

# 高考宴主持词(通用8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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 高考宴主持词篇一

大家上午好！

今天，我演讲的题目是《祝福高三》。

近了，六月初夏，这个充斥着斑驳的梦想和灿烂的希望的时节正大步向我们走来。金色的六月里，高考如一场夏日的暴风雨轰然来袭，让我们如此真实地感受到了电闪雷鸣的惊心动魄。高三的学长学姐们，此刻，你们正经受着最严峻的考验，但当你们在激流中奋发拼搏的时候，请记住，暴风雨之外的我们也在为你们默默祝福：愿你们每个人都能收获成功，每个人都能笑面未来。

有人说，青春是一本太仓促的书。是的，三年，一千多页就这样匆匆翻过：我们才刚刚闯进这片崭新的天地，你们却即将离开；漫长的高中三年对我们而言还是一个模糊的概念，而你们已不得不正视离别。看着你们在明亮的教室里舞动知识的笔杆，我们知道，那是你们最后的冲刺；看着你们将目光聚焦于满页的文字，我们知道，那是你们留给我们最后的榜样；看着你们在球场上酣畅淋漓地展现自我，我们知道，那是在告诉我们，生活要多姿多彩。你们踩着最后的时光，努力扮演好最完美的自我，当我们仰视你们的时候，我们看到的是一群大写的“人”。当现实的校园在你们眼中渐渐成为远去的风景时，相信高中生活在你们的心中会永存，并伴随你们的人生旅途不断成长。这一切都将成为你们心中最宝贵的财

富。

你们阅寒来暑往，品喜怒哀乐，沐风霜雪雨。晨晖中，传来你们琅琅书声；课堂上，透出你们的专注、执着；操场上，留着你们活跃的身影；灯光下，你们奋笔疾书……你们带着梦想与期待，一路走来。此时此刻，站在希望的门前回首，学长们一定看到那一路的荆棘都变成了盛放的蔷薇。

我们知道，你们从未退缩，反而迎难而上。一滴滴汗水流下，都在庄严地宣告：我们无所畏惧！学长学姐们，你们的勤奋好学，你们的拼搏进取，你们的执着信念是我们学习的榜样，是我们追逐的目标，我们相信：奋战后必会创造辉煌，坚韧中必能实现超越！

学长学姐们，还有一个多星期，你们就要走进高考的考场。为了高考而拼搏的日日夜夜，那每一步的辛酸与喜悦，都即将换来美好的结局。总会有鲜花簇拥成功的顶峰，总会有掌声倾露执着的赞叹。请相信，荆棘路的终点，定是通向美好未来的关口；风雨交加的夏日，定会迎来辉煌的金秋。穿越苦难和泪水，将到达幸福的彼岸。凤凰涅槃后的重生，定将灿烂辉煌！你们是独一无二的，我们坚定地相信：你们是一中校园最优秀的学生，你们会给老师、家长和自己交上一份满意的答卷。在此，我谨代表高一高二的学弟学妹祝福你们，让我们为你们送上最诚挚的祝福，愿你们成为20xx年6月笑得最灿烂的人！也愿你们在将来的人生道路上，越走越好！祝福高三，高三，加油，！

## 高考宴主持词篇二

大家好！

今天，我非常荣幸地代表所有高三老师在这里发言。今天对我们来说是不寻常的一天，因为过了x天，同学们就要告别我们欢笑流汗的校园，迎接人生的第一个挑战——高考。

同学们，在这x天里，你不是一个人。我们所有的高三老师都会陪你走过这x天的辛苦，永远帮你同舟共济，并肩作战！我们所有的高三老师都会以饱满的热情和务实的作风投入到备考中，绝不放弃任何一个学生。也许我们的肩膀有点单薄，但我们愿意用这个不算宽厚的肩膀，尽最大努力撑起你明天的辉煌。我们为你呐喊，为你护航；让我们一起倾注热情，为高考而战，共创辉煌！

同学们，高考的号角已经吹响。希望你胸怀大志，脚踏实地。多一些冷静，少一些浮躁；多一点自信，少一点自负；多勤奋，少休闲。努力奋斗，永不放弃，不犹豫，不犹豫，争分夺秒，努力！

