

最新高三调整心态的演讲稿 调整心态迎接期末考试演讲稿(模板5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。优质的演讲稿该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

高三调整心态的演讲稿篇一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

我是五年级的同乐沙。今天我国旗下讲话的题目是：《期末考试，你准备好了吗？》

转眼间一个学期即将结束，在过去的时间里，我们收获着快乐，收获着成功，不知不觉中，我们就要迎来本学期的期末考试了。期末考试是对我们一学期以来学习情况的检验，通过考试，我们可以总结一学期的学习情况，并检查自己的学习方法是否得当，以便在今后的学习中做出适当的调整。因此，期末考试对于我们每一个人都有极其重要的意义，我们一定要以正确的态度认真对待期末考试。

首先是做好考前准备。为了使考试达到预期的效果，在复习期间，要讲究科学的复习方法，提高学习的效率，并要保持正常的作息习惯。虽然离考试只有2天的时间，我们还是应该充分利用好这2天的时间，查漏补缺，互相学习，发挥出最好的效率。

对自己充满信心，同时要科学对待考试，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。遇到容易的试题不要忘乎所以，要细心谨慎；遇到难题也不要惊慌，认真思考。许多同学考不好是因为粗心大意，把会做的题随手做错了。我们要吸取教训，

做到基础题不失分，争取战胜难题，并注意把握时间。

同学们，让我们面对每天升起的太阳，一起立下发奋学习的志向，一起向理想奋进吧！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，才能到达理想的彼岸。最后预祝同学们在期末考中取得优异成绩。以优异成绩向家长老师汇报。为新年有个好的开端打下良好的基础而努力吧！

谢谢大家！

高三调整心态的演讲稿篇二

【例文1】

大家早上好！转瞬间，一个学期就快要结束了。期末考试一天天临近，一学期的校园生活中，我们收获着快乐，收获着成功。面对着即将来临的期末考试，同学们，你们都准备好了吗？如果说每一个学期都是一场长跑，那么期末考试就是终点。“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。”相信大家只要经过了努力都会取得一份收获！

现在我们已经进入到紧张的复习阶段。复习是巩固和强化所学知识必不可少的手段，是学习过程中至关重要的环节。复习不单是机械的重复，而更应包含着对知识的理解和运用。在复习中不但要听懂，更要会做，不但要会做，更要做得规范。当然，我们在抓好期末复习的同时，每一位同学也应该一如既往的遵守好学校的常规纪律。下面，对同学们的期末复习提几点建议，希望能对大家有帮助。

- 1、要抓紧时间，认真复习好每一门功课。
- 2、要遵守纪律，创造良好的学习环境。
- 3、要沉着应战，以最佳心态对待期末考试。勤奋出天才，这是一面永不褪色的旗帜，它永远激励我们不断地追求、不断地探索。有书好好读，有书赶快读。我们凭着刻苦拼搏、一心向上的精神，一定能取得令人满意

的成绩。

同学们，让我们在知识的海洋里尽情地遨游吧，充分展开自己的个性与才华。我们应时刻提醒自己：珍惜时间，用心学习，让自己人生的每一步都走得扎扎实实。

最后，祝同学们都能在即将到来的期末考试中取得优异的成绩。

【例文2】

转眼，又一个学期即将结束，期末考试也已经悄悄的到来了。检验我们这一学期学习情况的时刻即将到来，相信我们每一位同学都有自己周密的复习计划。

期末考试可以检验同学们在本学期所学的知识是否扎实？有哪些漏洞和不足？便于我们总结经验和教训，为下个学期的学习做好打算。

那么，我们究竟应该怎样迎接期末考试呢？

首先，对于未学完的课程，上课一定要认真听讲，课前预习，课后复习，认真完成老师布置得作业，一便巩固所学的知识。

其次，要合理安排时间复习，在完成作业的.前提下，有计划的安排时间进行复习。不懂的地方请教老师或同学，绝不放过任何一个难点和疑点。

在就是，当老师带领大家复习的时候，一定要认真听讲，紧跟老师的思路，这样会达到事半功倍的效果。另外，创造良好的学习气氛，能促使我们认真学习，有助于我们取得好成绩。

期末考试即将到来，同学们，让我们积极行动起来，抓紧现

在的每一分每一秒，认真做好复习工作，期末考试取得好成绩！

【例文3】

海口一条鱼逆流而上。它游泳技精湛，冲破重重险阻，甚至奇迹般地越过了壶口瀑布，游上了高原。然而，它还没有来得及发出一声欢呼，瞬间却冻成了冰。若干年后，一群登山者在塘沽拉伤的冰块中发现了它，有人认为这是渤海口的鱼。

