

最新学会调整心态 高考调整心态的演讲稿 (优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

学会调整心态篇一

大家早上好！

今天我讲话的题目是：珍惜时间拼搏高考。作为一名参与高三学生管理的老师，由于职责的关系，每天总是要去各班检查一下高三同学的学习和纪律情况，于是我一天的工作心情就与同学们的学习情况息息相关了，每当看到高三的同学们都在全力以赴努力学习的时候，那时我的心情就是一片阳光，反之当看到有的同学自修课睡觉、看闲书、玩手机、在不专心学习的时候，我就会很生气，甚至很愤怒！我们很多的高三老师都有这样的感受。

我反思了一下我们老师为什么会这么在意同学们的表现？主要是两方面的原因，另一方面希望这一届学生能在学校的历史上写下难忘的一笔；另一方面，对于老师而言，每一届自己带的学生就象自己的亲人一样，总希望你们能把握机会在高考中取得好成绩，为你们以后的成功打下基础，对自己的人生不留下任何遗憾，因为任何一位高三学生你只有一次应届的高三机会。

有一个关于铜锣的故事。据说世界上最好的锣出在中国，中国锣又以西藏的为最佳。当喇嘛寺中的铜锣响起，能在清晨晓雾中声传数百里，近听，声音沉厚而不震耳；远听，徐音袅袅而回荡不绝。据说，好的锣是以整块铜板锤打而成。制锣

的师傅，由铜板边缘一圈又一圈地向锣心敲打，每一锤的轻重间隔都得恰到好处，否则声音就不均匀。所以一只大锣往往需要经过整年的时间，千万次锤打之后才能成功。而最重要的是，一只锣的好坏，就决定在最后锣心的一锤。锤的好，便是声传百里的宝器；击得稍差，声音便不够纯厚，余音便不够袅绕，而且只要击坏了，就再也无法挽救，好坏全在那最后一锤。

今天离20xx届高考仅有两个月了！现在可以说是我们高中生活的最后一锤了。朱自清在《匆匆》中写道：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。”时光在飞逝，而对于能抓住机会的人来说，两个月可以使自己有个质的飞跃！在高三最后的冲刺中，我们最重要的一件事是和时间赛跑，复习的时间是经不起一分一秒的浪费的。因此我们要加快吃饭的速度，加快走路的步伐，自觉地利用起宝贵的课余时间。

为了即将来到的高考，场上三天工，场下三年功。要在将来的高考中取得成功是离不开刻苦。同学们！在学习上没有什么捷径可走，伴随成功的只有珍惜时间、认真刻苦、奋力拼搏别无他法。

任何一位全力以赴冲击高考的同学都将赢得老师和同学们的尊重，并且永久难忘！

最后，衷心祝愿xxxx届高三同学信心百倍、梦想成真！

学会调整心态篇二

老师们，同学们！

一个学期即将过去，新的一年悄然来到，伴随着新年即将敲响的钟声，期末考试已经离我们不远了。

本次期末考试是五区县统一组织命题，统一考试，成绩也将全县通报。期末考试是检测我们一学期的学习成果，考试成绩是对我们一学期的学习情况的鉴定，所以我们要高度重视，不能掉以轻心。同学们只有做好充分的准备，增强自己的自信心，打一个有备之战，相信同学们一定会取得成功。

借此机会，与同学们谈几点：

1、要有明确的个人目标

美国耶鲁大学进行了一项调查，研究人员问参与调查的学生这样一个问题：“你们有目标吗？”只有10%的学生确认他们有目标。研究人员又问了第二个问题：“如果你们有目标，那么，你们是可不可以把它写下来呢？”结果只有4%的学生清楚地把自己的目标写下来。20年后，耶鲁大学的研究人员在世界各地追访当年参与调查的学生，他们发现，当年白纸黑字写下人生目标的那些学生，无论是事业发展还是生活水平，都远远超过了另外那些没有写下目标同龄人。这4%的人拥有的财富居然超过那96%的人总和。那些没有明确人生目标的96%的人，一辈子都在直接间接地、自觉不自觉地帮助那4%的人实现人生目标。可见，人生目标的确定，对一个人的一生来说是多么重要啊！希望同学们要尽快确立自己的期末考试目标，并把自己目标写下来，时时提醒自己，时时鞭策自己。自己心里一定要想着，只要努力学习、努力复习，一定能让自己的成绩上一个台阶。

2、从现在开始行动

目标不是口头说说的动人话语，它需要用行动去证明，需要用行动去实现。从现在开始行动，不把今天的事情留给明天，因为明天是失败者找借口的日子。从现在开始行动。如果我们迟疑，成功就会投入别人的怀抱，永远弃我们而去。从现在开始行动。立即行动！

