

年级主任高考动员演讲稿 高考冲刺动员 演讲稿演讲稿(通用6篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

年级主任高考动员演讲稿篇一

今天我发言的题目是：稳定心态、轻装前进、提高效率，向大学进军。

时间似流水，转眼间我们离高考只剩下一百天，今天我们聚集一堂，就是要共同宣誓，共同加油，争取每一位同学都取得高考的胜利。

人生有许多梦，唯有少年之梦最美。老年人的梦多是对往昔挥逝去的岁月的留恋，而青年人的梦则是对美好未来的希望。希望，是梦想，也是幻想。实现了，就是梦想成真，破灭了，就是幻想成空。人生紧要关头决定性的只有几步。今天我们开这个百日应考誓师大会，就是提醒大家，我们个人一生紧要关头到来了。

第一句话是轻装前进。在战斗即将打响的时候，部队要兼程到达指定位置，必须轻装前进。我们也一样。

要想轻装前进，首先要明确目标。我们唯一的目标就是考上大学。我们唯一的任务就是复习备考。这一点要明确。所谓轻装前进，关键是放下包袱，放下所有包袱。把主要心思转到学习中来，把一切与复习备考无关的事放下。把人与人复杂的个人关系、个人感情、私人恩怨放下。要适当地放弃，这还需要勇气。与高考无关的许多人、许多事，在一定的时

期会有很大的价值，但高度当前，它们的价值要往后放，到了大学校园之后再继续。如果真的能置疑一个目标决定自己的百日生活，那么放弃也不件难事。

第二句话是稳定心态。首先要充满信心。大学扩招之后，众说纷纭，但一个重要的基本点是人人都关注的，那就是有志者有了发挥的天地，每个人都有大学可上。只要努力奋斗，认真学习了，皇天不负有心人，有付出必然有回报。你有具体可行的目标，只要自己付出了，就一定能够实现。心理上个人可以每天暗示一下自己：我能行，我一定行。我能学会，我能考好。我能稳定自己的心态，我能把握自己的命运。其次稳定心态还要做到学适时调节个人情绪。与人有矛盾怎么办？遇上困难怎么办？家庭变故怎么办？成绩波动怎么办？每一点小小的挫折，都可能导致个人终生的成败。心理上有问题，可以说是最大的问题。自己解决不了，可以请人帮助解决。要真正保持民族教育的稳定，还有一个劳逸结合的问题。善于搭配时间。不同的学科，不同的训练方式、不同类型的习题，有时需要在不同的时间去做，有时需要相互插花式搭配完成。我们讲抓紧时间，不是把一切时间都用来学习，该吃饭时要吃好吃好饭，该喝水时要喝好水该休息时要注意休息，该锻炼身体时也不能忘记锻炼身体。百日冲刺，要把自己调节到最佳状态。现在人看高考，是智力、体力与心态的总体较量，不仅仅在学习本身。所以劳逸结合的重要性不言而喻。

第三句话是提高效率。轻装前进本身就是为了提高效率，在此基础上，我们还要讲究一切与效率有关的问题。在最短的时间内尝到最多的知识，保持最好的心态，以最快的速度提高自己的成绩，百日增长一百分也是可能的。关键是要有效率意识，不能死学、盲目用功，而要巧学，根据个人特点制定复习备考计划。

第一是抓紧时间，见缝插针，利用一切可能利用的时间用于学习。我校开学之初，已经有一此学生提前到校，夜夜学习到十一二点，这里个好现象。用秒来计算时间，会发现其实

百天时间还可以学习许多东西，还可以提高许多分数。如果把现在关键的时间浪费了，就把一生都耽搁了。要想不浪费时间，许多人的体验，那就是生活、学习有计划性，计划越细，遵守计划越严格，效率就越高。第二是讲究方法。有些学生学习一直很认真，精神上压力很大，但成绩始终提不起来，这与方法有关，一定要树立方法意识，改善自己的学习，从提高效率上下功夫，有钢使到刀刃上，这一百天往往可以立竿见影。不一定盲目学习他人的所谓经验，关键是打到适合自己的提高效率的学习方法。不要一条路直到黑，最后是一头撞在南墙上。必要时总结一些方法，多法并用，努力改变自己。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

