考前焦虑演讲稿(精选8篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

考前焦虑演讲稿篇一

大家早上好！

时间过得飞快，转眼已经到了本学期的最后一次国旗下讲话。这次讲话的主题是——认真复习，诚信考试。

期未考试作为一种阶段性的重要测试，对同学们发现学习中的不足，及时总结平日学习中的疑难点，重新对遗漏或不牢固的知识进行掌握，合理改进学习方法等方面都起着重要作用。

因此，认真全面的复习过程远比考试本身更重要，同时，认真全面的复习也是我们在考试中取得好成绩的前提。而复习不单是机械的重复，更应包含着对知识的理解和运用。平常学习好一些的同学应该利用复习之机，在知识的迁移、在训练能力上下功夫，做到触类旁通、举一返三，使自己在学习上再上新层次，进入更高的学习境界。原来基础薄弱的同学应充分利用复习的时机，狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位。此外，就是要在考试答题的时候仔细审题、了解题意，以免因粗心大意答错了原本能答对的题。

我们在抓好复习的同时，更要在所有考试中一如既往的严格遵守考试纪律，做到诚信考试。

大家都知道，诚信是做人之本，是中华民族的传统美德，也是我们应具备的道德素质。珍爱诚信，拒绝舞弊，用实际行动维护考试的公平、公正，是每一位学生的义务。每一位同学要认识到考试作弊的危害，斩断侥幸之念，树立“以诚实守信为荣，以弄虚作假为耻”的荣辱观，牢记：诚信不仅是一种品行，更是一种责任；诚信不仅是一种道义，更是一种准则。考试作弊不仅是对学校考风考纪的破坏，也是自我否定的表现，是自信心匮乏的表现，是对诚信的践踏！人们常说：考试不及格还有机会，考试作弊将失去机会。为此，我们要求同学们：诚信应考，宁丢分数，不丢人格！

同学们，让我们以良好的心态，科学的方法，充分的准备，为这次期末考试呈上一份满意的答卷，为自己收获一份自信和喜悦，为家长与老师送上一份答谢与回报。

谢谢大家！

考前焦虑演讲稿篇二

大家早上好!今天我国旗下演讲的题目是“诚信做人，诚信考试”。

风来了又走，花开了又落，又是一年繁华!时光飞逝，不经意间，本学期的学习已被时间消逝了，我们即将迎来了期末考试。

诚信不但是一种自尊、自重、自爱，更是真实的自我、坦荡的自我、诚信的自我，这是一种光荣。正如古语所说：“索物于暗室者，莫良于火；索道于当世者，莫良于诚。”有了火光，才能照亮黑暗，有了诚信，才能立足天下。诚信是人之脊梁，“山无脊梁，要塌方；虎无脊梁，莫称王；人无脊梁，别做人，做个饭袋，装米粮。”“对人以诚信，人不欺我，对事以诚信，事无不成”，我诚信，所以我美丽；我诚信，所以我自豪。真诚希望我们各位同学凭自己的辛勤汗水

和真才实学，在考场上发挥出色水平，以诚信考试为荣，以违纪作弊为耻，弘扬求实学风，维护知识尊严!

也许有些同学的考试成绩的不是太如意，可是即使自己的成绩不理想，也不要在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人。做一个诚信的人!赢要赢得别人心服口服，即使输也要输的坦坦荡荡。

如果你想在考试中作弊，想在考试中投机。那么我想试问，你将会拿着通过丢失自己的尊严而得到的高分去炫耀吗?还是捧着那通过违背自己人格的而拿到的荣誉去讥讽别人的诚信!在那短暂的虚伪谎言下，所有的一切都是虚无缥缈的，生命不可能在谎言中开出灿烂的鲜花，你只会在其中堕落之后再堕落，如同吸食着毒品，一点一点的吞噬你自己的精神你自己的人生!

可能你还抱有一丝幻想，想着最起码大家知道我曾经考好过辉煌过，而事实呢?到了最后你谁也没有骗到，谁也没有受到伤害，你只是在以“诚信做人诚信考试”的氛围里扮演着那最为可笑的小丑，你一直以为自己很聪明，而不知道你一直在自欺欺人，在拿自己的命运开玩笑!在拿自己的人生开玩笑!你就在大家的身边用那虚伪的永远都不会真实的贱卖一点点的掩埋自己，欺骗自己，到最后你只会在亲人的失望，老师的叹息，同学的歧视下慢慢逝去。

同学们，面对即将到来的期末考试和高考，我想我们应该做到“诚信考试，自强不息”， 没有诚信的人生活在世上，如同一颗漂浮在空中的尘埃，永远不会收获公众的赞美，永远不会拥有内心深处的踏实和宁静。

谢谢大家，我的演讲结束!

