

期末考试的国旗下讲话稿(精选13篇)

人们常说“事后诸葛亮”，总结可以让我们事先发现问题，避免犯同样的错误。在写总结时，应该注重哪些方面的表达和内容呢？以下是小编为大家收集的总结范文，供大家参考和借鉴。

期末考试的国旗下讲话稿篇一

同学们：

不知不觉中期末又来临了。期末测试是对我们一学期学习成果的检验和展示，从今天起，同学们又要陆续进入期末复习阶段了。复习是巩固和强化所学知识必不可少的手段，是学习过程中的一个重要环节。每个学期的学习都要扎扎实实，不能做夹生饭，这样以后的学习才会更顺利，特别是六年级的同学，马上就要升入中学学习了，更要利用现在的复习机会把小学阶段学习的内容作系统的整理和复习，为中学阶段的学习打好坚实的基础。

在这里，我想就期末复习和同学们谈几点看法：

1. 要有明确的个人目标。

从以往的经验看，凡是有人生目标的学生，长大后无论是事业发展还是生活水平，都远远超过没有目标同龄人。可见，人生目标的确定，对一个人的一生来说是多么重要啊！

期末考试的国旗下讲话稿篇二

各位同学，各位老师：

早上好！伴着清晨的第一缕阳光，我们又迎来了新的一天，新的一周。今天我讲话的主题是：以积极的态度迎接期末考试。

开学到现在已近一个学期了，四个月来，老师们克服了很多困难，认真地备课、上课、批改作业、辅导学生；我们同学认真地听课、按时完成作业、积极参加各项活动，确保了学校教学工作的顺利展开。一转眼，今天已经是第十八周的星期了，下周的星期二将举行语文、数学的期末考试，星期三将举行英语的期末考试。期末考试是学校教学工作中的一件大事，它是评估一学期来教学质量和学习质量的一种重要手段，期末考试的学科成绩是衡量教师教学质量和学生学习质量的主要依据之一。因此全体师生思想上要高度重视期末考试，认真复习，作好充分准备，力争在期末考试中取得优异成绩，为此特向全体师生提出如下三点要求：

第一，要求全体老师要根据期末考试的特征，根据本学科的特点，结合学生的实际精心备好每一节复习课，认真上好每一节复习课，系统整理一学期来的知识体系，供学生复习使用。同时要作好基础薄弱学生和学有困难学生的思想工作，切实加强这些同学的辅导工作，作好考试方法的指导工作，激发他们的信心，努力使他们在原有的基础上有所提高。所有的口试、操作考试、学科考查本周务必保质保量完成。

第二，要求全体同学要进一步加强期末考试重要性的认识，要与各任课老师老师密切配合，认真作好期末考试复习工作，因为是期末考试，各门功课练习量较大，因此，每位同学要根据自己学习的实际，合理科学安排各门功课的复习时间进行自主复习，积极主动地完成课内和课外作业，变“要我做”为“我要做”，这就是一种积极的态度。复习要主动，不懂要勤问，要对一学期来所学的内容进行系统梳理，全面复习，要切实作好查漏补缺工作，要调整心态，精心准备，树立必胜信念，相信一份耕耘必会有一份收获。

第三，要求全体班主任要对学生加强考风考纪教育，严肃考试纪律。考试作弊是一种自欺欺人的行为，是最恶劣的行为，也是最严重的违纪行为。学校不希望期末考试有作弊行为发生，也充分相信同学们会严肃考试纪律，尊重自己的人格，

做一个诚信的人。

同学们，学习是苦中寓乐的事情，说其苦，是因为学习要付出艰苦的劳动，需要一种锲而不舍的精神；说其乐，通过一年年学习，知识积累和技能掌握不断提升，通过一一次次考试证明自己有进步、能成功。你们是充满学习信心来到我们学校的，学习科学文化知识是你们的任务，掌握技能本领是你们的愿望，希望你们都能考出好成绩，以告慰辛劳抚育我们成长的父母，报答辛勤培养我们的教师，勉励辛苦攻读的自己。我们教师要严守岗位，做好考前的一切准备工作，认真对待每一场考试，严格考试流程，确保学生素质的提高与考试成绩的双赢。在做好复习迎考准备的同时，希望各位同学能一如既往遵守学校各项规章制度，巩固已养成的良好习惯，做文明学生。

