

激励自己演讲稿 团队激励演讲稿(精选7篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

激励自己演讲稿篇一

大家好！

从一开始，我所在的小队就面临着很多困难：平均年龄偏大，身体素质不好，队员人心不齐，团队如一盘散沙……因此，我们自嘲地把自己的团队命名为“夕阳红”。尽管如此，我们还是全心投入和参与进去，逐渐发现团队的弱点，克服种种困难，加强沟通和配合，在勇敢地挑战自我的同时，齐心协力完成了每一个项目。

在大脚霸游戏中，我们的脚连在一起，形成了相互牵制，队员走路的速度不一，掌握不好节奏，我们走得很艰难。任何一个队员出错，整个队伍就无法前进一步。我们从最初的相互埋怨猜疑，到后来意识到完成这个项目，心要往一处想，劲要往一处使。我们试着挽起手臂，形成一个整体，大家大声喊着节奏，慢慢有了默契，尽量做到步伐一致，尽管艰难，却坚持走到了终点。在我们的理解里，拓展训练不求第一，只要这个小队的每个人能够全心投入，完成每一个项目，就已经是莫大的成功！

而逃生墙项目的完成，让我看到了团队中每个人潜能的激发和一个集体工作中需要的默契和牺牲。最初，对于70个人要在不能说话的情况下全部爬过4米2高的逃生墙，我是持怀疑

态度的，我甚至觉得，一个人要翻越这面墙都是不可能的。当时抱有我这样的想法的人可能不在少数。在迟疑中，我们按照教练教的方法开始行动，但是因为队伍中有人违反了规则，不但被教练叫停重来，还让总队长代我们受罚。天下着细雨，我们的心情变得很沉重，不由自主地流出了眼泪。第二次，大家仿佛都有了默契，搭人梯、拉人的，还有做防护墙的，大家牢牢记住了规则，不再说话、鼓掌、嬉笑，全神贯注于我们要共同完成的事情上，迅速行动起来。最初上去的10个人倾尽全力拉下面的同事，搭人梯的同事忍受着肩膀和腿的疼痛，大家心里只有一个想法：我们乘坐的船要沉了，必须在规定时间内帮助全部队员翻越逃生墙！

这个过程中，折射出来的就是牺牲和配合。一个团队中，必然有人在默默地牺牲，但这份付出全体队员都看在眼里，记在心里。个体的成功不是团队的成功，只有全体顺利翻越才是真正的胜利，所以我们必须集思广益，用最有效率、最恰当的方式，让最后一位同事也翻过去，为了这个目标，每个人都付出了自己的努力。项目完成后，教练宣布我们只用了预计时间的四分之一，在那一刻，大家终于品尝到了胜利的喜悦。

从拓展训练中，我也意识到，每个人从出生以来无时无刻不是在团队中成长，自己是这个集体中的一员，首先要充分发挥潜能，尽力做好自己的工作，加强配合，发挥自己的创新能力。第二，团队的发展才是真正的发展。遇到一个问题时，必须集中整个团队的智慧，形成一个统一的计划，然后按照计划去实施，及时调整方法和策略，去做到最好。第三，决不轻言放弃，增强勇气和毅力，相信自己能做到。第四是学会换位思考，站在对方的角度，替他人着想，换一个角度思考，多一份理解，多一份关爱。

在我们成功挑战每一个项目的背后，自始至终都是我们所有队员共同努力的结果。我们是一个整体，只有相互信赖、互相支持，做好自己应该做好的每一步，才能将我们的集体打

造成一个富有战斗力、执行力的团队。

通过这次拓展训练活动，让我对团队意识和个人在团队中的作用感悟至深。如果将从活动中感悟到的道理运用在今后的`工作中，相信我们的明天会更美好，我们的团队会越发强大和完美！

