

# 考前动员班演讲稿三分钟 高考考前动员 演讲稿(优秀6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 考前动员班演讲稿三分钟篇一

大家好，今天我演讲的题目是《坚定信念，超越自我》。

xxx有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。”正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于xx大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪xx十大英雄。理想和信念似熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念似巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来这种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。看着这水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着这个给了他们信念支撑的水壶。

黑人领袖xxx有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。如果你自己的信念还站立着的话。”是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

## 考前动员班演讲稿三分钟篇二

大家早上好！我是来自高二的。我国旗下演讲的题目是《最后十天》。

今天是5月28日，距离高考仅剩十天，这，是你们用来完成青春绚丽画卷的十天。在最后的十天里，理想和信念开始交融，梦想与情感已经汇合。一千个日日夜夜的埋头苦干，拼搏奋进的时光将会在这里定格。十天后，你们将走进高考考场，启程去追逐自己的梦想。

曾经的你们，脸上写满笑意跨进了铜中的大门，怀揣着七彩的梦想，开始了坎坷的征程。走过烂漫如花的高一，欢快如歌的高二，如今，六月临近，你们将迎来激情似火的高考。

汹涌的海浪哺育了海燕的无畏，咆哮的风雨锻造出苍鹰的铁骨，离别的伤感来不及感慨，前进的步伐容不得阻碍，年轻

的心迎着太阳，多彩的梦里满载着理想，鲜花掌声不会辜负你们风雨无阻的前行，梦想成真定会回报你们努力拼搏的执着。你们像是将要破茧而出的蝴蝶，在茧中将自己的蓝图一次又一次的描绘。也许在前行的路上，会遇到急流险滩，电闪雷鸣，但我相信，风暴挡不住你们前行的背影和你们万丈的豪情，前面有更美好的风景在向你们招手。十年辛苦不寻常，一朝绽放满芬芳。

人生只有奋斗出来的美丽，没有等待出来的辉煌。青春是一串美丽的风铃，只有不断向前奔跑才能发出悦耳的声响。当国旗在雄壮的国歌声中冉冉升起之时，我们都感到神圣的使命落在肩上。高三的一轮复习已经开始了，作为准高三的我们，也开启了征程。从今天起，我们要忘却曾经的种种，去笑对每一个黎明；从今天起，我们要学会对自己负责，对生活负责；从今天起，我们要珍惜当下的每一个日子，明了最是书香能致远，无数个音符才能把人生华美的乐章来演绎；有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

最后，再次祝福高三的学长学姐们取得优异成绩，拿出“天生我材必有用”的信心，拿出“吹尽黄沙始到金”的毅力，拿出“直挂云帆济沧海”的勇气，让这个盛夏因为你们而姹紫嫣红，让整个校园因为你们而瑰丽缤纷！同时，也希望高一、高二的同学们留给他们一个安静的校园！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 考前动员班演讲稿三分钟篇三

我觉得大家要做到以下几点：

1、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，我们要用行动去迎接每一次挑战，实现我们美好的人生梦想。只要我们锲而不舍，坚持不懈，就一定能把枯燥变成愉快，把遗憾变成满意，把流逝的光阴变成有用的财富，把有限的时间变成无限的力量！

## 2、要全身心地投入复习。

期中考试与我们距离将越来越近，同学们要在心中竖立一块倒计时牌，要有紧迫感和危机感，要将全部心思放到学习上，将全部精力、全部时间用到学习上。从现在开始，时时刻刻注意安全，不做危险的游戏，不去危险的地方，自觉管好自己的一天，无悔于自己的一天。

## 3、要有战胜一切困难的勇气。

期中考试渐渐向我们走来，我们在思想上、生活上、学习上不可避免地会遇到这样那样的困难。困难似弹簧，你弱它就强。困难在弱者目前永远是一座不可逾越的大山。为了实现我们心中的目标，我们要鼓足勇气，迎难而上，做思想上的强者，做生活上的强者，做学习上的强者。

## 4、考试时要有双心。

首先是细心。几乎每次考试过后，我都能听到这个同学说：哎呀！这道题我看错了！那个同学说：唉，我怎么漏了呀！看看，因为粗心而留下的遗憾数不胜数。我们要不留遗憾的考试，一定要做到细心！细心读题，细心弄清题意，细心写下答案，细心检查让细心伴我们走过考试的每一步！

