

2023年冲刺中高考励志演讲心得体会(精选7篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

冲刺中高考励志演讲心得体会篇一

大家早上好！

今天我演讲的题目是《约会中考，怒放青春》。

江水无情日夜流，几多百日转瞬逝！随着中考的倒计时牌由三位数变两位数，由两位数变一位数，英雄弯弓，箭在弦上的时刻来到了！请收拾好行装，带上最锐利的头脑，怀着最细致的心灵，握紧最有力的拳头，满怀自信地约会中考，怒放青春！

中考是什么？中考是一枚船票。它把父辈的期望和你们的理想打成包裹，挎在你的肩上。从此，你们将背负行囊，登上甲板，开始了风雨兼程的远航！

中考是什么？中考是晨曦中母亲疼爱的眼神。无怨无悔，寒来暑往，亲子之情，感人心肠。多少关爱，多少牵挂，几多欣喜，几多忧伤，拳拳慈母心，隐隐暖胸膛！

相信很多同学都看过电视剧《亮剑》，李云龙用他的一往无前、敢打敢拼的斗志，告诉我们，什么叫亮剑精神，什么叫“狭路相逢勇者胜”！而《士兵突击》里那个“不放弃，不抛弃”的许三多凭着执着坚韧，在浴火里重生，化茧成蝶！

中考就是我们人生的第一次真正的亮剑！就是我们的化茧成蝶！中考不是对青春的扼杀，而是让青春怒放！

犹记得9天前的今天，我们高三的学长们沉着镇定地接受人生最严峻的挑战。他们回望中考，平静地嘱咐：“中考是你们弥足珍贵的人生历练，好好准备吧！”我们哪能想见浩淼无垠、波诡云涌的高考考场，多少汹涌的人才千帆竞发？！右手揭了两层皮，肘部一动就出血的坚强考生申兰，她端着重度烫伤的右手，勇敢地走进了高考考场；考生袁懋森是坐着120急救车进入学校的，三天前，他突患气胸需手术治疗，但却咬牙坚持高考。他们说圆梦高考，青春才无悔；同理，圆梦中考，理想才开花，青春才怒放！

学长们的坚毅令人唏嘘感佩，我们如能迁移一半的坚毅，秉承一半的信念，中考这道栏还怕跨不过去吗？作为过来人的学长总是举重若轻，游刃有余，因为他们经受了中考的洗礼，因为他们没有吝惜付出和汗水。我似乎隐隐听得学长的殷殷寄语：中考，是你们奋斗的起点，初三的拼搏永远是值得的！

正因为我们攀登过，才有了一览众山小的感觉；正因为我们跨越了，才有了天上人间的分界；正因为我们奔跑过，才有鲜花掌声的热烈；正因为我们奋斗了，才有风雨彩虹的喜悦。“待考而发”，万事俱备，只欠东风。中考正迸射出催人奋进的光芒，等待我们去赴约！你带好赴约的礼物了吗？是的，我们已准备好了“心情”，准备好了“身体”，请准备好“方法”，去和中考来一场轰轰烈烈，怒放青春的约会！中考，准备了一句培根的格言，回赠于我：深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。是的，我们答卷审准题，做题落准笔，检查够仔细，我们可以创造奇迹！

中考，赴你之约，曾经我彷徨却步，以为你决定我的前程，而今，我能坦然地面对你，因为握紧拳头，生命线赫然在我手中，我深信当一个人有足够强烈的愿望去改变命运时，所有困难都会为他让路。中考，赴你之约，为了怒放青春，为

了回报父母，为了xx桃李遍天下！初三加油！中考必胜□xx辉煌！

冲刺中高考励志演讲心得体会篇二

大家下午好！

今天我们欢聚一堂，在这里编织青春梦想，我是325班的陈佳，很荣幸能代表九年级的全体同学在这个特殊的时刻发言。

风，从水面掠过，留下粼粼波纹；阳光，从云中穿过，留下丝丝温暖；岁月，从树林走过，留下圈圈年轮。同学们，我们从时代的舞台走过，我们留下什么？我们要留下全力以赴的拼搏身影。在学习中少说空话，脚踏实地，不求一步登天，只求步步为营，失败了，不要气馁，成功了不要骄傲，命是失败者的借口，运是成功者的谦辞。

同学们，请记住今天冲刺中考誓师会这个庄严的日子，每一天就是一次冲锋，每一天就是一次搏击！虽然时间很短暂，但是我们可以让它富有意义；虽然时间很短暂，但是我们可以让它变得更加充实和完美。人生难得几回搏，此时不搏待何时。既然选择了高山，我们就要去顶峰观光；既然选择了大海，我们就要去乘风破浪！俗话说，三分天注定，七分靠打拼。爱拼才会赢，不拼你就输！我相信，只要我们努力拼搏，就能取得胜利。