考前焦虑演讲稿篇三

美与丑总是形影相随，还往往集于一身。你看，自然界中，兔子虽然善良，但太懦弱，老虎虽然勇敢，但太凶残……历代名人中，庞士元面丑而心智，张易之面秀而心恶……可以说，有时美中见丑，有时又丑中见美。

如何来正确理解美与丑呢?我觉得美可以表现在优良品德、高尚情操的内心美上，也可以表现在衣着漂亮、仪表美观的外表美上。当然，内心美和外表美是相辅相成的，而任何时候，都是内心美比外表美更为重要。

且看，海虞北路上一个个椭圆形的花坛里摆放形态各异的花儿，美丽至极，成了常熟城里一道最亮丽的风景线。这时，一位看上去风度翩翩、绅士般的青年男士迎面走来，伸手摘起一朵鲜花，献给自己的亲友。这一举动引起了我的注意，我觉得，他虽然穿得一尘不染，且面目清秀，但他一点儿也不“美”，心胸是那样的狭窄，一心只为自己的利益着想。

再看看那些大清早就起来为人们服务的清洁工，他们身穿橘黄色服制，貌不惊人，全身脏兮兮的，但所到之处，都一尘不染。我觉得，他们虽然相貌不美但有一颗纯洁的心灵，这才是真正的“美”，这才是令人敬佩之“美”。

同学们，让我们摆正“美”与“丑”的关系。让我们的生活更美好，让我们的心灵更纯洁。

考前焦虑演讲稿篇四

颜值就是这信息爆炸、娱乐至死时代的产物。

颜值，顾名思义:容貌英俊或靓丽的数值。某人极美丽，谓之“颜值爆表”。这个词汇最火的时段，当属年初播出的历史古装剧《武媚娘传奇》时段，以范冰冰、李治廷领衔众多

靓女俊男，亮瞎人眼。此词一出，一夜之间，评断一个人就多了一条硬标准——你的颜值几何？这似乎是一个看脸的时代。在今日社会评价体系中，“颜值”俨然成为排在权力、财富、社会地位之后的“第四指标”。社会上某些部门在升学、招工时居然毫无理由、变相歧视地设置了一些“颜值”门槛，把那些“容貌不佳”的人拒之门外。在人数剧增的“外貌协会”群体中，似乎只要颜值高，其他什么缺点皆是浮云;如果颜值低，其他什么优点也尽是浮云。这些所为即便不是社会认知的崎形，也是人们思想的扭曲。

孔子，被人们称为“圣贤”，他创造一个所有人敬仰的儒家学派，门下弟子无数，可是他相貌奇丑无比，“双手过膝”，这都是对孔子的形容。但他不卑不亢，潜心学习知识。武装自己的头脑，认真教学，到老后周游列国，创造了无法形容的财富。

马云，一手创办了令全世界惊叹，令中国人骄傲的公司—阿里巴巴，他的相貌也是不怎么样，读书时就因为自己的长相经常被侮辱。步入社会时又因自己的长相失去了工作。但上帝为一个人关上门的同时又会为他打开一扇窗。他经过自己的努力最后走向成功。

有一种颜值叫内涵。“腹有诗书气自华”，是一种由内而外的修养和气质。有一句话说，女人30岁以前的容貌靠父母，30岁以后的容貌靠自己。法国人还有一个更精妙的说法:女人30岁以前的性感靠比基尼和迷你裙，30岁之后的性感靠知识的积累和气质的修炼。

我们本不必自扰长得好看还是来够好看，或者纠结是否要把自己“整”得更好看。发达的科技让容貌之美有了很多捷径，只是那终归都为一时的美;一世的颜值，归根结底还需要水滴石穿的积累打磨。当前，一些行业固然存在“工资、晋升和津贴都和颜值有关”，但发肤受之于父母，无须为提高颜值而动刀。况且，不少颜值不高者为我们做出了示范:马云在商

