# 国旗下讲话\_把握每一天，享受每一天[推荐阅读]

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-02-17

*第一篇：国旗下讲话\_把握每一天，享受每一天国旗下讲话\_把握每一天，享受每一天尊敬的各位老师，亲爱的同学们：大家上午好：很高兴能在国旗下为大家作演讲。今天是x月x号，在距离高考只有xx天的时间里，我为大家演讲的主题是：把握每一天，享受每一天...*

**第一篇：国旗下讲话\_把握每一天，享受每一天**

国旗下讲话\_把握每一天，享受每一天

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好：

很高兴能在国旗下为大家作演讲。今天是x月x号，在距离高考只有xx天的时间里，我为大家演讲的主题是：把握每一天，享受每一天!

寻梦，撑一支长篙，在星辉斑斓里放歌，对于高三的同学们来说，梦想已在枕边，她正在不远处向我们招手。如今，我们所需要的就是奋力一搏，就向鹰击长空那样，潇洒豪迈地张开自己的双翅，勇敢地飞向蓝天。

高考倒计时的钟声早已敲响，我相信，每一位高三的同学们都已做好准备，为自己的梦想去拼博。当然，我们也都清醒地认识到留给我们的时间只有60天。为了我们的梦想能够在60天绽放出美丽的花朵，我们首先要竖立起一个信念：明天就是高考，认真地把握好接下来的每一天。信念，对于每一个人的成功都是至关重要的。曾经看过这样一个故事：一场突然而来的沙漠风暴使一位旅行者迷失了前进的方向。更可怕的是的水囊和装粮食的背包也被风暴卷走了，他翻遍身上所有的口袋，终于找到一个苹果。“啊!我还有一个苹果!”他惊喜地叫道。他紧握着那个苹果，独自在沙漠中寻找出路。每当干渴，饥饿，疲乏袭来的时候，他都要看一看手中的苹果，抿一抿干裂的嘴唇，陡然又会增添不少力量。一天过去了，两天过去了~~~，他终于走出了沙漠。那个他未曾咬过一口的苹果，早已干瘪得不成样子，他却始终紧攥在手里。

在深深赞叹旅行者之余，人们不禁感到惊讶:一个表面上看来是多么微不足道的青苹果，竟然会有如此不可思议的神奇力量!

是的，这就是信念的力量!信念，是成功的起点，是托起人生大厦的坚强支柱。

信念的力量在于即使身处逆境，也能帮助你扬起前进的风帆;信念的伟大在于即使遭遇不幸，也能召唤你鼓起生活的勇气。信念，是蕴藏在心中的一团永不熄火的火焰。信念，是保证一生追求目标成功的内在驱动力。信念的最大价值是支撑人对美好事物的孜孜追求，坚定的信念是永不凋谢的玫瑰。

高中生活就犹如沙漠中的一次旅行，面对高考，我们作为一名高三学生就应有坚定的信念：去把握好剩下每一天!

“别人与我比享受，我与别人比明天”。这是男生宿舍楼前的一句警语，多么铿锵有力的一句话。那么我们应该怎样去与别人比明天呢?高一高二的学弟学妹们，在高中三年的这场旅途中，你们才刚起步或者才刚走到中途，要想拥有一个美好灿烂的明天，你们必须要去好好把握现在的每一天，享受着获取知识的快乐!

同学们，成功永远只青睐那些懂得把握的人，从这一刻起，让我们默默地刻下坚定的信念：把握每一天，享受每一天!

**第二篇：享受校园生活每一天**

享受校园生活每一天

四二班 杨采珍

有人说：学习是一件极其无聊的事情，更别说校园生活的枯燥乏味了，可我却觉得在实验小学的校园里学习是一件多么快乐的事情，校园生活更是多姿多彩的。

早晨，红彤彤的太阳从东方升起，明媚的阳光照耀在我们美丽的校园，我心情愉快地来到学校。在校门口，清脆地说声“校长早，老师早，同学早”，我便伴着欢快的校园晨曲走进我的教室。坐在洒满晨光的教室，我安置好书本，长长地吸一口气，开始一天的学习生活。

课堂上，我聚精会神，抱臂坐端，腰板挺直，双脚放平，深深地被老师精彩不断的讲解吸引着。我也尽情地展现我的才能，用洪亮的声音大胆地说出自己独到的见解，牢记我要领悟的知识与要点。为了让鸟儿也为我喝彩，为了让花儿也为之倾心，为了让那一片片在空中飞舞的落叶上满载着赞赏与希望的寄语„„我时刻努力着！

大课间，静寂的校园里立刻喧闹起来，到处充满了欢声笑语，大家的活动内容可多啦：有的在玩沙包，有的在跳绳，有的在踢毽子，还有的在打乒乓球„„真让人眼花缭乱。我喜欢课间，喜欢那可以让我们自由发挥的十分钟。作业完成后，学校还为我们安排了丰富多彩的兴趣班：有美术班、音乐班、手风琴班、语言表演班„„瞧！放学后，操场上的篮球队、足球队和武术队的同学们正在进行激烈的对抗比赛，吸引了不少同学驻足观看。

放学了，我微笑着走在合欢路上，撒下一天最快乐的时光。当我离开校园的那一刻，再回过头看我走过的路，心中有恋恋不舍的感情，有不虚度年华的自豪，有对明天和未来美好的憧憬„„

辅导老师：王艳花

**第三篇：学会享受每一天**

学会享受每一天

人生很短暂。

岁月如流水匆匆而过，在你不知不觉间悄悄流逝。

梦醒来已是明天。

我们活在疲累里，挣扎在风雨里，叹息着，哭泣着人生路的艰辛。

却不知道，我们也正在享受着人生给以你的快乐。

当我们哭泣的时候可否想到过曾经的欢笑？因为我们流过泪，所以了解了伤痛是人生必须经历的磨练。于是我们可以不再畏惧人生路上的风雨艰难，正因为有泪水擦亮了你的双目，让你更能看透尘世的迷茫。

