

总结月考迎接期试(优质17篇)

教师总结是教师专业发展的重要一环，通过总结可以不断提升教育教学水平。接下来，小编为大家推荐一些值得一读的教师总结范文，希望能够对大家写作提供一些借鉴。

总结月考迎接期试篇一

尊敬的领导、老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天离09年高考还有27天，我们每一位同学都已经经历了高三这一年的风风雨雨，经受住了各种考试的历练，积累了丰富的经验和应试的技能。在这一年里，我们师生紧密在一起，有过考试进步时的欢喜与快乐，也有过成绩不如意时的忧伤与烦恼；有过老师与你交流谈话时的鼓励与给予的殷切希望，也有过老师对你在前进路上彷徨时的批评与劝诱。

同学们，在高三这一年你们已和老师进步中已建立了深厚的感情，这一届师生给我校和我个人均留下了许多美好的回忆。所以今天在神圣的国旗下在紧张的备考中，我想送给大家两句话。

1、要深刻理解“尽力而为”和“竭尽全力”的区别。这里说的是一个寓言故事，说有一猎人带着猎狗去打猎，猎人一枪击中了一只兔子的后腿，受伤的兔子拼命的逃生，猎狗在其后穷追不舍。可是追了一阵子，兔子跑的越来越远，猎狗知道实在追不上了，只好悻悻的回到猎人身边，猎人气急败坏的说：“你真没用，连一只受伤的兔子都追不上。”猎狗听后很不服气地辩解：“我已经尽力而为了。”兔子带着枪伤成功地逃生回家后，兄弟们都惊讶地问他：“那只猎狗很凶呀，你又带了枪伤，是怎么甩掉他的呢？”兔子说：“他

是尽力而为，我可是竭尽全力啊，他没追上我，顶多挨一顿骂，而我不竭尽全力的跑，可就没命啦。”这里我想表达的意思是对于高考备考准备的我们尽力而为还远远不够，要竭尽全力才能体现出自己的良好素养和进取精神，并且我认为这一精神还将影响同学们一生的成长。兔子的一句话，使我们知道尽力而为与竭尽全力是不同的，尽力而为是尽自己所能而已，而竭尽全力则是挖掘潜能的极限，是挑战一个人能力的极限，是挑战生命的极限，是考验心理素质的极限，二者有本质的区别。很多时候你尽力了但不一定成功，你也许放弃了，认为自己是完不成的，但真是这样子的吗？你没有竭尽全力地去发挥你的内在潜能啊！“尽力而为”是一种努力尝试的心态，他所承受的是责任，“竭尽全力”是破釜沉舟的精神，他承受的是人生生命的沉重。

在现实学习生活中，至少我们应学习用生命奔跑的兔子，面对一切，充分认识到我们自己背负的是整个人生生命啊！每个人都有极大的潜力。谁要想出类拔萃，创造奇迹，仅仅做到尽力而为还远远不够，必须竭尽全力。世上没有不可能的事，关键是我们有没有竭尽全力！因而，生命的精彩，不仅仅在于奋斗的过程，同时也在于结果。这种结果是靠一种“竭尽全力”的信念来维持的。

猎狗用信心去追逐，它赢得了生命的过程；兔子用生命去奔跑，它赢得了生命的结果。我想同学们，我们正在或者已经赢得人生路上的过程，如果我们最后能再一次竭尽全力去备考，克服掉浮躁、随意，克服掉面对未来可能无望结果的备考放弃，我们每一个人都会会有一个更为美好的结果。

2、遵规守纪、服从管理，自信心态、科学备考。

(1) 要与自己的老师密切合作，遵守班级的纪律，按时上下课，爱护学校公物，服从老师管理，认真学习，不要未经允许随意离开教室，自行一套。遇到烦心事要积极地和老师沟通，不要让不良情绪破坏自己的备考复习。要约束自己的行

为，继续书写在一高的美好人生历程，在即将离开母校奔赴远方开辟自己更美好未来的之际，给母校师生留下你自己的最美好的人和事的回忆。

(2) 以积极、自信、豪放、科学的心态面对高考，要深刻理解高考的得与失、成与败。要放下思想包袱，以冷静、沉着、平和、求实的心态去复习备考，寻求最多的各科分数增长点，让自己体悟如何最大限度地提高分数。在最后阶段一定要充分发挥优势学科，让相对劣势学科尽量不拉分，要时刻注意树立以一切为了自己的总分提高为中心目的进行复习备考。要积极听从任课老师的劝导和要求搞好自己的心理、书写规范、应试技巧、答题和得分策略等。要利用好高三最后仅有的老师课堂的讲授，认真听讲，认真完成老师安排的试卷训练等。

亲爱的同学们，面对未来，面对高考，面对亲人，面对老师、面对朋友，我讲的这些提醒话语，你将如何做，是在尽力而为？还是在竭尽全力？是怎样给母校师生留下一个美好的回忆？我想，还是让我们伟大的09届学生的实力和行动去说话吧！

谢谢！我的发言完了。

2015年5月11日

总结月考迎接期试篇二

今天是6月1日，是全世界儿童的节日——“六·一”儿童节。在此，我代表学校向全体同学致以节日的问候，祝全体同学节日快乐！并向辛勤耕耘、无私奉献的老师们致以崇高的敬意和真诚的感谢！

站在这儿，看着同学们天真、活泼、可爱的脸庞，我的心中

感慨万千，那些鲜活鲜亮的经历和记忆一幕幕涌上我的心头！还记得，第一次戴上了鲜艳的红领巾，那一刻，是多么自豪和激动，我们也默默许下承诺：我已经是一名光荣的少先队员，我要为队旗增光添彩！多少次，老师和父母春风化雨的关怀，鼓足了前进的动力；无数回，坚定而有力的大手扶我们爬起，扬起了梦想的风帆……这些点点滴滴都在记录着我们的成长的足迹，弹指一挥间，一切都已经成为最美好的回忆。

同学们，你们是幸运的，也是幸福的，因为在美丽的校园里，有着优越的学习条件，在知识的海洋里，你们可以尽情地遨游；在温馨的家庭里，有着良好的生活环境，在父母的怀抱里，你们可以健康地成长；你们在无忧无虑中，创造和编织着七彩的梦想……多么让人羡慕！而做为新世纪的主人，你们将来要肩负起建设祖国，实现中国梦的光荣使命，你们准备好了吗？在科学技术飞速发展、竞争日趋激烈的今天，你们一定要发奋读书，刻苦学习各门功课，形成良好的道德品质，积极参加课外校外活动，接触自然，了解社会，开阔眼界，增长见识，敢于创新，只有练就过硬的本领，将来才能在各种复杂的环境中立于不败之地，实现自己的生命价值。

同时，一学期的努力即将结出丰硕的果实，6月，留给我们的将是紧张而激烈的复习，特别是六年级的同学们，面临即将毕业，你们准备好了吗？我们应该更加抓紧最后的几个星期，静下心来，全力以赴完成复习，用更好的成绩，回报家长、老师和学校，给精彩的六年画上一个完美的句号。

最后，祝同学们都能拥有绚丽、灿烂的童年！祝老师们童心永存！祝全体师生度过一个健康、快乐、有意义的“六一”儿童节！

谢谢！

总结月考迎接期试篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

今天我在国旗下讲话的题目是“信念是前进的源泉与动力。”何为信念？词典上解释为：信念，就是自己可以认为确定的看法，说的更具体些，信念是一种精神力量，一种执着，一种催化剂，美国纽约州州长罗杰罗尔斯在就职中说“信念值多少钱，信念其实不值钱，它只是一个善意的欺骗，但是一旦坚持下来，就会迅速升值。

所以何为信念？相对高一初一的同学们说，或许大家现在还不用经历大型的考试。，但经济基础决定上层建筑，学习基础也决定着你们的大厦。学习之旅才刚刚开始积极向上，勇敢拼搏，这就是信念。