一人说，这是一条勇敢的鱼，为了理想游了那么久那么远。

一人说，这是一条可怜的鱼，空有伟大的精神却没有伟大的方向，努力的结果是死亡。

要求：(1)不少于800字；(2)不要写成诗歌(3)不得透露个人有关信息。

题解：材料提供了对一种行为(一条鱼“逆流而上”)的两种相互对立的观点，需要写作者表示自己的立场。立场无外乎三种：赞成两者其一，或都不赞成(也可以看成部分赞成)，所谓“一分为三”者也。事涉“鱼”的一生，所以，实际上这个材料要求的是对一种人生观的评价。这条人生观是由以下这些概念组成的：理想(“高原”)、奋斗(“冲破重重险阻”)、能力(“游技精湛”)、死亡(“瞬间却冻成了冰”)。“可怜”不“可怜”，关键就在于导致其死亡的“高原”是否值得以一生来换取。即“理想”与“方向”的价值判断问题。“理想”在这里指的是某种“信仰”，而“方向”关乎生命、人性、幸福等。笔者甚至认为这个故事也许是虚构出来的，是为了反思许多年前在中国大地上上演的一场场“逆流而上”的疯狂行动——许多年轻人“抛头颅洒鲜血”，其实是逆世界潮流的。当然，在当今许多人蝇营狗苟的语境下思考这个话题，不妨可以多赞赞这条鱼的“勇敢无

畏”。

1去吧，向前冲(62分)

日升日落、潮汐涨退，每日如此。在往复不止的某一天，渤海的一条鱼逆流而上，冲上了青藏高原。

有人说，它傻又可怜，空有伟大的精神而无伟大的方向，最终冻结成冰鱼，走向死亡。

我说，它是条勇敢的鱼。敢于跨越漫长时空的寂寞、迎向远方未知的生死之巅。他死了，它输得很惨。它被冻结成冰鱼的状态，连思考亦瞬间化为飞灰，死亡似乎抹杀了一切崇高的价值。

但，一切的一切不可能仅是止步于此。若不是它这么一次放下所有的、不顾生死的行为，那么若干年后登山者也不会唐古拉山中发现它晶莹的存留，也不会知晓，原来鱼也可以这么勇敢。

这一切都不是奇迹。拥有能力又拥有信念的所有人或其他生灵总是能在偶然中找到必然。它们会奋起冲出寻常的枷锁，做出寻常人所不能理解的“找死行为”。

这一旦联系到人类社会，就会明朗可见。例如著名的“地心说”与“日心说”的碰撞。长期以来，人们受教会思想束缚，以神学唯心说看待万事万物。然而，这时候“日心说”的提出震动了世界，人们普遍不相信此说法，甚至最终提出者也被送上火刑架。他死了，然而精神长存。理论亦在多年后被证实，一切都大白于天下。

有人会说，这与那条小鱼是不同的。事实证明，“日心说”正确，而小鱼的死纯粹是走错了地方。

高三调整心态的演讲稿篇三

尊敬的学校领导，各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天，能站在这个舞台和我们的`同学们一起庄严宣誓，迎接高三的到来，我感到无比开心。同时，我也非常感谢学校领导对我的信任，也感谢我的同事们，同学们对我的支持，感谢你们。下面我将和同学们一起来分享老师们对你们的寄语和期盼。

有人说，高三是一场蓄势待发的暴风雨，时常会有电闪雷鸣，只有经历了暴风雨的洗礼，柏松才会更加青翠挺拔；高三是一条汹涌澎湃的河流，时常会有惊涛骇浪，只有经历了巨浪的冲击，航船才能一往无前；高三是一场没有硝烟的战斗，但时常需要我们冲锋陷阵，只有经历了艰苦卓绝的厮杀，士兵才会成为将军！