同学们，大学离我们越来越近了，未来向我们呼唤，光明的前途属于我们，努力吧，我等待着大家的好消息！

年级主任高考动员演讲稿篇二

你们好！

很高兴能够获得这样一个展示自我的机会，做为一个即将面临高考的高三学生，在这里，我将表露自己的心声。

我行！我一定行！这是青春的号角，嘹亮的高音。而我，曾几度的徬徨，几许灰心与苦丧，几番沟壑纵横，潮落。无数次，失败将我击倒，泪水把心灵涤荡，意志力也似乎被压跨到最后的防线。我甚至怀疑过自己的能力，在迷雾般的天地里陷入低谷。

不知你是否曾经跟我一样，面对着一大堆试卷、试题头痛不已。不知你是否像我一样在双休日的早晨为了“是多背几个单词还是多睡五分钟”而斗争很久。不知你是否像我一样只因多看了一会儿电视就被父母教育了很久，也许你也跟我一样为了高考而拼命抑自己的欲望与个性。

是啊！我是一个再平凡不过的高三学生，我没有一技之长，不会弹琴不会下棋，更不会吟与作画，我只会为了学习成绩的好坏而喜忧。我们应该有一个明媚的理想。可是有人说：“梦里走了许多路，醒来却还在床上。”人不能在梦幻式的理想中生活，在一个如此多梦的季节里，朋友们，请像我一样，不要彷徨，更不要被失败击倒，请相信自己，我能行！最后的战役还没有分也胜负，我们没有权力气馁。更何况你根本不知道自己能够创造怎样的天地，或许你能够强到连自己都不敢相信！请相信自己，我一定行！

我深信一句话，“有志者，事竟成，百二秦关，终属楚。苦心人，天不负，三千越甲，可吞吴”。请坚信，一切的阴霾都将消散，因为这个春季是希望之春，胜利之春。走过迷茫，走过彷徨，充满自信，越发坚强。用快乐迎接高考，用沉着的心态对待学习，用平和的心态看待成绩，用无畏的心态去面对坎坷和荆棘。请相信自己，我一定行！

我行！我的地盘我做主。潇洒的个性，自信的头颅，衬托出我们的张扬。年轻无极限，我年轻我就行！

我行！只因我有自信，有激情。用自信做帆，用激情做桨，驶进青春的激流，去寻找我的理想。

谢谢！

年级主任高考动员演讲稿篇三

大家好！

今天，能够作为家长代表在高考百日誓师大会上发言，我感到十分的荣幸。在此，请允许我代表全体家长，向为同学们的成长和进步倾注了无数的汗水和智慧的领导和老师表达我们崇高的敬意！让我们从心底里由衷地说一声：谢谢！

同学们，时光匆匆，岁月如梭，转眼间，十二年的寒窗苦读就要过去了，今天，离我们高考的日子只有百天了，短短的百天，却是决定我们成绩的百天，也是决定我们人生是否能够上一个台阶的百天，更是决定我们人生的命运的百天。

知识改变生活，学习改变命运，同学们，人生路漫漫，但决定我们命运的往往只有关键的几步。洒下汗水，才能收获珍珠，要想让我们有一个更加美好的前程，要想让我们的未来站得比别人更高，要想让我们的生活过得比别人更好，要想让我们的人生更加精彩！我们就一定要抓住这关键的百天。

同学们，十年磨一剑，今朝试剑锋。冲锋的号角已经吹响，决战的日子就在眼前，两军相遇勇者胜，唯有勇者才能把红旗插到最高峰。不管我们过去的的成绩如何，利用好这百天，拼搏进取、奋勇冲刺，今日的寒窗苦读，定会换来明日的独占鳌头。二中高考的大红金榜上一定会写上我们的名字。

各位家长，十二年的风风雨雨，我们陪伴孩子一起走了过来。百天的时间不仅考验着孩子，也考验着我们。在孩子全力以赴做最后冲刺的关键时刻，我们要做孩子的后勤和心理工作。为孩子创造一个宽松、和谐的学习环境，调理好孩子的饮食，关注孩子的身心健康，帮助孩子甩掉包袱，轻松上阵，为孩子的前进鼓劲加油。