何为信念？还有十来天，初三同学就要进行人生中第一次真正意义的大考。这是对你们初中三年来的一次检测。说是中考实则就和平时的模拟考试一样，只不过场地变换了，程序复杂了一些，希望你们能中考大捷，也希望你们能顺利考入常外高中部，实现自己的理想。初二的同学们也一样，生地会考的胜利能为你们以后打下良好的基础。所以其实困难以痛吻我，我愿报之以歌。不论有多辛苦，坚持好这最后的时间。这就是信念。

何为信念，学考是一次对整个高中基础知识的检测。对于高二的有些同学来说，这学考，似乎再简单不过了。简单到连课都不想上了。考试都不认真考了。愚人说江河流入海洋，是白白损失和浪费。殊不知他们能找路重回不知不觉回到原来的地方。学考也正是这样。看似是纸老虎，其实却凶狠无比。因为最大的困难不是困难本身。而是你自己。学考的简单，这个定位，正一步吞噬着有些同学的内心。但身处高二年级我来说，看到的却是大部分同学都在为学考奋斗。不论是课上还是课下。总能看到大家积极备战的样子。把简单的

事情做的不简单。这就是信念。

何为信念？还有几天就高考了，想对高三的学长学姐们说。以前你们带着梦想，但是渴望。走进了常外，三年来，你们耐心准备，辛勤耕耘，踏过坎坷书山，度过茫茫学海，12年的寒窗苦读1000多个日夜的奋战，早已练就了金钟罩铁布衫。终点将至，决战再即。百炼成钢你们面对高考必定会攻无不克，战无不胜。这就是信念。

何为信念？如今的常外早已发生了翻天覆地的变化，早晨的书声朗朗，环境的优美，基础设施的完善，红马夹的处处身影，老师们的敬业工作，同学们的团结友爱，无时不刻彰显着常外信念。追求卓越，奋发有为，责立自我，任当未来，这就是信念。中考必胜！学考必胜！高考必胜！常外必胜！这便是信念。

总结月考迎接期试篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！今天是5月26日星期一，离高考还有12天。不知不觉，三年过去了。12天后□20xx届高三同学也将走进高考考场，挑战人生意义上的第一座山峰！

20xx届是非常特殊的一届，是我校建校以来人数最多的一届，也是我们招收借读生最多的一届。三年前，为着美好的理想，同学们满怀憧憬地走进校园，在这三年里，同学们快乐过，激动过，失落过，甚至有许多同学会因为一时的挫折哭泣过；但三年里，你们由幼稚变得成熟，由柔嫩变得宽厚，由踌躇变得坚定。你们的三年，将成为你们今后漫漫人生路的重要基石。

一份耕耘一份收获。今天，当我们站在鲜艳的五星红旗下，沐浴在灿烂的阳光里，你们已经得到了一份收获，那就是你

你们都已经高中毕业了!你们的毕业证书上已经盖上学校公章和我的印章!你们已经是一名合格的炯中毕业生,无论你们曾经多么懵懂无知做了许多不妥当的事,无论你们曾经怎样叫苦叫累甚至抱怨老师们心狠,无论你们曾经多么简单率真甚至仇恨学校严厉的制度和不间断的补课收费,但今天你们终究毕业了!无论你是快乐度过三年还是煎熬了三年,毕业了,这些都已成为过去,成为历史,成了你人生宝贵的财富,它让我们懂得了奋斗,懂得了吃苦,懂得了忍耐与尊重!在这三年里,我们协调和处理过许多师生和同学之间的矛盾,这里我想说一句:也许你曾受到过老师错误的训斥,也许你曾因为老师错误的批评而难堪,但请同学们记住:我们的老师永远为着学生,他们心中放飞的永远是对学生最美好的期望和祝福!

同学们,也许明天你们将天各一方,二十年、三十年都难得一见!珍惜友谊,珍视炯中生活,珍视高考前的最后一搏吧!“今天我们是桃李芬芳,明天我们是祖国的栋梁!”,再过二十年、三十年,那时候你们正年富力强,也许已经成为医生、工程师、教授、校长、将军或者市长,或者成为祖国社会主义事业的普通的建设者。今年元旦,93届校友回到母校欢聚一堂,当年他们中的许多人高考成绩并不理想,但经过20xx年的努力,现在他们中有博士,有团长,有处长,有教授……他们的成就令我们骄傲!希望同学们:学习师兄师姐,志当存高远,努力去拼搏!只要有信心,只要坚持努力,我们都将成为国家和民族的栋梁,成为对社会有用的人!作为炯中校长,我还真诚希望你们,牢记核心价值观,用心学习,努力积淀,胸怀祖国,放眼世界,培育和增强领导力。

今年五四青年节,中共中央、来到北京大学考察席。他强调,核心价值观承载着一个民族、一个国家的精神追求,是最持久、最深层的力量,青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向。这就像穿衣服扣扣子一样,如果第一粒扣子扣错了,剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。广大青年要树立和培育社会主义核心价值观,要在勤学、修

德、明辨、笃实上下功夫，下得苦功夫、求得真学问，加强道德修养、注重道德实践，善于明辨是非、善于决断选择，扎扎实实干事、踏踏实实做人，立志报效祖国、服务人民，于实处用力，从知行合一上下功夫。

作为校长，我很骄傲，也真诚祝福你们！真诚希望你们牢记社会主义核心价值观，带着感动出发，带着文明出发，带着理性出发！三代不忘师，百善孝为先，滴水之恩，当以涌泉相报。希望同学们不管今后走到哪里，都怀着一颗感恩的心，要好好感谢你的父母，感谢所有关心你、帮助你的人，感谢一切使你成长的人，也还要感谢那些成为你的对手、促使你不断进步的人！希望你们永远进取！更希望你们能牢记：天下兴亡，匹夫有责，“位卑未敢忘忧国，事定犹须待阖棺”，希望你们能勇敢担当起兼济天下的责任，为中华民族的伟大复兴，为着我们伟大的中国梦，喷涌你们的一腔热血，奉献你们的无悔青春！

同学们，冲锋的号角已经吹响，我们看见千军万马正奔赴高考战场！今天，我们在这里隆重举行仪式，为你们壮行！出发吧，好儿女志在四方！借用北京邮电大学方宾宏校长的名言送给你们：“要想做人，就要有好品德；要想做事，就要有好本事；要想成大事，就要有好谋划；要想取信于人，就要有好态度；要想取信天下，就要有好心气；要想勤耕不辍，就要有好身体。希望你们记住：凡事要沉稳，要避免草率决策；做事要恒心，要勇于承担后果。”

借此机会，也对高一高二的学生说两句，要遵守校纪校规，男女生过密交往等影响学习的行为必须立即停止，必须尊重老师，刻苦学习，努力进取！永远牢记：钢刀不磨欠锋利，人不苦学难成才！请大家记住新东方创始人俞敏洪的一句励志名言：“为了不让生活留下遗憾和后悔，我们应该尽可能抓住一切改变生活的机会。”今天的努力学习，就是为了改变我们明天的生活！

最后，衷心祝愿高三的每位同学高考顺利，成绩理想，前程似锦！衷心祝愿炯炆中学20xx届高考再创辉煌！谢谢大家！

总结月考迎接期试篇五

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天国旗下讲话的题目是：校园因我们而更加精彩。在不知不觉中，我们已经到了新学期的第三周，我们也走进了三月。三月，是春风和煦、万木吐绿、百花盛开、欣欣向荣的美好季节，也是同学们长知识、长身体的最佳时节。这一周，我们六年三班将接受我们小学生活的最后一次值周任务，让我们怀着对校园无比喜爱之情，认真劳动，细心工作，为校园的洁净与美丽尽自己的一份力，用我们的行动演绎校园的精彩。

