

# 2023年班长经验交流演讲稿(优秀10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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 班长经验交流演讲稿篇一

### 一、前言

总结这种东西，系统和零散是天和地的区别，对我个人而言，把自己高考后诸多零散的思考整合起来，收获很大。

其次，虽然我对徐老师自称小子，但是面对诸位师弟师妹我还是自信有点斤两的。倒不是说我考上华附就上了天，在华附读书的人也是两只手两条腿，不会飞，会飞的是折翼的天使。我说的是，这篇总结100%独家披露呕心沥血，诸位孩子们学习一下，绝对没有坏处。以前我总觉得“不听老人言吃亏在眼前”这句话像谢亚龙叉腰肌——装b[]高考完了才明白，大人物的告诫和师兄师姐们的血泪教训真的不能不听。良药苦口忠言逆耳，你对这些金玉良言产生逆反心理，高考八成要悲剧。

第三，你们真的要感谢敦哥。不是我拍他马屁，这样细心关心学生的老师千年碰不上一个——起码他走在大街上碰到我一把就抓过来叫我写经验总结(既为自己，也为诸位)，起码他是我见过的唯一一个过年用50rmb大红包悬赏难题好解答的老师。你们要是一不小心霸气外露给母校争了光，千万别忘了谢谢他，最好磕三个响头。当然，也别忘了拿成绩单找他要红包。(笑)

## 二、高中成功经验

进入正题。一见到师弟师妹就揭自己的短，我绝对不干这种蠢事，所以就先说说自己高中的成功经验。

首先，就是我在高中想清楚了自己将来大概要干什么。

我可以这样说，没有人生目标的随遇而安的人未必会混得太差，但他一定不会有太大出息。有胆的就跟我赌，但我必须说，我绝对赢。

例子不举，关键是为什么。第一，对于我们而言，到了15岁或以上的年龄，应该逐渐懂得掌握自己人生的方向。父母不能管我们一辈子，年轻的时候不养成规划人生的习惯，等父母管不了我们的时候了，我们顿时失去了航向，那时会十分棘手。第二，有人生目标，才有好好过日子的最终目的。正因为我定下了这辈子的奋斗目标，我才会高中出了很多岔子（具体详见后文）的情况下还能坚持下来。同时我推荐大家好好读读诺贝尔奖获得者、现任美国能源部长、杰出的华裔——朱棣文在哈佛大学毕业典礼上的演讲。他重点谈了这个问题，十分具有说服力。

那么要怎么做呢？

第一，确定自己希望从事的领域。选择标准：兴趣第一，天分第二，就业现状第三。可能每个家长都想自己的孩子从事就业好的领域，但如果我们自己对这个领域一无热情二无天分，那么从事这个领域不会有什么成就，就业也很难。现在的家长最大的问题就在于太过现实，以至于看不清自己孩子身上潜藏的巨大能量。永远要记住：兴趣是最好的老师，它会一直推着你攀登上你能够达到的最高峰，与其在一个就业好的行业做一个平庸的人，领着3000月薪，不如在一条布满荆棘但自己喜欢的道路上闯成大师，自己快乐的同时名利双收。第二，不要忽视天分的作用。如果你在自己喜欢的领域

天赋比别人稍稍差一点，这无所谓，要坚定地走下去。勤能补拙是良训，这是真理，但我们不能认死理。如果一个很喜欢数学但是数学每次都考0分的人去研究数学，能有成就吗？不能。既然如此，为什么不换个方向呢？毕竟人是不可能只喜欢一个领域而对其他事物毫无兴趣的。这两大问题考虑完了，再考虑就业。

第二，规划好求学道路。要拿到什么学历，想去什么学校，出不出国，什么时候出国，去哪个国家，去这个国家的哪个层次的学校(最直观：权威评测机构排名)，求学的投入产出比如何，这些都要考虑好。清晰的求学生涯规划能够让我们的目标更明确，并拥有一份安定感和适量紧迫感，更好地投入学习。

第三，确定自己想要成为这一领域的什么人才。给自己的职业一杆标尺，想从事文史哲或理工的是要成为专家还是普通老师；想从事经济或管理的是想成为老板还是经理还是科员，这些要花点时间想想。为什么要想得这么长远？借用拿破仑的一句话：不想当将军的士兵不是好士兵。

明确好“将来要干什么”这个问题，剩下就一件事：为之奋斗。我很庆幸自己在高中把这个问题搞明白了。这使我有无穷的动力坚持学习，让我的日子过得很充实。

其次，懂得安排自己的时间。这有两方面的含义：一，安排好学习和课外活动之间的时间比例；二，做好每天、每周甚至每月的时间规划。

高中生活深刻地让我明白了一个道理：人的精力太有限，不是每一件自己想做的事情都能做得了的，如果你我们把每件自己想做的事都做了，那么考上好大学(好高中)基本上也是没戏了。我们要分清主次，首先保证学习的成功，再适当参与一两项自己喜欢的课余活动，并且不能沉迷。

更关键的是做好每天的学习计划。以前我是一个没什么计划的人，先做什么后做什么基本上没什么概念，作业做完了要干什么更是没什么事做。上了高二，我开始尝试做每天的学习计划：前一天晚上安排好上午的任务；中午（基本上要上的课上午会上完，作业也都布置下来了）安排好下午和晚上的任务（包括自己附加的作业），然后逐条完成。这样的好处是，我们的学习工作更有序、更明确，并且在完成课内任务之后有机会给自己开小灶。

然后，找到自己的另一个精神支柱。所谓“另一个”，是因为先前提到的生涯目标必须成为我们学习生活的首要精神支柱，但仅仅有它还不够，还要再找。我的选择，一是西方古典音乐中的早期浪漫主义乐派，从他们的作品中吸取积极进取的精神力量（历史学得好的同学对此应该有所了解）；二是把钟南山的签名和伊瓜因的海报贴在墙上鞭策自己。当然，人的选择是多样化的，我们不必强求非要选哪件事物作为自己的支撑力量，只要是自己觉得喜欢的、合适的即可。但我必须声明，我个人反对以暗恋对象或恋人作为精神支柱——据观察：以暗恋对象或恋人作为精神支柱的同学，最后结局都略凄凉啊略凄凉。选择精神支柱虽不及前两项重要，但也不可或缺。以我的经验看，没有精神支柱的人，要么在激烈的竞争中逐渐颓废，要么在高三的高压下突然崩溃，而有精神支柱的同学，个个都像打不死的小强，在备考最艰难之时愈挫愈勇。

确立生涯目标、安排好时间、找到精神支柱，这是我高中期间三大成功经验。

### 三、高中生活的教训

很好，现在是自曝糗事的时间。以下事迹，均货真价实，质量保证，可资诸君参考，望慎勿再犯同样的错误。

（一）要对高中生活的严峻性和高中的竞争的激烈程度做好充

## 分心理准备

我就属于对华附的激烈竞争没做好充分准备的一群人之一。当激烈的竞争扑面而来时，我变得手足无措，并且没办法及时地扭转不适应的状态这导致我的整个高一都在稀里糊涂中度过：上面说的三点成功经验没有任何一点在高一获得；不清楚自己在班里、年级里的定位；没有什么追求，只满足于做完作业（作业多的时候甚至无法完成）。不仅是在华附，在任何一所示范性高中都不会有竞争力，如果不及时扭转这种状态，其结果只有一个：被淘汰。