同学们，青春的脚步为我们敲响了战鼓；誓言之臂为我们举起了鞭子。让我们放下过去的骄傲，让我们扔掉昨天的幻想，让我们的老师和学生携手共进，与困难作斗争，与时间赛跑，展开翅膀，迈出坚定的步伐，向着我们的理想勇敢地进攻。为x天而战，让野心和梦想在六月翱翔，为x天而战，让智慧在六月闪耀，为x天而战，给自己一个无悔的青春！给家长一个满意的答案！

最后，我祝你们一切顺利，成为第一名。

谢谢大家！

## 高考宴主持词篇三

大家早上好！我今天国旗下讲话的题目是《祝福高三》。

回首往昔，江中学子不畏艰辛，寒窗苦读。你们阅寒来暑往，品喜怒哀乐，沐风霜雪雨。晨晖中，传来你们的琅琅书声；课堂上，透出你们专注的眼神；操场上，留住你们的活跃身影；灯光下，刻印了你们的努力耕耘。三年来，江中的点点滴滴，磨砺和浸润了江中学子，它赋予我们高三学生的是勇气，一

种克服一切困难的勇气;是信心，一种敢于面对种种考验的信心。

十二年寒窗苦读，沉淀了你们知识的底蕴;挑灯夜战，使你们远征的行囊载满学识。如今，冲锋的号角已在耳边响起，波澜壮阔的画卷已在眼前铺展。二十天后，我们高三学子将进入人生的一次巨大考验。

高考，像一次航行，在茫茫的大海中经过多少个日夜颠簸，即将到达胜利的彼岸;高考像一次登山，虽然山路崎岖，但顶峰在望;高考是完美的句号，更是一个崭新的起点。请你们相信：荆棘尽头，便是通向美好未来的关口;风雨之后，定会迎来灿烂的阳光。你们深厚的积累将爆发出绚丽的光彩;你们良好的心态将为你开启成功的大门。

作为一名高三老师，我深感责任在肩，不容一刻松懈。但是，我愿意同所有高三老师一起，克服一切困难，为你们的高考加油鼓劲，为你们的远行保驾护航。

六月，栀子花开的时节，这个充斥着斑驳梦想和灿烂希望的时节正大步向你们走来。如火一般的六月属于你们，请带上我们老师最真诚的祝福，一路披荆斩棘，挥洒青春与汗水，做你生命中的真心英雄!

## 高考宴主持词篇四

公平与不公。世界自开辟就有天与地之分，大家从出生就有穷与富之别，有贵与贱的分别，有聪明与愚笨的分别，有出生在高考录取率极高与极低地区的差别。对于这种差别，太多人在怨恨，怨恨自己的父母贫穷，怨恨自己的相貌不出众，怨恨别人的聪明，可这些怨恨并没有改变大家的处境。

那么出生富贵者，惊艳倾城者，聪明绝顶者，对他们就一定是公平的吗?没有了贫穷就缺少了奋斗动力，没有了普通就陷

入了过多的诱惑，有了聪明可能让你过于浮躁而一事无成。总有人更聪明，有人更漂亮，还有人既聪明又漂亮，那又有什么，大家需要的不是选择对自己是否公平的环境，而是在已有的环境里创造最大的成绩。

这个观念伴随我至今，生活(包括高考)是一场个人的战斗。更现实地讲，贫寒之家总是占大多数，认为自己处于艰难环境者也为数众多。在环境无法改变的情况下，结局只与个人有关。

那好吧，就让我讲述一个从贫寒之地、从高考录取率低得可怕的省份走出来的人的故事。

十年前的家乡，贫穷就像空气一样侵入每个角落，任何一点资源都会引起激烈的竞争与幕后的`操作。教育也是如此，我初中升高中时，升学比例是1:7，如果抛开各种人为因素，靠分数来升学的比例应该低于1:10，那些没有进入高中的孩子就只得去打工。

通过1:10的选拔，我来到了高中。这又是一个什么样的环境呢?近千人的学校，却长宽不过一百米;所有教学都在学校唯一的两层小楼上进行，冬天教室冷得让人发抖;几十人共一间宿舍，睡觉时拥挤得以至翻身都困难;每个月会吃半个月咸菜，另半个月吃食堂里没有一滴油的菜(为了让正在长身体的大家吃得下去，食堂在菜里放大量的辣椒，以致大家都上火严重);没有浴室，一年四季里洗澡都在露天进行。