高考离我们的脚步越来越近了，高考的号角已经吹响了，很快，我们就要整装上阵，踏上神圣的考场，这是黎明的前奏，这是出征的战鼓，这是拼搏的号角。在这最艰苦的一年里，我们全体高三老师将与你们同在，通力合作，为你们营造一个安静祥和的学习环境，关心你们的身心健康，关注你们的每一点进步。我们定会言传身教以身作则，脚踏实地刻苦钻研，甘于奉献燃烧激情！考纲是我们的蓝本，教学是我们的途径，高效则是我们的追求。

今天在这里借此机会，我仅代表高三班主任和高三的全体科任老师郑重承诺：全力以赴做好班主任的本职工作，认真贯彻执行学校的各项决策，坚决服从安排，努力完成任务！我坚信在学校领导的正确领导下，在全体老师的通力合作下，在全体同学的不懈努力下，我们定能够扬帆远航，到达胜利的彼岸。

作为普通班的班主任，我们对你们的教育目标始终是“先成人再成才”，对于我们每一个学生都不抛弃不放弃。我们的终极目标是：让你们每个人都可以上专a线。如果白发可以换来你们的分数，我们宁愿白发苍苍；如果皱纹可以换来你们成绩的进步，我们宁愿满脸皱纹；如果加班加点可以换来你们的成才，我们宁愿日理万机！

各位领导，各位同学，各位同事，我们作为一名普通教师，我们不会放弃任何一名学生，我们深知“道路是曲折的，但我们更相信前途是光明的！”只要我们义无反顾地朝前飞，没有我们飞不到的地方；只要我们勇往直前地朝前闯，没有我们闯不出的路！在这千帆竞发，百舸争流的时节，只要我们上下联动，共同努力，我相信我们20xx年高考一定会再创辉煌。

在这高二最后的20天里，请我们每个同学记住两个字。一个是“拼”。拼个“你死我活”，拼个翻江倒海，不达目的，誓不罢休，不拼到最后，哪有胜利的甘甜。二是“比”。同学们要敢于比，和自己水平高的比。比出个不服输的劲头，比出个舍我其谁的气概。伟人有句诗“欲与天公试比高”写的非常有气势。比出勇气，比出斗志。人的潜能是无限的。有这样一个故事：一位母亲看见孩子从高楼上掉下来，她发疯般地跑过去接住了孩子。但专家们怎么想不通，这位母亲当时奔跑的速度超过了一般人的极限速度，说明人在紧急的时候，能迸发出巨大的力量，所以说万事皆有可能。

同学们，人的最高境界是无怨无悔。假如未来是高山的顶峰，奋力攀登就能无限风光在险峰。假如未来是大海美丽的彼岸，奋力划桨将战胜风浪到达彼岸，感受成功的喜悦。

同学们，奋斗是艰辛的，放下一切包袱，咬紧牙关，吃尽人间苦，才能享受非凡的成功。在这最后一年的日子里，我希望同学们戒自满，戒急躁，戒浮夸，戒侥幸，不找任何借口，心中只有一个目标——明年六月的高考。

同学们，目标就在前面，时不我待，没有退路，不要彷徨，不要叹息，奋力往前冲。胜利一定属于我们，我们一定胜利。我们要有紧迫感和危机感，要一心扑到学习上，将全部精力用到学习上。我们举目望苍穹，不是为了摘星取月，而是为了有一个永不屈服的姿态。给自己一个目标，让生命为它燃烧。我们将用青春证明，没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

