

最新普测科目备考计划 期末备考的演讲稿 (实用8篇)

计划是提高工作与学习效率的一个前提。做好一个完整的工作计划,才能使工作与学习更加有效的快速的完成。计划可以帮助我们明确目标,分析现状,确定行动步骤,并制定相应的时间表和资源分配。这里给大家分享一些最新的计划书范文,方便大家学习。

普测科目备考计划篇一

忙碌而又充实的一学期学习生活转瞬即逝。期末考试是收获的季节,是一个学期以来教和学的总结,是一学期来工作和学习的一次检阅,也是评价同学们一个学期学习情况的重要依据,更是我们向家长报喜的最佳方式。今天,我想和大家分享几点在考试中需要注意的事项。

(1) 准备充分,忙中有序

试前的准备是否充分对临场的情绪状态和水平的发挥有重要的影响。试前准备包括心理、知识的准备、物品的准备和掌握考试的有关事项等准备。

(2) 倾听说明,填写卷头

答题之前,听监考老师讲注意事项,要先填好卷头,如姓名、考号、学校等等,这些方面不要等到交卷之前再填。那时,时间已到,别人起身交卷,会使你也急于交卷而忘记填写。

(3) 通读试卷,统观全局

开始答题前,要先冷静、迅速地认真通读一遍试卷,并注意检查背面有无试题。这样可以对试题的类型、每题所占的比

例和分布有所解，一做到心中有数，为正式答题打下基础。通读试卷不是浪费时间，而是预防错漏，少走弯路，合理利用时间，提高答卷效率的有效方法。

（4）认真审题，明确要求

参加任何考试至关重要的一步是反复阅读考题要求，在答题之前认真审题。读题一定要细心，总之审题一定要做到一不漏掉题，二不看错题，三要看准题，四要着全题目的条件和要求。要细而又细，慎而又慎，“咬文嚼字”反复琢磨。尤其是看似容易的题目，更要字字斟酌，句句推敲，严防错觉。有些题目似曾相识，更不要疏忽大意，造成错漏。如果审题不细，一字之差，致使平日苦功废于一旦。

（5）先易后难，掌握顺序

一般试卷题目的安排在难度上呈阶梯型，由易到难依次排列。前面多基础知识的题目，后边多综合性题目。通读试卷后，先做自己认为有把握的题目，这样能合理利用时间。

（6）书写工整，格式正确卷面书写要工整，字迹要清晰，如果字迹潦草容易使阅卷人看不清，卷面不整洁容易丢掉这部分分数。

普测科目备考计划篇二

大家早上好！今天我们演讲的题目是：“珍惜时间，把握期末复习”。

我们出生时，世界送给我们最好的礼物就是时间，无论是穷人还是富人，这礼物都是如此公平：一天24个小时。作为学生的我们用它来学习，用它投资经营自己的生命。时间是最平凡的，也是最珍贵的。金钱买不到它，地位留不住它，虽然它限制了人们的生命，但人们在有限的生命里可充分地利用

用它。有人很会经营，一分钟变成两分钟，一小时变成两小时，一天变成两天……因为他的做事效率很高。他用上天赐给的时间做了很多有意义的事，最终换来了成功。其实，这世界上的伟人：元首、科学家、发明家等，最成功之处就是运用时间的成功，他们都是运用时间的高手。

鲁迅先生说过，时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。由此，我们得出这样的结论：成功的人，善用时间，庸碌的人，消磨时间。

是啊，对于我们学生来说，没有什么比时间更重要，看书需要时间，写字需要时间，完成作业需要时间，师生之间探讨学习问题也需要时间。尤其是对于我们白天要上很多节课的学生来说，属于自己的时间就更少了。但是，一些同学还是没有意识到时间对自己的重要。还在得过且过，浪费时间，让美好的时间白白的从我们的身边溜走。同学们，希望你们能知道，在我们有限的共同学习时间里，它是最宝贵的资源，同时，它也最容易溜走，是最容易被浪费的。