然而我从未埋怨，即使今天我坐在北京繁华的写字楼里，仍然视这样的生活为一种公平。

在《荆轲刺秦王》里，小小的嬴政必须走过一座高达十丈的独木桥，才能吃上饭。嬴政说：“那刺骨的寒风啊，冻得我几乎走不稳路。但每天都有一个小女孩对我说，过来，你过来，不过来就没饭吃。”对于我而言，知识与上学就是通往

外面世界的独木桥梁，我必须每天都提醒自己要走过去。

20xx年，16岁，我坐在窗边，告诉自己：高三来了。

我从山村里走出，已经很艰难地冲杀出中招这道坎。我不能中途倒下。所以我很早就进入高考状态。买不起参考资料，我在高二一直在不停地看课本甚至背诵。到高三的时候，我喜欢的化学书中任何一个数字我都能说出。高三时候学校会免费发放试卷，那些成堆的卷子对于我而言不仅不是负担，反而让我欣喜：终于可以在这么多试题中大显身手了。于是我每天都规定自己起码做完两套试卷，一年时间几乎未间断。虽然很多人都反对题海战术，但是我想这也因人而异，起码对于我，题海战术很奏效，尤其对我的英语而言。我高二时英语一直稳定地保持在可怜的六十分左右(满分150分)。到了高三，我通过大量的试题练习，然后进行归纳总结，错误修正等，短短半年已跃居班级前十并保持到高考。现在每当看到qq上的昔日同窗，我就想起那时候的我：每天早上我会六点准时到教室，十点半准时离开，中间除了吃饭你会发现我一直都在那个排满了桌子、堆满了书籍的教室内。我会一天不和任何人说活，即使吃饭也等大家都吃完了我再进食堂，这样我就不用排队，省下了学习时间。我的休息时间甚至也是以文言文和诗歌自娱。

长期的劳累让身体付出了代价，那个高三的冬天就如同梦魇一样，我脆弱的身体已经无法抵挡教室的寒冷，于是我开始严重咳嗽，整天身体都在低烧，头昏昏沉沉的(现在看来应该是严重的支气管炎)，这样的症状持续了一个冬天。父母在外，我也不懂照顾自己，竟然在没去医院的情况下，我就像一只打不死的小强一样挺过去了。

在这一年里，我就像一个狙击手一样，瞄准着高考，分分秒秒都紧扣扳机；我又像穷19年光阴在监狱挖出逃跑隧道的安迪(参见《肖申克的救赎》)一样，时刻都铭记自己的目的。我并不聪明，但是我愿意去努力。不管这个努力别人是否会

耻笑，我愿意为我自己的目标付出每一滴汗水。

## 高考宴主持词篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们早上好！当初夏的阳光恣意地吐洒在如诗如画的校园中，当一丛丛青竹在和风细雨的润泽下拔地而起、蓬勃向上时，我们又迎来了这个火热的季节。20xx年高考的脚步已越来越近，今天我演讲的题目是《为青春喝彩，为高考加油》。

青春是人生最美好的时光，梦想是生命中最耀眼的阳光，为了梦想而奋斗的青春则是一生中可以骄傲珍藏的美丽风景。正是那颗在青春中奋斗的心，和那双在梦想中高飞的翅膀，装扮着流星般美好却易逝的人生季节。韩寒曾说过这样一句话：“让梦想成真的最好办法就是，醒来”。青春的价值不在于每天忙忙碌碌或碌碌无为，它需要我们用心灵去深深地体验和感悟，用梦想去选择和造就自己。青春犹如一个坐标系，时间与梦想是横轴纵轴，人生的过程就是在这个坐标系中移动——为了挑战自我，为了实现价值。青春又像一个拾级而上的台阶，每上一步，都会留下不同的足迹——为了印证时光，为了书写与众不同的人生篇章。这样说来，人生最美好的，或许已不是实现梦想的瞬间，而是追逐梦想的过程。怀抱自己心中的梦想，不要躲在自己编织的的世界里面，逃避现实，踟蹰不前，畏惧着仅存在于幻想中的挫折，任凭梦想被软弱腐蚀殆尽。我们拥有最灿烂的青春年华——那是梦想最有力的翅膀。所以，犹豫什么？退缩什么？面对未知的挑战，选择勇敢，选择奋斗，选择实现梦想，选择做青春的歌者！

