

状态的演讲稿三分钟 调整状态迎接高考 演讲稿国旗下讲话(优秀5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

状态的演讲稿三分钟篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

一周前听到老师宣布x测考试的消息，才猛地发现一轮复习已接近尾声。高三的时间不敢算，那时间一经计算总是揪着心坎不得喘息。可我们也明明白白的知道□x天后，我们会踏进西教学楼高考考场的大门。

现在我们疯狂地做着老老实实的高三学子。灯光亮到深夜，早上一出来便可以看到天边的启明星，操场上和小卖部已不多见我们的身影，静心投入一张张才从课代表手中发下的卷子，反反复复的背书读书，就这样密密麻麻的一天，却也充实着每一根神经。因为明白那场考试的意义，心甘情愿的作者落入俗套的高三。

身为高三浩浩荡荡队伍的一员，我想告诉大家这些。首先要坚定地走下去。都知道恒心，可是真正做到的人有几个。也许你可以这样，在所有你有可能疲惫的情况下，看到你的目标，他可以是一张在桌角的便签，也可以是手心写下的两行字。因为我们心中有这样或那样的梦想或目标，时间等不及我们犹豫。曾听人说过，梦想的力量达到一种境界他就一定

会实现，耐力较诸脑力尤胜一筹。你要相信，你可以让自己坚定，只要你怀揣着梦想，追随前进的方向。

我们还要学会让心中平静，这一段旅途注定不可以被心中的其他风浪干扰，专注的人才是强者，没有那么多的事让你总是怨天尤人，不用对自己强加包袱。喧嚣至上的日子早已走远，你需要心如止水。告别不更事，你已是十七八少年，以最冷静的姿态度过高三的分分秒秒。

而我们最重要的，是好好照顾自己。合理调节时间。这些话都太老，但却一直有用，冬天要让自己暖和起来，多喝水。身体素质不够硬哪里有精神功课下一道坎儿？身体是革命的本钱，这话很俗却也了当，要学着爱自己。

x测在即，总结x轮复习的时间到了，请全力以赴，无论结果是喜是忧，要坚定你相信的路走下去。

不知有多少人发现，每年六月，学校宿舍楼前广玉兰花开的日子，是又一届高三结束战斗的日子。我希望明年广玉兰花开时，没有人后悔曾经的信仰和坚持这段旅途我们不孤单。就如此安安静静老老实实每天用尽所有的力气沉浸在高三的岁月。这是我们共同属于青春的属于高中的属于梦想的记忆，相信这段岁月会是我们人生中最唯美的风景之一，若干年后重拾记忆会嘴角上扬。

狠狠拼搏的人有你有我，坚持到底，梦想才会动人。

状态的演讲稿三分钟篇二

老师们、同学们：

大家好！今天是我们高考前最后一次升旗仪式，再过x天我们就要告别我们这个办学条件优越，学习环境优美、教学成绩优异的省级文明校园，在这里，同学们努力拼搏，克难奋进，

不断超越自我，不断取得进步，在这里，我见证了同学们一步一个脚印的努力学习，见证了同学们实现了一步一个大台阶的成绩飞跃。同学们，你们是了不起的，你们是能行的，在一中的三年里，你们对得起自己的不懈奋斗，你们是无怨无悔的。在一中我们收获了健康成长，收获了快速进步，收获了成绩超越，你们是幸福的，所以我想说，走进一中，走向成功，一中也即将让我们走向人生巅峰。

今天距离高考只有x天了，再过x天我们就要走上高考的战场。我想给大家几点建议：

一年来的屡次大考小考中，我们爆发力惊人的力量，取得了超乎想象的成绩，所以，我们有足够的理由相信自己，我们一定能行，我们20xx年的高考一定可以再次创造辉煌的成绩。

也许你最近感觉很累，我们坚信你累的时候，你的对手一样会感到疲惫，人生的帆，不怕狂风巨浪，只怕自己没胆量！前行的路，不怕万人阻挡，只怕自己投降，要知道，逆风的方向，更适合飞翔，要知道，每一份坚持都是成功的累积，同学们，我们也要想一想，高考如果不累，这万众瞩目的高考，岂不是太廉价，很无味。

