

# 2023年党支部当选表态发言稿 医院新当选的党支部书记任职表态发言稿(模板5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 军训动员演讲稿篇一

大家晚上好！

首先请允许我代表学校校长室向初三全体师生说一声：你们辛苦了！

同学们，曾经的你脸上写满笑意跨进武坚中学的大门，怀揣着七彩的梦想，开始了弯弯曲曲、坎坎坷坷的求学征程。为了理想，你们披星戴月、寒暑不停、风雨无阻。三年来的日日夜夜，朝朝暮暮，留下了喜怒哀乐，你们与校园已经融为一体。这里的一切一切，都留下了你们成长的印迹，都见证了你们青春的绚丽，母校以拥有你们为荣。

作为校长，此时此刻我最想说的，就是送上我深深的祝福，真心祝愿你们在经历了三年的初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。一句话，同学们，相信自己，你们是最棒的！

一、临考前复习。

中考的脚步越来越近了，其实大家要知道，到这个时候，中考最大的敌人已经不是身边的学霸，而是你自己。假如把中考比作一锅炉水，你花了三年的时光添柴加薪，将它烧得滚

烫。现在，你需要将它维持在一个始终沸腾的温度。中考无非就是把重复了n次的事情再多做一遍。我们在最后半个月的主要任务便是维持自己的状态，会的题确保做对，生的题尽量做熟，以一个最好的姿态去完成最后一战。

(1)总原则是，保持自己平时学习和生活的节奏，适当减少复习密度和难度，保持大脑皮层的中度兴奋，可以适当地看电视、听音乐、做自己喜欢的事；同时要保持做题的感觉，实现与中考考场的平稳过度。考前要养精蓄锐，并不是说整天休息。相反，每天还是要做些题的，不要让自己手生，要让自己保持对问题的敏感，形成模式识别能力。当然，做题的数量不能多，难度不能大。讲求规范。每年中考，都会有不少考生因答题不规范而丢分，非常可惜。考生要找几道有评分标准的考题，认真做完整，再对照评分标准，看看是否答题严密、规范、恰到好处。

(2)求稳弃难，不要脱离基础知识。中考中只有五分之一的题是难题，剩下的五分之四是什么呢？当然是中等题和基础题。想着如何在一夜之间攻克压轴题，不如想想如何从细节处抠回本应属于自己的分数。因此，在冲刺复习阶段，同学们首先要做的就是夯实基础知识，采取步步为营的战略。进行总复习时，根据考试大纲的要求将所涉及的基础知识进行有效梳理，把教材从头到尾认真地看几遍，做好重点、难点与考点的标记。以数学为例，同学们都知道，数学真正的难点不在于计算，而是解题的思路，假如在某一知识点上你存在着明显的短板，集中精力补一补这一知识点，把一些还没有弄明白的基础弄懂，提分效果是非常显著的。

(3)心理强化，不搞题海战术。我们的知识架构已经基本定型，一般不会有太多的突破或提高。能否在考场上发挥出自己的正常水平，很大程度上就取决于我们的日常心理状态。我们应该有一颗平常心，对自己的实力充满信心，并进行客观分析。做练习题时，同学们也要像对待考试一样，注意审题、分析，力求答案准确。不要一遇到不会的问题就看答案，要

养成多动脑思考的好习惯，实在想不出就翻翻教材、课堂笔记中的相关知识点，寻找解题思路。“学而不思则罔”，学会思路才是考试的制胜法宝。“高才低分”的同学屡见不鲜，这些同学的心态没有调整好，才导致他们在中考考场上发挥失常。中考带来的心理负担使得大多数同学在中考的时候或多或少地无法正常发挥，如果你发挥正常，就是最大的胜利。

(4)限时训练，学会总结，不要知识留白。可以找一组题(比如10道选择题，各学科的)，争取限定一个时间完成;也可以找一道大题，限时完成，等等。这样，主要是创设一种考试情境，检验自己在紧张状态下的思维水平。应当把每一次练习当成巩固知识，训练技能、能力的一次好机会。练习题是做不完的，关键在于打好基础，学会总结，寻找规律，一通百通，大彻大悟。扪心自问，同学们每次整理错题本时有详细地归纳、总结，并进行深入地消化与理解吗?经历了“沙场秋点兵”似的基础知识复习和“千树万树梨花开”的试题，最后要做的就是整理错题本、查漏补缺，消灭每一个知识漏点。