其次是耐心。在我们的考场中，往往前半场看到的是同学们的埋头答题，但进入中后场，各种小声音、小动作此起彼伏。为什么？静不下心，耐不住性子！一旦你失去了耐心，细心也

会离你远去，伴随而来的却往往是遗憾。

同学们、少先队员们，自信是成功的第一秘诀我们应该有一股奋发向上，不甘落后的精神。鼓起自信的风帆，大声对自己说：期中考试，我准备好了！

## 考前动员班演讲稿三分钟篇四

当中考倒计时牌上的数字归零的时候，也预示着同学们在洛外初中三年的生活将划上句号，后天你们将走向中考的考场，为你们人生又一个新的起点和高度而拼搏。在你们人生关键的时刻，洛外又一次把催征的战鼓擂响，老师们又一次把叮咛的话语送到你们耳旁，家长们又一次把心灵的鸡汤为你们温上，这就是我们的洛外呀，事事追求完美，事事为学生着想，事事要做到最后最好。

早上在办公室，听到你们在班级的呐喊声，我们知道那是你们按耐不住的激动，是毕业的激动，是人生又一个起点的激动！激动是青春期的一个重要标志和情感发展过程，是青春的象征。

看着你们一张张生动的脸庞，想想老师们陪你们走过的三年历程，特别是初三全力备战的日子，有谁不激动，有谁不自豪！

此时此情，作为校长，我想讲三句话。三个感谢，一个铭记，二个注意。

第一是感谢。一感谢我们初三管理团队和全体教师。正是你们严格的管理，有着强烈的责任感与事业心，有对学生的无私的关爱与教育，才使学生们长高了，长大了，成人了，懂事了。

感谢王定国主任，王军霞主任和袁峰主任，你们对初三工作

全面设计，抓管理抓落实，抓节点抓环节，每天早中晚，总会一个班一个地巡视！

感谢王建国主任，无论是漆黑寒冷的冬天早晨，还是小雨纷飞的夏季清晨，他总会站在操场吹起最后一分钟迟到的哨音！

感谢已退休的惠炳义老师，为了你们，他放弃在家顾不上照自己的小孙子！

感谢班主任三年如一日早中晚对你们的陪伴，对你们一次又一次苦口婆心的鼓励和教诲！

感谢所有课任教师对你们一遍又一遍耐心细致的辅导！

感谢在备战实验和信技术的日子里，教师们陪你们一个又一个深夜与周日。我相信，所有初三人的努力，必将化为同学们青春相册中那一抹最美的风景，必将化为师生之间永恒的情谊！

第二个感谢，感谢初三的全体学生们。你们用勤奋，用品行，用拼搏创造了属于你们的好成绩，也创造了学校的好成绩。

正是你们每天下午在操场上浑汗如雨的训练，换来了你们中考成绩人均52.8的好成绩，这说明，青春的骄傲是用汗水浇灌成的。

实验考试，你们人均28.8分，549个满分，129个29分，这说明，成绩的取得是勤学苦练的结果，也说明没有差生，人人都能成功！

你们经过一次次的大考，一次次的密集训练，你们坚持住了，你们不断进步了。

你们搬进了新的教学楼，每次巡视我看到，整洁的地面，干

净的教室，没有人为损坏的痕迹，我也为你们的有了好的品行而感谢你们！

当然我也要感谢你们的家长，在年来对学校工作的支持与配合，和对你们无微不至的关爱。

过去的时光难忘记，你们在洛外留下太美好的记忆，也将成为洛外办学最大的财富，洛外也感谢你们！

第二句话：希望你们铭记两个字。大家猜猜什么字。拼搏精神

我想当你们第一次走到东校区校院的时候，首先映入你们眼帘是两个大字，拼搏。经过三年在洛外的日子里，我想你们会更加体会到这两字的含义，他是学校精神。

你们能会学校的各项工作中看到这种精神，你们能从教师身上看到这种精神，这是洛外成长的力量，发展的动力！正是在这种精神的鼓舞下，我们师生共同成长，实现了洛外一年一个台阶地快速发展！

同样，希望拼搏精神，化为同学们前行的动力，用拼搏让你们的高中生活更加精彩，让你们的人生更加辉煌！

第三句，面对中考，两个注意

一注意“心情”。考前，学会放松，不人为紧张；考中，吃透“题情”。不忙匆匆作答，可先从头到尾、正面反面通览全卷，尽量从卷面上获取最多的信息，为实施正确的解题策略作全面调查，作答时再审题目，先易后难。

