

最新高三班主任讲话稿 高三开学班主任讲话稿(大全11篇)

致辞致谢是一种文化传统，它在不同国家和地区都有各自的表达方式。避免使用太过复杂或晦涩的词汇和句子结构，以确保听众能够轻松理解和记忆致辞致谢内容。通过阅读这些致辞致谢，我们可以感受到人与人之间的温暖和奉献精神。

高三班主任讲话稿篇一

同学们：

大家好！

经过一个漫长而舒心，慵懒而散漫的暑假后，我们又迎来了一个新的学期，这个学期与以往的新学期有了小小的变化，首先我们的教室换了，我们初三的教室被安排在一幢独立的教学楼而且与行政楼相距最近，足见领导对于初三的重视和关注。其次我们班送走了两位漂亮可爱的女生——***和***，迎来了一位新同学——***，我们用掌声对这位新同学的到来表示欢迎，对于这位新同学我们充满期待，但也有些许的忐忑，这一切的解读都在这位同学今后的表现中，希望他不要让大家失望。

这些细微的变化其实还在其次，重要的是我们迈进了一个非常特别的新学年——初三，初三代表着什么，相信每一位同学都心里有数，这是我们要最后冲刺的一年，这是我们要奋力拼杀的一年，这是我们要各奔东西的一年，这个学年真的太不一样了，我们已经从刚进学校时的小弟弟小妹妹变成了大哥哥大姐姐，我们已经在不知不觉中走到了人生的第一个十字路口，初一初二时还认为极为遥远的升学已经摆在了我们的面前，想想明年的今天，你们会坐在哪一个地方，哪一个教室呢。可能你还有一些散漫和迷茫，但进入这个学年后

我们就应该清醒地认识到自己的处境了，也应该好好的为自己的明年作一个清晰的打算，确定一个明确的目标了。为了最后一年同学和老师都尽量不留遗憾，我向大家提出以下要求：

- 1、上课不迟到，不早退。早上要求6:50分之前到校开始早读，下午在完成老师布置的作业前提下4:25放学。
- 2、每天要佩戴胸卡，背着书包上学。不要空手或背着皮包上学
- 3、上课专心听讲，不讲空话，不开小差，不做小动作。
- 4、上自修课要保持绝对安静，不讲空话，不讨论题目(讨论题目可以到走廊进行)。
- 5、按时完成老师布置的作业，如果有特殊情况未能完成的要在老师检查之前向老师说明情况或协商解决。
- 6、同学之间要团结友爱，不参与打架斗殴等恶性行为。
- 7、不旷课、不逃课，有事或有病要事先向班主任请假。

这是我向大家提出的几点要求，如果你们对我有什么要求，也可以私下向我来提，总之我的目标是大家能和谐而奋进的完成最后一年初中生涯。

高三开学班主任讲话稿

高三班主任讲话稿篇二

一位高三的`孩子曾这样对我说：“每天回到家里，父母什么家务也不让我做，说只要我学习好就行，而且经常陪着学习到很晚，如果我考不好，就会感到很内疚，对不起父母。”

还有一位孩子，他说：“我平时成绩基本上是前几名，但我一点也不自信，每次考试都紧张，要是别人超过我，要是成绩滑了怎么办？”

因为经常处于惶恐不安之中，于是出现了一些生理症状：经常感到胃不舒服，头疼，睡眠不好，去医院检查也查不出什么毛病。这已经是考试焦虑的症状。

在学习和生活中，如果你感到压力太大时，要学会减压，这里教你一些方法：

张弛有度。在学习和考试中，适度紧张和兴奋有利于提高效率，但是如果紧张和压力超过一定的限度就是有害的。就像琴弦，如果太松了便无法弹奏乐曲，只有适度地紧弦，才能奏出美妙的乐曲，但是如果一根弦绷得太紧太久了，就会失去弹性，甚至绷断。

每个人都可能出现紧张、焦虑等情绪困扰，著名电视节目主持人崔永元曾坦言，自己由于工作和生活压力等各种原因，一度出现精神抑郁，经过一段时间的调整之后，才有了一个新的开始。你也要张弛有度，学会爱惜自己。

自我对话。我到底担心什么？是什么引起我的紧张和担心？可能是父母的期望，也可能是自己的失败幻想，甚至别人的一句话、一个小情境都可能引起紧张。把你的感受写出来一一反驳。

比如：我不想让父母失望，他们对我的期望很高，我怕他们难过。辩驳理由：父母可能会很失望很难过，但如果自己焦虑不安急出毛病来，他们会更担心更难过。父母希望自己学习好，更希望自己健健康康，重要的是自己努力了没有，而不是结果非要怎样。

