

# 送别高三毕业生的演讲稿(精选7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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 送别高三毕业生的演讲稿篇一

从6月13日起，我们就已经步入了那个令我们大家久仰的高三。何谓久仰？那是青春的第一战役。那也将是一段令人难忘的美好回忆。

高二的学考，大家也许游哉乐哉，然而松弛的心态却是高三的致命杀手。现在的你，还在为学考那些自称的傻瓜题信心十足吗？你还在以“只要过就行”的心态面对高三的课堂吗？下课时，平时打闹嬉笑的你又会收敛了多少？上课时的专注度你又提升了几分？这些现实的问题你是否能一一回答得上来。前不久在微博上看到过一位同学写过这样一句话：“高一说高二再努力，高二说高三再努力，现在高三了，我们该努力了吧？”是，我们是该奋起直追了！是该不怕风浪与挫折了！

高三的学习必将会有欢笑也有泪水，有拼搏也会有千万阻力。在高三，你若学会静心踏实地求学，我想汗水必然会有薪酬，你若真诚务实地对待高三的每一分每一秒，我相信你将会收获无悔的青春。然而，天使一定与魔鬼同在，你若以敷衍了事的心态走在高三，我想它早早就把你踩在脚下，你若以吐沫满天飞的状态度过高三，它却无声地在吞噬你的灵魂，你就会像热水中的青蛙，最终变得有力却使不出，无法自拔。对于高三，你是否做好了吃苦的准备？在高一时，有位朋友跟我说过：你只有不断地逼自己，因为你只有死去才能活来。

高三的'生活何尝不是如此呢?不逼自己,就不知道自己的潜力有多大;不逼自己,就不知道奋斗的汗水也会有甜味。我们不要尽力而为,要的是全力以赴,要的是有梦的青春。

那么就让我们从现在开始吧!扔掉浮躁,拾起踏实,去掉废话,拾起沉静。同桌不再是下课时的打闹的对象,而是高考路上的同路人;试卷不再是塞满垃圾桶,而是填满数字的战利品,随身带的不是手机,而是红笔黑笔,随时想的不是球赛与剧情,而是公式定理或天文地理。

高三的是一段旅程,你若错过那短暂的春天,你也就错过了人生的花季。

谢谢大家!

## 送别高三毕业生的演讲稿篇二

下午好!

今天我很荣幸能代表全体高三同学在此发言。当两年不长不短的时光退去我们脸上的稚嫩,排去我们内心的浮躁,当两年前在心里埋下的梦想种子开始生根发芽,曾经以为遥不可及的高三就这样横亘在我们眼前,无论此刻的我们是严阵以待,抑或是措手不及,不得不说,高三时残酷的,残酷到再也没有犹豫或重来的可能,以前总是看别人在高三拼死拼活,而今也终究轮到我们在众人的期待下全力以赴,就像高老头里男主人公说的那样,是该拼一拼的时候了。

过去的两年里,或许你曾在十二点的钟声黎熬红双眼,曾在无数次考试后愁眉不展,或许你曾在不尽人意的成绩中质疑甚至否定自己,或许你正在某个无助的时刻感到迷茫甚至看不到希望,但请听我说:人都是在否定自己的那一刻后开始懈怠,无论高考前还有多少道题目不会做,无论高考前有多少场考试不尽如人意,你都不能否定自己,都不能看轻甚至

否定自己，甚至是房企自己。一旦否定自己，那将谈不上梦想，谈不及辉煌，谈不起未来。当受到不好的情绪挑拨而心烦意乱是，当纷至沓来的试卷压得你喘不过气时，当一次又一次的努力换来的依旧是起起落落的成绩时，请你依旧依旧要相信自己，不要懈怠，不要堕落，不要放弃。再坚持一下，下一秒你总会看到希望。徐悲鸿：人生有两种悲剧。一种是踌躇满志，一种是万念俱灰。任何人都不能因为昨日的辉煌而踌躇满志，更不能因为昨日不起眼而万念俱灰，任何一场比赛，总是会有人跑在最前面，也总会有人跑在最后面，但成为前者还是后者完全取决于我们自己，取决于我们是否足够努力，是否有绝对良好的心态，是否能在跌倒后爬起继续。高三是场八个月的战役，无论这场战争将会打的如何艰辛如何坎坷，我们都不能退缩，不能畏惧，不能在战役开始前卸下盔甲，放下武器，低头认输。我们要马不停蹄，我们要全力以赴，因为我们每个人都有潜能，每个人都是奇迹，不拼一拼，不赌一赌，怎么知道不行。

一、脚踏实地地把知识点一一吃透，重难点一一突破。

二、查缺补漏，不懂的问题。及时请教老师或同学，不容堆砌。

三、制定每天的学习机会与每个时段的目标，并朝其前进。

四、保证一定的睡眠时间，并多加锻炼！

最后，不要迁就纵容懒惰的自己，不要对不起曾经付出的努力，不要辜负自己对未来的憧憬，正努力对未来的憧憬，努力在258天里成为一个奇迹，一个属于你也属于五中的奇迹！

谢谢大家！

## 送别高三毕业生的演讲稿篇三

大家下午好！

看到你们正在为前途而奋战我感到很高兴；看着你们那充满期望，有点兴奋、有点紧张、有点忧郁无辜的脸，我感到无比地心痛。你们让我回想起当年我的情节。当时的我成绩似乎优异，渴望成功，我却害怕失败果然失败。