激励自己演讲稿篇二

大家晚上好！

今天是一个特别的日子，因为，奥运的精彩还在回荡，丹桂的清香已经飘来；小学的童真还未泯灭，中学的征程已经开始。

两个多月以前，无数梦寐以求进入东华校园的考生云集于此，一场没有硝烟的战斗在考场上打响，现在，你们站在了这里，微笑着站在了这里，身后，是无数考生的黯然退去，你们是幸运的！你们是出色的！我和东华的所有老师欢迎你们，祝贺你们！并将和你们一起，风雨兼程，共摇奋斗的双桨，驶向理想的彼岸！

水有三种状态，人生也有三种状态，水的状态是温度决定的，人生的状态是自己心灵的温度决定的。作为中学生，决定你的状态的，就是你对学习的热情，对人生的积极态度。如果你对学习和人生缺乏热情，你的人生世界就象冰一样，停步不前；如果你对学习和人生抱有平常心，胜不骄，败不馁，就会象水一样，流进大河，甚至是大海，但永远离不开大地，到不了更高的境界；如果你对学习和人生充满激情，你就可以象蒸气一样，自由挥洒，梦想成真，你的人生舞台就会无限大，你就能舞出人生最美的风采。

我还必须告诉大家，这种对学习与人生的热情，必须永远坚持，经久不息，而绝不能心血来潮，一时兴起。

我希望在座的所有同学，从进入东华初中的第一天起，就对学习与人生活充满激情，让初中三年的生活成为你人生路上有意义的、永远难忘的记忆！

作为你们的老师，我们会像父母一样，呵护你们的成长，引领你们的成长；我们会像渡者一样，帮助你们渡向理想的彼岸；我们会像蜡烛一样，照亮你们前行的路！

我的发言完毕。

谢谢大家！

激励自己演讲稿篇三

大家下午好！

非常荣幸能够作为高三的学生代表在这里讲话。

时光飞逝，现在我们已经站在了离高考仅剩一百天的冲刺线上。此时此刻，我们面对的，将是我们12年来的学习生活中最重要的抉择。

12年的时间，足以让我们从蹒跚学步的孩子成长成现在脚步坚定的成年人。回想这12年的历程中，我们首先要反思，在这12年里，我们到底错过了多少机遇，到底荒废了多少梦想，到底有多少时间在我们的犹犹豫豫和无所事事中被白白放走。

一百天，高考就横亘在我们的眼前。高考在现在众多的比赛中，同样是年轻的战场，同样是层层选拔，同样需要全心的投入与付出，但高考，它不像聚光的舞台那样充满鲜花和掌声，更多的是平淡甚至是单调的学习生活。

没错。不是高三的学生，不知道高三的学生累；不是高三的老师，不知道高三的学生难；不是高三的学生家长，不知道高三

的学生苦。

我们从很久以前就开始抱怨高考，然而等我们再长大一些就会发现，我们的成长注定与一场接一场的比赛联系在一起，而高考是所有比赛中最公平、最干净、最透明的。高考，或许是唯一仅凭我们自己的实力说话的机会，高考之外，出身平头百姓家庭的我们，在各种各样的机会面前，会无力和无奈得多。在当今中国，高考是所有可能的选择中最不坏的一个。真正的强者从来都不像局外人那样牢骚满腹、指手画脚，对于既定的竞争规则，他们的选择永远是勇敢地冲锋。

同学们，我们不仅为自己活着，也许我们可以退缩，可以放弃，但含辛茹苦抚养我们的父母不同意！为了我们的进步辛苦操劳的老师不同意！等待着我们成为栋梁之材的国家和社会不同意！

我们承载了太多的责任，太多的希冀，只要有一双眼睛同我们一起流泪，就值得我们为生命而受苦。我们没有任何退路！

同学们，真的勇士，敢于直面高三黑暗惨淡的人生，敢于正视高考激烈残酷的竞争。

学习。一百天可以很短，短到弹指一挥间，一百天可以很长，长到改变一个人的命运。

一百天，每天解决一个难题，就会弄懂一百个难题。一百天，每天纠正一个错误，高考中就可以少犯一百个错误。一百天，每天都是新的一页，每一页都要写下奋斗的历程。我们曾披星戴月、寒暑不停，我们阅读过可以擦成山的书籍，做完了可以铺满地的试卷。只要一百天以后，我们就可以不再关心数学公式和英语单词，我们可以关心啤酒和小菜，逍遥自在，面朝大海，春暖花开。