自我开放。当你感到压力大时，主动和老师、朋友、父母沟

通，聊一聊，说一说，把紧张的情绪释放出来。尤其是和父母交流，说出你的想法，让父母了解你的真实情况，理解你的感受，对你有一个合理的期待。

鲁迅先生对孩子的要求仅仅是：自食其力。要学会寻求帮助，别什么事情都一个人在心里闷着。

调整好生物钟。每个人在一个月中都有情绪的兴奋期和低潮期，有些天心情特别好，做事效率很高，有些天心情莫名地烦躁，看什么都不顺眼，就想发脾气。不论男生还是女生，找到你情绪的规律，在情绪低潮时，学会调整，避免刺激。

每个人在一天当中也有精神的兴奋点，有些同学白天精神好，有的则晚上容易兴奋，学习效率高，尽量把你的兴奋点调整到与中考时间段相一致。

运动是最好的心理医生。每天适量的体育运动有利于缓解紧张的心情，比如跑步，可以单跑，结伴跑更好，或打打球、散散步都可以。“8—18”，每天抽出一小时进行运动和休息，虽然只学习了7小时，学习效率却超过8小时。

磨刀不误砍柴工，大家都知道，可是一看到别人都在埋头学习，课间十分钟也不走出教室，自己哪能不紧张，但学习不是拼时间而是比效率。也有同学认为体育考试已经考过了不用再锻炼了，这种想法是错误的。形成一种良好的运动习惯，可以使你终身受益。

第三、第四只狐狸也来到了葡萄架下，它们看前两只都没有摘到葡萄，于是开始想办法，它们搬来砖头找来棍子，开始摘葡萄，但是他们惟恐对方得到的多，自己得到的少，互相争斗，结果可想而知，两败俱伤。

我是这样回答的：非常感谢你对我的信任，把你真实的想法说给我听。

其次，正是因为对手的存在你才进步得更快，从这个意义上来说，这不是一件好事吗？有一位武林高手叫独孤求败，一个人没有对手是很孤独，很寂寞的。人生不能没有竞争对手，棋逢对手、高手对弈这才叫酣畅淋漓。

再者，学会接纳他人，友善相处。人需要自尊心、自信心，但如果过度，就会演变为嫉妒心和虚荣心。

三国时的周瑜曾感叹：既生瑜，何生亮。既然有我周瑜智慧超群，又何必生他一个诸葛亮聪明绝伦呢？如果一个人由于担心别人优于自己而产生愤怒和嫉妒心理，是非常有害的，它使自己处于紧张的人际关系中，紧张、不安、担心、愤怒的情绪中，会影响学习和生活。

和谐的人际关系非常重要。学会调整自己的情绪，为自己，也为别人。

人群中有这样几种心态：

我行，你不行：自大；

你行，我不行：自卑；

我不行，你也不行：嫉妒；

我行，你也行：欣赏。

自大、自卑、嫉妒都阻碍了你前进的脚步。学会欣赏别人，赞美别人，为自己喝彩，也为别人鼓掌。

同学们，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松，高中毕业不是终点，而是另一个起点。此时此刻，我们的心情既有些兴奋和担忧，又有些留恋和珍惜。朋友们，即将踏上新的征程，我祝福你们——一路走好！

高三班主任讲话稿篇三

老师们、同学们：

大家上午好！

刚刚结束了紧张的高考，我们又迎来了高中毕业典礼这一隆重的时刻，在此，我代表学校，向经过三年努力学习、圆满完成高中学业的同学们表示最热烈的祝贺，向辛勤培育同学们健康成长的老师们致以崇高的敬意！

同学们，你们在二中学习、成长的这三年，是学校发展最快、发展最好的三年，你们见证了二中的跨越和壮大！学校硬件设施雄厚，师资队伍精良，管理科学精细，教育质量突飞猛进，已发展成为全市办学规模最大、进步最快、后劲十足的学校，成为环境优美、校风优良、发展迅猛、质量一流的现代化强校。这三年也是你们成长最快、成长最好的三年，你们长大了，你们懂事了！母校将永远记住你们青春的笑脸！初中三年紧张而有意义的学习生活即将结束，在平凉二中这所现代化的校园里，在良好校风的熏陶下，在老师们的耐心指导下，同学们团结、友爱，勤奋、刻苦，积极、向上，从少年走向了青年，从幼稚走向了成熟。在三年的求知路上，留下了你们青春的风采，执着的追求，拼搏的热情，收获的喜悦。同学们用自己的言行，调和着最丰富的色彩，描绘着最绚丽的青春。在这里你们学到了丰富的知识，在这里你们懂得了做人的道理，在这里你们理解了生命的意义。

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。同学们知道，母校的优良校风和学风，成就了我们的勤奋刻苦与顽强拼搏，唯有勤奋才能超越他人，创造辉煌。回想在应战中考的日子里，学校给大家一次又一次的定目标，提要求，取消节假日，加班加点补救弱科，大强度地训练，所有这些，都是为了使同学们美好的理想变为现实，为了让更多的学生考上高中，这就是要这样做的唯一的理由。在这一年甚至更长的过程中，我