清晨，我们会早早地来到学校，在校门口迎接同学们，见到老师立刻送上一声亲切的问候，见到同学，马上行一个队礼，有家长问询时还能以主人翁的态度解决问题。当我们踏进走廊，耳边充满着琅琅的读书声，大多数班级都在认真复习，巩固课文内容，一个充满书香味的校园是最美丽的校园，同学们，你们的读书声把校园装点得更加精彩，而我们值周生也会用我们的努力让校园更加可爱：在我们自己的担当区内努力劳动，让室内的地板砖洁净如新，让室外的校路一尘不染；此外还要维护同学们校园里的各项纪律：当我们正为校园付出自己的劳动时，也会有极个别同学的行为却在破坏校园的和谐与精彩，这些行为给我们精彩的校园染上了不好的瑕疵。当遇到这种情况，我们值周生会积极进行正确的行为规范。我们温暖的微笑，善意的提醒，辛勤的劳动，一定会让教学楼内书声琅琅，没有人大声喧哗，让教学楼外队伍整齐，环境优美，没有人随意乱丢垃圾，分类垃圾桶内，同学们也认真地将垃圾投入正确的垃圾桶里。

同学们，请你们想一想，什么样的校园最精彩，什么表现的你最精彩？我想答案其实已经在我们每一个人的心中了，文明和谐、积极向上的校园最精彩，勤奋守纪、健康活泼的你最精彩！

当你匆匆走在通往教室的路上时，校园因你的忙碌而精彩；当师生、同学间的问候在校园中响起时，校园因你的文明而精彩；当你将地上的纸随手捡起时，校园因你的责任而精彩；当你集会神安安静静仔细聆听讲话时，校园因你的守纪而精彩；当你精神百倍地出现在绿色的操场时，校园因你的坚持而精彩；当课堂上你有理有据地发言时，校园因你的自信而精彩；当你们冥思苦想遨游在知识海洋的时候，校园因你们的渴望而精彩！

作为六年三班的一员，我们决心站好小学生活中值周历程的最后一班岗。我们每个人分工明确，各居各位，时刻准备全心全意专心值周，保证圆满完成任务！

同学们，精彩属于你、属于我、属于我们的校园，让我们一起努力，一起演绎属于我们的快乐学习、快乐劳动，相信因我们的努力，我们的校园一定会更精彩！

国旗下讲话完毕，谢谢大家！

总结月考迎接期试篇六

尊敬的老师、亲爱的同学们：

我是初二（3）班的田杰超。

秋日的殷殷期盼，冬日的浓浓情意，春日的累累收获，夏日的涔涔汗水。七天前，我们亲爱的学姐学长们填写了中考志愿；三天后，你们又即将踏入中考的战场。你们终于迎来了决定自己命运的决胜一刻。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦

寒来”。这柄长剑必将划过长空，这一束梅花必将绽放奇香。

三年来，实验特有的隆隆火车声从未间断，就如你们的刻苦精神从未停息。三年的学海遨游，深夜的孤灯奋战，这些都化作无穷动力，鼓励着你们前行，激励着你们成功。我们相信你们一定会竭尽全力，凭着最敏锐的头脑，怀着最细致的心灵，握紧最有力的拳头，挑战中考、战胜中考！

初三的学姐学长们，中考的钟声已经敲响，我们对你们的不舍，早已化为无限的祝福与力量，伴随你们登上通往更高的阶梯。在实验三年的时光中，你们可能有过欢笑，可能有过哭泣，但在这一刻，请你们相信自己的实力，相信真金不怕火炼。请你们相信，在你们努力的背后，学子以你们为荣，实验以你们为荣。如今，600多名学弟学妹们在这里，在实验，等着你们凯旋而归！各位学长学姐们，无论你们走到何处，我们都会祝福你们，你们握笔的手，都会蕴藏着我们的力量。

今天的你们也将是明天的我们。初二的同学们，我们作为学姐学长的接班人，也将沿着学长学姐们所开辟的道路，勇往直前！传承我们人的优秀品质。初二的同学们，我们只剩下仅仅一年的时间，我们必须要知道，人的生活没有彩排，人的一生也不可能重来。或许，你曾是大家仰慕的学霸；或许，你曾在多次考试中折戟沉沙，但这都没有关系。中考并不可怕，只要我们在这一年的时间里努力拼搏，我们也能像学姐学长们一样，勇往直前，排除万难！

初三的学长学姐们，请你们带上父母和老师的期盼，带上学子的祝福，带上你们圆满的中考成绩，为这三年的初中生活写下一个完美的句号，为你们的人生画上潇洒的一笔。相信你们的未来一定会更加灿烂辉煌！

最后，再次衷心地祝愿初三的学长学姐们，笑傲六月，称霸考场！

谢谢大家

总结月考迎接期试篇七

早上好！

时间匆匆流逝，转眼已进入了开学后的第六周，本学期的教学工作已过去四分之一。为调查一个多月以来的教学工作，学校本周将组织各年级的月考。月考，是对我们一个月以来学习情况的检测，学习成果的总结，同时也是比较，是竞争，是较量，更是机会。同学们要努力考出水平，考出成绩，在班级、年级比较中找到自己的位置，在竞争中进步成长，在总结反思中进一步明确自己努力的方向。各年级根据月考成绩，对“教与学”的状况进行全面的反思：总结经验和教训，进一步发扬优点，克服缺点，放大亮点。下面，我就月考考试提出几点要求。

- 1、 树立明确的目标，年级组、班级、科任教师及学生都必须树立一个明确的目标，以目标去引领我们的行动。
- 2、 以月考为契机，对开学至今的教学内容进行系统的总结和梳理，形成系统的知识网络。
- 3、 在知识的复习梳理过程，对薄弱学科和薄弱知识点进行认真的查漏补缺，做好“防差”、“补差”工作，彻底解决教学过程中的不足，形成扎实的基础。
- 4、 在复习过程，注重对基础知识、基本方法和基本能力的掌握。教师要对学生的学习方法、复习方法、考试方法进行针对性指导。同学们要在复习过程中努力培养自己独立思考，独立解决问题的能力，同时，要养成勤学好问的习惯。

要制订一个合理的计划，明确每一块时间该做什么，做到“教学有序”而不是杂乱无章。

6、同学们在搞好学习的同时，也要注意遵守校规校纪；教师在搞好教学工作的同时，加强业务学习，不断提高教育教学水平。

总之，针对月考试工作要“勤于动脑，勇于开拓，争创佳绩”。我坚信，有全体教师的一丝不苟，勤奋踏实，兢兢业业的工作作风，有全体学生精益求精，勇于拼搏，永不气馁的学习精神，有全体家长的大力支持，月考一定取得可贵的成绩。

同学们，让我们从容自信，一起加油努力，迎接考试的挑战吧！

最后预祝同学们在考试中考出好成绩！

总结月考迎接期试篇八

老师们，同学们：

三年前，你们带着稚嫩、纯真的笑脸；带着父母莘莘的期盼；带着对美好未来的憧憬，步入二中校园。三年的学习实践、三年的春风沐浴、三年的雨露滋润，你们的思想得到了升华；情感得到了陶冶；意志得到了磨练；知识得到了拓展。突然间我发现，仿佛是在一夜间，你们长大了，都变成了一个个阳光、健壮的帅小伙，清纯迷人的美少女；你们也确实变的成熟、稳健了！你们一个个都成为了懂事的好孩子；成为了一个个不怕困难，刻苦努力、知恩图报、明理上进的好学生了。我为二中拥有你们这样的优秀学生而感到欣慰，也皆你们的父母、老师因有你们这样的好孩子，好学生而倍感自豪与骄傲！你们将成为我们生命记忆中永远无法抹去的美好回忆！