过去“努力”这话说得太多，说得我们都已经麻木，忘却了

努力这话的分量，忘却了我们要付诸行动。

今天的冲刺就是告诉我们，该我们行动的时候到了。这不仅是一个仪式。更是一个起点，一个新的开始，无论过去怎么样，我们都还有希望，无论过去怎么样，我们都还有机会，只要这一百天倾注我们全部的汗水，就一定能创造奇迹！我们20xx级学生不会比任何一个年级差！我们要用实际的行动，向父母、向学校、向所有质疑我们能力和实力的人证明，我们是真正的强者！

“滴水穿石战高考岁月应无悔，乘风破浪展雄才折桂蟾宫当有时”，年轻的我们面临的是又一次为希望而冲刺的机会，又一次为六月高翔而努力的诱惑。惶惑也罢，疲惫也罢，心中涌动的总是不服输的勇气，渴望有搏击长空饿潇洒，渴望有笑看众生的骄傲，渴望有化蝶翩飞的绚烂！相信自己，拼搏百日，我们一定成功！

激励自己演讲稿篇四

1. 在这个世界上取得成就的人，都努力去寻找他们想要的机会，如果找不到机会，他们便自己创造机会。
2. 愿望可以提升热忱，毅力可以磨平高山。
3. 当你习惯过一种日子，那么，你的一生只过上一天；如果你生活常新，那么你每一天都会过得很精彩。
4. 你是运动场的心脏，跳动梦想；你是漫长路的精神，激励辉煌；你们是将上下求索的人！风为你加油，云为你助兴，坚定，执着，耐力与希望，在延伸的白色跑道中点点凝聚！力量，信念，拼搏与奋斗，在遥远的终点线上渐渐明亮！时代的强音正在你的脚下踏响。
5. 世上没有绝望的逆境，只有对逆境绝望的人。

6. 过于欣赏自己，就发现不了别人的优点；过于赞赏别人的优点，就会看不见自己的长处。

7. 感动往往发生在一刹那间：一个眼神可能让你忆念一世；一次资助可能让你感动一生；一句祝福可能让你温馨一世；一点宽容可能让你感激终生。

8. 弱者只有千难万难，而勇者则能披荆斩棘；愚者只有声声哀叹，智者却有千路万路。

9. 伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现自己的目标。

10. 伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应付一切的不幸。

11. 人生是一次航行。航行中必然遇到从各个方面袭来的劲风，然而每一阵风都会加快你的航速。只要你稳住航舵，即使是暴风雨，也不会使你偏离航向。

12. 风雨总是暂时的，风浪总归会平息，青山绿水是永恒的，一切美好事物的生命力终究不可遏制。

13. 靠山山会倒，靠水水会流；靠庙庙会塌，靠神神会跑；靠自己永远靠得牢！

14. 没有不老的誓言，没有不变的承诺，踏上旅途，义无反顾。

15. 学习的痛苦是一时的，而没有学习的痛苦是一辈子的。

16. 一个人缺乏热诚就象汽车没有汽油。

17. 有的人不管年纪多大，却永远年轻；有的人不管是荣是辱，却波澜不惊；有的人不管是富是贫，却朴实为人；有的人不管受讥遭讽，却依然阔步前行；有的人不管自己位有多卑，

却永远惦念着祖国母亲。

18. 不为掌声的诠释，不为刻意的征服，只有辛勤的汗水化作追求的脚步，心中坚定的信念，脚下沉稳的步伐，你用行动诉说着一个不变的真理，没有比脚更长的路，没有比人更高的山，希望在终点向你招手，努力吧用你坚韧不拔的毅志，去迎接终点的鲜花与掌声，相信成功属于你。