## 二、考前心理调节。

十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。在临考的这几天里，努力做好以下几件事就可能达到这十六个字的要求。

(1)延续在校的作息时间和复习计划。把每天的复习内容、文体活动、休息与睡眠的时间继续保持，避免复习混乱，才能使学习规律、做题习惯、迎考状态与心理节奏保持常态;请同学们记住：“正常就会超常”。

(2)进入中考时间节奏。考前一天看考场、熟悉考场环境等等。把到考场路线、路途时间、途中等因素考虑到位。我校是中考考点，省去大家许多不方便。考试前几天，要保证充分睡

眠，每晚不得超过10:00，早上起床时间与平时相同，使最佳应试状态保持在上午8时及以后，中午按时午休，以保持正常的“生物钟”运转；最后一天，晚上不要太早休息，防止睡不着，不要破坏平时的习惯。请同学们记住：“计划决定变化”。

(3)注意饮食卫生，防止胃肠疾病。饮食是这个阶段不可忽视的问题，在此期间，千万不要盲目吃大量的补品或者吃以前不习惯的东西，在保持正常饮食习惯的基础上，最好吃一些清淡易消化的食品，只要保持每日所需的营养就好。建议同学们注意饮食卫生，远离生冷、辛辣、不消毒的食品及冷饮。保持最佳体能。请同学们记住：“健康与中考同行”。

(4)调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定的、饱满的情绪迎战中考。参加自己喜欢的文体活动。但不宜进行较大强度的体育运动，注意“储存能量”，切忌剧烈运动，防止受伤，影响考试。请同学们记住：“安全等于分数”。

(5)心平气和，防止烦躁。不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考前的一些事情。随着中考日的临近，不少考生开始想起考后的安排了，容易分散注意力，我们建议同学们在考前应集中心思，全力以赴迎考。考前有些紧张担心在所难免，考前有些轻度焦虑有助于发掘你的智力、潜力。切记不要在意适度紧张。

(6)增强信心。从现在开始不再做难题，以免自信心受打击。强化自己已掌握的知识，增强信心，每一个人掌握知识的程度不一样，中考的目标就不一样。只要达到了自己能力所及的目标就是成功。信心是中考成功的灵魂，只要你有良好的心态就能达到你力所能及的考试目标。

### 三、考试期间要求。

(1)要消除不必要的烦恼，保持愉快乐观的情绪。考试期间务必做到“顺不喜、逆不虑”，保持淡定、从容，因为大家都

是一样的;务必做到考一科,丢一科,忘一科;务必做到不回忆,不翻书,不对答案,让思维和情绪完全丢开对这门课的全部印象,认真准备下一场考试。只有这样,才能始终保持一种积极向上的状态。

(2)要具备信心、专心、细心、恒心——这是中考成功的保证。同学们,竞赛的胜负不仅是技术水平的较量,更是心理素质的决斗,心理素质的好坏,直接影响竞技水平的发挥。考试也是如此,要在考试中保持最佳的心理状态,要具备“四心”:信心、专心、细心、恒心。信心:信心是成功的精神支柱,有信心的人通常有以下表现:充满自信,对待中考能够做到战略上藐视困难,战术上重视困难;胸有成竹,从容不迫,学习、生活有规律;遇到难题,镇静自若,沉着应考。中考中必然会有困难,遇到难题、生题,要有充分的心理准备,要能够从陌生中找熟悉,因为面对困难的时候,常常比的是谁更自信,谁更能以“平常心”对待。“我难,别人亦难,不要紧张”;“我感到生疏的别人也会感到生疏”;“我易,别人亦易,不可大意”,有些考生见到生题紧张、害怕,有时一道题做不出,越想越紧张,影响一门学科的考试,有的甚至因一门学科考砸了而影响整个中考。

而另一些考生见到熟题却因掉以轻心,粗枝大叶,不加思索而铸成大错。应做到“难题冷静,易题细心,战略藐视,战术重视”。专心:头脑清醒是精力集中的前提。有的同学考前存在私心杂念,有畏惧心理,这是可以理解的。但一上考场,则必须排除一切干扰,专心致志、净化精神。只有专心致志才能保持头脑清醒,才能感知深刻、积极思维,才能处于最佳心理和生理状态。细心:每次考试结束,同学们都会发现一些非知识性失分,有的是审题不清、有的是涂卡不标准、有的是书写不规范、有的是忘填小空、有的是漏掉小题、有的忘了一页等等,造成不应有的损失。不过,经过多次考试后,同学们的失误逐渐减少,但中考毕竟是中考,以前的坏习惯可能还会出现,因此,请同学们在考试前回忆一下自己考试时可能会那些问题,事先自我暗示,避免考试中不应