最后，把一首诗送给同学们，诗名叫《志存高远》：“逐鹿群雄志存高，击水遏（舟自年少，秦皇汉武英名在，指点江山看今朝。”同学们，希望是你们的，胜利更是你们的，祝愿你们取得理想的成绩，更祝愿你们有一个值得骄傲和自豪的人生。

谢谢大家！

年级主任高考动员演讲稿篇四

晚上好！新学期已经开始将近一个月，我们高三正以昂扬之态迈着坚实的脚步一路向前。

xx届的同学们，请站起来，跟着我一起呐喊：

20xx年高考，我来了！我要打败一切对手，我是学习的王者！
高考，我是主宰，我一定能成功！

但我们也要冷静。俗话说：吃得苦中苦，方为人上人。只有抛洒汗水，泪水，甚至血水才能收获成功；只有同时具有良好的态度，一流的习惯，坚强的意志，才能铸造20xx年高考的辉煌！现在我们每个人必须挑战自己，老师们会掌好悬挂的帆，同学们要握好手中的桨，齐心协力，朝着我们的目标大学校门，挺进！

我们背负的期望不允许我们退缩，我们立下的志向不允许我们犹豫，不要害怕竞争，竞争本来就是生活中的常态。

为了使20xx年高考更加辉煌，请让我们一起从细小的事情抓起吧！

首先，让我们谨记，迟到是学习的大敌，是良好班风的大敌，是年级良好风气的大敌。一个没有迟到现象的班级，往往会给人们留下良好的印象，往往会营造出令每位家长和同学们都满意的学习氛围！让我们一起努力，杜绝迟到！

第二，让我们努力形成一切向上，一切向善的良好习惯。心存班级，心存年级，心存学校，心存父母，心存自己。当我们准备做一件事情时，我们要好好考虑有没有负面影响。比如上课时到食堂吃饭，课上却啃面包，喝牛奶，不注意身体而拒绝做操，课上睡觉或听mp3，晚自习时打电话等等。小节不小，让我们把小节做好，规范自己，提升自己。

第三，练好字，认真完成作业。每天坚持练字5个，每个字练10-20遍，既可平静心情，也可陶冶情操，提高素养，更重要的是能让我们在高考中直接受益。高三学年，同学们太累了，但记住完成作业，上交作业，坚持到底，我们一定会得到很大提升。高考成绩一定会得到较大提高。

第四，最大限度的利用好时间，尤其是用好早读时间，自习时间，晚修时间，晚修后9：40以后的时间，谁能充分利用时间，谁就会拥有一个美好的未来。

第五，睡眠要坚持高质量。回到寝室后，一定要抓紧时间休息，这样才能为第二天学习保证充足的精力，会休息的人才会有更好的工作！

今后，我们要继续加大管理力度。同学们一定要积极配合。对于极少数严重破坏校纪校规的同学，年级组和学校将加大惩处力度。

告诉同学们一个消息，我们年级组的管理规则已经出台，近日将下发到班级，需要同学们认真执行。做一个优秀学生其实不难！

同学们□20xx年高考正微笑着向我们走来，十年磨一剑，取胜在瞬间。检验我们三年辛勤学习工作成功与否的关键时刻即将到来，我希望大家在最后一时间里，集中精力，聚精会神，注意方法，讲究策略，顽强拼搏，树立的人生高标不能降低！

让我们抛洒汗水，呕心沥血，齐抓共管，整体挺进□20xx年的高考一定会因在坐的每位同学而更加辉煌！

年级主任高考动员演讲稿篇五

大家上午好！今天我发言的题目是：高三——我们一同走

同学们□20xx年9月，你们跨入了xx区职教中心的校门，为了高考，为了大学梦，为了未来人生更加精彩，两年来你们披星戴月，寒暑不歇，风雨无阻。

两年的时光里，老师们与你们朝夕相伴，有幸陪同大家一起走过了你们生命中最亮丽的青春花季和雨季，那一个个阳光遍地书声朗朗的清晨，那一张张朴实真诚灿烂如花的笑脸，那一双双闪闪发亮专注投入的眼睛，那一个个激情四溢青春律动的身影，都将是停泊在我们心湖中最美好的回忆。