“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。”昭示着一代伟人奋斗的青春。他们的青春因有一个伟大的梦想而美好，也造就了一个新的时代。现在，青春就在我们手中，梦想就在我们心中。我们不能在随意和草率中流逝了青春，颓废了梦想，而要把握住每一次机会，让我们在回首往事时，

可以很自豪地说：“我们奋斗过、拼搏过，所以不后悔、不遗憾。”曾有一句话这样说到：“别人撞了南墙才回头，而我撞了也不回头，我要跨过去”。是否这就是青春？——有热血、有冲动。还有泪水，有伤痛，但更是一场远行、一次相逢。青春无畏，逐梦扬威，愿我们都能绽放青春的光芒，实现自己的缤纷梦想！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 高考宴主持词篇六

大家好！诚信，是社会人际关系的精神纽带，也是人际关系的最高原则，它不与仁、义、理、智四德并列，而是它们的综合体现。诚，即真诚、诚实；信，即守承诺、讲信用。诚信的基本含义是守诺、践约、无欺。通俗地表述，就是说老实话、办老实事、做老实人。诚信不仅是一种品行，更是一种责任；不仅是一种道义，更是一种准则；不仅是一种声誉，更是一种资源。就个人而言，诚信是高尚的人格力量；就企业而言，诚信是宝贵的无形资产；就社会而言，诚信是正常的生产生活秩序；就国家而言，诚信是良好的国际形象。诚信是道德范畴和制度范畴的统一。诚信是中华民族的传统美德，也是公民的一项基本道德责任，是为人处事之本；当代学生必须具备诚实守信的品德，方能在日后激烈的社会竞争中立于不败之地。

考试，作为一种较好的相对公平的测试评价形式，一直被广泛应用于各级学校。为什么要考试？首先，测试你对某门课的掌握程度；其次，测试你的学习技巧和记忆力；再者，评估老师的教学质量，了解哪些教得不错，哪些需要加强；最重要的是，测试你是否诚信！

古人云：“人而无信，不知其可。”诚实守信是应是每个学习者所应遵守的准则。然而近年来，弄虚作假的风气在社会上弥漫，影响到了八中校园。肆意杜撰、移花接木成为原本纯洁神圣的学术殿堂中某些人的看家本领，抄袭、夹带成为部



分同学应付考试的法宝。每年考试，学校总能查出几个作弊学生。而作弊不仅是对我们自己能力的否定和蔑视，更是对我校良好风气的亵渎，作弊者不仅丢掉了诚信，更丢掉了尊严。

诚信考试，这一新概念一经提出就受到了广泛的关注，引起了大家尤其是学生的强烈共鸣。跨入八中的大门，莘莘学子的心里都明白，我们要挑战的是高考。一次次的考试，一次次的检验，可以让我们看清自己的弱点，改正自己的缺点，促使我们今后更加努力，使自己的成绩更加进步，这样才能给予我们更多挑战高考的自信。但是如果这一次次的考试都是虚假，不真实的，那么我们又怎么可能真正找到这份自信呢？考试如果考砸了，可以下次再努力；但品行上如果沾上了污点，又岂是能轻轻地拭去。在过去，每每考完试，当我们听到校内有某某同学因考试作弊而受处罚的消息时，我们的心中不免会为这些同学感到丝丝酸楚。当这些同学们受到如此的处罚后，他们的心中一定也充满着后悔，充满着愧疚，充满着痛苦，他们后悔自己的一时糊涂。所以，为了让我们不后悔自己的行为，请同学们自觉遵守考试纪律，诚信考试。

2、学生干部、团员带头遵守考场纪律，以身作则，从我做起，为全体同学做出表率。

3、同学之间互相督促，互相警策，制止作弊，弘扬正气。

我们真诚希望各位同学凭自己辛勤的汗水和真才实学，在考场上发挥出色水平，以诚信考试为荣，以违纪作弊为耻，弘扬求实学风，维护知识的尊严！用诚信品德向自己、向老师、向家人交上一份高水平的答卷。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 高考宴主持词篇七

