# 国旗下讲话12月主题演讲稿【12篇】

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-03-10

*演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下是为大家整理的国旗下讲话12月主题演讲稿【12篇】，欢迎阅读与参考，希望对大家有所帮助！>1.国旗下讲话1...*

演讲是一种社会活动，是用于公众场合的宣传形式。它为了以思想，感情，事例和理论来晓喻听众，打动听众，征服群众，必须要有现实的针对性。以下是为大家整理的国旗下讲话12月主题演讲稿【12篇】，欢迎阅读与参考，希望对大家有所帮助！

>1.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好，今天我的演讲题目是《以宪为纲，知法守法》。

　　我叫xxx，是来自xx中学一名幸运的中学生。说我幸运，因为我出生在一个崭新的时代，生长在一个法治的社会，一个法治的国家。

　　当我们站在岁月的肩膀上远眺，我们看到了，看到了那个旧社会里，封建腐朽的中国，看到了那个千疮百孔，令人心酸的中国。但此时此刻，我站在这里，用语言的力量来传达我的情感，这何尝不是一种幸运？而这一切，都要归功于我们和平法治的国家，归功于国家的根本大 法——《宪法》。

　　从小，家里的老人就教我们：无规矩不成方圆。后来，老师告诉我们：国无法不治，民无法不立。《宪法》对于一个国家而言，如甘露，如阳光；对于我们而言，如铠甲，如标杆。

　　今天我能够站在这里，因为宪法给了我受教育的权利，给了我了解民主法律的机会，给了我们大家一个和平稳定的社会。可以说，《宪法》是我们如今一切成就的根本。作为一名炎黄子孙，我们都知道，清朝末年的中国，是何等的落后，软弱，那些屈辱的历史犹如一把尖刀刻在每一位中国人心中，我们也常说，勿忘国耻，振兴中华。但是试想，如果我们国家没有《宪法》，没有民主没有法治，我们又该如果度过那段支离破碎的岁月，又该如何走向未来实现伟大的中国梦？

　　爱国、守法，不止是说说而已。

　　让我们用宪法规范自己的行为，深入学习、宣传宪法，全面深刻理解宪法的基本原则和精神，充分认识社会主义制度的优越性，增强宪法意识、公民意识、爱国意识和民主法治意识，大力弘扬法治精神。不仅自己遵纪守法，同时把法制意识宣传给周围的人，真正做到宪法在我们的一言一行之中，宪法更在我们的心中。

　　我的演讲完毕，谢谢大家。

>2.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　大家好！

　　自信能衡量我们的价值观，是一个人自我认知的体现。它体现了社会的正面，让阴暗面无处可藏。自信的人生能让我们发出异样的光彩，它是人生成功的支点。古人云：“格物，致知，修身，齐家，治国，平天下。”“格物”与“致知”正是我们现在所学，需要夯实基础。同时，我们也需要“修身”，作为人生成功的支点，而修身的第一课便是学会自信。

　　人生道漫漫，前方路茫茫。我们在人生的道路上，要想找寻成功的方向，就必须点亮自信的灯，照亮夜行的路。不惧怕黑暗，不害怕挫折，相信自己，朝着成功前行。纵使前方有貌狼虎豹，荆棘万千，也要心怀信念，胸有成竹，勇敢地踏出前行的步伐。

　　徐霞客三十年穿越千山，历经万险，以自信的姿态描绘大好河山，完成地理时代巨著《徐霞客游记》；李时珍二十七年订证医书，寻遍万草，让自信的人生留下医学鸿篇《本草纲目》。古今中外无数英豪的成功人生让我们惊叹不已，而自信就是他们传奇的辉煌成就的印证。

　　人不能有傲气，但不能没有傲骨。自信是人的高贵气质，但不能把它低俗化，自信的人一身傲身，如陶渊明不为五斗米折腰，朱自清宁肯饿死也不肯领美国的救济粮的豪迈气概。而自负的人一身傲气，马谡自负失街亭，落得自首异处。适度的自信是我们的良师益友，而自负则会成为成功的绊脚石。

　　谢谢大家！

>3.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　冬季参加体育健身活动，不仅仅能锻炼身体，增强体质，而且能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，防止发生各种疾病。

　　冬季体育锻炼，由于肌肉不停地收缩，心跳加快，呼吸加深，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时，体育锻炼还能增强大脑皮质的兴奋性，使体温调节中枢能够灵敏、准确地调节体温，适应寒冷的环境，提高人们的御寒潜力。所以坚持冬季锻炼的人和一般人相比，抗寒潜力可增强8～12倍。