界呼风唤雨，靠的不是美若潘安。葛优、黄渤斩获影帝头衔，同样不是因为颜值爆表。

一件物品;我们在意它的往往不是它的外观，而是它的实用性。一件事情，我们在意的也不是表面，而是真正的过程。 一个人，我们在意的更不是长相，而是他的品格与道德。涵养心灵颜值，挤出“潮湿”灵魂中的水分，灵魂定会与这个社会和谐奏鸣。

考前焦虑演讲稿篇五

心理学中有一个试错学习法, 在学习中, 当你错误了一次后, 你的记忆会非常深刻, 再犯类似错误的几率就少许多。所以平时的训练, 不要怕犯错。另外, 考试只有一次, 难免会出现一些意外, 但有些错误是可以修正的, 如果平时加强这方面的练习, 多问多看, 考试的时候心中就不慌, 可以补救。

考试焦虑来源于担心、不自信、怕发挥不好。如果平时练得很扎实, 自信心就会增强, 就是不能发挥全部, 但过关还是比较容易。

当人在一个陌生环境, 神经系统就会自动紧张, 焦虑就会自动产生, 大脑的思维与功能就会降低。而女性在陌生环境的紧张又高于男性, 这当然影响技术的发挥。

训练可以采用先易后难的方式进行, 特别是模拟考试。这样在最后考试的时候, 相对就比较简单, 心理也就放松些。

女性的身体敏感度高于男性, 心理也相对脆弱些, 容易情绪化, 因此在临考前需要保证心静, 睡眠充足、保持体能。在考试进行时, 如果自己很紧张, 可以做一些呼吸放松或肌肉放松, 平和

自己的紧张心态。

许多学员把考试结果看得太重,要不就是急于考过,要不就是怕别人说自己笨。这样,超过考试本身去看问题,就会产生压力,而过度的压力就会影响人的身体与思维的功能。可以看重训练过程,淡化考试结果,实在不行还可以下次再来。

考前焦虑演讲稿篇六

注册会计师考试进入最后倒计时，大家复习的怎么样了呢?一般这段时间有些考生会出现紧张、焦虑、不安的情绪。那么我们该如何战胜这些负面情绪，以最好的状态迎接考试呢?小编介绍几种方法供大家参考学习。

法国大作家大仲马说过：“人生是一串由无数的烦恼组成的念珠，达观的人总是笑着念完这串念珠的。”在我们的生活中到处充满着自我暗示法，例如，清晨你对着镜子梳洗打扮一下，如果看到自己的脸色很好，往往心情舒畅，这就是一种自我暗示。假如你是一位正处于“考试焦虑”的考生，你要给自己暗示，别人能自信满满走进考场，我也一定会告别“考试焦虑情绪”，做一个真正健康人。

事实证明，很多考生的“考试焦虑”是由于学习过度疲劳、睡眠不足引起的。针对这种情况，大家一般不宜“夜半挑灯”苦读，要养成中午小睡的习惯。因为良好的、充足的`睡眠可以消除大脑疲劳，换取充沛的精力和清醒的头脑。充足的睡眠是从容应考的前提，也是克服考试焦虑情绪行之有效的方法。

考生以脑力活动为主，而适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法。大家可根据自己的实际情况，散散步、打打球、做做体操。因为运动可以消除一些紧张的化学物质，虽然使肌肉

疲劳，但可以放松神经。

人们在从事自己感兴趣的事情的时候，整个身心都会投入进去，进入一种物我两忘的境界，什么忧愁烦恼都会抛到九霄云外。因此，大家在紧张的学习之后，做一些感兴趣的事情，如，唱唱歌、看看报、听听音乐等等，都可以消除疲劳，化解烦恼，远离考试焦虑情绪。

食疗法就是增加身体营养的方法，考生脑力劳动强度大，能量消耗大，需大量补充营养。因此，必须设法增加适量含蛋白质、脂肪、碳水化合物的食物，同时还要补充大脑所需的维生素、氨基酸以及钙、铁、锌等微量元素。

音乐能影响人的情绪行为和生理机能，不同节奏的音乐能使人放松，使人的生理、心理节律发生良性的变化。如：圣洁、高贵的音乐，可使人净化灵魂、境界开阔;速度较缓的音乐给人以安全感、舒适感;清澈、高雅、透明的古典音乐，可以增进人们的记忆力、注意力;浪漫的音乐，可激起人们恻隐、怜悯之心;流行音乐，可使人感情投入;时尚音乐，可释放心声。

2017年注册会计师考试专业阶段于10月份举行，时间所剩不多，大家在最后阶段不要慌张和焦虑，用最好的状态迎接考试吧!加油!