当我们在叹息时候是否也轻松的放下过肩头的一些重负，因为叹息让我们明白，人生中有很多的无奈，不是我们再怎么去坚持而能改变的，于是学习叹息，学会舍得和放弃，减轻重负，才能让你前进的脚步会更坚稳。

生活里，每一丝阳光都能给你黑暗中带来光明，生活里，每一片黑暗也能更坚定你向往光明的决心。

哪怕是偶尔吹落于你手心的一片小花瓣，淋湿你脸庞的每一滴小雨水，或者偶尔拂过的一绺清风，会心的一次微笑，都是人生路上的一道风景，一次感动。都能给以你一种久久的追忆和深深的温馨。

人生苦短，譬如朝露。

我们为什么不能放下一切不需要再去背负的重担，放开心扉，去尽情享受人生赋予你的每一次精彩，每一个瞬间？

我们可以哭，可以笑，可以在有阳光的日子里奔跑。

因为我们有权利去追逐自己的快乐，我们有梦可以放飞于无边无际。

这是因为人生是我们自己的，我们的人生就让我们自己去主宰，活就活过痛痛快快。

学会享受每一天吧，伤也好，痛也好，哭也好，笑也好。我们都需要。

珍惜属于自己的每一片阳光，每一绺清风，好好感动自己每一个瞬间，每一次微笑。

活着绝不让时光空白，让我们的人生从此精彩到老。

如何做一个自信的人

人生如白驹过隙，怎样让有限人生散发出无限魅力？那就要学会规划人生、思考人生，了解和思考自己想要什么？这样才不会成为生活的“奴隶”。心理学认为，自信的基础是个人维持主观幸福感的能力，也就是个人愉悦自我情绪的能力。真正自信的人，既能接受自己，也能接受他人。不会因为担心别人高于自己而嫉妒，也不会因为别人指出自己的错误而报复。我们可从十个方面来培养自信心。

培养自知之明：画一张家谱，把家人按辈分用图表示出来，看看他们的人生事件，思考自己从何而来，受何人影响，有何进步，有何不足。

培养人生目标：把生活和工作中的每个方面，与比我们强和稍弱的人做个比较，发现自己的优势和有待改进的地方。

培养自尊心：看得起自己会深刻影响个人对自身的看法。实事求是地评估，不否认、不遮掩自我的任何缺点，不过低地看轻、放弃自己的权利。

培养平常心：面对生活委屈和不公时，要通过努力给自己时间来证明能力。相信自我潜力，灵活面对挫折，终而做到“进退自如”。

培养“耳顺功”：孔子曰“六十耳顺”，勇于接受批评，“闻过则喜”也是自信心的一个突出标志。

培养果敢力：关键时刻有勇气大胆行动，以确保不失良机。换言之，就是“该出手就出手，出了手就莫后悔”。

培养乐观心态：山外有山人外有人，每个人总会碰到自尊心受挫的时候，应学会乐观面对挑战。

培养幽默感：表现欠缺时，幽默是化解尴尬的创意反应。快速灵敏地应对突发事件，普遍都是具有智慧、自信的人。

培养沟通力：说话可以反映出思维方式，通过改变交流技巧，让思维更积极。

寻求心理咨询：人生中难免有会被人质疑的地方，且大部分时间都在被别人限制与否定。面临这种状况，请不要一个人硬撑着，最好主动求助心理咨询，也许会让人生豁然开朗。

接受改变，请接受进步的你

有这样一个寓言：有一只蝌蚪，一天，它突然发现自己长出了两条腿。它非常恐惧，感觉自己是变态，受到了魔法的惩罚。它开始悔恨起来，它悔恨自己不该尽情地游玩，不该游到水面去看蓝天，不该游到池塘边去游弋青草。当它发现别的蝌蚪也逐渐长出腿的时候，才稍稍心安。又有一天，它本能地发出鸣叫，优美的蛙鸣打破了周围的宁静，于是，它又为自己的冒失陷入深深的自责之中.....我们都知道，这是青蛙发育过程上的自然生理变化，没有什么大惊小怪的。其实，我们人类在成长中，个人在成长中，也会发生许多变化，只不过没有青蛙那么明显罢了。不过我们人类、我们个人也不乏象青蛙那样对内在修养、外在形象骤然发生的变化不适应、不知所措的情形。

例如，有的人不爱穿新衣服，刚买的新衣服非要洗上几水才觉得妥贴。有的人从不穿西服，认为西服太过庄重，与自己在别人心目中的形象相违背。难道西服不正反映一个人的沉稳、干练和职业化吗？有时会有这样一种情况，当一个人由衷地为某人、某事大声叫好时，却发现只是自己一人在“一鸣惊人”，不觉羞涩起来。

有的人口才好了，他会检讨自己是不是油腔滑调，从而有意克制自己。有的人会交际了，人脉多了，跟领导关系好了，他会在意别人的目光和评论，生怕掉进“拍马屁”的口水海洋。

进步的路上，我们会发生很大的变化，有时是根本性的改变。我们审视变化的方向和幅度是应该的。古人说，过犹不及嘛。但是，如果因为惊奇的变化而迷惑，从而裹步不前就不应该了。

最后，我还要说的是，我们一定要接受和适应这种改变，在一个新的起点上开始新征程，固守现状就沦为一种乞丐心态了。

乞丐心态来源于一个新闻，说一个外国乞丐继承了一个远房亲戚的大笔遗产。当记者问他有什么新打算时，他说：“现在有钱了，可以买一辆自行车到稍远的地方乞讨了，这里的乞丐太多，竞争太激励了。”

如此看来，改变和接受改变都不轻松。

改变，接受改变，你真的能做到吗？

把目光投向山顶

一直以来，特别偏爱毛泽东的一首诗：

独坐池塘如虎踞，绿荫树下养精神。

春来我不先开口，哪个虫儿敢做声。

这首题为《咏蛙》的诗，是毛泽东16岁那年在湖南湘乡东山高小读书时写的。每次朗声诵读这首诗，我的精神都会为之一振，毛泽东少年时代立志扭转乾坤，主宰国家命运的伟大抱负，深深地感染和激励着我。