所以，我们必须尽力避免这种状况。方法有二：一是在初三毕业后对高中生活做好充分准备，提前规避，这包括预习高中课程、明确自己在新学校内的定位（考试排名、社团活动参与程度）、避免暑期放纵；二是在进入高中之后，采取措施对不适应的状态进行扭转，具体参见三条成功经验。

### (二) 杜绝沉迷电脑游戏

我个人是并不反对玩游戏（电脑、掌机）的，但是我坚决反对玩上瘾。我活这18年，最后悔的就是高一过了一年的“瘾君子”生活，简直后悔得能从大腿上掐下一斤肉。

回头分析自己高一沉迷于电脑游戏的经历和对周围沉迷游戏的同学的观察，我把高中生沉迷游戏的原因分为两类：一，对自己的高中生活根本不在乎，以一种吊儿郎当自以为是的心态开始沉迷于游戏；二，在激烈的高中学习竞争中无法脱颖而出，感到灰心、迷茫，以一种逃避现实的心态开始沉迷于游戏。我是后者的典型。

对于前者，我认为无需浪费太多详细分析。从根本上说，这是生活态度的问题，把自己的人生当做儿戏把高中当做儿戏才会如此。儒家说过要“诚意正心”，不摆正自己的生活态度，一切免谈。

对于后者，我作为曾经的典型，在这里介绍一些自己的经验。

以逃避现实的心态进入游戏时，那种感觉的确非常爽快。当我以各种名义瞒过父母坐到电脑前，我在游戏中就可以如鱼得水——游戏所满足逃避现实之人的，恰恰是他在现实生活最缺乏的成就感。游戏给人的成就感使人愈发沉迷其中，愈发沉迷其中，则游戏功力更高然而对现实事物处理得更不到位，那么在游戏中更大的成就感和在现实中更大的挫败感推动人更加沉迷于游戏，如此形成恶性循环。

人始终是一种趋利性和现实性的动物。沉迷于电脑游戏带给我的，除了成就感别无其他，我从中获利太少。如果我在努力程度相近的情况下取得近乎等量的成就感，那么我绝对会取现实生活而舍弃虚拟世界。

现在问题来了：我在现实世界中付出了多少痛苦的练习，我又在虚拟世界中付出了多少痛苦的练习？前一个问题答案明确：我确实为了学习付出过，但这种付出不比初中时期多多少，在华附这种环境中，这样的付出显然太少。

而后者呢？玩实况足球，最高级六星是隐藏难度，我只玩到五星，而从起步的两星上升到五星，我付出了多少？在“训练场”和对弱队的比赛中练习各种技巧和定位球花了最多时间；自己还要练出足以戏耍ai的战术，又花不少时间；上网看高手的攻略和调试自己擅长的阵型，还要花时间。但最后的结果是什么？不错，我经常赢很多很多强队，但依然很难取得自己想要的五六球的大胜，有时候手感欠佳，甚至要下调难度。

从此以后我重新把生活中心放到学习上来，用功学习，从高二上学期期中考的年级89名进步到高三二模的年级15名，广州市101名。

要杜绝沉迷电脑游戏，关键在于理顺自己玩游戏的心态和游戏与现实的得失关系。其实高二以后我偶尔还会小玩两把，

愉悦心情，但我明白其中的道理，总是点到为止。

#### 四、高三学习的经验教训

高三是最特殊最关键的一学年，不仅因为它关系到我们的高考，更因为它科目虽不多，强度却异常的大，我们的身体和心理都承受了极大的负担，需要巧学，而非蛮力。

##### 要形成自己的固定学习规划

前文我介绍的一个经验就是做好近期的学习规划。到了高三，还要升级一步：固定的学习规划表。所谓固定学习规划，就是固定下来的、周期性循环的、尽可能不改变的学习规划。比如下午6点是固定学习时间，那么下午6点就永远拿来学习；周一下午6点做a项，那么就永远做a项，周二下午6点做b项，就永远做b项。根据自己的特点安排好固定学习规划，一年积累下来，收效明显。

需要说明的是，尽管我强调到了固定时间就要开始学习，但完全做到很难。当我们的固定时间被某些杂务冲掉时，就放过它，不要在第二天的固定时间补前一天的任务，而是按部就班。随着高三进程的深入，我们的学习能力也会变化，那么我们应该根据一些阶段性考试所反馈的结果，恰当地调整固定学习规划里的学习任务，而不能一成不变。

##### 不可拘泥于错题本

以往几年的高考状元都有“错题本”这一秘籍。实际上这对大多数人来说可行性不太强。我们把错题抄到本子上是很费时间的。如果诸君能做到在高三如此紧张的情况下从容做好错题本，那自然很好，但当我们做不到时，就不要拘泥于它。我们可以把试卷整理好、分类好，把错题标注好，做好笔记，如此也不失为好方法(这是我的方法)。反思错题是每个人都要做的，但关键不在错题本，而在反思错题的制度。我们必

须给自己定下这个制度，但至于完成的手段，大可以因人而异，只要效果好就行，不必非要开错题本。当错题本不适合自己时却依然要把它强加给自己时，往往浪费时间，得不偿失（我高三前两个月即如此）。

## 选择适合自己的运动方式

最初，我每天下午都去长跑，然而我并不喜欢长跑，每一次都只活动了身体，却放松不了精神，从田径场出来，精神上依然很疲乏。下学期，我打破了自己“不碰篮球”的禁令，避开球场人流高峰，自己一个人练习罚球。站在罚球线上，我只想着进球，所有的注意力都集中在在动作的规范、连贯、手腕手指力量的运用上。这一变效果奇佳，每次我从球场上下来，一天积累下的精神压力都得到了很好的缓解。

需要强调的是，所有运动都必须以保障安全为前提，尤其是男生们，打球踢球最好不要打比赛，稍作投篮练习或传接球、射门练习即可。相对而言，羽毛球乒乓球是较好的选择。

## 心理调适至关重要

心理调节是高三学习生活中极其重要的一环，甚至是最重要的一环：做好了，它能让一个本来能力水准只有文科一本线的学生冲上中大；做得不好，它能让一个本来可以上中大的学生沦落到广商。

以我的亲身经验教训看，高三的心理调适，应当遵循以下原则：前紧后松，基调平稳，永不放弃，看淡得失。

相对而言，刚上高三时，我的成绩仅是年级中上，提高空间大，所以，我从一开始就给自己施加高压：南京大学历史系（中国四大历史系之一）。我把压力转化为动力的能力不差，在高压之下，我的动力很强劲，一成绩虽有波动，但总呈逐渐提高态势。

但我所忽略的一点是，人的承受能力有限，当压力过大、施压时间过长时，人会疲劳甚至崩溃。一模之后，由于长期处在高压状态下，我出现了比较明显的心理疲劳状况，甚至一度产生放弃的心理。所幸我平时比较注意释放压力并且咬牙坚持下去，这时的心理疲劳状况除了学习效率下降之外，并没有造成很严重的后果。这时我以一种无所欲求的状态参加二模，发挥得淋漓尽致，取得了极好的成绩。

所以我认为，我们要敢于在高三起步阶段给自己施压，强迫自己早进入状态，三个月以后，要平稳地、逐步地给自己减压，避免情绪的大起大落，以缓解心理压力或避免出现心理疲劳期——这就是“先紧后松，基调平稳”。另一个有价值的经验是，我们绝不可在自己感到最疲劳时放弃。学过地理的都知道，一天中最冷的时候，往往是黎明前夕，太阳一出来，气温又要上升。高三备考也一样，当你努力了这么长时间，感到最痛苦最累的时候，恰恰是你即将出成果的时候。正如我在二模前的咬牙坚持，只要再坚持一下，就能收获丰硕的阶段果实——这就是“永不放弃”。

