

# 考前指导演讲稿 高考前老师演讲稿(精选10篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 考前指导演讲稿篇一

大家上午好！

此时此刻，我们相聚在这里，隆重地举行南阳二中xx届高考百日冲刺誓师动员大会。这是一次誓师会，也是一次壮行会，这是实现我们青春梦想的动员令，也是吹响冲刺xx年高考的冲锋号！首先，我代表学校向专程前来参加大会的侯喜遂科长、李世杰主任表示最热烈的欢迎！向奋战在备考前线、不辞劳苦、辛勤工作高三全体教师，表示最真诚的感谢！向孜孜以求、奋力拼搏的全体高三同学表示诚挚的祝愿，愿你们通过最后的努力，过关斩将，金榜题名，梦想成真！

同学们，高考是通向成功的阶梯，踏上这个阶梯，你们就会登上崭新的人生起点；高考是历练人生的一次考验，经历这次考验，会变得成熟完善，生命也会更加美丽灿烂。同学们，再过三个月，你们将带着祖国对你们的召唤，带着家长和老师的祝愿，带着自己的梦想，走到人生的最重要的关口高考考场。时间非常短暂，但是对我们高考备考来说意义非同寻常。这是，你们全面复习、整合知识、探究技巧、提升技能的关键时期；这是，你们理清思想、摆正心态、强健体魄、不断提升的重要时期；这是大家关注你、爱你、祝福你的最关键的幸福时刻！

借此机会，我想对大家提几点希望和要求：

一是要坚定信心，激情拼搏。“信心是基石，拼搏是保障。”充满信心，是决战高考的前提，是走向成功的第一步。要相信自己的能力，相信自己的前途，相信自己还充满着有待挖掘的潜力，大家一定要以坚定的信心，以百倍的干劲，以满腔的激情拼搏这最后的黄金时刻。一句话，二中的'学子，永远是不断拼搏、可以战胜一切的精英！

二是要稳定心态，抓紧时间。不管前期取得什么样的成绩，请大家谨记：成绩只代表过去。我们必须克服自满和盲目骄傲的情绪，也要摒弃妄自菲薄、自暴自弃的心态，因为这些都是阻碍我们成功的大敌。我们必须抓取一切可以利用的时间，提高效率，查漏补缺，实现完美的自我超越。

三是要明确目标，科学备考。目标是明灯，目标是方向。应对高考的新变化，我们要做到：科学安排，思路清晰，目标明确，瞄准方向，奋力冲刺。我们要把精力用在最需要的地方，专心致志，全神贯注，排除各个方面的干扰，心无旁骛。一定要向老师多请教，科学安排复习，使自己付出的精力能得到最大程度的回报。

同学们，南阳市二中的成长历程向人们证明了：二中是个崇尚荣誉、敢于担当、追求卓越的团队。在过去的几年中，南阳二中以“追求卓越、超越自我”为办学精神，以打造“低进优出”为品牌，为更多孩子圆了大学梦，为全市教育事业的发展做出了卓越的贡献，我们负重前行、不懈拼搏的精神已成为南阳教育的一面旗帜，连续多年受到市政府的通令嘉奖。今年，我们要通过努力，让社会和全市人民再次见证我们的奇迹！

老师们，同学们，春天是播种希望的季节，春暖定会花开，花开必然结果。同学们已在幸福树下许下了自己的心愿，让我们共同努力，抖擞精神，发愤图强，破釜沉舟，让勤奋孕

育的鲜花在六月绽放！让拼搏酿成的美酒在六月飘香！让美好的心愿在六月成为我们共同庆贺的现实！我希望全校上下，齐心协力，共同奋斗，人人想高考，事事为高考，用辛勤和汗水，去铸就xx年高考新的辉煌。

最后，衷心地祝愿全体高三同学在今年高考中旗开得胜，金榜题名，心想事成！愿南阳二中的明天更加美好！

## 考前指导演讲稿篇二

今天距20\_\_年高考还有3天，如果以小时计算还有七十二小时。以前我们谈起高考似乎是遥不可及，现在想想高考其实就近在咫尺。同学们，时间不等人啊。辗转之间，我们即将告别母校。三年，一个成就梦想的三年，就这样恍如昨天就飘过去了。

作为你们的老师，我今天没有太多的豪言壮语送给你们，亲爱的同学们，三年来的日日夜夜，朝朝暮暮，你的血液已经和母校融为一体，你和这里的一草一木都建立了最纯美的感情；学校领导、老师也习惯称你们为孩子，这里留下了你们最美艳的青春足迹，这里有你创造的最奢华的奇迹，这里留下了你们太多的希望与泪水，以及你们的无邪的欢声笑语，母校以拥有优秀的你们为荣，老师以有高尚情操的你们而感到骄傲。你们不仅将续写了一中的历史，同时老师也相信，你们也将在母校的怀抱里迎来人生的第一个春天。

消散在一千多个日日夜夜的风尘里，但却融进了我们的心灵，多少年后，我相信你们还会津津乐道，成为同学聚会、茶余饭后的话题，因为爱所以爱，你们在母校度过了人生的最美好的年华，留下的是刻骨铭心的记忆啊，怎么忘得了呢？三年，弹指一挥间，你从一个毛头小子成长成为学识渊博、风度翩翩的才子；三年，弹指一挥间，你从一个不谙世事的花季少女成长成为落落大方、举止不凡的巾帼栋梁。你们的每一个成长的脚步都充满了老师的期待，领导的关怀。于丹教

授在百家讲坛中提到“与你最近的人是最伤不得的。”无论是误会还是不满，其实都是爱的另一种表现形式，所以我说，同学们，你们要懂得爱珍惜爱。

作为陪伴你们三年的老师，此时此刻只想送上我们最深深的祝福，因为你们在即将的七十二小时后走进人生的考场，接受人生的检阅。学校领导、老师和你们的亲人一样，有的只是焦渴的期待和衷心的祝愿。真心祝愿你们在经历了三年的高中之后收获你应该收获的硕果，拾取你内心千万次呼唤渴望的梦想。老师就一句话，孩子，相信自己，你们是最棒的。

同学们，三天不同于三十天三百天，现在最重要的就是调整心态，充满自信。

车出行可以从哈尔滨到拉萨，几乎跨越整个中国，三天，潜心研究的科学家能够收获最后的研究成果；三天，对于懒汉就是睡不醒的回笼觉，对于勤奋者来说，就是实现奇迹的助推器。只有重视每一分每一秒的准备者才能成为竞争的王者。所以三天要知道珍惜，查漏补缺、临阵磨枪才能尽展英雄本色。

对于学习相对优秀的同学，更不必杞人忧天庸人自扰，高考和平时的考试没有什么区别，如果说有区别，最大的区别就是高考能把你优秀的你送进你朝思夜想的大学校园，仅此而已。与其自己困扰不如放手一搏，即便是输，输也要输得坦然，赢，当然也要赢得心安理得。高考没什么，一切都会过去。