你们怎么幸灾乐祸地笑了。好吧，那就狂笑吧，只要你们轻松地走向成功，我愿意牺牲我自己。

闻听高考失败，我一下子崩溃了：想想可怜的父母，望见那得意忘形已成功同学，再想想自己没有前途的前途。我决定自杀，可上帝似乎觉得这样太便宜我了。

于是乘坐的汽车不翻身，横穿马路车也不撞我，死不掉也就活下来了。上帝发现此小子经受了应有的考验和心灵折磨，愿意加倍地给我幸福以补偿失意的我。

各位你们看看我因挫折而深沉、富有魅力的脸，你们不觉得应该为我鼓鼓掌吗？这掌声也是献给你们的，因为你们听完了我的演讲会有激动，会对自己很有信心，不仅在高考中会发挥出色，更能在人生的舞台上挥洒自如。

害怕失败一定会失败，这是我想告诉你们的第一点。

你们没有正确回答我的问题，我问的是你认识你自己吗？而不是别人认识你吗？记得瞎子摸象的吗？没有人完全了解你，只有你自己最了解你自己。

那么你到底是个怎么样的人呢？

你认为你是个很优秀的人那你就会成为一个很优秀的人。

你就是你认为的人。美国科学家曾做试验：随机地把100个人分成好班与差班，三年后好班的学生成绩真的比差班好多了。他们本来是没有区别的啊。

只是他们进入好班后在别人的信任下，他认为他就是个好学生于是就成为好学生了；而进入差班的学生进入差班后在别人的叹气声中认为自己是个差生于是就成为他认为的差生了。

如果你有幸出生在一个会鼓励人的家中，碰到了许多会鼓励人的老师，你很幸运地成为好学生了，我为你高兴；假如你不幸出生在一个用负面方式教育你的家中，碰到一群喜欢用负面方式激励你的老师，我更为你自豪，因为上帝给了你更多的机会考验你，让你学会挑战自己，正确地认识自己。

于是你现在的成绩好运只代表过去，不代表未来。只要你愿意重新认识你自己，那么你就会成为真正的你。

成绩好的同学你可以继续你的自我认定，你很幸运；成绩目前一般的同学，你可以重新认识你自己，要知道现在的你才是真正的你；成绩表面上不行的同学，你们要为自己的过去纳喊，感谢过去的你帮你吃完了苦，现在你可以重新开始新的生活了，这就是佛教中所说的因果定律。

优秀与否首先是一种自我选择。

你们愿意选择优秀吧，为你们优秀的选择鼓掌。

如果你们还不够肯定，我可以告诉你们红楼梦中有一句名言：真作假时真亦假；假作真时假亦真。只要不断地去肯定自己，想象会成为现实。大家知道母鸡孵小鸡需要21天的时间，科学家研究一个人习惯的养成同样也需要21天的时间。

只要你们每天早上起来大声地念十篇：我是最优秀的。晚上睡觉前大声地喊十篇：我是独一无二的奇迹，连续21天，你

就真的成为最优秀的人了，要知道那才是本来的你。

你也可以把它写在你的本子上，每次写十篇，相信我肯定有效，这叫心理暗示，我就是这样获得伟大的信心的。看看我的坚定微笑的脸吧。

你在想也许有人会笑你，别管它，因为只有你才会对你自己负全部的责任，你就把他们当成是对你的勉励好了。

记住：没有人可以打倒你，除了你自己！

弟弟只有一只眼睛。半小时后他出来了，对哥哥说：“你弟弟是最聪明的人，我辩不过他，我得走了。”哥哥吃了一惊，不太相信，于是问怎么回事。他说：“我对你弟弟伸出一个指头，代表我们的佛主释迦牟尼。没想到你弟弟伸出两个指头，告诉我说佛主与佛道。

别人明明在表扬他，由于他对自己没有正确的认识，反而认为别人在打击他，于是他就倒下了，倒在自己的垃圾思想中。

你们有没有这样的经历啊。如果有，那就自我解嘲一下吧，发出会心的微笑，然后忘了这些可爱的往事。

现在你们应该有点信心了吧，因为信心是自己给自己的。当然我们更希望别人欣赏我们，鼓励我们。

你想别人怎么待你，你就先怎样待别人。

你想得到别人的欣赏、鼓励，你就先欣赏、鼓励别人。

你如果想得到老师的帮助，就主动地对老师说：“某某老师，我好喜欢听你的课，你讲得深入浅出，而且老师你特有亲和力。”老师听完后肯定激动地摸着你那有智慧的头，特别愿意帮你。

如果你想让你父母鼓励你，你就对他们说：“爸妈，你们辛苦了，我一定努力学习，你们放心好了，只要你们对我有信心，鼓励我，我肯定会考得更好。”你父母听了鼻子都酸了，再也不愿意批评你了，因为你已经长大了，懂得体贴大人了。

如果你想得到同学的帮助，那么请先帮助你同学，鼓励他们，告诉他们，他们很优秀，于是他们感动地对你说：“亲爱的某某，你是最优秀的。”听了这话后，你的潜能开发出来了，分数莫名其妙地高了十分。

高考越来越近，我们总是担心时间不够。记住，你没有必要这样，只要把握住现在的每一分每一秒，集中所有的注意力于一门功课中，用最大的热情。同时运用视觉、听觉、触觉，还有味觉、嗅觉感知到你正在复习的功课，那么你的效率将是原来的五倍以上。