大家好！

我叫马昌慧，是江陵二中20xx届毕业生。现就读于清华大学水利水电工程系，今天重返母校，我的心情异常激动。

每次走进这个校园，都会有一股特别的情愫，仿佛内心深处有一个声音在呼唤。在江陵二中的四年，有太多的欢笑，也有许多的悲伤，以至于在我将要离开她远行的时候，曾经以为我会把这份记忆遗忘。两年多过去了，才终于明白，正是这四年的风风雨雨一点一滴，给予了我无所畏惧的勇气，使我在任何时刻，面对各种挑战，承受诸多苦难的时候，都能坚定的告诉我自己：打不倒我的，使我更坚强！许久以来，我一直在思考这样一个问题。我究竟要怎样做，才能成为一个优秀的人？一贯优秀的人应该具备的素质有哪些？人生之路，漫漫长途，上下求索，有得有失。当我终于可以坐在这里，面对我母校的师弟师妹时，我发现在我心里已经有了答案。

一个优秀的人应该有宽广的心胸，一个人眼中的世界有多大，他的人生之路就能走多远。所谓眼界决定命运。一个人能看到国家民族的未来，才能将自己的命运与国家紧密结合在一起，才能成为一个与时俱进的人，一个平凡却伟大的人。

我支持大家上好一点的大学，不仅仅是为了好大学的文凭。百年树人，大学的教育重在修炼一个人的品性。好的大学带给你的影响是潜移默化的。这里可以给大家讲讲我在大学里的一些事情。清华的勤工俭学岗位有1000多个，有的是集体合作，有的是老师工作助理，有的则要独自承担.....所有这些岗位的目的都在于训练一个人基本的处事能力，培养一个人自强不息的精神，教育青年人要坚持用自己的双手创造财富。大学的自习室是非常安静的，其安静的程度超过高中平时的质检考试。我们所有的人都知道，这个校园里有很多

的同学在学习，他们需要一个安静的环境。良好的秩序是靠大家共同维持的。一个人一定不能眼中只有自己，只有自己人很容易误入歧途，当你认为全世界与你作对时，一定不是世界错了，而是你站到了错误的方向，除了你自己，没有人可以把你送上绝路。试着用旁观者的角度去看待你的人生，你就会发现世界上没有绝路。有人的地方就有路，不是它不存在，而是你看不到。

一个优秀的人要有扎实的作风，就是吃苦精神，这个世界上没有不劳而获的事情，人们能看到的是胜利的光环，看不到的是背后辛苦，不要对人生有太多的奢求，当你想要什么的时候，问一问自己，你凭什么有资格获得它。一个人得到一些，注定会失去另外一些。只有自己努力以后理所应当获得的才是真正为你所拥有的。所以当你有了远大的理想以后，一定要约束自己，踏踏实实的向它奋斗，否则，理想就只能是空想。

仅以我的高三为例，我也非常辛苦，比一般的同学要多做8本资料，每天5点起床，11点睡觉，每天早上从宿舍走向教室时，天还没有亮，走着走着我就会觉得很累。真的很累很累，很想停下来休息，但我知道最艰难的时候就是离胜利最近的时刻。如果我停下来，那么我的人生将就此终结，我的梦想将无法实现。所以我走得虽然艰难却也坚定。

人生的道路有苦有甜。高中时代正是最年青的时候，此时不付出，更待何时。现代社会，瞬息万变，优秀的人才层出不穷，不想被社会淘汰，就要打好自己的根基，不要以为社会缺少你不行，事实只可能是你离开了社会无法生存。只有真实的本领永远不会离弃你，成为你脚下的巨石，让你登上更高的台阶。

一个优秀的人必须有良好的品行。一言一行，左右你的人生，外表美不美只能决定第一眼，品行好不好才能决定一生，法律是建立在道德规范的基础上的，而道德规范是靠全社会共

同维护的。其实我们可以设身处地的想一想，当我们正在午休时，忽然有人在校园大声喧哗，是不是很讨人厌？当我们乘车的时候，有人在紧闭的车厢里抽烟，是不是很烦人？当排队买东西时，有人在前面插队，是不是很愤怒？当你站在旁观者的角度看待别人时，就能很好地反省自己。