人生奋斗，立志确实是非常重要的，最初确立了什么目标，往往就决定了你最后能走多远。毛泽东就是一个很典型的例子。他，吟诵着“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山”，走出韶山，走出湘潭，走出湖南，爬雪山，过草地，穿越枪林弹雨，历尽曲折坎坷，最后终于走到了北京，走上了天安门城楼，抵达了他人生的制高点。

当然，并不是每一个人都能像毛泽东一样，成为顶天立地的伟人，建立如此卓越的功勋。但每一个人都可以有凌云壮志，每一个人都可以成为最优秀的自己，每一个人，梦想的翅膀都可以触摸高高的那片天空。

我们生活的世界，杰出的人很少，平凡的人很多。然而，杰出的人，也原本都是平凡的啊。杰出者之所以能够从平凡走向杰出，是他们敢于想别人之不敢想，敢于做别人之不敢做，并坚信“没有比脚更长的路，没有比人更高的山。”“金刚虽坚，愿力最坚”，大胆的构想创造飞天的奇迹，伟大的志向成就卓越的伟人。

人生如登山，你所能到达的高度，往往就是你在山脚时为自己的攀登所预设的高度。不敢把目光投向珠穆朗玛峰峰顶的人，是永远不可能登上珠穆玛峰的峰顶的。那些曾经征服过珠峰的攀登者，在攀登珠峰之前，他们的心早就无数次征服了珠峰，他们的目光，早就无数次越过了珠峰。

不要养成低头的习惯，要学会仰望。不要担心自己的脚力有限，任何时候，你只管把目光投向山顶，并奋力攀登，因为，即使累倒在半山腰，也比站在山脚看得更远！

拼搏与征服

大约150年前，英国维多利亚时代的人们对体育比赛拥有一个十分独到的认识：重要的不在于赢得比赛，而在于参与。他们还进一步认识到，生命的本质不在于征服，而在于努力去拼搏。他们对体育比赛及生命本质的认识，无疑是正确而深刻的。

众所周知，有比赛，就必然存在着赢与输，胜利与失败。在所有体育比赛中，最后站在冠军领奖台上的，永远只有一个人或者一个队，更多的人或更多的队，则成了理所当然的输家。但实际上，他们并没有因为比赛失利而失去参加比赛的意义。比赛是一种积极的挑战，挑战别人，也挑战自己。这种挑战的过程，即比赛的真正意义所在。

人生的竞争，是一种更为激烈更为残酷的比赛。挑战无常，胜败无常，真正卓越的成功者毕竟只是少数，而且实际上，生命，并不存在彻底的征服。因此，我们不管做什么事情，最后的结局并不要紧，要紧的是在追求的过程中，如何去展现出一番生命的精彩。

古语云：“莫问收获，但问耕耘。”只要我们努力地拼搏过，虔诚地付出过，便可以骄傲地说一声：“我拥有了一个无怨无悔的人生！”

站在春天的阳光里，请与所有的鸟雀一起朗诵，请与所有的花朵一起歌唱——

人生，没有跨不过的季节；心灵，没有召唤不来的温暖。

不是不可能

复读机发明人钟道隆教授，45岁学英语，46岁当翻译，总结出英语学习逆向法，成为著名的英语教育专家。二十多年来，逆向法使成千上万人学会英语走向成功，逆向英语也成为最有影响力的全国性英语品牌之一。

钟道隆教授无疑是一个奇迹。而我的“老”同学刘家兴教授，更以76岁高龄，创造了一个不大不小的奇迹。

刘老生于1928年，现年76岁，是我在北京体育大学进修的同班同学，也是至今为止北体最年长的学生。刘老是哈尔滨体育学院的教授，已经退休。关于他为什么这么大年纪还来学习，刘老跟我们说了两个理由。一是老伴刚刚过世，对于他本人来说，这是一段危险期，年老脆弱的生命，难免抵挡不住悲伤和孤独的侵蚀；二是自己虽然已经是教授了，但总觉得这一辈子还有很多问题没有弄懂，他想自己活一天就要学习一天，在生命走向终结之前，要尽可能多明白一些问题，少留下一些遗憾。

至今记得当时已74岁的刘老最喜欢坐前排，记笔记最认真，回答老师的问题也最积极。在学位班里，他也应该是旷课缺课最少的一个，因为即使人数再少，我总能看到刘老端坐在讲台下认认真真地听课。

那天浏览北京体育大学网站，无意间看到刘家兴老人通过硕士学位论文答辩的消息，不禁感慨万千。网站上有刘老答辩时的照片，也有答辩后他跟导师王安利教授的合影。清瘦的面容，稀疏的白发，以及镶嵌在目光和笑容里的那一种不老的精神，我是再熟悉不过的了。对于刘老，我一直怀有一种深深的敬意，而今天，这种敬意尤为强烈，如滚滚海潮冲击着我的心扉。刘老用他智者的言行告诉我，不要为自己的平庸寻找任何自以为合理的借口，不管做什么事情，只要你想做就做，那么，年龄再大也不会晚！

人生啊，为什么总是要在行将失去的时候才懂得珍惜呢？为什么总是要在失去之后让自己去后悔呢？我感到惊讶，当一个一个年轻人都显得老气横秋不求上进的时候，76岁的刘老反而活出了年轻人的风采！这究竟是为什么？

这段时间，我也在努力地学习英语。相对于十几岁的青少年来说，我是已经老大不小了，但大我一倍的刘老可以创造人生的奇迹，我为什么不能？

李宁公司有句口号：“一切皆有可能！”一点没错，这世上没有奇迹，你就是奇迹。不管有多晚，行动起来，也许下一个奇迹的创造者就是你，真的，不是不可能！

许多成功者之所以在机遇来临的时候，能够及时抓住，迅速成功，是他们真正懂得了“努力要趁早”的道理啊。当失败者还在喋喋不休地抱怨冬日的严寒的时候，成功者已经抖擞精神上路了！