考前焦虑演讲稿篇七

早上好!

今天我讲话的题目是：认真复习准备，迎接期中考试。

半个学期很快已从身边悄然流逝。我们就将面临学习过程中的一个重要环节——期中考试。

同学们应该统筹自己的学习时间，首先把各科的复习时间，做出合理的安排，科学制定复习计划很重要,是使复习工作有秩序地进行并实现计划目标的重要保证。不能忙乱而毫无头绪地开始复习。

复习时要注重方法，复习不是老和尚撞钟式单调的重复，这唤不起任何学习兴趣，还易产生脑疲劳。复习时要学会理解和融会贯通，或分析，或综合，或比较，或归类。将所学的知识结合成一个有机的整体，最后进行“理”与“练”的结合。“理”就是分清重难点，把握层次。

我们可以通过理对知识的脉络有更清楚的理解。“练”就是有的放矢地解题，注重少而精，把握一题多变，多方求教，着重理解。

人，很多人曾经询问他的记忆秘诀，他回答说：“说起来也很简单，就是重复！重复！再重复！”是啊，学过的东西，只有反复复习，才能牢固地记忆，并能应用自如。由此可见，复习对每位同学都显得尤为重要。复习时要有效利用了每一点可利用的时间。有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出59倍！

我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点保持这样
的“挤”的恒心，锲而不舍，才能使有限的时间变成无限的资源！

另外，同学们要保持良好的心态。考试前和考试的过程中，我们的心理是最容易出问题的。没有良好的心态，复习就会陷入“烦躁”的怪圈，从而使复习效率变得低下；考试的时候，则会出现心里紧张和记忆空白的状况，原来得心应手的题目，也变得无从下手，甚至根本就没法做了。我们要学会沉着冷静地以一颗平常心去面对，只有当你的情绪处于最好状态时，你的个人能力才会得到最好的发挥。当你在复习中

感到不知所措时，不妨考虑一下自己的复习方法，从理清头绪上下功夫，也许会步入柳暗花明的新天地。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整！

考试在即，你做好准备了吗？请记住，剩下的时间由你来把握。相信你一定能抓住它，驾御它！

最后，祝同学们期中考试个个都能旗开得胜！

考前焦虑演讲稿篇八

大家好！今天我演讲的题目是《诚信——珍贵的品质》

诚信就是诚实守信，是人类的美德，无论哪个国家它都是一种最受重视和最值得珍视的品德、诚信，是一粒种子，只要辛勤耕耘，就能绽放出美丽的花朵。诚信，是一股清泉，只要奔流不息，就能滋润干渴的心田，拥有诚信，我们就拥有了广阔的天地；拥有诚信，我们就拥有了精彩的世界；拥有诚信，我们就拥有了美好的明天。

有一位名人这样说过：“我在小学校园里学到了人生中最重要的知识，学到了借东西一定要还，学会了把自己拥有的分享给他人，学会了真诚以对，学会了诚信”。可见，诚信在我们的人生成长过程中起到了多么重要的作用。

其实，讲诚信并不难，从一点一滴做起就可以，例如：自己捡到了钱物，要主动交给失主或老师，考试不好时，要实事求是的告诉家长，不能弄虚作假，别人向你求教知识时，会就是会，不会就说不会，答应别人的事要办到等等。

亲爱的同学们，你在日常生活中真的讲诚信了吗？想一想，当看完书能归还原处吗？当老师在上课时做到不插嘴吗？你答应别人的事你努力做到了吗？这些看起来是一件件小事，

但诚信就是在这点点滴滴中，养成诚信好品质需要从小事做起，更需要坚持去做，只要同学们能以诚为本，以信为根，坚持时时处处注意自己的言行，对任何人以诚相待的态度，在日常生活中培养自己的良好品德，那你就会逐渐成为一个具备诚信的品质的人。

同学们，只要人人都讲诚信，文明之花就会开遍全社会，愿每一位同学都能载着诚信之舟，驶向前程似锦的明天，愿你们因诚信多了友谊，因诚信添了风采，因诚信而活得踏踏实实，成为一个高尚的诚信人。 我的演讲到此结束，谢谢大家！