我觉得一个人的成绩好不好并不是最重要的，对待学习的态度才是最重要的，从一个学生对待学习的态度便可以预见他的一生。所谓态度决定人生，我送给大家我的座右铭：得意不能忘形，失意不可失态。无论多么风光，我只是一个学生。无论多么失落，我还是一个学生。我的最主要的任务就是好好学习，希望你们也可以这样，在任何时候，都能保持对生活的最起码的负责任的态度。

一个优秀的人要把握生命中最为重要的事。生命是有限的，把精力花在其中一个方面以后其它方面就会少很多。要时刻清醒认识到，在你所处的人生阶段，最重要的事情是什么，很多人习惯将精力放在并不重要的小事上面，久而久之离自己的本来目标就越来越远。到最后完全失去方向。

我在高中的时候谈过恋爱，但现在我却极力反对高中生谈恋爱。因为爱情是人生的奢侈品，它是建立在一定的基础之上的。没有谈恋爱的人不用羡慕别人，因为世界远比你所看到的要大很多，一个人只有自己够优秀，才能遇到更优秀的人，也会拥有更加美好的爱情。正在谈恋爱的人也可以好好想想，你现在在高中时代所坚持的爱情有那么美好吗，值得你拿前途命运做赌注吗？你们将来会有很多机会谈恋爱，何必在最不该的时候谈恋爱呢，一个人要时刻认清自己的位置，知道轻重缓急，才能完善自己，实现梦想。

远大的理想，扎实的作风，良好的品行，把握生命之重和胸怀祖国是我认为一个优秀的人应该具备的五大基本素质。泱泱中华，崛起之路，气象万千。所谓中国人，就是要在祖国需要我们，人民需要我们的时候，我们能够顶天立地，堂堂

正正用我们的双手共同撑起东方不落的太阳！

谢谢大家！

## 高考宴主持词篇八

两天后，我们全体高四同学将满怀豪情、胸有成竹地踏上高考征程。你们将以你们的智慧、力量、胆识和气魄，去谱写人世间最壮丽的诗篇，实现人生最宏伟的跨越，回报父母的养育之恩和老师的培养之情。

一年来，我们全体同学孜孜不倦，刻苦攻读，一步一个脚印地走了过来。一年来，我们参加了十几次各级各类的考试，靠着执着与勤奋，坚强与勇敢，沉着与冷静，诚实与守信，取得了一系列优异的成绩，为我校争得了荣誉，为自己奠定了基础。

人们常说，没有经过高考的人生是有遗憾的人生，我非常赞同这句话。因为高考检验了你十几年的所学和你的意志。千千万万的人正是通过这次考试，步入了高等学府。为了这次考试，我们已经为大家做好了充分的准备，同学们在多次的模拟考试中也完全熟悉了高考的形式与程序，并且掌握了应考的各种技能。可以说，现在是万事俱备，只等高考的到来。

针对高考，我主要讲四个方面内容：一是考试期间的安排和要求。二是考试过程中的注意事项。三是应试策略。四高考形势。

### 一、考试期间的安排和要求。

据高考时间适时复习相关学科，迅速进入高考状态，正常甚至超常发挥，取得优异成绩。

今天距离高考还有两天：放松，看考场、熟悉考场周围环境，

包括厕所、乘车路线、乘车时间等因素。晚上不要过早或过晚休息，不要破坏平时的习惯，防止睡不着。

(2) 注意饮食卫生，防止肠胃疾病。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。

(3) 调整心理状态。临考时，挺胸抬头快步走，将有助于增强信心。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，造成心理紧张就可能真的考不好。此时要相信自己，想想以前成功的考试经历，尽力考好就行，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、老师和同学交流谈心，从他们那里你会获得鼓励和帮助；三是可以跑跑步、做做操，进行简单的体育锻炼，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。

## 二、考试过程中的注意事项。

### (一) 考试前

从发准考证到进入考场，虽然只有那

么短的时间，但要预防准考证的丢失或找不到的情况。所以，准考证要拿在手上。到了考点，主要是熟悉考点环境，通过考点平面图关注三个地点并实地考察。这三个地方是：考场、厕所、临时集结点。