要念到自己能听到，要写得自己能触摸到，能感觉到知识的味道，能闻到知识的香味。

何为集中所有的注意力？就是不为你的行为所左右，时时刻刻地思考回忆同一内容，直到理解记住为止。

跑步时，骑车时，做早操时，睡觉时，吃饭时等等，你可以在大脑中放电影，一旦卡住了，立刻拿出书本看一眼再合上继续放电影，直到ok为止。这样你就会越来越喜欢读书了。

你们父母总是要你们吃好，吃饱。各位，我要告诉你们：不要吃太多，不要吃太油。

为什么呢？因为人体总的血液量是一定的。当你吃太多时，血液都流到胃里去了，于是大脑的血供量下降，你的思维能力就下了降，反应就会迟钝，所以吃得清淡些，油不易于消化，考前特别要注意。

考完后你可以吃满汉全席啊。不过别绝食哦，否则你会饿晕的。凡事要符合自然规律，物极必反。

各位，我最亲爱的朋友们，你们会成功的，我已经在你们的心底里刻进了幸福两个字，我要为你们每天祈祷，祝你们成功。在人生的任何一个阶段，我都会关心你们的，都会帮助你们的。

请记住：除了成功，你们别无选择；除了给你们成功，我们什么也做不了。

再见，在那美好的地方等着你们的到来！谢谢大家！

亲爱的高三学子们：

今天，我非常荣幸的站在这里给大家做一个关于高中学习方面的报告，下面我将结合自己在高中三年和大学三年的所见所感所想，通过一些事例向大家说明我们将会在高中的遇到的一些问题及处理办法。我希望大家从我的报告中吸取经验教训，少走弯路，并且为自己树立目标，坚定信心，最终走进理想的大学。

我们如何确定目标，树立理想

这里我举几个例子证明这个观点：我在清华电子系的一个师兄刘自鸿，他通过自己一年的钻研，在去年全国大学生挑战杯科技竞赛上获得特等奖第一名，他的专利“人体生物传感芯片”，被一家企业以300万元买走。看看吧，一名大四的本科生就已经身价百万了，这样的例子在清华很多。

邓小平说：“科学技术是第一生产力。”不错。再给大家举一个个例子：我们都玩过的那种红光激光笔，我前几天在市场上看到最低的一款售价是3元人民币。我们系信息光电子所做的一个项目“绿光半导体激光笔”，现在在美国买一支200

美元。事实上成本也就10元人民币，但是我们做来了。别人没有，我们就可以决定一切。

我查阅了一下福布斯《财富》杂志，中国大陆35岁以下的白手起家的亿万富豪100%都是靠科学技术起家的。说到这里文科生可能有点不高兴了，都是靠理工科的科技，我们文科生怎么办啊？别急，我这里还有一个例子：这位同学是清华经管学院朱基教授的博士生——一文科生，现在是中国招商银行的副行长，今年只有29岁。他因为在一个月时间内解决了河北一个城市建行的十几年的呆帐坏帐，被朱基院长破格提拔。他获得重用所依靠的就是自己的出色的专业知识和专业技能。

这样的例子多的是，他们走了求学这条捷径，他们用几年的时间达到了其他人可能要用几十年才能达到的高度。因为一流大学会给你全面的专业知识，会教会你快速学习新知识的方法，会给你一个广阔观察世界的视角。这就是我所说的“求学这条路是我们通向成功的捷径”。你在学习上面耗费再多的精力也不过分。

现在好多同学可能心里没有什么概念，你们的成绩的确也可以考上不错的大学，但是不同大学之间的差距我们必须心里有数。名牌大学的学风、师资力量、科研经费是一般的重点大学没有办法相比的。全国排名三十名之后的大学对于你们来说就太差了。所以我希望大家都把自己的目标定的高一点。

在座的各位同学现在的成绩有高有低，可能前几名的同学想的目标是清华、北大、中科大，靠后的同学可能在想河北大学也不错。我的观点是，同学们至少要把目标定位在复旦或者是上海交大一级的水平上。不要怀疑自己的能力，举我自己的例子，我在高一入学的时候曾经排在年级140多名，后来有一次还到过200名。但是我从来都认为我将来一定会走进清华，并且向这个目标不懈的努力。我现在的大学同学好多都有我这样的经历。信念是一种非常奇妙的东西，当你从骨子里认定你是清华的水平，在自己的行动上就会处处表现出准

清华的素质。

这里我总结出我在高中时代遇到的几个很烦的问题，当时怎么也想不清楚，现在我想明白了。在这里和大家分享，希望同学们少走一些弯路。

### (一) 偏科问题

我在高中时最不喜欢政治、历史和地理，因为这几科高考不考，并且可能我一辈子也用不上。可能也有同学讨厌物理、化学和数学吧？还有的同学只喜欢某一科，不去好好学其它的主科。但是“白痴”教育部为什么要让我们学这些我们一辈子都可能用不到的东西呢？这么说不夸张，我在高中学的最好的就是化学和生物，但是在清华学了三年电子我们完全没有用到这两科，有理由相信，我这辈子都不会再配平一个化学方程式了，用好多人的话说这两科就是高考的敲门砖。我当时弄不明白我们为什么需要学习这些课程，相信我们在座的好多人也不明白吧。我给大家说了下面的例子大家就应该明白了。