此时，大家站在了一个新的征程上，这是人生征途中的重要一站，跨越它，你们的人生将焕发异彩！

高三是苦的，不苦，哪能是高三？但苦中自有真味。追求快乐，是一切动物的本能，而感悟痛苦则能锤炼高贵的人格。因为，战胜痛苦会实现自我的超越，苦中作乐能教给我们乐观的心境，俯视痛苦你的人生可以更加从容。一位拼过高三，跨入理想大学的学子在文章中写道：“惟有大苦，方能大乐，高三乃是大苦与大乐的最佳结合，高三促进了每一个人真正意义上的长大。把握住了高三，就拥有了可以把握整个人生的气势！”同学们，如此宝贵的高三，我们怎能不珍惜，怎能不好好享受？所以，让我们昂起头大声说：高三，该来的都来吧，我静静地等着你！

让我们共同把握高三这个宝贵的瞬间：我们不能决定生命的长度，但我们可以控制它的宽度；我们不能左右天气，但我们可以改变心情；我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容；我们不能控制他人，但我们可以掌控自己；我们不能预知明天，但我们可以利用今天；我们不能样样顺利，但我们你可以事事尽心，我们不能回避挫折，但我们可以东山再起、从头再来。让我们把紧张、焦虑、害怕、不安、悲观、失望都抛在脑后，勇敢地向着梦想的舞台前行。让我们发扬xx职教学子的拼搏精神，誓与20xx年高考一决高下。

xx天，在历史的长河中犹如沧海一粟，然而对于你们，这xx天可以让时光倒流，完成十几年积淀的知识回顾；也可以让我们老师尽情施展点石成金、化腐朽为神奇的教学艺术，在让你们梦想成真的同时，可以提升老师们的教学水平，到达一个崭新的高度。

同学们，在高考的路上，你们并不孤单。有同学的整日相伴，有父母的后勤保障，更有老师与你们并肩战斗，你在做题、读书和整理笔记，老师们在出题、阅卷和备课；你在为自己奋斗，老师们在为所有的学生奋斗，你不孤单——因为我们和你在一起！当你遇到困难，无论是学习难点，还是心理压力，或是思想包袱，我们都会帮你化解。我们不仅是你们的老师，也是你们的战友，朋友。你们不是孤军奋战——因为我们和你们在一起。你们的成功就是老师们的追求与幸福！

高考备考是一场集体智慧的协同战，只有同心协力，群策群力，才能产生最大的合力，取得最佳的效果。老师们将刻苦钻研，潜心备课，不断更新教育理念，努力完善教学方法。认真研究“考纲”和“考试说明”，随时关注高考动态，采集高考最新信息，实行苦干+实干+巧干的精神。追求科学备考，强化过程跟踪，精化教学内容，细化解题思路，你们能够金榜题名是我们最大的愿望。教无止境，学海无涯，我们会以主导者的身份最大能量地服务于作为主体的高三学子——你们！

高三教师团队是一个能吃苦，能奉献、能战斗的集体；在这xx天的时间里，他们会继续发扬埋头苦干、求真务实的优良传统，关心每一位学生的生活，关注每一位学生的学习，关爱每一位学生的进步。心系高考，心系学生，全力奉献，去托起每一位学生的梦想。做你们坚强的后盾。

韩非子说：“天下之难事必作于易，天下之大事必作于细。”意思是远大的目标必须从小处做起才能实现。我体会这句话有两层含意：一是我们必须把远大的目标化为若干个

小目标（如学科目标、阶段目标），每个小目标实现了，就向大目标靠近了一步，譬如我们高考大目标的实现，应该建立在月考、期中考试、期末考试、模拟考试等目标的实现上，没有每一阶段考试的目标实现，就不可能有最后高考目标的实现；二是要实现我们确立的目标，不能停留在口头上，不能做说话的巨人行动的矮子，要从大处着眼小处着手，分割我们的学习，就应该从上好每一节课开始，从做好每一道题开始，从考好每一次试开始。