## （二）考试中

拿到考卷，题目匆匆一看，往往会产生两种可能：一种是题目全会，信心百倍；另一种是一部分或大部分不会，紧张万分，出现开考心理慌张、难题挡路引起的心理波动等怯场现象。但这些现象都是考试过程中的正常现象。我们可以先搁下试卷，轻揉面部，深呼吸，花半分钟时间闭目养神，全面放松。

## （三）考试时

要综观全局，2-3分钟还不能解决的题目，一定要舍得放弃。遇到容易题，千万不要因侥幸而粗心，要想到：人易我易，我不大意。遇到难题，要想到人难我难，我不畏难。只要做到这些，我们就能正常发挥。

## （四）考试后

考试后千万不可和同学对答案，听信传言。头脑常想的应该是“下一场”。上午考完后，必须抓紧时间休息，即使睡不着，也应躺下闭目养神，身心放松，养精蓄锐，迎接下一场考试。常言说得好：每逢大事要静心。我们只要静下心来，就一定能创造高考奇迹。

## 三、应试策略。

### 1. 填写信息、稳定情绪、总览全卷，区别难易。

试卷一发下来，立即忙于答题是不科学的，应先填写信息，如在答题卡上涂清“试卷类型”，写清姓名和准考证号码等，这样做是考试的要求，更是一剂稳定情绪的“良药”。打开试卷，看看哪些是基础题，哪些是中档题，哪些是难题或压轴题，按先易后难的原则，确定解题顺序，逐题解答。力争做到“巧做低档题，全部做对；稳做中档题，一分不浪费；

尽力冲击高档题，做错也无悔。”刚进入考场，心情一般比较紧张，记忆、思维未达到最佳状态。采用先易后难的策略，先做容易的题目，不仅有利于顺利地拿到基本分，而且因为“顺利”还会给自己增添信心、稳定情绪，使智力活动恢复正常，从而使自己的水平得到充分的发挥。如果不顾自己的实际情况，先从难题入手，往往会出现思维“卡壳”现象，使自己有“开局不利”之感，从而加剧自己的情绪冲动，还会白白挤掉做容易题的时间。

## 2. 认真审题、过程清晰，稳中求快。

审题要做到：一不漏掉题，二不看错题，三要审准题，四要看全题目的条件和结论。

做题要做到：一要书写清晰，速度略快；二要一次成功；三要提高答题速度；四要科学使用草稿纸；五要力求准确，防止欲速不达。

## 3. 调节心理，沉着冷静，自信从容。

考试中，要克服满不在乎的自负心理，要抛弃“在此一举”的负重心理，要克服畏首畏尾的胆怯心理。高考是一种要调动多种积极因素的复杂劳动，也是对考生的思想、作风、毅力的考查，更需要在情绪稳定的前提下有条不紊地进行。高考中必然会有困难，遇到长题、难题、生题，要有充分的心理准备，要能够从陌生中找熟悉，因为面对困难的时候，常常比的是谁更自信，谁更能以“平常心”对待。“我难，别人亦难，不要紧张”；“我感到生疏的别人也会感到生疏”；“我易，别人亦易，不可大意”，有些考生见到生题紧张、害怕，有时一道题做不出，越想越紧张，影响一门学科的考试，有的甚至因一门学科考砸了而影响整个高考。而另一些考生见到熟题却因掉以轻心，粗枝大叶，不加思索而铸成大错。应做到“难题冷静，易题细心，战略藐视，战术重视”。



#### 4. 遇到易题，格外小心、思路断电，学会变通。

易题，容易使人轻视，不注意题目的细微变化，不费思索顺手写来，可能铸成大错，所以有“容易题，容易错”的说法。要知道，题目对你容易，对别人也容易；考试时，熟知的知识、方法突然想不起来，这时要学会变通。一是换个角度或思路，从与题目有关的项目开始回想；二是有效利用试卷中其他题目中的信息；三是暂时放弃，换另一道题做，等情绪稳定、再回过头来做。“跳过拦路虎，再杀回马枪”，结果可能会有意外的收获。。

#### 5. 尽量多做、每分必争。