同学们、老师们，所有的付出，都会有结果；所有的汗水，都不会白流；所有的努力，都会有收获；相信自己我能行！

最后祝同学们在期末考试中正常发挥水平，取得优异成绩。

我的讲话完了，谢谢大家！

期末考试的国旗下讲话稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

今天我演讲的主题是“复习方法”。

一、确定目标，制定复习计划

首先，我们应根据自己的实际情况确定考试目标：总分、班名次、段名次。然后，制订一个完善的复习计划，把每天复习的学科以及内容写上去，以免在复习的时候乱了阵脚，做到有目标，有行动，不止于心中。

二、回归课本，查漏补缺

课堂是主战场，回归课本是关键，复习时要画好思维导图，语文的基础知识，如：同音字；英语的单词，如：生僻词；社会的历史事件，数学的公式，科学的实验结论都要在理解的基础上记忆，拿出错题本与以前的练习卷，把自己不懂的知识掌握好，学会知识的融会贯通。

三、发挥长板补短板，保持均衡发展

在平时，我们应该把更多的时间放到弱科上，不要让弱科太拉分，临近考试的时候，我们要保持均衡发展，多复习强科，使强科能发挥到极至。这样才能取得较高的总分。

一、经常刷题

众所周知，刷题能提高解题准确率，提高解题速度，当然，刷题时要求懂求精，遇到不懂的知识多问老师，也可以与同学互相探讨。写理科题目，可以想想一个题目的多种解法，找到最优的解法，刷题时刷适合自己的题目，临近考试时，不要再刷新的难题。应把旧的难题重新巩固一遍，将不懂的题目弄懂，再刷一些简单的题目，提高自信心。

二、优化时间，调整心态

复习时，要做好休息与调整，合理分配时间，不同的学科分配一定的时间。还要保证充足的睡眠，注意劳逸结合，有的同学熬夜复习，结果第二天状态欠佳，心理压力不能太大。

校园生活、学习总是紧张、忙碌，让我们做好充分的准备。祝所有的同学能在期末考试中，挑战自我，考出好成绩！

我的演讲完毕。谢谢大家！

期末考试的国旗下讲话稿篇四

亲爱的同学们：

大家上午好！

现阶段我们正在进行紧张地复习，认真地备考。在这里我想对大家说：有效复习，迎接期末考试，怎样才能发挥出最佳水平，取得优异成绩呢？下面就从四个角度和大家进行分享。

第一、心态决定状态，状态决定成功。良好心态是积极状态的催化剂，同学们要把学习当成一种责任、一种习惯、一种提高自身素质的途径，而不是一种任务、一种应付。不管是平时学习，还是现在的复习备考，还有部分同学处于一种被动学习状态：早晨起床需要铃声、上课进班需要督促、自习纪律需要维持、作业任务不能及时完成，好像是天天为他人而学习。我们要打破这种格局，就要激发我们的内驱力，要有一个正确的心态，明确的目标。

第二、强壮的身体是学习的保障。旺盛的学习精力来源于好的身体，保护好自己的身体，也是学习力的体现。同学们要养成良好的习惯，合理调节饮食，多喝水，加强锻炼，为此我们学校也专门制定了《通风制度》，排查垃圾食品，发出多喝汤水的倡议，发放《预防冬季传染病致家长一封信》，以及给我们定制课间奶等多项措施，目的就是为了让同学们有一个强壮的身体，为我们的学习提供保障。我希望同学们都能自立自强，保护好自己身体。记住一句话：有了好身体，不一定拥有一切；但没有好身体，绝对会失去一切。

第三、科学方法决定效率。科学的方法会大幅度提高我们的复习效率，而最为科学的方法只有两个字：用心。有句话叫“狭路相逢，勇者胜”，还有句话叫“勇者相逢，智者胜”。复习备考过程中也要讲究策略，例如重基础，巧归纳，会纠错等等，除了常规的复习方法外，我们要有自己的学习

技巧。记得我在高考前的复习阶段，一位恩师告诉我一个方法叫“小题大做，大题小做”，什么意思呢？就是说对待一些小题就要认真地把它做透，弄清，彻底搞懂；而对待大题要把它分解成几个小题，把大题当成小题来做。这不失为解决难题的一个方法，同学们可以借鉴。

