

食堂检查整改报告(精选5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。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帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

冲刺演讲稿学生篇一

倒计时显示：100天，是个特别的日子，值得动笔动心动脑。想必高考的紧张，已经严重破坏了我的幸福感荣誉感和自信心。

蜗居里宋思明跟妻子忏悔：“...带着你们过另一种生活，不要太多的钱，每天去菜场斤斤计较，为发论文、评职称而与人争得面红耳赤，也为女儿考不上好学校而心焦。也许，这样，才是一种幸福的生活...”，不知你咋想，我是想跳起来抽老宋一撑再加一猛脚。细碎的期盼叠摞起来，那是幸福？叫焦虑！

是的，我相信如我一样平常又凡俗的母亲，在儿子百日冲刺高考时，都会坐不静卧不安，茫茫然而抖动，这是血脉相亲的下意识。

冲刺百日，有点六年代大会战的浓郁，虽激情澎湃却总有飘摇无根的恐惧。半个世纪后，人们更务实也更客观，面对新课标的首次亮相，学子们诚惶诚恐地圆睁未开光的双眼，懵懵地跟随尚且年轻的小老师们准备着。儿子很现实，也用功也不慌，一步一步走着自己。

四校联考当晚，老班峰哥帅五十六众弟子汉斯豪饮（豪吃），细枝及末节不得而知，想必年轻班主任的良苦用心，孩子们

需要时间去消化，家长们至少是心存感激了。勒紧缰绳再敷敷水肿，大人知道孩子在疼。

联考状态说是空前的好，这给一直努力着的酷呆很大的鼓励，让这个长久埋头的小伙子抬眼舒了口气，捋捋袖子继续了。

春风很好，料峭中融化了冰雪，缓缓地吹松了淤积的心结，不知不觉中，人就轻松了，愉快了。

祝福亲爱的小孩，祝你百日冲刺路途畅通无阻，风顺雨顺太阳顺，身好心好状态好。惊蛰日虫振时，打开了翅膀，放开了蹄，宝贝，加油！

冲刺演讲稿学生篇二

大家晚上好！很荣幸我能作为学生在这里。

时间，是一首的歌；时间，是一缕无痕的风；时间，是一没有回程的车。向前看，仿佛时间悠悠无边；猛回首，方知生命挥手瞬间。

同学们，时间老人把我们推到了期末考试的前沿，冲刺期末的号角已经吹响。俗话说：三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢！期末考试的战鼓已经擂响，我们别无选择。

剧亮中说得好：“古客们在与对手狭路相逢时，无论对手有多么强大，就算是天下第一客，明知不敌，也要亮出自己的宝，即使倒在对手的下，也虽败尤荣，这就是亮精神！”

同样，亮精神也是我们应该崇尚的精神！今天，离期末考试只有一个月了，是我们亮的时刻了！为了报答家长、亲友的殷殷期望，让我们亮出宝！为了回报、同学的关怀帮助，让我们亮出宝！

“狭路相逢勇者胜”，此时不搏何时搏？卧薪尝胆的勾践，闻鸡起舞的祖狄，面壁静修的达摩，程门立雪的时……告诉我们：目标引导，决定命运。没有风雨的果实不会甜美，没有远大目标的人不会成功。

伟人告诉我们：只有勤奋才是通向智慧圣殿的唯一道路。鲁迅说过：“不耻最后。即使慢，驰而不息，定能达到他所向地目标。”在冲刺期末考试的奋历程中我们决不气馁。

青春的理想，成功的钥匙，生命的意义，都包含在两个字中——奋！阿基米德曾经说过：“给我一个支点，可以撬起地球。”其实，我们可以相信，给谁一个支点，谁都可以把地球撬起来。人本来没有多大的区别，关键在于是否正确地把握一个最佳的支点，让我们用我们奋来做支点，迎接命运的撞击。

同学们！一位著名作家说过：“人生的道路很漫长，但关键处就那么几步”。这几步选择好了，享一生幸福；选择不好，成一世遗恨。我认为，接下来的三十天如何度过是关键的关键。衷心希望同学们抓住这难得的机会，利用这宝贵的时光，静下心来，沉下心来，吃常人不能吃之苦，忍常人不能忍之痛，最终得到常人不能得到的收获！同学们，请你们把父母的声声叮咛，们的殷殷期盼化作吧！只要我们增强信心，严格勤奋，团结，奋力拼搏，我们就一定能战胜困难，超越自我，成功！