自信人生二百年，会当击水三千里。自信是历史上所有成功者的不二秘诀。保持高度的自信，始终处于最佳的竞技状态，你就成功了一大半。愿同学们扬起微笑走进考场满怀信心迎接挑战。

喜欢看动物世界的同学都记得这样的场景：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，挣扎着倒在了血泊中。

三天时间，对于参加高考的你们来说重要不言而喻。专注做一件事往往会取得意想不到成功，一旦分心出现问题你所有的努力都将会付诸东流。三天时间，合理饮食，注意饮食安全，不与他人争执斗气，注意交通安全，注意劳逸结合，注意感冒生病，注意知识补差的平常心态，不骄不躁，注意处理同学之间的正常交往等等都会成为你高考成功筹码。

三天的时间需要你平静心态，排除干扰，你才能畅游高考，有了藐视一切的创造奇迹的作为。

同学们，高考专家说了这样一句话：“高考，四分考实力，六分考心理。”我送大家十六个字：“强化信心，优化情绪，进入状态，充分发挥。”亲爱的同学们，放心地去拼吧！父母亲人温暖的目光是你们前进的风帆！我们坚信，你们一定不会辜负亲友的嘱托，母校的期盼！亲爱的同学们，奋勇地去搏吧！你们的父母、母校的全体师生，都是你们的坚强后盾！我们坚信：你们一定能在高考中力挫群雄，捷报频传！

最后送大家一幅对联，上联是：“书山比豪气，看咱一中学子登顶折桂”；下联是：“学海竞风流，瞧我高三同学劈浪夺魁”；横批是“金榜题名”。

谢谢大家！

## 考前指导演讲稿篇三

大家早上好！

## 首先我想谈的是：心态决定高考成败

先给大家讲一个故事。

这就是心态神奇的力量。当我们认为自己一定能成功的时候，我们会调动自己全部的力量，为了成功想尽一切办法，相反，如果总是怀疑自己的能力，担心自己会失败，往往就会怕什么来什么。

因此，我们要相信自己。不过盲目乐观同样不可取，我们还要脚踏实地做好自己。

接下来，我想就最后阶段的备考给大家提出几点建议。

一是，高度重视课堂。三轮复习的最大特点是高度浓缩！在不到一个月的时间里，老师带领大家温故整个高考的重点、难点、热点，便于同学们进行知识体系的梳理和典型题目解答规律的总结，才能真正从整体上把握知识，从而实现知识掌握和应用上的大的提升，甚至是质的飞跃。

二是，充分利用高考备忘录。平日里同学们已将复习过程中遇到的一些经典题，一些好的解题方法和学习过程中的一些感悟、警示、心得、自己容易遗忘的知识点等以备忘录的形式整理好，现在要做的是经常翻阅，翻阅的过程就是循环复习的过程，这样就会使遗留的问题越来越少，甚至最后就会感觉任何总是都没有了，就有了成竹在胸感觉。

三是，认真对待日常练习，不少同学都有这样的困扰，考试时解题有思路却得不到正确结果，这种失分属于非知识性失分。

非知识性失分是制约高考成绩提升的重要因素。要减少非知识性失分，关键要养成严谨的作业习惯：要有时间意识。同学们务必把平日的测试、统考真正当作高考来对待，这样才

能让在高考氛围下可能出现的错误暴露出来，将非知识性失分降到最低。要强化改错意识。不放过任何一个微小的错误，才能实现题不二错。要加强规范意识，注重细节。

同学们，战斗的号角已经吹响，我们必须合力以赴。

奋斗29天，让生命的花朵怒放在六月。

拼搏29天，共同书写20xx海中新的辉煌。

## 考前指导演讲稿篇四

亲爱的同学们：

大家好！今天我想借此机会跟大家谈谈梦想是如何激励我奋斗的。曾经有一名文学家说过：“没有梦想的人是一个失败的人”。这句话一直铭记在我心里。

我为了成为一名成功的人，从小就有了一个上大学的梦想，于是“大学梦”久久陪伴着我，这个梦一直都在激励着我奋斗。

现在“××中学之谜”已被解出。自信是他们成功的前提，努力是他们成功的法宝，习惯是他们成功的法则，时间是他们一生的“定时炸弹”。

××中学学生潜力无穷！正是由于这响亮的口号，激发了××中学学生的潜意识，潜能由此诞生，“大学梦”由此得以实现，并创造了高考神话。

我相信每个人都有无穷的潜能，只是有些人的潜能开发的早，有些人的潜能开发的相对较慢较晚一些。所以我相信，

我并不比他们差，别人能办到的我也能办到，甚至办的比别人更好，××中学学生能圆“大学梦”，我也一定可以！

李阳曾说过“no one can achieve anything without effort”没有人能不劳而获。的确，没有付出，就一定没有收获“if you want to succeed always force yourself to do more”如果你想成功，总要强迫自己多做一点。只有这样才能使人进步。李阳老师的这两句话使我铭记在心，久久在耳边回荡。

“大学梦”一直在激励着我前进，在激励着我奋斗。

同学们！我们是祖国的未来，我们是祖国的希望，国家的建设需要我们，国家的兴旺富裕也需要我们。让我们共同努力，圆了我们的“大学梦”！

我的演讲完毕，谢谢大家！

同学们：

背起行囊，走向属于自己的人生

也许这一路走来并不顺畅，也许批评之声还在你耳边回荡，也许你的检查还在我的桌上，也许不经意之间刺伤了大家。但我要说：我是如此的爱着大家！

我舍不得让你走弯路，因此督责多于颂扬；我舍不得让你消磨时光，因此温柔的眼神变成凌厉的眼光；我舍不得你在低空中盘旋，因此尽力托起你的翅膀，使你变成雄鹰在高空翱翔。所以我说：请你理解老师殷切的希望！

在这即将进入考场的时刻，我还要提醒大家几点：

首先对于知识上的东西，一定不要在心理上过分夸大这几天老师讲的知识内容和答题技巧，当然认真听讲和吸纳知识还



是必要的，我要强调的是：要尽量提醒自己把各科的知识压到同一心理时间平面上，这样才有利于在考场上使自己的综合能力得以全面体现，因为在这样短的时间内，老师讲的再多也必然会百密一疏，聪明的学生应该在这段时间编织一张三年来全面而平衡的知识能力网，最后的最大的收获必然就是你的。

其次，要调整好自己的心态：高考应试是考生知识和能力、解题策略与技巧的竞争也是心理素质的竞争。所以同学们要注意以下几点：(1)正确认识高考，在高考中，肯定会有许多人退下来。退下来就没有出路了吗？实践证明，从高考战场上退下来的人，只要有战胜生活的勇气，照样在社会上有所作为。考上大学固然前途光明，考不上也依然前程似锦，重要的是我们要以平常心态对待考试的成败，认识到高考只是实现理想的重要途径，但不是唯一途径。高考前多想几条退路，可以缓解自己的心理压力。(2)正确认识自己，你已经准备的很充分了，只要目标合理，就能以最佳状态面对高考。对于高考，要有一个平和的心态，行事在人，成事在天，降低目标，顺其自然。(3)适当的紧张和焦虑不是坏事，反而有利于提高意识的觉醒程度和思维的敏锐性，不紧张不焦虑反而是不正常的。