你们即将要离开母校，踏上各自的新征程，临别时我想问同学们一个问题；三年里一千个多个日日夜夜，是谁和我们朝

夕相守？是谁时时刻刻的关注牵挂着我们？是谁因我们取得的一点点进步而欣喜？是谁会为我们经受的一点点挫折而焦虑？对！是父母、是老师！下面我提议，让我们把最真诚、最热烈的掌声送给他（她）们送给我们生命中最亲、最敬、最值的感谢的人！请同学们一定要记住，在今后的人生道路上，要常以一颗感恩的心，去体察和珍惜你身边的人与事，要用感恩的情怀去发现生活的美好与精彩，领悟命运的馈赠与生命中的激情，学会感恩，学会做人，学会处事！

同学们，中考即将来临，你们将迎接人生中第一次挑战。希望全体初三同学要充满信心，正确应对中考，拿出勇气与自信，坦然面对，沉着应战。中考并不可怕，它只是你人生旅途中的一个插曲。考好考坏并不能决定你将来的一生，不论结果如何，你们都要学会面对，学会承受，因为你们已经长大了。俗语说的好：“三百六十行，行行出状元；条条大路通罗马。”只要我们心存理想，并执着坚定，我相信，那路的尽头必定会是一轮金色的太阳！

同学们，今天你们就要离开母校了，做为你们的师长，今后我们将会继续关注着你们，期盼着你们的成功进步！也希望，你们同学间一定要珍惜这份人生中不可多得的友谊。在今后的人生道路上、相互关心、相互支持、相互帮助、取长补短、共同进步，将这份纯真、美好的感情一直呵护到老！

也真心希望你们能时时想起母校，忆起记挂你们的老师，有空常回家看看。在几年、十几年、几十年后，我希望能在茫茫人海中将你们认出。无论你们已经某方面赫赫有名，或是在自己的工作岗位上默默无闻，但你一定不要忘记你的母校、你的老师，因为你永远是二中的孩子！

最后，让我们共同祝愿，祝愿我们的'老师身体健康、生活幸福；祝愿全体同学健康成长，获取更多的喜悦与成功，创造属于自己的辉煌。也祝愿我们的母校——土左二中明天更美好！

总结月考迎接期试篇九

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

上午好！我演讲的题目是《考试来了，你们准备好了吗？》。

同学们，现在又进入期末紧张的复习阶段了，有的同学也许正为自己学习成绩不理想而苦恼，也许正为即将到来的期末考试而紧张，怎样才能使自己的头脑更聪明呢？据说有一个叫小机灵的小朋友，遇见了一个智慧大师，问：“大师，怎样使我明天比今日更聪明呢？”智慧大师说：“给头脑充电，明天你就会更聪明！”可是怎样充电呢？大师说了：一要多运动。二要增加营养。三要注意休息。四要手脑并用。所以说你要更更聪明的话，一定不要忘记给大脑充电，不要忘记运动、营养、休息呀！

期末考试马上就要到了，你们准备好了吗？其实考试对于我们并不陌生，经历了考试，我们有了千般经验和教训；经历了考试，我们获得了更多的知识。

期末检测是对自己一学期学习情况的一次检验。我们作为新世纪的一代，更应该树立为中华崛起而读书的目标，明确历史赋予我们神圣的职责，为了达到一目标，我们要一步一个脚印地向前迈进，认真做好期末考试的复习，在掌握基本知识的基础上温故知新，拾遗补缺，注意复习方法，提高学习效率，争取取得优异成绩。

我的演讲结束了，谢谢各位！

传统节日：不能被冷落的文化记忆

第十六周国旗下讲话同学们，你能列举出我国的传统节日吗或许，你能早已经习惯了圣诞节的狂欢，习惯了在“父亲节”送给爸爸小礼物，习惯了在“母亲节”向妈妈表达感激

之情。其实，一年365天，还有许多印有“中国”标签的传统节日，如春节，端午节，中秋节等。这些传统节日折射着古老的中国文化，象征着丰富的华夏文明，闪耀着龙的传人无穷的智慧。5月31日(农历五月初五)是今年的端午节。端午节是我国传统节日的代表，它的历史可追溯到端阳，午日节，重五节，女儿节，天中节，龙日等。民间纪念端午节的习俗很丰富，较普遍的庆祝形式有赛龙舟，吃粽子，饮雄黄酒，还有悬钟道像以驱邪，挂艾草以避邪驱瘴，佩香包驱瘟等。每一项端午习俗背后都蕴含着深厚的文化内涵，留存着独特的文化记忆。“节分端午自谁言，万古传闻为屈原；堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。”这首出自当代诗人文秀笔下的《端午》，道出了端午节与屈原的渊源。传统节日是一个民族的身份证和文化标签。然而今日，当我们的生活被高科技元素充斥时，人们也多多少少冷落了传统节日，丢失了对文化传统的记忆。同学们，后天就是一年一度的端午佳节了。你们想用什么方式纪念这个绵延两千年的传统节日呢让我们从今年端午节开始，重新拾起对中国传统节日的关注，赋予中国传统文化更多的新元素，用自己的力量，拯救传统节日习俗，让中国文化逐渐被世界上更多的人认识和接受，毕竟，“民族的就是世界的”！

在北大校园bbs引起轰动的一篇文章

国旗下的讲话：主讲：刘悦钦我从东北的哈尔滨来到了上海，异乡的生活，给了我更多的机会接触不同的人 and 事，也让我有机会能够更深的思考一些问题。

刚来上海的时候，有人听到你是来自哈尔滨的，时常会问到：“你们恨日本吗”那时，我都会以东北人的身份告诉他：“东北人都恨日本，他们侵略过我们”。但是说让我说具体我恨他什么我根本说不出来，因为在那时的我的印象里，我是没有任何情感的累积的，只是出于道义和理所应当的层面上才会说这些。直到那一天。

第一句话是礼节性的问了一句“您是哪里人啊”他的回答很巧妙。“我是哪里人不重要，我在哪里就是哪里人，你们觉得我是哪里人哪然后用上海话说：”那晓得伐“，听到朋友说它是广东人，就用广东话说：”你知吾知嘎“然后用北京话一样的北方音调的普通话对我说：”您说哪“由于他的相貌和举止，我们一致猜他是日本人，他不置可否，对我们笑笑说：”这个不重要，我问你们一个问题好吗“他向我们借了笔和纸，然后，很认真地看着我，说：”你是东北人，我问你一个地方你知道吗“然后在纸上很流利地写下了两个很漂亮的汉字：”奉天“。写好之后，他抬头看看我说：”这里本来可以做都城的，可惜。“我马上觉得来者不善，可能因为面对的是外国人所以激发了我的感情，我很正经的和他 说：”先生，您写错了，现在已经没有叫做奉天的城市了，“奉天”现在叫“沈阳”，叫做“奉天”的那个年代，一去不复返了。他笑笑说：“那可不一定”。

然后他在纸上画了一张世界地图说：“这个就是世界，你们对世界有什么看法吗没有，因为你们是不思进取的民族。我们不是，我们的目标不只是奉天，东北，甚至中国。我们的目标就是……”，他用笔在地图上画了一个大圈，然后很有力量的说：“全世界”。

我笑了笑说：“世界属于谁不是你们定义的，什么事情都有他的规律。你凭什么说中国人不进取你凭什么瞧不起一个这么有文化底蕴的民族”“你们总在谈文化，我很敬重中国的文化，我觉得我一辈子也不能完全理解其中的一点点内容，这也是我一直学习中国文化的原因，但是你们哪你们中国人，自己的文化知道多少甚至我可以 说，中国人，懂中国的文化，绝对没有我们日本人懂得多。儒学的思想是什么为什么孔孟会被尊奉到那么高的地位你们谁能说出来”“中庸，仁，这些就是儒学的精髓”我将我当时仅有的有关中国文化的知识搬出来。我那时的心情相当复杂。是啊，他问更多哪我还能知道了吗我们这一代认真的又很少人对中国的文化感兴趣甚至研究过。一个连自己文化都不懂的人，怎么配和别人理论