生命的价值在平凡中体现

人生是斑斓多彩的，让人心驰神往却又扑朔迷离，使人迷懵间就深陷其中。惶然挣扎只是无济于事，百般努力也只付诸东流，依然难以窥得其真实面目，只好枉自兴叹，怅恨良久。思及此处，内心深处猛然间竟萌发了探其究竟的强烈的冲动。搦管欲书之时，思绪如麻，慨叹盈膺，却又有几分惶恐。我，生活平淡无奇，感情静默如水，亦未曾拥有过刻骨铭心，乃至震天憾地人生。如今，却想向人言明人生的诸多表象，直指其本质，难道不是痴人说梦，荒唐害人么？但若能品出人生万般滋味之一二，有益于为其所困之人，吾心已足矣。

人生是一部书，越读越精彩，越品越有味。人的生命在这部书里斑斓多彩。她似清澈的山泉奔流而下，欢唱着漫过山崖，漫过沟谷，漫过草儿，漫过花儿„„注入江河，汇入大海，谱写出生命的交响乐曲。酸甜苦辣，是生命的富有；喜怒哀乐，是生命的砺炼；赤橙黄绿，是生活的斑斓。人生的路布满了荆棘和坎坷。你不要为一次失败而沮丧，因为失败乃成功之母，还要坚定信心，勇往直前；也不要为一次成功而忘乎所以，因为你的路还很长，还有坎坷的路需要你去跋涉。

人的生命是多彩多姿的。人年轻时，宛若黄河之水天上来，奔腾咆哮，汹涌澎湃，势摧万物，不可遏止；又如火山之浆地中喷，冲天贯日，电石火花，扫荡一切，难以控制。那样的激情四射，那样的活力喷薄，那样的让人难以忘怀。人的生命要像年轻人那样，充满活力和坚强，不应该像瓷器和花朵那样脆弱娇嫩，禁不起一点磕碰和吹打，应该像天空高悬的星星，既使一时被云遮盖也要在她的位置上发光。有些生命虽然短暂，却依然打动我们。瀑布的生命，在于征服悬崖绝壁的阻挡，在于她落而不衰；当蓓蕾绽开青春的笑脸，甘露的生命却已枯竭，但在绿叶的心里，它得到了永生；昙花，从不奢望生命的永恒存在，却在集生命之美于短暂的一现中显示了生命的奇光异彩。

有花无果的生命是寂寞的生命，寂寞的生命有凄清，也有幽雅，雪花的生命虽然短暂，但它的一生则是清白的；无花有果的生命，是充实的生命，在生命的春天播下创造的种子，必将迎来金色生命的秋天；有花有果的生命，是绚丽的生命，生命的小溪渗入世界的每一粒土，快活地穿过千万棵小草，滋润着数不清的枝叶与花朵。

人出生是清清白白而来，但决不能两手空空去挥霍掉生命的价值，更不能行尸走肉地虚度人生。如果你挥霍、虚度人生，就违背了上苍赋予你的人生使命，你的生命价值就会一文不值。人的生命是一场精彩的戏，靠各自的智慧才能展示精湛的艺术。生命的角色本身就是无法自由选择，但只要各自在人生路上尽心竭力，生命的价值就会得到实现。生命的价值在平凡人生中体现，张海迪的人生证明了这一点。1955年，张海迪出生于山东一个知识分子家庭。5岁时，因病胸部以下完全失去知觉，生活不能自理。医生会诊认为，像这种高位截瘫病人，一般很难活过27岁。这个时刻受到死亡威胁的年轻姑娘自学完成了从小学直到硕士研究生的全部课程，自学了英语、日语、德语和世界语，翻译了数十万字的英语小说，编著了大量书籍，并自学十几种医学专著，为群众无偿治疗达1万多人次。

张海迪先后荣获“三八红旗手”、“全国自强模范”、“世界五大杰出残疾人”等称号。2024年，她又被授予“环球20位最具影响世纪女性”称号。

人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。”

是啊，我们永远是自己最珍贵的财富，上帝创造了我们，给予了我们独特的面孔与思想。是理念，对我们自己生命认识的理念。坚强的人可以面对大大小小的困难，而懦弱的人却选择了退缩。当心灵遇到了些许的创击，那也正是考验我们的时候，只要站好那属于我们自己的“人生位置”，那我们便有了价值，如果你放下了，那你便是放弃了你人生的价值。人生的价值，在你的手中！

人生之路凹凸不平的崎岖与坎坷，若明若暗的沮丧与希望，千姿百态的挣扎与拼搏，使一个个生命的传说如梦如幻，如诉如泣。没有人能够阻止人生旅途纷至沓来的坎坷与通达、痛苦与欢乐，却有人能够驾驭命运之途桀骜不驯的变数，在灵与肉的拼搏中实现自身的抱负与价值。在这成功与失败、奋发与沉沦、生存与毁灭的临界点上，是那些充满无限张力和引力的生命，诠释着众生的故事。

是啊，生命的春天，永远属于那些珍惜和热爱生命，用生命去美化生命的勇士。生命不相信命运，更不相信眼泪。去创造，去探索，去拼搏，去撰写惊天动地的生命的故事。无论你身在何方，身处何境，请扬起生命的风帆，在波澜壮阔的人生航程里，去书写属于你自己，也属于这个时代的生命的诗篇，去让一个大写的生命，完成一次辉煌壮丽的生命之旅！

人生的生老病死，贫贱富贵，乃至情感衰荣，如滔滔江河，无常无形，只有因缘具足，众缘和合了，方能成事。任何单方，缺了天时、地利，或者人和，都不会那么完美。而人，偏偏是追求完美的生物。所以，有了那么多的苦痛折磨，尘事的苟苟营营。站立高山一方石阶，举目远眺，依然迷蒙，而身处，一株迎春，却已迸出浅浅的鹅黄。难道，这严寒的冬，岂能挡得住春花的怒放吗？难道，那痛楚的过往，就不能弃之无尽的海底吗？