这个故事给了我很多的启发，我们现在学习的知识可能以后永远都用不到，但是你在学习各种不同的科目时总结的各种各样的学习方法、思维视角等都会伴随你一生。在你遇到新问题的時候，你可以利用以前的经验很快总结出解决新问题的方法。所以，我现在负责任地告诉大家：千万不要偏科，任何科目对你都是至关重要的。

### (二) 永远不要说你已经尽力了

有的同学觉得自己已经很努力了，可是就是没有办法把成绩再提高一点。他自己安慰自己“我已经尽力了”。我记得电影《勇闯夺命岛》有这样一句台词：“永远不要说你已经尽力了，失败者总是抱怨自己已经尽力了，只有胜利者才能赢得选美皇后的芳心！”我个人觉得，当你还有力气说出“我已经

尽力了”的时候，你根本就没有尽到力。我觉得人的潜力是无限的。举一个我自己的例子，大家看看人的潜力有多大。

我在高中时体育特别差，跑1000米都很要命，从来都是不及格。相信在座的好多同学也对这项体育达标深恶痛绝。到了清华之后，第一节体育课，老师告诉我们体育好是清华的传统，我们每年要测3000米长跑，跑不过不许毕业，取消推研资格。怎么办？谁来到清华都不想拿不到毕业证吧，我的同学大部分和我一样体育很差。于是每天晚上10：30，我们的自习教室关门，清华的操场上人就多起来了。跑半个小时再回寝室继续学习。练了一个学期，我瘦了40斤，最后考试的时候我仅用了12分56秒就跑下了3000米，我们班最胖的人也在15分钟以内跑完了。想起我高中向体育老师抱怨：“我已经尽力了，1000米就是不及格。”我现在觉得很搞笑。

清华的校训中这个“自强不息”我觉得给我的影响非常大。当你觉得自己已经尽力的时候，往往再坚持一下就会突破自己的极限，唤醒自己的潜力。思维科学研究表明，人的大脑可以把全世界图书馆藏书的信息都装进去，然而，人类思维至今才仅仅开发出百分之七到八。所以在这里我希望同学们一定要努力再努力，永远不要说自己已经尽力了。什么叫成功？人们死活不相信你能做到的事情，你做到了，这就叫成功。

### (三) 怎么学好高中的课程

接着上一个问题，永远不要说自己已经尽力了，那么我们应该怎么努力呢？我在高中听过不少关于学习方法的报告，也很多次给别人介绍自己的学习方法。但是直到大二我才真正明白怎样才能把知识学好。

大二我们上一门课叫“模拟电子线路”，特别难。我们的老师——高文焕院士告诉我们一句话：“学习模拟电子线路和学习其它学科有一个共同的窍门，八个字——题海战术，题海战术。”我当时非常费解，从小到大老师都说要讲方法，

不要死做题，怎么院士这么说呢。之后几件事我明白了这八个大字的含义。

我们班有一个山东的省高考状元，得了713分(750满分)。我问他，你到底是怎么学成这么“牛”的？他说：我高中的时候只要市场上能买到的习题集我都做过。

如果大家觉得省状元离我们太远的话，我再举一个河南省高考第76名的同学的例子，看看他是怎样做题的。他的智商不会比在座各位高的，因为他在清华电子系学习非常吃力。他说他高考6个主科的题典他至少做了五遍。

所以我觉得高文焕院士还是对的，题海战术绝对是学好高中课程的好方法。我自己也有体会，比如我高三时英语的短文改错总做不好，于是一个周末，我连续做了50篇改错，之后的英语考试短文改错几乎没有错过。大家可能觉得大学生就很少做题了，我不知道其它大学的情况，但我可以毫不夸张的说，我在清华每年做的题肯定比我高三的时候做的多。

现在同学们一定会说，想题海战很容易啊，但是哪有时间啊？这就引出我下面的问题。

#### (四) 怎样挤时间

下面，我告诉大家我在清华了解到的一个湖北同学的高中是怎样度过的：他在一个县城的重点高中，他们学校全体学生住校，每年春节时放假三天，其余每个月放假半天。一年一共放假9天。我想正中还不敢这么变态，但是那些湖北的学生真的是比我们少浪费了太多的时间了，这也导致他们的基础比我们要好得多，也导致了清华宁可在湖北扩招30人也不在河北扩招一个。回想我的高中，我现在非常后悔，如果当时我像那些南方的同学那么抓紧时间，我高考绝对会拿省状元。同学们，我们已经不是小孩子了，我们身上责任很重，如果我们还是把好多时间都用来娱乐和休息，当我们进入大学、

走向社会的时候就会感到那些南方省市来的人对你的巨大压力。

那么我们怎么挤时间呢？

首先，我个人觉得在座各位的走路速度太慢，我看到的是大家有说有笑的踱着步子慢慢走。大家如果到了清华可以看到，所有的学生骑车都是飞车，走路几乎都是小跑。我们没有必要把时间浪费在这些没有意义的事情上。你很快从校门走进教室就可以比别人多看一会书，多做一道题。时间久了，日积月累，你就会在时间上占有绝对的优势。