有人说：×老师，关键只有十一天了，一切都来不及了。我已经堕落两年多了，人家已经是宝马\奔驰车了，我还是手扶拖拉机。假如你是一辆拖拉机，送你两个字：借力。借助外地，你就能跑得更快。曾有个老板，有天开着辆奔驰车在路上跑，发现前面有个求救信号。原来是辆拖拉机坏了，拖拉机手说：能不能帮个忙啊。没问题。奔驰车老板拿出一根绳子，把它的尾巴与拖拉车的产头连在一起，拖着拖拉机前进。拖拉机手很谦虚地说：你要慢慢拖，我的性能不太好哦。没问题，我慢慢拖。突然之间有辆红色的宝马，里面做着个红衣少女，从旁边飙过去了。奔驰车老板生气了，敢飙我的车，于是油门加下去了。警察一看吓坏了。公路上有三辆车有飙车，一辆是宝马车，一辆是奔驰车，还有一辆是拖拉机。

请问：谁是你们的奔驰车。那就是你们的老师。

××中学有位学生找我：×老师，我数学成绩不太好，能不能帮我。我说找我干嘛，找你们数学奔驰车。她说了一句让全中国人民伤心的话：我们数学老师有偏见，他只喜欢成绩好的同学，对我们成绩差的同学缺少爱。

各位你们别忘了：奔驰车与拖拉机中间有一根绳子。这根绳子是什么。两个字：主动。

在这个世界上没人会主动来帮你的，除非你主动要求帮助。

有同学说：关键是我脸皮比较薄哦。你还有脸说出来。据卡内基研究：每个人都有人性的弱点。只要你们一找你们老师，百分百的老师在想一个问题：小张啊，我在金清中学等你三年了，你总算认识到我的价值了，坐。

你们知道什么叫学问吗？

学问就是学着问问题。

我已做了一千多场演讲，给企业家\政府官员做演讲，三天三夜，我不用一个专业术语，只用通俗的话`语言表达。因为演讲是为了让他们听明白的，不是拿来那个的。

今晚我要到文化宫来演讲，我不知道在哪儿。我不得不把车停下来，把车玻璃摇下来，问：阿姨，文化宫在哪儿啊。在那儿。谢谢，这就是真正的学问。

高考是讲总分的，如果你的语文能考120分，四个字：保持惯性。物理只能考50分，要补30分很容易。只要你找老师强补几次。

很多同学听了我的演讲，终于鼓足勇气找了老师，打电话给

我：×老师，只是我第一次找我们物理老师，我发现他也是挺可爱的。

有同学说：我的学习效率不太高。

人有五大感知系统，感知外界。哪五大？

我今天一出现你们是怎么发现我的？视觉。台上站着一个人，感觉一般。

我一开口说话，你们怎么发现我的？听觉。你们听到我在说话，我们之间的认识加深了一点。

一般人只是用视觉和听觉在学习，效率自然不高。人还有三大感知系统。

第三触觉。

本来我作为一个专家，我完全有资格坐下来，跟你们慢慢地讲，然后你们就慢慢地睡着了。但我没有这么做，我站起来讲，我不断地运动，你是不是觉得更有感染力啊。是。你们不说我也知道。

触觉对你们学习有什么指导意义呢？

晚自习你不是容易走神吗？你拿一支笔，眼睛动到哪笔就划到哪，注意力立刻回来了。有人说：我数理化很粗心，容易把数字看错。8看成18。你拿一支笔，跟着眼睛一起动。

第四味觉，要品尝到知识的味道。第五嗅觉。要闻到知识的香味。

六年了，你们已经拥有很好的感觉了，只是需要恢复。恢复语感只有一个方法。每天读两篇，连续十一天，可以读二十二篇，足以恢复你的语感。我今天想送你们一句话，想不想

要啊。要。

人类社会最盲目自大的地方是：高估了一天的改变；最可悲的地方是：低估了五十天的改变。

人在一天之内是很难有改变的，但坚持五十天就会有巨大的变化。很少有人掌握这个原理，坚持了三天：×老师，三天了没什么变化，不干了。三天怎么可能看得出变化呢？你们给我坚持十一天，你们一定会创造很多生命的奇迹。给自己掌声鼓励一下。

学习是需要想象力的。

来点想象力学习就变得有趣味了。

有同学问：高考临近了，我的压力越来越大了。

下面哪位同学口渴了。上来吧。请问这瓶水拿在手里重不重啊。很轻。我要求你拿着一个小时不放手重不重要啊。有点。十个小时不放手呢？太重了。对，如果你十个小时不放手，医院的救护车开过来了。

生命中所有的压力\烦恼，就象这瓶水一样，拿在手里是很轻的，但拿的时间越长就会越重，所以要学会放下。

很多同学有压力不知怎么放下。就找一个最要好的同学倾诉一下。兄弟我觉得人活着真没什么意思？你知道那兄弟怎么说？他一定会说：是没什么意思。然后两个人抱头痛哭，因为有一句话叫：物以类聚。你不用跟他倾诉，没用的。你应该找一个比你年长一点的，你信任的人倾诉，他往往会给你很多生活的启发。

现在的中学生普遍不信任自己的老师，这很可悲。我可以明确地告诉你们：老师是值得你们信任的，等你们走上社会你

们就会明白社会的形态。要敢于信任你们的老师，找他们倾述。

榜样的作用很重要。

有位学生找我：×老师，你能不能看我一眼。我就看她一眼。她说：你是不是觉得我很丑。我不说。他说：×老师，我真的丑，这是事实，我在这个学校呆了三年了，没有一个人对我表示过什么。我很自卑。于是我看了她三分钟不动。一直看着她。她很紧张：×老师，你干嘛这么看着我。我说：因为我发现你很有个性。她惊问：真的吗？真的，你信我吗？信。你现在给我到新华书店去买一本书《简爱》。三天后，她打电话给我说：×老师，我找到自信了。因为她在简爱身上找到了自己的影子。简爱是一个相貌很普通的女性，但通过内心的力量赢得了人格的尊严，获得了应有的爱情与人生，这就是榜样的作用。

