

最新高考前励志演讲稿 高考前天励志演讲稿(通用6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

高考前励志演讲稿篇一

1. 学问之根苦，学问之果甜。学问勤中得，富裕俭中来。
2. 注意力是智慧的门户。要得惊人艺，须下苦功夫。
3. 知识好象砂石下面的泉水，越掘得深泉水越清。——丹麦谚语
4. 知识需要反复探索，土地需要辛勤耕耘。——尼泊尔谚语
5. 学如驾车登山，不进就退。——日本谚语
6. 书读百遍，其义自见。
7. 做对的事情比把事情做对重要。
8. 不思，故有感；不求，故无得；不问，故不知。
9. 只有强者才懂得斗争；弱者甚至失败都不够资格，而是生来就是被征服的。
10. 只有一条路不能选择——那就是放弃的路；只有一条路不

能拒绝——那就是成长的路。

11. 智者一切求自己，愚者一切求他人。

12. 自己打败自己的远远多于比别人打败的。

13. 不为失败找借口，要为成功找方法。

14. 不要等待机会，而要创造机会。

15. 当一个人先从自己的内心开始奋斗，他就是个有价值的人。

16. 夫妇一条心，泥土变黄金。

17. 高峰只对攀登它而不是仰望它的人来说才有真正意义。

18. 成功的法则极为简单，但简单并不代表容易。

19. 不要问别人为你做了什么，而要问你为别人做了什么。

20. 不要回避哪怕是一个简单得不好意思的问题，其实它对你很重要，其实它对别人也是一个了不起的难题。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

高考前励志演讲稿篇二

1、首先早餐一定要吃好吃好。早餐食谱中的各种营养素含量应占全天供给量的25%——30%，要保证每天早上有鸡蛋、牛奶、粮食，干稀搭配、主副食兼顾。

2、其次午餐要讲究营养。午餐饭菜要丰盛，午餐各种营养素含量一般占全天供给量的35%——45%，上午体内的热量和各种营养素大量消耗，午餐应该吃饱吃好，保证充足的热量和各种营养素。

3、晚餐要少吃七分饱即可。晚餐应以谷类食物和蔬菜为主，口味清淡易于消化，有利于抗疲劳和养神醒脑，晚餐离睡前应为1.5-2小时，不宜吃得过饱。

4、最后是新鲜水果来点加餐。三餐之间可以给考生加些爱吃的爽口水果，补充维生素。

高考前励志演讲稿篇三

尊敬的学校领导、各位老师、同学们：

下午好！

今天，我们在这里隆重举行某某届高考动员大会，首先我代表学校向辛勤工作的老师们表示衷心的感谢，向刻苦学习、努力拼搏的同学们致以亲切的问候。

又是一年春来到，又是万米赛跑到了百米冲刺的时候，在这百米冲刺誓师大会上，我要奉献给大家的话语是：沉着应对、挑战自我、以最佳状态迎接高考。

每一个同学都应该明白，十年寒窗，已经到了最后关头。

我们是带着辉煌一往无前，还是抱着遗憾悔恨终生？我想，每一个同学的答案都会一样，那就是“子规夜半犹啼血，不信东风唤不回”。光有不信东风唤不回的抱负是不够的，重要的是要有行动。越是临近高考，心态的调节越重要，因此可以说，调节好心态是高考成功的一半。

信心是考生成功的精神支柱。如果没有高考成功的信心，高考就不太可能成功。莎士比亚说过：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信是失败的主要原因。”这句话告诉我们要取得成功，对自己目标信心是很重要的，这也是高考的心理准备，也是一个心理健康者应有的正常心态。只要心中充满自信，就会拥有信心和勇气去解决所面临的问题，解决了这些问题，就会一步一步接近胜利，最后取得胜利。