不敢求富贵，不会求荣升，但我深知，唯有心地纯净，脚步轻履，才会踏入坦坦荡荡的人生；

不敢求繁华，不愿随名利，但我深晓，唯有不断攀登，不畏辛劳，才能不断挺拔生命的高度！

人生的价值，在你的手中，只要你自己把握住人生的金钥匙，人生的价值就会闪闪发光！生命的价值，在你的脚下，只要你自己走好人生之路，生命的价值就会得到实现！

朋友和其他 朋友即将远行。

暮春时节，又邀了几位朋友在家小聚。虽然都是极熟的朋友，却是终年难得一见，偶尔电话里相遇，也无非是几句寻常话。一锅小米稀饭，一碟大头菜，一盘自家酿制的泡菜，一只巷口买回的烤鸭，简简单单，不像请客，倒像家人团聚。

其实，友情也好，爱情也好，久而久之都会转化为亲情。

说也奇怪，和新朋友会谈文学、谈哲学、谈人生道理等等，和老朋友却只话家常，柴米油盐，细细碎碎，种种琐事。很多时候，心灵的契合已经不需要太多的言语来表达。

朋友新烫了个头，不敢回家见母亲，恐怕惊骇了老人家，却欢天喜地来见我们，老朋友颇能以一种趣味性的眼光欣赏这个改变。

年少的时候，我们差不多都在为别人而活，为苦口婆心的父母活，为循循善诱的师长活，为许多观念、许多传统的约束力而活。年岁逐增，渐渐挣脱外在的限制与束缚，开始懂得为自己活，照自己的方式做一些自己喜欢的事，不在乎别人的批评意见，不在乎别人的诋毁流言，只在乎那一份随心所欲的舒坦自然。偶尔，也能够纵容自己放浪一下，并且有一种恶作剧的窃喜。就让生命顺其自然，水到渠成吧，犹如窗前的乌桕，自生自落之间，自有一份圆融丰满的喜悦。春雨轻轻落着，没有诗，没有酒，有的只是一份相知相属的自在自得。

夜色在笑语中渐渐沉落，朋友起身告辞，没有挽留，没有送别，甚至也没有问归期。

已经过了大喜大悲的岁月，已经过了伤感流泪的年华，知道了聚散原来是这样的自然和顺理成章，懂得这点，便懂得珍惜每一次相聚的温馨，离别便也欢喜。

别让生命里有太多的遗憾

我们都希望快乐的度过每一天，但是，人生十有八九不如意，当你在面对一些困难如爱情，友情方面等等，你是不是有去逃避呢。经历过苦难的人生或许才算真正的人生，面对困难时，采取的办法取决于人的心态。

没有人能够坦然的面对自己的坚强和软弱。让你成熟的，是经历与磨难。让你幸福的，是宽容与博爱。让你心安的，是理解与信任。你改变不了事实，但你可以改变态度不知道为何，有些东西就是无法改变。

也许，是因为还没有找到真正的梦想。也许，还在追求那永远不会有的完美。我们曾虚荣过，幻想过，为狭隘的目标奋斗过。待到重新回头看时，觉得很多事情都云淡风轻了。你改变不了过去，但你可以改变现在过去的就让它过去，会在未来走的更加好。

不要回头看，前面的世界才更精彩。你不能控制他们，但你可以掌握自已走自己的路，纵然很崎岖，纵然很陡峭。但要依然勇往直前。

谁也没有控制你命运的权利。纵然会困难重重，伤痕累累，但不要犹豫，不要后悔。因为在回首时，你可以指着那条尽是痛苦和泪水的路，大声地骄傲地说：看，这就是我自己走出来的路！

因为抛弃了不必要的包袱，生活才会更美好。人生如此短暂，有什么理由，不去好好的生活呐。有太多的事情要你去做，有很重要的人等着你去珍惜。

你不能预知明天，但你可以把握今天“森林中有一个分岔口，我愿选择脚印少的那一条路，这样我的一生会截然不同。”一条路走的人多了，总会弄得泥泞不堪，总会弄得尘土飞扬。为何不换一条路走走，也许一切将会是另一种样子。

让我们的心不再压抑，让它解脱吧。让你我的心灵飞翔，去迎接那绚丽的阳光吧！

把握自己的今天，那么明天绝对会更好。你不能左右天气，但你可以改变心情你对生活微笑，那么生活也对你微笑。

你不能选择容貌，但你可以展现笑容和千万人相遇，和千万人相离，生命中寻找一个能够真识相伴的人真实信任的朋友，就是幸福。

无论任何时候，无论做什么事情，无论面对怎样的环境,但都知道，有这样一个人，在等你回家。有这样一个人，能够宽容分享你的一切快乐和悲伤，能够看见你的坚强和软弱。

告诉你别让你的生命里留下太多的遗憾！给自己加油！

突破时间

编者语：成功对一个人来说,并没有时间的限制,处于各种年龄段的人都可以大有作为。

有人调查了100位世界名人的成功经历,发现一个奇怪的现象,他们的成功经历并非按照一般的成功模式进行,在成功者眼里,时空限制并不能左右他们。

这些名人包括莫扎特、肖邦、爱迪生、奥斯汀、福特、丘吉尔和尤比·布莱克。

莫扎特3岁已能弹奏古典钢琴,并能记住只听过一遍的乐段。

肖邦在7岁的时候,创作了G小调波罗乃兹舞曲。

爱迪生10岁那年,在父亲的地下室建立起一个实验室,开始了世界上最伟大的发明。

奥斯汀在21岁那年出版了世界巨著《傲慢与偏见》。

福特在50岁那年采用了“流水装配线”,实现了汽车大规模生产,使汽车售价大幅下降,开始在全世界普及。

丘吉尔在81岁从首相位置上告退,回到下议院,但又获得一次议会选举。他开始学画,并成功展示了自己的作品。

100岁的爵士音乐钢琴演奏家、作曲家尤比·布莱克还举办了自己的专场音乐会,在逝世前的5天,他对别人说:“早知道我能活这么久,我会更加努力些。”

很多人都认为人在年轻时,因为精力充沛,常常朝自己的目标努力奋斗,年纪大了,精力不够旺盛,常常力不从心,安身立命是最好的选择。实际情况却是,成功对一个人来说,并没有时间的限制,处于各种年龄段的人都可以大有作为。关键在于一个人的心态,心死了那么一切都远去了。学会忘记