而心理调适的最重大的课题是得失观的问题。我恰恰栽在这上面。二模将自己所学全数发挥而取得好成绩之后，我又充满了对南京大学的渴望，但也变得十分患得患失：好不容易熬过心理疲劳期把自己的状态调整到最佳，我害怕在高考时丢失这种状态，与自己理想的大学失之交臂。

前文我提到了自己参加二模的心理状态：无所欲求。正因如此，我无意中卸下了所有包袱参加二模，才尽数发挥，取得了让自己真正满意的成绩。其实越接近高考就越应该拥有这种心态。我太过患得患失，平时的学习也受到一定影响。最关键的问题在高考期间：这种患得患失的心态使我在面对一套极其诡异的高考卷时束手束脚，失去了平时的胆大镇定的气势，数学甚至有道题在涂卡时没涂好。最终的结果是，高考是我整个高三下学期发挥最差、排名最差的一次考试。

回首高三，我自以为对得起自己的良心。虽然有时会偷懒，但我依然是班里面最用功的学生之一。可惜的是当初我没有看到这一点，没有关注过程而太关注一个未知的结果。其实患得患失就是自作自受：自己给自己背包袱，如何能发挥好？我们每个人都应该关注自己整个高三的过程，是不是做到了老师和自己要求做到的事情，是不是注重细节、注重基础。当我们更多的关注过程，不仅能驱散对未知结果的恐惧感，更能帮助我们专注于细节，做好过程。这时候，高考想不正常发挥(甚至超常发挥)，都是难事了——这就是：看淡得失。

## 五、结语

此篇经验总结甚为冗长，更显沉闷，希望同学们多多海涵。我之所以写上很多细节，就在于：高三的问题，很多方法不是提纲挈领几句话就能说清的，还要具备操作性，提供一个操作范例，以供借鉴，取其长，避其短。这样，后来人的摸索才有可能因为这详细的操作范例而节省时间。我想做到的正是这一点。

## 班长经验交流演讲稿篇二

大家晚上好！恭喜！作为大四学生，首先恭喜你如愿考上大学。

我是包装工程(一)十班的`曹家庄。

也许，你们有些人还沉浸在高考失利的痛苦中。的确，一年前的7月，我很郁闷。然而，我们很幸运，因为我们有机会来到哈尔滨商业大学。商科大学虽然不出名，但也比不上名牌大学。但是，商大可以为我们提供一个跳板，一个进一步发展的平台。来到这个你认为微不足道的学校，不要觉得失落。记住：你的态度决定一切。

“独立”——你进入大学面临的第一个问题是，没有父母你

只能靠自己。这种生活的独立性可能会迫使你在短时间内掌握一些东西。照顾好自己”技巧。当然，更大的问题是情感独立。作为年轻人，大学生需要像成年人一样处理事情。他们不能让自己过去的小脾气小脾气影响自己。他们必须勇敢地面对起起落落，比如忘记过去高中的种种光环，欣然面对暂时的损失，督促自己走出“爱家”复杂等。，尽快让自己很好地融入大学生活！

“责任”——对自己负责。大学和高中最大的区别在于它的自由，无论在学习还是生活中，都没有监督和督促，很多时候靠的是自我意识和自律。在这里，希望大家记住一句话：“大学是用来珍惜的，不是用来后悔的”。几天的懈怠和纵容，可能会直接影响以后的生活。很多学生入学后都会抱怨：“大学不像传说中那么容易，课业压力远比高中好，尤其是我们理工科”我相信，能这样抱怨的人，一定要对自己负责。上大学不是为了享受，而是为了给未来打基础。任何努力都会变成投资，学习是最有效的。上大学要做好角色转换，认识到大学学习和中学学习的区别，特别是要走出应试教育的误区，学会学习，主动学习。大学学习应注重方法和策略，积极开展探索性和研究性学习而不是被动接受，合理分配学习时间，特别是有效利用业余时间，学习内容不限于课本，还要以实践来实践，参加一些学术交流活动，听专题报告和讲座，向老师和同学请教学习经验和感受，善于培养和发现自己的学习兴趣，肯定自己的每一次成功。寻找学习上的成就感，坦然面对考试，大学考试不多，也不会很难。相反，你应该把大学考试作为证明自己能力的好机会，以积极的态度面对它，牢牢把握它。

“感恩”——感恩是一种大智慧，在与人相处中尤为重要。没有感恩，人际交往就会冷淡。在大学里，首先熟悉的一定是你的室友和同学。这是一种奇妙的缘分。所以，请珍惜。当发生误解或争执时，你应该想想你得到的帮助，学会感恩。

“理想”——“男人不会表现出野心，但他们生来就有八只

脚。大学生一定要有理想。在智力的黄金阶段，我们面对的是一所能提供知识、导师、益友和报复的大学“机会的天堂”，你怎能不激情澎湃，心潮澎湃？所以，请认真问问自己：“我的复仇是什么”“我如何规划我的四年大学生活？”“如何充分利用学校提供的各种强大条件”，制定自己的长、中、短期主要学习目标和详细规划，并坚持执行。只有这样，才能减少入学阶段的迷茫，才不会被外界的诱惑所影响，也只有这样，大学生活才会更充实，更有意义。

大学四年做一个追太阳的人。体力可以阻挡你，但智力和意志永远阻挡不了你。只有经历过大一的人才知道，大一第一年的转变是巨大的，从埋头苦干，解海战术，父母安排，到独立面对生活琐事，与人相处，寻找学习与兴趣的最佳结合，发展特长。每个人都有不同的变化。在快速转型中，谁快谁就领先，谁就领先。学会忍让而活，通过成败把握命运。生活无法保证。为什么不在大学新的起点上来个防守投篮？永远不失败是不可能的。永不放弃是我们的包容。未来在我们脚下延伸。不劳则无获，不劳则无获。请告别昨天，是一部负片，很多遗憾变得美好；请把握今天，它是一个脚印，带你踏上寻找梦想的旅程；请期待明天，那是梦想，永远有属于自己的天空！

最后，祝各位弟弟妹妹们在美好的事业中度过快乐的四年，描绘出自己辉煌的明天！

谢谢大家！

### **班长经验交流演讲稿篇三**

大家好！

我是来自xx班的xx□

伟大的科学家——爱因斯坦曾经说过这样一句话：“书是人

类进步的阶梯”。而我的兴趣爱好就是读书了。对于我来说，读书是一种乐趣，是一种享受。记得有一次我在爸爸的大货车里看书，爸爸妈妈以为我在家里玩，没在意我，到了吃饭的时候，爸爸妈妈才发现我不见了，到处喊我找我，我在车厢里一点儿也没听见，直到爸爸打开车门，拎着我的耳朵对我说：“你这个小鬼，原来你在这儿看书，吓死爸爸妈妈了。”我一脸茫然地望着他们，不知道是怎么回事。后来听妈妈说，他们已经找我好半天了，都吓出了一身冷汗。

读书让我学到了许多知识，也大大提高了我的写作水平，在老师的指导下，我的一篇佳作还发表在省级报刊上呢！读书开阔了我的视野，让我从浩瀚的宇宙走向了蓝色的海洋，从原始的恐龙时代走向了中华上下五千年。能坐在我的书柜前走遍世界是我的满足！