们苦过，我们付出了艰辛与努力，今天，我们就坦然，心里就踏实。最美丽的花只有根知道孕育的艰辛，最纯洁语言只有心知道陶冶的不易。披星戴月的学习过程诚然辛苦，但苦尽甘来的幸福会更给人隽永的回忆。也许只有在这一刻，那些语重心长的教诲，还有铭心刻骨的批评，都才会化作一种美好的记忆，铭刻在我们的心间。

一千多个日日夜夜，对每个同学来说，有成功的喜悦，也有失败的苦恼。但这一切都已经过去，惟有这三年的体验留在我们的记忆里，它永不消失，它会为我们留下许多值得思考的东西。高中学业虽已结束，但求知之路未穷，理想的实现还要靠同学们锲而不舍的努力。中考只是一次选拔考试，是走向成功人生的第一次选择，实现自身的价值要看一个人的整体素质，特别是创新的思维方式和责任意识，这两个宝贵的品质是很难通过考试来衡量的。在此我首先预祝大家学习进步，梦想成真，借此机会，我也向同学们提出几句希望。

第一句，把学习当成一种习惯。21世纪是一个必须不断学习、必须终身学习的社会。高中毕业并不意味着学习任务的完结，恰恰相反，它是新的学习的开始，很多新的疑难要我们去解决，很多新的高峰要我们去攀登，我们要培养对学习的热情和执着，要把学习当成一种习惯。如果你不想停止成长，你就一定不能停止学习！

第二句，把感恩当成一种责任。父母的养育、长辈的关怀、老师的教诲、他人的帮助，对我们都有恩情。感恩，让我们以知恩图报的心去体察和珍惜身边的人、事、物；感恩，让我们发现生活的富有和丰厚；感恩，让我们领悟命运的馈赠和生命的激情。学会感恩，你就学会了处世，学会了做人！把感恩当成一种责任，你就可以纵横天下！

跨出学校大门，开始新的人生旅程。愿你点亮生命的台灯，照亮通往成功的征程。

高三班主任讲话稿篇四

亲爱的同学们：

xx年教学楼正式投入使用，便迎来了稚嫩天真的你们，也让我们从此相识。你们是和崭新的明德小学一起成长的。时间过得好快，转眼间五年飞逝而过。今天，你们即将离开母校了。明天，你们就将奔赴中学，继续求学深造，追求自己的理想和人生价值。“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。”初中的学习是全新的，门类多内容深，进度快，学习任务更加繁重，各种竞争更加激烈。在你们即将告别母校之际，最舍不得你们的是我，你们一直是老师最骄傲的财富。这么多年来，我一直是朋友兼老师的身份，今天我还想以一位大朋友的身份，对大家说几句，希望大家今后仍然作为我的骄傲。

1. 目的明确。树立明确的学习目的，立下远大的志向，要像我们敬爱的周总理那样，怀着救国救民的壮志，为中华之崛起而读书。
2. 意志顽强。每人都有学习良好的愿望。但计划目标的实现要靠顽强的意志来保证。严格要求自己控制和约束自己。集中智慧和力量向着目标前进。成功就在坚持之中。在科学的道路上，没有平坦的的大道，只有不畏艰难险阻攀登高峰的人，才能达到光辉的顶点。
3. 良好习惯。良好的学习习惯包括热爱学习，善于思考，认真实践。好的学习习惯是一个人取得成功的阶梯，希望每人都有好的学习习惯，让它像影子一样跟随你一生。
4. 掌握方法。法国十七世纪杰出的数学家、哲学家和科学方法论者笛卡尔曾经说过：“最有价值的知识是方法的知识。”我们经常看到这样的现象，同一个学校，班级，同样的教师，同样的时间、学习环境，但是不同的'学生却有着不同的收获，这里有多种原因，其中一个就是掌握最佳学习方

法的区别。

5. 兴趣广泛。一个什么兴趣爱好都没有的人，往往是无所用心的人，也是比较懒散的人，更是胸无大志的人。一个人只有多参加活动，多读书，多问为什么，多观察，生活丰富了，眼界开阔了，思维敏捷了，手脚灵活了，才能充分发挥自己的兴趣，爱好和才能的基础上创造奇迹。

6. 选择朋友。我们有时不能选择环境，但我们可以选择朋友，当我们与人相处时，自己要问一问，这样的朋友值得我学习什么？会让我成功还是失败，对我的学习、能力，能有多大帮助和启发。古人说：“近朱者赤，近墨者黑”就是这个道理。

7. 珍惜时间。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”珍惜时间就是珍惜生命。这句谚语证明这样一个观点：珍惜时间，也就意味着获得知识。

我亲爱的同学们，毕业，是人生阶段中一个小的站台，做片刻停歇，积聚力量，为的是开拓下一个崭新的征程。今天，我们在这里依依惜别，明天，你们将带着各自的梦想扬帆起航，乘风破浪，展翅飞翔，搏击长空，去开创新的人生之路。

高三班主任讲话稿篇五

尊敬的各位老师、家长，亲爱的同学们：

今天，能参加由同学们自主策划、自主举办，场面这样隆重的毕业典礼，使我充满了感动和自豪。这也让我再次确信，从山大附中走出来的学生，不仅学习成绩优秀，而且能力高强，是全面发展的好学生。