文化的问题啊我们马上问了他很多关于中国的问题，看他是否真地对中国的文化有所了解，让我们吃惊的是：

第一次大一统，唐代盛世，元清的少数民族统治，甚至“春天的故事”，这所有的东西，他都能很清晰甚至很透彻地告诉你经过和影响。他自豪地说：“一个不研究自己文化的民族，就是落后和愚昧的。是被别人瞧不起的。”我马上回击：“你们日本人就被别人瞧得起吗别忘了黄种人在美国是什么地位。”“你去过美国吗你了解美国吗如果没有，请不要妄加判断。我在美国生活过两年，我想，在美国，亚洲人如何，我应该比你有发言权。”我哑口。

总结月考迎接期试篇十

亲爱的老师们，同学们：

早上好！

我今天国旗下讲话的题目是《让我们为中考冲刺吧！》

时光飞逝，转眼已是三年。三年的征途，是光荣的荆棘路，带着梦想与期待，我们一路走来。此时此刻，站在希望的门前回首张望，那一路的荆棘竟然都变成了盛放的蔷薇。一步，又一步，中考，近了，更近了。那场期待了三年的战争，马上就要爆发了！

前方，中考的战鼓正在擂响；身后，却留下了一串美丽的脚印。细细地拾起记忆的碎片，心头涌起了无限的感慨。我们奔跑着，跑向六月的战场，但我们又有万分的不舍，默默计算着在母校奋斗的日子。听熟了三年的铃声，将不再为我们鸣响；待惯了三年的“竹里馆”，将不再是我们欢乐的巢。我们难忘科学楼前那暖暖的夕阳，难忘饥肠辘辘时饭堂的菜香，难忘校园里那缤纷四季的芳馨。

亲爱的同学们，让我们互相道一声谢谢。正是每一个充满个性的学友，组成了团结互助、永争上游、个性张扬的班集体。在这个大家庭里，我们呼吸着严谨拼搏的治学之风。优秀，已经成为了一种习惯。身边贤才如鱼龙集，且看那化学超人英语天才济济一堂，还道那物理翘楚数学尖子比武切磋，更不消说那诗词览中外、文章博古今的才子佳人舞文弄墨。智慧的火花在课堂上尽情的喷射，看到此般状况，不得不让人拍手称绝，连连说着佩服，不觉握紧手中的笔埋头苦读。这种竞争，促使着我们力争上游。

亲爱的老师，请让我们向你们道一声谢谢。课堂上放飞思绪，驾祥云凌九霄御清风游四海，是你们，将我们领进宏伟的知识殿堂。不过，感谢你们的真正原因不是教会了我们知识。所有的学子都有同感，老师的教学，不靠一支粉笔、一个课件，而是一颗真诚的心。你们说，学会做人比学会学习更重要，尤其到了初三，我们从你们身上学到了很多书本上学不到的道理。曾经我们有过彷徨，有过焦虑，是你们鼓励我们，支持我们，一直到了今天。老师的形象不再高高在上，却成为了我们无话不谈的朋友。现在，我们马上就要离开了。你们用关切的目光祝福我们一路走好，却不求半点回报。我们来了，又走了，最难舍的就是老师。

同学们，万米赛跑已经到了百米冲刺的时候，三年的寒窗苦读，1000多个日日夜夜，我们付出的所有艰辛和汗水，都将在这火红的六月收获。最后十几天的拼搏，是意志的较量，更是心态的比拼。这段日子的付出与收获都将会是我们一生回味无穷、不尽的宝贵财富。在此，提出以下几点与同学们共勉：

- 1、确立目标树立信心。目标是我们奋战中考的方向和动力，充满信心是决战中考的前提。要相信自己，用“我能行！我成功！i believe i can fly！”这些富有激情的话语时刻提醒自己，点燃热情进行自我鼓励和鞭策。

2、调整心境端正态度。积极端正的态度是决战中考的保障。现在的学习和生活要从中考出发，专心致志心无杂念，要以一颗纯洁火热的心投入到紧张的复习备考中。

3、坚定意志增强毅力。坚定的意志和顽强的毅力，是决战中考的支柱。中考不仅仅是各人智力水平的检验，同时也是每个人非智力因素的较量；尤其是中考临近，同学之间应该是实践的竞争和意志的比拼。顽强的毅力是增强剂，它能使人的各种能力发挥到极致。

4、珍惜时间提高效率。把握好最后几天专心致志于学习，重视每一门功课，在老师的指导下，有计划地安排好最后的冲刺，使学习效率达到最大化。

5、文明守纪遵守校规。在最后的二十三天里做到不违法犯纪，给学校和老师留下一个好印象。

这是一段最难忘的记忆，这是一份最难挥发的情怀，是失落时句句鼓励中的友情，是泪雨中切切的师恩，是校道上淡淡的一个微笑，是每天早晨在读书声中跳跃的阳光。是在赫山中学的日子里，我们学会了朝着最美的方向，坚定地走下去；是在赫山中学的日子里，我们学会了互相关心，珍惜人与人之间的感情；是在赫山中学的日子里，我们认识到了是肩上的责任；在赫山中学的日子里，我们找到了一种飞扬的生命状态……在这里，有机会，有舞台，有拼搏，有希望，有梦想，有飞翔！

那么我们应该如何报答母校给予我们的一切呢？

同学们，中考的钟声已经敲响，中考冲刺的号角催我们奋进，让我们带着破釜沉舟、卧薪尝胆的气势，带着“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的乐观心态，带着老师、父母的期望、带着青春梦想开启一个属于我们自己辉煌的未来。

亲爱的老师，亲爱的母校，相信我们——我们展现英姿的时刻到了，二十~~年的中考，我们一定会竭尽全力、坚持到底、不负众望，在剩下的23天里，为实现自己的梦想而奋斗，为报答老师报答母校而拼搏！

我的演讲完毕，谢谢大家！

总结月考迎接期试篇十一

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我国旗下讲话的题目是《奋战100天，打赢中考之战》。

一百天，我们预备打一场漂亮的胜仗；一百天，我们预备收高考的梦想。这是我们的希望，也是我们的誓言。

一百天的时间太长，那些一时看不到希望的人如是说。他们无疑是准备放弃九年来的汗水和眼泪，这让人十分遗憾，越接近目标，越考验一个人的意志。

一百天的时间太短，那些充满朝气，胸怀理想的同学如是说。他们将更加努力，分秒必争，他们相信，奇迹总是由强者创造。

我，敬佩后一类人。

我更相信，在场的1400多名毕业班同学都是后一类人。

风，从水面掠过，留下粼粼波纹，阳光，从云中穿过，留下丝丝温暖，岁月从树林走过，留下圈圈年轮。同学们，我们从时代的舞台走过，留下什么呢？我们要留下人生道路上一次全力拼搏的身影。剩下的一百天，我们仍将面对山一样的书，海一样的题，你们也许会因学习压力而烦恼，会因成绩提高

不快而徘徊，甚至会因为恐惧而想放弃，但同学们，不管我们将面对什么，不管自己将处于什么位置，我们都要记住，人生匆匆，青春不是易逝的一段，青春应是一种永恒的心态，我们站着是一棵树，倒也要是一座桥。为了目标，为了希望，山可摇，地可动，但信念不能撼，执着不能改！天下没有比脚更长的路，没有比人更高的山！

借此机会，我也向同学们提出我的一些建议：

一是要志存高远，相信自己。古人云：“取法乎上，乃得其中；取法乎中，乃得其下”。即使身处困境，也当“穷且益坚，不坠青云之志”。要相信自己，顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰；坚强的意志，能够熔铸地球上任何一块顽铁。即使我不能超过他人，但只要找到自己的位置，就是找到了自己成功的支点，坚定“不求与人相比，但求超越自己”的信念。