秣马厉一个月，敢抒之志；砥砺宝三十天，誓酬蹈海雄心。三十天，愿我们奋发图强，持之以恒。举胸中豪情，倾热血满腔，与雷霆碰杯，同日月争光。

同学们，是浆，就要搏击风浪；是船，就要奋勇；是雄鹰，就要以飞冲天！

同学们，努力吧，亮出我们的吧！用30天给自己一个机会，用20天为自己创造一个奇迹，用20天为关爱你的人送上一

个“惊喜”！

谢谢大家！

冲刺演讲稿学生篇三

尊敬的各位领导、老师、家长，亲爱的同学们：

同学们，在高考中要取得优异成绩，在数十万名考生中要脱颖而出，靠的是实力，不是运气，而实力来自拼搏，来自勤奋，来自刻苦。只要高考试卷还没有收上去，机会就掌握在自己的手中。100天的时间不长也不短，但不要以自己的现状为标准，每个人都应迎着晨风想一想，今天该怎样努力，踏着星星问一问，今天有多少长进，要跟自己的潜力对话，向自己的极限挑战，用100天创造一个奇迹，用100天给自己一个惊喜，不到最后绝不轻言放弃。

下面我就最后100天的复习冲刺谈几点看法□dj舞曲

良好心理是高考制胜的法宝，不良心理是高考的大敌。我们在冲刺阶段必须想办法克服以下6种不良心理：

- 1、骄傲自满心理。表现在上课不认真听讲，回答问题不积极，喜欢做难题偏题，不注重基础训练。
- 2、消极厌学心理。上课打不起精神，甚至不来上课，来上课也是看小说杂志，做小动作，说闲话。
- 4、虚荣漂浮心理。有些同学对知识一知半解，不懂装懂，表面看似接受，实际没有掌握。
- 5、悲观紧张心理。有些同学一方面总感觉智力不如其他人，考大学无望；另一方面又很想踏入大学之门，因而长时间处于一种十分紧张的状态中，表现为：上课时昏昏欲睡，加班

时这本资料看看，那本资料瞧瞧，看得多，消化吸收少。

6、贪多求快心理。对基础性的“短平快”试题不屑一顾，尽找知识点多的综合性的难题来做，只求速度和数量，不加总结提高。

一是学会自我微笑，挺胸抬头走路，挺直脊梁做人，助于增强信心。必须有不自欺、不欺人的态度，必须有埋头苦干、拼命硬干的精神；必须摒弃“比上不足，比下有余”的思想，做到敢想，敢比，敢争，丝毫不能放松自己，时刻提醒自己前面还有更高的目标需要自己去攀登。

二是平时养成良好的做题习惯也有助于增强信心。一是不机械做题。做题仅求得到答案是远远不够的，一定要有思考，有标记。思考每道题考了什么知识点，怎么考的，属于哪类考法，然后举一反三……标记做错的每一个题，这样做能帮同学们避免以后犯部分同样的错误。二是一道题要从头做到尾，不要养成做题做一半的习惯。三是错题要改，对基础差的同学来说，可以从选择题、填空题抓起，一点一点地填补漏洞，只要在原有基础上取得进步，就能逐步树立信心。

三是这最后100天内，同学们都应该把模拟考试当作高考来对待。模拟考试不但是试题的模拟，也应该是场景的模拟。这样，经过多次的场景模拟（学校设场景、学生自设场景），到高考时就不会紧张了。

恰当的复习方法可以收到事半功倍的效果，建议同学们综合运用下列集中复习方法。

1、及时复习。根据相反，那些难度较高和出现频率较低的知识点，大家往往掌握得比较差。再加上大家的思维特点、学习兴趣、学习习惯和学习过程千差万别，久而久之，就形成了“各具特色”的“偏点”“弱点”现象。从而最终导致总成绩的徘徊不前，即“高原现象”的出现。

其次就要找出自己的“偏点”“弱点”。为此，可对平时每次检测的得分情况分项进行详细记录，然后对所统计的数据逐项加以整理，就可看出自己对知识点和能力点的掌握情况，从而将自己的“偏点”“弱点”找出来。