在你们即将告别母校，告别高中生活的时候，大家想知道作为师长的我们，是怎么想的吗？此刻，我所审视和检讨的是山

大附中是否为她的学生三年高中生活，提供了足够好的教育了吗？大家知道，青年人是最富有理想的，然而做教育的人也是最富于理想的，我们总是渴望为自己的学生创设最好的教育，但是在目前的教育框架下，我们能做的是十分有限，然而我们却竭尽全力了。我们试图为你们的成长，提供浸润着“志存高远、脚踏实地”精神的沃土，让每一个学生徜徉在健康、自主、向上的氛围中；我们试图为你们构建起卓越发展的课程系统，学好教好国家课程，使你们在人生的竞争中取得领先地位。开发开设校本课程，如竞赛拓展、英语阅读、心理健康、体育艺术以及五大文化节课程等等，为得是让你们全面发展、特长发展，在创新精神、与人合作、表达力、表现力以及领导力等多个方面得到了锤炼，从而为人生所必须的核心能力打下了坚实的基础；我们还试图提供良好的德育以及自主发展系统，让同学们在德育、社团以及学习实践活动中，进一步形成强烈的社会责任感、爱心、诚信及感恩的情怀。

我们知道，你们三年的高中生活总是在忙，忙上课，忙考试，忙竞赛，忙文化节，忙社团等等，但一个“忙”却折射出你们的青春年华没有被懈怠，没有被打折，充满了奋力拼搏和五彩斑斓的丰富。我们还知道，三年的高中生活对你们成长带来了足够的磨砺，学业的压力，同伴的竞争，以及努力之后的失败与成功，都让你们的心智经受了跌宕起伏的历练。带着这些锤炼后的收获，相信你们在今后的人生挑战中能够纵横自如，从容应对。也正是这样的努力和锤炼，你们得到了你们所应该得到的收获，每个同学都在德、智、体、美几方面收获了成长了。你们不辱使命再次包揽了山西省学科竞赛五个团体第一，获得了省市足球比赛冠军、北方奥数团体第一、中学生领导力大赛一等奖、合唱比赛团体第一、美术比赛一等奖等等；你们当中有14人光荣入党，有18人次被评为省市优秀学生、三好学生、优秀学生干部等，有1647人次获学科竞赛、科技创新、电脑制作、作文大赛、英语大赛、结构比赛、艺术、体育等各级各类奖励；你们当中有91人次85人获保送资格，63人提前保送国内名校，150余人人获

得大学自主招生资格；你们当中有22人在学科竞赛全国决赛中
获得4枚金牌、8枚银牌、10铜牌。这种多学科、高水平的
群体优势在全国任何高中都是罕见的，而所有这一切都给母
校留下了属于你们这一届学生的集体记忆与辉煌，诠释了
了“非卓越无以辉煌”的高中生活。

这个时候，当你们有理由自信满满的时候，我还想对你们说
得是“感恩”，感恩应该是这个时刻必然要提到的。首先应
该感恩的是陪伴了你们三年的老师们，他们披星戴月，呕心
沥血，把所有的关爱和本事都毫无保留地奉献给了你们。也
许你们当中会有人不以为然，但这一点是很多到附中接受培
训的外地教师最为感叹和敬佩的，他们无愧于当今学校中最
爱学生，最为敬业的教师群体。

这个时候，你们还应该感恩你们的父母和家庭，没有他们的
精心培养和鼎力支持，你们无论如何也不会像今天这样让人
骄傲。此外，你们还应该感谢你的同学。优秀的学生群体对
于个人成长的影响力是不言而喻和不可替代的，你们在这个
优秀群体中汲取了难得的营养，聚集了日后发展的充足能量。
然而，我们最应该感谢的还是这个时代、这个国家。没有改
革开放，没有国家的繁荣进步，就没有我们每个人的幸福与
成长。所以，我希望同学们把感恩化作对祖国的热爱和责任。

面对即将毕业的同学们，我还想告诉你们：母校希望你们能把
“志存高远、脚踏实地”校训，谱写到你人生昂扬的进行曲
中，作为母校留给你的人生信条。当然，“志存高远、脚踏
实地”，不只是为了追求个人的人生成功，更重要的是为祖国，
为社会做出自己的贡献。你们当中会有同学去国外深造，但
要时刻谨记我们的根在这里，根在中国。“脚踏实地”也不
仅仅是做事的态度，更应该是做人的态度。“责任、爱心、
诚信、感恩”，是母校的核心价值观，希望在你们的人生拼
搏中尽显附中的本色。相信大家也会像你们的学长一样，在
未来的生活中，表现出山大附中学生应有的卓越风采，为母
校争光，让母校骄傲。