冲刺中高考励志演讲心得体会篇三

各位亲爱的同学：大家好！

两千多年前，一位哲人立于河边，面对奔流不息的河水，想起逝去的时间与事物，发出了千古流传的感叹：逝者如斯夫。人生百年，几多春秋。向前看，仿佛时间悠悠无边；猛回首，方知生命挥手瞬间。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。“未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。”今天不同寻常，因为今天距离中考只有30天了；你们不同寻常，因为你们将面临人生的第一次重要的选择；这次选择不同寻常，因为这次选择将决定你是否能坐在重点中学的教室里学习，是否能顺利升学，甚至决定你能否进入象牙之塔，进而决定你将来的人生发展。

面对即将到来的中考，或许有的同学正在因为自己成绩不理想而彷徨，或许有的同学会因为时间的短暂而叹息，或许有的同学不以为然逍遥的数着日子。可是同学们，你知不知道，你的父母正为你即将到来的中考心急如焚，我们的老师在承受着巨大的压力，其他学校更多竞争者们在摩拳擦掌，跃跃欲试。中考，容不得我们有一丝迟疑，中考，容不得我们有片刻停滞，中考，容不得我们有半点闪失！中考，我们必须胜利！“机遇只垂青于那些有准备的人”。那么，就让我们在今后的30天内，秣马砺兵，用我们的信心和努力创造奇迹！中考是一场精力和智慧的赛跑，是一次超越，是一场战斗，必须充分讲求战略战术。

首先，重视它而不是畏惧它。有些同学到现在还游离在中考之外，迟迟不能进入状态，这是最可怕的。初三值得重视，因为它是锤炼真金的三昧真火，谁是英雄，谁是懦夫，经历过初三才最能见分晓。我们要自信，我们是不会在初三生活中败下阵来，咬紧牙关，脚踏实地，迎战中考，才会赢得中考。同时，我还要特别告诫同学们的是：一定要有整体规划，要有大目标，也要有小目标；要有远期计划，也要有近期计划，包括每天的计划，甚至每节课的计划。每天给自己一个满足，给自己一个好心情，明天就是艳阳天。

其次，自信成功却不盲目乐观。有人说：自信是驾驭理想的风帆。有些同学或许现在成绩不够理想，就不思上进，浑浑噩噩，虚度时日，请同学们想想刚踏入新中大门时，每一位同学不都曾豪情满怀吗？成绩一时不理想并不可怕，可怕的是丧失了信心，可怕的是没走上战场就倒了下来。只要把握

这宝贵的30天，我们足以能够创造奇迹！当然，对于有些成绩较好的同学，一定要做到戒骄戒躁，沉下心来，做起学问，做到更规范、更严谨、更刻苦，这样才能百尺竿头更进一步。今天老师想告诉你们的是：让我们今天的拼搏成为明天最美好的回忆。因为，我们每一个人要想生活的无怨无悔，就只有奋力拚搏；因为，只有我们拼搏努力过，我们每一个人的生才能无怨无悔。再过30多天，我们的同学们就要走上人生转折的战场了。10年的寒窗苦读，3千多个日日夜夜，所有的辛苦，所有的劳累，所有的付出，都将在6月来收获。

第三，考场就是战场，两强相遇勇者胜。同学们，我知道你们已经走过了很多的艰辛，可你们要面对的六月会更艰难。你们在未来的30天要面对众多的作业、考试，你们会因学习压力而烦乱，你们会因成绩提高不快而徘徊，甚至你们会因恐惧中考而想放弃。因此，同学们，我忠告你们，没有比脚更长的路，没有比人更高的山。你们必须自信，自信和拼搏是命运的决定者。因为过去的努力，你们已经积淀了一定的知识和能力，只要勇敢冲刺，你们就能赢得胜利，赢得未来。你们要保持对学习的满腔热情，知识改变命运，知识是走向人生成功的通行证。你们要持之以恒，奋发向前。中考的路确实很艰难，但孜孜不倦执着于学业你们就不会被失败和挫折击倒，你们就会一步步地向着自己的理想迈进！你们要勤奋，要始终如一，要不懈不怠。因为“勤能补拙是良训，一分辛劳一分才”，因为所有的成绩都是努力的成果，都是勤奋的结晶。你们要调整心态，正视压力。要正确评估自己，给自己准确定位。要找准自己在班级、年级的位置，给自己确立一个通过努力能够实现的目标。你们要学会调适，学会思考，深思、明辨、慎取，你们将会拥有整个世界。