1、计划与落实的关系

高考还有100天，同学们要订一个合理的复习计划。每天都要分配复习时间给各科。相对好一点的科目或“优势环节”，分配时间适当少一点，而弱势学科或“薄弱环节”分配时间适当多一点。建议每个同学都建一个错题集，专门收集自己做错的题目，经常翻翻，下一次再出错的几率就小得多了。除了抓好基础知识，总结也是不能少的，在总结的基础上查漏补缺很重要。除了紧跟老师复习的步伐以外，个人总结十分重要，在总结中就可以将各科的知识浓缩了，这样也便于理解和记忆。

在总复习中一定要保证学科复习的完整性，所谓完整性是说考生的每一天的复习、每一个时段的复习都要保证学科的完整性，按计划复习完一个学科再进行另外一个学科的复习，这样，基础知识扎扎实实，学科知识网络清晰，复习效率就高，复习效果就好。有的考生东一把历史，西一把政治，一会儿又抓起了地理，结果是眉毛胡子一把抓，学科间互相干扰，考生越复习心里就越没底。

2、考试与看课本的关系。

冲刺阶段，要认真对待每一次考试，绝不放过每一道做错的题目。考试，正是对同学们所掌握知识程度的一个考查，目的在于弄清楚同学们学会了什么？还有什么不会？因此我们在庆幸自己取得好成绩的同时，绝对不可放弃自己出现的每一个错误，这个错误正是自己学习的漏洞所在，正是自己知识体系的断层所在，正是自己逻辑推理有误的体现。所以紧紧抓住这个错误，从错误着手，找出问题的关键之所在，打破

砂锅问到底，究竟是什么导致了我的错误，是某一个概念不清，还是某个方法不会，或某种演绎不到位？建议同学们对待错误就象对待敌人一样，要将它彻底消灭，绝不能浮光掠影，草草了事。有的人简单地将很多错误归结为粗心，其实我们学习中出现的错误往往都不是偶然的，你认为是粗心，但下次遇上还会错，是因为自己对某个问题没有足够的经验，没有深刻的认识，所以，请同学们准备一本笔记本，凡出现错误，及时记录在案，并标明出自何处，认真写出出错原因和正确解法，并反问自己，是否我再也不会犯同样的错误？有不懂的问题，尽量向老师请教，并非只有老师才能帮你解答，而是因为老师会诊断出你出错的真正原因，找出你知识体系中的盲点，给你的最合理的建议和解决的方案。

当然，考试之外，大多数时间要依据课标、考试说明回到课本上来，注重基础知识的复习，否则，丢了基础，考试也达不到目的。高考试卷中易、中、难试题占分比例为3：5：2或3：6：1，易、中试题占80%或90%，所以要想取得好成绩应狠抓基础。我的口号是：基础、基础、再基础；加分、加分、再加分。这里我提三个建议：

(1) 进一步吃透《考试大纲》、《考试说明》的精神，明确复习范围和要求。《考试大纲》是高考命题的依据，它严格规定了命题的范围和能力要求，同学们高考前应进一步学习《考试大纲》，以明确复习的内容、方向、能力要求和难易程度，根据《考试大纲》中的要求和自己的实际情况有目的、有侧重地安排复习。

(2) 充分利用课本用好课本，抓好“双基”的落实。有些同学在高考前的复习中抛开课本，在大量的复习资料 and 模拟试卷中钻来钻去，试图通过多做、反复做题来完成覆盖高考试题的工作，结果是事倍功半。同学们必须高度重视利用课本用好课本，把大部分精力放在课本上，按照课本的要求抓好“双基”的落实，不要刻意追求社会上流传的偏题、怪题和难题或技巧性过强的试题，不要在题海中不能自拔。

(3) 正确处理训练的质和量的关系。同学们在做题训练中不但要注意训练的数量，尤其要重视做题的质量，不能就题论题，而要就题论“理”，就题论“规律”，最大限度地发挥每一题的效用。在做题的量和质发生矛盾时，要坚持“宁可少些，但要好些”的原则将题做通，做透，才能于不同中见相同，于相同中见差异，才能灵活运用所学知识和掌握最佳方法，考试中才能取得理想的成绩。

3、攻薄弱学科与发挥优势学科的关系。

4、主体作用与主导作用的关系。

复习要坚持同步性原则，所谓同步性原则就是同学们的复习计划一定要和老师的复习安排同步进行，万万不可另起炉灶，同学们要有自己的复习计划，但这个计划是在学校老师复习安排下的细化和调整。