3、制定看书计划、绘出知识结构网络图，形成完整的知识结构体系

首先学会自我检测。紧紧抓住重点和难点，努力感悟和突破。所谓重点和难点其实就是老师上课反复强调和题目中经常犯错的地方。如果能集中精力把重点的内容理解透彻，熟练掌握，有助于你提高复习效率。如果你能抓住经常犯错的地方吸取教训，你就不会在考试时犯同样的错误，同样是效率很高的复习良策。无论是重点还是难点，在复习时强调领悟，明白其中的道理，而不仅仅是我做多少个这样的题目。

4、看错题集，温故而知新

将日常练习、考试中遇到的错题、典型题分类收集在一起。期末复习中，一定要拿出一定的时间重新去温习，这样做，会比做几道题有更大的收获。将一学期的试卷与笔记整理、装订，在错题画上显眼的记号，有计划的看或做错题，这样可以避免以前所犯的 error，如果看过一次就能掌握的，将这题划去，看了两次以上还没有掌握的，要多请教与练习，直到错题基本掌握。这里要提醒的是，错题比较集中的单元，应作为重点复习单元之一。

5、合理分配自己的时间

学习是以时间作保证的，但是学习成绩和学习时间的长短不是成正比例的，关键是要学会学习，提高学习效率。因此，提倡复习期间同学们要劳逸结合，不要把时间全部都安排在学习上，要保证睡眠时间，下课的时候就要出去玩，周末的时候不要整天都是在复习，书看久了也可以到外面走走。

同学们，面对日益临近的考试，让我们以良好的心态迎接考试，用诚信打造品牌，用实力铸就辉煌。一分耕耘一分收获，只要我们抓紧时间，认真复习，努力付出，期末考试中一定会取得好成绩！让我们以新的姿态、新的风貌、新的精神、新

的成绩进入新的一年！

最后祝老师、同学们在新的一年里身体健康、工作快乐、学习进步！谢谢大家。

学会调整心态篇三

冰雪消融，化作千顷碧波；书声朗朗，铺就锦绣前程。不知不觉间，高考仅有三月；无声无息中，龙门逼近百日。初春乍寒，春寒料峭，经历了无数寒风凛冽的冬天，我们全体高三学子终于迎来了十年寒窗中最后一个心中暖洋洋的春天。在这个春意融融、生机勃勃的季节里，我们欢聚一堂，隆重举行高考“百日冲刺”誓师大会，此时，群情激昂、热血沸腾，气氛凝重而又热烈！此刻，包场中学有如神舟飞船的发射场，而你们，就像一枚枚蓄势待发的神舟火箭，矗立在巍峨的发射塔架上。百日之后，你们将呼啸着、轰鸣着、升腾着，带着梦想翱翔长空！

作为一名老师代表，我很荣幸能和各位一起分享这具有历史意义的伟大时刻。在此，请允许我代表全体高三老师向关心我校教育教学，关心孩子成长的各位与会家长表示衷心的感谢！向孜孜以求、奋力拼搏的全体高三同学表示最美好的祝愿！希望大家在最后一百天中，不抛弃，不放弃，有生气，添喜气。

读书十年，决战百天。剩下一百天，弹指一挥间，从现在开始，你们就已进入到了高考的冲刺阶段，此时此刻，我们全体高三老师的心与你们一起跳动，在你们出征之前，我们老师是你们的战友；在你们蓄势待发之际，我们是你们的导航；在你们展翅腾飞之时，我们是你们坚强的后盾！

三年的时光里，作为你们的老师，我们朝夕相伴，真的有幸陪同大家一同走过了你们生命中最亮丽的青春花季，那每一个阳光遍地，书声朗朗的清晨，那每一个朴实真诚，灿烂如

花的笑脸，那每一个激情四射，青春驿动的身影，都将是停泊在我们心湖中最美好的记忆。只为这一刻，让我们一同携手，艰险同担，风雨同行，向理想的彼岸前行。因为你们的理想弥补着老师的遗憾，你们的努力延续着老师们青春的驿动，你们的成功就是老师们的追求与幸福。

作为你们的老师，我们甘愿全力以赴、倾其所有；我们愿意把自己当成一个即将参加高考的学生一样与你们一道并肩战斗、风雨同舟。你们是幸福的，我们就是快乐的，你们是进步的，我们就是欣慰的，你们是成功的，我们才是最优秀的。我们愿意记住因你们的存在而变得生机勃勃的黎明和黄昏，我们更愿意记住揭榜之时那一张张灿烂如花的笑脸。可是，光荣的桂冠从来都是用荆棘编成的。接下来的一百天的时间里，老师们也许对你们有更苛刻的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评，甚至有些言语和做法令你们难以接受。但我们相信已经长大了的你们能够理解，因为作为一名教师所做的一切，都是为了自己的学生能够有所作为，能在百天后如大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。

