

# 2023年考前准备演讲稿 高考前动员会演讲稿(优质6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么你知道演讲稿如何写吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 考前准备演讲稿篇一

你们即将奔赴考场，我交待几句：

1、不要担心。第一次参加高考，这是人生的一件大事，紧张不可避免。考前紧张一点也是好事，人在紧张的状态下容易发挥自己的水平。但也不要过于紧张，担心自己考不好，高考对大家是公平的，你难我难大家难，你易我易大家易。希望大家用一个平和的心态走向考场。

2、不要分心。外界纷扰容易影响我们的情绪，此时千万不要开小差，不要走神，排除自身以及外界干扰。大家要凝神聚力，心无旁骛，一心想着高考。

3、不要粗心。高考实际证明，不少考生败于粗心，审题不清、答非所问、选做不明、不涂题卡、背面不做等都是粗心行为。而往往正是这些粗心，导致“一粗心成千古恨”，有的将是抱憾终身！

4、不要灰心。高考免不了有一两科比较难，希望大家遇到拦路虎时千万不要灰心。

## 考前准备演讲稿篇二

对于考试，大家一定要有一个清醒的头脑，不要报过高的奢望，也不应该过低评价自己的能力，只要平时认真去复习，就能考出自己的实际水平，我们退一步来讲，成功的道路千万条，可以根据自己的兴趣、爱好选择合适的学校、专业，并不一定只有名校才能出人才。

### 2、多与身边的人沟通

心情烦躁的时候，如果能找人倾诉出来，哪怕对方无法帮自己解决问题，也可以让自己烦躁消失一大半。对于高三的学生，有事情不要憋在心理，多和同学、老师、家长、朋友倾诉，甚至可以写在纸上，都可以缓解高考前的焦虑情绪。

### 3、转化思维方式。

高考前多次模拟高考现场可能出现的各种情况，考场内每一分钟，自己会做什么。担心考试结果不过自己预期，悲观地看待高考，焦虑心态如影随形。

但如果换一个角度，高考不是非黑即白，结果无法保证全部美满，但想着学科互补，综合而得的分数，也尽人意。

### 4、深呼吸法

将智能机换成老人机，在闲够的时候闭目养神，脑袋放空地做几个有规律深呼吸。两上不闻窗外事，也就不会被外界躁杂影响，心无旁骛地投入到高考备考之中。

### 5、适当体育锻炼

适当体育锻炼是缓解考试焦虑最好的方法之一，适当运动会分泌让人兴奋的物质-内啡肽，会让人产生愉快的情绪，

很多得严重抑郁症的朋友，通过跑步等运动，都可以自我恢复。体育锻炼是缓解考试焦虑的一剂良方，高三最好这几天，可以加强体育锻炼，这样会让你精神更好，明显缓解考前焦虑。

## 6、按摩

高考之前出现焦虑症还可以做一些自我按摩，情绪的宣泄可以让心里的不安情绪得到释放，可以把自己内心的一些焦虑感觉说出来，告诉自己身边好的朋友或者家人，好好的大哭一场，把自己心里面的压力及时的释放出来，可以用右手的大拇指顺时针进行按揉，按揉左手的内关穴，每一次可以多按揉一下，这样也能达到很好的调节情绪作用。

## 7、端正态度

很多人对于高考的态度都是不正确的，他们总是认为自己一定要怎么做，但是这一种做法会直接影响到考试的结果，因此考生们更应该重视自己对考试的态度，用相对放松的心态面对考试。

## 8、学会控制

有好些孩子的控制能力很弱，无法控制自己的情绪。可能一时的模拟成绩不尽如人意，但是一定要相信，自己可以处理得很好。在情绪不理想的时候，可以找一些自己喜欢做的事或者是自己喜欢的人进行情绪的转移。

## 9、环境减压法

对于考生来说，在学校的学习氛围已经是够压抑和紧张的了，所以在家庭环境方面，家长首先绝对不能慌乱，在这关键时刻家长要做孩子的榜样、靠山，更要有意识地营造一个良好而宽松的生活与学习氛围，而不能制造考前焦虑压抑、紧张的

家庭氛围，如在言行上不要天天对考生灌输好好复习等与大学有关的内容。家长可以在为孩子迎考服务方面暗中给孩子以物质与心理上的支持，如营造安静的家庭学习和休息氛围，为孩子安排好饮食等。

## 考前准备演讲稿篇三

大家早上好！时间是一首无声的歌。对于九年级的同学们来说，忙碌而又充实的三年初中生活转瞬即逝。再过一星期，你们就要参加中考了。我们深感机遇和挑战并存。但我们相信，深夜的孤灯奋战，夏日的涔涔汗水，父母的声声叮咛，师友的殷殷期盼，都将化作无穷的动力，催你前行，祝你成功。为了使同学们在中考中发挥出最佳水平，在此我和大家交流中考的一些应考技巧。

