

最新高三班主任开学第一天讲话 高三班主任开学讲话稿(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

高三班主任开学第一天讲话篇一

亲爱的同学们：

此刻，我的心情很复杂。我满心高兴，你们已经进入高三了，正在为自己美好的未来而拼搏，这正是我所期待的，我祝大家成功。然而，我们在一起共同学习生活的七百多个日夜里，一些同学的一点一滴的变化让我心痛。

回忆两年中的点点滴滴，发现有那么多珍贵的镜头，有价值的记忆，现在想来，曾经的辉煌也好，曾经的失败也罢，都是值得我们去记住的。我想这种情绪体验是其他职业的人没有尝过的，唯独教师才有这种福份，而班主任感受更深。

如果你们仔细观察，两年里，你们父母又添了几缕白发？几道皱纹？他们的打拼，为的是给你们创造更舒心的环境。身心的劳累都代替不了那一个殷切的期待：等着你们金榜题名。

不要忘了，殷切期待中还有那一双双老师的目光。或许你曾受到过老师的呵斥，或许你遇到过被老师批评的难堪，甚至遭受过特别是我的棍棒相加，但你永远要相信，老师对你们的期待和你们的家长一样，心中放飞的是最美好的希望。

高三还是这么如期而至了！

也许不能说没有经历过高三的人生是不完整的，但至少可以说缺少高三的历练的人生是留有遗憾的。你们有上不完的课，做不完的作业，考不完的试，写不完的总结报告。人的一生有几次能像高三一样，心无旁骛地为一个目标奋力拼搏。我说：“看着你们勤奋学习，奋力拼搏，仿佛看到了老师自己读高三时的情况，但老师对自己的高三还不是特别满意，总感觉自己还不够努力，老师是没有读高三的机会了，但你们可以好好的把握，把握住了高三，就把握住了未来。”

亲爱的同学们，成长过程中，你们有过困惑，有过彷徨，经过挫折，也走过伤痛，但是，当我们一路走来，我们发现，如果不畏于求知路的荆棘，不惧于成长途的艰难，迎接你们的将是花满枝头的灿烂！天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。相信通过全班52名同学和所有教师的共同努力，高三（6）班能够一路走来一路歌，在求知与成长的道路上创造属于6班的奇迹！

岁月的诗篇是蓄满希望的火柴，点燃每个人的期待。我相信20xx年六月的每一簇鲜花都将为你们盛开，校园的每一方寸土都记录着你们的精彩。明年的六月是你们的梦想舞台，相信你们会舞出自己的风采。

此时此刻，我最想给大家说的就是：你们永远是我的骄傲，你们永远是最棒的。只要自己有信心就什么事都可以做好的，加油吧，让我们一起努力！

高三班主任开学第一天讲话篇二

同学们：

曾经有一位高三的学生对我说：“我简直无法忍受，每天写不完的作业，每周做不清的试卷，回到家里父母期望的眼神和不停地唠叨，都让我感到疲惫不堪，我觉得快要崩溃了。”

我非常能理解大家的感受，第一，我也曾经历过高三，深切体会到学习的紧张和单调；第二，作为学生的家长、孩子的母亲，我每天都感受着孩子学习的辛苦和不易。

借用一句歌词表达我的感受：快乐着你的快乐，痛苦着你的痛苦。

下面我来讲一个古老的寓言故事，《狐狸和葡萄》：从前，有一只狐狸走过一个葡萄架。葡萄熟了，一串串挂在高高的葡萄架上，晶莹剔透，十分诱人。

狐狸垂涎三尺，于是使劲儿一跳，但是葡萄架很高，狐狸没有成功，“人生能有几回搏，让我再试一次”，很遗憾，它仍没有够着，三次、四次，试了很多次，最后它筋疲力尽，觉得没什么希望，无可奈何地走了，边走边自我安慰：这些葡萄没有熟，肯定是酸的，我根本就不想吃。这就是吃不到葡萄反说葡萄酸——酸葡萄心理。

在我们同学中间也有这种情况，经过多次努力，中考无望，只有选择放弃，但这种放弃并不是全盘皆输，再无路可走，所以不妨用酸葡萄心理调节一下自己。对这些同学我想说，你们是让人敬佩的，经历无数次的失败与痛苦，依然坚持了，屡败屡战，何等坚强！

以后还有什么样的`挫折你们不能承受？有一句名言：上帝为你关闭了一扇窗的同时为你打开了另一扇窗。放弃一条路，同时也选择了另外一条路，但是不论你做出了什么样的选择，都要做好吃苦的准备。我想送给这些同学几句话：