同学们，相信自己，我们坚信，梦里能到达的地方，总有一天脚步也能到达！

生活就像天气，不会每一天都是晴天，生活也不会总是一帆风顺。摆正心态，享受生活中的欢乐，勇敢面对所有的磨难。懂得享受生活的过程，人生才会更有乐趣。生活难免会有磕磕绊绊，千万不要太在意！

路，要靠自己走。永远不要把希望都寄托在他人身上，关键时刻，他人可以推你一把，但不可能完全替代你。每一个清晨，给自己一个微笑，告诉自己，不仅活得要像钻石一样闪亮，还要像钻石一样坚强！不要在意别人眼光与看法，自己

过得好才是最重要的！

在最后的x天，专注做题比想考高分重要，千万不要在考试的时候想考满分，千万不要在考试的时候去想高考的结果，只有专注做题，注重过程，保持一颗平常心，只有把高考看成平常的一次强化训练，才会在高考中发挥出自己的正常水平。只要我们平时努力了，拼搏了，我们就对得起自己的'父母，对得起自己的老师，对得起自己的良心，只要我们平时尽力过，认真过，我们就有理由做到在高考时放下包袱，轻装上阵，我们就有理由做到在高考时摆低位置，放手一搏，静待花开。

这个世界上很多事情的成功，不在于你起步的早晚，而在于你坚持的长短。因为时间考验你的，不是你最初的意气用事，而是你最终的毅力用事！再远的路，走着走着也就近了；再高的山，爬着爬着也就上去了；再难的事，做着做着也就顺了。每次坚持的能量，不是相加，而是相乘，水滴石穿，不是水的力量，而是坚持的结果。

想做好一件事，再大的困难也可以克服；不想做某件事，再小的阻碍也能成为停下来的理由！做任何事，贵在坚持，也贵在坚持！生活是扬起的帆，会有风有浪，但不管前面的路有多辛苦，也要勇往直前！

在困难面前，如果你能在别人都放弃时，再多坚持一秒，那么，最后的胜利一定是属于你。做任何事情，我们都不应该半途而废，哪怕前行的道路，再苦再难，也要坚持下去，这样才不会在自己的人生里，留下太多的遗憾。有的时候你会感到绝望，但不放弃是对付困难的最好办法，就是到了最疲惫的时候，也不要放弃，否则会前功尽弃。

成功的结果人人想要，成功的路人人想走，但不是人人都能坚持走完，成功路上并不拥挤，因为能坚持的人很少！人生是一场漫长竞赛，有些人笑在开始，有些人却赢在最后！命

运不会偏爱谁，就看你能坚持多久！所以，同学们，坚持x天，胜利一定属于我们，坚持x天，我们一定能考上理想的大学。

再过16天，我们即将步入理想的大学，步入社会，再过16天，意味着我们都年满18岁，成为一个顶天立地的中国人，我送给大家一句话和大家共勉，那就是：无论何时何地，我们都要做一个肩负时代责任和品德高尚的人。

在全面建成小康社会的决胜阶段，在中国特色社会主义新时代下，我们每一位同学都要树立正确的世界观、人生观、价值观，正确认识世界和中国发展大势，正确认识中国特色和国际比较，正确认识时代责任和历史使命，正确认识远大抱负和脚踏实地。

同学们，你们赶上了中国高速发展的大好时光，中国人民马上就要步入小康社会，是我们的前辈们用鲜血打下了江山，守住了国土，是我们的党和国家领导人负重前行，带领中国人民从贫穷落后到富起来，强起来了，所以我们每一个莘莘学子都有责任让我们的国家更加富强、让我们的国家民族振兴、让我们的人民更加幸福，我们每一位同学，都能够做到热爱祖国，喜欢学习，诚实守信，友爱善良，大家都要做一个乐于奉献的人，做一个努力进取的人，做一个心态阳光的人，做一个积极向上的人，做一个懂得感恩的人，做一个有正能量的人，做一个时代需要的人，做一个有社会责任感的人。总之做一个肩负时代责任和品德高尚的人，这不仅是我们立身做人的根本，更是时代赋予我们的责任。同学们，好人会有好报，我们在座的各位同学都是品德高尚的人□20xx年高考，保持一颗平常心，我们一定能够考出最好的成绩。最后，预祝我校20xx年高考再创辉煌，再立新高！预祝各位同学们20xx年高考梦想成真，金榜题名！

