵，每一分钟都可以帮助你完成很多很多的事情。这个学期，还有三个星期左右，我们就放寒假了，希望每位同学能珍惜每一分钟，好好学习，获得更大的收获。

-->[\_TAG\_h3]国旗下的讲话演讲稿一分钟篇四

今天，我国旗下演讲的题目是《良好的行为习惯使人终身受益》。

世界级心理学巨匠威廉詹姆士有一句经典名言:：“

播下一个行动,收获一种习惯;

播下一种习惯,收获一种性格;

播下一种性格,收获一种命运。“

的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动，决定着我们的人生航道。先给同学们分享一件事例吧，一个用人单位在人才市场招聘人才，碰到三位大学生。第一位戴着墨镜，一件肮脏的衣服敞开着，一双破皮鞋布满灰尘；第二位西装革履，再配上一条漂亮的领带，显得蛮潇洒，但离去时却粗鲁地站起来，连个招呼也不打；第三位衣着整洁，微笑地与人打招呼，离别时把椅子放回原处，与人点头告别。在三位原来实力相当的大学生中，用人单位选择了第三位。同学们，真理往往就那么简单。第三个人显示出了良好的.品质。当然对他来说只是一种习惯。试想一个人学历再高，相貌再漂亮，但没有良好的习惯，或不拘小节，或行为粗鲁，这样的人踏上社会会受人欢迎吗？其实养成良好的行为习惯的好处远不止这些。良好行为习惯使人受益终身。可见，行为习惯对一个人的命运起了决定性的作用。良好的习惯对我们中学生来讲，尤为重要。

我校一直重视学生行为习惯的养成，我们一直坚持的“两项活动”，“两个建设”，“六项养成”，就是充分的体现。无论是家长会，还是别的学校的老师来我校学习交流，或者上级领导来我校视察，都对同学们所展示出的良好精神风貌赞不绝口。上课时的提前两分钟侯课，下课时的凳子归位，上下楼梯时的自觉排队，就餐时的井然有序，手不离书活动的专注，见到老师后充满真诚的笑脸和热情的问候，都体现了我校的学生所展示出来的精神风貌和文明素质是值得每一位同学骄傲的。

但是，良好习惯的养成不是表演，不是外人来时那一瞬间的矫揉造作，更是我们内在素质的自然体现，要想使行为习惯真正内化为我们骨子里的东西，就像是一根神奇的指挥棒指挥着我们的一举一动，需要常年累月的坚持。还有，良好的行为习惯不是表现给任何人看的，它仅仅是我们内在素质的一个自然的体现而已，是我们成长的需要，不是应付差事。

省教科所的调研活动暂告一段落，但活动的落幕不是行为习惯的结束，而是一个崭新的开始，我们全体师生理应以这次活动为契机，站在一个更高的起点上，持之以恒，不懈努力，给自己的未来一个更坚定的承诺，给我们的学校一个更灿烂的明天！

我的讲话结束，谢谢大家！

**国旗下的讲话演讲稿一分钟篇五**

小鸟因为选择了蓝天，才能尽情飞翔;小溪因为选择了大海，才能尽情流淌;青松因为选择了危峻，才显示了生命之顽强;花朵因为选择了绽开，才显示出生命之美丽。才而我因为选择了放飞，才拥有了以往的梦想。

在过去的旅途中，无论你是否拥有过欢笑，拥有个阳光，这都已成为永远的记忆，加上一把锁将它封闭起来吧!摆在我们面前的，新的教师，新的同学，新的旅途，新的梦幻，新的生命正在破土而出，应对这一切，我们该怎样办。由于现实的残酷，我们将化身为一个个骑士，抹掉胸口上的创伤，擦掉昔日的荣耀，拿上我们的以往的利器，整装待发，新学期的目标是我们新的征途的开始!

梦想是我们通往成功的地图，仅有付出了行动，迈出我们坚实的步伐，才能让我们到达成功的彼岸。确定我们的目标，就要为了他努力拼搏。志当存高远!我们要立长志不要常立志。

人生是对梦想的追求，梦想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气。所以，仅有坚持远大的人生梦想，才不会在生活的海洋中迷失方向。托尔斯泰将人生的梦想分成一辈子的梦想，一个阶段的梦想，一年的梦想，一个月的梦想，甚至一天、一小时、一分钟的梦想。

同学们，让我们树立信念，放飞梦想，你将能随它一齐到达美丽的地方。树立信念，放飞梦想，你将会拥有一个更加灿烂的明天。让梦想飞翔，让信念开花。

**国旗下的讲话演讲稿一分钟篇六**

本站之本站给喜欢演讲的您提供广阔的天空，欢迎大家踊跃投稿，我们将在稿件审核通过的第一时间为您刊登。

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是：《珍惜每一分钟》！

首先，我想跟大家分享一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向着名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原来他的房间里乱七八糟，一片狼藉。看着青年惊讶的表情，班杰明马上说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就非常客气地说：“好吧，你可以走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又非常遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗？”班杰明一边扫视着自己的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟？一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间可以做许多事情，也可以改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

这是一个简单的故事，也是一个很耐人寻味，故事告诉了我们一个道理，一分钟的时间非常恨短很渺小，但是却可以做很多的事情，也可以改变很多的事情，我们的人生就是由无数个一分钟构成，如果把握住每一分钟是我们人生活得有意义的关键。所以同学们，珍惜时间，就必须从珍惜你的每一分钟做起，从现在做起。只有把握好了生命的每一分钟，我们才能踏上成功之路，攀上理想之巅，才能到达成功的彼岸。