我的演讲完了，谢谢大家！

## 班长经验交流演讲稿篇四

### 一、前言

总结这种东西，系统和零散是天和地的区别，对我个人而言，把自己高考后诸多零散的思考整合起来，收获很大。

其次，虽然我对徐老师自称小子，但是面对诸位师弟师妹我还是自信有点斤两的。倒不是说我考上华附就上了天，在华附读书的人也是两只手两条腿，不会飞，会飞的是折翼的天使。我说的是，这篇总结100%独家披露呕心沥血，诸位孩子们学习一下，绝对没有坏处。以前我总觉得“不听老人言吃亏在眼前”这句话像谢亚龙叉腰肌——装b。高考完了才明白，大人物的告诫和师兄师姐们的血泪教训真的不能不听。良药苦口忠言逆耳，你对这些金玉良言产生逆反心理，高考八成要悲剧。

第三，你们真的要感谢敦哥。不是我拍他马屁，这样细心关心学生的老师千年碰不上一个——起码他走在大街上碰到我一把就抓过来叫我写经验总结(既为自己，也为诸位)，起码他是我见过的唯一一个过年用50rmb大红包悬赏难题好解答的老师。你们要是一不小心霸气外露给母校争了光，千万别忘了谢谢他，最好磕三个响头。当然，也别忘了拿成绩单找他要红包。(笑)

## 二、高中成功经验

进入正题。一见到师弟师妹就揭自己的短，我绝对不干这种蠢事，所以就先说说自己高中的成功经验。

首先，就是我在高中想清楚了自己将来大概要干什么。

我可以这样说，没有人生目标的随遇而安的人未必会混得太差，但他一定不会有太大出息。有胆的就跟我赌，但我必须说，我绝对赢。

例子不举，关键是为什么。第一，对于我们而言，到了15岁或以上的年龄，应该逐渐懂得掌握自己人生的方向。父母不能管我们一辈子，年轻的时候不养成规划人生的习惯，等父母管不了我们的时候了，我们顿时失去了航向，那时会十分棘手。第二，有人生目标，才有好好过日子的最终目的。正因为我定下了这辈子的奋斗目标，我才会高中出了很多岔子(具体详见后文)的情况下还能坚持下来。同时我推荐大家好好读读诺贝尔奖获得者、现任美国能源部长、杰出的华裔——朱棣文在哈佛大学毕业典礼上的演讲。他重点谈了这个问题，十分具有说服力。

那么要怎么做呢？

第一，确定自己希望从事的领域。选择标准：兴趣第一，天分第二，就业现状第三。可能每个家长都想自己的孩子从事

就业好的领域，但如果我们自己对这个领域一无热情二无天分，那么从事这个领域不会有什么成就，就业也很难。现在的家长最大的问题就在于太过现实，以至于看不清自己孩子身上潜藏的巨大能量。永远要记住：兴趣是最好的老师，它会一直推着你攀登上你能够达到的最高峰，与其在一个就业好的行业做一个平庸的人，领着3000月薪，不如在一条布满荆棘但自己喜欢的道路上闯成大师，自己快乐的同时名利双收。第二，不要忽视天分的作用。如果你在自己喜欢的领域天赋比别人稍稍差一点，这无所谓，要坚定地走下去。勤能补拙是良训，这是真理，但我们不能认死理。如果一个很喜欢数学但是数学每次都考0分的人去研究数学，能有成就吗？不能。既然如此，为什么不换个方向呢？毕竟人是不可能只喜欢一个领域而对其他事物毫无兴趣的。这两大问题考虑完了，再考虑就业。

第二，规划好求学道路。要拿到什么学历，想去什么学校，出不出国，什么时候出国，去哪个国家，去这个国家的哪个层次的学校(最直观：权威评测机构排名)，求学的投入产出比如何，这些都要考虑好。清晰的求学生涯规划能够让我们的目标更明确，并拥有一份安定感和适量紧迫感，更好地投入学习。

第三，确定自己想要成为这一领域的什么人才。给自己的职业一杆标尺，想从事文史哲或理工的是要成为专家还是普通老师；想从事经济或管理的是想成为老板还是经理还是科员，这些要花点时间想想。为什么要想得这么长远？借用拿破仑的一句话：不想当将军的士兵不是好士兵。

明确好“将来要干什么”这个问题，剩下就一件事：为之奋斗。我很庆幸自己在高中把这个问题搞明白了。这使我有无穷的动力坚持学习，让我的日子过得很充实。

其次，懂得安排自己的时间。这有两方面的含义：一，安排好学习和课外活动之间的时间比例；二，做好每天、每周甚至

每月的时间规划。

高中生活深刻地让我明白了一个道理：人的精力太有限，不是每一件自己想做的事情都能做得了的，如果你我们把每件自己想做的事都做了，那么考上好大学(好高中)基本上也是没戏了。我们要分清主次，首先保证学习的成功，再适当参与一两项自己喜欢的课余活动，并且不能沉迷。

更关键的是做好每天的学习计划。以前我是一个没什么计划的人，先做什么后做什么基本上没什么概念，作业做完了要干什么更是没什么事做。上了高二，我开始尝试做每天的学习计划：前一天晚上安排好上午的任务；中午(基本上要上的课上午会上完，作业也都布置下来了)安排好下午和晚上的任务(包括自己附加的作业)，然后逐条完成。这样的好处是，我们的学习工作更有序、更明确，并且在完成课内任务之后有机会给自己开小灶。

然后，找到自己的另一个精神支柱。所谓“另一个”，是因为先前提到的生涯目标必须成为我们学习生活的首要精神支柱，但仅仅有它还不够，还要再找。我的选择，一是西方古典音乐中的早期浪漫主义乐派，从他们的作品中吸取积极进取的精神力量(历史学得好的同学对此应该有所了解)；二是把钟南山的签名和伊瓜因的海报贴在墙上鞭策自己。当然，人的选择是多样化的，我们不必强求非要选哪件事物作为自己的支撑力量，只要是自己觉得喜欢的、合适的即可。但我必须声明，我个人反对以暗恋对象或恋人作为精神支柱——据观察：以暗恋对象或恋人作为精神支柱的同学，最后结局都略凄凉啊略凄凉。选择精神支柱虽不及前两项重要，但也不可或缺。以我的经验看，没有精神支柱的人，要么在激烈的竞争中逐渐颓废，要么在高三的高压下突然崩溃，而有精神支柱的同学，个个都像打不死的小强，在备考最艰难之时愈挫愈勇。

确立生涯目标、安排好时间、找到精神支柱，这是我高中期

间三大成功经验。

### 三、高中生活的教训

很好，现在是自曝糗事的时间。以下事迹，均货真价实，质量保证，可资诸君参考，望慎勿再犯同样的错误。

我就属于对华附的激烈竞争没做好充分准备的一群人之一。当激烈的竞争扑面而来时，我变得手足无措，并且没办法及时地扭转不适应的状态这导致我的整个高一都在稀里糊涂中度过：上面说的三点成功经验没有任何一点在高一获得；不清楚自己在班里、年级里的定位；没有什么追求，只满足于做完作业（作业多的时候甚至无法完成）。不仅是在华附，在任何一所示范性高中都不会有竞争力，如果不及时扭转这种状态，其结果只有一个：被淘汰。

所以，我们必须尽力避免这种状况。方法有二：一是在初三毕业后对高中生活做好充分准备，提前规避，这包括预习高中课程、明确自己在新学校内的定位（考试排名、社团活动参与程度）、避免暑期放纵；二是在进入高中之后，采取措施对不适应的状态进行扭转，具体参见三条成功经验。