状态的演讲稿三分钟篇三

亲爱的同学们，老师们：

早上好！

我今天演讲的题目是x离高考还剩x天，我们天天都在争分夺秒的抢，抢时间，抢题目！但在这样快节奏的学习状态下，我们难免会迷茫，会困惑，会质疑自己，这样一直做题目，成绩会提高吗？这样的成绩，考试能达到理想学校的吗？这样的自己能完成初进校时许下的心愿吗？也许是高压状态磨灭了自己的信心，其实我们在这的每个人都很优秀，所以我们要重拾刚进校时的勇气，重新做回那个元气满满的自己！

一切都是说着简单做着难，每个人都想拥有必胜的信念，决战的'勇气，可又有几个人能一直保持那种状态呢？在这我给大家提几个小建议吧。

二给自己写一些激励式的话语，从自己内心深处去熟悉自己的能力，天天当自己电力不足的时候，给自己灌满勇气，三认真做好每一件事，认真完成每一科的作业，这是勇气的真正来源。其实做学生这么久了，大家都知道，所谓学霸，都是一题一题做出来的。没有什么常胜将军，他们只是练好了每一招把式，磨亮了每一把剑，才有了战场上所向披靡的那一刹那风华。我们若想成为常胜将军就必须以高考生的心态，对待每一场考试，积极每一天的学习，越胆怯越要去做。

同学们，只剩x个月了，我们需要以勇气为剑，砥砺前行，为了战场上的最后一刻的胜利，去努力，去拼一次，也许你就成了下x届x中所谓的传奇。

谢谢大家！

状态的演讲稿三分钟篇四

尊敬的家长，亲爱的同学们：

我是来自徐州一中xx届的同学在这里与大家一起互相交流，学习。下面，我想与大家一起分享我在高中三年的一些成长经历与体会。

记得在xx年的夏天，当高三的学长学姐即将奔赴高考的战场时，他们送给我们这样一句话：跟着你自己走。现在，当我经历了高考这场战役的洗礼之后。我才分外体味到这句话的深刻意义：跟着你自己走。我想，这样一句话在竞争激烈，面对众多抉择的高中学习生活中显得尤其重要。最简单直接的一个例子便是：别人在干什么会不会影响到你。比如别人在玩，在吵，在闹，会不会影响到正在学习的你；而当你忙碌了一天，决定去散散步休息一下时，正在学习的别人会不会打扰你的休息计划与心情；自习课上，周围人都在学习数学，那么正在学习英语的你是否会因此乱了阵脚，继而把英语课本扔了而盲目的跟风？在我看来，高中的学习生活中最关键的一点就是，每个人都要有自己的学习计划，并且坚定的执行下去，跟着自己走。不管别人是好是坏，是玩是学，这些都与你无关。你要做的，就是跟着自己走，认真走好自己的一步，心无旁骛，让自己的青春没有遗憾。

接下来，我想谈谈心态。我以为，高考的战场上，不仅要拼实力，更要拼心态。因此一个良好的心态无论于高考本身者是日常学习生活而言都显得极其重要。正所谓“狭路相逢勇者胜”，有一个良好的心态往往会离成功更近。当然，高中的学习绝不能单单只凭一个“勇”，我们要有勇有谋。这里的‘谋，便是我想说的心态，它包括自信，坚持，平静等。我相信在座的各位都是全市最优秀的学子，想必大家心中早已有了足够的勇气、自信和坚持，那么，在这里，我想重点说一说最容易被大家忽略的平静。在我看来，要求我们平静的范围很大，几乎渗透到日常学习的各个方面。它能让你在品