有位学生说：×老师，我听了你的演讲热血沸腾，但我怕一小时后就没感觉了。

一辆车在马路上跑要不断地加油。

人也是一样，要不断地激励自己。

最好的方法是：找一个跟你成长经历相近的，已经成功的人士作为你的榜样。买他的书，收集有关于他的信息，放在身边，就能激励你向他靠近。

第二个方法：你一产生压力立刻把它写下来。

写下来是一种很好的宣泄。

大学里我碰到一个挫折：刚开始被一个人喜欢了，后来被她抛弃了，幼小的心灵无法承受这种践踏与蹂躏。我很痛苦无

法缓解。只能把它写下来。半年之内写了三百多首小诗，语感越写越好。第一首最差，印象最深。题目叫无题：残酷的女人，你是那么地凶残，你在我的心口捅上一把刀，还要洒上一层盐，你真的很恨心啊。我恨死你了，但我还是喜欢你，再见。写完后突然觉得自己象个男人了。

英国有位作家叫劳伦斯，有机会你们得研究一下这位作家。这位作家的书写得特别真实细腻。

劳伦斯之所以成功，我们得研究一下他的成长史。

劳伦斯的父亲是个矿工，属于社会的低层人物。母亲是个小资产阶级，属于社会的上流人物。他们是在一次舞会上认识的。劳伦斯的父亲有个特点：肌肉发达，喜欢跳舞。劳伦斯的母亲有个爱好：喜欢肌肉发达会跳舞的男人。一曲舞后一见钟情，深深坠入爱河，冲破重重阻力结婚了。结婚后发现生活不是那样的。劳伦斯的父亲每天回到家很累，脸黑手黑，不想洗澡，就想吃饭。劳伦斯的母亲一看就想吐。没法生活了。父亲干脆就不回家，整天在外面酗酒。劳伦斯从小缺少父爱，当痛苦来临时无处倾泻，只能把它写下来，写了很多书，大多数都来自于自己的亲身体会，有一本书写得特别好，获过奖：儿子与情人，讲自己与母亲之间一种很特殊很无奈的恋母情节。

存在的就是合理的。你没法改变，只能把它写下来，一不小心，你就成为一个作家。

还有人说：我压力很大，又不想写下来，还有没有办法缓解压力。

第三个方法：自然宣泄法。

人类社会是个功利社会，人们为了名利成功，不停地努力，甚至会出卖自己的灵魂，变得有点庸俗，人不可能完全纯洁，

你同意吗?同意。

因为我们这个社会是一个功利社会，除非我们社会进入到自然社会，估计那一天挺远的。但有个地方很纯洁，你们学校到处都是。你找一棵树，问它：大树，你纯洁吗?它一定会回答你：除了被你们工业污染之外，我一片纯洁。大自然没有功利心，所以它非常的纯洁。

当你心情很烦闷时，找一个没人的角落，做任何你想做的动作，两分钟就搞定了。

有女生问：×老师，我很会哭好不好啊。眼泪可以杀菌，哭吧，尽情地哭。

还有学生问我：高考临近了，很多同学在很紧张地学习了，我怎么一点感觉都没有啊。

心态不错，成绩怎样?

你很苦恼地说：成绩下降了。

如果成绩没变，说明这状态适合你，你不用担心。

如果下降了，那也有方法。

正因为我很危险，所以在飙车时我的注意力高度集中，我根本没时间去想我的工作，我的生活，我只在飙车。各位，他的注意力为什么高度集中，因为他很紧张，他很危险。

晚自休时，你本来一个小时要做的功课，你告诉自己：五十分必须完成，你立刻会进入一种紧张状态。

上课走神呢?很简单。上课之前你把这节课要听的内容写下来，一二三四五。你立刻会进入听课状态，因为你知道这五点你必须重点听，其它可以不听，其它是讲给其它同学听的，

老师是共性化教育，你是个性化学习。

很多同学考试时间不够，没时间检查试卷。只要你平时做任何事都快十分钟，你就会养成快十分钟的习惯，高考时你一定会多出十分钟，检查卷子，你会得到很多你该得的分数。

很多同学抱怨：很多题目平时都会做，一到考试就做错。

你们平时晚自休时没有时间概念，你们只是想把题目做对是不？有同学还一边做题目一边跟同桌说话，还一边嗑瓜子。而考试的目的是为了获得最高分，而且是在规定的时间内获得最高分。

有人问：我能不能把高考当成平时的考试来看？

你做得到吗？

除非你养成两个习惯：把每次的练习当成考试，把每次的模拟考当成高考。

记住三个字：唯一的。

生命中每一次考试，每一次经历都是唯一的。

911，车臣事件，海啸，死了二十二万人，我发现人的生命真的很脆弱，要珍惜生命的每一天。

台湾有个作家林清玄说了一番话，给我印象颇深。他说活到现在终于发现什么是活着最有意义的。

那就是每天早上醒来，发现头还能动，手也能动，脚还没残废，啊，太幸福了。人活着真好。

生命如此地脆弱，我要求你们把每一天当成最后一天去珍惜它，把每次考试当成最后一次考试去对待它。只有这样，你



每次都会考到最好的程度，你一定能在高考中发挥到极致。

同学们：

背起行囊，走向属于自己的人生

在这即将进入考场的时刻，我还要提醒大家几点：

首先对于知识上的东西，一定不要在心理上过分夸大这几天老师讲的知识内容和答题技巧，当然认真听讲和吸纳知识还是必要的，我要强调的是：要尽量提醒自己把各科的知识压到同一心理时间平面上，这样才有利于在考场上使自己的综合能力得以全面体现，因为在这样短的时间内，老师讲的再多也必然会百密一疏，聪明的学生应该在这段时间编织一张三年来全面而平衡的知识能力网，最后的最大的收获必然就是你的。

其次，要调整好自己的心态：高考应试是考生知识和能力、解题策略与技巧的竞争也是心理素质的竞争。所以同学们要注意以下几点：（1）正确认识高考，在高考中，肯定会有许多人退下来。退下来就没有出路了吗？实践证明，从高考战场上退下来的人，只要有战胜生活的勇气，照样在社会上有所作为。考上大学固然前途光明，考不上也依然前程似锦，重要的是我们要以平常心对待考试的成败，认识到高考只是实现理想的重要途径，但不是唯一途径。高考前多想几条退路，可以缓解自己的心理压力。（2）正确认识自己，你已经准备的很充分了，只要目标合理，就能以最佳状态面对高考。对于高考，要有一个平和的心态，行事在人，成事在天，降低目标，顺其自然。（3）适当的紧张和焦虑不是坏事，反而有利于提高意识的觉醒程度和思维的敏锐性，不紧张不焦虑反而是不正常的。