有的损失，这就是细心。除做题细心外，还要注意不要忘带必须的证件和文具用品等，以免一上考场就手忙脚乱，影响考试。

总之，克服粗心，必须细心。恒心：参加考试，不可能一帆风顺。有的人可能出师不利，首战受挫，有的人可能中途受阻。面对这种情况，容易产生消极情绪，而消极情绪对以后各科的考试极为不利。它会分散注意力、影响记忆、遏制思维、降低效率。这就需要冷静下来，认真思考失误的原因，尽快把注意力转移到下一科的考试中，不必再对前者耿耿于怀。要做到拿得起，放得下。决不能一失误就灰心丧气，不管前面的学科考得如何，都坚持考到最后一科，最后一秒。请记住，只要是考试，任何人都会失误，就看谁能正确面对。考完就完，考一科少一科。

最后特别提醒：

- 1、算准路上所需时间，留出富余，不要太早，与各种干扰因素接触就多，太晚，开考后才进考场，往往出现慌张的感觉。
- 2、考前准备并检查水笔(多备一支)、尺子□2b铅笔(一定要正规)、准考证等文具，装在透明文具袋中。多功能电子表、手机是严禁带进考场的。

四、认真对待升学择校。

有一句励志的话我听了很有触动：有梦，蜗牛也能飞翔。也把这句话送给我们同学。我努力了我认真了，不管中考成绩结果如何我欣然接受，可能我吃亏在偏科学科瘸腿不平衡，也可能是曾失去了许多宝贵的学习时间，但那都是过去，都变成了传说，我勇敢的接受现在的我现在的中考成绩。但不能失去对未来的美好生活的追求，不能失去理想。选择我中考成绩相应的职校，认真学习知识和将来安身立命的谋生技能，学成本领，照样能够成才，照样能对社会做贡献。所以

我说上职校不丢人。照样有出息，只要努力就一定会有出息。

在选择学校和专业上，自己要有主见，想想自己的兴趣爱好，多征求老师特别是班主任老师的意见，不偏听偏信，不跟风出去，去扬州去南京上海等，可能你家长接到过不少招生电话，或亲朋好友的游说，弄得自己飘飘然，头脑一热出去了。我们江都的学校每年为国家社会培养了大量的应用人才，也有不少学生经过努力进入大学继续读书。对口高考，3+4等等。不学无术混混无果的毕竟是少数，名牌大学的学生也有被学校开除的。

同学们，“三年砺剑今日策马闯雄关，一朝试锋六月扬眉凯歌旋”，我坚信今年六月的硕果会更加香甜，我坚信今年六月的笑脸将更加灿烂，我坚信你们会满怀信心地步入考场，笑容满面地胜利归来！我坚信母校将因你们而更加辉煌！

最后，预祝同学们中考一帆风顺，马到成功！！谢谢大家！

## 军训动员演讲稿篇二

早上好！

按照国家教育部的要求和学校的工作安排，我校将开展为期一周的军训。这次军训得到了中国人民解放军防空兵指挥学院的鼎力支持和有力指导，在此，我代表学校对防空兵指挥学院各位教官表示衷心的感谢！同时，对来自全省各地的1400多名新同学表示最热烈的欢迎！

对此，我是这么理解的：

第一，军训有利于同学们增强国防意识。尽管和平与发展是当今世界两大主题，但纵观国际风云，局部战争始终没有停止，战争的阴云始终没有也不可能散尽。党中央、军委说过，“我们必须从确保国家现代化建设的安全环境和确保国家主

权和领土完整的战略高度，在经济发展的基础上，努力推进国防建设”。因此，加强对青少年学生的国防教育也就成为各级各类学校的重要任务之一。作为一所中原名校，我们要从国防的战略高度来认真组织军训工作，让同学们从军训中深刻体会“国家兴亡，匹夫有责”的重大意义，体会中国人民解放军勇于保家卫国的爱国情感和钢铁意志。