#### (二) 杜绝沉迷电脑游戏

我个人是并不反对玩游戏（电脑、掌机）的，但是我坚决反对玩上瘾。我活这18年，最后悔的就是高一过了一年的“瘾君子”生活，简直后悔得能从大腿上掐下一斤肉。

回头分析自己高一沉迷于电脑游戏的经历和对周围沉迷游戏的同学的观察，我把高中生沉迷游戏的原因分为两类：一，对自己的高中生活根本不在乎，以一种吊儿郎当自以为是的心态开始沉迷于游戏；二，在激烈的高中学习竞争中无法脱颖而出，感到灰心、迷茫，以一种逃避现实的心态开始沉迷于游戏。我是后者的典型。

对于前者，我认为无需浪费太多详细分析。从根本上说，这是生活态度的问题，把自己的人生当做儿戏把高中当做儿戏才会如此。儒家说过要“诚意正心”，不摆正自己的生活态度，一切免谈。

对于后者，我作为曾经的典型，在这里介绍一些自己的经验。

以逃避现实的心态进入游戏时，那种感觉的确非常爽快。当我以各种名义瞒过父母坐到电脑前，我在游戏中就可以如鱼得水——游戏所满足逃避现实之人的，恰恰是他在现实生活中最缺乏的成就感。游戏给人的成就感使人愈发沉迷其中，愈发沉迷其中，则游戏功力更高然而对现实事物处理得更不到位，那么在更大的成就感和在现实中更大的挫败感推动人更加沉迷于游戏，如此形成恶性循环。

人始终是一种趋利性和现实性的动物。沉迷于电脑游戏带给我的，除了成就感别无其他，我从中获利太少。如果我在努力程度相近的情况下取得近乎等量的成就感，那么我绝对会取现实生活而舍弃虚拟世界。

现在问题来了：我在现实世界中付出了多少痛苦的练习，我又在虚拟世界中付出了多少痛苦的练习？前一个问题答案明确：我确实为了学习付出过，但这种付出不比初中时期多多少，在华附这种环境中，这样的付出显然太少。

而后者呢？玩实况足球，最高级六星是隐藏难度，我只玩到五星，而从起步的两星上升到五星，我付出了多少？在“训练场”和对弱队的比赛中练习各种技巧和定位球花了最多时间；自己还要练出足以戏耍ai的战术，又花不少时间；上网看高手的攻略和调试自己擅长的阵型，还要花时间。但最后的结果是什么？不错，我经常赢很多很多强队，但依然很难取得自己想要的五六球的大胜，有时候手感欠佳，甚至要下调难度。

从此以后我重新把生活中心放到学习上来，用功学习，从高

二上学期期中考的年级89名进步到高三二模的年级15名，广州市101名。

要杜绝沉迷电脑游戏，关键在于理顺自己玩游戏的心态和游戏与现实的得失关系。其实高二以后我偶尔还会小玩两把，愉悦心情，但我明白其中的道理，总是点到为止。

#### 四、高三学习的经验教训

高三是最特殊最关键的一学年，不仅因为它关系到我们的高考，更因为它科目虽不多，强度却异常的大，我们的身体和心理都承受了极大的负担，需要巧学，而非蛮力。

#### 要形成自己的固定学习规划

前文我介绍的一个经验就是做好近期的学习规划。到了高三，还要升级一步：固定的学习规划表。所谓固定学习规划，就是固定下来的、周期性循环的、尽可能不改变的学习规划。比如下午6点是固定学习时间，那么下午6点就永远拿来学习；周一下午6点做a项，那么就永远做a项，周二下午6点做b项，就永远做b项。根据自己的特点安排好固定学习规划，一年积累下来，收效明显。

需要说明的是，尽管我强调到了固定时间就要开始学习，但完全做到很难。当我们的固定时间被某些杂务冲掉时，就放过它，不要在第二天的固定时间补前一天的任务，而是按部就班。随着高三进程的深入，我们的学习能力也会变化，那么我们应该根据一些阶段性考试所反馈的结果，恰当地调整固定学习规划里的学习任务，而不能一成不变。

#### 不可拘泥于错题本

以往几年的高考状元都有“错题本”这一秘籍。实际上这对大多数人来说可行性不太强。我们把错题抄到本子上是很费

时间的。如果诸君能做到在高三如此紧张的情况下从容做好错题本，那自然很好，但当我们做不到时，就不要拘泥于它。我们可以把试卷整理好、分类好，把错题标注好，做好笔记，如此也不失为好方法(这是我的方法)。反思错题是每个人都要做的，但关键不在错题本，而在反思错题的制度。我们必须给自己定下这个制度，但至于完成的手段，大可以因人而异，只要效果好就行，不必非要开错题本。当错题本不适合自己时却依然要把它强加给自己时，往往浪费时间，得不偿失(我高三前两个月即如此)。

## 选择适合自己的运动方式

最初，我每天下午都去长跑，然而我并不喜欢长跑，每一次都只活动了身体，却放松不了精神，从田径场出来，精神上依然很疲乏。下学期，我打破了自己“不碰篮球”的禁令，避开球场人流高峰，自己一个人练习罚球。站在罚球线上，我只想着进球，所有的注意力都集中在在动作的规范、连贯、手腕手指力量的运用上。这一变效果奇佳，每次我从球场上下来，一天积累下的精神压力都得到了很好的缓解。

需要强调的是，所有运动都必须以保障安全为前提，尤其是男生们，打球踢球最好不要打比赛，稍作投篮练习或传接球、射门练习即可。相对而言，羽毛球乒乓球是较好的选择。

## 心理调适至关重要

心理调节是高三学习生活中极其重要的一环，甚至是最重要的一环：做好了，它能让一个本来能力水准只有文科一本线的学生冲上中大；做得不好，它能让一个本来可以上中大的学生沦落到广商。

以我的亲身经验教训看，高三的心理调适，应当遵循以下原则：前紧后松，基调平稳，永不放弃，看淡得失。

相对而言，刚上高三时，我的成绩仅是年级中上，提高空间大，所以，我从一开始就给自己施加高压：南京大学历史系(中国四大历史系之一)。我把压力转化为动力的能力不差，在高压之下，我的动力很强劲，一成绩虽有波动，但总呈逐渐提高态势。

但我所忽略的一点是，人的承受能力有限，当压力过大、施压时间过长时，人会疲劳甚至崩溃。一模之后，由于长期处在高压状态下，我出现了比较明显的心理疲劳状况，甚至一度产生放弃的心理。所幸我平时比较注意释放压力并且咬牙坚持下去，这时的心理疲劳状况除了学习效率下降之外，并没有造成很严重的后果。这时我以一种无所欲求的状态参加二模，发挥得淋漓尽致，取得了极好的成绩。

所以我认为，我们要敢于在高三起步阶段给自己施压，强迫自己早进入状态，三个月以后，要平稳地、逐步地给自己减压，避免情绪的大起大落，以缓解心理压力或避免出现心理疲劳期——这就是“先紧后松，基调平稳”。另一个有价值的经验是，我们绝不可在自己感到最疲劳时放弃。学过地理的都知道，一天中最冷的时候，往往是黎明前夕，太阳一出来，气温又要上升。高三备考也一样，当你努力了这么长时间，感到最痛苦最累的时候，恰恰是你即将出成果的时候。正如我在二模前的咬牙坚持，只要再坚持一下，就能收获丰硕的阶段果实——这就是“永不放弃”。

而心理调适的最重大的课题是得失观的问题。我恰恰栽在这上面。二模将自己所学全数发挥而取得好成绩之后，我又充满了对南京大学的渴望，但也变得十分患得患失：好不容易熬过心理疲劳期把自己的状态调整到最佳，我害怕在高考时丢失这种状态，与自己理想的大学失之交臂。