要控制情绪池波动。见到简单题，不激动，要细心，莫忘乎所以，谨防“大意失荆州”。面对偏难的题，要耐心，不能急。考试全程都要确定“人家会的我也会，人家不会的我也

会”的必胜信念，使自己始终处于最佳竞技状态。

考后，放在一边，不理不睬，不对答案，不交流。

二注意安全工作。要坚决服从班主任和带队教师的管理，听从安排和指挥。有什么情况，也请你们及时与带队老师取得联系。一方面要注意交通安全，食品安全，最好是几人结伴而行，还要注意自己的言行，不争嘴不斗气，一句话，考试期间，大家都要平平安安。

同学们，缺乏竞争和考试的人生是不完整的，人生不拼不精彩！考场就是战场，也是你展示才华的舞台。中考在即，英雄弯弓，箭在弦上。作为初三的你们，才情满怀，斗志昂扬。请拿出你们的智慧，拿出你们的勇气，用你们那颗永不服输的年轻的心，向着生命中的第一座山峰攀登。请收拾好行装，带上最睿智的头脑，怀着最细致的心灵，握紧最有力的拳头，让我们一起挑战中考。

最后祝同学们考出优异成绩！

## 考前动员班演讲稿三分钟篇五

下午好。你们明天就要高考了。此时此刻，我想同学们的心情一定有点紧张，或是有些兴奋，或是有一种跃跃欲试的冲动。这时出现类似的心理感受都是正常的。今天，去踩点前，我想和大家交流一下考前考中心理状态的调节问题。

一、如果有人要问，高考前什么样的状态是最好的？

我的看法是：最好的状态就是平常的状态。换句话说，用平常心来看待高考，就是对待高考最好的一种态度。

二、如果有人要问，高考是什么？



我的看法是：“高考，充其量是一次比较重要的考试而已”。请同学们不要在思想上赋予高考太多的使命和价值，也不要给高考涂抹上太多神圣或神秘的色彩，更不要把高考当成是自己的一场命运大决战。否则，高考就会成了你思想的一种影子，挥之不去，从而转化成一种心理负担，使自己的平常心失去平衡。所以说，同学们就应该确立这样的高考观：“高考，充其量是一次比较重要的考试，仅此而已”。这样，我们才能用平常心来看待和对待高考。

### 三、考前考中应该怎样保持应考的平常心？

下面，我给同学们五条具体的建议：

#### 1、高考期间不要刻意去改变自己原有的生活习惯。

因为当一个人原有生理和心理平衡被打破之后，建立新的平衡需要一定的时间，在新的平衡建立之前，心理和生理上会有一些的不适应。但是，考前适度的调整还是必要的，如过去有些同学睡得很晚，那么考前考中晚休时间就有必要适当提前。

#### 2、高考来临要有静气。

#### 3、要保持愉悦的情绪状态。

#### 4、让自己保持适度紧张状态，让紧张转化成能量。

面对高考，人人都会有一种紧张感，这是正常现象。适度的紧张，是一种良性的心理应激反应。同学们要学会接纳它，而不是排斥它。心理学中有一个著名的法则叫“倒u型曲线”，也就是说，人的紧张程度过高和过低时的效率比较低，而中等紧张程度的效率最高。所以，考试时适度的紧张有利于提高考试效率和考试成绩。

不过，如果一旦出现高度紧张或者说过度紧张时，我们可以采用“反向夸张接纳法”。

具体操作过程是：如果你考前考中出现了过度紧张的状况，你心里不要老对自己说：“别紧张，别紧张”，因为这样的心理暗示并不一定有效。而是应该采取相反的做法，大胆地去接纳这种紧张，并极力地去夸大这种紧张，并用夸张的语言说给自己听。例如，当你感到非常紧张时，可以在心里默默对自己这样说：“我现在向全世界庄严宣告，我正式开始紧张了。我的紧张惊天动地，威力无比，我的紧张能让长江黄河倒流，能让大海瞬间变成桑田，能让日月失去光辉，能让满天繁星顷刻洒落人间……。”这样夸张地想象一下，你反倒就会不紧张了。再者，你一旦进入专注的高考状态，紧张感也就自然而然地消失了。