最后，感谢同学们在附中三年的学习生活！

祝同学们高中圆满毕业，扬帆起航！

高三班主任讲话稿篇六

同学们：

曾经有一位高三的学生对我说：“我简直无法忍受，每天写不完的作业，每周做不清的试卷，回到家里父母期望的眼神和不停地唠叨，都让我感到疲惫不堪，我觉得快要崩溃了。”

我非常能理解大家的感受，第一，我也曾经历过高三，深切体会到学习的紧张和单调；第二，作为学生的家长、孩子的母亲，我每天都感受着孩子学习的辛苦和不易。

借用一句歌词表达我的感受：快乐着你的快乐，痛苦着你的痛苦。

下面我来讲一个古老的寓言故事，《狐狸和葡萄》：从前，有一只狐狸走过一个葡萄架。葡萄熟了，一串串挂在高高的葡萄架上，晶莹剔透，十分诱人。

狐狸垂涎三尺，于是使劲儿一跳，但是葡萄架很高，狐狸没有成功，“人生能有几回搏，让我再试一次”，很遗憾，它仍没有够着，三次、四次，试了很多次，最后它筋疲力尽，觉得没什么希望，无可奈何地走了，边走边自我安慰：这些葡萄没有熟，肯定是酸的，我根本就不想吃。这就是吃不到葡萄反说葡萄酸——酸葡萄心理。

在我们同学中间也有这种情况，经过多次努力，中考无望，只有选择放弃，但这种放弃并不是全盘皆输，再无路可走，所以不妨用酸葡萄心理调节一下自己。对这些同学我想说，

你们是让人敬佩的，经历无数次的失败与痛苦，依然坚持了，屡败屡战，何等坚强！

以后还有什么样的`挫折你们不能承受？有一句名言：上帝为你关闭了一扇窗的同时为你打开了另一扇窗。放弃一条路，同时也选择了另外一条路，但是不论你做出了什么样的选择，都要做好吃苦的准备。我想送给这些同学几句话：

人不可能事事行，也不可能事事不行；

一事行不等于事事行，一事不行不等于事事不行；

今天行不等于明天行，今天不行不等于明天不行；

做事不行不等于做人不行。虽然成功未必在我，但努力一定有我！

第二只狐狸来到葡萄架下，像第一只狐狸一样，也没能摘到葡萄，他想：这么鲜美的葡萄我都不能享用，上帝太不公平，我活着还有什么意思，不成功便成仁，自尽吧。

一位高二的孩子曾这样对我说：“每天回到家里，父母什么家务也不让我做，说只要我学习好就行，而且经常陪着学习到很晚，如果我考不好，就会感到很内疚，对不起父母。”

还有一位孩子，他说：“我平时成绩基本上是前几名，但我一点也不自信，每次考试都紧张，要是别人超过我，要是成绩滑了怎么办？”

因为经常处于惶恐不安之中，于是出现了一些生理症状：经常感到胃不舒服，头疼，睡眠不好，去医院检查也查不出什么毛病。这已经是考试焦虑的症状。

在学习和生活中，如果你感到压力太大时，要学会减压，这

里教你一些方法：

张弛有度。在学习和考试中，适度紧张和兴奋有利于提高效率，但是如果紧张和压力超过一定的限度就是有害的。就像琴弦，如果太松了便无法弹奏乐曲，只有适度地紧弦，才能奏出美妙的乐曲，但是如果一根弦绷得太紧太久了，就会失去弹性，甚至绷断。

每个人都可能出现紧张、焦虑等情绪困扰，著名电视节目主持人崔永元曾坦言，自己由于工作和生活压力等各种原因，一度出现精神抑郁，经过一段时间的调整之后，才有了一个新的开始。你也要张弛有度，学会爱惜自己。

自我对话。我到底担心什么？是什么引起我的紧张和担心？可能是父母的期望，也可能是自己的失败幻想，甚至别人的一句话、一个小情境都可能引起紧张。把你的感受写出来一一反驳。

比如：我不想让父母失望，他们对我的期望很高，我怕他们难过。辩驳理由：父母可能会很失望很难过，但如果自己焦虑不安急出毛病来，他们会更担心更难过。父母希望自己学习好，更希望自己健健康康，重要的是自己努力了没有，而不是结果非要怎样。

自我开放。当你感到压力大时，主动和老师、朋友、父母沟通，聊一聊，说一说，把紧张的情绪释放出来。尤其是和父母交流，说出你的想法，让父母了解你的真实情况，理解你的感受，对你有一个合理的期待。

鲁迅先生对孩子的要求仅仅是：自食其力。要学会寻求帮助，别什么事情都一个人在心里闷着。

调整好生物钟。每个人在一个月中都有情绪的兴奋期和低潮期，有些天心情特别好，做事效率很高，有些天心情莫名地

烦躁，看什么都不顺眼，就想发脾气。不论男生还是女生，找到你情绪的规律，在情绪低潮时，学会调整，避免刺激。

每个人在一天当中也有精神的兴奋点，有些同学白天精神好，有的则晚上容易兴奋，学习效率高，尽量把你的兴奋点调整到与中考时间段相一致。

运动是最好的心理医生。每天适量的体育运动有利于缓解紧张的心情，比如跑步，可以单跑，结伴跑更好，或打打球、散散步都可以。每天抽出一小时进行运动和休息，虽然只学习了7小时，学习效率却超过8小时。