　　冬季在室外锻炼，不断受到冷空气的刺激，造血机能发生明显的变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体适当增多，对疾病的抵抗力增强。所以坚持冬季锻炼的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、冻伤、支气管炎、肺炎等疾病。

　　那么，在冬季锻炼要注意什么呢？

　　（1）参加锻炼前要做好准备活动。准备活动能够使中枢神经的兴奋性提高，心脏和肺脏的功能加强，血液循环和物质代谢得到改善，更好地适应激烈运动的需要。由于肌肉关节都活动开了，不仅可取得较好的锻炼效果，而且也能防止肌肉拉伤、关节扭伤等现象。

　　（2）冬季的气候干燥寒冷，锻炼时，要用鼻子呼吸，并注意呼吸的节奏，鼻粘膜血管丰富，鼻腔也比较弯曲，对空气有加温加湿的作用，所以要用鼻子呼吸，不要大口喘气。

　　（3）要注意预防冻伤和感冒。刚从室内到室外锻炼时，要戴上帽子和手套，穿厚一点衣服，做做准备活动，等身上发暖后，再脱去厚衣服。锻炼结束时，要做好整理活动，及时穿上衣服，注意保暖。千万不要穿着湿衣服让冷风吹，以防感冒。

　　谢谢大家！

>4.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　尊敬的各位老师、同学们：

　　今天，我国旗下演讲的题目是《珍爱生命，善待自我，筑起思想、行为和生命的安全长城》。

　　我知道，同学们大多会吟唱《祝你平安》、《好人一生平安》等祈祷顺利、求报平安的歌曲；我相信，同学们都理解“平安是福”、“平安是金”等话语所包含的对生命的思考；我断定，同学们都曾用“平安、健康、幸福、顺利”等吉祥词语对父母、亲戚、同学、朋友表达过良好的祝愿。是的，安全重于泰山，它历来都是个人、家庭、集体、社会最基本的生命线。

　　也许不少同学会认为，安全只是指身体的安全甚至是肢体的健壮和不受伤害；认为只要自己的肢体健全、行动自如那就叫安全。但我认为，这决不是安全的全部。即便是一个具有健全的体格的人，如果他的思想道德水平低下、明辨是非能力不强，平日逞义气、惹事端，这表现出来的就是思想上的安全问题。再说，一个具有健全体格的人，如果他沉溺于网络游戏中，天天思之想之，课堂上忍不住要走神，甚至下课也模仿游戏中的情景，这表现出来的就是行为上的安全问题。

　　我想，那些失去健康的精神追求、迷失正确的人生方向、空有一架活着的躯体行尸走肉的人不就是思想残缺的产物吗？这种“产物”充其量只能是没完没了地吸取消化父母亲血汗的机器，只能成为社会发展长河中的废物，甚至成为危害社会发展的危险物。

　　各位老师、同学们：我们都生活在一个由亲情、道德、责任、义务等等所交织的密切的关系当中。因此，个人就不仅只是个人。每一个人的现在都与未来相连，每一个人的自身都与家庭相连，每一个人的荣辱都与整体相连。为了个人的成长，为了家庭的幸福，为了这荣辱相伴的整体，让我们共同筑起思想、行为和生命的安全长城。

　　谢谢大家！

>5.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　大家好！

　　常言道：“没有规矩不成方圆。”国无法不治，民无法不立。我们全体同学要明白学法、守法、用法、宣传法的重要性。要明白什么是合法，什么是违法；要明白只有懂法守法，才能依法办事，远离犯罪；要学会合理的运用法律知识来保护我们就应享有的权利，履行应尽的法律义务；还就应鼓励我们身边的人，让他们一齐学习和掌握法律知识。

　　作为当代中职生，学习、掌握必要的法律知识，是我们素质教育的重要组成部分。法制教育不仅仅影响着我们的学生时代，更影响着我们的终生。

　　国有国法，校有校规。但我们极少数同学对校规校纪视而不见，忽视学校对中学生仪容仪表、待人接物、行为言语等方面的要求，不爱护公物、乱扔垃圾、抽烟、沉迷网络、为一点小事打架等等……这些违反学校规章制度的不礼貌行为严重破坏了我们美丽校园的和谐氛围。

　　“以史为鉴，能够知兴衰，以法为鉴，能够晓规则。”让我们从此刻做起，从身边做起，做一个新世纪的学法、守法、守纪的合格中学生，共同建设平安和谐的校园。

　　谢谢大家！

>6.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　这天我国旗下演讲的题目是：预防冬季传染病，注意防寒保暖。