就此机会向全体同学提出如下建议和要求

一、要胸怀奋斗目标。目标是我们奋斗的方向，给我们以前进的动力，同学们要坚定低进高出，面向普本的信念；准确把握自己，从实估量；激发斗志，磨砺一剑。

二、要树立必胜的信念。“信心是基石，拼搏是保障”。充满信心，是决战高考的前提。要相信自己的能力，相信老师、家长和学校是你们最坚强的后盾，勇往直前。只要拥有信心，才可能拥抱成功；只有树立信心，才能挥洒自如，超常发挥。

三、要树立端正的态度。态度决定一切，积极端正的态度，是决战高考的保障。十年寒窗，就此一博，我们要深信“爱拼才会赢”这个道理。

四、要有坚强的意志和毅力。坚定的意志和顽强的毅力，是决战高考的支柱。高考不仅仅是智力水平的检验，更是非智力因素的较量；心理素质是增强剂，它能使人的各种能力发挥

到极致。高考在即，压力难免，竞争难免，你怎样看待压力，怎样看待竞争！你是把它作为烦恼、包袱，还是想变压力为动力，在竞争中展示你的智慧和才华，来回报自己多年为之付出的辛劳和汗水。人生能有几回博，惟有背水一战，才能不为庸庸碌碌而后悔。

五、要讲究方法和技巧：科学的方法是决战高考的法宝。为此我提议临考之前我们还是要坚持”三管齐下”的策略：一要管好自己的口，不懂就问，不留后患；二要管好自己的手，临考前只看不做就会出现看到题目、题题会做，做起来、题题有误，结果眼高手低；三要管好自己的脑，提倡独立思考，对同类问题要注意归纳比较，这样，才能将知识内化为解决问题的能力。临考前要注意培养“考感”：即规律感、时间感、答题感、考试感。

三年一瞬间，高中三年生活又是你们一生中最美好、最宝贵的时光，这1000多个难忘的日子，象一本厚厚的书，记载着你们的失败与成功，泪水与欢笑，记载了你们青春的身影和奋斗的足迹，也记载了我们的深情厚谊！

三年的春夏秋冬，我们和同学们一起解读着三中，发展着自己，这里是我們不断追求科学理性和人文素养的精神家园。母校承载的不仅仅是丰富的知识和睿智的头脑，还有这片土地上深厚的文化底蕴。我们坚信在座的每一位同学都会有属于自己的辉煌，母校老师也会在茫茫人海中将你们重新辨认出来，那是因为我们都有一个共同的名字——三中人！

同学们，今天我们弦歌在一堂，明天你们就要走向四面八方。谨记：人生的道路有鲜花也有荆棘，我们应当牢记“爱”的思想：爱自己，爱他人，爱生活。只有这样，我们才能应对人生的各种挑战！

爱自己，就要珍惜青春年华，珍惜大好韶光！时间是最公允的裁判，不会因为懒惰者的虚度而缩短，也不会因为勤奋者的

耕耘而加长。只有抢抓每一次机遇，利用好每一分钟，生命的轨迹才能延伸。爱自己就要树立正确的人生观，活着仅仅是为了活着的人，终究会被人遗忘；活着就要放射出光芒的人，才能成就永恒的辉煌。

爱他人，就要学会合作。如果说人只是一滴水，那么社会便是海洋。一滴水再晶莹剔透，也终将消亡。水滴只有溶入了大海，生命才能久长。

)爱他人，不是甜言蜜语的许诺，而是发自灵魂深处的行动，哪怕是一次谦让，哪怕是一次问候，哪怕是一次搀扶。爱他人，还要学会竞争。没有竞争的社会是一潭死水，没有正确的竞争也是不尊重他人的表现。

爱生活，就要有远大的志向，不做井底之蛙，要做苍天雄鹰！爱生活，就要有正视人生的勇气，鲜花与掌声淹没不了自己的崇高理想，坎坷与失落埋葬不了自己的坚强意志。爱生活，就要有乐观的人生态度，万水千山脚下过，艰难困苦走泥丸！

同学们，冲刺高考的号角已经吹响，“高考就是战场”，其实，高考更是展现自我的舞台。风从湖面走过，留下粼粼的波纹；岁月从森林走过，留下串串年轮。同学们，当我们从时代的舞台走过，该留下什么呢？我们应当迈出坚定的步伐，在人生的道路上尽情舞蹈，放声歌唱，旋转出属于自己最美的篇章！