19. 梦虽虚幻，却是自己的梦想；位虽低微，却是自己的岗位；屋虽简陋，却是自己的家；志虽渺小，却是自己的追求。

20. 你可以很有个性，但某些时候请收敛。

21. 善于安排学习和玩乐，两者保持热诚，就是最快乐的学生。

22. 人生求乐的方法，最好莫过于尊重劳动。一切乐境，都可由劳动得来，一切苦境，都可由劳动解脱。

23. 泥泞的路走过无数累了，告诉自己：快了，再坚持一会儿身上的伤流出血来疼了，告诉自己：别哭，会好的摔到了，告诉自己：快爬起来，世上很少有坦途。

24. 深深的呼吸，等待你的是艰难的1500米。相信胜利会属于你们。但在这征途上，需要你勇敢的心去面对。我们在为你加油，你是否听到了我们发自内心的呐喊？困难和胜利都在向你招手，去呀，快去呀，不要犹豫。快去击败困难、快去夺取胜利！相信你会送给我们一个汗水浸湿的微笑！

25. 朋友让我们用自信的笑脸，去迎接人生的挫折，用百倍的勇毅去战胜一切不幸。

26. 自以为聪明的人往往是没有好下场的。。世界上最聪明的人是最老实的人，因为只有老实人才能经得起事实和历史的考验。

27. 漫漫长路，你愿一人独撑，忍受着孤独与寂寞，承受着体力与精神的压迫，只任汗水溶于泪水，可脚步却从不停歇。好样的，纵然得不了桂冠，可坚持的你，定会赢得最后的掌声。

28. 把平凡的事情做好就是不平凡，把简单的招式练到极致就是绝招。

29. 无论做什么事情只要努力奋斗，是没有不成功的。

30. 现在睡觉的话会做梦，而现在学习的话会让梦实现。

31. 当热诚变成习惯，恐惧和忧虑即无处容身。

32. 学习不是人生的全部，但连学习都征服不了你还能做什么？

33. 只做第一个我，不做第二个谁。

34. 不要悲观地认为自己很不幸，其实比你更不幸的人还很多；不要乐观地认为自己很伟大，其实你只是沧海之一粟。

35. 人生道路不会总一帆风顺，只要逆流而上，搏击风雨，才能达到青山绿水的理想境界，享受胜利的乐趣。

36. 要让事情改变，你必须先改变自己；要让事情变得更好，你必须先把自己变得更好。

37. 我无所事事地度过的今天，是昨天死去的人们所奢望的明天。

38. 完成伟大事业的人，起初并不伟大，可是他能够使自己伟大起来；他不断改进，他是个意志坚定、迅速而有能力的学习者。

39. 命运给予我们的不是失望之酒，而是机会之杯。因此，让

我们毫无畏惧。

40. 生活中，我们每天都在尝试尝试中，我们走向成功品味失败，走过心灵的阴雨晴空运动员们，不要放弃尝试无论失败与否重要的是你勇于参与的精神，付出的背后是胜利无论是否成功，我们永远赞美你，你们永远是我们的骄傲。

41. 态度决定一切，实力捍卫尊严。

42. 生命不是一场赛跑，而是一次旅行。比赛在乎终点，而旅行在乎沿途风景。

43. 如果你盼望明天，那必须先脚踏实地；如果你希望辉煌，那么你必须脚不停步。

44. 每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。

46. 每一件事都要用多方面的角度来看它。真心祝愿机会是什么？是不可错过的刹那间。呐喊是什么？是为那刹那间的真心祝愿。加油加油你肯定听到了那一声声呐喊你肯定看到了那双双期待的眼睛你肯定感受到了那发自内心的祝愿。