第四、细节决定成败。每个成功者的共同特点就是能抓住细节，海尔集团总裁张瑞敏曾经说过：把一件简单的事做好，就是不简单；把一件平凡的事做好，就是不平凡。如今考试都是电子化，卷面会直接影响考试质量，我们在提高书写速度的同时，要认真书写，避免涂改，不要超出答题框，一定要用0.5毫米的黑色签字笔，在规定区域内一笔一画的书写。要写足答题区域80%，尽量靠近边框，字距、行距、字体大小要适中，有美感。同样的答案，卷面整洁与否，至少有10-20分差距。想一想在“多考一分，干掉千人”的考场，丢失10-20分是多么可怕。当然，还有其他一些细节，例如写清考号，涂卡正确等等都会影响成绩好坏，同学们一定要认真对待学习和考试中的每一个细节。

同学们，“考场即战场，考试即打仗”。我们有了良好的心态，健康的身体，科学的方法，又注重每一个细节，最后不想成功都很难。希望同学们在复习备考的冲刺阶段，都能努力做最优秀的自己，为我们取得更加辉煌的成绩而奋斗不息！

期末考试的国旗下讲话稿篇五

老师们，同学们：

大家好，

岁月如潮水，今天它把我们推到了一个高潮——高一、高二的期末考试日，高三的.高考成绩揭榜日。我今天都要为大家送上一句话：守住一片宁静，赢取一份选择权。

老师们，同学们，我们习惯于将学习、工作以及闲暇区分开来，总认为闲暇时刻才叫生活，这是因为闲暇时刻可以自主选择，自主选择的生活才有意义，才有快乐的可能。事实上，不论是学习、工作还是闲暇时刻都是生活的一部分，都要有自主选择才有意义，才有愉悦的可能。

期末考试的国旗下讲话稿篇六

尊敬的'各位老师、亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的题目是：期末考试，你准备好了吗？

时光如梭，转眼间一个学期就要结束了，本周三我们即将迎来期末考试。在过去的日子里，我们收获了知识、收获了快乐、收获了成功，不知不觉已经来到了期末考试的时刻。期末考试不仅是对同学们本学期学业成果的一次大盘点、大检阅，更是对每位同学综合素质的一次挑战，是对同学们自信心、自觉性、意志力、诚信度的一次考验。虽然我们不可能人人成为第一名，但我们一定要努力做一名追求进步、超越自我的勇敢者。

首先，我们应做好思想准备，正确地看待期末考试。考试即是知识的检测，又是意志的磨练。人们常说：考试考的是三分水平，七分心理，因此我们在考前要克服过分紧张的情绪，以从容自信的态度去面对期末考试。

其次，我们还应做好一切应考准备。一是，要保持正常的作息习惯，注意休息，劳逸结合。虽然离考试只有两天时间了，我们还应该充分利用好时间，查漏补缺，用最佳的状态迎接期末考试的到来。二是，要做好考试工具的准备：铅笔、钢笔、橡皮、尺子、草稿纸，都是我们的武器，我们一定要把他们提前准备好。第三，最重要的就是在考试过程中一定要

沉着应试，务必要做到以下几点：

- 1、认真读题、审清题意
- 2、循序渐进、由易到难
- 3、仔细分析、认真答题
- 4、书写工整、卷面干净
- 5、反复检查、不提前交卷。

最后，我认为考试不仅是对我们学习成绩的一次测试，更是对我们的诚实守信品格的一次考验。诚信是中华民族的美德，期末考试中我们一定要遵守考风考纪，发扬诚信品质，把我们的真才实学充分发挥出来。

同学们，一次考试只是我们人生中的一小步，但只有走好无数个这样的一小步，才能达到我们理想的彼岸。让我们一起立下发奋学习的志向，一起向美好的理想奋进吧！最后，预祝同学们在期末考试中取得优异的成绩，向老师、家长做以完美的汇报吧！

谢谢大家！

期末考试的国旗下讲话稿篇七

尊敬的老师、同学们：

大家好！

我是八（2）班的吕xx□今天我在国旗下演讲的主题是“期末复习，轻松迎考”。

期末监测即将来临，在这段时间里我们该如何高效且轻松地复习呢？以下我有几点建议：

1. 我们可以每天早上早点起来，利用晨间复习背诵相关知识，例如语文的文言文、古诗、课下注释等，英语的课文、单词、短语、句子等。
2. 在学校里，我们要做到认真听课、巩固旧知。
3. 对于自己做错的题目，我们需要认真反思，想清楚自己为什么错，错在哪，学会询问老师或同学。对于错题，我们还应做到定期整理和巩固。
4. 这是最重要的一点！作业要独立完成！这样有自己思考的过程，在课堂上才更易理解老师的解题思路。