同学们，请不要觉得离期末的时间还很远，可以有大把的时间来挥霍——其实不是这样的，仅仅只有一个多星期而已，如果你还不紧张，请这样想想，若等你捧着试卷，后悔地问自己：“怎么就期末了呢，我怎么没有发觉呢？”那时就晚了，复习时间是很宝贵的，请与老师配合一同认真复习好功课，以扎实的知识，迎接期末考试！在这里我有几句话与大家共勉：只争朝夕，在你茫然的时候；只争朝夕，在你沮丧的时候；只争朝夕，在你懒散的时候，只争朝夕，在你还拥有梦想的时候；太阳每天都是新的，生活永远充满希望，现在就开始吧，把握每个瞬间，不要再犹豫！最后，祝大家在即将到来的期末考试中取得满意的成绩。

演讲完毕，谢谢大家！

普测科目备考计划篇三

今天距离高考还有50天，高考复习备考已经到了最后一公里的冲刺阶段，在这个阶段，我们必须把提升边缘生成成绩作为重中之重抓实抓好，抓出成效。下面我讲三个问题。

从去年10月27日到现在，我们一共召开了七次有关高考的大型会议和两次协作体会议。经过全体高三教师的共同努力，我们取得了可喜的成绩。要真正夺取今年高考的胜利，我们必须抓好最后一公里阶段的工作。

这一阶段的总体工作思路是，以考试为载体，积极推进边缘生提升，家校联动，考讲学一体，颗粒归仓四大战略，努力提高学生的心理素质、应试能力，学习成绩，让每一个同学都考出最好的自我，实现今年高考的奋斗目标。

一是要狠抓边缘生。通过考试要不断分析边缘生提升的空间，制定边缘生提升的具体措施，要让边缘生不断实现新的跨越。

二是实现家校联动。让家长明确孩子的位置和可能达到的目标，明确学校在冲刺阶段对学生的要求，明确家长在这个阶段家长应该做什么，实现家校联动，形成合力，提高效率。

三是考讲学一体化。要通过考试确定教师应该如何有针对性的讲，学生如何有针对性的学，用考试把老师讲课和学生学习有机结合起来，形成考讲学一体化。

四是做到颗粒归仓。通过考试发现学生的问题，要把每一次考试的失分点找出来，把能够提升的得分点找出来，放弃那些不可能学会的内容，要一分一分的涨，要真正做到精准、精细，颗粒归仓。

一是边缘生具体名单要落实。班主任教师要根据四次考试的成绩，准确确定边缘生的名单，边缘生的确定范围可以根据

具体情况适当放大，以便激励学生不断前进。

二是边缘生薄弱学科要落实。要根据四次考试情况分析学生哪些学科是薄弱学科，在薄弱学科中哪些是薄弱的环节，如何在这个环节中进行查缺补漏，有针对性的学习。

三是边缘生指导教师要落实。要根据边缘生的薄弱学科，确定他们的指导教师，这些学科教师在做好整体工作的前提下，高度关注这些边缘生，推动边缘生不断进步。

四是边缘生提升目标要落实。班主任教师和任课教师一定要根据边缘生的具体情况，制定出他们在薄弱学科的提升幅度，保证这些边缘生有所提高，实现跨越。

五是联系边缘生领导要落实。每一位领导都要联系几个边缘生，从各个方面进行关注，包括联系家长，找学生谈话，帮助学生分析各个方面的问题，提出一些建议。

一是做好边缘生的思想工作。鼓励学生充满信心，高考比的是信心，相信自己成功就会走向辉煌，没有自信就远离成功。鼓励学生敢于挑战自我，高考比的是勇气，敢于挑战自我才能走向成功，失败就是弱者的专利。鼓励学生树立恒心，高考比的是恒心，别人放弃的时候你能够坚持，你就会不断走向成功。

二是做好边缘生的心理疏导。在最后的冲刺阶段，一定要加强对边缘生心理的疏导，让学生有一个远离浮躁的心态，高考比的是心境，谁的心能够一直沉静到最后，谁就会真正超越自我。培养学生一丝不苟的学习态度，高考比的是态度，每一次考试都检验你的收获，要一丝不苟颗粒归仓。