文/杨小明

人生不如意常十八九，要让自己快乐，就必须给自己减压，减压的好方法就是学会忘记。

小和尚和老和尚一起去化缘，小和尚毕恭毕敬，什么事都看着师父，走到河边，一个女子要过河，老和尚背起女子过了河，女子道谢后离开了，小和尚心里一直想着，师父怎么可以背那个女子过河呢？但他又不敢问，一直走了20里，他实在憋不住了，就问师父：我们是出家人，你怎么能背那女子过河呢？师父淡淡地说：我把她背过河就放下了，可你却背了她20里还没放下。

毛主席说：大事清醒些，小事糊涂些。

马季老先生说：忘记年龄，忘记病痛，忘记恩怨。

有些人能够忘记失意时的尴尬和窘迫，却对顺境时的得意津津乐道，岂不知成功和失败一样会留在过去，老是沉湎过去不能释怀，常说我年轻那会如何如何，其实病态：反复咀嚼过去的痛苦，永远一脸的苦大仇深就更不足取了。泰戈尔说：“如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去星星。”

诗曰：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。

学会忘记。

推销自己是一种生存之道

文/黄旭

“世有伯乐，然后有千里马”，这说明一个道理：人才需要发现。然而，在如今这个鱼目混珠的的社会里，这个道理已经行不通了。

在市场经济高速运转的新形势下，如果说你要顺应社会的发展，要能够找到一份适合自己发展的职业，要让自己更好地融入到社会中来，那么，学会推销自己是一种生存之道。

俗话说：“酒好不怕巷子深”。这里是指商品的质量是生存和发展的根本所在。只要质量保证了，就不怕没有立足之地，哪怕巷子深点也无所谓。但现在看来，应该说是“酒好也怕巷子深”了。君不见各电视台，广播电台，网络媒体，报刊杂志的广告是铺天盖地吗？厂商为何不惜代价买下几秒钟的时间、半页纸的幅面进行大肆的宣传？更不惜花重金扶持文学刊物、赞助体育竞赛活动、协助播出电视节目等等，其中的一个目的就是推销自己，提高自己的知名度。（这里我们姑且不谈他们这样做了是值还是不值的问题）。他们是知道的：只有推销了自己，提高了自己的知名度，才有生存、发展、壮大的可能；如果不做，就只有就地消失。

虽然我们不是商品，不需要象厂商推销商品那样地去为自己打广告，但适当地推销一下自己是很有必要的。

古人说得好：“口含珍珠不吐，有谁知道你是宝？”可见，只有向社会，向他人推销了自己，别人才能够发现你有什么特长，才能够认识到你有多大的能力，最后才会根据情况重用你，从而你才会找到适合自己的位置，彰显你人生的全部价值和生命的意义。

大家不妨试想一下：当年的诸葛亮如果说不是遇到刘备，姜子牙不是遇到周文王，他们还是那样固执地认为自己就是一个人才（此二君可以产是人才中的天才了），从不轻易地出山，那么他们又会有怎样的结局呢？说不定就会守拙归耕，垂钓至死。况且，在如今这个灯红酒绿的社会里，象刘备周文王那样的主又有几个？两千多年前的毛遂方能冲破重重篱蕃而自荐，难道说在这个公平竞争的和平年代里我们连毛遂的那点勇气都没有？

现在，有许多人老是抱怨社会对自己不公平，整天埋怨这埋怨那的，把自己的美好时光和精力都浑浑噩噩地消耗在郁闷之中，这是一种极为不明智的生活方式。因为你不能改变也改变不了社会的现状，生活法则是不以你的意志为转移的，你就只有想尽一切办法去适应它了。如果说你是一块宝，就请尽快把你口含的珍珠吐出来，相信这个社会需要“珍珠”的地方是挺多的，你也就不会有“英雄无用武之地”的感慨了。现在的社会虽然很复杂，但每个时候都是有机会的，不管是现在还是将来，机会都照样存在，关键是看你准备好了没有，能不能抓这转瞬即逝的机会。这就是我们常说的“机会总是偏向那些有准备的人”的根源了。

所以，我认为，与其坐等机会的出现，不如主动出击，亮出自己的“底牌”，勇敢地向社会，向他人推销自己，那样，你的人生才会活得充实，过得精彩，过得自在，你自己的价值才会不折不扣的体现出来。

三招开怀 文/杨小明

看法决定心理健康 诚如一句西方谚语所说，“同一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱。”

在当今最流行的心理治疗流派之一——认知疗法的专家们看来，人心理问题的形成分三步：诱因（家庭冲突、感情破裂、事业受挫、人际失和），不合理的信念（对诱因的错误理解），结果（不好的行为和情绪）。其中，不合理信念就是症结所在，用认知疗法的核心思想来说，就是“你看待世界的方式，决定世界对待你的方式”。而“想不开”，就是其中占主导作用的不合理信念。

实际上，人生不如意十之八九，思想上一时转不过弯来是常事，本无可非议的。而我们应对挫折的过程，也是停下来深刻反省、锻炼自己思维和情商的契机，而想开后转化为积极向上的行动力更是值得鼓励。然而，如果想不开的表现过长，比如有“活着一点意义都没有、不如自杀”这样的想法持续了两周以上，那么就要考虑抑郁症了。

想不开有三种

著名认知治疗师韦斯勒把常见的“想不开”概括为三种。

想多了。也就是以偏概全，揪住一点纰漏就把事情全盘推翻。李婷与老公经过六年感情洗礼，终于走进婚姻殿堂，却因婆家婚宴排错了座位就心生郁结，婚后老公就离不了“偏心眼”的评价。

想少了。也就是一根筋，什么事都非黑即白、没有回旋的余地。在网络上，有个被丈夫和“小三”气得自杀的女子一度被炒得沸沸扬扬，有专家分析，她的问题就是把生活的全部赌注压在了感情上。

想坏了。事情有两面，却只想到糟糕的一面。从前有个爱操心的老婆婆，她的大儿子卖伞，小儿子晒盐，于是晴天老太太就为大儿子发愁，雨天就为小儿子发愁，所以每天都高兴不起来。