然而，随着期末复习阶段的来临，很多同学都产生了焦虑的心理。其主要原因可以分成以下3类：

1. 目标制定不合理，难以达成，打击自信心。
2. 不懂得合理安排复习时间。
3. 没有掌握有效的复习方法，盲目复习，无法取得预期效果。

我们需要学会如何应对这些焦虑，例如，我们可以和朋友、父母吐露自己的想法；或者向老师寻求学习上的帮助，心灵滋养室也是一个谈心的好地方。总之，让自己减轻焦虑的方法有很多，找到最合适自己的方法经常会事半功倍哟！

那么又有同学烦恼啊，自己在期末复习，每天起早贪黑，一直写作业，复习，写作业，上课，复习……可是每次都得不到一个好成绩。这个时候，咱是不是得摸着自己的良心，好好想想，自己在最后的冲刺阶段真的努力了吗？还是说只是

看起来很努力，实际根本没用心呢？我们好好反思一下，在这最后的阶段，自己作业是自己写的吗？自己认真写了吗？检查了吗？课上认真听讲了吗？听懂了吗？没听懂的问道懂了吗？回家之后自己复习了吗？是静下心来复习的吗？只要我们能够完美地解答这些问号，无论结果如何，我们都能够从中收获很多。

同学们！最后几天，冲过去！轻松迎考，也不要太焦虑，保持一个好心情，一切都会好的！最后，我祝各位同学在期末有个好成绩！一起冲刺！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

期末考试国旗下讲话稿篇八

早上好！

每年的六月份，对于学生来说，似乎总是一段焦虑与兴奋同在，担忧与期待交织的日子。当然，这一切都是因为这个月有考试，中考、高考、期末考试；当然，还因为紧随着这个月的，是一个对大多数学生来说，可以暂时抛开学业压力，无须焦虑紧张的暑假。

现在，这个六月份已经来了。高考已经过去，明天，这里的大部分学生就要迎来又一次期末考试。考试在检测大家能力的同时，似乎总是要煎熬大家的神经，因为考试总是有分数，而分数总是有高有低有多有少的。分数的背后，总仿佛隐藏着父母热切的目光，包含着老师殷殷的期待，好像关乎学生所有的毁誉荣辱，于是考试就变成了压在身上的巨大压力，变成现于脸上的忧虑担心。

当作展示才华的舞台，要知道，每一位同学都有着无穷的潜力，只是需要考试这样的形式和机会来挖掘和开发；有人喜欢将考场看作战场，把填空选择计算简答看成一个敌人，那

么，难道我们在场的每一位同学不都是久经沙场的老战士么？即使年龄最小的中预同学，也有着足以自豪的整整六年大大小小上百次参加考试的经验了；也有人把考试看成人生的试金石，好像能从中辨识出一个人的强弱尊卑美丑，其实一次考试不过是人生的一小步，与整个一生要面对的起落沉浮胜负荣辱比起来，实在是微不足道。说到底，考试，只是要告诉你，有一些知识你掌握得还不够充分；分数，也只是提醒你，某些内容还需要你再去回回炉加加工，如此而已。

说到心态，大家一定知道我们先哲的那句老话：知之者不如好之者，好之者不如乐之者。如果能把学习当作快乐的事情，那么还有什么难题能阻挡我们发奋学习呢？可能有些同学会说，你简直是“站着说话不腰疼”，学习、考试哪有你说得那么轻松愉快？学习确实需要艰辛的努力，可这些原就是一个学生的本分，怨天尤人也好，自怨自艾也罢，焦虑和担忧都不能使眼前的困难减少一丝一毫。要是你实在乐观不起来，也可以想想另一句老话，叫做是福不是祸，是祸躲不过，伸头一刀，缩头也是一刀。好，我看到有同学在微笑，那么，请把它保持下去，即使已经预料到将要迎来一场失利，也要用微笑去面对。