面临中考，别紧张，也别懈怠，最重要的是能否尽展生平所学。所以，最后的几十天里，首先我建议大家要保持足够的信心，我们可以试着这样来做一下，据有关专家认定，这样做对增强信心可是非常有效。

冲刺中高考励志演讲心得体会篇四

阳春三月，春寒料峭，憧憬六月，激情满怀。离中考决战仅有不到100天的时间了，90多天时间，弹指一挥间，中考已经到了一决高下的关键时刻。同学们，再有90多天，你们将永远离开你们的母校。从你三年前跨入校门的那一刻起，你们的名字，你们的命运已经和你们的母校紧密联系在一起了：你的母校，你的老师将因你的荣光而荣光，你的奋斗就是你母校的奋斗，你的磨难就是你母校的磨难，你的成功就是母校的成功，你的失败就是你的母校的失败，你未来所拥有的一切就是你母校所拥有的一切！

近几年中考，凤凰中学的师生们为凤凰中学树立了教育教学的辉煌，得到了区教育局的最高表彰，这是我们全体凤凰中学师生共同的荣誉，是我们全体凤凰人的荣誉。你们现在在这所学校积攒力量，应该是显露身手的时候了，应该是展翅飞翔的时候了，学校领导、老师和家长为你们付出了很多心血，寄予了很多期待，现在是你们交出满意答卷的时候了。

同学们，你们是有基础的，是有希望的。从八年级到现在，你们的每一次考试不管是单科还是总分，都能占在全区前列，这让我们看到了希望，看到了你们的努力。我们的条件虽然不好，但是，我们有一群敬业的教师，同学们可以看到，也可体会到，我们的教师为了大家的学习夜以继日，早出晚归，视你们取得成绩为他们最大的荣誉，面对今年的中考我们的老师充满着信心，充满着希望；同时也有你们这批不服输的学生，能够克服一切困难，努力拼搏，我觉得是充满希望的。

升高中，上大学，是人生梦的起点，我们要抢占人生的制高点，创造无怨无悔的人生！九年级是人生征途中的重要一站，大家千万不要把太多的精力和时间消耗在一时的享乐当中，当你竭尽自己的最大努力去为实现自己的梦想奋斗时，你将收获超出你预期的成果！同学们，在这最后的将近百天里，我们全体老师将众志成城，奋力耕耘，竭尽全力，“甘将心

血化时雨，润出桃花一片红”。我们坚信通过全体师生的共同努力，以我们的智慧驾驭战场，定能决胜于千里之外。作为你们的老师，我们朝夕相伴，我们有幸陪大家一同走过了你们生命中最亮丽的青春季节，我们愿意记住每一张灿烂如花的笑脸和每一个阳光遍地、书声朗朗的早晨。在这有限的时间内，我们无法给予你们更多的东西，只能倾其所有，助你们扬帆远航。在最后近百天的时间内，一定要抓紧分分秒秒，不让光阴虚度，要有永不言弃的精神！课堂上要聚精会神，全身贯注；要善思多问，有针对性弥补自己的不足。希望同学们，立足今天、把握明天，使自己做到初中无悔，青春无悔。同时，也许对你们有更苛刻的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评，也许会令你们难以接受，但我们相信大家能够理解，这一切，都是为了大家能够出类拔萃，为了大家能够有所作为。你们要明确升学这个目标，张扬理想，把握自己，掌好命运之舵。

请记住今天冲刺中考誓师会这个庄严的日子。每一天就是一次冲锋，每一天就是一次搏击！虽然时间很短暂，但是我们可以让它富有意义；虽然时间很短暂，但是我们可以让它变得更加充实和完美。人生难得几回搏，此时不搏待何时。既然选择了高山，我们就要去顶峰观光；既然选择了大海，我们就要去乘风破浪！俗话说，三分天注定，七分靠打拼。爱拼才会赢，不拼你就输！我相信，只要我们努力拼搏，就能取得胜利。

面对即将到来的中考，或许有的同学正在因为自己成绩不理想而彷徨，或许有的同学会因为时间的短暂而叹息，或许有的同学不以为然地打发着不多的日子。可是同学们，你们不知道，你们的父母正为即将到来的中考心急如焚，你们的老师正在承受着巨大的压力，其他学校的几千余名竞争者正在摩拳擦掌，跃跃欲试，他们想把你们打败在去高中、重点高中的路上，中考，容不得我们有一丝迟疑！中考，容不得我们有片刻懈怠！中考，容不得我们我们有半点闪失！中考，我们必须胜利！因为，我们是最强的！