47. 当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西。学习会使你永远立于不败之地。

48. 爱迪生失败一万次才发明灯泡。失败一次不必担心。

激励自己演讲稿篇五

各位尊敬的老师，亲爱的同学们

大家上午好！

今天我演讲的题目是《积蓄力量做最后的冲刺，力排艰险到

理想的彼岸》！

时光飞逝，岁月荏苒。

三年前，我们怀着对未来的美好憧憬，载着家人与老师的殷殷的希望，坚定地迈进了奋中校园。

今天，我们在这里，郑重地面对高考赫然醒目的战书；今天，我们在这里吹响号角。

我们坚信，正是在这里，新的辉煌将张开腾飞的翅膀。

蓦然回首，十二年寒窗苦读，四千三百多个日日夜夜，铸就了我们必胜的信念和坚不可摧的意志。

少年自有少年狂，藐昆仑，笑吕梁，磨剑十年，今将试锋芒。

如果说之前的十二年是一场漫长的马拉松，今天我们已进入最后的冲刺。

如果说之前的十二年是一场勤恳的耕耘，今天我们已面临夏秋之交的更迭。

我们早已拉满弓，上好箭，奋斗20天，拼搏20天。

任前方荆棘丛生，我们将持之以恒。

茫茫学海中，我们是勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。

古人云：艰难困苦，玉汝于成。

鲜红的终点在前方真真切切，成功从来没有如此贴近我们年轻的生命。

我们已经具备了成功的基本条件。

我校全体领导和高三年级的老师们在向我们向目标行军的路途中，给过我们细微而无私的关怀，充实而殷切的思想激励。

每次模拟考试的考前、考中、考后，都有老师给我们诊断、把脉、调整心态，指点方法，找出问题，寻求解决方略；校领导还专门安排了心理健康教师为我们排忧解难；高一高二的学弟学妹们也在为我们呐喊助威；我们的家长甚至比我们还着急，他们既做好了充足的物质保障，也在密切关注我们的身心变化。

家校互助，师生合作，众志成城！试想，有这样好的领导、家长、老师和同学们，再加上我们自身不懈的拼搏和努力，我们还有什么不能克服的难关，还有哪些冲不破的堡垒？在前进的道路上，我们有极大的助力；在搏击的浪涛中，我们在充足的养分；在成功的彼岸上，有灿烂的鲜花和功勋奖杯在等待着我们。

20天，给自己一个目标，让生命为它激情燃烧。

20天，我们将用青春证明，没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

同学们，永不言败的信念，可以让脚步更加坚定；踏实勤奋的学习，可以让进步更加显著；平实严谨的作风，可以让道路在脚下更加延伸；激情燃烧的勇气，可以让未名湖，博雅塔的风景在我们眼前更加鲜明夺目。

同学们，虽然不能说，这20天的拼搏将会决定我们的未来，但完全可以确定，我们的未来将会因这20天而更加绚丽多彩。

让我们奋斗20天，智慧和梦想就能在六月尽情绽放；奋斗20天，汗水和泪水就能在六月结晶闪光。

同学们，父母养育了我们，老师教育了我们，在奋中这片沃

土上，我们获得了学业与成才双丰收的养分，在最后的20天，雄鹰已经展翅，骏马已经腾飞，让我们拼尽全力，用精细的目光审视以往学习的漏洞，用科学的思维判别现在失识的诱因，用智慧的头脑应对考场做题的技巧，用处变不惊的心态面对剩余时间的考验，因健康而尽力不出问题的体魄走出泥潭和沼泽，顽强拼搏，乐战不怠，迈向成功的康庄大道！