我相信，你能做到这些，高考的胜利必定属于你！在这牵动人心的时刻我们的任课老师也要为大家送上祝愿和嘱咐：祝

你们高考金榜题名！

## 考前指导演讲稿篇五

1. 生命太过短暂，今天放弃了明天不一定能得到。
2. 学做任何事得按部就班，急不得。
3. 孤单寂寞与被遗弃感是最可怕的贫穷。
4. 咱们可以失望，但不能盲目。
5. 一个人最大的破产是绝望，最大的资产是希望。
6. 在失败时，企求得到别人的怜悯和同情，将会导致自卑，在成功时，奢望得到更多的荣耀和掌声，将会导致自负。
7. 在一个崇高的目标支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。
8. 有缺陷的月亮因在不停地奋时，全能获得圆满的成功。
9. 开拓者的生命，难免有失败的纪录。但是，凭着永远进击，不屈不挠的拚搏精神，他们终能如愿以偿，高唱凯歌。
11. 一时的挫折往往可以通过不屈的搏击，变成学问及见识。
12. 承受压力的重荷，喷水池才喷射出银花朵朵。
13. 不为模糊不清的未来担忧，只为清清楚楚的现在努力。
14. 期望在探索中孕育，成功在搏中积聚。愉悦在苦斗中成熟。
15. 精神的浩瀚，想象的活跃，心灵的勤奋，孩子，这是你成

功的保证。

16. 航海者虽然要比观望者冒风险，但是却有期望到达彼岸。

17. 失败，是一笔难得的财富，而成功，则是对失败的结算。

18. 钻石——人们往往羡慕你七色分明，光芒四射，可有谁知道这块“纯碳”，在地壳深处经受了数千年高温高压的考验。

19. 在世界的历史中，每一伟大而高贵的时刻都是某种热忱的胜利。

21. 等待收获的人只能得到凋零的枯枝败叶。

22. 获取成熟的唯一途径，就是将性命的火花献给耕耘的大地。

23. 有梦想不足以使一个人到达远方，但到达远方的人一定有梦想。

24. 改变你的态度，世界会随之改变。

25. 点点滴滴的苦痛与欢乐许许多多的错过微微小小的改变，凝合起来，从而造就了一条人生之路。人生路上，每一步落脚的体验让咱们透过生活中的小事来一点一滴看人生。一点一滴看人生的每一点一滴经验的凝聚，便铸就了辉煌的人生。

26. 对于时刻，失败者跟着小时爬，成功者跟着秒时跑。

28. 坚持到底，永不放弃！

29. 疼痛，是每个人成长必须走的一步，给成长一次疼痛的机会。

31. 即使在避风的港湾里，破船也仍然会沉没。

32. 挫折其实就是迈向成功所应缴的学费。
33. 江水如果离开了堤岸，就会泛滥成灾。
34. 失败命名懦夫沉沦，却使勇士奋起。
35. 曲折是人生的清醒剂，在曲折的道路上获得教益，是你一帆风顺时难以得到的。
36. 成功的火花在勤奋中迸发，智慧的光谱在自满中消逝。
37. 妒忌是一簇无情的火焰，它能够使你自焚。
38. 谁能用勇气来迎接厄运，用笑脸来应付不幸，谁就能跨越一切艰难险阻。
39. 开拓者，在困难中受到锻炼，在失败中获得经验，在挫折中不断成熟，在讥笑中逐步成长，在摸索中得到提高，在斗争中迎来胜利。
41. 谁要是害怕走崎岖的山路，谁就只好永远留在山脚下。
42. 不从泥泞不堪的小道上迈步，就踏不上铺满鲜花的大路。
43. 爱的力量大到可以使人忘记一切，却又小到连一粒嫉妒的石也不能容纳。
44. 业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。
45. 只有象塔吊那样站稳脚跟，方能昂起昂起头颅。
47. 有志者用奋斗汗水淘尽了挫折的泥沙；留下一颗闪光的金粒，那就是成功。
48. 在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀

登的人，才有期望到达光辉的顶点。

49. 无数人的失败，都是失败于做事情不彻底，往往做到离成功只差一步就停下来。

51. 失败——对强者是逗号，对弱者则是句号。

52. 咱们要走的路，会因迷茫而再现美丽，因枯萎而再现希望。

53. 只有收获，才能检验耕耘的意义；只有贡献，方可衡量人生的价值。

54. 自古成功在尝试。

55. 即使跌倒一百次，也要一百次地站起来。

## 考前指导演讲稿篇六

今天，我们在此隆重举行中考一模考试动员大会，滕校长和李主任来到我们班级，可见学校对我们的重视、厚望和厚爱，请让我们以热烈的掌声表示诚挚的感谢！面对日益临近的中考一模考试，相信大家一定和我一样，豪情满怀，信心百倍。再过11天，你们就将带着学校和老师殷切的希望，带着父母深情的叮咛，跨进中考一模的考场，去书写青春岁月最绚丽的一章，去翻开辉煌人生最精彩的一页。

青春如火，岁月如歌，同学们，两年多来校园里洒落了你们的泪水与汗水，充满着你们的快乐与忧伤，培育了你们的勤奋与竞争。今天，你们已站在了中考一模考试的起跑线上，面对即将到来的中考一模考试，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。可是你们是否曾想过你们的父母正为即将到来的中考一模考试而心急如焚；我们的老师正在为即将到来的中考一模考试而承受着巨大的压力，

我们的竞争者正在秣马厉兵，跃跃欲试。所以，中考一模考试容不得我们有一丝迟疑和片刻停滞，中考一模考试，我们必须全力以赴！

我们要重视它而不是畏惧它。我们有些同学到现在还游离在中考一模考试之外，迟迟不能进入状态，这是最可怕的。我希望同学们不要在初三生活中败下阵来，一定要咬紧牙关，脚踏实地，迎战中考一模考试，才会赢得中考一模考试。同时，作为老师，作为班主任还要特别建议同学们的是：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。

为此，我作为班主任对在座同学提出以下具体要求：

- 1、提高课堂效率，合理利用课余时间狠抓自己的薄弱学科。上课要集中注意力，认真上好每一堂复习课，已经搞清楚的问题，在老师讲解时同学们可以钻研后面的内容，不要浪费有限的时间。同学们要在老师的帮助和指导下，科学地安排好自己的时间。白天的正课要在老师的指导下认真上课，晚上和周六、周日要用来查漏补缺。
- 2、务必制定明确的升学目标，一鼓作气的努力直到中考结束。每位同学可以把自已的奋斗目标制作成小卡片张贴在自己的课桌上，随时提醒自己向目标奋进。
- 3、制定出切实可行的、特别是适合自己的学习计划。“丰产要丰收，颗粒要归仓”，要适时整理自己的学科资料，做到规范、好用。
- 4、学习上有疑问，一定要问老师、问同学，直到把问题搞懂为止。
- 5、劳逸结合，合理利用课外活动时间。我们要在完成了当天

的学习任务基础上，到室外参加必要的体育锻炼，一定要保证足够的睡眠时间。有句话是这样说的：睡眠是最好的休息，我希望同学们牢牢记住。每天要有规律地作息，这样你就会有充足和旺盛的精力投入到紧张的学习之中。

距离中考一模考试仅剩11天。再过11天，同学们将迎来人生的第一次机遇与挑战！

在仅剩的11天里，我们将用拼搏来诠释，用汗水来证明，奋发努力，争分夺秒。11天，是顽强拼搏的11天，更是梦想成真的11天，奇迹迭出的11天。11天的时间内，也许会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。