其次，我们的课间十分钟也非常宝贵，这一点我到了高三下学期才意识到，充分利用课间十分钟，我们一天可以挤出将近两个小时，可以比别人多做一套题。

再就是我们最好别看电视了。我在高中的时候每天必须看电视，当时主要是因为要面子，看了体育比赛、晚间新闻去和别人侃，看了电视剧和别人吹。整天装出一副不太用功但成绩不错的样子，归根结底还是希望别人说自己聪明。我现在的观点是，被人说“他聪明但就是不学习”的人是最蠢的人。不管你是否真的智商超群，但是如果我们把太多的精力用在那些与自己前途无关的事情上，就是对自己的最大的不负责任。我现在在清华的好多同学都是在高中期间没看过一眼电视——包括春节晚会，有的同学甚至是从初中开始都没看过一眼电视。现在在学校，我们每个寝室都有电视，但是我们寝室的电视几乎就没开过。期末考试之后都没人看一场欧洲杯。大家考试后没有休息放松，所有的人都是准备下学期的课程，准备托福gre考试，或者是学一些实用的技术。所有人脑子里想的都是利用别人休息的时间来充实自己，使自己在今后的竞争中占据优势地位。

同学们不要把清华的学生想得太牛了，清华学生中智商超群的人至多占学生总数的四分之一。其它学生的智商不会比在

座的各位高到哪里去。他们比你们多的东西我觉得只是对待自己未来的态度。清华学生身上有一种非常令人敬畏的精神力量。他们可以为了自己的目标放弃任何诱惑。就算在大年三十清华的自习教室也会人满为患。用一位美国教授的话说“students of tsinghua no saturday no sunday no holiday!”就是这种精神铸造了清华的神话。不这样就很难考上清华。

有的同学可能会说：你说得很对，但是我们很难让自己坚持下去，最多三分钟热血。之后就不想再努力了，好的，我们下面就讨论怎样让自己的血一直热下去。

### (五) 给自己找压力

我和清华大学精密仪器系的教授许纪敏先生有一次聊天的时候说：“我觉得电子系的学生压力太大了。”许教授说：“清华的人才怎么培养出来的？就是压出来的！”不错，巨大的压力才会有巨大的动力。有的同学说：“正中学生的压力已经太大了。”我现在觉得，我们当时在高中时的压力太小了。

说实话，清华的学生有的也不是那么喜欢学习的，比如我就有点厌学。但是清华的要求极为严格，四年之间只要一科不及格就取消推研资格，三科不及格就退学了。所以清华有的系的淘汰率是30%。太可怕了，所以我们都要疯狂地学习。

比我们还恶心的还有美国的mit我大一的辅导员现在在mit读书。他给我发的email说他上学的第一节课，教授向他们宣布考核要求：“上我的课，最后的成绩是一个a两个b一半c一半d”就是说有一半的人将会不及格mit的淘汰率比清华还高，这也是为什么mit的学生只要是拿到毕业证就会被各大跨国公司高薪聘请的原因。

我再给大家举几个例子，可以说明在巨大的压力之下人可以做多么不可思议的事情。大二的时候，我们有一个夏季小学期共两周。第一周周一上午，我们在一间教室上了两个小时课，学了计算机的vhdl语言。下课老师要求我们在周五之前编出一个主频30m的cpu来。所有的人都疯了，因为上午根本就不知道他在说什么。后来我们知道，在其它大学的电子系这门课要学一个学期的。但是老师说得很清楚了，做不出来就不及格。于是大家就疯狂地跑到图书馆借书，回去废寝忘食地看，第一天看不懂，第二天稍有点明白，第三天白天编了几个简单的程序，晚上开始正式编程，编到3点，周四编了一天加一个通宵，周五早上8点通过了验收。大家松了一口气。但是接着第二周周一早上，老师告诉我们周三下午交一个超声波测距仪。又是疯狂的两个通宵，周三下午把超声波测距仪交上去了。在此之前，我们没有想到我们还可以在这么短的时间里做这么多事，但是在巨大的压力之下我们完成了。

还有一个例子，我们大一的英语课，要求我们一周背下500个单词。我觉得这是不可能的，但是第一次考试我只得了43分，没有办法。以后每天早上我5点起床，背单词到7点再去上课，最后还是能背下来的。所以在巨大的压力之下我们的确可以发挥出巨大的潜力。

在这里，我给各位一个建议，就是尽可能的给自己找一些压力，比如说规定自己一个星期之内必须做500道题，考试不得140分以上就算自己不及格等等。大家不要觉得这些很过分。如果各位真的发誓要考上一流的大学，我觉得这是我们必须做的，并且现在的南方高中生就是这么干的。

## (六) 如何面对情感问题

在高中阶段我们还必须面对的就是情感问题。相信咱们的班主任老师和校长也不止一次和大家提过这件事，三令五申不许谈恋爱。我个人觉得，我们在高中阶段的这种感情是非常美好的，我高中的时候就非常喜欢和漂亮的女生坐同桌，也

喜欢打篮球的时候听全班女生的尖叫。在体育课打篮球的时候如果边上有女生观战，我肯定会拼命做出几个漂亮的动作。如果老师把那些我比较喜欢的女生调到我的座位附近，我肯定会非常注意个人形象，说话也会不那么粗鲁了。那种感觉还是很甜蜜的。主要是学习压力不容分心，还有我觉得高中时候谈恋爱太麻烦了，给大家说说我高中时候那些谈恋爱的同学的处境吧——首先你得偷偷摸摸的，不能被老师和家长知道了。但是一定会被发现的。接着是一次又一次的被找去谈话。最后只顾着烦了，什么甜蜜的感觉都没有了。考上了大学之后天南地北就都分手了。我自己还没听说有什么成功的案例。