同学们，你们走过的路有多长，我们关注的目光就有多长；你们的理想有多宽，我们爱你们的心就有多宽。树有根，水有源，别忘记常回家看看！

“沅舞视野阔，风正好扬帆”，你们就要从校园起飞，带着同学姐妹弟兄般的情谊，带着老师真诚的祝福，在母校深情的目光中，踏上人生新的征程。在此，我谨代表教务处向你们表示最热烈的祝贺和最美好的祝愿！

祝愿某某届高三学子高考成功!人生辉煌!

谢谢

高考前励志演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

高考这个词语，熟悉却也陌生。熟悉，是因为自小耳熟能详。谁落榜了？谁通过了？高考结果像安了扩音器似的，我总能从长辈口中听说。至于陌生，自是因为自己从没经历过吧！

从字面上理解，高考其实就是一次考试，与我们平时的考试似乎无异。但它又有一种不寻常的特性在其中，它是考生们12年努力的结晶，稍不留神，就会变成13年，14年，甚至更多。

或许正因为如此，自1977年高考制度恢复以来，人们千骂万骂，认为应该考查这个人的真正实力而不是仅凭一张卷子就决定他的去留。可是，如果那些知识你真的掌握了，又何必畏惧一张卷子呢？连“纸上谈兵”都做不到，又何谈真正上战场呢？这种看似正确的伪正义，不过是那些知识匮乏、内心空虚的人们为自己找的借口！

这时候就有人要推出马云，韩寒这一类人物了。马云高考两次落榜，第三次才勉强过关，现在人家创立阿里巴巴成为首富；至于韩寒，人家高中都没毕业，现在多成功！看来，高考也不决定命运嘛！

我想，高考这个制度可能并不完美，但它却是一个相对公平的制度，成千上万的学生通过努力，就可以踏进理想的殿堂！

那么，拿起武器，随时准备开始战斗吧！

高考前励志演讲稿篇五

1、要家里气氛和平时一样。不要谈成绩，也不要刻意去高考化，正常对待即可。家长应该同平常一样，该干什么就干什么，尽量不要给孩子施加压力，他们本身压力就不轻，作为家长应该淡化高考气氛，让孩子自己去复习，如果过分地关心，会让孩子产生要是考不好对不起父母的想法，增加孩子的思想负担，不利于孩子考试的发挥。

2、保持愉快的心情。家长要为孩子营造宽松、自然、愉快的家庭氛围，多一分温馨就多一分成绩。

3、保持孩子原有饮食习惯。不要刻意大鱼大肉，平时吃什么就吃什么，生、冷、硬要适量，关键是要做到营养平衡、合理卫生。

4、要督促孩子娱乐与运动。焦虑是高考前大部分考生的常态，此时家长要提醒孩子做必要的轻度运动、听听轻音乐，也有助于孩子调整心态，消除焦虑。

5、要做到适可而止。不要过分关注孩子的复习情况，和考试情况，也不要拿其他考生进行对比，只需要适当关注即可，否则会给学生莫名的压力感。

高考前一天睡不着怎么办？

1、要正视失眠。

考前失眠是人应对比较重大事件时的生理反应，并不需要特别紧张，即便是真的没睡好，也不必有太重的心理负担，对于一个年轻人而言，影响并不大，因为人体是有一种储备功能的，有的人一夜不睡第二天甚至更加有精力。

2、做好睡前准备

洗漱完毕，可以看一些草原，大海等图片，让人放松下来，形成良好的心理暗示。

3、睡前食物

睡前喝一杯牛奶，是不错的选择，牛奶不要过量，睡前少喝水，否则会引起夜间起来上厕所。

4、不要起床看书

睡不着也要“眯着”，如果此时起来看书，会更加的焦虑不安。

5、调节呼吸

心情无法平复时，不妨试试调整呼吸，因为呼吸有时候，能有效地控制人的心情。

6、心理暗示

闭上眼，想象心中有一汪湖水，而这汪湖水如镜子一般宁静，想象碧海、蓝天、想象草原白云，心情也会慢慢的平复下来。

高考前励志演讲稿篇六

同学们，在这个世界上，在成功者的队伍里面，很多人并不见得很聪明，在失败者的队伍里面很多人并不见得愚笨。其实，有一样东西比聪明的脑袋更重要，那就是人的心灵和意志，一个人的贫穷很大的程度是心灵的贫穷，一个人的成功很大程度是意志的成功！