老师毕竟有着多年的教学和辅导经验，所以是最能把握分寸的人。他们既能将有效知识有规划有步骤有系统地传授给学生，又能详细地讲解解题技巧。“在上课时，一定要追求随时随地不走神”。老师所讲解的知识点早就掌握了，而自己的不懂之处老师又较少提及。同学们又很容易走入两大误区：一是抵触老师的授课规划和知识链接，二是独自钻研生涩艰难的试题。“这样的考生忽略了一个十分重要的问题：高考不是竞赛，它不会曲高和寡；而老师是过来人，他知道如何引导”。

跟牢老师复习脚步之后，最关键的就是“链接宏观知识点”，同学们自己必须要具有主动积极的意识和行动。

5、复习效果与班风的关系。历史证明：哪个班的班风好，高考成绩必定好！

6、学习与锻炼、休息的关系。科学安排，相互促进！

老师、同学们，决战的号角已经吹响，加速前进的命令已经发出，时间紧，任务重，压力大，同学们都应清醒理智地明白：选择高三冲刺意味着吃苦、甘于寂寞，意味着放弃娱乐玩耍；不管过程怎样的艰苦，经历过了，便也是一种幸福。我们无须犹豫，无须退缩，鼓起勇气，迎着朝阳，走过艰难，走过挫折，苦战100天，迎接希望，圆大学梦想！

在同学们加速前进的队伍里，有学校领导、全体高三老师的心与同学们一起在跳动，有学校领导、全体高三老师和同学们坚定同行。苦恼了、动摇了，不要忘了还有这么多支持同学们、关心同学们的学校领导、老师。学校领导、老师们愿意做人梯，让同学们踩着肩膀向上攀登；愿意做铺路石，为同学们的成功之路铺设坚实的路基；愿意做红烛，照亮同学们如诗如歌的冲刺旅程！三分天注定，七分靠打拼，爱拼就会赢！在龟兔赛跑中，乌龟所以取得最后的胜利，是在于它的锲而不舍。鲁迅先生说过：“不耻最后。即使慢，驰而不息，定能达到他所向的目标。”高中三年九百多天我们从风雨中走来了，在这最后的冲刺中我们要用我们的勤奋来迎接命运的撞击，奏响人生的新乐章！谱写川中新辉煌！

冲刺演讲稿学生篇四

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我演讲的题目是《约会中考，怒放青春》。

江水无情日夜流，几多百日转瞬逝！随着中考的倒计时牌由三位数变两位数，由两位数变一位数，英雄弯弓，箭在弦上的时刻来到了！请收拾好行装，带上最锐利的头脑，怀着最细致的心灵，握紧最有力的拳头，满怀自信地约会中考，怒放青春！

中考是什么？中考是一枚船票。它把父辈的期望和你们的理想打成包裹，挎在你的肩上。从此，你们将背负行囊，登上甲板，开始了风雨兼程的远航！

中考是什么？中考是晨曦中母亲疼爱的眼神。无怨无悔，寒来暑往，亲子之情，感人心肠。多少关爱，多少牵挂，几多欣喜，几多忧伤，拳拳慈母心，隐隐暖胸膛！

相信很多同学都看过电视剧《亮剑》，李云龙用他的一往无前、敢打敢拼的斗志，告诉我们，什么叫亮剑精神，什么叫“狭路相逢勇者胜”！而《士兵突击》里那个“不放弃，不抛弃”的许三多凭着执着坚韧，在浴火里重生，化茧成蝶！

中考就是我们人生的第一次真正的亮剑！就是我们的化茧成蝶！中考不是对青春的扼杀，而是让青春怒放！

犹记得9天前的今天，我们高三的学长们沉着镇定地接受人生最严峻的挑战。他们回望中考，平静地嘱咐：“中考是你们弥足珍贵的人生历练，好好准备吧！”我们哪能想见浩淼无垠、波诡云涌的高考考场，多少汹涌的人才千帆竞发？！右手揭了两层皮，肘部一动就出血的坚强考生申兰，她端着重度烫伤的右手，勇敢地走进了高考考场；考生袁懋森是坐着120急救车进入学校的，三天前，他突患气胸需手术治疗，但却咬牙坚持高考。他们说圆梦高考，青春才无悔；同理，圆梦中考，理想才开花，青春才怒放！