就算是上了大学，清华的情侣们到了大四也是基本都分手了，所以我们好多大学的同学觉得与其费心劳神的找个女朋友还不如安心的好好学习，于是清华就有了“本科僧”、“研究僧”的说法，这正是这些过着苦行僧生活的学生使得清华的学风在世界上都有口皆碑。我们这个年龄多学一点安身立命的本事比寻求那些短暂的甜蜜要有意义得多。我给大家的建议是，我们不妨做三年“高中僧”，千万不要到了最后发现自己浪费了太多的时间和精力而自责和苦恼。

### (七) 不要抱怨老师不好

当我们某一科的成绩不理想的时候，不要抱怨我们的老师。我可以毫不夸张的说，咱们正中的老师都是非常不错的，至少都是非常负责、敬业的。我和大家说说我在清华的经历大家就明白了。

清华的老师做研究都是大牛，但是几乎没有老师好好给本科生上课。有一次上微机原理课，老师说，今天回去用protel把课上的电路模拟一下。同学们都说，我们是这辈子第一次听说这个软件。老师说：“这是电子工程人员必备的软件。”转身就走了。没办法，我们回去在图书馆熬了三天终于把这个软件学会了。还有一次数学课，老师让我们回去用matlab

画一个三维的图形。同学们都说没学过——这好像是数学系的一门必修课。老师只说了一句：“没学过？回去学呀！”我们又是在图书馆耗了好几天，基本弄明白了。我们现在用的好多计算机工具，老师们都默认为你们已经完全掌握了，没有人教你怎么办，你不会倒是不正常的了。所以，我们的同学当你觉得有哪一科学得不太好的，一定不要埋怨客观条件，自己的努力才是成功的基石。当你总是抱怨客观条件的时候，成功也离你越来越远了。

### (八) 好的身体是一切的本钱

同学们如果真的要为自己的理想拼命的话，我告诉大家，我们必须好好锻炼身体。清华的口号是“为祖国健康工作五十年”。所以清华的体育课之所以要求那么高，那么严格，就是逼着大家好好锻炼身体。清华的体育传统的确非常好，我们刚上大学的时候的确身体很差，学习很容易累。现在，我们班今年有20个人报名参加北京国际马拉松（全国报名的大学生只有5000人，清华就有3000人）——一是为了体验一下，二是对自己的耐力很有信心。就我个人而言，现在我熬几个夜没有问题。我们千万不要忽视锻炼这一点。我的建议是，我们每天的课间操大家一定要用力做，体育和体活课也要努力运动——我推荐大家多练习长跑，最好每天跑个1000米。相信吧，等你们到了一流大学需要熬夜做研究的时候，你们将会发现自己高中打下的身体健康根基是多么重要。

### (九) 一些学习的小技巧

前面我已经说过了，我们学习的最终技巧就是多做题。现在我再给大家讲一些学习方面的小经验。都是我从大学的同学那里获得的，都很容易，但很难持之以恒。

首先就是语文的题目，字的发音和错别字、成语运用和文言文分析等等。我的技巧就是我们找一本新华字典，一本成语词典，一本古文鉴赏词典。每天看5页——不会超过半个小时。

如果大家坚持下去，相信高考之前可以把这些词典看几遍，对于高考语文的相关题目非常有好处。

然后就是英语，大家可以利用某个假期把大学四级单词都背下来。一个假期不够可以多用几个假期。这对于我们这些尖子生并不难，只要大家用心。还是那句话，相信自己的能力，现在清华也有好多学生两个月准备gre就考了满分，两个月2万个单词也背下来了。巨大的单词量对于我们高考英语也有巨大的好处的。大家不要怀疑自己的能力，清华15食堂的小师傅农民工张立勇利用业余时间学英语，托福考了630分(满分670)，清华高材生考600分都不容易。我吃饭的时候经常和他聊几句，他就是每天挤出能挤出的任何时间来学习英语。他的英语基础教育和在座的各位根本没法比——农民工几乎没有受过正规的教育，但是他现在已经被北大录取了。看看积少成多的力量吧。

我对在座各位的一些希望：

同学们听了这个报告，可能觉得我好多地方说得太夸张了，根本做不到。而我说，只要你们心里有着不考名牌誓不罢休的信念，我相信，以你们的智商，绝对具有冲击超一流名牌的实力。现在我省其他高中的学生还是按照原来的方式学习，只要你们从现在开始向南方的高中学习，最后高考的时候，你们将会相对于河北的其他高中生有着巨大的优势。我希望一年之后，你们当中至少会有人考入清华和北大。如果你坚持住，像我说的这样做了，而你身边的人却没有，最后你将会发现自己的成绩一定会突飞猛进。

最后我送给大家几句话和大家共勉。

第一句，是朱?基教授在给清华的学生讲话时对大家的要  
求：“为人学，追求完美。”你们的成绩没有任何大的问题，但是我们的目标是名牌大学，这就要求你们不能在细节上出问题，不该丢的分数绝对不要丢。追求完美就是要求我

们即使得了99分也要认真研究自己存在的问题。因为高考的一分之差就可能断送你的梦想。

第二句，就是清华的校训：“自强不息，厚德载物。”我希望在座的同学们不要在任何困难面前退缩。即使一时的失意，也绝对不能磨灭自己赢得的激情。同时我们也要把自己的心态摆正，一定要尊敬自己的老师和竞争对手。

