

# 2023年期末备考发言(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 期末备考发言篇一

各位同学：

早上好！今天我演讲的题目是：《提高复习效率迎接期末考试》。

本学期的期末考试已经临近，大家都已经进入到紧张的复习阶段。复习是巩固和强化所学知识必不可少的手段，是学习过程中至关重要的环节。

复习不单是机械的重复，而更应包含着对知识的理解和运用。如何有效利用时间？如何提高复习效率？在这里提出我个人的观点，供大家们参考。

不同的方法也许适用于不同的人，我们应在实际运用中找到适合自己的复习方法，同时应注意不断地变换自己的复习方法。当然复习时适当地做题是不可避免的，可以选做不同类型的题目，在练习中使知识点得到了巩固，运用能力得到了提高。

在复习过程中，不放过任何一个疑难问题，有疑问，就要主动向老师或大家请教。俗话说：“勤能补拙，熟能生巧”，带着问题上考场是无法取得好成绩的。

离期末考试的时间已经不多了，每一位大家都要珍惜分分秒秒，并提高复习效率，不要将时间空耗在无聊的玩耍和打闹

之中。

我相信：只要我们全力付出，就一定会取得好的成绩，向家长、老师交出满意的答卷！预祝大家都能考出好成绩！

我的演讲完了。谢谢大家！

## 期末备考发言篇二

亲爱的同学们：

早上好！

临近期末，一学期一次的期末质量调研考试即将开始。对于考试，同学们心里多多少少会有一些担心与害怕，这是正常的。今天，我想就消除考试过度紧张的问题，与同学们一起分享一些心理调控方法，希望能给同学们带来帮助。

任何事情到了最后的关头，拼的都是心理战，考试更是这样。你要能在最后的几天几个小时，甚至几分钟里把自己的精神状态调整到最佳状态，回忆自己的优点、长处和成功的镜头，大声的对自己说“我能行”“我真棒”“我会成功的”。请记住，自信是成功的第一秘诀。

怯场是指考试题目、考场氛围或考试这项活动引起考生情绪高度紧张的心理现象，其后果是使正常的心理活动失常。这种失常状态将会直接影响考试的结果。怎样克服怯场心理呢？同学们不妨想想武松打虎的故事。武松遇到老虎时，肯定会像我们一样大惊失色，怎么办？是举手投降，脚底开溜，还是迎难而上？举手投降只会被人轻视，脚底再快也跑不过老虎，最好的办法就是明知山有虎，偏向虎山行！于是，武松提起哨棒，迎向老虎……狭路相逢勇者胜，武松打死了老虎，保住了性命，还意外地成了英雄。面对这考试这只大老虎，我希望同学们武松学习，摆脱焦虑，解除这种被抑制状态。

在考试时，常常会出现一种怪现象，平时记得很熟的算法、公式或答案，竟然怎么也想不起来。步出考场，随即脱口而出。这种“茶壶里倒饺子”的现象，心理学家称之为“舌尖现象”。我们要克服避免“舌尖现象”，首先要加强平时学习，把知识记得更牢，在考试时先易后难，冷静答题，细心推理，深入思考，就一定能走出困境，取得成功。

很多情况表明，临考前出现的焦虑、紧张情绪往往与同学们对考试的某些细节要求不够了解有关。因此，有必要提醒同学们为考试提前做好准备。必须记住考试的时间、地点，前一天晚上自己整理好书包，对照考试科目逐项准备好考试用品。

总而言之，一个良好的心态对考试的影响是巨大的。这里我想对每位同学说一句话：成绩较好的同学要相信自己的实力，从容不迫、胸有成竹地应考；成绩较差的同学要拿出背水一战的勇气，稳扎稳打，尽可能拿到自己可以得到的分数。请记住，多一点方法，多一点自信，你才会走上辉煌的成功之路。

## 期末备考发言篇三

老师们，同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是：《期末考试，你准备好了吗》。古人说过：竹子之所以能节节升高，是因为它每走一步，都要做一次小结。我们的学习亦是如此，只有不断小结，才会不断进步。再过一个月，同学们就要迎来期末考试。为了能够让同学们取得优异的成绩，我给大家的提出几点建议：

对于初二高二的同学们来说，你们在校的学习生活已经过半，这次期末考试也将成为你们查缺补漏调整学习策略和提高学习质量的好机会。

初三的同学们，你们要面对的是即将到来的中考。而你们的学哥学姐——高三的同学们在上星期结束了他们的人生大考——高考，他们在学习时的勤奋刻苦、不懂就问、抓紧一切时间学习，甚至每天学到深夜一两点的那股劲头，都是你们值得去学习的目标。

期末考试既是我们一学期的终点又是我们开始下学期的起点。因此，我们都应该以严肃、认真、负责的态度对待这次考试。

子曰：“温故而知新”，就是告诉我们学习要重视复习，要想取得优异的成绩，需要肯吃苦，肯钻研，认真复习和适合自己的学习方法。现在的复习阶段，同学们要做出详细、合理的复习计划，认真整理、归纳学过的知识，发现不懂的、没掌握的问题，要抓紧时间向同学、老师请教，及时解决。保证专时专用。充分利用点滴时间，争取多记几个公式、单词，多背一段文章，多在课堂上跟着老师复习一遍重点内容。

考试既是对同学们知识的检测，又是对大家意志的磨练。考试时要克服紧张、焦虑的情绪，对自己充满信心，做到沉着冷静，认真分析题目，仔细思考，按照先易后难的顺序答题，灵活运用应试技巧。