请相信自己，你们是最强的，不到最后不能说自己失败，不到最后不能说自己不如别人，关键是我们有没有决心，有没有信心。不要因为一两次不理想的成绩而苦恼，丧失了斗志，也不要为自己一两次考出了优异的成绩而感到骄傲自满或者放松对自己的要求。我们要沉住气，要一如既往，胜利终归是你们的。

在最后的冲刺时刻，中考之前的复习备考，是拉开成绩的关键时刻，拉开别人还是被别人拉开，做好提高课堂教学效率、提高练习讲评效果这“两提高”显得尤为为重要，我们的老师们要制订好复习备考计划，要将每一节课上成公开课，上成优质课，上成有效、高效课，要打有准备之仗。把握好中考方向，研究好考试动态，设计好逐渐提升的阶梯，将中考的难点分散到平时的训练中，逐渐缩小复习范围，重点突破难点。同时更为重要的是要了解每一位学生的分数提升空间在哪里，在平时的教学工作中以及学生的训练练习中如果围绕这提升目标去弥补这一空间。在这一点上，我们在座的课任教师及全体学生，在平时的教与学中应该注意好“三重”原则，一是“重分析”，即在讲评时不能就题讲题，更不能只满足于报答案，而要重过程分析、重思路分析，以此来规范学生解题的习惯；二是“重总结”，即在讲评时要善于拓展视野，注重联系相近、相关的知识点或题目类型，通过比较与提炼，归纳总结出相应的规律、方法；三是“重迁移”，即要有意识指导学生运用已经掌握的知识和已经具备的能力去解决相对陌生的新题目，以此培养学生解题时的实战能力，只有学生真正做到了知识与能力两个方面的迁移，才能应对千变万化的题目而立于不败之地。同学们，目标引导行动，行动决定命运。中考的战鼓已经擂响，我们别无选择。我们要以高昂的斗志，百倍的信心，坚定的毅志，扎实的基础，高超的技能，全身心地奋战中考，以优异的成绩，向学校、家长、社会交出一份满意的答卷。我们全体教师要以最优秀的课堂教学、最先进的教育理念、最无私的投入、最真挚的情感与我们全体学生同舟共济！在这最后的近百余天的时间里，我们全体师生要有吃苦耐劳的精神，把握好有限的时间，

合理安排好学习与休息时间。人生不拼不精彩，中考在即，英雄弯弓，箭在弦上。我们全体师生要斗志昂扬，要拿出你们的智慧，拿出你们的勇气，用一颗永不服输的心，带上最睿智的头脑，怀着最细致的心灵，握紧最有力的拳头，让我们一起挑战xx年的中考，创凤凰中学中考新的辉煌！

冲刺中高考励志演讲心得体会篇五

青春，一个美丽的词语；理想，一个个人人在追逐的东西。谁不曾拥有青春，谁不曾拥有理想。可是我们又有几人在把握自己的青春，追逐我们的理想呢？因为很多人都感觉自己生活得浑浑噩噩，所以我们不得不反思一下我们这样的生活是否有意义。

雨果曾说：“谁虚度年华，青春就会褪色，生命就会抛弃他们。”现在的我们正值青春年华，还有许多的理想还未实现。或许我们觉得自己还很年轻，还有大把的光阴去挥霍，但是时间是不等人的，它如流水一样从我们身边悄悄溜走，走得悄无声息。

马克思也说过：“青春的光辉，理想的钥匙，生命的意义，乃至人类的生存、发展……全包含在这两个字之中……奋斗！只有奋斗，才能治愈过去的创伤；只有奋斗，才是我们民族的希望和光明所在。”在这里，大多数都是二十来岁的年轻人，我们坐在这不错的教室里面学习，可是我想问一下有几个人敢自信的说一声：我在认真学习，没有浪费青春。

有人说，大学生活是美好的，可是却仍然有很多人感受不到这份美好。在我看来，美好或不美好，在于你选择一种怎样的生活方式。如果你浪费时间，浪费青春，生活得浑浑噩噩，你自然会感受不到大学生活的美好了。相反，如果你积极的去面对大学生活，用一种积极的方式去生活，你的生活也就会变得多姿多彩了。如果你确定了你的理想，确定了你的目标，你便可以根据自己的目标去奋斗，不会像一只无头苍蝇