磨刀不误砍柴工，大家都知道，可是一看到别人都在埋头学习，课间十分钟也不走出教室，自己哪能不紧张，但学习不是拼时间而是比效率。也有同学认为体育考试已经考过了不用再锻炼了，这种想法是错误的。形成一种良好的运动习惯，可以使你终身受益。

第三、第四只狐狸也来到了葡萄架下，它们看前两只都没有摘到葡萄，于是开始想办法，它们搬来砖头找来棍子，开始摘葡萄，但是他们惟恐对方得到的多，自己得到的少，互相争斗，结果可想而知，两败俱伤。

我是这样回答的：非常感谢你对我的信任，把你真实的想法说给我听。

其次，正是因为对手的存在你才进步得更快，从这个意义上来说，这不是一件好事吗？有一位武林高手叫独孤求败，一个人没有对手是很孤独，很寂寞的。人生不能没有竞争对手，棋逢对手、高手对弈这才叫酣畅淋漓。

再者，学会接纳他人，友善相处。人需要自尊心、自信心，但如果过度，就会演变为嫉妒心和虚荣心。

三国时的周瑜曾感叹：既生瑜，何生亮。既然有我周瑜智慧超群，又何必生他一个诸葛亮聪明绝伦呢？如果一个人由于担心别人优于自己而产生愤怒和嫉妒心理，是非常有害的，它使自己处于紧张的人际关系中，紧张、不安、担心、愤怒的情绪中，会影响学习和生活。

和谐的人际关系非常重要。学会调整自己的情绪，为自己，也为别人。

人群中有这样几种心态：

我行，你不行：自大；

你行，我不行：自卑；

我不行，你也不行：嫉妒；

我行，你也行：欣赏。

自大、自卑、嫉妒都阻碍了你前进的脚步。学会欣赏别人，赞美别人，为自己喝彩，也为别人鼓掌。

还有第五只狐狸的故事，你可以续编下去。

同学们，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松，高中毕业不是终点，而是另一个起点。此时此刻，我们的心情既有些兴奋和担忧，又有些留恋和珍惜。朋友们，即将踏上新的征程，我祝福你们——一路走好！

高三班主任讲话稿篇七

全体高三同学：

两天后，你们即将迎战高考，我希望你们都能金榜题名，带

着成功与自信荣归故里。

两个月后，你们将走入大学的殿堂，我希望你们多一些志存高远的情怀

4年之后，你们将踏入社会，我希望你们多一些“天下兴亡，匹夫有责”的胸怀

全体高一、高二同学，再过一年或两年，你们也将走进学考和高考的考场，目前，你们的学习基础还很薄弱，每一个同学都应当认真反思其中的原因，是态度问题还是方法问题，我认为态度问题大于方法问题。在刚刚结束的全国生物联赛中，我校高二年级纪徐斌和王家明同学分别荣获大连赛区普通高中组二等奖和三等奖。这个实例告诉我们，我们的同学是有潜力的，只要我们努力，成功一定会拥抱我们。而现实中，我们许多同学努力程度不够，不舍得付出，甚至思想走向歧途。各位同学，学习是一份苦差事，但不是不可承受的，你们要始终牢记“梅花香自苦寒来”的道理。

各位同学，跨进校园一步，承载学校荣誉！迈出校园一步，肩负家国重任！希望一中的每一位学子都能够知礼诚信、勇于担当，成为一名对社会有用的人。

最后，让我们共同祝愿高三同学旗开得胜，金榜题名。

祝愿全体在校同学学习进步，全面发展。

祝愿全体教职工身体健康，工作顺利。

祝愿我们的一中再创佳绩，越来越好。

高三班主任讲话稿篇八

作为你们的班主任，在我们共同的高三生活中，我对大家做

出我的承诺：我将不遗余力做好我该做和能做的的事情，以最好的状态带领和陪伴大家共同走过高三！首先，我再一次重申一下我们英才二班的班级奋斗目标：我们的一本上线要达到15人，全部的学生要达到二本线，另外，再加一点，我们要力争实现北大清华的零突破！我信任，我们目标明确，我们师生同心，我们共同奋斗，我们必将达到也肯定能够达到我们的奋斗目标在我十一年的教学生涯中，我送过三届高三毕业班，高三这一年，是最苦最累的一年，人一生中唯恐再也找不出哪一年可以和高三的生活相比较，它是那么苦，那么累，然而，它又是那么的有意义，有价值，那么的令人回味无穷，令人终生难忘！