尝成功的喜悦时却仍能心静如止水，明确自己下一阶段的奋斗目标与计划；也能让你在品味失败的苦涩时仍能冷静头脑，分心自己的不足，想好改进的方法；它还能让你在情绪波动时尽快摆脱感性思维对你的影响，用理性的大脑控制自己，走好前行的每一步。我举这些例子，是希望大家能够透过这些认识到拥有一颗平静的心态的重要性。可话说回来有人觉得想要改变心态并不像我说的这般轻描淡写，因为它并不是一个客观实体，处理起来似乎没有抓手，难以驾驭。但其实对于每一个个人而言，调整心态又是最简单的事，因为你要做的只是每天每时每刻都不厌其烦的告诉自己：平静平静平静平静。我希望大家可以不要一头扎进过于狂热的学习氛围中，因为狂热容易使人丧失理智，也不要被一些鼓舞人心得演讲感动得第二天四点起来学习，像打了鸡血一样，因为这样往往只是三分钟热度，很难坚持。我能够知道这些是因为这些亏我都吃过，所以我在这里提出来是希望大家能够不要重蹈我的覆辙。当然，学会平静是一个渐渐的过程，不能急躁，这个过程本身也在考验你能否平静。同学们可以从现在开始尝试用一个平静的心态去学习，去生活，大家一定很快就能明白平静的力量了。

下面我再来谈谈自制力。这对大家来说或许是一个比较敏感的话题，其实对我来说也是。我相信在座的各位都已经很有自制力了，我说这个话题也是因为这段经历于我而言比较刻骨铭心。我们都不得不去钦佩那些天生下来就很有自制力的人。但毕竟不是每个人都是天才。一直到现在，我还在努力培养着我那脆弱的自制力。所以我深知自制力从无到有的过程是一个极其痛苦的过程。这需要的付出比那些天才还要更多。但是，正因为有了这些痛苦的付出，我坚信我们在以后的日子里所拥有的自制力要比那些天生的更有战斗力。当然，没有一个人可以自制到天天学习，也没有一个人可以自制到一刻都不懈怠，我们要时刻相信自己有足够的去控制我们的学习生活，抵御住外来的诱惑。对于包括我在内的一些自制力不是很强的同学而言，我觉得我们要做的就是特定的时间要做特定的事，该学的时候一定要以最饱满的姿态投

入到学习中，该玩的时候就一定要痛痛快快的玩，时刻节制自己按照既定的计划去学习，去生活。我非常喜欢我的班主任冯杨老师的一句话，在这里拿出来与大家共勉：“当你觉得你实在坚持不下去时，你就再坚持一下，就在这时会发现，天其实已经亮了。”

最后，我来总结一下我的发言内容，第一，跟着自己走。跟着自己走前路才不会彷徨，跟着自己走，才能做最好的自己，跟着自己走，才能让自己成为令自己满意的自己；第二，平静，因为平静，所以能戒骄戒躁，因为平静，所以能够坚持能够有自信，因为平静，所以能踏实沉稳的走好每一步；第三，学会控制自己，学会用自制力让自己在对的时间做对的事。以上就是我在高中阶段的一些想法和感受，现在与大家分享，共勉，我相信，未来的高考必将是属于大家的舞台，大家也一定会在这片舞台上取得成功。

我的发言完了，谢谢大家！

状态的演讲稿三分钟篇五

首先，先请大家听一个故事。

弗洛姆是美国一位著名的心理学家。一天，几个学生向他请教：心态会对一个人产生什么样的影响？他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。弗洛姆看着他们，问：“现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？”大家你看看我，我看看你，都不做声。过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫

的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。“啪”，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安全网，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：“你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？”大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。“怎么回事？”弗洛姆问道。“这张安全网的质量可靠吗”一个学生心有余悸地问。弗洛姆笑了：“我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。”

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们唯一能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。我们都知道，一个人的心态能影响甚至决定自己的命运。因此，我们应当认认真真走好自己脚下的路。有些同学看问题有些偏激，看到自己某一方面不如别人，就认为自己样样不如别人。一个人做一件事前，总在想我可能要失败，那他真的很容易就失败。一个连自己都不相信的人，怎么让别人相信呢？良好的心态是无价的，如果你能拥有一个良好的心态，你就能获得你想要的一切。因为良好的心态能让你树立起必胜的信念，而信念会是你充满前进的动力。它可以改变你险恶的现状，带来圆满的结果。不要因为我们的心态而使我们自己成为一个失败者。要知道，成功永远属于那些抱有积极心态并付诸于行动的人。如果我们想改变自己的世界，首先就应

该改变自己的心态。心态是正确的，我们的世界也会是正确的。保持良好心态者能够坚强，能够宽容，能够锲而不舍，最终会走在时代的前面。一个人若是一生都能持有良好的心态，那么，他人生的路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。心态是人生命运的底牌。

我的演讲完了，谢谢！