中考要具备“四心”：

2、专心：只有专心致志才能头脑清醒，才能感知深刻，才能积极思维，使自己处于最佳心理和生理状态。希望大家在这最后的一周里，能树立起毕业班的紧迫感和责任感，排除干扰、全心全意投入到复习中去，要时刻牢记珍惜自己的时间，珍惜复习的最后机会，顺利地完成初中的学习任务，为中考做好充分的准备！在复习过程中，要立足基础，着眼能力，培养自己的综合素养和应试能力。

3、细心：每次评卷总结，老师们总会发现有的考生忘填小空，有的漏掉小题，有的忘了一页，造成不应有的损失。有的人就因为这关键的一两分而名落孙山。所以我们考试时要力求做到细心：通览全试卷，填好号和名；审题要仔细，题意要弄清；遇到难题，不妨绕道行；细中求速度，快中不忘稳；检查要认真，细心来纠正，除做题外，我们还要做好考前自身检查工作，不要忘记带准考证、考试必需品等，以免进考场前手忙脚乱，影响考试成绩。

4、恒心：参加考试，有的人可能出师不利，首战受挫，第一道题就不会做或第一科就考得不够理想，有的人可能中途受阻。面对这种情况，需要我们冷静下来，认真总结失败的原因，尽快把注意力转移到下一门考试中，不必再对前者耿耿于怀。要拿得起，放得下。考试期间尽量做到不同别人对答案，不讨论不会做的问题，决不能一失败就灰心丧气，要有恒心，要有锲而不舍的精神，不管前面的学科考得如何，都要以乐观坦然的心态对待中考，坚持考到最后一科，最后一秒。

没有比脚更长的道路，没有比人更高的山峰。同学们，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。调整好心态，正视压力，相信自己是拼搏路上的最坚强的勇者！最后，祝同学们中考顺利，满怀信心进入考场，笑容满面凯旋归来！

## 考前准备演讲稿篇四

今天我演讲的题目是“成功与胜利永属自强者”。

自强者有健康的心理素质，坚定的品格意志和自强不息的进取精神，他们坚信“天生我材必有用”、“前途是自己创造出来的”他们藐视困难，追求高远目标，面对人生激流中的暗礁与险滩，奋勇搏击，不懈努力。

他们面对挫折和失败，坚强地站起来，用自己毅力，勇气和智慧扬起自强的风帆，驶向胜利的彼岸，中国女足就是这样一个个自强不息，顽强拼搏的光荣团体，为了祖国的荣誉，只愿付出和奉献；她们自信，自强，不怕挫折和失败。

她们把这宝贵的自强精神和献身精神浓缩在竞技场上，印刻在长期的奋斗历程中，书写在一个个金光闪闪的奖杯上，她们的事迹告诉我们。成功与胜利永远属于自强不息的介。

自强不息者的力量来自信念、意志和毅力。那些有成就的革命家、科学家、艺术家、文学家都有着坚定的必胜的信念，有着艰苦奋斗、顽强拼搏的精神，有着百折不挠、奋发向上的毅力。

伟大的革命家马克思身处逆境，自强不息，奋发努力，呕心沥血，花了整整四十年，才有巨著《资本论》的问世。

科学家居里夫人，历经十几年的苦心研究，不怕挫折和失败，才从几十吨矿石中提炼出几克镭。艺术家达·芬奇\_顽强的毅力，刻苦磨练，几百次画蛋，才有从蒙娜丽莎的诞生。

纵观华夏五千年历史，自古至今，从万里长城、四大发明到三峡工程，无一不表现出中国人奋发向上，自强不息的奋斗精神，这许许多多的事例都充分说明了自强不息是成功和胜利的重要保证。

马克思曾经说过：“在科学道路上没有平坦的道路，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”这形象地告诉了我们要想在事业上取得成功和胜利，就必须努力奋斗，自强不息。因为它是成功和胜利的保证，也只有这样，青春才会永驻。

当今世界，随着科学与技术的不断进步和发展，世界竞争日趋激烈，我们应该努力拼搏，生命不息，奋斗不止，扎扎实实地夯实事业的基础，在人生奋斗的道路上迈出坚定的步伐，为祖国更好的明天添砖加瓦！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 考前准备演讲稿篇五

大家好！

我是高三xxx班xxx[]今天我演讲的题目是《备战高考》。高三的同学们再有xx天，我们就要奔赴高考考场。面对这场对我们影响重大的考试，我们应做好以下几点。

一、注重解题训练。三年苦读，最终的成果需在一道道考题上体现。作为高三学生，题海是不可缺少的，大量的题可以帮助我们巩固基础知识，提高解题速度，并训练解题思路。另外，在做题后，我们还应该进行自我反思，看看自己在解题过程中有什么不足，并加以弥补。争取一拿到题就知道该往什么方向想。经过这样的训练，我们才会在紧张的高考考场上做到游刃有余。