前文我提到了自己参加二模的心理状态：无所欲求。正因如此，我无意中卸下了所有包袱参加二模，才尽数发挥，取得了让自己真正满意的成绩。其实越接近高考就越应该拥有这

种心态。我太过患得患失，平时的学习也受到一定影响。最关键的问题在高考期间：这种患得患失的心态使我在面对一套极其诡异的高考卷时束手束脚，失去了平时的胆大镇定的气势，数学甚至有道题在涂卡时没涂好。最终的结果是，高考是我整个高三下学期发挥最差、排名最差的一次考试。

回首高三，我自以为对得起自己的良心。虽然有时会偷懒，但我依然是班里面最用功的学生之一。可惜的是当初我没有看到这一点，没有关注过程而太关注一个未知的结果。其实患得患失就是自作自受：自己给自己背包袱，如何能发挥好？我们每个人都应该关注自己整个高三的过程，是不是做到了老师和自己要求做到的事情，是不是注重细节、注重基础。当我们更多的关注过程，不仅能驱散对未知结果的恐惧感，更能帮助我们专注于细节，做好过程。这时候，高考想不正常发挥(甚至超常发挥)，都是难事了——这就是：看淡得失。

## 五、结语

此篇经验总结甚为冗长，更显沉闷，希望同学们多多海涵。我之所以写上很多细节，就在于：高三的问题，很多方法不是提纲挈领几句话就能说清的，还要具备操作性，提供一个操作范例，以供借鉴，取其长，避其短。这样，后来人的摸索才有可能因为这详细的操作范例而节省时间。我想做到的正是这一点。

## 班长经验交流演讲稿篇五

大家好！

今天，我在这里首先要感谢各位领导和老师给我这次与大家交流的机会。是你们的帮助和宽容扶我走过我工作生涯的第一个年头。在这里我要向你们，我的师长、朋友说一声谢谢。让我说经验，我愧不敢当，我能做的只是学习和积累。下面我就向大家汇报一下学习成果。

饥饿时的一碗面，寒冷中的一杯酒最能暖人心窝。抓住时机的教育和发自内心的关爱同等重要。我们班有个武林高手，经常欺负弱小。一次高手发烧了，他是打通的，家长不在。我不喜欢他，实在不想亲自送他到医院。但我在他的眼里看到了害怕和无助，这让我想起自己生病时独自去医院输水的凄凉，何况他还是孩子。我扶着他去了医院，跑上跑下交钱开单子，又给他买了一碗米线，我跟他说明输液之前要吃点东西。他没说什么，只是一边吃一边流眼泪。打针时他疼的往后缩了一下，我故意问他疼不？他不回答，我又说你打人时，被打的大概就是这个感觉。我临走时他问我，老师你晚上还没吃饭呢，我说没事，我是大人，强者就要照顾弱者。现在这孩子还是有点混，但已经不打人了，班上的体力活基本都被他包了。体尖成绩差，是不讨人喜欢的品种。一次夏俊的腿抽筋了，在楼梯口动不了。我帮他脱鞋下来扳脚，还帮他揉腿。杨老师跟我说体尖训练苦、成绩差不招老师待见心里苦。看着夏俊疼的变形的脸我感受到了他的苦。区里开运动会我去给他加油，还请他吃了饭。那小子连个谢都没说，但后来他就再也不跟我顶嘴了。班里一个女孩母亲去世了，我去问林馨老师怎么办，林老师教我多抚摸她帮她放松。她总带素色的夹子我就把自己的压发给了她。她手总是冰冷，我时常抱抱她帮她搓搓手。现在这个女孩是我的班长。我吃不上饭她给我买，我生病了，她急的直哭。小孩子的心比大人的更柔软，爱的付出不一定是深沉的，让他知道让他看到。没有谁会伤害自己的母亲，如果能让學生依靠、信任，把自己当姐姐甚至是母亲，教育就真的成功了。

九班最让我骄傲的是有一群尽职尽责的好干部。以前总嫌我班小孩笨，一次听到周老师说班干部是培养出来的，我才知道得先教后用。板报画的幼稚上网找图案；大扫除要落实到每个人，在黑板上写好谁负责什么。后来跟皮方学的班委细化，把班里分成了灯神、门神、花神等几个小组，各司其职。七时我们班一个学期都没锁门，现在放学连电脑主机他们都锁上。窗台上的绿色植物也赏心悦目。我经常跟他们讲，将来他们也要当爸爸妈妈，现在看好班，将来才能守好家。

喜欢跟周老师在一起，很轻松很温暖。我一沮丧她就表扬我，我心里美滋滋的，坚信自己像她说的是个好同志。成年人都如此，学生当然更是。听过这样一个故事，美国军中抽烟酗酒现象严重，有人想到让士兵给家里写信说自己在军队里多么勇猛上进，渐渐的这些士兵真的像他们写的那样发生了变化。可怕的不是和老师犟嘴的，是无欲无求的。如果一个学生已经到了什么都不在乎的地步，教育可能也不管用了。所以我试着保护那些没剩多少自尊的人，帮他们重拾骄傲感。跟赵琴老师学了用a4纸打喜报，成绩喜报一张、运动会喜报一张，人人榜上有名。看着八班漂亮的教室我们班我都不愿意进了。我开始发动他们做班级布置，没人理我。我想到了他们争着上喜报的事，就跟他们说布置教室的可以在作品上留名，这下班里沸腾了，黑板报、招贴画一抢而空。一个高个子什么都没抢上急了，我就让他把门口初二9班的牌子擦干净，美其名曰擦亮金字招牌。每个人都在班里留了名，是一种持久的赞扬，那一段时间我都觉得他们乖了。我妈收拾屋子我从来不爱惜，自己做的清洁我爸不换拖鞋我都要叫。只有付出了才会珍惜。

xx校长说过，要是学校能出个韩寒也不错。我就开始在班里寻找“韩寒”。现在社会的价值取向也越来越多元化了，有的孩子就是学不懂为什么电话费用函数关系式表示。强迫他还是不会还会适得其反。我发现徐一帆能跑就推荐他进了体育队，据说现在长跑成绩不错。张艺桥打篮球好就让他家长找个打篮球的班。这些暂困生的多余热情得到了释放，放慢了他们自暴自弃的脚步，兴许还能给自己多寻一条出路。我永远忘不了初中时去上海旅游带来的震撼：外面的世界真大啊。从那时起我就决定要出去看看。现在我也经常给学生看我旅游的照片给他们讲旅行中的见闻。成都遇到的台湾苦旅者、丽江的背包客、内蒙古连天的草原，看着他们听得如痴如醉，我相信每个人都想出去看看了。都说不知道学习为了什么，我告诉他们学习是为了出去看看。贪玩懒惰是人的本性，学生犯了也是正常，帮他们树立信念，叫醒心里的狮子才是关键。周老师说多引导少批评，骂作业做得差的学生他

还是不知道怎么做，不如把好的作业大家传阅一下，树立模范。

这是我的一点体会，还请大家指正。阳光之家是我工作后的第一个家，你们都是孤身在外的我的亲人。我忘不了全体班主任给我唱的生日歌，我忘不了备课组哥哥姐姐们手把手的教我，我忘不了我的科任老师一直支持着我，谢谢你们。

