

国旗下讲话：向不良行为说“不”合集

篇1：国旗下讲话：向不良行为说“不”

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的主题是——向不良行为说“不”！

“勿以恶小而为之”这是三国刘备告勉自己儿子刘禅的一句话，这位古代政治家的至理名言虽已历经1700多年，但它的哲理光芒永存。是啊！“小恶不制，必然发展”，由小毛病发展到大过错，从一般违法陷入到犯罪的泥潭，这样的教训屡见不鲜。

据统计，去年我国未成年人犯罪已占刑事案件的10%，这是一个多么令人痛心的数据！有许多案子让人触目惊心。杀人犯赵某仅12周岁，因向一名女童索要一包方便面遭拒绝，竟将她拖入水中溺死。初中生杨某，只因与同学几句不和，竟一气之下将同学用刀捅死……这其中的每一件案子都可追溯到案件主人公在案的一言一行。所以，我们在校的每一位同学都要好好反省平时的点滴行为，好好想想“今天我说错话了吗？今天我做错事了吗？”正如一滴水能够射出太阳的七彩斑斓，一个人的举手投足也可以显示他品格素养的高下低劣，而在我们同学中的一小部分根本没有这种意识。

在与同学的交往中，未经同意随意翻别人书包，随手拿同学的笔，借了同学的东西却不还，为了一点小事而动手动脚；在与老师的交往中，片面理解“体罚”的概念，而忽视了自己的错误在先，不尊重老师在先，不完成规定学习任务在先，还有些同学张口闭嘴都是脏话，而他自己却浑然不知这样做是错的，并把所有错误都归结到因为自己是未成年人，我们更应该规范自己的行为，遵纪守法，分清是非、善恶、美丑。

同学们都知道，如果一个班级纪律观念强，人人都规范自己的言行，讲文明礼貌，尽可能地不给他人带来麻烦，不做惹人讨厌的人。那么生活在这样的班集体里，每个人都会感觉轻松，惬意，心情舒畅，会更加团结互助，天天向上。反之，如果一个班级肮脏杂乱，吵架打闹，同学之间斤斤计较、甚至充满敌意，那么就会使人心烦意乱，感到压抑和窒息，在困惑迷茫中随波逐流，在不知不觉中受伤。

因此，同学们，我们不能也不允许这些不良行为伤害我们美丽的校园，伤害我们稚嫩的心灵，我们要以实际行动帮助那些已有不良行为的同学，让我们校园更加文明，更加美丽、更加和谐！

篇2：国旗下讲话：向不良行为说“不”

当生命中的某一个时刻，在你惊讶于他人的骄人成绩、似乎是刹那间升华的

自信力、或是谈笑风生中的洒脱与成功时，会不由赞叹到：“真厉害！”又或是低头不语，暗自反思：“自己呢？”当赞美与伤心过后，我们总能意识到他人有一种无法磨灭的强大力量在他或她的身上缠绕，那就是一种坚忍不拔的信念，我们把它称之为习惯力。

我们一生要养成众多的好习惯，克服众多的坏习惯，包括尊重、礼貌、理财、承担后果、承担责任、诚信、自信、合作、准时、注重家庭、注重生活质量、环保、严谨、契约精神、不屈不挠、公共道德、同情心、爱国、尊重生命等。

在我们的毛孔之外，无处不充斥着让我们感到轻松、甚至希望懒惰下来的东西，包括智能手机、各种软件APP、娱乐节目、电影或是美食、聚会、聊天……甚至是工作学习中的落后、薄弱、自卑，让我们滋生多少“不良习惯”。

一名研究认知心理学的教授说，大脑不是用来思考的，大脑能做很多事情，思考却不是它最拿手的。与大脑的其他功能相比，思考既费力、又缓慢，还不可靠。既然逃避思考是人类的共性，我们又怎么能强求自己喜欢上学、喜欢工作——这么一件耗费脑力的事情呢？

事实上，我们今天只要解惑两个问题：一是解决大脑思考习惯的问题、二是阅读习惯问题，并向优秀的人学习，就能做到对不良习惯说“不”。

一是我们要了解我们的大脑，在很多时候是靠记忆做事，而不是思考。举个例子，我们做饭的时候，就不会每次都研究各种食谱，比较各种做法的口味、营养价值、难易程度、食材费用、色泽外观等，还是会用一贯的方式做这道菜。然而，比如我们现在去到法国旅行，一切都是陌生的，哪怕是一个买汽水的小动作都需要经过大量的思考。

但是，有这么一句话：“想避免思考的痛苦，必须经历更多的思考。”想要达到这种境界，就需要大量的背景知识和练习。当你讨厌死记硬背、讨厌题海战术、讨厌练习的时候，记住，枯燥的记忆和练习是为了让你更有效地思考，也能记住更多的内容。

如果有人对你说：“我的屋子离涨潮时的水只有四十英尺远。”；还有一个人对你说：“他在湖边上有一个小屋。”你更愿意相信谁呢？当然是后者。因为前者有着你困惑的背景知识：潮汐？英尺？我们不具备这个背景知识所以不理解。来吧，增加我们的“内存量”，不要仅仅依赖电脑的搜索功能。这样你的思考力将会大大提升，做到在进行低层次的思考过程时不假思索，才能给高层次的思考预留更多的空间。这样你会更轻松更自在。