无论过去的两年你们的成绩如何，你们在高中还有一年的时间，足够了！拼命吧，同学们！命运掌握在你们自己的手中，抓紧时间从现在开始，从离开这个教室之后跑步回去开始。

## 送别高三毕业生的演讲稿篇四

大家好！

这几天，校园里又回荡着振奋的口号和嘹亮的军歌。两年前，大家也同样怀揣着梦想走进校园，如今，黑板上高考倒计时的首位数已经不经意间由3变成了2。这就是时间，时间已经把我们推进了高三，我们只能勇往直前，直面高考！无论你过去成绩斐然还是暂居人后，进入高三都可能面临重新洗牌。人生路虽然漫长，可关键的只有几步。高考，是人生征途中最激动人心的驿站之一。它对翻开我们生命崭新的一页有着不可估量的作用。它会让你的人生如诗如歌，让你的梦想绚丽如虹，让你拥有更大的施展雄心壮志的舞台，让你登上一座座风光无限的山峰！让我们拼一载春秋，搏一生无悔！

人生要有大志，征途要有目标。没有目标，再多的努力都谈不上全力以赴，多么疯狂的奋斗也不能称之为义无反顾。在我们的生命中，最让人感动的总是那些一心一意为了一个目标而努力奋斗的日子。

高考不仅是十几年知识学习的总检阅，更是一种耐力和魄力的挑战和考验。在备战高考的途中，即使我们会被挫折和失

败一次次打一倒，只要心中有信念，不放弃，你同样可以一百零一次站起来，把苦涩的微笑留给昨日，用不屈的毅力迎接未来。许三多说：“挺得住与挺不住是一道选择题，我发现我没有选择挺不住的权利。”你也一样，你只有像许三多那样选择挺得住，这才表明你真正长大了，无愧于十八岁的誓言。

同学们，这一生我们可以错过太阳，可以错过月亮，甚至还可以错过星星，但是我们不能错过六月的冲天一飞，飞天一鸣！珍惜时间，把握现在，积极行动，不懈努力，才能青春无悔，人生豪迈！

同学们，让我们共同努力——

十年磨剑满腹才华试问天下谁为王者，六月试锋万丈豪情敢对苍穹我是英雄！

## 送别高三毕业生的演讲稿篇五

大家好！

很荣幸我能作为高三学生的代表在这里发言，表达高三学子对母校的感激之情。

曾经为那位用生命诠释“摘下我的翅膀送给你飞翔”的张米亚老师而深深感动，然而回望三年的高中时光里，中学的每一位老师又何尝不是像老师一样。三年来的每个日日夜夜，敬爱的老师，是你们在清晨放起音乐催促我们起床，是你们和我们一起倾听晨读的书声琅琅，是你们与我们朝夕相伴帮我们排忧解难，是你们在寒冷时为我们点燃给予温暖和希望烛光。花开三度里，你们比我们起得更早归得更晚，你的身影是镌刻在我们心里最唯美的记忆。没有你们的谆谆教诲，我怎么能退去初入校园时的青涩和无知、叛逆和轻狂，让成熟和稳重茁壮成长，让自己拥有撑起青春梦想的力量。

在学校中学这鸟语花香校园里，有多少学长已经实现了自己的梦想。而我们高三学子也正在奋斗的路上。是中学的肩膀托起了我们心中梦想的太阳。在这里我们学到的不仅仅是知识，拿到的不仅仅是分数，更重要的是三年的时光里一中教会我们如何成为一个有担当的青年。“厚德明理，博学慎行”我们的老师以身作则让中学精神在我们身上延续。懂得了感恩，我们体贴父母的辛劳，我们明白师长的苦心；懂得了责任，我们谨记“少年强则国强”，体味到了周总理那为中国崛起而读书的豪情；懂得了奋斗，我们知道命运掌握在自己手中，只有不断追求才能叩响成功的大门。一中既给了我们寻梦的勇气，又给了我踏实的作风。有了这双翅膀，未来的风雨里我们无畏风浪。

回望10年，学长们创造了高考的辉煌；那么今朝我们将长风破浪续写一中辉煌。高一高二的学弟学妹们，希望你们也珍惜在中学这美丽的校园里时光，用勤奋灌溉梦想，用勇气追求成功。

敬爱的老师，没有你我们怕还是年幼时的苍白无力；没有你我们怕还是不懂得感恩对于我们的意义；没有你我们怕还是站在青春的梦口怅然徘徊，没有你我们怕还是不解奋斗和奉献的伟力。

敬爱的老师，我们永远记得中学这生机盎然的校园，无论我们走到何方，这里是我们永远的家。我们将永不止步，为了中学的荣誉。

谢谢大家！

## 送别高三毕业生的演讲稿篇六

大家好！

时光如指间沙，不知不觉，距离高考只剩下\_\_天了。高考，

已不再是遥远的事情，不论你是否意识到，不论你在不在学习状态，高考都在悄悄地逼近你。

高三是特殊的时期，天下高三一般黑，都会是脑神经累得迷迷糊糊，生物钟扭得乱七八糟，身心忙得疲惫不堪，每天感到天昏地暗。高三的学生经常这样讲：要成功、先发疯！不苦不累、高三无味；不拼不博、高三白活。