同学们，从现在起做出一个目标吧！目标有多远，我们就能走多远；开始努力行动吧！拿出你们的智慧与勇气，迎战期末。

最后，祝同学们学习进步，考出优异的成绩！

谢谢大家！

## 期末备考发言篇四

老师们、同学们：

上午好！今天我国旗下讲话的题目是《诚信考试》

同学们，时光如梭，转眼间一个学期即将结束，期末考试一天天临近，你们都准备好了吗？在即将过去的这一学期中，我们收获着快乐，收获着成功。不知不觉中，我们就要迎来期末考试了。期末考试作为检验我们一学期学习情况的最佳方式，让我们可以更加直观的了解自己的学习状态，知晓自己究竟收获了多少知识又有哪些不足与漏洞。还能帮助我们检查自己的学习方法是否得当，以便在今后的学习中做出适当的调整。期末考试对于我们每一个人都有极其重要的意义，因此我们一定要以正确的态度认真对待期末考试。

成绩的好坏与否从来都不是老师与家长判断一个孩子是否出色的标准，因此不必执着于分数的高低。老师也只是需要通过试卷来了解自己学生的学习漏洞，帮助学生查漏补缺。所以也希望大家不要有太大压力，只要抓紧好剩余的时间认真复习即可。学习从来都是自己的事，学知识是为了提升个人的知识储备与修养，毕竟每个人都总要有走向社会的那一天。那时候的我们，身边就不再有关心辅导的老师，也不再有关心备至的父母了。路，都是我们自己在走。

我们也都知道，作弊是一种违反学校纪律，违反公平竞争的行为。虽然一时的作弊有可能使你暂时取得较好成绩，但是这反映的却不是你的真实水平。你参与这场考试也失去了它本身的意义。二战时期丘吉尔提出的“破窗原理”更是警示着我们，如若有了第一次的作弊行为，那么就很容易有第二次第三次。所以我们一定要守好自己的尊严与底线，坚持对作弊说不。一次小的作弊行为能让一张试卷对我们自己说谎。可是未来还有千万次人生的考卷容不得我们作弊，那个时候才醒悟就为时已晚了。

古人云：不信不立，不诚不行。一个人如若没有了诚信是无法立足的。我们应提高自身道德修养，端正考试态度，争当一名诚信考生，排除外界干扰，充分把握复习时间，认真复

习好每一门功课。以诚信的态度对待每一场考试。以实力争取优异成绩，以诚信展现良好学风。我们每一名同学都要做到，杜绝作弊行为，对自己负责，做一个诚实守信的人。

## 期末备考发言篇五

各位领导，老师，同学们：

1. 正确的自我评价，树立自信心没有信心会导致学生在考试过程中心理的混乱，影响了自己实力的发挥。树立自信的重要前提之一是准确地了解自己，建立符合实际的奋斗目标。如果自己的目标过高，通过努力也很难实现，那么在心理上自然地就产生了恐惧感。所以大家要对自己有一个准确定位，应对自己的学习基础、在班级名次、各科的成绩作客观的分析，根据这个分析来确定自己的目标。另外，也可以通过一些模拟练习，帮助自己寻找自信。

2. 保持平常心，缓解考试焦虑在紧张的复习阶段，大部分同学的心情都很紧张！这是难免的。考前适度的紧张和压力会促进学生全面、认真地复习，从而达到良好的考试效果。但是，也造成一些同学过度地紧张、焦虑和慌乱，以致考试时不能正常发挥。考试前我们可做些放松的运动，我在这里介绍几种简单的放松方法供大家参考使用。

(1) 自我暗示法。告诉自己“这是一场普通的考试”，“我已经准备的很充分了”，“紧张很正常，我能控制好它”，“适度紧张是件好事，没必要过分担心”，“平静一会，试卷发下来就好了”。

(2) 肌肉放松法。伸伸懒腰，你会不会觉得特别舒适？伸懒腰时身体肌肉伸展到最大程度后的松弛会让人觉得很舒服，紧张的时候可以试一试。如果动作没法做得那么大，用力攥拳头并慢慢放开也是很好的选择。

(3)呼吸法。在放松时，我们闭上双眼，用腹式呼吸法慢慢进行呼吸，吸气时，想像着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到头部，再到头顶中央的“百会”处；吐气时，想像这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降，直至回到丹田。这样一吸一呼，周而复始，反复进行。由于集中了全部的注意力，就能够使人逐渐排除一切杂念，收到消除紧张、自我放松的效果。

### 3. 制定科学的复习计划

很多同学在期末考试之前都会有“头大”的感觉。一方面需要复习的内容很多，另一方面期末的功课紧，时间又不够，究竟该怎么办呢？实际上，越是“时间紧任务重”，越需要我们提高合理利用时间的能力，换句话说，学会制定计划十分必要。同学们在制定考前学习计划之前，首先要对自己的学习状况有一个全面客观的分析，将需要复习、掌握的内容进行分类，明确哪些是现在最需要提高的，哪些是已经掌握较好的，这样才能重点突出。其次则应基于自己的实际情况，选择有适当难度的学习计划和考试目标。

在时间安排方面，一般来说，早晨的时间头脑比较清醒，可以用来记背英语单词或文科类常识；午饭后可以休息一会儿；对于晚上的时间安排，可以依据不同的原则，比如以老师复习课的内容为基础和依据，将自己擅长和不太擅长的科目交叉进行，同时注意劳逸结合，这样才能做到专时专用，保证效率。只有对复习的全局有了把握，心里才会平静踏实。

4. 科学安排作息时间古人云：“人之心不可一日不用，尤不可一日不养”，在复习中一定要主意科学安排作息时间，劳逸结合，不可暴学暴嬉。制订科学的作息时间表，努力做到早睡早起，不开夜车，不打疲劳战。这样才能保证考试时具有充沛的精力，清醒的头脑。

最后祝愿同学们在期末考试中发挥出自己应有的水平，取得

满意的成绩。

谢谢大家！