三是指导边缘生有效的学习。要增强学生减少失误的意识，高考比谁出错少，出错少是你会的题要少丢分，不是你有多少题不会。要善于舍弃，高考比的是舍弃，在有限的的时间里

要学会放弃，根本学不会的就放弃。要应会必会，高考比的是提升，在每次考试中找到提升空间，把能够学会的真学会。

四是要家校一体化形成合力。要通过多种途径保持和家长的沟通，上次家长会我讲了八多八少，有的班主任老师通过微信转给了家长，希望家长能够牢记这些，在最关键的阶段实现家校一体，形成合力，提高学生的心理素质，应试能力和学习成绩。

五是充满信心扎实有效工作。好想法如果不落实，都会变成一纸空文，想到和得到之间必须做到。有些教师信心不足，认为有的学生没有办法提升，只能顺其自然，做什么工作都不会有效果，这种没有信心的思想不能有，只要思想不滑坡，办法总比困难多。最后的阶段，我们要齐心协力，团结拼搏，真抓实干，实现今年的奋斗目标。

普测科目备考计划篇四

1、现状：在上学期历次考试中，各科的平均分都比较低，数学、英语、理化令人担忧。即使是政治、历史也较差。单科优秀也较少，其中英语、数学没有几个优秀。与兄弟学校对比，还有一定的差距。

2、正视：在清醒地看到我们与兄弟学校差距的同时，也要看到我们的优秀，树立自己的信心。我校的教师队伍是比较有实力的，现在上毕业班的教师基本上是上了多年的有经验教师。学习风气比较好。班工作也抓得比较紧。这些都为抓好质量提供了条件。

本次考试我校严格按照考试制度认真组织，交叉监考、阅卷，统一合分登分，采取必要措施防止学生作弊，成绩真实可信。成绩比较可以，就平均分与去年中考成绩相比较：语文和英语高出12分左右，数学略高于去年，物理、综合有2-4分的差距，化学差距比较大7、8分。总分平均分446分，比去

年(422)高24分。总分400以上56人。当然，跟去年中考成绩相比教，试题难度、阅卷评分标准肯定存在差异。和古丰还要做横向比较。同学科各班级之间也有差异，平均分差距在3-6分之间不等，主要原因既有客观上的班主任效应、学生基础，学生流失的因素，也有教师个人主观上的工作状态差异，还有复习进度上的差异。各班级总评成绩也有差异，极差在11分，与班级管理有关。总体来讲，成绩方面存在的问题不大。

(一)明确奋斗目标：我们九年级全体师生的奋斗目标是：中考成绩总合排名确保全县前十三，各学科确保前十三，力争更好成绩。根据这个目标，希望我们各位老师、各班主任、根据本学科、本班实际，加大管理力度，采取有效措施，竭尽所能，加倍付出，努力实现20xx中考目标。

(二)、加强班级管理：我们九年级全体教师都有强烈的事业心、责任感。面对新的挑战，新的形势，我们的责任意识还要强化。我们要下决心切实做好培优和转差工作、希望各位不要放弃每一个后进生，来确保教学质量的全面提高。特别是我们的班主任要加强班级管理，将一些不良的风气(如打架现象、早恋现象、早退旷课现象、厌学现象等)不稳定因素消灭在萌芽状态，形成良好的班风班纪，确保九年级中考复习工作进行顺利。

(三)、牢固树立忧患意识：我校在教学质量上无太大优势可言，尤其这一届的九年级形势也不容乐观。成绩不稳定，特别是个别科目还有一定的差距，令人担忧，我想在任课老师的努力下，通过这段时间的复习，这些科目的成绩一定能赶上去的。