最首先的就是要明确个人目标，制定学习计划。

一个人只要知道自己为了什么而活，他就能够忍受任何一种生活。古人云：人贵有志，当志存高远。这不是一句简单的口号，请大家想一下，当高考结束，面对高考志愿表时，有多少人能斩钉截铁地说：我就要报这个专业，我一直在为着这个目标而奋斗！新东方总裁俞敏洪曾这样说道：每一条河流都有自己不同的生命曲线，但每一条河都有自己的梦想，那就是奔向大海。人生目标的确定，对一个人的一生来说是十分重要的。

我希望还没目标的同学要尽快确立自己的目标，并把它写下来，时时提醒自己，时时鞭策自己。同时，制订详细而科学的学习计划；把每天的任务写在小纸片上，贴在桌上，一项一项的完成。

其次是天道酬勤，鲁迅曾说：哪里有什么天才，我只是挤出别人喝咖啡的时间来学习。天赋固然有助于取得成功，但如果离开后天的努力，也必然会像方仲永一样“泯然众人矣”。当今世界最年轻的棋后——\_\_，19\_\_年出生，她在下棋上有着天才的头脑，但她并没有沾沾自喜，骄傲自大。她选择了勤奋，教练\_\_说：“从接受启蒙到成为世界冠军，我家有20\_\_多局的记载，这是天道酬勤啊。”人生短暂，不容蹉跎。幸福不会平白无故从天降，付出努力才会有补偿，没有人能随随便便就辉煌，除非是好梦一场。时光能红了樱桃，绿了芭蕉，却不会使懈怠者出什么成果，抛弃时间的人时间

也会抛弃他。而我们所能做的就是抓紧时间，勤奋、勤奋、再勤奋！

最重要的，高三是信念下的执着与顽强。

高三免不了许多考试，周考、月考、联考……免不了许多的挫折与失败，当成绩不如别人，而想到前景叵测时，当苦苦拼过一段时间后，考试成绩依旧，当看到父母脸上的担忧与关注时，许多人会感到焦虑浮躁。对自己的信心与能力产生怀疑，甚至选择放弃，自己打败了自己。其实不必担心，要充满自信。一个人并不是为了失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能给打败。有人说：你不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度。你不能左右天气，但你可以改变心情。你不能控制他人，但你可以掌控自己。你不能预知明天，但你可以利用今天。你不能要求事事顺利，但你可以做到事事尽力。你不能够回避挫折，但你可以东山再起。

花季少年，初生牛犊，指点江山，激扬文字，敢于天公试比高。年轻是我们的资本，成功是我们的追求，奋斗不止是我们的宣言，愈挫愈勇是我们的气魄。

珍惜\_\_天，让飞翔的梦想在七月里张开翅膀。

奋斗\_\_天，让雄心与智慧在七月里自由翱翔。

拼搏\_\_天，让父母和恩师在七月里畅想期望。

冲刺\_\_天，让生命的礼花在七月里绚丽绽放。

谢谢大家！

## 送别高三毕业生的演讲稿篇七

大家好！

今天，我们怀着不舍的心情，在这里隆重举行\_中学学生毕业典礼，我代表学校全体教职员工，向全体同学表示热烈祝贺！向辛勤耕耘的班主任、任课教师和工作人员表示感谢。

此时此刻，我想每位同学心里都会有快乐和悲伤两种感觉。一方面为自己即将要面对的崭新生活而高兴，另一方面又为我们这个集体的解散而悲伤。我们今天的毕业典礼既代表着我们三年初中生活或高中生活的结束，又标志着每位同学的一段新的人生经历的开始。

同学们，你们有着出色的智慧，但你们更注重锤炼自己坚忍不拔的意志；你们渴望优异的成绩，但你们知道更重要的是培养自我成长的能力；你们有着自身优秀的个体素质，但你们追求的境界始终是互相搀扶着前进；你们追求着自己的每一点进步，你们也不断将自我与集体、国家的责任连在一起；你们踏踏实实过着生活的每一天，但你们心中都有着渴望伟大，追求超越的信念。

三年的高中生活会给我们带来什么呢？我想除了知识和能力以外，它给我们带来的最宝贵的就是一个美好的回忆。我虽不能叫上在座的每位同学的姓名，但我一见到你们熟悉的身影就知道你是我们\_中学的一名学生。很多回忆留在了我们每个人的心里，并化为一股情意，一份友谊。我认为我们这个集体还是比较棒的集体，每位同学都能从中学到很多，获得很多。在感谢我们的老师，我们的学校，我希望在座的每位同学也同样要感谢我们这个集体。没有它也就没有我们丰富多彩的高中生活。

今天坐在台上的是教过我们的老师们。其实我们平时也许没有注意到我们教师的伟大，因为我们把老师为我们所做的一切都看成是理所当然的。三年的朝夕相处，使同学们与老师之间产生了一股浓浓的师生情，在老师给予我们知识和能力，教给我们人生哲学的同时，也把一颗颗无私的给我们带来无微不至的关怀的爱心献给了我们，而我想他们最想得到

的回报仅仅是大家从心底喊出的一声“谢谢老师”，以及当我们每个同学的人生到达最辉煌的时刻时，能自豪地说：那是我教的学生！

记忆是美好的，但我们不能只沉浸于对回忆的依恋。有缘千里来相会，我们在座的各位都是有缘的。珍惜这份缘分吧，天下没有不散的筵席。我们这个集体不但有辉煌的过去，更应有充满希望的未来。我相信再次相聚的时候，我们将看到的是一张张精英的笑脸。

谢谢大家！