## 班长经验交流演讲稿篇六

大家下午好

今天我要与大家交流的是《教育就是培养习惯》中第一个主题《爱上阅读》古人云：“读书破万卷，下笔如有神。”的确，读书，可以拓宽我们的眼界，获得丰富的知识；读书，能引导我们明理，学会如何做个有修养的人；读书，还能提高我们的阅读能力，养成良好的学习习惯。

谢谢大家！

## 班长经验交流演讲稿篇七

第一，端正学习态度

不想学习的人永远学不会。有些同学不是学不会，而是不想学。天上不会掉馅饼，只有付出才可能有收获。看看你周围的同学，哪一个学习优秀的同学不是把学习当成自己最大的事啊。没有端正的学习态度，所有的方法都是空谈，老师再讲得如何天花乱坠，如果听不到耳朵去，也是白费。

第二，克服畏难情绪

相信自己，别人能学会，自己通过努力照样能学会。同学们身边有这样的例子，小学时英语学不会，到了初中，跟着老

师一点点学，照样考到了九十多分一百多分。谁也不是天生就是学英语的料，谁的英语知识也是一点一滴积累起来的。她能你也能，只要一点点地跟着老师的思路走，按照老师说得去做，你每天也会进步。

### 第三，坚持很重要

只有三天的热情是不够的，下定决心要做的事一定要坚持。

### 第四，讲究学习方法

1. 学习单词时，读是第一位的，先会读再练写。读单词根据音标读单词比较容易，节省时间。音标是拐杖，学会了用音标拼单词，只要老师简单给你纠正一下个别不准确的读音，你就可以用自己掌握的音标知识很容易地读出单词了，就像学会了汉语拼音，你就会读新华字典上的所有单词一样。再注意，读单词时，一定要读得滚瓜烂熟，这样就为后边的写打下了基础。
2. 写单词时根据读音拼写单词比较省劲。根据读音分节记，很长的一个单词，化成几个音节，很快就记住了，这就是化繁为简。
3. 懂得遗忘规律。有的同学认为自己永远记不住单词，并说，瞬间记住单词不难，难得是过一会儿就忘了。说得很好，不忘才不正常，你问问你们班英语考最高分的同学，单词记住一次永远不忘吗？遗忘是最正常的事，所以反复记忆很重要。第一天记住了第二天再记，第三天再记，有时间再和单词见个面，总是见面就熟了，印象深了，忘不了了。有科学研究发现，一般一个单词反复记七遍后就不容易忘了。
4. 词不离句。新学的生词在课本中的哪句话中出现的，背过这句话，不但记住了单词，而且单词的使用也没问题了，因为只记住一些零散的单词考试时是帮不上什么大忙的，试

卷上的每道题都是以句子的形式出现的，记句子才是最聪明的做法。这样养成习惯后，连写小作文都不成问题。

5. 笔记要做好，老师举的例子也要写好，而且要有背笔记的习惯。你翻开以前自己做不上的那些自认为很难的那些题，往往是老师讲过的知识点自己没记住而不知所措。

6. 课本比做题重要，掌握好课本才能以不变应万变。单词反复背写，对话课文背熟写过。这是最最有用的。做题前先把课本中的东西复习一下，再做题很轻松很自信。

7. 翻看错题很重要。就是以前的好题集锦本，我上学时就是自发地弄错题本，厚厚的塑料皮本子，所列错题一直带着，没事时翻翻，尤其考试前翻翻，很有效果。

总之，英语要多听，多读，多写，多背，简单的事情做绝了，那就是本事。

好了，我就说这些，最后祝同学们的英语都学得棒棒的！

## 班长经验交流演讲稿篇八

大家下午好！我平时就喜欢读书，在这个暑假里，我读了好几本书，其中最令我感兴趣的一本书是《数学王国历险记》。

这本书讲了聪明机灵的丁小聪和热爱足球的主人公在去数学宫的路上发生的故事。一路上他们遇到了很多麻烦，比如被关进石头屋，怎样寻找快乐之路等，最后他俩凭借自己的智慧和勇气战胜困难，最后胜利到达数学宫。

从这本书里我学会遇到事情不能慌张要冷静，而且还要及时想办法噢！

最后希望大家都喜欢读书，让书籍成为我们成长中的最好朋

友！谢谢大家！

## 班长经验交流演讲稿篇九

下午好！今天，很荣幸能在这里做交流，谈不上经验，只是把我的一些做法汇报一下。

勤劳是做好班主任工作的基础。俗话说得好，勤能补拙。要勤到班级中去，勤到学生中去，勤与科任教师交流，勤督促，勤记录。班主任经常到班里走走，也可以随便问问学生昨晚或星期六、星期天的一些事情，也许是这么不经意的走、看、问，或许会发现一些不和谐的事情并将它很好地处理，避免不和谐“音符”的随意跳动。只有这样，才能真正了解班级的基本情况，及时掌握学生思想动态，及早发现学生存在的问题，对班级工作就会心中有数；这既是班主任工作的需要，也是建立良好师生关系的基础。

在班级管理过程中，发现学生的“亮点”要勤鼓励、勤表扬。每一个孩子都有自己的闪光点，只是有时匆忙的步履遮掩了我们的双眼；忙乱的头绪，钝化了我们的敏锐；成绩的镣铐扰乱了我们的的心智，所以我们看到的，更多的是学生的缺点，而忽略了那一双双天真的眼睛，那一颗颗纯洁的心灵。学生有自尊心、上进心、表现欲，要多激励学生的上进心，要充分利用学生的表现欲，要发现并抓住学生的闪光点，给予适当的鼓励与表扬，这样不但可以增进师生间的友谊，而且还可以使学生的优点得以充分表现。比如，以前有个叫李诗曼女生。她不按时完成作业，上课不专心，但她让不影响别人，自个儿玩。同学们都不喜欢与她交往。她喜欢挑老师的刺，如果老师有口误她会大声说出来，几次下来，我发现她挺聪明的，就是不肯下苦功，家长忙于做生意无暇顾及。后来有一次课上我让同学讲故事，大多同学都讲不出，包括成绩好的也讲的不流利，刚好到她，她声情并茂把故事讲出来。我当场表扬她，同学们都羡慕地看着她，她美滋滋的。课后我找她谈话，她轻描淡写地说，别说这一个小故事，她还可以

讲更长的故事呢！。我马上鼓励她，并宣布让她是故事大王。以后她及时完成作业，成绩也提高了。我想，老师的鼓励和表扬，犹如黑夜的一盏明灯，寒冬的一缕阳光，将给学生带来无穷的力量，引导他们积极向上。当然，冰冻三尺，非一日之寒。要彻底转化一个后进生，不是一朝一夕的事。只要稍不注意，他就会放松自己，回到原来的起点。所以，班主任工作贵在持之以恒。

有人说：没有爱就没有教育，没有爱就没有责任感。一切最好的教育方法，一切最好的教育艺术，都产生于教师对学生无比热爱的炽热心灵中。爱是教师教书育人的动力基础。作为班主任应该有更广泛的爱、无私的爱、真诚的爱。要把自己的爱撒向每一位学生。同时，我也要让我的学生学会爱身边的人，做一个完整的人。不知道是几年前的事了，六一因为排合唱，喊的多，得了咽炎，到现在一直也没有好。今年刚过年，又重了，有时一说话嗓子就扎疼扎疼的。可是在给孩子们上课时，我努力大声讲课，为的是让最后一排的孩子也可以听清楚，结果有时两节课下来就感觉有点吃不消了。但我每天都在坚持！由于二年级学生生性好动，班级纪律不是很好，一节课光维持纪律使他们安静下来都得大费口舌，我的嗓子真有点受不了。后来，我想：因为我爱我的学生，不想影响后面的孩子们听课。为什么就不能让孩子们学会爱老师呢？于是，我在上课前，轻声对孩子们说：“刘老师嗓子疼，因为你们总有人不听讲，说话，做小动作，所以老师一直得喊你们，嗓子也就更疼。如果你们喜欢老师，心疼老师，我相信你们会安静下来。如果你们喜欢自己的同学，就应该保持课堂纪律，这样后面的同学才能听清老师的讲话。你们知道自己该怎么做了吗？”结果这一节课下来，我感觉嗓子轻松多了。虽然我的声音不大，但是我相信每个孩子都能听见。因为教室里特别安静！这说明我的学生心中有爱，知道该怎样去爱别人了，我从心底里感到欣慰。