学会调整心态篇四

早上好！

今天的讲话主题是：全力以赴迎接期末考试。

我认为做好复习迎考，要做到以下几方面：

一、要重视考前复习。

距离考试的时间很短，所以复习要有侧重点，我想不妨两个方面着手。一是巩固基础知识，包括字词、概念、定义、公式等，二是可以把前一阶段做过的题目、试卷拿出来看一看，特别是当时做错的题目要好好体会，避免出现同样的错误。

二、要规范考试行为

考试同样一次行为习惯规范的考验。我们应做到：(1)严格遵守考场纪律，考前认真清场，不在课桌内留不该留的东西，只带考试有用的物品，如笔、尺、橡皮等入场。(2)考试时应认真安静地答卷，有不清楚的举手问监考老师，不得交头接耳，左顾右盼，不得夹带与考试有关的物品。(3)拿到试卷后，应在规定时间、规定地方答题，不在其他地方乱写乱画，字迹认真、工整。(4)考试期间要爱护公物、保持考场内的卫生。

三、要正确掌握考试方法。

可以说人的一生无时不在进行着各种各样的考试，考试是紧张的，每一位同学要重视考试，但又要正确对待考试。考试既是知识的检测，也是意志的磨炼。怎样考好试?方法很多，今天我给大家推荐最有效的两点：一是审题，二是检查。

审题不误答题工，

匆匆动笔希望空；

条件要求要读懂，

读完三遍再起动。

这首顺口溜，很好的说明了审题的重要，注重审题，可以避免不该发生的错误，更不会漏体，认真分析试题，遇到自己不熟悉的题型要仔细推敲。考题你容易别人也容易，因此遇到容易的不要忘乎所以，要细心谨慎，考题难别人也难，因此遇到难题不要心慌，要认真思考。

很多时候考不好是因为粗心大意，把会做的题目随手做错了，我们要吸取教训，做到基础不失分，争取战胜难题。平时我们经常发现，很多同学的考试成绩不理想的主要原因是粗心

大意，把本来会做的题目做错了，非常可惜，怎样避免这种问题呢？那就是要仔细检查，有一个学习成绩很好的同学告诉我，每次考试，做完题，她一定要反复检查2、3遍，确认没有错误了才交卷。而以此相反的是，有些同学，做完后就坐不住了，匆匆地看了一眼试卷，没有仔细检查，就交了，这样的习惯很不好，做的快是好事，为自己节省了很多时间，可以用来检查一下，因为速度快，做题容易不仔细，马虎，细心检查能发现问题，及时改正，等交给老师就不能再改了。因此，做完卷一定要好好检查。

四、要诚信考试

考试还是一次对你做人品行的检测，看看你做人是否诚信。我想同学们并非第一次参加考试，对考试的纪律是清楚的。考试是严肃的，来不得半点弄虚作假。

最后希望大家利用这几天的时间好好复习，并祝同学们在这次期末考试中取得好成绩。我的讲话完了，谢谢大家！

学会调整心态篇五

但其实不管怎样，这次月考都已经成为了过去式，“大笑”不能使自己的好成绩一直延续；“叹气”也不能使失利的成绩提升。因此，骄傲或是气馁抱怨都是不可取的，它们会直接影响到你之后的学习。此时，调整自己的心态就变得极为重要，要明白月考成绩只是用来权衡这一个月里你的学习效果，是一个暂时的数据。不要畏惧试卷上的红叉，它并非在讥讽你的错误，而是在鞭策你、提醒你在这个地方有知识盲点。往事如烟已去，“亡羊补牢，为时不晚”我们更应该展望未来，好好反思自己是否存在知识遗漏、疏忽的地方，琢磨如何在下一次考试中冲击更高的分数。

“吃得苦中苦，方为人上人”，“不经历风雨，怎能见彩虹？”学习是一个掺和着汗水与泪水的过程，只有付出足够的汗水与

泪水，最终的成功才可能是甜的。作为一名学生，学习是一件不可逃避的事情，与其在课堂上望着手表发呆，倒不如仔细听讲、认真做好笔记；课后及时复习，认真预习来的实际。

总而言之，我们要调整考试心态，提高学习效率。并且始终坚信：会着追逐成功的心，用自己的方式，加上对困难的执着追求与不懈努力，就会赢得成功，最后，祝大家胜不骄，败不馁，再接再厉，再创辉煌。