同学们，奋斗吧，让智慧与梦想尽情绽放，让未来与希望美丽夺目，奋斗吧，愿大家以更加优异的成绩迎接高三的到来。

高三调整心态的演讲稿篇四

家长该如何调整心态：

每个孩子都是一个独特的个体，每个人有本身的优势，当然也有本身的劣势。作为家长，要有一个正确的态度。面对压力要有一个良好的心态。孩子是十分敏感的，家长的心态会直接影响到孩子的学习态度和学习效率。当然每个家长都很爱本身的孩子，那为什么还有那么多孩子觉得本身的家长不爱本身呢？家长爱本身的孩子，这一点我毫不怀疑，但是，你的孩子感受到你的爱了吗？孩子能够感受到的爱才是有效的爱。因为孩子和大人分歧样，他们更感性，更直接。所以日常生活中，不要鄙吝你对孩子的赞美语言。当然也不克不及滥用，这样就缺乏新鲜感了。赞美他，让他知道哪些地方值得赞美。但是，生活中多数家长给与孩子的更多的是批评，而不是表彰。该批评的时候就要批评，但你批评孩子必然是在他做错事，二本身有不自知的时候，要让孩子知道为什么批评他。

古代有七不责：

1、对众不责：在大庭广众之下，不要责备孩子，要在众人面前给孩子以尊严。

2、愧悔不责：如果孩子已经为本身的过失感到惭愧后悔了，大人就不要责备孩子了。

3、暮夜不责：晚上睡觉前不要责备孩子。此时责备他，孩子带着沮丧失落的情绪上床，要么夜不可寐，要么噩梦连连。

4、饮食不责：正吃饭的时候不要责备孩子。这个时候责备孩子，很容易导致孩子脾胃虚弱。

5、欢庆不责：孩子特别高兴的时候不要责备他。人高兴时，经脉处于畅通的状态，如果孩子忽然被责备，经脉就会立马憋住，对孩子的身体伤害很大。

6、悲忧不责：孩子哭的时候不要责备他。

而我们这些家长有多少人能做到呢？不要因为孩子一次没有考好，责备孩子，因为成绩固然重要，但孩子的身心健康和学习兴趣比成绩更重要。

小考家长必看篇

在的过程中很多家长给孩子施加的压力很大，恨不得让孩子一口吃成个胖子结果适得其反。为了让孩子能身心健康的备战考试，家长们一定要多多的关心孩子的变化。

儿童心理学家认为，一般儿童在6岁、12岁和16岁三个关键年龄时会面对很大压力。因为这是他们刚入学或跃入另一个学习的时段，父母应该多留意孩子是否有发出的承受压力的求救信号，并帮助他们克服压力。

孩子6岁时刚入小学，将面对一个全新的学习环境，一般都会产生恐慌情绪；12岁的孩子即将进入青春期，除了要面临的紧张学习外，还会因为生理上的变化而感到忧虑；16岁的孩子则要应付中考，而容易感到精神紧张。

一般情况下，孩子如果在行为或情绪上突然出现转变，很可能就是在向周围人发出求助信号，希望得到关注。其中一些求助信号为：突然拒绝上学、忧郁、容易激动、粗野暴力，或者申诉身体的某个部位疼痛或不舒服。

孩子即将的家长们要特别注意，如果孩子出现以上类似症状，要识别是否是孩子的求救信号，适当的帮孩子消除压力。科学研究表明，压力过大也会降低孩子的学习兴趣，影响学习的效率。所以家长们要在孩子感到压力过大的时候适当的帮孩子减压，让孩子在紧张的压力下时而能有个放松的心情，千万不要过度的给孩子施加压力。