亲爱的同学们：

大家好！今天我想借此机会跟大家谈谈梦想是如何激励我奋斗的。

曾经有一名文学家说过：“没有梦想的人是一个失败的人”。

这句话一直铭记在我心里。

我为了成为一名成功的人，从小就有了一个上大学的梦想，于是“大学梦”久久陪伴着我，这个梦一直都在激励着我奋斗。

“大学梦”让我明白：“不经历风雨，怎能见彩虹”。

的确，没有平时的刻苦努力，辛酸苦楚，怎能踏入大学殿堂？“大学梦”让我再次明白：“梅花香自苦寒来”的道理。

现在“××中学之谜”已被解出。

自信是他们成功的前提，努力是他们成功的法宝，习惯是他们成功的法则，时间是他们一生的“定时炸弹”。

××中学学生潜力无穷！正是由于这响亮的口号，激发了××中学学生的潜意识，潜能由此诞生，“大学梦”由此得以实现，并创造了高考神话。

我相信每个人都有无穷的潜能，只是有些人的潜能开发的的

早，有些人的潜能开发的相对较慢较晚一些。

所以我相信，我并不比他们差，别人能办到的我也能办到，甚至办的比别人更好，××中学学生能圆“大学梦”，我也一定可以！

李阳曾说过“no one can achieve anything without effort”
没有人能不劳而获。

的确，没有付出，就一定没有收获。

“if you want to succeed always force yourself to do more”
如果你想成功，总要强迫自己多做一点。

只有这样才能使人进步。

李阳老师的这两句话使我铭记在心，久久在耳边回荡。

“大学梦”一直在激励着我前进，在激励着我奋斗。

同学们！我们是祖国的未来，我们是祖国的希望，国家的建设需要我们，国家的兴旺富裕也需要我们。

让我们共同努力，圆了我们的“大学梦”！

我的演讲完毕，谢谢大家！

同学们：

今天离高考还有30天，最后30天的特点是风云变幻，对一个班级而言，这30天可以使一个好的班级一落千丈，也可以使一个差的班级变成数一数二，对个人而言，30天也可以产生翻天覆地的惊人变化。

到甚至于一次都没达到过，高考又有什么指望呢？那我告诉你，30天可以创造奇迹。

同学们，我们即将走过高三，在这最后30天里，你打算留下什么呢？我想，留下的应该是人生道路上第一次全力以赴的拼搏身影，应该明白：拼搏人生，无怨无悔。

人生拼搏，无怨无悔。

只有搏过，才能无怨无悔。

人生能有几回搏，此时不搏待何时。

从你们呱呱坠地的那一天起，你们的父母就对你们寄予美好的期望；从你们上小学的第一天起，你们就插上了理想的翅膀！从你们迈进淮中校门的那一天起，你就告诉自己：这里是我腾飞的地方！三十天，时间太短，对那些充满朝气、胸怀理想的同学，将更加奋发努力，分秒必争，因为他们相信，奇迹总是由强者创造的。

成功的人分三种，一是一路领先，志在必得的，这样的同学身上有一股霸气；二是快马加鞭，更上层楼的，这样的同学身上有一种志气；三是力挽狂澜，异军突起的，这样的同学身上有一身的骨气。

面对失败，也有三种人，第一种是逃避失败，不敢面对，一直生活在失败的阴影里，这种人成为被失败打垮的人；第二种是不屑于失败，无所谓，仍我行我素，这样的人麻木不仁，必将重复失败；第三种人是勇于直面失败，在失败的阵痛后所做的第一件事就是爬起来，并采取积极的行动，去迎接下一次的挑战，因为他明白，生命遭受痛苦的时刻也是面临最大转机的时刻。

你选择做怎样的人呢？

高考是一场特殊的成人仪式，经历这场考试，你们不仅在年龄上步入成人的行列，而且整个身心也将经历一次前所未有的洗礼。

高考是对人生的激励，对待高考的态度正是你对待人生态度的反映，经历高考却没有为之全力拼搏过的人生是缺憾的。

高考划出一条线，这边是懵懂的少年，那边是成熟的青年，高考更是一道分水岭，两侧分明是不同的人生。

同学们，为了含辛茹苦的你所深爱的亲人；为了这宝贵的光阴与闪亮的青春，也为了维护作为一名学生、一个人的尊严，请努力吧！

30天，720个小时，作为你们的班主任，将伴随着你们迎来你们人生关键的一刻，我感到无比荣幸和自豪。

我坚信，在这最后的30天的日子里，高三(18)班的高考一定会创造淮阴中学历史上一个新的奇迹！

最后送同学们六个字，那就是：坚持，坚持，坚持。

因为成功就在这最后一刻的坚持当中。

让我们共同努力吧，同学们，奋战30天，胜利一定是属于我们的！

2.高考前激励寄语

3.迎高考家长激励孩子话

4.激励高考的广播稿

5.高考激励人心的句子

6.激励高考生的励志名言

7.激励考生的高考祝福语

8.高考激励考生的祝福语

激励自己演讲稿篇六

大家好!今天我演讲的题目是“调整心态，备战高考”。

同学们，高考已经临近，大家都已经进入紧张的复习阶段，有些同学平时学的很不错，可一到考试就不行，就是俗话说的那种“丰产却不能丰收”，那我们应该如何应对考试呢?在此，我向大家分享几点专家的建议。