一样瞎忙活。为生活而奋斗吧，为理想而奋斗吧，别给青春留下遗憾。

不错，每个人都有理想，但要让这美好的理想变成现实，关键还要看自己。俗话说：“有志者，事竟成”。我相信，只要我们努力塌实的学习，一定会使自己的理想成真！

理想是石，敲出星星之火；理想是灯，照亮夜行的路。

理想是火，点燃熄灭的灯；理想是路，引你走向黎明。

这首诗写出了理想的真正内涵，也阐述了理想的重要性。理想是一种动力，是一股力量，它告诉着我们在前进的道路上不要气馁。

把握住我们的青春年华，为理想搏一把，为理想奋斗一次。因为我们年轻，所以即使失败我们也输得起。不要给青春留有遗憾，为青春奋斗一次，为理想拼得一回人生的精彩！

冲刺中高考励志演讲心得体会篇六

早上好，今天我发言的题目是“做好充分准备，迎接中考”。

时间过得很快，开学仿佛还是昨天，转眼间我们就要面临考试了。考试是检验学生学习成果的最好方式，更是展现我们学生优良学风的重要窗口。考试也是一种考验，一种让我们敢于正确评价自己，勇于承认学习上的失误和不足，严于自我约束的考验。为了同学们在考试中能够获得成功，希望大家在以下几个方面做好充分的准备。

首先，认真做好复习准备。一是要统筹计划，惜时如金。鲁迅先生正是把别人喝咖啡的时间都用上，把一些零散的时间“焊接”起来，才铸就了令人羡慕的丰碑。二是要见缝插针，持之以恒。“见时间之缝，插学习之针”。当我们在排

队时，与其把时间浪费在东张西望上，还不如记几个公式，背一段文章！与其让时光白白流走，不如再想一遍老师在课上讲的重点……诸如此类的时间在我们生活中是很多的，只要我们保持“挤”的恒心，锲而不舍，就一定能把枯燥变成愉快，把空虚变成充实，把有限的时间变成无限的力量！那时，你一定会发现你生活在一个全新的天地里，倍感快乐和轻松！

考试不仅是智力与知识的竞争，也是心理素质的较量。如何调整好心态，以良好的精神风貌迎接考试，是一个不容忽视的问题。心情愉悦时，会增强学习的信心和兴趣，产生学习新知识的强烈愿望，会感到大脑象海绵吸水一样，比较容易把知识“吸”进去，而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧时，会降低学习的愿望和兴趣，从而影响智力发展。所以平时就要注意培养自信、乐观的性格。

其次，要求所有同学在积极备考的同时，要文明考风，诚信考试，敢于公平竞争，以自己的实力争取优异成绩；要坚决杜绝考试作弊的想法和行为。考试作弊是一种不文明、不道德、不诚信的行为，是一种违反学校纪律、有悖公平竞争的行为。有些东西破了可以修补；有些错误犯了可以改正；但有些过失造成的后果，就要担负一辈子，在人生中留下痛苦的伤痕。没有诚信的国家将不会安稳，没有诚信的校园将不可立足，没有诚信的个人将最终被社会所抛弃。国家倡导诚信，社会呼唤诚信，人人需要诚信。对待考试的态度和行为，其实是个做人问题。我们应从杜绝考试作弊做起，自觉恪守诚信，用自己的点滴行为，共铸校园诚信，做一个新世纪诚实守信的学生。

同学们！所有的付出，都会有结果；所有的汗水，都不会白流；所有的努力，都会有回报。为了自己的未来，也为了对得起供养我们的父母，对得起辛勤培育我们的老师，让我们共同努力吧！

最后，衷心预祝全体同学在考试中取得优异成绩！

冲刺中高考励志演讲心得体会篇七

大家好！

“九年磨一剑，六月试锋芒”，三年的初中生活即将划上一个圆满的句号，再过100天，我们将面临人生的第一次决战——中考。

如果说初中三年是一场漫长的马拉松，那么今天就将进入最后的百米冲刺。同学们，离中考还有百日，超拽我们还有很多事要做。通过努力学习，我们的成绩会从400分上升到500分，从500分上升到600分，奇迹每天都在发生，命运时刻掌控在自己手中，上天只会眷顾那些勤奋上进的人。面对挑战，我们唯有一搏！

中考是一场没有硝烟的战争，而今，号角吹响，战斗已打响，一切就看我们的表现了。课堂专心听讲，认真记录笔记，自习勤思善问，追求精细准确。父母期待的目光，师长不倦的教诲，自己光明的前途，都容不得我们一丝马虎。超拽分组于细微之处见功夫，我们要坚信：汗水不会白流，成功一定属于我们的。

同学们，人生能有几回搏，此时不搏待何时，拿出我们的激情，燃烧出最耀眼的光芒，在平中历史上写下最绚丽的篇章。

最后，祝愿平中学子能在20xx年中考中旗开得胜！

谢谢大家！