教化是陪伴，也是一种影响，这一年，作为你们的班主任，我必将尽职尽责，做好我的本职工作，今日我向大家汇报我在高三一年的工作要求，请大家对我的工作做好监督，假如我哪一天或者哪一阶段，出现工作懈怠，希望大家对我刚好提示和指责！当然，我说完之后，在座的每一位学生都要到讲台前，汇报大家在高三一年的学习目标以及详细的行动要求，提请我们大家来对你进行监督！高三这一年，我必将仔细备好每一节政治课，力争每节课都要高效，仔细探讨高考，探讨真题，仔细改卷，提问默写检查决不放松！接着加强政治优势学科的地位高三这一年，我将仔细打算每一节班会课，每次班会，都会仔细打算，大家进行专题探讨，力争让每一个人都来发表自己的看法，不搞一言堂。

高三这一年，每节课上课之前，只要我在学校，我肯定会到班级维持好班级纪律，从肯定意义上而言，一节课的质量凹凸取决于课前的三分钟！高三这一年，每天早读，我会重点做好英语和政史地的提问检查，每个周日晚上，我会接着检查各科作业的完成状况，数学到黑板上演算错题，必需把学过的学问搞懂，必需把错题做会！不要把高考想的太高大上，做好常规就肯定会胜出！

高三这一年，自习课必需宁静，严禁任何理由发出声音，扰

乱公共秩序，心必需静！心静才会高效，对于出现干扰学习秩序的行为严惩不贷！高三这一年，我们将大力表彰学习成果优异者，因为高考成绩就是我们上高校的唯一依据，每次考试，课代表都要刚好统计、反馈成果，表彰优异者，以更好的形成比学赶超的良好班风。

高三这一年，学校纪律的常规要求必需更加严格的贯彻执行，穿校服，不要带手机，不要迟到，严禁谈恋爱！早读7:20起先站立读书，中午2:15到上课前站立读书，晚自习必需准时到班！高三这一年，我每周至少读一本书，读完每一本之后都要写读书感悟，我每周至少会写三篇文章，我今年参与了郑州教化博客大赛，到现在共计写了82篇文章，每篇至少1200字，大约已经十万字！希望大家也能够每天写日记，对你的高考作文乃至政史地必将大有好处！其实，我现在想来，我们这一年决不仅仅是为了高考，那是为了什么？为了我们明年6月23号夜里12点查到一个让我们满足的高考成果，为了让我们步入人生快乐海洋的那一刻，为了让我们有一个更加美妙的前程，为了让我们能够终生牢记这一年，我们大家共同努力吧！

高三班主任讲话稿篇九

尊敬的家长、老师、亲爱的同学们：

大家好！

同学们，三年前，努力考上四中的信念使我们聚集在一起。从今九百多个日子，我们学习生活在少奇故里，靳江河畔。我们流过泪，挥过汗，我们曾品尝过失败的苦涩，但更多是激起对将来的畅想。如今我们将面对这一百天的时间，实现三年的拼搏，续写华彩的乐章。给十二年的幻想做一个无悔的诠释。那么，就请行动起来吧！燃起热忱之火，迸发勤奋之力，喷涌才智之泉，我们将长成青青之木。

一百天是一种挑战，迎接挑战缘于一种自信，不管我们曾经

多么努力拼搏，一马当先；也不言我们过去是那样的平凡，甚至暂居人后，我们信任驽马十驾，功在不舍，我们信任宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。既然我们能执着地走过九百多个日日夜夜，那么就应当有理由信任我们肯定能够冲破最终的艰难。少年壮志不言愁，我们迎接挑战，敢于做到平常难于做到的事。请信任，我们是那道闪电，即使只有一瞬间，也能在苍穹上留下我们惊世骇俗的痕迹。假如你曾经苦恼过，迟疑过，彷徨过，懊丧过，那么从今日起先让自信之源鼓胀起风帆，支撑起不够丰满的双翅。但机遇总是偏爱那些有打算的人。有信念还需有实力。力气来自于学问。所以在这一百天的时间里，我们将与老师亲密协作，合理支配学习时间，扬长避短；攻克学问难关。280班的全体同学们你们是否都做好打算了？大队伍在迈进，不要成为落单的孤鸟。接近高考，我们的潜力将要迸发。280班的黑马将接连抬头响鼻，280班的凤凰也将把昆山高唱！

实现心中的志向，我们将抛弃昨日的迷惘，拥抱自信，以誓拔头筹的姿态迎战高考！我们宣誓：六月一仗，我们必定胜旗张扬！

高三班主任讲话稿篇十

亲爱的同学们：

大家好！

著名航海家哥伦布在他的每天的航海日记的最后总要写上这样一句话：我们继续前进！这种看似重复的平淡之语，却包含了巨大的毅力和无穷的信心。就是凭着这样一份信心，哥伦布向着茫然无知的前方在惊涛骇浪中前进，在艰难险阻中前进，终于发现了新大陆，演绎了世界历史上一段惊人的壮举。