人不可能事事行，也不可能事事不行；

一事行不等于事事行，一事不行不等于事事不行；

今天行不等于明天行，今天不行不等于明天不行；

做事不行不等于做人不行。虽然成功未必在我，但努力一定有我！

第二只狐狸来到葡萄架下，像第一只狐狸一样，也没能摘到葡萄，他想：这么鲜美的葡萄我都不能享用，上帝太不公平，我活着还有什么意思，不成功便成仁，自尽吧。

一位高二的孩子曾这样对我说：“每天回到家里，父母什么家务也不让我做，说只要我学习好就行，而且经常陪着学习到很晚，如果我考不好，就会感到很内疚，对不起父母。”

还有一位孩子，他说：“我平时成绩基本上是前几名，但我一点也不自信，每次考试都紧张，要是别人超过我，要是成绩滑了怎么办？”

因为经常处于惶恐不安之中，于是出现了一些生理症状：经常感到胃不舒服，头疼，睡眠不好，去医院检查也查不出什么毛病。这已经是考试焦虑的症状。

在学习和生活中，如果你感到压力太大时，要学会减压，这里教你一些方法：

张弛有度。在学习和考试中，适度紧张和兴奋有利于提高效率，但是如果紧张和压力超过一定的限度就是有害的。就像琴弦，如果太松了便无法弹奏乐曲，只有适度地紧弦，才能奏出美妙的乐曲，但是如果一根弦绷得太紧太久了，就会失去弹性，甚至绷断。

每个人都可能出现紧张、焦虑等情绪困扰，著名电视节目主持人崔永元曾坦言，自己由于工作和生活压力等各种原因，一度出现精神抑郁，经过一段时间的调整之后，才有了一个新的开始。你也要张弛有度，学会爱惜自己。

自我对话。我到底担心什么？是什么引起我的紧张和担心？

可能是父母的期望，也可能是自己的失败幻想，甚至别人的一句话、一个小情境都可能引起紧张。把你的感受写出来一一反驳。

比如：我不想让父母失望，他们对我的期望很高，我怕他们难过。辩驳理由：父母可能会很失望很难过，但如果自己焦虑不安急出毛病来，他们会更担心更难过。父母希望自己学习好，更希望自己健健康康，重要的是自己努力了没有，而不是结果非要怎样。

自我开放。当你感到压力大时，主动和老师、朋友、父母沟通，聊一聊，说一说，把紧张的情绪释放出来。尤其是和父母交流，说出你的想法，让父母了解你的真实情况，理解你的感受，对你有一个合理的期待。

鲁迅先生对孩子的要求仅仅是：自食其力。要学会寻求帮助，别什么事情都一个人在心里闷着。

调整好生物钟。每个人在一个月中都有情绪的兴奋期和低潮期，有些天心情特别好，做事效率很高，有些天心情莫名地烦躁，看什么都不顺眼，就想发脾气。不论男生还是女生，找到你情绪的规律，在情绪低潮时，学会调整，避免刺激。

每个人在一天当中也有精神的兴奋点，有些同学白天精神好，有的则晚上容易兴奋，学习效率高，尽量把你的兴奋点调整到与中考时间段相一致。

运动是最好的心理医生。每天适量的体育运动有利于缓解紧张的心情，比如跑步，可以单跑，结伴跑更好，或打打球、散散步都可以。每天抽出一小时进行运动和休息，虽然只学习了7小时，学习效率却超过8小时。

磨刀不误砍柴工，大家都知道，可是一看到别人都在埋头学习，课间十分钟也不走出教室，自己哪能不紧张，但学习不

是拼时间而是比效率。也有同学认为体育考试已经考过了不用再锻炼了，这种想法是错误的。形成一种良好的运动习惯，可以使你终身受益。

第三、第四只狐狸也来到了葡萄架下，它们看前两只都没有摘到葡萄，于是开始想办法，它们搬来砖头找来棍子，开始摘葡萄，但是他们惟恐对方得到的多，自己得到的少，互相争斗，结果可想而知，两败俱伤。

我是这样回答的：非常感谢你对我的信任，把你真实的想法说给我听。

其次，正是因为对手的存在你才进步得更快，从这个意义上来说，这不是一件好事吗？有一位武林高手叫独孤求败，一个人没有对手是很孤独，很寂寞的。人生不能没有竞争对手，棋逢对手、高手对弈这才叫酣畅淋漓。