伟大的航海家哥伦布在每一天的航海日记最后，总是写着这样一句话：“我们继续前进”，伟大的壮举就是在每一天看似平凡的行动中缔造的。

预祝大家在考试中发挥出色，让即将到来的假期多一些快乐，少一点遗憾。

谢谢！

期末考试的国旗下讲话稿篇九

同学们：

今天我的题目是：《如何做好期末复习》

不知不觉，期末将至，目前各年级、各学科都已经进入到紧张的复习阶段。为了提高复习效果，今天利用国旗下讲话这个机会，谈谈如何做好期末复习：

首先，要求全体同学提高对复习重要性的认识。复习的目的，是梳理清楚已经学过的知识，使它条理化、系统化。通过复习，查漏补缺，巩固已掌握的知识，补上遗漏和未掌握好的知识，使我们成为一个有知识、有能力的人。

其次，要求同学们将复习的重点放到基础知识的复习和巩固上。复习不能仅看成是机械的练习，而应包含对知识的理解和运用。平常学习好一些的同学应该利用复习机会夯实双基，要重在知识的记忆理解与应用，在训练能力上下功夫，做到触类旁通、举一反三，进入更高的学习境界。原来基础不扎实的同学应充分利用期末复习的时机，狠抓基础，做到复习到位，消化到位，在复习中切忌囫囵吞枣，不但要听懂，更要会做。

再次，养成良好习惯，提高学习质量。课上认真听讲，用心思考，积极记忆，规范训练、不懂就问、有错必改、积极参与学习活动，做到堂堂清、单元清。课后要养成良好的复习习惯，同学们可以把重点的和不理解的问题记在笔记本上，及时向老师、同学请教，弄懂为止。对于老师在复习期间留的作业要独立思考、认真完成。特别是平时学习成绩不理想的同学，更要加强学习的自觉性，把更多的时间投入到学习中。

同学们！“一份耕耘，一份收获。”你在学习上付出了多少汗水，就会换来多少成果。

最后，在这里预祝同学们组织好期末复习，争取发挥出最佳水平！

期末考试的国旗下讲话稿篇十

尊敬的各位领导老师、亲爱的同学们：

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。

期末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。

期末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，细心弄懂题意，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：期末考试，我准备好了！

期末考试的国旗下讲话稿篇十一

老师们、同学们：

今天是20xx-20xx年第一学期的最后一次升旗仪式，在这里我衷心祝福每一位孩子和全体教职员工身体健康！吉祥如意！随着新年的到来□20xx学年的第一个学期将要结束了，我们将迎来期末考试。

那就让我们行动起来，共同付出努力吧！

首先，我们应该从思想上重视这次考试。

期末考试不仅仅是对我们一个学期以来所学学科知识的一次大检验，它还有重要的意义：对于日常学习很优秀的同学来说，通过复习，学会梳理知识的方法，锻炼自己概括归纳的能力，学习把握知识精要的本领，为新学期做好起飞的准备；对于学习暂时落后的孩子来说，通过期末复习，在老师的帮助下查漏补缺，把日常没掌握好的地方弄明白，把学习的基

础夯实，为以后的学习打好基础。期末考试对于我们大家来说，既是这学期的终点又是下一个学期的起点，它蕴含了收获和希望。因此，我们一定要在思想上重视这次期末考试，全力以赴、扎扎实实地搞好期末复习，这样，取得好成绩就有了保证。

其次，我们要珍惜有限的复习时间。

孩子们，我们应该做到今日事今日毕，抓紧点滴时间，认认真真完成每一天的学习，为自己期待获得好成绩的目标付出努力，一份耕耘一份收获，相信，你一定能在努力过后收获到一份甘甜。

在充分搞好复习之余，还要准备好考试必备的文具，如一二年级备好铅笔和橡皮，三到六年级备好黑色中性笔(考试准用笔)、英语考试需要带好水彩笔、数学考试一二年级带好直尺、三四五年级带好三角尺、直尺和量角器、六年级带好三角尺、直尺、量角器和圆规等，这些学习用品，同学们提前做好准备，并带到学校。