一个没有爱心的班主任，就不会有充满爱的集体。一个没有爱的集体就是一潭死水。

“爱的力量是无穷的”，学生在师爱的沐浴下会轻松快乐地学习、生活。即使他们违反了纪律，老师严厉批评时，也要动之以情晓之以理，更要让他明白：老师是关心你、爱护你的，是为你着想才严格要求……这样，在“严师”面前他就不会产生逆反心理或分歧情绪，而理解了老师的苦心。正是老师的爱才使得这“良药”不苦口、“忠言”不逆耳。

对于学生，爱和教育是两把不同的钥匙。如果用两手抓来比喻，爱是左手，教育是右手。如果用另一种比喻的话，爱是阳光雨露，教育却是暴风雨。仅仅有阳光雨露而缺少暴风雨的学生，难以长大。在教学工作中，我将两种方法交替使用，力求结合的最佳点。

一方面表现在“严己”，这是针对班主任而言的。班主任是一班之主，平常与同学们接触最多，作为班主任也要严格要求自己，凡是要求学生做到的，自己要首先做到，这样班主任工作才有说服力。班主任的一言一行、一举一动无疑是学生的一面镜子，是学生模仿的样板，因此，班主任时刻都要注意自己的言行举止，要以师德规范来约束自己，为人师表。只有这样，才能在学生中树起威信，才能更好地约束学生，从而更好地管理班级。

另一方面是要“严纪”。这是针对班级和学生而言的。“严纪”首先表现为班级要制定严明的班级纪律，因为只有严明的纪律才能约束学生的思想、行为，才能使班级稳定。“不以规矩无以成方圆”。

有了严明的班纪，并不是百事无忧，因为小学生毕竟年龄小，自控力差，有时难免会控制不住自己而违纪。对于违纪的同学千万不能听之任之，一定要严肃地进行批评教育，直至改正为止。否则条约、规范、守则、制度都将成为一纸空文，甚至还会助长违纪的风气而影响班级稳定。当然还要注意要严而有度。在严格的班级管理，当然还要培养一批得力的班干部。提高班干部威信。让班干部轮流值勤管理纪律。同

时让学生们监督班干部。这样管理班级的效率越来越高。

这一点是最重要的。学生只要喜欢你这个老师，就会接受你说的话，愿意听你讲的课。

1、讲好课。我追求内容连贯，逻辑性强。

2、自信、乐观、向上。即使我班考的不是第一名，我仍然认为我是最棒的，只不过我成功标准与其他人的成功标准不一样而已。我对我自己这样说，我对学生也是这样说。我要用我的自信，树立学生的自信。

3、以教书为乐，以学习为趣。让学生做到的自己首先应该做到才具有说服力。我让学生主动学习，以学习为乐，我就自然以教书为乐，以学习为趣。

4、每天都有创新。每天上课争取利用环境等各个方面的情况，使说话或讲课有所创新，让学生在轻松愉快中学习。

5、多理解、多鼓励，少批评。我把学生看成是与我一样的成年人，他们有比较成熟的想法，他们不需要我们过多的说教，他们最需要的是我们的理解。当他已经认识到自己的错误的时候，就不要再批评了，否则，只能起到相反的结果。

6、讲话精辟，不罗嗦，富有诗意。

在班主任工作中，我是在摸索中成长，在成长中摸索，班主任工作既有规律可循，但又没有固定的模式。凭着对事业的痴心、对学生的爱心、对工作的热心、对未来的信心，我愿“丹心化作春雨洒，换来桃李满园香。”有不足之处请指正！

## 班长经验交流演讲稿篇十

大家好！我是，今天能在这里与大家共同交流学习方法，我感

到非常荣幸。

首先，和大家谈谈我们应该怎样来培养学习兴趣。孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”这句话是非常有道理的，它深刻地阐释了学习兴趣对于学习的作用。之所以把兴趣放在首位，也是因为兴趣是十分重要的。兴趣能够调动人的更多的精力在某一方面。如果你把兴趣调整到学习上，比别人多一份求知欲，那你就比别人多了许多精力，胜算也就大了一些。培养兴趣也并非是一件难事。在这里我只介绍两种方法。

一、可以利用人的条件反射，你可以在学习前做一些自己身心愉悦的事情，学习的时候保持这种愉悦的心情。以后，愉快与学习就形成了条件反射，一学习就高兴，一高兴就学习。这样就做到了培养学习的兴趣。

二、兴趣需要别人的赞扬和鼓励，当你对其一方面不感兴趣时，你先硬着头皮做这种并不愿意做的事情，并投入很大的热情，争取做的好一点。得到别人的夸奖和鼓励，自然就更愿意做了，这样也可以培养兴趣。

兴趣是学习中最活跃的因素，是影响学习成绩的主导因素，决定着学习中的一切其它方面，所以，我们必须重视兴趣。

其次是自信。

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。”自信在学习中是十分重要的，而且自信是学习的过程中容易忽视的部分之一。

有时候学习成绩不好，人们经常归结于自己的不够努力，或者不够聪明，往往忽视心理上对学习成绩的重大影响。可以说：心理上的调整是重要于学习方法、学习态度的。在学习中心理安静，就能够踏下心来认真学习，做题；心理积极就能够不断地将压力转化为动力，促使自己的前进；同样，心理信

任自己，并不盲目地认为自己是对的，就能够不胡乱猜疑自己已做出来的答案。如果你要创造自信，关键是要把自己放在一个强者的地位，多做些难题，使成绩有很快的上升，也就能够增强自信。自信是最大限度发挥自己能力的前提条件，如果你有自信，你就可以说自己是一位不折不扣的成功者。

第三、要分析考试结果，做出下一步计划，调整自己。

考试，是一件平常的事情，应当以平常心对待。考试不过是检测你对知识到底掌握了多少，只要努力发挥自己的真实水平就行，这样，你就能够轻松地面对考试。

考试结束后，很自然地要分析考试，分析得正确与否，关系重大。

第一步，自己是不是偏科了，这时应对弱项多加学习。

第二步，是不是学习态度出了问题，如果是，就要端正自己的态度。

第三步，做下一步学习计划。

最后，看看自己在年级里是进步了还是退步了，不要太在意，不过大幅度的下降就需要一些非常手段了。

王羲之曾经集合众家之长，才能尽变古体，被世人尊为书圣。《吕氏春秋》曾经集诸子百家思想成为一字千金的难得好书。韩非子曾集合各种不同的文化思想，成了著名的思想家。孔子周游列国，学到的知识尽为其所用，成为世代传诵的圣人。他们都是在自己的领域里集大成者。发明者、创造者，都没有留下姓名，只有集合了那些发明，创造出巨大的价值的，才是成功的人。我们也要学习所有的学习方法，尽为我所用，才能够有成绩上质的飞跃。

谢谢大家。