遇事多看积极面

认知疗法是一种专业的心理治疗手段，但也其原理也可以用于自身调整。

想多了的人要找证据驳倒自己的不合理信念。李婷已经给丈夫贴上了“偏心眼”的标签，现在可以找一些相反的证据来驳倒自己，比如老公到自己娘家很勤快，回婆家却很懒。想少了的人要不断提醒自己，结果其实还有其他的可能。火柴在衣袋里燃起来了，还好里面没有火药；手指扎了刺，感谢上帝没扎在眼睛里„„

想坏了的人要寻找事物的积极面。经过聪明人的点拨，老太太终于醒悟：雨天好卖伞，晴天好晒盐，两个儿子都不用愁。

专注的力量

核泄漏之后

1951年,加拿大乔克河附近的一座核电站发生泄漏事故。等有关人员赶到时,核反应堆已开始融毁,如果不立即拆除反应核,上万人将有生命危险。当时机器人还无法完成这么复杂的任务。必须有人钻进核反应堆内部,手工拆除反应核。这个人必须胆大心细,拆除过程中不能有半点差错。核电站负责人最后选中了一个年轻人。他27岁,美国海军少尉,受过核物理与核反应技术的专门训练,曾参与通用电气公司一个原子能实验室的设计施工,目前在美国原子能委员会华盛顿总部工作。

事不宜迟,负责人派专机把少尉接到了出事地点。工程师们搭建了一个临时核反应堆模型,与出事故的那个丝毫不差。下了飞机,年轻的少尉立刻在技师们的协助下开始研究模型,一遍遍操练拆除反应核的每个步骤。拆除分4个阶段进行,每阶段必须在1分30秒内完成,连犹豫的时间都没有,所有步骤必须精确无误。记错一个阀门,拧错一个螺丝,后果将不堪设想。

演练结束,少尉二话没说,穿上防护衣,毫不犹豫地走进了核泄漏最严重的地方,独自面对一个正在融毁的反应核。整个过程中他所受到的核辐射,等于常人一年最大辐射准许量的总和。很多专家认为在这么强的辐射下,年轻人生还的可能性微乎其微。唯一的希望是他能支持到第六分钟,完成拆除任务。

半个多世纪后的今天,我们知道那个年轻人不但坚持到了第六分钟,成功地拆除了反应核,而且至今健在。他就是诺贝尔和平奖获得者、美国第39届总统——吉米?卡特。

抑郁症的神秘起因

她只有37岁,却是病魔的死囚。晚期心脏病的症状很明显,她曾对朋友说:“我之生命悬于游丝,随时可断。”医生们对她表现出的大大小小各种症状束手无策,因为她的病源不在身上而在心里——她患有严重的抑郁症。

病是17岁那年患上的。她出身名门,尊贵富有。野心勃勃的父母早早为女儿筹划了一个美好的未来。可她心中却另有所系,渴望独立自由。从此家里争吵不断,每次和父母冲突之后,她都大病一场。生病似乎成了她对抗父母的武器。

33岁时,她终于得到机会离开父母,开始独立谋生。禁锢解除了,她忙碌而快乐,所有的疾病不治而愈。她废寝忘食却生机勃勃,工作成绩斐然。但健康的日子只持续了3年。

36岁时她回到家,病魔卷土重来。心悸、呼吸困难、头晕、恶心„„她从此卧床不起。有时候,她的病情会突然加重,不速之客、不愉快的谈话都能引起头痛、胸闷和呼吸困难。不管别人怎样看,她坚信自己已经濒死,生命之火随时会熄灭。就这样,她躺在病床上等待那一天的降临,惶惶不可终日。

那一天终于降临了——在她90岁那年,此时抑郁症已经让她在病床上度过了半个多世纪,尽管她的身体比一般人还健康。心理学家仔细研究了病人的生平,试图找到抑郁症的神秘起因。

专家们最关注的是她33岁到36岁那段无病无痛的经历,当时她曾在克里米亚战争前线为救治伤员而奔波。她从17岁起就强烈渴望当一名护士,但却遭到父母的激烈反对。只有护理病人的时候,她的心理疾病才能得到控制。在克里米亚半岛上,她表现出超凡的爱心、勇气和耐力。护士这个职业在很大程度上就是因为她的事迹而受到重视。

今天,有的人忘记了,有的人善意地忽略了她的抑郁症病史。这个救死扶伤的勇士,世界上第一所正规护士学校的奠基人,在绝望和痛苦中度过了大约3/4的生命,她就是弗洛伦斯?南丁格尔。人们亲切地称呼她为“提灯女士”。南丁格尔用亲身经历告诉世人,敢于追求梦想,自强独立是多么重要!放下得失心

□菊贝

1904年，法国数学家庞加莱提出一个猜想：任何一个封闭的三维空间，只要它里面所有的封闭曲线都可以收缩成一点，这个空间就一定是三维圆球。这就是“数学界七大难题”之一的“庞加莱猜想”。此题曾令无数数学家望而却步。

为征服这个数学领域的高峰，2024年，美国麻省克雷数学研究所专门设立了一个奖项，悬赏100万美元，寻求破解此题的答案。“谁解开了‘庞加莱猜想’，谁就能名利双收！”面对如此诱惑，全球数学家趋之若鹜。但一个多世纪以来，尽管无数人为之想破了脑袋，此题一直悬而未解。

2024年，一个名叫格里高里·佩雷尔曼的人解开了“庞加莱猜想”。佩雷尔曼是俄罗斯一位名不见经传的数学研究员。成名后，许多人让他谈谈破解“庞加莱猜想”的经验、思路以及对成功的认识，但性格古怪的佩雷尔曼不但拒绝了媒体的采访，而且对百万奖金充满了不屑。他丢下一句“我无需什么来证明我的成就”后，就告别尘世喧嚣，隐居在圣彼得堡乡下。佩雷尔曼的功成身退，不能不说是数学界乃至整个人类社会的一大遗憾。