选择什么入学方式

六种入学方式，该选择什么入学方式，这对提前布局非常重要。

1、如果孩子能以共建方式或家长有办法确保孩子进入相关名校，并且还想给孩子一个愉快的童年，那后面的部分家长就不要看了，这是最简单的一种入学方式，家长和孩子都轻松。

2、如果孩子是那种特长不明显、学习垫底、家长关心不够的，也不用往下看了，直接参加大派位，说不定也能天上掉馅饼，直接被派到名校了。

3、剩下的md□推优、特长生、民办校的入学方式，家长都需要投入一定的精力，孩子也需要牺牲一定的休息时间了。

提前布局应该做些什么

首先，要给部分家长澄清两种观念：

1、孩子在小学学习非常好，是三好学生、班干部、大队委，是那种人人看好的学生，肯定能参加推优，进入好学校。持

这种观点的家长不少，但别忘了，推优是有成功率的，一般有30-40%的学生会推优轮空，如果家长没有留后手，到时可就难以面对这么优秀的孩子了。

2、经济条件好，准备花钱让孩子进民办校。这种观念的家长也不少，但想进好的民办校、特别是民办校的实验班也不容易，竞争也是非常激烈的。

1、数学、英语的成绩。从近几年各名校招生的基本情况看，数学、英语比较好的学生，被录取的概率更高一些，这里说的数学、英语可不是课内学的那些基本的东西，大部分名校在考试的时候都会加入一些奥数、华数或更高一些层次的英语知识，这部分知识才是把参加考试学生拉开层次的主要手段。

2、各大竞赛的成绩和相关能力证书。

因此，在知道了各名校最看重学生的什么之后，家长应该针对自己的孩子的特点做相关的安排了。

知道这些后，我们家长还应该知道孩子是属于 nh 还是次 nh 还是普通孩子 nh 就是学习能力非常强，各科成绩均很强，在各大杯赛上均为一等奖的孩子，次 nh 比 nh 稍差一些，在各大杯赛上常得二、三等奖的孩子），确定自己孩子将来想上的目标校，针对目标校开展各项准备工作。

1、让孩子学一些奥数或华数的内容。

2、让孩子学一些课外英语的内容。

3、让孩子学一些相关等级考试拿证书的内容（如三一口语 sbs 等）

4、让孩子学一些推优中能加分的艺术、科技特长。

5、占坑。部分名校都与相关培训机构有些关系，但大家要多了解，占确实有用的金坑，并且我认为，如果孩子实力到了，占不占坑是无所谓的。只有那些相对普通的孩子更需要占一下坑吧。

小考家长该如何调整心态

高三调整心态的演讲稿篇五

大家下午好！

我是__x今天在这里做关于期末考试的演讲。大家应该都知道学校马上就要给我们准备期末考试了，时间已经在不断缩短，我们在临近期末考试的时间里只剩下不到半个月，大家一定要知道，期末是对我们一个学期来对学习的测验，我们不能辜负自己一个学期的努力。

今年因为疫情，我们开学本就推迟了，现在我们这学期的最后的考试也被推迟到这个月，我们就一定要珍惜时间去做好复习。时间可是不会去等我们的，那我们就只能追着时间跑，只有赶在时间前面做好所有的准备，才能真正的战胜时间。临近期末，其实我知道大家心里多少会有些紧张和坎坷，因为我亦是如此。面对即将到来的学期末的考试，我的内心也是不平静的，毕竟我们这学期有大半的时间都是在家里度过的，即使后门入学了，可是总是觉得自己还没有准备好。那么既然这样，那我们是不是更应该紧追时间复习。距离期末不到半月，我们只有每天的抓紧每分每秒，不断的去把学过的知识进行复习，才能够去把该准备的准备好。

学习从来都不是因为停止，它就停止了。一个学期的学习花费了我们多少时间和精力，也花费了老师多少的心思，为了把知识传递给我们，老师他们比我们更辛苦，每天无止境的备课做教案，努力的在课堂教授知识，就拿这个我们都要在临近期末的时候再努力一把。至少我们不能辜负老师的辛

苦，不能让老师有太多的失望。我知道在这段时间，大家的心都是紧绷着的，但是希望大家坚持下来。只要坚持住了，最后不管成绩如何，至少你努力了不是吗？人生中总是会有很多的奇迹，但是奇迹的出现基于自身的坚持，不管做什么事情，既然已经要去吧面对，那为什么我们就不能多坚持一会呢？要知道雨后的彩虹也不一定马上就出现，可是当我们对它有所期待的时候，就会一直等在原地坚持，想要看到雨停之后彩虹的出现，那不仅仅是在看风景，而是对事物有着期待，是对美好事物的一种执着。我想只要我们在学习上多点执着，说不定学习就会有更好的发展。

同学们，期末考试不可怕，希望我们在考前充分的做准备，至少不要自己后面后悔，不是吗？我们一起在临近期末的时间里努力着，一定可以看到考试后的“彩虹”的。

谢谢大家！