　　转眼又到了十二月，冬天到了，天气渐渐冷了。随着气温的降低，呼吸道疾病的病原体，如细菌、病毒等更容易存活，而我们的呼吸道黏膜受到冷空气的刺激，抵抗病原体的能力下降，这两方面的共同作用导致了冬天呼吸道传染病的多发。冬天常见的呼吸道传染病包括了大家都比较熟悉的流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹等等。我们要注意这些学校中常见的传染病的预防。

　　那么该如何预防呼吸道传染病呢？我们应做到以下几个方面。

　　1、讲究卫生。要养成良好的卫生习惯，如经常洗手，不随意吐痰；家里和教室应经常通风换气，保持空气新鲜和室内干燥。

　　2、加强锻炼，增强免疫力。应积极参加体育锻炼，每一天散步、慢跑、做操等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

　　3、注意居室通风，减少和抑制病菌病毒繁殖。

　　4、注意防寒保暖。冬季比较寒冷，人极易受寒伤肺，降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入，引发呼吸系统疾患。因此要注意及时添加衣服保暖。

　　同学们，让我们携起手来为了我们能拥有一个健康的体魄，能够快乐、舒心的学习、生活一齐努力。在此我衷心祝福大家过一个健康愉快的冬季。我的演讲完毕，谢谢大家！

>7.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　老师同学们：

　　早上好！今天是12月22日，24节气中的冬至。冬至是北半球全年最短的一天，最长的一夜。冬至过后，白天会一天天变长。冬至古语为：阴极来，太阳起，天南来，昼短影长，故称“冬至”。冬至过后，各地气候进入了最冷阶段，常被称为“进入第九年”。中国民间有句话叫“九年寒，三年热”。现代天文学认为，冬至太阳直接照在北回归线上，太阳最偏向北半球，北半球白天最短，夜晚最长。那天之后，太阳逐渐向北移动。

　　中国古代非常重视冬至，冬至被视为一个大节日。冬至节起源于汉代，兴盛于唐宋，此后一直存在。有句话说“冬至大如一年”，有个习俗是庆祝冬至。现在，一些地方也庆祝冬至作为一个节日。北方地区有冬至宰羊、吃饺子、馄饨的习俗，南方地区则有冬至这一天吃饭团、长面的习惯。

　　进入冬至，一年中最冷的一天就要到了。希望同学们冬天能做好保暖工作，注意锻炼，保证充足的睡眠，少吃冷食，为期末复习学习和即将到来的考试打好基础。

　　谢谢大家！

>8.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　各位同学，各位老师：

　　早上好！

　　古人说“不学礼，无以立”。文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。而文明，是衡量一个社会进步的重要标尺，也是一个人综合素质的反映。讲文明，是一种美德，更是一种责任。它系于小节，关系大众，体现在我们日常生活的一言一行中，只有每个人都自觉奉行生活文明的准则，整个社会的文明水准才会真正提高。

　　我们要管住自己的手，不乱丢纸屑垃圾、不打架、不在公共场所乱涂乱画。

　　我们要管住自己的口，不大声喧哗、不骂人、不说不文明的话。

　　我们要管住自己的脚，不践踏草坪，不闯红灯，不损害公共设施。

　　在学校，当有同学踩踏花草、破坏公物、在走廊上狂奔乱跑、骂脏话、乱扔垃圾、浪费粮食的时候，我们不应该视而不见，而要上前制止；见到老师、同学要主动问好。

　　文明是一个个细节，只有人人行动起来，时时处处讲文明，文明才会伴随我们。

　　我的国旗下讲话完了，谢谢大家！

>9.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　各位老师、同学们：

　　大家好！

　　积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮，消极的人，像月亮，不要说初一十五 不一样，是每天一个样啊！所以说，想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的未来。

　　泰戈尔曾经说过这样一句至理名言：只有流过血的手指，才能弹出世间绝唱；只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量。所以我们每个人都要有积极向上的心态。一个人的心态就是他真正的主人。要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，心态控制了个人的行动和思想，心态决定了我们的成功与否。

　　记得在上个学期的国旗下演讲中也说过类似的话题，说是有两位七十岁高龄的老太太，一位认为到了这个年纪可算是人生的尽头，于是便开始料理后事；另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法。于是，她在七十岁高龄之际开始学习登山，而在她95岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登富士山年龄的记录。她就是的胡达·克鲁斯老太太。70岁开始学习登山，这乃是一大奇迹。可见奇迹是人在主动心态的驱动下创造出来的。一个人如果是个积极思维者，喜欢接受挑战和应战，那么他就成功了一半。