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢！”。三年磨一剑，六月试锋芒，在剩下的日子里，我们每天都是冲刺，每天都是挑战，每天都得搏击，每天都得奋斗。困难再大，诱惑再大，我们都得咬紧牙关，迈大步子。

学子们，在你们身上，寄托了太多太多人的希望，有望子成龙的父母，有愿桃李缤纷的师长，有关心爱护你的亲友。

谢谢！

## 考前指导演讲稿篇七

高三的学子们，今天，高考的战鼓已经在叩击着我们的心扉，我们的老师、同学、家长都为六月的金灿季节那场群雄逐鹿而厉兵秣马，作为一名即将决战紫禁之巅的勇士，你准备好了吗？同学，来吧，我们一起为明天呐喊！让我们一起走进高考备战冲刺100天！

有一个寓言故事，说的是上帝在制造鱼类时唯独忘了给鲨鱼

安装鱼鳔，为此上帝一直心存歉疚。亿万年之后，上帝出巡海洋接见群鱼，上帝以为鲨鱼早就灭绝了，正在这时，一群威猛强壮、神采飞扬的鱼游上前来，感恩上帝，它们就是海中霸王——鲨鱼。我们与上帝一样惊讶，鲨鱼不仅没有消亡反而成为海洋霸主，为什么呢？原来正是因为鲨鱼没有鱼鳔，它无时无刻不面对葬身大海的压力，它必须一刻不停地游动，从而练就了最强悍的体魄，使鲨鱼成为海中枭雄。给生命加压，让生命更加坚强，给生命加压，让生命迸发潜力，给生命加压，让我们在高考的磨砺中破茧成蝶，让我们在高考的烈火中凤凰涅槃。

命运的主宰是自己，而自己的主宰是意志。顽强的意志，可以征服世界上任何一座高峰；顽强的意志，能够熔铸地球上任何一块铁石。古印度莫卧尔皇帝在一生中也经历过许多次失败，有一次他不得不在一个马槽里躲避敌军的搜捕。垂头丧气，就在这时，他看到一只蚂蚁扛着一粒硕大的玉米攀爬一面垂直的墙壁。一次二次，一次次努力一次次失败，莫卧尔一直数到第七十次，蚂蚁终于成功了。莫卧尔突然之间受到了鼓舞，于是重整旗鼓，最终他建立了中世纪最后一个横跨欧亚大陆的帝国。高考途中我们一路走来风风雨雨、坎坎坷坷总会很多，为了实现我们心中的目标，我们要鼓足勇气，迎难而上，所谓沧海横流方显英雄本色，如果有暴风雨，就让它来得更猛烈些吧！

一队考古队员在沙漠迷了路，在水源极度缺乏的情况下，队长拿着沉甸甸的最后一壶水说：“现在，我们只剩下一壶水了，要等到最困难时才能喝！”一路上队员好多次渴得晕过去，但是队长都没让大家喝这壶水。最后他们终于走出了沙漠，队员们欣喜若狂，让队长拿出水来祝贺，队长举起水壶，细细的沙子随风飞扬，原来它不是水，而是沙，但它带来大家的是信念啊！

人生之中哪怕困难万千都不能让信念泯灭，种子在，希望就在；信念在，成功就不远了。只要心中有一块绿洲，你的生



命就永远不是沙漠，只要你心中有一盏明灯，你的世界就一定不是黑暗一团；备战高考我们需要信念，更需要一种必胜的信念，它是一种霸气，是一种傲视群雄、唯我独尊的霸气，是一种天下英雄、舍我其谁的霸气。

同学们，坚定你的信念，燃烧你的激情，闪亮你的人生吧！

记得一位哲人说过：世界上能登上金字塔的生物有两种：一种是鹰，一种是蜗牛。不管是天资奇佳的鹰，还是资质平庸的蜗牛，能登上塔尖，极目四望，俯视万里，都离不开两个字——勤奋。你知道吗？一只蜜蜂要酿造1千克的蜜，必须采集100万朵花的花粉，必须飞行45万公里，相当于绕地球11圈。同学们，即使是绝顶聪明的人，如果他朝朝暮暮躺在草地上，让微风吹在他的身上，馅饼也不会掉进他的嘴里。种瓜得瓜，豆得豆，一份汗水，一份收获，努力请从今日起莫等闲，白了少年头，空悲切。

我们已经跨入高考的大门，英雄弯弓，箭在弦上。从现在起就要以百折不挠的信心投入到高考的备战当中去，要以愚公移山的蚂蚁精神投入学习中去，要以无坚不摧的勇气投入到高考的决战中去，让岁月燃烧一次激情，让机会撞击一次梦想，让命运澎湃一次潮汐，让人生灿烂一次光芒，你们的理想一定能够实现！

同学们，高考将翻开你生命中崭新的一页，它会让你的梦想绚丽如画，让你的前程灿烂如星，让你的生命完美如歌，高考场上一切皆有可能，而它的前提只有两个字——拼搏！让我们大家一起努力吧！

最后祝同学们在金灿6月取得高考辉，不鸣则已一鸣惊人不飞则已一飞冲天！谢谢大家！

## 考前指导演讲稿篇八

大家早上好！

青春是火，青春是花，笑容和彩霞飞扬，汗水会伴随着成功，脉搏跳动着强烈的节奏，智慧演奏着美妙的音乐。青春是一条奔腾的河流，汹涌澎湃，永不回头，表达着青春的热情。青春是一片璀璨的星空，有着如月光般美好的抱负，有着无数的幻想和欲望。

青春那么美好，可当我们年轻的时候，我们能说“我辜负了青春吗？”花开花落，春天我们去秋来。我们已经学习十二年了。一路走来，我们终于迎来了高三紧张刺激的时光。有人说高三的天空总有雷电，高三的河流总有惊涛骇浪。正是这些合成了高三惊心动魄的交响曲。高三是对一个学生意志的考验。没有坚强的意志和毅力，就不可能实现高三的真谛。

高考最后冲刺，有两个经验分享给大家。首先也是最重要的是，在学习和生活中要有一个好的心态，保持一个好的心情。我们无法改变大自然的冷暖，但我们可以调节和控制心情，让内心充满明媚的春天，外界远离寒冷的天气。第二点是认真对待每一次考试。借用我们班主任的话，就是每一次考试都考好，才能在最后的高考中立于不败之地。当然，考砸了也不是坏事，因为我们还有另一个弥补不足的机会。综上所述，面对高三如此频繁的考试，我们要做的就是认真答题，考完试总结经验，积累每一个不熟悉的知识。这样才能做到对高考无动于衷，让这个青春无悔！