(四)、合理安排复习时间与任务：

1、各任课教师，要认真研究近三年全国中考试题、和中考模拟题，统筹安排复习进度与内容，尽可能落实到每一天，每

一周，确保复习心中有数，努力提高复习效率。

2、认真备课，把备课重点放在试题研究和重点把握上。努力提高课堂教学效率。

3、力争做到多轮复习，分册复习、专题复习、综合复习、模拟检测各阶段要统筹安排。努力使各学科基本考点反复呈现，加深印象。

4、坚持双线复习，练习讲解与背诵识记检查双线并进，高效利用时间，加快复习进度。教师在讲解练习、试题的过程中，要抓住重点，突破难点，瞄准考点。新教师要通过对学生教学重点的准确把握和研究试题做到这一点。（所谓考点就是历次考试中出现频率较高的知识点。）

5、加大中考模拟力度(每周每科力争检测一次)做好中考模拟试卷分析工作，发现问题，查漏补缺，确保复习过程合理，复习效率到位。

6、综合课的复习：要结合近年来综合科考试的特点和要求，继续坚持近年来成功的经验和做法(不纠缠课本)，不断完善校本的复习纲要，加大背诵检查力度，继续保持该学科质量优势。新任教师要多和老教师沟通交流，努力提高复习指导能力。

7、根据最近教育局有关中考改革的会议精神，今年的中考试题将进一步降低难度，所以各学课教师在复习过程中，一定要以此为导向，确立正确的复习备考方向。要特别重视基础知识和基本技能的学习和训练，少做偏题难题，特别是后进生要讲明中考趋势和政策，帮助其树立信心，实行分层作业和练习，提高学习成绩。

8、积极获取中考信息，把握复习方向。精选复习资料，精讲多练。

(五)、精诚合作，班主任和科任教师，要统一步调，互相配合，协调好各项工作，课任和科任教师之间加强交流，毫无保留。确保一次上线率、六科合格率达到较高水平。

(六)、希望九年级老师和学生，合理安排作息时间，调整好状态，加强师生交流，轻松工作和学习，形成复习备考的合力。

最后，希望九年级全体教师在学区领导和校领导的正确指导下，以本次会议为新的起点，正视困难，坚定信念，认真反思，想方设法，一定能突出重围，再创辉煌！

谢谢大家

普测科目备考计划篇五

紧张忙碌而又充实的一学期即将过去，回顾一学期的迎考备考工作，为了今年的高考取得更好的成绩，特对本届高三年级迎考备考方面比较突出的工作作几点总结。

高考是一项系统工程，每一个环节的细微工作都不容忽视。教学工作，为达到有序、科学的目的，学校规定年级组在高二下学期快结束前制定出全年级的教学管理工作计划，年级组要求九门高考科目的备课组长牵头组织本学科的教师研读考纲熟知近两年高考试题制定高考复习迎考备考计划。任课老师在自己所在的备课组的共同研究下制定各自的复习备考计划。计划要详尽细致，不能空洞无物。

每门学科的复习计划一旦制定就要狠抓落实，遵照计划行事，抓落实的工作采取逐级监督管理的办法：即学校抓年级主任，年级主任抓各备课组长，各备课组长抓本学科组的各位老师。

任何事物都有相同的特点：由起点到终点有一个漫长的过程。古人说：行百里者半九十。越接近终点的那段路程行走越艰

难，在拼搏、冲刺的阶段最需要呐喊、助威。同样在复习备考的一学期时间里，对每一个过程检查、监督也是必不可少的，只有注重过程的努力，才会有丰收的喜悦。我们在高三迎考备考的过程中非常重视这个道理。要求每位教师在熟知考纲、高考试题的基础上精心备课，把握重点、突破难点，了解本知识点在高考中所占的分值，高考题型，分析和把握和其他章节其他知识点的联系，做到心中有数。充分利用课堂45分钟，提出向课堂45分钟要成绩的口号，采用灵活多变的教学方法，充分调动学生学习的积极性，精选试题，精讲精练，精讲多练，精雕细琢，提高教学效率，提高教学成绩。