再者，学会接纳他人，友善相处。人需要自尊心、自信心，但如果过度，就会演变为嫉妒心和虚荣心。

三国时的周瑜曾感叹：既生瑜，何生亮。既然有我周瑜智慧超群，又何必生他一个诸葛亮聪明绝伦呢？如果一个人由于担心别人优于自己而产生愤怒和嫉妒心理，是非常有害的，它使自己处于紧张的人际关系中，紧张、不安、担心、愤怒的情绪中，会影响学习和生活。

和谐的人际关系非常重要。学会调整自己的情绪，为自己，也为别人。

人群中有这样几种心态：

我行，你不行：自大；

你行，我不行：自卑；

我不行，你也不行：嫉妒；

我行，你也行：欣赏。

自大、自卑、嫉妒都阻碍了你前进的脚步。学会欣赏别人，赞美别人，为自己喝彩，也为别人鼓掌。

还有第五只狐狸的故事，你可以续编下去。

同学们，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松，高中毕业不是终点，而是另一个起点。此时此刻，我们的心情既有些兴奋和担忧，又有些留恋和珍惜。朋友们，即将踏上新的征程，我祝福你们——一路走好！

高三班主任开学第一天讲话篇三

亲爱的同学们：

大家好！

此刻，我的心情很复杂。我满心高兴，你们已经进入高三了，正在为自己美好的未来而拼搏，这正是我所期待的，我祝大家成功。然而，我们在一起共同学习生活的七百多个日夜里，一些同学的一点一滴的变化让我心痛。

回忆两年中的点点滴滴，发现有那么多珍贵的镜头，有价值的记忆，现在想来，曾经的辉煌也好，曾经的失败也罢，都是值得我们去记住的。我想这种情绪体验是其他职业的人没有尝过的，唯独教师才有这种福份，而班主任感受更深。

如果你们仔细观察，两年里，你们父母又添了几缕白发？几道皱纹？他们的打拼，为的是给你们创造更舒心的环境。身心的劳累都代替不了那一个殷切的期待：等着你们金榜题名。

不要忘了，殷切期待中还有那一双双老师的目光。或许你曾受到过老师的呵斥，或许你遇到过被老师批评的难堪，甚至遭受过特别是我的棍棒相加，但你永远要相信，老师对你们的期待和你们的家长一样，心中放飞的是最美好的希望。

高三还是这么如期而至了！

也许不能说没有经历过高三的人生是不完整的，但至少可以说缺少高三的历练的人生是留有遗憾的。你们有上不完的课，做不完的作业，考不完的试，写不完的总结报告。人的一生有几次能像高三一样，心无旁骛地为一个目标奋力拼搏。我说：“看着你们勤奋学习，奋力拼搏，仿佛看到了老师自己读高三时的情况，但老师对自己的高三还不是特别满意，总感觉自己还不够努力，老师是没有读高三的机会了，但你们可以好好的把握，把握住了高三，就把握住了未来。”

亲爱的同学们，成长过程中，你们有过困惑，有过彷徨，经过挫折，也走过伤痛，但是，当我们一路走来，我们发现，如果不畏于求知路的荆棘，不惧于成长途的艰难，迎接你们的将是花满枝头的灿烂！天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。相信通过全班52名同学和所有教师的共同努力，高三(6)班能够一路走来一路歌，在求知与成长的道路上创造属于6班的奇迹！

岁月的诗篇是蓄满希望的火柴，点燃每个人的期待。我相信20xx年六月的每一簇鲜花都将为你们盛开，校园的每一方寸土都记录着你们的精彩。明年的六月是你们的梦想舞台，相信你们会舞出自己的风采。

此时此刻，我最想给大家说的就是：你们永远是我的骄傲，你们永远是最棒的。只要自己有信心就什么事都可以做好的，加油吧，让我们一起努力！

高三班主任开学第一天讲话篇四

同学们：

大家好！

经过一个漫长而舒心，慵懒而散漫的暑假后，我们又迎来了一个新的学期，这个学期与以往的新学期有了小小的变化，首先我们的教室换了，我们初三的教室被安排在一幢独立的教学楼而且与行政楼相距最近，足见领导对于初三的重视和关注。其次我们班送走了两位漂亮可爱的女生——***和***，迎来了一位新同学——***，我们用掌声对这位新同学的到来表示欢迎，对于这位新同学我们充满期待，但也有些许的忐忑，这一切的解读都在这位同学今后的表现中，希望他不要让大家失望。