一个婴儿生下来，没有人会问是生下一个还是一个部长；是

生下一个老板还是一个打工仔；是生下一个教授还是一个流浪汉，人们只会问：是个男孩还是个女孩？是个少爷还是个千金？对一个刚生下来的孩子来说，将来的一切都未知数，没有谁知道也不可能知道他将来会成为什么样的人。由此说来，人刚生下都是一样的，要有差别那大体上就只有男女之别。然而，随着时间的推移，环境的改变，学习的艰难，世道的艰辛，人情的冷暖，人们的心灵和意志就会慢慢地发生改变，这样的改变将会导致人与人之间的差距，于是，有些人很成功，有些人很失败；有些人很出色，有些人很平庸；有些人很幸福，有些人很痛苦。你想在这个激烈竞争的社会成为一个很成功、出色、幸福的人，关键在于你有没有一颗永远不冷不死的心！有没有一股不管主观因素还是客观因素都打不垮的意志！

在这个美好的下午，让我们听着音乐好好地享受，让我们打开心门，进入我们的心灵世界，与自己的心灵对话。让我们回忆从幼儿园开始回忆，把我们丢失的东西找回来……（会场寂静，与会者肃然。）

人活世上，谁不希望能有作为于社会，回报于家庭，慰藉于自己？

你一天天长大，可是你的父母却一天天变老了。你平时有没有看过他们的模样？你有没有仔细打量过他们？他们的模样已经老到什么程度了呢？你知道不知道？他们或许已经变得很老了，由于新陈代谢的缘故，人总会自然变老的，但如果老得太快衰老得太早那就不正常了。这些年来，他们为生活奔奔波波，为工作劳劳碌碌，为孩子忧心忡忡。你或许还常常跟他们顶嘴、吵架，惹他们生气伤心，你的学习又不怎么理想，你的行为总让他们很不放心，他们常常为你将来的前途和出路担忧发愁，他们还能年轻到哪里去？况且他们身上可能还有很多病痛，他们又舍不得上医院看医生，怕检查怕住院，老这么硬撑着，他们的生命有没有危险？他们能活多久？无论如何你都要抽点时间，给自己一个机会好好看一看

你的爸爸妈妈！是时候了！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

迈入高三，我们即将开始新的征程。跨过高考，我们必将拥有新的明天。

在高三这条接近终点的跑道上，我们渴望将美丽的身影留给别人，但你我都应该明白，成功来之不易，我们需要动力，更需要努力。

失败，是任何人都不愿面对的结果。或许有人将失败当作教训，但是，对我们来说，这个教训的代价太大了。这个世界从不会给一个伤心的失败者颁发奖牌。但我们要明白，这场比赛的结果的决定者不是别人，而是我们自己。

我们主宰着我们的命运！

现在，高三悄无声息地靠近了，我既兴奋又恐慌。兴奋的是，十二载的求学生涯即将呈现曙光，我期盼着走出小天地的羁绊，奔向大世界的怀抱；恐慌的是，十二载的艰辛万一付诸流水，我该如何面对？高考本身就是残酷的，但是，我们不能埋怨高考的残酷，因为只有通过这样的形式，我们才能磨砺出铁一般坚忍不拔的意志，才能在以后的道路上畅行无阻。

高考的脚步声离我们越来越近了，我们距梦想的天堂也越来越近。感谢高考，搭建了实现我们梦想的桥梁；感谢高考，赋予了我们翱翔高空的翅膀；感谢高考，让我们学会了人生中的执著。