12年的劈波斩浪，寒窗苦读，还是有梦想的一天。

在戴月待了80天，忘了吃饭睡觉，从此无怨无悔！

我的演讲结束了，谢谢！

## 考前指导演讲稿篇九

尊敬的同学们，老师们，大家好！

我演讲的题目是《学贵有志，学贵有恒》

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。这对座右铭激励着多少仁人志士苦其心志，饿其体肤。

先其志，后其恒，方能学业有成，必定成就一番事业，成一方栋梁。立志向，明确目标；树恒心，坚持不懈，善始善终，才会舞出你美丽人生。

只有恒心才能使你达到目的。成就事业，需立志，但却不能常立志，要立长志。喊破嗓子，不如甩开膀子。用实际行动来证明你的这一切，坚定你的目标，你的信念，要有壮士断腕的决心，必定会成功。

当铁杵磨成针的时候；当岁月匆匆从碗里溜走的时候；当孟姜女哭倒长城的时候；当日历翻开一页页的时候……现实已悄然而至，为前程为光明，我们努力吧。

一套完整的构思，一套完整的梦想，就不会盲目的去做，也就不必徘徊，掌舵好方向，想成功竞发。

十年寒窗苦读，尝尽书中酸甜苦辣，宝剑磨砺而出，梅花苦寒而香。还有不到一个月的时间就高考了，节奏加快了，我必须调整好心态，去迎接最后一轮复习，跟上节奏，加快步伐。

即将高考了，我会努力地拼搏还有这一个月的日子，决不会辜负父母的期望和老师的栽培。

决定我的命运的时刻到了，能不能实现这个一直让我魂牵梦绕的大学，就要靠自己努力了。我相信这一份志向，一份恒心，更有一份自信，才会梦想成真。

于此同时，请许我向全国即将高考学子们送上祝福：祝你们金榜高中！

我的演讲完了，谢谢大家！

## 考前指导演讲稿篇十

三年对于人的一生来说只是大海中的浪花一朵，短暂一瞬。但对于高三初三学子来说，三年又是一段精彩绚烂，刻骨铭心。下面是小编给大家整理的高考前夕励志演讲稿，仅供参考。

同学们：

下午好。你们明天就要高考了。此时此刻，我想同学们的心情一定有点紧张，或是有些兴奋，或是有一种跃跃欲试的冲动。这时出现类似的心理感受都是正常的。今天，借去一中踩点前，我想和大家交流一下考前考中心理状态的调节问题。

一、如何有人要问，高考前什么样的状态是最好的？

我的看法是：最好的状态就是平常的状态。换句话说，用平常心来看待高考，就是对待高考最好的一种态度。

二、如果有人要问，高考是什么？

我的看法是：“高考，充其量是一次比较重要的考试而已”。请同学们不要在思想上赋予高考太多的使命和价值，也不要给高考涂抹上太多神圣或神秘的色彩，更不要把高考当成是

自己的一场命运大决战。否则，高考就会成了你思想的一种影子，挥之不去，从而转化成一种心理负担，使自己的平常心失去平衡。所以说，同学们就应该确立这样的高考观：“高考，充其量是一次比较重要的考试，仅此而已”。这样，我们才能用平常心来看待和对待高考。

### 三、考前考中应该怎样保持应考的平常心？

下面，我给同学们五条具体的建议：

#### 1、高考期间不要刻意去改变自己原有的生活习惯。

因为当一个人原有生理和心理平衡被打破之后，建立新的平衡需要一定的时间，在新的平衡建立之前，心理和生理上会有一些的不适应。但是，考前适度的调整还是必要的，如过去有些同学睡得很晚，那么考前考中晚休时间就有必要适当提前。

#### 2、高考来临要有静气。

#### 3、要保持愉悦的情绪状态。

#### 4、让自己保持适度紧张状态，让紧张转化成能量。

面对高考，人人都会有一种紧张感，这是正常现象。适度的紧张，是一种良性的心理应激反应。同学们要学会接纳它，而不是排斥它。心理学中有一个著名的法则叫“倒u型曲线”，也就是说，人的紧张程度过高和过低时的效率比较低，而中等紧张程度的效率最高。所以，考试时适度的紧张有利于提高考试效率和考试成绩。

不过，如果一旦出现高度紧张或者说过度紧张时，我们可以采用“反向夸张接纳法”。

具体操作过程是：如果你考前考中出现了过度紧张的状况，你心里不要老对自己说：“别紧张，别紧张”，因为这样的心理暗示并不一定有效。而是应该采取相反的做法，大胆地去接纳这种紧张，并极力地去夸大这种紧张，并用夸张的语言说给自己听。例如，当你感到非常紧张时，可以在心里默默对自己这样说：“我现在向全世界庄严宣告，我正式开始紧张了。我的紧张惊天动地，威力无比，我的紧张能让长江黄河倒流，能让大海瞬间变成桑田，能让日月失去光辉，能让满天繁星顷刻洒落人间,,,”。这样夸张地想象一下，你反倒就会不紧张了。再者，你一旦进入专注的高考状态，紧张感也就自然而然地消失了。

## 5、要保持细致的行为状态。

这里说的“细致”，就是仔细、精致的意思。古语说：“天下大事必做于细，天下难事必做于易”。高考是大事，也是难事，就要从细节做起，从易处做起，把细节做好，把容易做的事情做到精致。表现在考试环节上，就要认真贯彻“先易后难，先小后大”的做题原则，努力做到三点：一是慎做容易题，保证全做对；二是稳做中档题，一分不浪费；三是巧做难度题，力求多得分。送你们一副对联：“宝剑锋从磨砺出，高考高分细中来”。

## 四、关于相信自己和相信学校的问题

昨晚值日到11：30分时，还发现不少宿舍、不少同学挑灯夜战，甚至有个别女生宿舍讲话；另外，通过多渠道了解，有部分同学现在还认为自己还有很多东西没有复习完、没有记完、没有做完，担心明天高考考不好等，我认为这是不自信的表现。因为经过三年的学习和高三一年来的复习，我们有信心考好高中最后一次考试——高考；同时，高考不仅仅是考查知识，更重要的是比精神是否饱满、状态是否良好。所以，相信自己比知识更重要，相信自己就能过好高考这一关。关于学校，我送大家一首昨晚自创的一首小诗——《颂中》与大

家共勉：教育好坏看高中，冈教育数中。高考状元不算宝，北大清华才最好。解放七十还不到，唯有中能创造！中人是最好的，中是能创造奇迹的！

因时间关系，最后把我们高三级全体教师最美好的祝愿送给你们——“高扬起自信的大旗，调整出最佳的状态，发挥出最高的水平！考出最好的自己”！

最后请全体师生喊出我们的口号：中中，与众不同。一五高考，成绩最好！

尊敬的各位领导、老师们，亲爱的同学们：

大家好！

怀着向往、激情和眷恋，今天我们欢聚一堂，在这里举行隆重的考前誓师大会。我很荣幸地代表高三年级专业课教师向20xx届所有即将毕业的学子献上我最诚挚的祝贺：祝贺你们顺利完成高中学业，成为一名合格的高中毕业生。