#### 5、要保持细致的行为状态。

这里说的“细致”，就是仔细、精致的意思。古语说：“天下大事必做于细，天下难事必做于易”。高考是大事，也是难事，就要从细节做起，从易处做起，把细节做好，把容易做的事情做到精致。表现在考试环节上，就要认真贯彻“先易后难，先小后大”的做题原则，努力做到三点：一是慎做容易题，保证全做对；二是稳做中档题，一分不浪费；三是巧做难度题，力求多得分。送你们一副对联：“宝剑锋从磨砺出，高考高分细中来”。

#### 四、关于相信自己和相信学校的问题

昨晚值日到11：30分时，还发现不少宿舍、不少同学挑灯夜战，甚至有个别女生宿舍讲话；另外，通过多渠道了解，有部分同学现在还认为自己还有很多东西没有复习完、没有记完、没有做完，担心明天高考考不好等，我认为这是不自信的表现。因为经过三年的学习和高三一年来的复习，我们有信心考好高中最后一次考试——高考；同时，高考不仅仅是考查知

识，更重要的是比精神是否饱满、状态是否良好。所以，相信自己比知识更重要，相信自己就能过好高考这一关。关于学校，我送大家一首昨晚自创的一首小诗——《颂\_\_中》与大家共勉：教育好坏看高中，\_\_教育数\_\_中。高考状元不算宝，北大清华才最好。解放七十还不到，唯有\_\_中能创造！\_\_中人是最好的，\_\_中是能创造奇迹的！

因时间关系，最后把我们高三级全体老师最美好的祝愿送给你们——“高扬起自信的大旗，调整出最佳的状态，发挥出最高的水平！考出最好的自己”！

最后请全体师生喊出我们的口号：\_\_中\_\_中，与众不同。一五高考，成绩最好！（提示：我先读一次，然后集体喊出来）。

温馨提示：踩点结束后，师生自行回家或回校休息，但要注意几个问题：

一是不要参加剧烈运动，更不能进网吧等娱乐场所，以免发生意外；二是不要跑步回家或回校，以免中暑或因出汗太多引发感冒；三是注意安全，尽量不要坐黄包车；四是今晚要依时回校参加晚修；五是搭乘爱心的士时，上车下车道声谢。

## 考前动员班演讲稿三分钟篇六

大家晚上好！漫漫高考长征路已经进入尾声了，再过五天，牵动人心的时刻就要到来了，大家就要迎来高考这场既满怀期待又心存担心的考试了。此时此刻，你的心情如何呢？是期待、紧张、兴奋、还是百感交集。

高三一年的奋斗，特别是高考前的点点滴滴，正是这所有的一切努力，将轻轻的把你推向了人生的又一个彼岸。有一位教授说了一句话：“高考，四分考实力，六分考心理。”就是说一个人心理调节成功与否，将会极大的影响到他的高考成绩。

一考定终身，分数就是硬道理！这句话从某种角度来说也是成立的。高考牵动着亿万家长的心，关系着学生一辈子的前途和幸福！在剩下的五天的时间里，重要的不再是知识掌握的多少，要弥补也是有限的。更重要的是大家的心态调节，能否把掌握的水平充分地临场发挥出来。高考考前同学们的心理调节是我们教师、家长和学生的共同关注！

十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。在临考的这几天里，努力做好以下十件事就可能达到调整心态十六个字的要求。

制定好作息时间表及复习安排。把每天的复习功课、文体活动、休息与睡眠的时间安排合理，防止复习忙忙乱乱，才能使生理节奏感与心理节奏感增强。同学们千万要记住，无论你原计划在高考前准备把功课复习三遍也好，五遍也罢，这时都应该停下来，对知识结构进行梳理拾漏补缺，将重点的内容重点复习。

进入高考时间节奏。今年高考科目顺序有变动，要根据高考上午开始时间与下午开始时间复习功课，例如按上午考试科目的高考时间复习该学科，有助于进入高考状态，有助于充分发挥已掌握的知识。

6月2日-4日距离高考3---5天：上午：6:30起床，洗漱，稍微活动一下。6:50吃早餐。早读、1、2节、看书。休息半个小时。3、4节、复习理综或文综。做题。午间休息吃饭休息半个小时。15:00—17:00复习英语、数学。以做题为主。休息，听听音乐，运动一下。晚上：19:30—22:00看书。休息。23:00准时入睡。

6月5日距离高考还有2天：上午：6:30起床，洗漱，稍微活动一下。6:50吃早餐。7:30—8:30看书。休息半个小时。9:00—11:30复习语文。因为第二天就要高考了，所以今天最好复习第二天的考试科目。午间休息吃饭。午睡40分