二是要挖掘潜能，挑战自我。人的潜能是巨大的，它发挥出来的威力也是无限的，只要有敢于挑战自我的勇气，我们就能实现目标。

三是要持之以恒，脚踏实地。唯有恒心才能使你走到成功的彼岸。“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍”。千万不要因为一点困难而放弃追求，你们要像哥伦布那样，在广阔的大海上他每天在日记上写下一句话，“今天我们继续航行”。

四要注重方法、讲求效率。好的方法是成功的保证。因此，找到适合自己的学习方法很重要。现在，我们的时间都抓得很紧，如果想在同样的时间里获得比别人多的知识，那就必须提高我们的效率，效率上去了，我们才有可能在今后的学习生活中快人一步，才更有可能在未来的决战中获胜。

五要相信老师，抛弃盲目。有着丰富教学经验的老师是我们

走向成功的指路明灯，多与教师交流可以减少我们在黑暗中摸索的行程；千万不要自以为是地在茫茫题海里去捞针，盲目的复习只会使你功败垂成。

六是严守纪律，去掉毛病。严明的纪律，和谐的环境是我们能安心学习最基本的保证，是教师心情愉悦，潜心钻研教学的最基本的保证。

我坚信，平凡的生活定会在我们的手中编织出绚丽缤纷的图案，有限的人生定会在同学们的不懈追求中走向永恒。奋斗一百天，让飞翔的梦在六月张开翅膀。奋斗一百天，让雄心与智慧在六月闪光。我们将带着从容的微笑，去赢得志在必得的辉煌。

看，“雄鹰展翅飞云汉，猛蛟击水跃龙门。”听，战鼓声声催，金鸡处处鸣。

同学们，准备好了吗？系好绑腿，打好背包，无须犹豫，无须退缩，让我们振臂高呼：2017年的6月，是我们的，我们一定满载归航！

我的讲话完了，谢谢大家！

总结月考迎接期试篇十二

老师们，同学们：

早上好！

今天我演讲的题目是：认真复习准备，迎接期中考试。

转瞬间，半个学期悄然而逝，我们即将面临期中考试。

孔子说过“学而时习之，不亦说乎？”意思是学了新知识，

然后有计划的按时去复习，也是一件快乐的事情。心理学研究表明，遗忘是必然的，世上从来就没有真正过目不忘的人，已经学过的知识需要不断地、重复的记忆，才能使知识在大脑里留下深深地印痕。著名的桥梁专家茅以升记忆力超人，曾经有很多人向他询问他的记忆秘诀，他回答说：说起来也简单，就是重复！重复！再重复！学过的东西，只有反复复习，才能牢固的记忆，并且能够应用自如。

首先，考前复习很重要，“不打无准备之仗，”这是取得成功的法宝。怎样才能搞笑的复习呢？首先，科学的制定适合自己的学习计划，使复习工作有秩序的进行，而不是毫无头绪的复习。

其次复习时要注重方法，复习不是老和尚撞钟式的单调的重复，这样无法唤起学习的兴趣，还容易产生大脑疲劳。复习时要学会理解和融会贯通，或分析，或综合，或比较，或分类。将所学的知识结合成一个有机的整体，最后进行“理”与“练”的结合。“理”就是分清重点、难点，把握层次，我们可以通过理对知识的脉络有更清楚地理解。“练”就是有的放矢的做题，注重少而精，把握一题多变，多方求解。

第三，要从教材出发，基础知识要牢固，然后才是不断地加深和拓宽。基础知识都没有掌握好，而盲目地做那些偏难偏怪的题，或者是已经掌握好的基础知识，再去反复的复习，这些都是徒劳无功的。这就要求我们要有查漏补缺的能力，有针对性的去解决自己身上的问题。

第四，保持良好的心态。考试前和考试的过程中，我们的心理是最容易出问题的。没有良好的心态，复习就会陷入“烦躁”的怪圈，从而使复习效率低下；考试的时候，则会出现心理紧张和记忆空白的现象，原来烂熟于心、得心应手的题目，也无从下手，甚至根本就无法做了。这样，我们就要学会沉着冷静，以一颗平常心面对，只有当你的情绪处于最佳状况时，你的能力才会得到最好的发挥。当你在复习中感到

不知所措时，不如放松一下，调整好自己的心态，也许会不如柳暗花明的新天地。

第五，由于期中复习时间短，所以我们每个人都要有效利用每一点可利用的时间。有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“秒”计算时间的人时间多出59倍！因此，我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点……积小步为大步，积小胜为大胜，保持这样“挤”的恒心，锲而不舍，才能使有限的时间变成无限的资源！

最后，我还要特别说明强调的是，考试也是对我们城市守信品格的一次考验。诚，就是要诚实待人，不说谎，不抄袭，不作弊。信，就是讲信用重承诺，遇到错误勇于承担。有人问李嘉诚成功的奥秘时，他回答说：“无它，一个字，信！”做人是学习之本，而诚信就是做人之本。拥有诚信的人才能拥有一切！在期中考试中考中，大家要做到诚实守信，自尊自爱，不弄虚作假。诚实考试，诚实答题，做一个讲诚信的人，做一个人格上守信的人！让诚实这道灿烂的阳光点燃我们的心灵，照亮我们的人生。

考试对我们来说虽然是一种压力，但只要我们维持平衡就不会跌倒：考试随时一种挫折，但他能磨练我们的意志。然而，考试时一种甜蜜，我们可以从中体会到成功的喜悦；考试也是一次人生考验，它能让我们的人格在不断地挑战中得到升华；考试更是一种机遇，能提升我们自身发展的空间。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整！期中考试在即，你准备好了吗？请记住，接下来的时间由你来把握！

最后，祝同学们取得令自己、令老师、令家长满意的成绩，祝大家旗开得胜！

谢谢大家！

总结月考迎接期试篇十三

敬爱的老师们、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《感恩拼搏》。

时间是一首无声的歌，一缕无痕的风，更是一张没有回程的车票！

三年辛勤耕耘，三年奋斗不息，我们走过成功，走过挫折，在沿路长满荆棘与鲜花的征途上，怎能忘记那一日日一年年在身后守望着的眼睛，在跌倒时及时伸来的手——我们敬爱的老师，一路上是他们的身影为我们遮风挡雨，是他们用青丝间的银白记载我们的欢笑与泪水，用额头日渐明朗的沟壑书写我们的刻苦与进步。饮水尚需知其源，回望这一千多个日日夜夜，师长的鼓励与呵护永远如同漫漫长夜中的灯火，如同遍天阴霾中的阳光，让我们在前进的路上看见希望，看见前方晴朗的天。同学们，我们要感谢每一位为我们付出过心血的老师，请用感恩的心去面对他们慈爱的目光，无论是一个笑靥还是一个拥抱。最好的感恩就是，拿着你的录取通知，说你曾是他们的学生。

感恩的心，感谢有你，伴我们成长，让我们有勇气超越自己。

同学们，我们应该时刻牢记，只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。没有焚膏继晷，就没有苦尽甘来；没有挑灯苦读，就没有明日的欣慰；没有“不怕远征难”的坚韧，就没有“尽开颜”的凯旋。卧薪尝胆的勾践，闻鸡起舞的祖逖，面壁静修的达摩，程门立雪的杨时他们的故事告诉我们：目标引导行动，行动决定命运。没有经历风雨的果实不会甜美，

没有远大目标的人不会成功。

青春的旋律中，我们梦想并奋斗着，付出并快乐着，实现并超越着。没有比脚更长的道路，没有比人更高的山峰。站在中考门前，让我们骄傲地告诉自己：我不同凡响，成功属于我！三年前我们播种下梦想，今年，就让我们的峥嵘岁月如花绚烂，让我们的梦想熠熠闪光！

是船，就要搏击风浪；是浆，就要奋勇前行；是雄鹰，就要一飞冲天！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