自从踏入万中校园，三年来，为了追逐梦想，你们在晨曦中闻鸡起舞，在夜幕下秉烛夜读，辛勤的汗水化为青春的热血，万中的热土上留下了你们步履坚实的脚步。你们不仅丰富了知识，提高了能力，而且还陶冶了情操，坚定了意志！

1、考前的复习准备。首先要读课本，把课本典型的例题抽出来做做，其次做做近几年高考试题或样题，熟悉高考题的题型及考核的知识点，最后要复习以往的月考试卷、周考试卷和平常做的试题，特别要注意以前常出错的地方，考前一定要做好错题的复习，从而起到避免犯类似错误、稳定心态的作用。

2、调整好心态。高考前过分紧张，会使考生烦躁不安、紧张焦虑，影响你的竞技状态。过度的紧张与你制定过高的目标

有关，有的学生制定目标：我必须考到多少多少分，从而使你紧张，影响学习和休息，必然影响高考成绩，我们应该以平和的心态去面对和通过高考。

### 3、调整好身体状态。

临近高考要坚持体育锻炼，中午休息。晚上确保至少7个小时的睡眠，这是保证考试前精力充沛的正确做法。

临近高考前的晚上不要服用安定之类的安眠药。这些药物往往有抑制大脑皮层的安眠药，使人第二天昏昏沉沉，影响临场发挥。

考前的饮食应坚持均衡的原则，以清淡的蔬菜水果为主，适当补充蛋白质，就足以保持良好的身体素质，同时要注意饮食卫生，防止考前感染、腹泻。

### 4、在考场上答题前要稳定心态。

进入考场，在静候考试响铃发试卷时，是考生最紧张的时候，此时，你不妨观察一下周围考生紧张的样子，当你看到别人紧张的模样时，肯定会感到好笑，别人和我一样，紧张的情绪就会不知不觉的减轻了，自己就会坦然处之。或者是自己闭目把大框架题型的基本技能回顾一下，也有利于稳定心态。

### 5、答题时先易后难、从容答题。

职高的专业综合高考试题(以信息一类为例)有180分都是中、低难度题，有些题还纯粹是送分给你的，这些题一做，你的信心就出来了。当然其中肯定也有你认为较难的，但这类题少，可以暂时放放，以保持心情愉悦，先把常规题拿住分，当你抓住一大半分时，你内心会有一种成就感，心理塌实了，剩下的不难度高的题目你不会做，别人也不见得会，如果你沉住气，换个角度，说不定能做出来，就比别人多拿了一题的



分，就离成功更进了一步！

## 6、在做综合应用题的技巧：

从样题看，今年信息一类综合应用题有88分，高考题应该相差不多，其中xp12分，office7分，access综合应用17分，程序设计14分，网络25分(其中由html代码设计，网络规划ip配置osi/tcpip协议等内容，最后物理计算题15分)

做应用题时要做到：1、仔细分析题意，找准答题方向。2、答题时语言要规范，尽量使用专业术语，意思表述要清楚。3、书写要规范，字迹要工整，卷面要整洁，要点要标示清楚。

我们如果能做到——常规题不丢分，难题尽可能多拿分。成功舍我其谁？

最后祝愿大家：心想事成，美梦成真，前程似锦！

谢谢大家。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天是20xx年6月5日，后天，也就是6月7日，牵动人心的时刻就要来到了，大家就要迎来高考这场既让人忐忑不安又让人满怀期待的考试了。所以，我今天站在这里，不是以校长的身份，而是以战友的身份，在未来几天的紧张考试中，我将和老师们一起，陪伴你们、关注你们、支持你们，并竭尽所能地帮助你们。我们同舟共济，并肩作战，一起打好20xx年的这场“硬仗”。

亲爱的同学们，今天，作为战友，我没有太多的豪言壮语送给你们，三年来的日日夜夜，朝朝暮暮，朝夕相处的老师见

证了你们青春路上的奋进，母校见证了你们走过的花季旅程。这里养成了你们“日行一善，善行一生”的德育观念，这里培养了你们独立自主、合作探究的学法习惯，这里留下了你们最绚丽的青春足迹和阳光活动，这里蓄积了你们太多的希望与泪水。三年来，你们坚信无限风光在险峰，携梦想以自励，怀壮志而长行。三年锻造，三年磨砺，如今你们已经是宝锋出鞘，剑气逼人。可是，要真正做到销金断铁、所向披靡，还需要过硬的心理素质和最好的心理状态。

那么什么样的状态是最好的状态？我认为最好的状态就是平常的状态。换句话说，用平常心来看待高考，就是对待高考最好的一种态度。这种态度是理性的，也是智慧的，也是同学们应该持有的一种态度。具体怎样保持这种状态？我给同学们三条具体的建议！

一是高考来临要有静气。静，是安静的静，气，是心平气和的气。静气，不仅是一种修养，也是一种智慧，更是一种驾驭高考、驾驭自己、驾驭世界的的能力。要有静气，就是要求同学们临阵能够静下心来，沉得住气，做到心静气沉。不要浮躁，不要胡思乱想，不要心烦意乱。我相信，“高考来临有静气，不信高考不传奇”。

二是高考来临要有喜气。有句俗语，叫“人逢喜事精神爽”，这句话反过来说也是成立的，就是“精神爽了逢喜事”。高考是实现梦想的舞台，给我们带来机遇和好运，希望同学们不要惧怕，不要慌乱，应该带上微笑，带上喜气，来享受这件好事。这样，临考的思路会更活跃，积累的知识会更好的被唤起，自身潜力会更好的发挥出来。

三是高考来临要有豪气。豪气不是骄气，是一种豪迈之气，是底气、实力和信心的综合表现，李白有豪气，才会吟出“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的鼓舞诗句；苏轼有豪气，才会表达“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的淡定心境。我们有了豪气，才会淡定从容；我们有了豪气，

临阵才不会怯场;我们有了豪气，才会无所畏惧，勇敢战斗。

同学们!细节决定成败。要成功应对高考，除了有良好的精神状态外，还需在众多细节上下足功夫。有句话说得好，“高考高分细中来”，所以要求同学们应对高考，从细节做起，努力做到三点：一是慎做容易题，保证全做对;二是稳做中档题，一分不浪费;三是巧做难度题，力求多得分。时刻牢记“我难人亦难，我不畏难”，“我易人亦易，我不大意”。

同学们，作为校长，我无法抑制对你们每一个人的深切期望，但是又深知高考录取率不是100%，结果有时难遂人愿，但是，只要我们为理想而奋斗过，那么这个过程就弥足珍贵，远大于未知的结果。所以，无论高考成绩如何，你的成长与成熟都是无法改变的事实，都是你人生道路上最宝贵的财富。

亲爱的同学们，不必焦虑，不必惧怕，轻装上阵，坦然面对，学校和老师永远是你们坚强的后盾。

最后，祝每一位同学平安顺利度过高考;祝每一位同学发挥真实水平，考出理想成绩;预祝我校本届高考取得圆满成功!