当我们在态度上、行动上、精神和物质上做好了充分地准备，再加上老师、父母的帮助以及你的勤奋与努力，相信我们一定能满怀信心迎接考试，并能考取优异的成绩！

学校希望，所有的老师为我们的孩子付出一份尽心与精心，更希望每一位孩子回赠老师和家庭一个又一个不断的惊喜！

孩子们！祝好成绩伴你过好年！

我的演讲完毕，谢谢大家！

期末考试的国旗下讲话稿篇十二

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好!今天,我演讲的题目是《认真复习,迎接期末考试》!同学们,马上就要期末考试了,你们做好准备了吗?在紧张的复习阶段,我想给大家提点建议:

第一,与时间赛跑。

时间就是生命,也许一分钟不能带给你优异的成绩,但是一分钟的时间,绝对可以给你带来一点一滴的进步。只有争分夺秒去努力,只有与时间赛跑,我们的成绩才会有更多的进步,期末考试才会变得轻松自在。

第二,与汗水相伴

“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,可见,成功是与汗水相伴的。期末考试也是如此,只有我们不断努力,不怕辛苦,不畏艰难,汗水会化成雨露,取得期末考试的胜利。

第三,与好方法交友

好的方法可以让我们事半功倍。大家可以制定一份复习计划,把一学期学的知识系统地复习一下,平时学习比较好的同学,可以适当地加深和应用,平时学习不够扎实的同学,重点要掌握好基本知识,努力把基础打得好一点。

同学们,只要认真,没有做不好的事。我希望每位同学都能在最后的这两个星期内认真复习,以优良的成绩向老师、家长汇报。

最后预祝大家期末取得优异成绩!

我的演讲完毕,谢谢大家!

期末考试的国旗下讲话稿篇十三

各位老师，各位同学：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是“调适情绪，调整心理，保持心理健康”。

在《人琴俱亡》中，王子猷在得知自己的弟弟子敬将不久于人世的消息后，用“语时了不悲”的态度来回应，最终在弟弟的床前因伤心过度吐血不久也去世了。“竹林七贤”之一的阮籍听闻兵家有位女儿又有姿色又有才华可是未出嫁便去世的消息后，情绪激动，径直走到她家门前大哭，发泄尽悲痛才离开。然而他与这位女子素不相识。王子猷和阮籍他们都是不能控制好自己情绪的例子，一个是过于情绪淤积，一个是过于情感放纵。两者都是不可取的，我们应当学会控制好自己的情绪，既不放纵也不压抑。

拿破仑曾经说过：“能控制好自己情绪的人，比能拿下一座城池的将军更伟大。”我们在生活中总是会有自己的一些情绪，能否控制好情绪是判定你是否是一个理智的人的标准。影响情绪变化的因素有很多，父母关系的处理，考试成绩的优劣，与朋友之间的摩擦等。如果产生了好的情绪，对自己大多是有益的影响。如果坏情绪滋生，不仅会影响自己，有时也会殃及他人。因而当我们因坏情绪对自己最亲近的人恶语相加时，我们并不会考虑后果是什么。图一时内心畅快，换来永久的懊恼与悔恨，这恐怕是不值得的。冯梦龙也说过：“怒中之言，必有泄露。”受情绪支配下说出的话往往是最不理智的也最能暴露你的各种缺点给别人看，所以我们必须调适好情绪，理性与感性兼备的待人处事。

作为一个高中生，我们无疑需要一个良好的健康的心理素质。就拿即将到来的期末考试来说吧。如果有人问你这一年学到

了什么收获了什么，我想大多数人都会是哑口无言。在这种情况下去参加期末考，想必大多数同学都十分惶恐不安。同学们大概会产生以下心理。开始后悔自己上课打瞌睡开小差而错过一些考点，慌乱无措，东抓西摸的复习，又找不到重点，产生惧怕心理。会对那些原本不如自己现在通过自己的努力逐渐追赶甚至超过自己的同学产生挫败感止步不前。经过几次考试失利，一蹶不振产生：“那就这样吧。”的心理。自认为学习情况不错，放松懈怠的自满心理。可以看出这些心理在某种意义上都是不健康的。我们应该放宽自己的心态，把那些心理暂时抛之脑后，专注的去做事，把眼前的事情做好，把复习当作一个很好的弥补机会，以乐观的心理来面对生活中的挑战。

面对心理失衡的现象，我们可以适当的做一些调整。我们可以进行暗示调节，时刻暗示自己“我还是不错的”“其实没有想象中那么难”也可以放松调节，出去走走，多呼吸新鲜空气，心情自然会变得舒畅。

最后预祝同学们在期末考试中取得理想成绩。