总结月考迎接期试篇十四

高考即将来临，高三的学长学姐们将要奔赴战场，在这里我先祝福高三的学长学姐们能够考上自己理想的大学，金榜题名！

高考这几天对高一高二的同学来说，是一次学习查缺补漏的好机会。如果把假期学习时间随随便便安排，或者用于玩乐，感觉挺可惜的。所以我们要根据自己的实际情况，按时段安

排学习内容。我们可以在这几天适当的放松身心，但不能放松学习，我们要安排好学习时间，有自己学习计划。高考一结束，高二的我们就将搬到高三的那栋楼，意味着我们已经开始步入了高三这最后一个阶段，因此假期对我们而言不仅是一次学习查缺补漏的机会，更重要的是，我们要在这几天的假期转变观念：我们已经不是高二的学生了，而是已经到了高中的最后一年——高三，我们必须加倍努力，迎接我们的高考。

假期没人催你、管你，所以自律很关键。学习任务能不能顺利完成就需要看你有没有学习计划，怎样落实学习内容，只有高效的学习才能事半功倍。

要提高假期学习效率，首先要制定一个切实可行的学习计划，用以指导自己的学习。古人说：“凡事预则立，不预则废。”因为有计划就不会打乱仗，就可以合理安排时间，恰当分配精力。

其次我们应该假期前分析自己的学习情况，根据这次月考的考试情况，认真做好月考质量分析，明确自己的不足和努力方向，查缺补漏，安排好每一个学科的学习，分析薄弱科目学习中的问题，分析原因和制定解决方案，然后把时间细化安排好。

再次我们应该确定期末考试和高考学习目标，尤其对高二的学生来说，这次高考的结束，下一次高考就是我們了，我们的高考号角已经吹起，所以定好自己的高考尤为重要，定好目标，才能知道最后的一年要应该达到一个怎样的水平，才能朝着方向努力。

当然，假期这几天我们也可以适当劳逸结合。这几天，除了要保证必要的学习时间之外，运动也是必不可少的。我们应该在假期期间适当的做一些运动。比如，我们可以和同学或家人打打羽毛球，篮球，或是在学习之余适当的散心，和父

母同学多一些交流，缓解好精神状态，才能在返校后更快地进入学习状态。

最后让我们再次祝福漳平一中高考再创辉煌！

总结月考迎接期试篇十五

老师们，同学们：

大家早上好！

我是来自高二十五班的xxx□是我校澄心心理社的现任社长。今天我国旗下讲话的题目是：面向阳光。既然开头是这样介绍的，那么我就从我校的心理社说起。

xx心理社是一个很大学生社团，每年在新生中都能吸收新社员百余人。我们和学校的心理辅导站一道，通过师生间的合作、交流，为同学们提供心理知识的辅导，生涯规划的补充，努力助同学们成为心理健康、具幸福力的三有丽中学子。

那么，正在台下的同学们，你们觉得你们是一个心理健康的人吗？有人说：“没有患像抑郁症那样的心理疾病就是心理健康。”

这种回答不能算错，但并不全面。所谓的心理健康，是指一个智力正常的人拥有稳定的情绪，正常的睡眠，认知合理，与周围的环境相协调，遇见挫折和打击能够积极面对。

对于大多数的高中学生而言，需要面对的往往并不是严重的心理疾病，而是有时出现在生活中的压力和不顺心。考试焦虑、厌学心理、人际关系矛盾似乎才是我们生活中常常遇到的。大家不妨在心里问问自己有没有如下表现：1、曲解老师，整日抱怨，心理不平衡；2、不主动理解别人，却渴望理解万岁；3、不能同父母愉悦相处，家庭关系紧张；4、被校内的

情愁意恨所困扰。

事实是，凡是有阳光的地方，就有阴影的存在。任何人都不能与性格缺陷和心理问题完全决裂。我们能做的，就是毫不避讳地去正视它，勇敢地去解决它。这要求我们善于排除心理障碍，能够控制住自己的不合理想法和糟糕的情绪。于是我们会被教导要热爱生活、积极向上，理想远大，坚定信念。

可是这都是一些很笼统、空泛的办法，听了恐怕也难以践行。

道理你都懂，可你还是过不好自己的生活。那么我为大家讲讲我在平时生活中常用的对改善调节心理行之有效的小办法，我希望同学们可以从今天开始尝试一下：美好的早晨，步履匆匆也不要忘记对遇见的同学说一声“早”；坐到座位上，心里偷偷说：今天也是元气满满的一天，然后打开你的书。虽然羞耻度爆棚，但是效果出奇地好！傍晚可以观赏一下丽中西边天的晚霞，晚上抬头看看星星。听上去十分罗曼蒂克，效果谁用谁知道。

遇到不顺心的事，不要易燃易爆炸，心里要想，还好，事情没有更糟糕。有撑不住的难过，那就好好地哭吧，不过记得擦掉眼泪，因为你还被安稳的爱着，永远不会落入什么绝境。

对于生活中见闻的人和事，我们要有自己的看法，不人云亦云，忘机就有这样一句话：未知全貌，不予置评。爱你的理智，爱你身边的人，挑战一些以前不敢做的事情。摆脱掉冷气，向上，向上，你才能感到生活豁然开朗。

我也是从这个学期开始，才迈出了走出舒适区的第一步，参加听歌会是这样，今天站在这里也是这样。

讲话的最后，我要送给同学们一句话：等到黑夜翻面以后，会是新的白昼；等到海啸退去之后，只是潮起潮落。自己面向阳光，阴影才能落在你的身后。

总结月考迎接期试篇十六

尊敬的同学们：

作为班主任老师，我现在很高兴，因为同学们以平静的心态和紧张的复习共同支撑起了四月灿烂的天空，并将满怀信心地迎来六月收获的激情。现在你们就要离开这个埋头苦干，洒满汗水的教室，就要奔赴考场了，今天演讲主题为：“背起行囊，走向属于自己的人生”！

也许这一路走来并不顺畅，也许批评之声还在你耳边回荡，也许你的检查还在我的桌上，也许不经意间刺伤了大家。但我要说：我是如此的爱着大家！

我舍不得让你走弯路，因此督责多于颂扬；我舍不得让你消磨时光，因此温柔的眼神变成凌厉的眼光；我舍不得你在低空中盘旋，因此尽力托起你的翅膀，使你变成雄鹰在高空翱翔。所以我说：请你理解老师殷切的希望！

在这即将进入考场的时刻，我还要提醒大家几点：

首先对于知识上的东西，一定不要在心理上过分夸大这几天老师讲的知识内容和答题技巧，当然认真听讲和吸纳知识还是必要的，我要强调的是：要尽量提醒自己把各科的知识压到同一心理时间平面上，这样才有利于在考场上使自己的综合能力得以全面体现，因为在这样短的时间内，老师讲的再多也必然会百密一疏，聪明的学生应该在这段时间编织一张三年来全面而平衡的知识能力网，最后的最大的收获必然就是你的。

其次，要调整好自己的心态：高考应试是考生知识和能力、解题策略与技巧的竞争也是心理素质的竞争。所以同学们要注意以下几点：

(1) 正确认识高考，在高考中，肯定要有许多人退下来。退下来就没有出路了吗？实践证明，从高考战场上退下来的人，只要有战胜生活的勇气，照样在社会上有所作为。考上大学固然前途光明，考不上也依然前程似锦，重要的是我们要以平常心态对待考试的成败，认识到高考只是实现理想的重要途径，但不是唯一途径。高考前多想几条退路，可以缓解自己的心理压力。