二、掌握考试技巧。在考试中，有些题很多同学会做，但却得不上分。原因就在于表达不规范，不能使用学科语言准确答题。因此，当我们翻看答案时应特别注意答案时如何表述的，学习答案上的表述方法。避免本来会做却得不上分的情况。

三、让自己在每段时间内都有所收获。课上的时间是有形的，而课下的时间则是无形的。我们应善于利用每个细小的的时间段。例如：睡觉前我们可以回想今天所学的内容，这样不仅可帮助我们巩固所学知识，还可以帮助我们快速入睡。成功者往往是把零碎的时间堆砌起来，让自己在每段时间内都有所收获。

高考或许是我们大多数人人生中规模的一次竞争。在高考面前，我们是和全国的考生竞争，想要在这场无硝烟的角逐中脱颖而出，必须要有巨大的毅力和勇气。高考，万人竞技，耀眼的将是王者。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 考前准备演讲稿篇六

大家早上好！

今天离高考只剩下最后的7天。在这个短暂而又潜力无限的日子里，我想在场的每位高三同学都即紧张又兴奋，都想把握好这能证明自我能力的大好时机。如果把高考比作足球赛，考前7天就是临门一脚，门前一脚把握得好，整场效果就是赢，否则，将前功尽弃；如果把高考比作100米比赛，剩下的7天就是最后的10米，决定成败的是冲劲，是智慧。

有的同学可能以为到了这个时候，还不大局已定吗？但是对个人而言，7天也可以产生翻天覆地的惊人变化，可以创造奇迹。笑到最后才是最好，高考才是定局。在此想利用升旗仪式的机会提醒我们高三的同学做好最后的冲刺工作。

我们不必为模拟考成绩有进步而沾沾自喜，也不必因成绩不理想，就心灰意冷，因为模拟考试成绩并不代表高考成绩，在某种意义上来说，高考前的模拟考试考砸说不定就是一件好事，首先它暴露出了我们存在的问题，让我们有机会纠正和补充相应的缺陷，而提高高考应考的能力。

我们在看动物世界时非常深刻地记得一个场景：在一望无际的非洲拉马河畔，一只非洲豹向一群羚羊扑去，羚羊拼命地四散奔逃。非洲豹的眼睛盯着一只未成年的羚羊，穷追不舍。在追与逃的过程中，非洲豹超过了一只又一只站在旁边惊恐观望的羚羊。但对那些和它挨得很近的羚羊，它却像没看见一样，一次次放过它们。终于，那只未成年的羚羊被凶悍的非洲豹扑倒了。

有同学可能会问：那只豹子为什么一直不放弃那只羚羊而追赶其它离得更近的羚羊呢？原来，因为豹子知道自己的体力是有限的，他顾及不了两个目标。它已经跑累了，而其它的羚羊并没有跑累。如果在追赶途中改变了目标，其它的羚羊

一旦起跑，转瞬之间就会把疲惫不堪的豹子甩到身后，因此豹子始终不丢开已经被自己追赶累了的羚羊。其实，梦想就像是一只羚羊，在追逐的中途随时可能出现各种目标的诱惑，如果你为之停留，最终就可能一无所获。而紧追一只羊，你就可能多了向成功飞速靠拢的机会。

因此真诚地提醒大家：先紧追一只羊，把其它一切个人纠纷和不愉快的事情都放到高考结束之后再说！

临考之前我们要坚持做到“三管齐下”。一要管好自己的口，不懂就问，不留后患；二要管好自己的手，临考前只看不做就会出现看到题目、题题会做，做起来、题题出错，结果眼高手低；三要管好自己的脑，提倡独立思考，对同类问题要注意归纳比较，这样，才能将知识融会贯通。

自信是健康心态的集中表现，信心是考生成功的精神支柱，在困难面前，信心比黄金更贵重。是星星，总要发光！是玫瑰，总要开放！没有风浪，就显示不出帆的威力；没有曲折，就无法品味人生的乐趣。

同学们，善于奋飞的人天上有路，敢于攀登的人山中有路，勇于远航的人海里有路，路在我们的脚下……希望每位同学都有一条通往理想大学的路！

最后衷心地祝愿每一位高三级同学都能在今年的高考中取得辉煌的成绩；祝愿每一位高二级同学在6月9日的学业水平考试中取得理想的成绩；也希望高一高二级的所有同学做好充分准备，争取在期末考试中取得自己满意的成绩！

谢谢！