教学工作的对象是学生，与人相处最应讲究的是配合。这里讲的配合应当包括各个层面的意思，即老师与学生之间的配合，科任老师之间的配合、班主任与科任老师之间的配合、班主任与年级主任之间的配合。处在焦点的人物是班主任，所以班主任的个人素质及综合能力对一个班级的管理显得尤其重要。好的班主任最善于处理、协调各种关系。不管是文科还是理科，高考的六门学科都是同等重要的，缺一不可。班主任要协调好六门学科的科任老师之间的关系，在时间分配上应当把重点放在弱势学科上，哪一门学科薄弱，就应重点主攻哪一门，只有六门功课均衡发展，齐头并进了，高考才能打胜仗。要求各任课教师心往一处想，劲往一处使，形成合力，团结和谐。

复习备考最忌讳的是单打独斗，各自为阵。要做到全年级师生上下一盘棋，步调一致，协同作战。首先各备课组长要发挥学科带头人的作用，制定本组的教学计划，同一教学内容，统一教学进度。事实早已证明，无论文、理科，高考的六门学科缺一不可。即使某位科任老师教学水平再突出，能力再强，如果仅靠该老师一个人的力量是无论如何也挽救不了失败的命运。

我们讲的同一内容是指教材同一，复习资料同一，模拟试卷同一；统一进度是指在相同的时间段进入总复习，在相同的

时间段结束某个章节内容的复习而进入新的内容复习等；统一进度也指考试内容的进度要一致，并且在同一个时间段里进行考试。要求教师在保证教学质量的基础上适当加快教学进度。本学期组织九门学科备课组长到太原参加全省组织的高三迎考备考研讨会，组织全体高三任课老师分三批到大同一中参加市教研室组织的迎考备考专题讲座，回来后及时传达学习。在具体的教学中及时实施。

在学校经费非常困难的情况下，学校在各个班的教室装备了电脑、投影仪等多媒体教学设施。这一设施的投入使用大大地提高了老师的复习效率，使高三年级老师的复习进度加快了，复习内容增多了，复习效果提高了。有了多媒体设施，同一学科的老师之间分章节重点备课，然后把电子备课的内容存放到电脑上，每一个班的科任老师都采用本组集体制作出来的电子课件上课，这样做重点突出了，难点解决更及时了，同学科的老师之间达到了资源共享的目的，教学上可谓事半功倍。

本学期本年级组织了五次大型考试，包括山西省学情诊断考试、大同市学情调研考试以及学校自行组织的大联考考试。平时实验班每半个月组织一次理综、文综考试，平行班每月组织一次理综、文综考试。每周每班下午利用自习时间进行其他各科考试。时间固定，科目固定，周一生物、地理，周二化学、政治，周三物理、历史，周五语文，周六数学，周日英语。各任课老师及时批阅，及时讲解，特别是理综、文综。学生经过多次训练后能合理安排时间，成绩有较大提高。

要求实验班早晨六点准时进班学习，平行班最迟六点十分进班自习，要求班主任诚信管理，以身作则，准时进班检点，效果明显。要求任课教师提前一分钟到班，做好上课准备，准时上下课，不得迟到早退，不得私自调课。年级主任按时检点巡视督促。强化课堂纪律，不得高声喧哗，不得睡觉，课后要求保持楼道安静，不得打闹。

进入高三学生心理上普遍感到压力大，有心烦、紧张、头脑昏胀的症状。尽管这种现象每届都会出现，但我们仍然十分重视学生的心理疏导工作。平时班主任经常地找学生谈心，为学生减负减压。尤为突出的是管建英、赵国栋，在两班强强联合后更是如此。高三年级要求学生每天朗读有关高考励志信，周三观看励志视频。对学生的心理也是一个很好的调节。本学期学校实施一对一跟踪帮扶学生，要求各科任课教师经常找自己跟踪帮扶的学生谈话，面批试卷，心理疏导，指明有效地学习方法，帮助他寻找学习上存在的不足和努力的方向。每次月考成绩公布后年级要组织学生进行说课，分析试题，探讨考试成败得失。让学生总结经验教训，让学生轻松上阵，冲刺高考。