大家高中阶段的航程也到了最艰难最关键时刻了。常言道：“行百里者，半九十。”最后一段路往往是最为艰难行的。

同学们，无论前进的道路多么崎岖难行，都不要放弃，坚持到底才能胜利。只要我们勇敢地走下去，我们坚信，我们这个经过长途跋涉的团队一定会发现“新大陆”。因此。我们要信心百倍地继续前行。我们正值青春年少，有勇气，有信心，有干劲，现在的差距不是明天的结果，而今日的汗水必将催开明朝的鲜花。我们要直面高考，逆流而上；我们要坚持拼搏，勇跃龙门！因为我们知道：青春会因努力而精彩，人生会因拼搏而辉煌！

对自己负责，圆自己十几年的大学梦，让自豪与骄傲填满自己的胸膛；对家人负责，回报对你给予厚望的父母亲朋；让笑容在他们的脸上绽放；对老师负责，老师们别无他求，只是想将你沉甸甸的幸福分享；对学校负责，将碧桂园学校的校徽擦得更亮；对社会负责，为中国人在任何时候都能挺直脊梁。

我想和大家算一笔帐：让你奋斗百天，换回幸福百年，你看合算吗？所有的人都会说：合算，那你还等什么，行动起来，让我们竭尽自己的最大努力为实现自己的梦想而拼搏，百天之后将是缀满枝头的累累硕果，相反如果你错过了人生最重要的机遇期，当辉煌的落日沉沦，当你眼中金色的光亮即将消失时，那才是你最刻骨铭心的痛！刚才大家已经用心唱出了：把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。怎样才能成功？答案是一一爱拼才会赢！

100天是短暂的，它只是一个季节的变换。但我们相信100天足以承托起我们的成功。回想起我们求学的旅程，12年寒窗，酸甜苦辣尽在其中。古人云：十年磨一剑。12年的艰苦只剩下最后的100天了，难道我们还有什么坎坷能阻挡我们在最后时刻的奋斗吗？奥运万米冠军邢慧娜在最后的400米中超过了两人，最终获得了冠军，最后的冲击成就了她的理想，使她站在最高领奖台上。我们深受激励，也无路可退，只有拼搏。把握最后冲刺的每一分钟，全力以赴我们心中的梦。

我希望，100天后，所有成功喜悦都交织在我们心中，一切真心的话和开心的泪都在我们心中流动。

高三班主任讲话稿篇十一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

高考冲刺，是我们人生的大事。它是黎明的前奏，是天籁的声音，是征的战鼓，是拼搏的号角。在此，我们必须郑重承诺：在高考冲刺中，我们每一个人都得全力以赴，奋力拼搏，用最优异的成绩回报老师、回报母校。

首先，我们得充满自信。各位同学，自信是我们走向成功之路的保证。

著名航海家哥伦布在他的每天的航海日记的最后总要写上这样一句话：我们继续前进！这种看似重复的平淡之语，却包含了巨大的毅力和无穷的信心。就是凭着这样一份信心，哥伦布向着茫然无知的前方在惊涛骇浪中前进，在艰难险阻中前进，终于发现了新大陆，演绎了世界历史上一段惊人的壮举。

大家高中阶段的航程也到了最艰难最关键的时刻了。常言道：“行百里者，半九十。”最后一段路往往是最为艰难难行的。同学们，无论前进的道路多么崎岖难行，都不要放弃，坚持到底才能胜利。只要我们勇敢地走下去，我们坚信，我们这个经过长途跋涉的团队一定会发现“新大陆”。因此。我们要信心百倍地继续前行。我们正值青春年少，有勇气，有信心，有干劲，现在的差距不是明天的结果，而今日的汗水必将催开明朝的鲜花。我们要直面高考，逆流而上；我们要坚持拼搏，勇跃龙门！因为我们知道：青春会因努力而精彩，人生会因拼搏而辉煌！

其次，张弛有度。

在学习和考试中，适度紧张和兴奋有利于提高效率，但是如果紧张和压力超过一定的限度就是有害的。就像琴弦，如果太松了便无法弹奏乐曲，只有适度地紧弦，才能奏出美妙的乐曲，但是如果一根弦绷得太紧太久了，就会失去弹性，甚至绷断。

每个人都可能出现紧张、焦虑等情绪困扰，著名电视节目主持人崔永元曾坦言，自己由于工作和生活压力等各种原因，一度出现精神抑郁，经过一段时间的调整之后，才有了一个新的开始。你也要张弛有度，学会爱惜自己。

还有，自我对话。

我到底担心什么？是什么引起我的紧张和担心？可能是父母的期望，也可能是自己的失败幻想，甚至别人的一句话、一个小情境都可能引起紧张。把你的感受写出来一一反驳。

比如：我不想让父母失望，他们对我的期望很高，我怕他们难过。辩驳理由：父母可能会很失望很难过，但如果自己焦虑不安急出毛病来，他们会更担心更难过。父母希望自己学习好，更希望自己健健康康，重要的是自己努力了没有，而不是结果非要怎样。

同学们，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松，高中毕业不是终点，而是另一个起点。此时此刻，我们的心情既有些兴奋和担忧，又有些留恋和珍惜。朋友们，即将踏上新的征程，我祝福你们——一路走好！