这些细微的变化其实还在其次，重要的是我们迈进了一个非常特别的新学年——初三，初三代表着什么，相信每一位同学都心里有数，这是我们要最后冲刺的一年，这是我们要奋力拼杀的一年，这是我们要各奔东西的一年，这个学年真的太不一样了，我们已经从刚进学校时的小弟弟小妹妹变成了大哥哥大姐姐，我们已经在不知不觉中走到了人生的第一个十字路口，初一初二时还认为极为遥远的升学已经摆在了我们的面前，想想明年的今天，你们会坐在哪一个地方，哪一个教室呢。可能你还有一些散漫和迷茫，但进入这个学年后我们就应该清醒地认识到自己的处境了，也应该好好的为自己的明年作一个清晰的打算，确定一个明确的目标了。为了最后一年同学和老师都尽量不留遗憾，我向大家提出以下的要求：

1、上课不迟到，不早退。早上要求6:50分之前到校开始早读，下午在完成老师布置的作业前提下4:25放学。

2、每天要佩戴胸卡，背着书包上学。不要空手或背着皮包上

学

3、上课专心听讲，不讲空话，不开小差，不做小动作。

4、上自修课要保持绝对安静，不讲空话，不讨论题目(讨论题目可以到走廊进行)。

5、按时完成老师布置的作业，如果有特殊情况未能按时完成的要在老师检查之前向老师说明情况或协商解决。

6、同学之间要团结友爱，不参与打架斗殴等恶性行为。

7、不旷课、不逃课，有事或有病要事先向班主任请假。

这是我向大家提出的几点要求，如果你们对我有什么要求，也可以私下向我来提，总之我的目标是大家能和谐而奋进的完成最后一年初中生涯。

高三开学班主任讲话稿

高三班主任开学第一天讲话篇五

亲爱的同学们：

大家好！

走进高三(1)班，我这样说：有申请退学的吗？

当我充满信心的走进高三(1)班的教室的时候，迎面而来的目光里，有审视，有期待，有认同，也有希望。我立刻感觉到柔弱肩膀上的担子不轻，承载着你们的期待，肩负着家长的希望，担负学校的重托。刚刚知道带高三(1)班这个消息时，我心里很不舒服，按照你们的说法是“郁闷”。我清楚的记得曹校长和我的谈话：“这次我要为难你一次，为了学校，我

反复思考和论证，我只能把高三(1)班交给你。”那天在深圳的麒麟山庄，学校领导宴请高三教师，我十多年来第一次酩酊大醉。醒来后，朋友劝我，这是学校的信任和重视。我也明白几十个家庭和几十个青年的未来系于一身，意义不必言说。后来逐步了解我们班，虽然“名声”远播，其实是有内在的原因的，于是暗中在心里勾画起我们班级的蓝图来，越来越美好，那天和何老师彻夜长谈直至凌晨四点，为我们初次见面设想了六种切入的方，用苦心孤诣来形容，一点也不为过，虽然结果被一一否定，而心里却越来越亮堂起来。

初中是义务教育，高中是可以主动要求退学的。如果有人不愿意继续在校学习，我将负责的告诉大家，我愿意和你们的爸爸妈妈沟通，我将告诉他们：自学可以照样成才，条条道路通罗马。不过，我也负责的告诉大家，如果这样的话，你将为此付出惨重的代价。自学可以成才，但道路将更加艰难曲折。

首先，要打造属于我们的天堂

有人和上帝讨论天堂和地狱的区别。上帝对他说：“来吧！我让你看看什么是地狱。”他们走进一个房间。一群人围着一大锅肉汤，每个人都是一脸饿相，瘦骨伶仃。每个人都有一只长柄汤勺，但汤勺的柄比他们的手臂还长，自己没法把汤送进嘴里。有肉汤喝不到肚子。只能望“汤”兴叹，无可奈何。“来吧！我再让你看看天堂。”上帝把这个人领到另一个房间。这里的一切和刚才那个房间没什么不同，一锅汤、一群人、一样的长柄汤勺，但大家都身宽体胖，正在快乐地歌唱着幸福。“为什么？”这个人不解地问，“为什么地狱的人喝不到肉汤，而天堂的人却能喝到？”上帝微笑着说：“很简单，在这儿，他们都会喂别人。”我想起一个盲人的故事：一个盲人，晚上出门总提着一个明亮的灯笼。别人看到了，很是奇怪，就问他：“你又看不见，为什么还要提着灯笼走路？”那个盲人认真地回答说：“这个道理很简单，我提灯笼是为了让别人能看见我，这样既帮助了别人，又保护了自己。”