如果说本学期的迎考备考工作取得了一点成绩，以上的做法是我们制胜的法宝，在下学期最后的高考冲刺阶段我们将衔枚疾走，再接再厉，争取圆满完成今年的高考任务，取得更辉煌的成绩。

普测科目备考计划篇六

- 1、认真研读《英语考试大纲》和《考试说明》，掌握好基础知识和基本词汇。要密切注意大纲新增加的词汇的用法，还要关注历届高考中出现率较高的词汇的用法。要掌握命题的规律和特点，求同存异、融会贯通。要强化知识链，力求知识系统和完整。
- 2、适当降低复习难度，抓基础题。针对各班实际，要抓基础，抓课本，尤其要抓单词的记忆和课文的朗读，练一般题型，不做偏题、难题和怪题。
- 3、强化专题训练，查缺补漏。在复习中帮助学生建立错题档案，让学生注意老师在课堂上对错题的分析过程，详细记录，到考试前再回顾反思，比较消化。要加强题型专项训练，提高解题能力和解题速度。

4、勤督促，多检查，始终把学生抓在手里。在复习中要面向大多数学生，精讲多练，要督促学生把布置的内容做完后老师在讲，要多检查，防止个别学生偷懒，避免搞题海战，走过场。

5、重视学生的心里调试，要经常与学生进行感情交流学习流，若发现学生因学习压力大而引起的焦虑厌学情绪，要及时找他们谈话，调节他们的思想情绪，使之保持平常心，以积极的学习状态去学习。

6、要做好英语“临界生”的转化工作，认真研究学生，对高考有望上线，英语单科比较薄弱的学生，要特别关注，采取有效措施，确保高考上线。在课堂上要多提问，课后要多指导，要注意激发和培养他们的学习兴趣，随时纠正他们的不良学习习惯，每次考试后要找个别谈话，帮助他们分析存在的问题，树立信心，争取更大进步。

为同学们保驾护航，愿为同学们摇旗呐喊，愿与同学们同甘共苦，愿与同学们风雨同舟。在此，我代表全体高三英语老师郑重承诺：我们将继续刻苦钻研，潜心备课，忠于职守，甘苦与共；精诚团结，通力合作；满腔热忱，耐心辅导，使学生在高三复习阶段，成绩能有很大进步，在高考中发挥出最佳水平，为我校20xx年高考做出我们最大的贡献，以优异的成绩向我校建校40周年献礼！

普测科目备考计划篇七

大家好！

每个人的生活之路都不是平坦的，而是崎岖的。

我在生活中也经历了许多挫折。但那一次竞选班长的挫折最令我难忘，因为我在那次挫折中成长了。

记得在那次班长竞选中，我以三票之差失利了，不能连任班长。当时我十分伤心，失落感伴随着我。回到家，我独自一个躲在房间里抽泣，品尝着失败的滋味，品尝着不被理解的无奈。第二天来到班里，在四周我再熟悉不过的同学的眼中，我看到的全是陌生的目光。同学们在窃窃私语，议论着我的落选。其中一位同学，也是我竞选班长的对手，大步流星地走到我的跟前，大声讽刺我：卜涵，想不到你也有今天吧？你应该仔细反省一下你为什么没被选上了！

我听了他的话，慢慢地走回到自己的座位反省。我仔细地回想我以前做过的事，看是否做错了什么，尤其是到底哪里得罪他了。最后我终于想起了有一次，他向我提了一个很好的建议，而身为班长的我却毫不犹豫地否定了他的建议，还当众嘲笑他是建议是无稽之谈。我也想起，对别的同学的建议和意见，我也很少听得进去。就是我的这种不把同学放在眼里的傲慢，让同学不再认同我，所以我落选了。而他，则当上了班长。我终于知道自己输在哪里了。感谢对手，他让我彻底清醒了。

从此之后，我不再是那个骄傲自大的我，取而代之的是虚心的我。虽然我落选班长了，但老师让我担任了组长。我好好地珍惜了这次宝贵的机会，善待组中的每一个成员，如果他们提出了合理的意见和建议，我就虚心地接受。同学们都对我的转变表示赞赏。