第二，军训有利于同学们全面素质的提高。众所周知，军训首先是一种体能训练，能极大地增强青少年身体素质，为健康幸福的人生打下基础；军训又是一种军事技能训练，能使我们掌握一定的军事知识和军事技能；军训还是一种纪律教育，让我们明白什么是铁的纪律，我们为什么需要铁的纪律，能使我们增强组织纪律观念；军训更是一种对于灵魂的磨练，磨练的是当代青少年普遍存在的好逸恶劳的薄弱意志，磨练的是一些同学身上娇弱阴柔的气质，磨练的是我们的思想品德与心理素质。可以这么说，是严格的军事训练铸就了军魂，铸就了国魂，铸就了钢铁长城，铸就了铁血男儿！

第三，军训有利于良好校风的迅速形成。同学们都知道，北大附中河南分校是以严格管理和良好校风闻名于中原大地的。新生入学军训是我校校风建设的重要组成部分。我们的经验是，如果不组织严格有效的军训，将很难迅速形成良好的风气、严明的纪律和团结向上的集体。

首先，希望各位教官对全体学生真正做到“高标准、严要求”，决不降低训练难度和强度，决不放松对任何一名学生的管理和教育。防空兵指挥学院素以“政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明”而闻名全军，我衷心希望各位教官能把军事院校的优良传统带到我们学校来，把你们军中骄子的精神风采带到学校来，从而深刻地改变我校学生的精神面貌，促进我校校风校纪建设。

其次，我要求各班级全体同学做到：服从教官，一切行动听从指挥，虚心接受教官批评教育；同时，严格要求自己，敢于



挑战自身极限，不怕高温酷暑，不怕流血流汗，练好每一个动作，力争使自己的班级成为军训汇演优胜班级，力争成为军训先进个人。

## 军训动员演讲稿篇三

大家好！

我是20xx级新生张三。今天，作为20xx级的新生十分荣幸地走上这个讲台，有些激动，也有些紧张。同大家一样，为能够在科技大学度过4年的新生活而感到骄傲，对于即将到来的大学生活充满了期待和向往，我们踌躇满志踏进校园，憧憬4年的充实与多彩。这一切将从我们的军训生活开始。

增强国防意识，献身国防事业是每一个青年的责任和使命，今年是《中华人民共和国国防教育法》颁布实施十周年，在这特殊的时刻参加大学生军训，让我们觉得意义重大，倍感光荣。

军训是辛苦的、难熬的，却也同样是充实的。它是锻炼我们意志品质不可多得的机会，也是培养我们自理能力的良好契机。经过一个暑假的放松，我们需要刻苦的训练以适应大学紧张的学习节奏、磨练养成勤奋的学习作风。同时，军训作为大学学习和生活的开端，有益于同学们之间加深了解，建立真诚的友谊，增强组织纪律性和团结协作意识。相信从今天开始的四年，我们将坚定而真诚地站在一起。

- 1、服从命令，听从指挥，
- 2、敢于吃苦，认真训练，
- 3、团结友爱，互相帮助，
- 4、文明礼貌，尊敬教官，

5、干净卫生，发扬传荣，

6、意志坚定、不骄不躁；

我相信，如果祖国需要，我会紧握滚烫的钢枪，让你与我的心跳在蓝天之上，谱写出永远不朽的乐章！我相信，只要我们穿上了军装，刚毅将代替稚气，坚强将战胜懦弱，自立将取代依赖。硬铁百锻，乃能铸无价之钻；厉兵千练，方可成威武之师。我相信，我们一定是最棒的！

最后，感谢即将为我们付出汗水的教官和老师们！

预祝20xx级新生军训圆满成功！

谢谢大家！

各位教官、老师、同学们：

大家好！

首先，我代表××全体师生对来处河北省军区的21名官兵表示衷心的感谢，对来自全市的1000多名新同学表示热烈的欢迎，欢迎你们成为××的新的一员。

今天，××新生军训工作就要开始了，《中华人民共和国兵役法》规定“高级中学的学生要实施军事训练。”因此，开展军训是建立国防后备力量的重要战略措施，是加强全民国防意识的重要途径。一旦战争爆发，我们既有政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明、保障有力的精干的正规军，又有后备充足、训练有素、源源不断的预备队伍，只有这样，才能筑起真正的人民战争的钢铁长城，加强我国的防卫能力和威慑力量。因此，学校积极开展军训工作，具有重要的战略意义。