1. 用正确的态度对待考试

考试固然意味着与他人竞争，但就个人的发展来说，归根结底是同自己竞争，就是说通过考试来检验个人掌握知识的情况，以便根据存在的问题加以改进。

因此，过分的担忧是毫无意义的，而且精力白白浪费在毫无价值的猜测上，这种担心助长了个人的自卑情绪，使自己丧失了应有的信心和勇气，这时，我们应该采取的态度是抓住中心，排除杂念，立足于自我潜能的发挥。

2. 维持良好的考试状态

利用大脑的“时限”，学习和休息合理安排，当头脑情形精力充沛时，就要抓紧学习，当头脑疲劳时，可休息或做适当的户外运动，以使脑神经细胞恢复正常。充足的睡眠可消除疲劳，防止大脑过分活动产生抑制，消除紧张情绪，那种考前通宵达旦，绝非良策。

3. 复习要多样化

文理搭配，看、听、读、背、做题相结合，避免单一枯燥的学习方法，这样会提高学习记忆的效率。

4. 学会自我放松

考试难免紧张，但过度的紧张就会引起焦虑，所以一定要学会自我放松。大家如果出现紧张情绪，可用听听音乐，适当活动的方法自我放松。同时，还可以进行一些心理暗示。

5. 放下过去，专注于现在

考试的好与坏与你学的好与坏，付出的多少有关，曾经的成绩不代表现在，更不代表未来，过去的已经过去，我们现在所能做的就是放平心态好好发挥自己的水平，放下过去，专注现在。

最后，希望同学们好好复习、劳逸结合、放松心情、调整情绪，在考试中发挥自己真实的水平，考出成绩、考出自信、考出风格。

祝大家在高考中取得优异的成绩。

谢谢大家！

激励自己演讲稿篇七

1、活在当下，别在怀念过去或者憧憬未来中浪费掉你现在的

2、人格的完善是本，财富的确立是末。

3、当你能飞的时候就不可以放弃飞。

- 4、本来无望的事，大胆尝试，往往能成功。
- 5、当一个人真正觉悟的一刻，他放弃追寻外在世界的财富，而开始追寻他内心世界的真正财富。
- 6、一个人幸运的前提，其实是他有能力改变自己。
- 7、如果你被幸运之神遗忘，请不要悲伤，相信阳光总有一天会照耀在你的身上。
- 8、要克服生活的焦虑和沮丧，得先学会做自己的主人。
- 9、当一个小小的心念变成行为时，便能成了习惯；从而形成性格，而性格就决定你一生的成败。
- 10、黄金诚然是宝贵的，但是生气蓬勃、勇敢的爱国者却比黄金更为宝贵。
- 11、性格决定命运，气度决定格局，细节决定成败，态度决定一切，思路决定出路，高度决定深度。
- 12、相信就是强大，怀疑只会抑制能力，而信仰就是力量。
- 13、一个有信念者所开发出的力量，大于99个只有兴趣者。
- 14、只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。
- 15、如果要挖井，就要挖到水出为止。
- 16、人只要不失去方向，就不会失去自己。
- 17、人类的希望像是一颗永恒的星，乌云掩不住它的光芒。特别是在今天，和平不是一个理想，一个梦，它是万人的愿望。

18、我要努力，以最好姿态出现在当初否定我的人面前。

19、虽然你的思维相对于宇宙智慧来说只不过是汪洋中的一滴水，但这滴水却凝聚着海洋的全部财富；是质量上的一而非数量上的一；你的思维拥有一切宇宙智慧。

20、比我强大的人都在努力我还有什么理由不拼命。