新的学期来了，又一次竞选班长。这次我为竞选作了充分的准备，也相信已重新赢得同学们支持的自己不会再落选。经过一段时间，竞选结果出来了，我以48票的高支持率重新当上了班长。

经过落选班长这个挫折，我懂得了一个道理：在遇到挫折的时候，不应该垂头丧气，而应该鼓足勇气、正视自己。只有这样，才会在挫折中成长。

军训第一天，虽然同学们都知道会很苦，但还是热情高涨。果然，一开始便碰上了拦路虎——站军姿。站军姿要领很多，大家听得有点迷糊，亲身体验，更觉得晕，简直太累人了。然而这就是给我们的第一个考验。太阳火辣辣的挂在空中，无情的向大地投放着他的光芒。我保持军姿站在队列中，不一会儿，手便麻了，腿也酸了，汗珠更是调皮地往下落。弄的我痒痒的，好想动一动，可是看见教官那严厉的眼睛，又打消了这个念头。这时，有几个同学还是撑不住了，脸色发白，左中右摇晃，教官赶紧上去扶好，把他送进了医疗室。我头也有些晕了，心想，假装晕倒，不就可以不用站了吗？但是又想，如果我现在放弃了，那我之前所做的努力不就白废了吗？眼看离成功只差一步了，不能就这样放弃了啊。但是又想，站了那么久了，真的很累了，一秒种也不能站下去了。可能今天把我一生要站的都站完了。可是我不能还是做像小学那样遇到一点挫折就放弃，就向别人寻求帮助的人了。我已经初中了。就连这点困难还经不主的话，以后还怎样经历人生的风风雨雨呢？终于，我咬紧牙紧闭眼睛，尽量不去想其他事情。活动一下教官的口令使我终于看到了黎明的曙光，我扑通一声坐在了地上，内心却充满了喜悦：我坚持下来了，我胜利啦！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

普测科目备考计划篇八

大家早上好！

一转眼，我们又进入到了紧张的期末复习阶段，我们即将迎来本学期的期末考试。为了帮助同学们搞好期末复习，顺利通过考试，今天，利用这个机会，我向同学们提出几点建议：首先，我们要正确看待考试。考试只是学习过程的一个组成部分，是检查你平时学习效果的一个手段。

考试时“满不在乎”与“过分紧张”的状态都是不对的，只有将情绪调整到有一定程度的紧张而又不过分的紧张，才是最佳状态。俗话说“亡羊补牢，为时不晚”，一些学习成绩不好的同学也不要自暴自弃，只要抓住最后的时间合理安排复习，付出努力，就一定会获得相应的收获。其次，我们要科学合理安排好期末复习，做出一定的复习计划。

扎实充分的准备和从容自信的心态是取得好成绩最有力的保障。期末考试科目多，内容多，这就要求我们根据学科特点和自己掌握知识的情况，制定出复习计划，对学习做出详细、科学、合理的安排，以便有的放矢地进行复习。当然，光有计划还不够，还需要同学们集中精力，充分利用时间保证计划的落实。我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个单词，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点??把有限的时间变成无限的智慧！第三，我们复习要讲究技巧。

在复习的时候，需要明确自己的弱点，集中突破，同时也不能因点失面，因小失大。复习时，不但要对各科知识中的重要知识点多下功夫，还将平时学过的常用字、词、句以及公式等背熟用活，在理解的基础上牢固记忆。解题时，不妨从不同的角度去考虑解题的条件与方法，多与老师交流，广开思路，以达到知识的融会贯通。最后，我还要提醒同学们，期末考试也对我们的诚实守信品格的一次考验。

学会做人是学习的根本，而诚实守信则是做人的根本。我们要做诚实守信、自尊自爱的人，考试时诚实答题，不抄袭，不作弊。同学们，两星期以后，我们都将步入期末考试的考场，面对考试，你准备好了吗？希望大家都能调整好心态，抓紧时间科学地复习。预祝同学们都能取得优异的成绩！