钟—1小时，根据自己的情况调整。下午：13:40—14:30看书。休息半个小时。15:00—17:00复习数学。以做题为主。休息，听听音乐，运动一下。晚上：19:30—22:00看书。休息。23:00准时入睡。

6月6日距离高考还有1天：放松，考前动员，看考尝熟悉考场周围环境，包括卫生间等等。乘车路线、乘车时间、考虑堵车等因素。一般不安排时间学习。最后一天，晚上不要太早休息，防止睡不着，不要破坏平时的习惯。

每天以高考的心态做适量的卷子。有些考生认为自己已经做了好几个月的卷子了，临考前十天八天不做，看看就行了，这可能会导致考试时抓不住感觉，手生，影响发挥。

抓住最佳记忆时间。早晨起床后半小时以及晚上睡觉前半小时由于不受前摄抑制、后摄抑制的影响，记忆效果最好。建议同学们可以在早晨起床后半小时以及晚上睡觉前半小时复习最关键、最重要的课程内容。

注意饮食卫生，防止胃肠疾病饮食是这个阶段不可忽视的问题，在此期间，千万不要盲目吃大量的补品或者吃以前不习惯的东西，还是吃以前一些清淡且熟悉的食品为佳，只要注意保持每日所需的营养就好，平平淡淡才是真。建议同学们按照平时的饮食习惯吃饭就可以，没有必要因加强营养去吃大鱼大肉。要注意饮食卫生，高考前这三天，除了合理地调剂好一日三餐外，还要特别注意饮食卫生，最好不要去卫生条件差的小摊点上就餐。生吃瓜果要用开水烫洗或消毒；做凉拌菜时，调料中可加醋加蒜泥，既可杀菌又能增强食欲。

参加自己喜欢的文体活动。调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定的、饱满的情绪迎战高考。但参加体育活动时，切忌剧烈运动，防止受伤。最好不玩电脑和上网。因为玩电脑、上网容易上瘾，容易在大脑形成优势兴奋灶，抑制已掌握知识的发挥。

调整心理状态。临考前，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。许多同学在这个时候，会出现焦虑不安、担心考不好等心理负担过重现象。如何调整好考前的心理状态呢？一是要增加自信心。不要总是想着考不好，因为越是担心考不好，造成心理紧张就越是考不好。此时要相信自己，尽力就好，至于考试结果则不必再去多想。要以平常心对待，不要对自己太苛求。二是多跟家长和同学交流谈心，从他们那里你会获得鼓励和帮助；三是可以跑跑步、做做操，进行体育锻炼，这也是释放心理压力的好办法。总之，考前要有一个乐观、自信、平和的心态。

调整睡眠，保证充分休息。在考前的三天里，要充分休息好，比平时要多休息1--2个小时，把以前“欠”的觉补一补，把精神恢复过来，是非常必要的。从现在开始就不要再“开夜车”了，根据自己的情况把晚间睡眠调整到十一点。6月6日晚上切不可提前上床，否则很容易辗转反侧难以入睡，使心绪烦躁不安，影响考试。

心平气和，防止烦躁。不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考前的一些事情。随着高考日的临近，不少考生开始想起考后的安排了，容易分散注意力，我们建议同学们在考前应集中心思，全力以赴迎考。考前有些紧张担心在所难免，考前有些轻度焦虑有助于发掘你的智力潜力。把自己的轻度考试焦虑看得太重，这才是影响考试的负面心态。

增强信心。从现在开始不再做难题，不再做新的题目，以免自信心受打击。强化自己已掌握的知识，增强信心，每一个人掌握知识的程度不一样，高考的目标就不一样。只要达到了自己能力所及的目标就是高考成功。临考前这几天，每天挺胸抬头快步走，有助于增强信心，要相信自己的力量，不要迷信。信心是高考成功的灵魂，只要你有良好的心态就能达到你力所能及的考试目标。

在考试期间要适当增加营养。饮食安排要做到食物多样，谷

类为主，要多吃蔬菜和水果，常吃奶类、豆类或豆制品，经常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉，吃清淡的饮食，不宜饮酒，要吃清洁、卫生、不变质的食物。要吃饱，要吃好，要清淡，要少吃脂肪和糖，要适当吃些杂粮，要及时补充水分。不宜用饮料代替白开水；不宜贪凉；不宜午睡时间过久；不宜节食；不宜室内外温差过大；不宜在风口上猛吹。