我坚信，即便高考是座独木桥，我们凭借自己的努力，也一定能走在前排；我坚信，只要付出，就有收获，辛苦的汗水定

能浇灌出累累的硕果；我坚信，皇天不负有心人，必胜的信念定能让我们赢得这场没有硝烟的战争。

成败在此一举，相信你我都已满怀信心；在这紧要的关头，相信你我都早已暗下决心欲与天公试比高！

那么，就让我们咬紧牙关，抖擞精神，迈出雄健的步伐，摆动有力的双臂，奔跑在那接近终点的跑道上，将美丽的身影留给他人吧！

来吧，成功属于爱拼搏的我们！

谢谢大家！

同学们：

作为班主任老师，我现在很高兴，因为同学们以平静的心态和紧张的复习共同支撑起了五月灿烂的天空，并将满怀信心地迎来六月收获的激情。现在你们就要离开这个埋头苦干，洒满汗水的教室，就要奔赴考场了，今天班会主题确定为：

背起行囊，走向属于自己的人生

也许这一路走来并不顺畅，也许批评之声还在你耳边回荡，也许你的检查还在我的桌上，也许不经意之间刺伤了大家。但我要说：我是如此的爱着大家！

我舍不得让你走弯路，因此督责多于颂扬；我舍不得让你消磨时光，因此温柔的眼神变成凌厉的眼光；我舍不得你在低空中盘旋，因此尽力托起你的翅膀，使你变成雄鹰在高空翱翔。所以我说：请你理解老师殷切的希望！

在这即将进入考场的时刻，我还要提醒大家几点：

首先对于知识上的东西，一定不要在心理上过分夸大这几天

老师讲的知识内容和答题技巧，当然认真听讲和吸纳知识还是必要的，我要强调的是：要尽量提醒自己把各科的知识压到同一心理时间平面上，这样才有利于在考场上使自己的综合能力得以全面体现，因为在这样短的时间内，老师讲的再多也必然会百密一疏，聪明的`学生应该在这段时间编织一张三年来全面而平衡的知识能力网，最后的最大的收获必然就是你的。

其次，要调整好自己的心态：高考应试是考生知识和能力、解题策略与技巧的竞争也是心理素质的竞争。所以同学们要注意以下几点：

(1) 正确认识高考，在高考中，肯定要有许多人退下来。退下来就没有出路了吗？实践证明，从高考战场上退下来的人，只要有战胜生活的勇气，照样在社会上有所作为。考上大学固然前途光明，考不上也依然前程似锦，重要的是我们要以平常心对待考试的成败，认识到高考只是实现理想的重要途径，但不是唯一途径。高考前多想几条退路，可以缓解自己的心理压力。

(2) 正确认识自己，你已经准备的很充分了，只要目标合理，就能以最佳状态面对高考。对于高考，要有一个平和的心态，行事在人，成事在天，降低目标，顺其自然。

(3) 适当的紧张和焦虑不是坏事，反而有利于提高意识的觉醒程度和思维的敏锐性，不紧张不焦虑反而是不正常的。

第三. 在知识功底确定的情况下，考分的高低主要取决于临场发挥，要好好回忆历次考试一些成功的经验方法和失败的教训。这里有高考成功的一些重要砝码1、审题要慢，答题要快2、运算要准，胆子要大 3、先易后难，敢于放弃4、先熟后生，合理用时5、书写规范，既对又全 6、容易题不丢分，中档题尽可能不失分，难题能得多少分就多少分。

第四. 保持常规的生活方式。考试前夕及考试期间，同学们仍需保持常规的生活方式，保证吃得香睡得沉。这样正式考试时就会头脑清晰，思路流畅，获得理想的成绩。

我相信，你能做到这些，高考的胜利必定属于你！在这牵动人心的时刻我们的任课老师也要为大家送上祝愿和嘱咐：祝你们高考金榜题名。

一位农民朋友曾给我讲述了段他自己的事：

那天，我拖着沉甸甸的板车疲惫地来到了山脚下。望着前面那一段长长的上坡路，我不禁畏而却步。心想，今天靠自己一个人绝对拉不上去了，肯定得有人帮一把才行正在为难之际，正巧过来了一个热心的路人。他看出了我的窘境，对我说：“没关系，我来帮你。”说着，便利落地卷起袖子，拉开一副推车的架势。