实施素质教育，是新时期学校教育工作的根本任务，而提高学生的德育水平则是提高学生全面素质的关键，德育工作的一个重要方面就是加强学生的国防意识。开展军训，不仅使学生学到一定的军事知识，掌握一定的军事技能，而且可以学到人民解放军的好思想、好作风、好传统。可以陶冶同学们的革命情操，锻炼大家坚强的意志，增强同学们克服困难的勇气，更能激发学生为了振兴中华而刻苦学习的热情，促进文化知识、专业技能的学习，同时，通过军训，还可以增强体质，磨炼革命意志，亲身体会严格、有序、活泼的军营生活，可以进一步激发同学们的爱国热情，培养崇勇尚武的传统美德，树立起居安思危、常备不懈、有备无患有的国防观念，担负起时代赋予我们的历史使命。

同学们，从今天起，在军训期间我们就是一名军人，就要用军人的标准严格要求自己，这次训练时间为9天，主要内容是：队列训练、内务卫生和军姿、军容、军纪训练。训练是很艰苦的，要求是很严格的。从一开始同学们就要牢记“我是一个兵。”同学们很多都是独生子女，是父母的掌上明珠，很多的同学从来没有离开过父母独立生活。军训之初，可能感到新鲜有趣，随着时间的延长和训练难度的增大，大家会感到很苦、很累，但这正是考验我们的时候，我们要以教官为榜样，在和他们朝夕相处中，学习他们国家利益高于一切的崇高品质，以苦为乐、吃苦为荣的高尚品质，和无私奉献、不求索取的博大胸怀。军训很苦，苦的让人不愿坚持，军训又很甜，只有军训过的学生，才能感受到自己思想的进步、感情的升华。正是这一天天之苦和甜，才能升华我们的意志，增强我们的纪律观念，我们的口号是“流血流汗不流泪，叫哭叫累不掉队”，在训练中，要严格认真，听从指挥，服从命令，严格遵守军训纪律和作息时间，不随便脱离集体。同时要注意休息，劳逸结合，尤其晚上要休息好，如遇到身体不适，要及早报告，及早治疗，训练中班主任老师和教官要注意安全，不出任何意外。

这次军训，我校特地聘请了省军区的21名指战员，他们素质

很高，有着丰富的军训经验。我希望各位教官严格要求，大胆管理，把你们优良的作风带给我们的学生，留在我们学校。各位班主任和跟班教师要及时作好学生的思想政治工作和后勤保障工作，关心学生，协助教官搞好军训。

同学们，军训就要开始了，希望大家作好在新学校的第一步，在师生面前树立一个良好的新形象，塑造一个崭新的自我。最后预祝xx级新生军训圆满成功。

## 军训动员演讲稿篇四

大家早上好！

今天，我们在这里隆重举行xx中学20xx年新生军训动员大会，首先，我代表学校，向大力支持我校军训工作的县武装部领导和教官们表示崇高的敬意！向参加军训的高一新同学表示热烈的欢迎！

同学们，军训是学习，军训是磨练，军训是收获，军训是考验。我衷心希望每一位参训同学倍加珍惜这短暂而意义深刻的军训生活，以高昂的斗志、饱满的热情投入到军训中去！要充分利用军训的难得机会，自觉磨练、战胜自我，经受住来自心理、体质、意志的诸多考验，增强承受困难和挫折的勇气，为自己高中生活奏响激越昂扬的华彩乐章。

军训，是同学们迈入高中教育的第一课。不仅可以强身健体，锻炼意志，学到基本的军事知识和技能，培养严明的组织纪律和吃苦耐劳、团结拼搏、敢于进取、永不言败的精神；也可以学会料理自己，学会独立生存，学会把自己融入集体，养成令行禁止、步调一致的作风和集体荣誉感；同时还可以学习到官兵们艰苦奋斗、爱国奉献、勇敢顽强、坚忍不拔的优良作风，培养大家的国防观念。

在此，我向参加军训的同学们提几点要求：

1、纪律严明，服从指挥。增强组织纪律观念，尊重教官，服从教官，做到一切行动听指挥，严禁迟到、早退、旷训。

2、严格训练，严格要求。在军训的每一天，每一个环节，都必须按照学校和教官的要求，严格约束自己，发扬“流血流汗不流泪”的精神，树立“掉皮掉肉不掉队”的决心。

3、团结协调，步调一致。军训活动是锻炼自我，考验自我的一次机遇，全体学生要发扬人民军队的优良传统，不怕困难，团结合作，步调一致，努力培养自己吃苦耐劳的顽强意志。

4、高标准、严要求搞好内务。从每一个细节入手，养成良好的生活习惯，创造良好的学习环境。

5、增强安全意识。在训练中注重科学训练，注重饮食卫生，确保军训取得圆满成功。

同时，我也希望承训的官兵们能够高标准、严要求，把人民军队的光荣传统和优良作风带到学校，带到同学们中间，为他们高中期间的生活和今后投身于祖国建设打下坚实的基础。学校行政、后勤、年级部及班主任务必按时到位，帮同学之所需，解同学之所难，想同学之所想，为军训工作提供一切有利条件。