要认真遵守学校的各项纪律求。入住酒店要遵守作息时间安排，讲文明、守纪律、重安全，认真对待每一场考试。

要消除不必要的烦恼焦虑，要保持愉快乐观的情绪。要学会“关门”。学会关紧“昨天”和“明天”这两扇门，过好每一个“今天”，既不对昨天耿耿于怀，也不对将来的事忧心忡忡。

要具备信心专心细心恒心——这是高考成功的保证。

要充满自信，做到战略上藐视困难，战术上重视困难。胸有成竹，从容不迫，学习生活有规律。考前要千方百计调整好生物钟，使自己的兴奋点和考试时间同步。信心在考场中的表现，是遇到难题，镇定自若，沉着应考。

专心：头脑清醒、精力集中的前提。有的同学考前存在私心杂念，有畏惧心理，这是可以理解的。但一上考场，则必须排除一切干扰，专心致志、净化精神。只有专心致志才能保持头脑清醒，才能感知深刻、积极思维，才能处于最佳心理和生理状态。

细心：别因一两分名落孙山。每次评卷总结，老师们都要谈到考生的过失性失分，有的忘填小空，有的漏掉小题，有的忘了一页，造成不应有的损失。有的人就因为这关键的一两分而名落孙山。除做题外，有的考生还粗心到忘带准考证、考试必需品等，结果一上考场就手忙脚乱，影响考试。克服粗心，必须细心。

第一、考前准备要细心。要做好思想和物质准备。考前考后要检查准考证、钢笔及其它文具是否带齐，还要估计一下出现突发事件怎么办？各种情况都要考虑周全，做到有备无患。不管是使用圆珠笔或是钢笔，都要准备两支；还有画图形和涂机读卡的铅笔、尺子、橡皮、圆规等文具也都要充分准备，做到有备无患。特别要指出的是铅笔一定要买正牌2b的，这是最重要的。

切忌漏题，要注意试卷的正面和背面，不要漏掉背面的题。要注意单页试卷，按要求填好机读卡。

第三、要有时间观念，充分利用有效时间。不应迟到，不宜早退，要做到三个环节：通览全卷，全面解答，校对复查，这样就可以使自己不失掉该得的分数。

第四、要认真熟悉考试环境。熟悉的环境，往往有助于启发思维，生疏的环境则阻碍思维。考场一般都不是自己的“老窝”，有必要熟悉自己的考室、位子。

做到细心的口诀：通览全试卷，填好号和名；审题要仔细，题意要弄清，遇到拦路虎，不妨绕道行；细中求速度，快中不忘稳；不争交头卷，检查要认真。

恒心：出师不利也要坚持到最后一秒。参加考试，不可能一帆风顺。有的人可能出师不利，首战受挫，第一道题就不会做或第一科就考得不够理想，有的人可能中途受阻。面对这种情况，容易产生消极情绪，而消极情绪对以后各科的考试极为不利。它会分散注意力、影响记忆、遏制思维、降低效率。这就需要冷静下来，认真总结失败的原因，尽快把注意力转移到下一门考试中，不必再对前者耿耿于怀。要提得起，放得下。考试期间做到三不：不同别人对答案，不讨论不会做的题，不找老师解题。决不能一失败就灰心丧气，要有恒心，要有锲而不舍的精神，不管前面的学科考得如何，都坚持考到最后一科，最后一秒。



同学们，高考已经一天天的逼近了。现在已是别无选择，只能全力以赴向自己的目标冲刺！这时候，很多知识的积累都已经定型，但心理的波动往往会影响你的复习和考试。所以首先要学会放松，放松的目的就是能够有一种平常心去面对一切，不要患得患失。放松的另一个目的是要让相信自己，不止要相信自己的实力，更要相信自己的运气。

如果前一个阶段复习效果不大理想，更别慌。成绩不好，不外乎状态不好，哪个基础点不扎实，哪里没复习够这几个原因。这样一来，心态也得到了很好的调节。在这一段最紧张的日子里，不要给自己太多的压力，要放松，只要是努力了即使失败了也没有关系，只要发挥出自己的水平就好。要让自己的心平静下来，要能够以一种坦然的心态去面对高考，面对人生。能够在坦然与自信中，走过高考的风风雨雨。为自己的高中生涯画上一个圆满的句号。

最后，预祝同学们高考一帆风顺！满怀信心地步入考场，笑容满面地凯旋归来！谢谢大家！