“早岁哪知世事艰”，在当今社会，我们的生活很安逸舒适，有些同学就走向了生活与学习的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的就是时间。时间对每个人都是公平的，对每个人都是重要的，从古至今，凡是为人类做出杰出贡献的人，他们都非常的`珍惜时间，他们都把握住了人生的每一分钟。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。

同学们，我们在学校这个知识花园里沐浴着时代的阳光雨露，享受着一流的学习环境，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷于物质而徘徊不前。对我们来说，努力学习，这是我们成长的必修课，只争朝夕，这是我们义不容辞的义务和责任。那么，你还在犹豫什么，就让我们从这一分钟开始，刻苦努力、不懈追求，在学习的道路上将一点一滴的知识积累，在人生的旅途中将一方一寸的风景珍藏，实现自己的理想，让生命放射出灿烂而耀眼的光芒！

我的讲话完毕，谢谢大家！

-->[\_TAG\_h3]国旗下的讲话演讲稿一分钟篇七

人生中不断地在烦恼与幸福之间徘徊，在期望与失望中大悲大喜。

有时烦恼，可不经意幸福的事就会不期而至，有时幸福包围了自我，可烦恼却也挥之不去。

我们渴望拥有，可机会总是失之交臂;得到手的不需要，渴望拥有的得不到。我们为了不可知的未来而烦恼，为了已经拥有的而不安，为了错过的一份美丽而懊悔。

有的人本来很幸福，看起来却很烦恼;有的人本来该烦恼，看起来却很幸福。

活得糊涂的人，容易幸福;活得清醒的人，容易烦恼。

我们不要烦恼，因为除了呼吸，什么都不重要。

我们站在地狱里仰望天堂，我们站在烦恼里仰望幸福。

心能静下来，就没了烦恼。

**国旗下的讲话演讲稿一分钟篇八**

敬爱的教师们，亲爱的同学们：

大家好!今日我国旗下讲话的题目是：珍惜每一分钟!

首先，我想跟大家分享一个故事，一个关于一分钟时间的故事。有一次，一个青年向着名教育家班杰明请教如何才能获得成功，他们约好了地点与时间。等到时间到的那一天，青年如约而至，可是班杰明打开门的那一瞬间却让这个青年惊讶不已，原先他的房间里乱七八糟，一片狼藉。看着青年惊讶的表情，班杰明立刻说到：“你看我这房间，太不整洁了，请你在门外等一分钟，我收拾一下你再进来吧。”说完，不等青年开口，他就关上门，一分钟之后，他再次打开门，并热情的招呼青年进入了房间，此时青年看到的确是一切已变得井然有序。

青年在心里感叹班杰明的速度，可是，没等青年人把问题讲出来，班杰明就十分客气地说：“好吧，你能够走了。”青年人一下子愣住了，既尴尬又十分遗憾地说：“可是，我，我还没向您请教呢。”“这些，难道还不够吗”班杰明一边扫视着自我的房间，一边微笑地说，“你进来已经有一分钟了。”“一分钟一分钟”青年人若有所思地说，“噢，我懂了，您让我明白了一分钟的时间能够做许多事情，也能够改变许多事情的深刻道理。”向班杰明道谢后，青年人开心地走了。

**国旗下的讲话演讲稿一分钟篇九**

大家早上好!

本周日就是”五一“国际劳动节了，我先给大家讲讲劳动节的来历：”五一“国际劳动节起源于美国。1886年5月1日，美国工人举行大罢工，要求改善劳动条件，实行每天八小时工作制。工人们团结战斗，夺得了罢工的胜利。人们为了纪念这次胜利，就把这一天定为国际劳动节，全世界的劳动者从此有了自己的节日。

现在，劳动者已经成为我们国家的主人，劳动条件极大改善，因此每年的”五一“国际劳动节，成为赞美劳动者、歌颂劳动的节日。

我们现在还是中学生，纪念”五一“国际劳动节，首先应当牢记自己的学习使命。培养高尚的情操，掌握丰富的知识，学会更多的技能，为将来成为一名优秀的劳动者打下坚实的基础。知识就是力量，今天我们学会的知识越多，将来就能够为祖国、为人民作出更多的贡献。

其次，我们应该从小养成爱劳动的好习惯。在家里，自己的衣服自己穿，自己的床铺自己折，自己的书包自己理;在学校，积极打扫卫生，时刻保持环境的整洁;在社会上，积极参加力所能及的公益活动，培养自己的适应能力。

第三，我们要珍惜劳动成果。”谁知盘中餐，粒粒皆辛苦“。我们要从身边的小事做起，不浪费每一粒米、每一滴水、每一分钱。

第四，我们要尊重每一个劳动的人。劳动最光荣，劳动的人最美。无论是干部还是农民工，无论是科学家还是清洁工，他们都是光荣的劳动者，都应该得到我们的尊重。同学们，我们的幸福生活来源于父母的日夜操劳，来源于老师的辛勤工作，来源于全社会广大劳动者的共同奉献，让我们向他们致敬!向他们问候!祝他们”劳动节\"快乐!

我的讲话到此结束，谢谢大家。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com