他住在一个棚舍里，隔壁是一个贫民窟，里面聚居着一大群光棍。自从佩雷尔曼归隐后，不断有年轻妩媚的女粉丝慕名而来。平静的生活被打破了，他哀苦连连。而光棍们却看红了眼，个个垂涎欲滴。对于这么一个新邻居，他们纳闷了：佩雷尔曼看上去比咱们还邋遢，顶多也就乞丐级别的，但为什么会有那么多漂亮女郎甘愿来投怀送抱？他们对此感到不可思议。

某天夜晚，他们来向佩雷尔曼讨教其中的“秘笈”。佩雷尔曼听后，指了指天上的月亮，狡黠一笑：“谁能追到它，我就告诉谁。”众光棍撒腿就跑。但月亮明显跑得快多了，远远地把他们甩在后面。两个钟头后，光棍们气喘如牛，汗似雨下。佩雷尔曼却在哈哈大笑：“该死的家伙！”光棍们感觉被戏弄了，群怒而欲殴打之。佩雷尔曼急忙说，你们慢慢向前走看看。光棍们将信将疑地照做了。一小会儿后，他们偷偷朝后瞥了一眼：月亮撩开了面纱，欲遮还羞，正悄悄地跟着走呢。他们不明白佩雷尔曼葫芦里卖的是什么药。

突然，这位天才数学家严肃了起来：“世上好多事就是这样，你越求之心切，越患得患失，反而越得不到它。而当你心无旁骛地赶着自己的路时，它却紧紧地追随着你。”不知有没有人听懂，反正第二天，他的这句话被刊登在《真理报》头版头条。

署名为“杰霍夫”的记者对此发表评论说：平和的心态是破解“庞加莱猜想”，也是成就一切大事的必由之路。佩雷尔曼看到报纸后，惊讶得说不出话来。他不知道，当晚“杰霍夫记者”就潜伏在光棍群中。

**第四篇：国旗下讲话：快乐学习每一天**

国旗下讲话稿 ：

《重视每一秒，快乐学习每一天》

老师们，同学们：

大家好。今天我国旗下讲话的题目是《重视每一秒，快乐学习每一天》。自古以来就有快乐学习这一说法，像“学而时习之不亦说乎？”。学习是一件很美好的事情，读书是一件丰富自己心灵涵养的事情，书中的黄金屋，颜如玉就是在我们快乐学习中一点一滴的积累起来的。但是并不是敷衍了事的学习态度就能获得知识，而是要靠一步一个脚印，脚踏实地的学习才能得到宝贵的知识。所以，当时间面对学习的时候，会显得短暂，我们必须把握好每一分每一秒才能学习得更加深刻，更加透彻。当我们松懈自己时，浪费的不仅仅是时间，还是学习的机会，我们只有把每一秒钟都做好，才能充实得度过一天的学习生活。我们即将要面临的是一次检测自己学习的机会——期中考试。在考试之前，充分的复习工作是必不可少的，只有温故而知新，才能锻炼自己的能力，提高自己的水平。我们应该对课本的知识熟记于心，在做复习阶段的作业时应当更加认真，熟练地掌握各种题型的做题技巧，当然要想做题更加熟练，就可以课外自己找题目做，把每时每刻都把握好，使有限的学习时间发挥到极致。我们还可以在这个阶段扩充自己的知识容量，吸收更多的知识，这样在做题时思考的范围和思路才会得以增多。

别把一秒钟看的很小，当你在浪费几秒钟几分钟的时间时，其他同学正在争分夺秒的投入到学习中，这样你就比别人少了几分钟学习时间，日积月累，浪费的时间越来越大，你很别人之间的距离也就越拉越大。所以，学习是时刻不停的，我们应该把学习贯彻到分分毫毫之中，在学习中获得满足知识渴望的快乐，在快乐中认真对待每时每刻的学习。

智者，不是拥有高智商的人，而是懂得如何学习，如何把握时间的人。我们要好好把握时间，学习得更多，让时间变得更加有价值。

我的讲话完了，谢谢大家！

**第五篇：国旗下讲话稿——安全每一天**

各位领导，老师们、同学们：

大家早上好！

“安全”这个词对大家并不陌生，像“安全重于泰山”这样的警示更是时常见到。虽然安全十分重要，但在日常生活中有些人却总把安全抛在脑后，其实当他们把安全轻视的时候，危险就在慢慢向他们靠近。

feisuxs范文网【www.feisuxs】

远的不说，就在昨天中午，龙岗的一名女生在放学后骑车回家的路上，从车流中横穿马路时，不幸被一辆疾驰的小货车撞倒当场身亡。是啊，当你看到一个个鲜活的生命消失于车轮之下，当你发现一阵阵欢声笑语湮没在尖锐的汽笛声中，当你面对那些触目惊心的场景时，能不感到痛心疾首吗？

这沉痛的案例发生的原因之一就是这位女学生横穿马路时，没有按规则走斑马线。可见，一次小小的横穿马路背后竟隐藏着巨大无比的杀机

除了交通安全，食品安全也是安全保护中十分重要的一方面。就说我们学校门口的小摊小贩吧。食品就摆在路边，热气腾腾地散发着香味，可是“美食专家”苍蝇又怎么会错过呢？而且，繁闹的马路上来来往往的车辆所排出的尾气吹起了地面上的灰尘，也吹起了许许多多的细菌，它们全都降落在食品上。如果你亲眼目睹，你还会去吃吗？

其实，安全隐患还存在于我们生活中的很多方面。例如，游泳，登山，用火用电等等，我们只要一不小心，违背了安全的原则，也就违背了生命的原则。“珍爱生命,远离危险”不是一句空洞的说辞，如果缺少应有的警惕，不懂起码的安全常识，那么，危险一旦降临，本可能逃离的厄运，却都会在意料之外、客观之中发生了。

遵章守纪，就是尊重生命，尊重自我。我们要把平安的种子撒播进自己的心田。当它发芽开花、长成参天大树，我们必将收获更多的祥和、幸福和安宁。

>>《国旗下讲话稿——安全每一天》

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！