我再给大家讲一个发生在台湾的真实故事：有一个人工管理的道口傍晚时分发生了重大的交通事故，有关单位开展调查。调查人员向巡守员问了三个重要的问题：“火车到达时是否在场执勤？”巡守员回答：“依照规定，在场执勤。”“是否提起警示灯左右摇晃警告来车？”巡守员回答：“警示灯确实左右摇晃。”“警示灯点燃了吗？”此时巡守员犹豫了。巡守员一切依规定办事，但是他忘了点燃警示灯。与其说是缺少一盏点亮的灯，倒不如说是缺少一颗点亮的心。写到这里，聪明的你一定会明白我的意思：先把心灯点亮，这是人生最要紧的一步！

同学们：每天要上不愿意听的课，每天要做不愿意做的作业，不能做自己喜欢做的事情，苦啊！玩不能尽兴的玩，学又没有认真的学，结果是一事无成。当别人高高兴兴领取大学录取通知书的时候，我们领取的是不尽的烦恼和终身的遗憾。为打造属于我们的天堂，请用明亮的眼睛，发现同学身上的闪光点。要求每人在班会上都发言，必须说出一个同学的优点，而且必须通过一件事情来表述，不可以用一句话就概括完事，要认真对待，要让同学感动。这段时间，同学们要把自己最美好的一面展示出来，让大家发现。

其次，要给人生加个意义

我想了无数个晚上和白天，得到了这样一个答案。今天，在这里，我将非常负责的对大家说，我思索的结果是人生没有任何意义！

大家先不要忙着给我鼓掌，我的话还没有说完。我说人生没有意义，这不错，但是——我们每个人要为自己确立一个意义！

我们大多有坐火车的经历，可谁想过：“快车和慢车跑起来的速度其实是一样的，只是中途停车的次数和长短不同。”求学何尝不是这样。有的同学是每星期一小站，好好“放松”一下；每学期一大站，“痛痛快快的玩个够”；初中升入高中，高中升入大学，更是人生的“大站”，不玩他个天昏地暗不算完。

结果，他们就成为了“慢车”。

你有现在的成绩，不是因为你这辆车跑得比别人快，而是因为你是一辆“快车”，不靠站，不停车，一直往前跑。今后的人生路上，是继续当一辆快车呢，还是改为慢车呢？就看你自己了！快车虽然舍弃了一些景观，但可以快捷地到达终点。如果处处都想仔细游览，结果一定会变成慢车。

为了自己的人生，我们需要的是提速，因为我们曾经停靠了过多的地方。再次，没有规矩，不成方圆。有个中国学生到日本留学，一边学习，一边打工，给老板洗盘子。日本餐馆规定，盘子、碗一定要洗七遍。久而久之，这位打工者心生一计，将七道工序减少到六道，然后减少到五道。后来被发现，自然被解雇。他到其他餐馆求职，人家一查他的资料，都断然拒绝。他在这个国度无法生存，只得黯然回国。任何游戏都有一定的规则。如果破坏了规则，短期内也许会占便宜，长远看，必将碰壁。班级管理也是如此。规章制度一旦建立，短期内肯定对一些人有所限制，甚至伤害；但对集体以及个人的长远利益，绝对是有百利而无一害的。为了班级的整肃严谨，为了同学们长远的利益，老师难免会牺牲个别同学的利益。我希望同学们能够理解老师的苦心，千万不要以为老师是和你作对，我们的目标一致，没有任何冲突，我的职能就是为了管理好班级，让大家顺利地走进大学。

今天，我向同学们表个态：为了同学能够学习生活在一个安静整肃和谐上进积极进取的环境里，我将不遗余力，勤勤恳恳，兢兢业业的为同学们服务。

我说假如我是歌手或者演员，假如台下不时有掌声鼓励我，我将更加充满信心。希望在一年后，同学们自发的由衷的给我掌声！最后，给自己建造一座漂亮的房子。有个老木匠告诉老板说要离开建筑行业，回家享受天伦之乐。老板问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是，大家都看出他已经是心不在焉，用料不讲究，干活不认真。房子建好了，

老板把大门的钥匙递给他。“这是你的房子，”老板说，“这是送给你的礼物。”他目瞪口呆，羞愧得无地自容。今后他只得住在一幢粗制滥造的房子里！

我们又何尝不是这样。我们常常漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉时，早已困在自己建造的“房子里”了。

把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天要精心地敲击每一颗钉，精心地加上每一块板，精心竖起每一面墙，用你的智慧好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建，即使只有一天可活，那一天也要活得优美、高贵，墙上的铭牌上写着：“生活是自己创造的。”

现在，我们就是在为自己的未来建造房子！面对今天，我们要分秒必争！展望明天，我们要信心百倍！