二是不在零碎时间玩手机看电视，改变成阅读的习惯。德国人手中经常拿着一本书，在地铁上、书店等随处可见，有91%的德国人在过去一年中至少读过一本45,23%读过9-18本，25%超过18本。我们当中有些人是不喜欢阅读，这可以通过朗读解决。我们当中有些人是没有时间阅读，这可以通过持续默读解决：持续默读即随手拿起一本书，一张报纸，一本杂志，然后好好享受阅读之乐，不必受提问、作评估或写报告的干扰，存粹是为了兴趣而阅读，每天10分钟的固定时间和地方，安静的阅读，中间不许换书。每天倘若阅读约40分钟的人，比几乎什么都不读的人会多看了225万字。

当我们看见美国加州公立高中惠特尼高中的学生每天为了数字4而努力，你会疑惑4字为何具有如此魔力？他们是为了4.0最高的平均分，每天睡4个小时，每天喝4杯拿铁，就为了换取入好大学的机会；当你心中想：有大学读已经万幸为何非要读好大学？美国的现实告诉你全美有3000多所大学，几乎可以做到全民上大学，但不是名校毕业，就业却依然困难；当“T台最帅大爷”王德顺一夜成名的时候，他80年的人生经历告诉你，为了这一天他努力了60年！44岁学话剧，49岁做北漂，50岁进健身房，57岁创造活雕塑艺术，70岁练腹肌，79岁走T台，80岁拍电影……原来别人的一生都在克服身边“诱惑”，克服身上“不良习惯”慢慢走向完美。

人生就是一路前行一路反思一路完善自我的，不需要讥笑，不需要眼泪，不需要同情，不需要施舍……需要微笑，需要汗水，需要自强，需要好习惯……

篇3：国旗下讲话：向不良行为说“不”

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我国旗下讲话的题目是，《向不良习惯说不》。

春拂大地，放眼校园，处处散发着春的气息。可是你是否注意到意蕴丰富的课堂上，老师在激情昂扬地教授知识，有人昏昏欲睡，有人呆如木鸡，老师让同学主动发表见解，有的同学却默默地低下了头；宽敞明亮的教室里有人却伏倒在凌乱的课桌上，埋没于褶皱的学案边；奔跑在餐厅里，你是否看到有盘子“咣当”落在地上，近旁的人漠视地匆匆而去；打饭的长长队伍里，有人不假思索地涌上前去，几分钟后便兴致勃勃地端着饭走了出来；漫步在校园里，你是否看到有人在草坪中间穿行而过？穿梭在走廊间，你是否发现，水龙头在肆意流淌，干净的地面上偶有纸团？遨游在知识中，你是否会被被突然的开门声扰乱思绪？仰卧在宿舍的床铺上，你是否因阵阵异味而辗转反侧？等等这一系列现象的主角，可能就是你，也可能就是我。

有人说，播下一种行为，收获一种习惯，播下一种习惯，收获一种性格，播下一种性格，收获一种人生。可见小小的行为习惯对我们的深远影响，一堂课在睡梦中心度过，可能你不会觉得什么，但是如果每天都有一堂课错过，日积月累就会错过很多知识；也许你的插队，只是单纯的想早点吃饭，但是请设身处地地为队伍后面的同学想一想；课堂上不主动回答问题，也许你是因为害羞或者怕讲错了，但我们最终要独立走向社会，你不可能因为害羞而不与他人交往，也不可能因为怕讲错了而承认失败，既然这样那就必须克服这些。中国有句古话，叫做“君子慎独”，也许你的无意之举，就会变成别人眼中故意的自私，也会让你光鲜的形象有了几点污渍，即使是“白璧微瑕”但毕竟不是“完美无缺”。如果此时放任不良行为习惯，那么几十年后，你将咽下生活的痛楚。

同学们，其实改掉不良习惯很简单。改掉不良习惯，就是一只手的距离，举起手发表见解，分享心得，放手书写美丽的人生；改掉不良习惯就是一刹那的思考，三思而后行；改掉不良习惯就是一秒种的审视，几分钟的整理，还自己一片整洁的小天地；改掉不良习惯就是五分钟等待，默默地站到队伍后面，排一次文明的队；改掉不良习惯就是一条路的选择，绕开草坪让花草自在的生长；改掉不良习惯就是一壶水的温度，多洗一把脸，多泡一次脚。只要坚

持，你就会发现原来的必须，变为必然，最终变为自然，举手投足间转化为一种气质萦绕在身上，优雅大方，这就是人格的魅力。

让不良习惯成为节节败退的残兵败将，希望的火种就会在东方天幕上，露出华彩。让我们做一个会发光发热的人，哪怕只是一道微光，当我们聚在一起便是一个太阳。

同学们，让我们携起手来，大声的对不良习惯说不。

我相信明天文明礼让之风，吹拂和谐校园。

我相信明天勤奋进取之精神，在我们心中传递。

我相信明天我们定会因对不良习惯说不，而拥有更加美好的未来。