高考要取得辉煌的成绩，概括起来是这样几句话：向管理要成绩、向学习习惯和态度要成绩、向心理素质要成绩。下面我就这三句话略作说明。

第一句话是管理出成绩，管理出质量。管理好与坏、松与紧，直接关系到明年的高考成绩，没有良好的班风学风，不可能取得高考的胜利。希望大家能够深深地理解专业部、理解老师，严格管理、严格要求是对你们最根本的关心，最好的爱。同学们，理解并不都在成功前，真正的理解是在大家取得成功后。所以，我们要强化管理，建设良好的班风学风，为高考复习创造良好的环境。

第二句话就是向学习态度和习惯要成绩。态度可以改变习惯，态度和习惯决定你个人的成败，书写好坏、答题规范与否、审题细心与粗糙、计算准确与错误，都来自平时对学习的态度和学习习惯，所以，从现在开始，我们每一个同学要端正态度，养成良好的习惯，为高考奠定知识基础和习惯基础。

第三句话是向心理素质要成绩。高三这一年□xx个日日夜夜，有成功有失落，有喜悦有痛苦，对一个奋斗者来说太平常不过了，坚强者会勇敢地去面对，脆弱者会因同学间一次小误会而伤心痛哭、会因老师的一次批评而情绪低落、会因一次考试失利而悲观失望，这种心理承受力怎么适应高考呢？高三这一年所走的路是你们人生中最重要经历，同学们如果挺过来了，不仅收获的是高考成绩，更多的.则是收获了做人

的道理。

下面，我向全体高三学子们提出以下具体要求：

一、每一位同学要以高度的紧迫感迅速进入高三学生的角色。迅速适应高三的学习生活，全身心的投入复习备考，做到与学习无关的事不做、影响自己前途的因素要排除：如不上网吧、不玩手机、不抽烟，不喝酒，上课不睡觉，把全部的精力都放在学习上。

二、要确立明确的奋斗目标。有了理想和目标，行为就有了方向、学习就有了动力、对高三这一年紧张而有序的生活，就不会觉得空虚而有希望，没有目标的人，他会无所事事。当然，同学们一定要清晰地认识到：实现理想的道路并不是一帆风顺的，遇到挫折，我们要知难而上，要明白爱拼才会赢！

三、服从管理，服从统一要求。每位同学要遵守学校纪律，听从专业部统一指挥，服从班主任管教，服从任课教师的批评和教育，不允许任何人影响高考复习的秩序。

四、学习上要多听任课教师的指导。虚心接受老师知识上的传授、学习方法上的指导，包括答题的规范要求，那些自以为是、把老师的话当耳边风的人，高考中很多都是失利者。有什么学习困难，尽管找老师；有什么心理想法，尽管找老师；有什么意见建议，尽管找老师，老师是你们学习上坚强的后盾。

五、抓好第一轮复习，为高考打下坚实的基础。高考题的难度分布为50%的简单题，30%的中等题，20%的难题。这意味着基础题占了xx0分或100分，它是复习中重点练习的部分，决不能厌烦它，要知道高考不仅考你对知识的掌握程度，还要考做题的速度；许多同学就是在高考时因时间不够，丢掉了平时能做出来的基础题才考砸的，所以建议我在座的同学多

花时间在中等难度以下的题上，下功夫，只有夯实基础，才能稳操胜券。

六、各科要建立一本错题集：也许大家都有这样的体会：每次考试后，教师与学生都有一大堆遗憾，许多题目讲过了、做过了、考过了，甚至不只考过一遍，最终还错了？这主要是因为我们的知识构造的残缺和认识上的盲点造成的。要克服这一弊病，最佳的方法就是建立一本错题集。准备一本厚笔记本，把平时作业及考试中做错的典型性错误找出来，从讲义或试卷上“剪切”下来，“粘帖”并整理编辑在笔记本上。它的好处：既是学生积累学习经验和学习资料的宝库，又是教师改进教学，探索规律，研究学生的重要依据，更是提高考试质量的有效措施。

高三这一年，是你们最值得去珍惜和拼搏的一年，命运就在自己手中。只要我们集中一切精力，排除一切干扰，树立必胜的信念，又贵在坚持、脚踏实地地不断地战胜自我，我相信，同学们明年的高考一定会梦想成真，机电专业部20xx年高考定会取得更加辉煌的成绩。