于是，我就咬紧牙使劲地拉车。在热心人“加油，加油”的鼓劲声中，我们终于将车拉到了坡顶。当我感谢热心人的鼎力相助时，没想到他却说：“你用不着感谢我。这两天我的腰扭伤了，根本就不能用劲。我只是喊喊‘加油’而已。能将这趟车拉上去，全靠的是你自己。”

农民朋友的故事不禁使我联想到，人生之路不也同样是如此一位名人曾说：“容易走的都是下坡路。”人生之路并非一马平川，并非无须费劲就能轻松前行。许多时候，正是由于我们放弃了努力，便白白地错失了成功的良机。结果便是半途而废，无功而返。

老师们，同学们，大家好，今天，作为一名高三学生，在这木棉花怒放枝头，杜鹃花堆锦叠秀的季节，在高考脚步日益临近的日子，在这国旗即将冉冉升起的时刻，为大家献上一份心声-----直面高考，自信造就成功。

高考，是人生征途中最激动人心的驿站之一，它对翻开我们生命中崭新的一页有着不可估量的作用。他可能会让你的人生如诗如歌，可能会让你的梦想绚丽如虹；可能会让你拥有更大的施展雄心壮志的舞台，可能会让你登上一座座风光无限的山峰。

大学梦，是人生梦的起点，没有经历过大学的人生是有缺憾的，我们要抢占人生的制高点，创造无悔无怨的人生！

还记得三年前捧着燃烧的激情在母校相逢时的誓言，我们热血沸腾，摩拳擦掌，希望无限；一千个日日夜夜，我们牢记着“我心一片磁针石，不指高考不罢休”的志向，书山上留下我们奋笔疾书的背影，题海中展示着我们顽强拼搏的豪气。“十年砺剑百日策马闯雄关，一朝试锋六月扬眉传佳音”。

三年后的今天，人生的伟大挑战终于如期而至：这是一场肉体与灵魂的挑战，这是一场坚韧与顽强的挑战，除了迎难而上我们别无选择！

高考的压力固然很重，但没有压力的生活就像没有风的帆——会空虚；没压力的青春就像没有春光的花——会枯萎；没有压力的生命就像没有日光的极地——黯然失色。此刻的我们，因自信而倍加可爱，因坚强而与众不同。只要相信“金鳞岂是池中物，一遇风云便化龙。”任凭困难如何咆哮，必定是我升华的能量；任凭希望如何渺茫，我们始终屹立不倒。无需叹息，也没有必要迷惘。既然拥有青春，既然决定挑战高考，就一定要用毅力、耐力、信念、勇气、自信去战胜一切，取得胜利。

相信黎明不会失约，

相信考场不会变冷，

相信我们共同的理想会一道实现，

相信默默无闻的我们一定会成为天上那颗耀眼的星星。

每个人都有不同的理想，每个人所具备的实力也不一样。但是，现在我们站在相同的起跑线上，面临着相同的挑战，不用在乎别人跑得多快，你只要和自己赛跑，做自己的对手，朝着自己的终点冲刺，就能在高考赢得属于你的战役，赢得你自己。

历经一次高考磨练的我们将用心把握仅剩下的三十六万四千三百二十分钟，用青春书写灿烂，用汗水诠释辉煌！

我们不会害怕，看到成绩的瞬间，一切骄傲的梦想，都离我们而去。我们不会畏惧，看到红榜上一个个熟悉的名字，却没有自己。

我们不会相信，站台上的同学即将踌躇满志地离去，却留下孤独的自己。

我们的誓言不会改变，我们的风采依旧飞扬，我们是今日的誓师者，必将是明日的成功人。超越梦想，不是梦想——我坚信，阳光明媚鲜花满地的六月定为我们奏响胜利的赞歌。谢谢大家！