(2) 正确认识自己，你已经准备的很充分了，只要目标合理，就能以最佳状态面对高考。对于高考，要有一个平和的心态，行事在人，成事在天，降低目标，顺其自然。

(3) 适当的紧张和焦虑不是坏事，反而有利于提高意识的觉醒程度和思维的敏锐性，不紧张不焦虑反而是不正常的。

再者，在知识功底确定的情况下，考分的高低主要取决于临场发挥，要好好回忆历次考试一些成功的经验方法和失败的教训。这里有高考成功的一些重要砝码：

1、审题要慢，答题要快。

2、运算要准，胆子要大。

3、先易后难，敢于放弃。

4、先熟后生，合理用时。

5、书写规范，既对又全。

6、容易题不丢分，中档题尽可能不失分，难题能得多少分就多少分。

最后，保持常规的生活方式。考试前夕及考试期间，同学们仍需保持常规的生活方式，保证吃得香睡得沉。这样正式考

试时就会头脑清晰，思路流畅，获得理想的成绩。

我相信，你能做到这些，高考的胜利必定属于你！在这牵动人心的时刻我们的任课老师也要为大家送上祝愿和嘱咐：祝你们高考金榜题名。

总结月考迎接期试篇十七

各位老师，亲爱的同学们：

今天是5月23日，再过两个周，2016年的高考就要到来，高三的同学们就要奔赴高考考场，为考入自己理想的大学做最后的拼搏。

同学们，三年前，你们怀揣着梦想走进永中校园。三年时光，一千多页就这样匆匆翻过。三年来，尽管你们有过失败，有过沮丧，有过苦闷，有过彷徨，但你们始终没有放弃，没有忘记自己肩负的责任！三年来，你们在永中这片沃土上播种着自己的理想，用辛勤的汗水和顽强的毅力书写着你们的成长。你们勤奋拼搏的精神会成为一道亮丽的风景定格在永中的校史上，你们完全有理由为自己这充实的三年而喝彩！

同学们，即将到来的高考是对我们的智慧和实力的一次检验，更是我们圆梦理想的道路上必须跨跃的一道雄关。十二个春夏秋冬，十二年寒窗苦读，我们铭记承受过的辛酸，我们牢记进步时的欣喜。我们都知道，笑到最后才是最美，坚持到底才能胜利。离高考还有两个周的时间，在即将踏上考场的两周时间里，我想把下面这些建议送给你们：

一、复习篇——熟题熟做，增强信心

熟做，就是要保持手的热度，保持平时做题的热度，量不要太多，以前做题的方法和经验都巩固一下，到高考的时候，不至于做起来手生。熟题，主要是注意要查缺补漏，每天给

一个学科2到3个小时的时间，看以前积累的错题，重点地把错题看一遍，发现自己错的最多的，然后再看书。

熟题熟做在考前两周是最重要的，关键在对以前做过的试卷的整理，对以前整理出来的错题集进行复习，以达到查缺补漏之效。这一时段最忌讳的是再做新题，最有用的是要在熟题的基础上回归教材、回归课本完成对知识网络和知识点的梳理。也就是说：

1、继续进行知识梳理和查漏补缺。各科“考查知识范围”要不离手，尤其午休和晚睡前，静心回顾，发现有生疏、疑难的知识点赶紧记下来，及时弥补。

2、做好专项强化训练。要清楚知道你在哪个方面还有欠缺，进行针对性强化训练。比如英语听力、阅读表达；比如文综选择题；比如物理实验题；比如数学立体几何题；等等。当你把一项项欠缺弥补后，你会体验到从未有过的成功的喜悦，因为对高考而言，你可以轻装上阵了。

3、利用好错题本。在一轮、二轮复习时，你积累了不少错题，在这个时候利用好错题本比什么都重要。要知道，原来错过的题目，恰恰是你的薄弱环节，再做还可能错。而在今天这个时候去重做这些题目，或者只是“阅读”这些题目，可以提醒你哪些是你的薄弱之处，可以使你知道你应该强化训练什么。请注意，看错题、做错题时不要“就题论题”，而要“举一反三”，学会换个角度思考问题。看错题本，不是看一下觉得自己会了就完事，而是回忆一下自己最初为什么做错了或没做出来，想一下策略：如何避免高考中出现同样的错误，这道题是如何切入解题的，用到的哪些思维方法和解题技巧是自己还不够熟练的。每道错题都是上帝敲响的警钟，幸好它是发生在高考之前，这是最有针对性的问题，所以我们当严谨对待。这种回忆式复习方法，可以短时间内把考点都排查一遍，看还有没有自己没掌握好的。然后针对自己的实际情况有的放矢地着重温故和练习，是最有效的。每

个科目都可以采取这种方式复习一遍。你能达到的最高境界就是：不用再拿考纲，就能回忆起每个科目每个章节的知识点。这样，知识在你头脑里就成体系了。有了这样的知识体系，走上考场时就胸有成竹了。

二、心理篇——放松心情，从容应考

高考不单是知识和能力的考查，关键时刻，更是在心理上对自己的考验。从容面对，先胜人一筹。就像演员每次演戏都要调整自己，让自己进入状态才能取得演出成功一样，高考也要将自己调整到最佳状态才能取得最佳成绩。任何事情都有好的方面，尽量想着好的方面，想一想，今年江西二本并二本、今年江西增加了两万多个二本指标、正规的考试是没有偏题怪题的。这时你的思维就会积极起来。消极的状态不可能在高考考场上有出色的发挥，而积极的思考则可以让人寻找自己的优势并努力发挥。现在，需要积极暗示自己有比别人强的地方。

考试临近的时候，决定高考成绩的因素中，学习实力反而是其次了。越是离高考时间近，心理素质就越重要，这是影响考试成绩的关键性因素。但个别同学心理太离谱，昨天下午第一课有同学上课玩手机、也有同学上课睡觉，希望引起注意。

三、饮食篇——尊重平时饮食习惯，切忌考前饮食变化

高考冲刺阶段，考生们身体能量消耗较多，大脑活动常常处于高度紧张状态，容易出现各种生理问题。一定要定时三餐，讲究卫生、保证蛋白质、维生素和热量的供应。

不要吃平时没有吃过的和过于油腻的，容易引起胃肠消化吸收功能紊乱，导致脑内供血供氧量相对减少，使大脑反应迟钝。更忌暴饮暴食。

不要盲目依赖保健品，使用不当，不仅无益反而有害。

四、作息篇——调整生物钟，适应高考时间

考试前几天，调整作息时间和考试期间保持一致。

早上6：00到6：30起床，7：00左右开始吃早餐，不宜吃得过晚。这样到9：00左右可以逐渐进入兴奋状态。午饭后，考生也要按高考的需要休息一个小时。下午人易疲劳，学习时间不宜过长，以2-3小时为佳。晚饭后放松半个小时到1个小时。晚上学习3个小时左右，最晚一定要在11点以前入睡。

高一、高二的同学们，高考离你们虽然还有一段时间，但一两年的时间转瞬即逝，在通往高考的路上，越到高考来临你就越觉得时间过得太快，有太多的“来不及”——来不及复习，甚至来不及追悔，高考就来了。所以，请你们从今天做起，从现在做起，珍惜分分秒秒，脚踏实地，才不会留下遗憾。

同学们，我们母校在过去的岁月长河里创造了无数的辉煌，我们今天在校的全体师生有责任为母校续写辉煌。让我们师生共同努力，为母校再献上最丰厚的礼物。

高三的同学们，你们是意志坚强的人，你们决不会言苦言累，“头悬梁、锥刺股”将是你们学习上永远的追求。你们是潜力无穷的人，你们的潜力在于始终不渝、坚持不懈的努力中。你们是有良知的人，你们将无愧于父母的养育之恩和老师的良苦用心。你们是自信的人，你们行、你们能行、你们一定能成功。今天在这里我们全校师生为你们祝福，为你们壮行！三年的青春如花，你们无怨无悔的绽放，一路斗志昂扬！从懵懂走向成熟，从懦弱走向刚强。我相信，在高考到来的时刻，你们一定会从容面对，积极应对，在高考考场上尽情挥洒，书写你们青春岁月里最浓墨重彩的一笔！用你们的沉着和冷静，用你们的知识和智慧，举胸中豪情，倾热血满腔，与雷霆碰

杯，同日月争光。你们，注定成功!你们，必将辉煌!

谢谢大家!