　　没有比人更高的山，没有比脚更长的路，路就在自己的脚下，命运就在自己的手中。待到六月花开之时，在丛中笑的一定是一个拥有积极心态的人。谢谢！

>10.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　亲爱的老师和同学们：

　　大家早上好！

　　每个人都一定知道今天是什么日子。今天是12月xx日，是二十四节气中的冬至。

　　在现代人眼里，这个节日可能只是划分时间的标志，甚至是微不足道的一天；但在中国传统社会，冬至的人文意义很受重视：殷周时期，冬至始终排在二十四节气之首，被称为“分年”。

　　冬至，又称日南至、冬节、亚岁等，兼具自然与人文两大内涵，既是二十四节气中一个重要的节气，也是中国民间的传统祭祖节日。冬至是四时八节之一，被视为冬季的大节日，在古代民间有“冬至大如年”的讲 法。冬至习俗因地域不同而又存在着习俗内容或细节上的差异。在中国南方地区，有冬至祭祖、宴饮的习俗。在中国北方地区，每年冬至日有吃饺子的习俗。

　　冬至是万物沉寂，重新开始的季节。祖先认为，只要人与自然同步，人就会获得新的活力。北方地区有冬至宰羊、吃饺子、馄饨的习俗，南方地区有冬至煮饺子、吃饭团的习俗。

　　冬至过后，一年一度的元旦接踵而至，我们即将进入202\_年。最后，祝全体师生身体健康，新年万事如意！

　　谢谢大家！

>11.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　大家上午好！我今天国旗下讲话的主题是《学会管理自己的情绪》。

　　什么是情绪？情绪是一种体验，是人对外界事物是否满足了自己的需求的一种体验。所以，最基本的情绪有四种，它们是喜怒哀惧。

　　乐观积极的人总是让我们羡慕，并且实际上他们也会走得更远更开心。他们总是受上天眷顾不会遭遇烦心事吗？不，他们不是没有负面情绪，而是不会被情绪左右。

　　那么如何管理好自己的情绪呢？为什么说是“管理”呢，是为了避免走入“压抑”的误区：有不少人对于生气、愤怒、难过等所谓的“负面”情绪，习惯以“意志力”硬压抑下去，以为它会慢慢自然消失。其实绝非如此，情绪的能量不去处理，它就会累积、转化，并常常在你意想不到的状态下爆发出来。因此情绪管理并不是一味地压抑，而更需要疏导与化解。

　　管理情绪的第一步，我们需要去觉察自己当下的情绪并承认它、接纳它。任何的情绪，都是我们人性的一部分，都应真实呈现、坦然应对。

　　情绪管理的第二步，是了解自己的情绪从何而来。心理学研究证明，影响人的情绪的不是发生的具体的事情，而是人对这件事情的看法。应对同样的问题，生气或者微笑，完全由你自己选择。

　　情绪管理的第三步是尝试着以适当的方式来表达情绪，这既能够缓解自身的压力，又能够拉近与周围人之间的心理距离。

　　情绪管理的第四步，疏导、缓解内心积累的令自己不舒服的情绪。方法很多，找到适合自己的就行。

　　总之，我们是情绪的主人，只要我们愿意去应对原本就属于我们自己的各种情绪，就有能力去管理它们，而不是被情绪所控制。愿各位同学都能够成为管理情绪的小达人。

　　我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

>12.国旗下讲话12月主题演讲稿

　　各位老师、各位同学：

　　大家早上好。

　　今天，我演讲的主题是：交通安全牢记于心。

　　今天，是xx月x日，是我国的第xx个全国交通安全日。交通安全关系到我们每一个人的生命安全，关系到千家万户的幸福生活。现在全国交通安全形势不容乐观，每年由于交通事故死亡人数达近六万余人，其中有很多是中小学生。

　　今天，就交通安全工作，我想给同学们提以下几点要求：

　　1、骑自行车在公路及街道上行驶，必须靠道路右侧或慢车道行驶，不准并列行驶或争道抢行，在城市不准闯红灯，不准与机动车抢道、抢桥，要让机动车先行。

　　2、骑自行车不准撑伞，不准双手离把或一手扶把，不准做一人踏车的游戏式骑车，不准互相追逐，扶肩并行，载头猛拐，曲绕行驶，不准攀扶其他车辆在人行道上行驶，转换时必须伸手示意，不准拖带其他车辆或一辆带一辆。

　　3、不管步行或骑车在公路街道上行走时，必须靠右行走或人行道上行走。

　　4、不管是步行或骑车，在横穿街道、公路或交叉路口时，要遵循一看，二慢，三通过的原则，应注意来往车辆，在无来往车辆时通过。

　　5、严禁在机动车临近时横穿公路、机耕路。

　　最后，祝同学们高高兴兴到校上学，平平安安回家团聚！

　　谢谢大家！

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！