同学，高考是辛苦的，也是沉重的。辛苦的是学习，沉重的是心理，但甜美的是过程，更是结果。所以，希望在座的所有同学能珍惜点滴时间，在学习上不轻言放弃，在行为习惯上，做一个战胜自我，超越自我的人。

同学们，在未来的xx天中，你们要面对山一样的书，海一样的作业，你们可能会因学习的压力而烦乱，会因成绩提高不快而徘徊，甚至会因恐惧高考而想放弃。所以，我希望同学们能制定好计划，认真地执行计划。在实际学习中，执行计划要与懒惰作斗争，要与不良习惯作斗争，要与贪玩作斗争，要有毅力，要有坚强的意志，要耐得住寂寞，要淡泊宁静，严守规定，坚守时间，不为自己找借口，不仅能吃苦，还要提高抗挫折的能力。

xx天后，你们将结束高考，我们全体老师将为你们送别。站在终点，笑望来时的路。到那时，你会由衷地感叹高三真是人生中最宝贵的财富，老师们一定会为你们的成功而自豪！

最后，衷心祝愿全体高三学子在20xx年高考中旗开得盛，金榜题名，蟾宫折桂！

谢谢大家！

年级主任高考动员演讲稿篇六

上午好！冬去春来，孕育万千希望；朗朗书声，洒满闻中校园。在这春风又起的季节，我们在此隆重聚会，召开高考百日冲刺誓师大会，抒发我们的满腔豪情，展望美好的明天。

同学们，一路走来，我们踏过坎坷书山，渡过茫茫学海。数年的寒窗苦读，让我们坚定了心中的理想。今天，距离高考只剩下一百天了！

一百天，可以突飞猛进；一百天，可以收获累累；一百天，可以创造奇迹；一百天，可以铸就辉煌！

我们要感谢生活，给我们留下了一百天的时间去努力。踏上最后的征程，我们更要沉着、冷静，以平常心对待学习和生活。学海无涯，还有许多知识我们没有很好地掌握，还有很多规律等待我们去探索，还有很多技巧需要我们去总结，还有许多问题值得我们去琢磨。每一个人都有做不完的事情，但每个人都有难以想象的潜力和无限宽广的进步空间。放平心态，潜心钻研，每一秒都有收获的契机，每一道题都有发现的惊喜。

一百天，每一天都是新的一页，每一页都写满奋斗的历程。拿破仑说：“最困难之日，就是离成功不远之时。”的确，越接近成功，道路便越艰险。艰难困苦，玉汝于成。放下包

袂，轻装上阵，立志高远，努力拼搏。在高考这场综合实力的较量中，能驾驭知识，战胜困难的人才能赢得最后的胜利。

我们深知，只有轮回的四季，没有轮回的人生。同学们，高考虽然不是人生的全部，却是人生极为重要的一步。在今后的一百天里，让我们全身心地投入紧张的复习当中，用微笑照亮前程，用汗水浇铸理想，无愧无悔地过好每一天，尽情描绘青春的风采，请坚信，一切的阴霾都将消散，因为这个春季是希望之春，胜利之春。我们的心在此飞翔，在和煦的春光中梦一般绽放。走过迷茫，走过彷徨，充满自信，更加坚强。用快乐迎接高考，用沉着对待学习，用平和看待成绩，用无畏面对坎坷和荆棘。

在这追梦的道路上，我们是你们忠实的朋友。作为闻中的一份子，我代表高三年级全体教师郑重向学校、向高三年级同学承诺：我们都将始终伴随着你们一起拼搏，风雨同舟，并肩作战。我们将忠于职守，以身作则，言传身教。我们将精诚团结，通力合作，步调一致，作你们最坚强的后盾。

我们将笑对每位同学的提问和质疑，刻苦钻研，潜心备课，努力完善教学方法，不断提高课堂效率，全力帮助同学们发挥出自己的最佳水平。我们坚信：今年六月的硕果会更加飘香，今年六月的笑脸将更加灿烂。同学们，努力吧！