我相信，在我们的共同努力下，一定能达到预期的目标，顺利完成这次军训任务。

最后，预祝军训取得圆满成功，祝全体承训官兵在校期间工作愉快！

## 军训动员演讲稿篇五

记得五年级的时候，我们学校终于举行了一场像样点的活动——军训。

军训的前一天，我们整个五年级都在沸腾，都在聊着你要带什么，我要带什么，因为军训可是要过夜的。经过几十分钟的车程，终于到达了目的地——宛平，到了军训的地方，我们先认识了教官，就到了宿舍分床了，我的床是一个最靠窗的床，也是离门最远的床，由于是上下铺，一个宿舍总共睡了十几个人，我的上面是吴进江。

到了吃中饭的时候，我们排着整齐的队伍，到达了食堂，等到教官说可以吃了以后，我们就开始吃了。

到了晚上，一个房间十几个小孩子，岂不是要闹翻天的，果然，我们那个宿舍一直到晚上10点才睡，睡到了凌晨3点，我们就醒来叠好被子，又在玩了。

军训那里，我们宿舍有个阳台，可以锁住，我们的大力士周俊杰就常常把人抓到这个阳台里锁住。军训时，由于我们班表现挺好，最多就只做了60个深蹲，至于其他班级，五倍还差不多呢！

军训这是一次难忘的经历。

## 军训动员演讲稿篇六

大家好！

按照教育部的要求，我校开展为期一周的军训。这次军训得到了武装部、沈阳军区警卫营集训大队的全力支持，各位首长亲自帮助我们拟定训练计划，安排食宿，再次，我代表学校对各位首长和教官表示衷心的感谢！

高一新同学，你们走过了九年的漫长求学路，经过了九年的寒窗苦读，终于走进了你们梦寐以求的理想大门，站在新的起点，要有新的追求，新的梦想，人生是一个不断圆梦的过程，未来的梦需要不断去开创，在此，我代表学校领导、教

师和高二、高三年级学生，祝高一新同学梦想成真。

第一点要目标远大。伟大的力量来源于伟大的目标，假如同学们把三年后的目标锁定在重点大学或清华、北大等名校，你自然会不需扬鞭自奋蹄。没有目标就像跳高没有横杆一样，不知完成多少，会迷失前进的方向，陷入被动的局面。当然实现目标是要准备吃苦的，这才是主动的人生。该吃苦的时候，企图享乐，那么该享乐的时候，只能苦苦挣扎，这是被动的人生。有限的三年耽误不起，浪漫不得，慢走一步，差之千里，耽误一时，落后多年。你们经过初中三年的拼搏的却很苦很累，但决不能有松懈的情绪，“学如逆水行舟，不进则退。”过去一些学生在这方面的教训是惨痛的。

第二点要遵规守纪。同学们，要上路就要遵守交通规则，路上不可为所欲为，做人也应该有自己的规则，规则不是限制你的发展，而是规范你的行为，为你设置快速前进的轨道。如无规则就失掉存在的基础，地球那么大，也要按自己的规则运行，不遵守规则就像地球脱离轨道那样危险。怎样遵守规则，具体而言，应该处处约束自己，检点自己的行为，使之不和道德相违背，不和行为规范相抵触，学会用礼来规范行为。

第三点也是我着重强调的一点，要上好军训这入学的第一课。军训对学生们来说是一次难得的锻炼机会，和解放军官兵接触，对你们来说受益无穷。你们不仅要学军事，学技术，更要学军人高尚的品德，学习军人雷厉风行的作风，学习军人严明的组织纪律观念。要从军人身上体会到什么叫“政治合格、军事过硬、作风优良、纪律严明、保障有力”。训练虽然很苦很累，流很多汗，我希望同学们要战高温，斗酷暑，腰酸腿疼不叫苦，流汗不流泪，以饱满的精神和乐观的态度参加军训，晕倒后所作的第一件事就是爬起来重新参训，磨练自己坚忍不拔的遗志，圆满完成辽中一高中所教的第一份答卷，为未来三年艰苦的高中生活打下坚实的基础。

最后，预祝这次军训圆满成功！