老师们，同学们，大家下午好，

今天我发言的题目是：稳定心态、轻装前进、提高效率，向大学进军。

时间似流水，转眼间我们离高考只剩下一百天，今天我们聚集一堂，就是要共同宣誓，共同加油，争取每一位同学都取得高考的胜利。

人生有许多梦，唯有少年之梦最美。老年人的梦多是对往昔

挥逝去的岁月的留恋，而青年人的梦则是对美好未来的希望。希望，是梦想，也是幻想。实现了，就是梦想成真，破灭了，就是幻想成空。人生紧要关头决定性的只有几步。今天我们开这个百日应考誓师大会，就是提醒大家，我们个人一生紧要关头到来了。

第一句话是轻装前进。在战斗即将打响的时候，部队要兼程到达指定位置，必须轻装前进。我们也一样。

要想轻装前进，首先要明确目标。我们唯一的目标就是考上大学。我们唯一的任务就是复习备考。这一点要明确。所谓轻装前进，关键是放下包袱，放下所有包袱。把主要心思转到学习中来，把一切与复习备考无关的事放下。把人与人复杂的个人关系、个人感情、私人恩怨放下。要适当地放弃，这还需要勇气。与高考无关的许多人、许多事，在一定的时期会有很大的价值，但高度当前，它们的价值要往后放，到了大学校园之后再继续。如果真的能置疑一个目标决定自己的百日生活，那么放弃也不件难事。

第二句话是稳定心态。首先要充满信心。大学扩招之后，众说纷纭，但一个重要的基本点是人人都关注的，那就是有志者有了发挥的天地，每个人都有大学可上。只要努力奋斗，认真学习了，皇天不负有心人，有付出必然有回报。你有具体可行的目标，只要自己付出了，就一定能够实现。心理上个人可以每天暗示一下自己：我能行，我一定行。我能学会，我能考好。我能稳定自己的心态，我能把握自己的命运。

其次稳定心态还要做到学适时调节个人情绪。与人有矛盾怎么办？遇上困难怎么办？家庭变故怎么办？成绩波动怎么办？每一点小小的挫折，都可能导致个人终生的成败。心理上有问题，可以说是最大的问题。自己解决不了，可以请人帮助解决。要真正保持民族教育的稳定，还有一个劳逸结合的问题。善于搭配时间。不同的学科，不同的训练方式、不同类型的习题，有时需要在不同的时间去做，有时需要相互插花式搭

配完成。

我们讲抓紧时间，不是把一切时间都用来学习，该吃饭时要吃好饭，该喝水时要喝好水该休息时要注意休息，该锻炼身体时也不能忘记锻炼身体。百日冲刺，要把自己调节到最佳状态。现在人看高考，是智力、体力与心态的总体较量，不仅仅在学习本身。所以劳逸结合的重要性不言而喻。第三句话是提高效率。轻装前进本身就是为了提高效率，在此基础上，我们还要讲究一切与效率有关的问题。在最短的时间内尝到最多的知识，保持最好的心态，以最快的速度提高自己的成绩，百日增长一百分也是可能的。关键是要有效率意识，不能死学、盲目用功，而要巧学，根据个人特点制定复习备考计划。第一是抓紧时间，见缝插针，利用一切可能利用的时间用于学习。我校开学之初，已经有一此学生提前到校，夜夜学习到十一二点，这里个好现象。用秒来计算时间，会发现其实百天时间还可以学习许多东西，还可以提高许多分数。如果把现在关键的时间浪费了，就把一生都耽搁了。要想不浪费时间，许多人的体验，那就是生活、学习有计划性，计划越细，遵守计划越严格，效率就越高。第二是讲究方法。有些学生学习一直很认真，精神上压力很大，但成绩始终提不起来，这与方法有关，一定要树立方法意识，改善自己的学习，从提高效率上下功夫，有钢使到刀刃上，这一百天往往可以立竿见影。不一定盲目学习他人的所谓经验，关键是打到适合于自己的提高效率的学习方法。不要一条路直到黑，最后是一头撞在南墙上。必要时总结一些方法，多法并用，努力改变自己。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。同学们，大学离我们越来越近了，未来向我们呼唤，光明的前途属于我们，努力吧，我等待着大家的好消息！