学长们的坚毅令人唏嘘感佩，我们如能迁移一半的坚毅，秉承一半的信念，中考这道栏还怕跨不过去吗？作为过来人的学长总是举重若轻，游刃有余，因为他们经受了中考的洗礼，因为他们没有吝惜付出和汗水。我似乎隐隐听得学长的殷殷寄语：中考，是你们奋斗的起点，初三的拼搏永远是值得的！

正因为我们攀登过，才有了一览众山小的感觉；正因为我们跨越了，才有了天上人间的分界；正因为我们奔跑过，才有

鲜花掌声的热烈；正因为我们奋斗了，才有风雨彩虹的喜悦。“待考而发”，万事俱备，只欠东风。中考正迸射出催人奋进的光芒，等待我们去赴约！你带好赴约的礼物了吗？是的，我们已准备好了“心情”，准备好了“身体”，请准备好“方法”，去和中考来一场轰轰烈烈，怒放青春的约会！中考，准备了一句培根的格言，回赠于我：深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。是的，我们答卷审准题，做题落准笔，检查够仔细，我们可以创造奇迹！

中考，赴你之约，曾经我彷徨却步，以为你决定我的前程，而今，我能坦然地面对你，因为握紧拳头，生命线赫然在我手中，我深信当一个人有足够强烈的愿望去改变命运时，所有困难都会为他让路。中考，赴你之约，为了怒放青春，为了回报父母，为了xx桃李遍天下！初三加油！中考必胜！xx辉煌！

冲刺演讲稿学生篇五

离xx届高考还有66天，我们高三学子已步入高中生涯最后两个月的学习中，两个月后，就到了检验我们整个高中学习的时候了。高考是一锤子的买卖，它会允许一部分优等生得意，但也必然会使那些学习不扎实的人失意。不过，有一点需要承认的是，如果这一锤子打得好，就可以捶出4年光辉的大学生活。

漫长的高中生活即将逝去。回首这几年，诚然我们都曾经痛过，失落过。不过，它们却都是我们高中生活不可或缺的元素之一。痛，今后才能少受疼痛，绝望过，今后才能避免又一次绝望。正如我们高三（3）班的班训：“不痛不痒，高三白活。”若要找个比喻来形容高三生活，会有什么比咖啡更加贴切的呢？苦中带甜，或者苦中寻甜，甚至以苦为甜，正是我们这一年学习生活的真实写照。不知今后，大家的回忆会有几分属于学生生涯，但想必学生生涯的缤纷回忆一定尽属于这多味的高中生活，这段与作业君为伴，纠结于数学，

三五成群讨论题目，追逐理想的时光。时间飞逝，总不留人细细品味，好似昨日我们这个男生班才刚成立，但没多久之后我们就将各奔东西，再也没有机会一起同窗苦读、交头接耳、谈笑风生了。往往大家在一起的时候不觉得，等到人去楼空的那一刻，才会感受到丝丝不舍与迷茫。

面对即将到来的高考，同学们怀有各种心情：激动、迷茫、彷徨、无助，有的信誓旦旦，喊着非xx学校不上，有的痛苦迷茫，觉得以现在的情况自己毫无希望。自信心固然是成功的基石，不过如果自信过了度，以至于连自己的分量都不清楚，那就是失败的祸根。

要每天把全部精力投入到学习中并不容易，我们需要一种强大的力量，需要勇气，需要耐住寂寞。高三的学习的确是枯燥压抑的，不过，这不就是高三真正的内涵吗？这就是一个准大学生应当经受的历练。“不经历风雨，怎么见彩虹”高三的历练正是要让我们学会接受，接受寂寞，奋力前行，所以不必因为自己投入了精力却得不到立竿见影的效果而质疑自己，一分耕耘未必会有一分收获，但九分耕耘一定会有收获！关键是我们不能半途而废。

现在高三考试云集，真可以说是三天一小考五天一大考，每次考试成绩的出炉，往往伴随着一阵欢欣雀跃与一些落寞身影。每次成绩的下降，总有会人痛不欲生，觉得自己还努力干什么，有什么用？但当他们用自己的努力换来了稍有起色的成绩后，又往往会沾沾自喜，认为高考舍我其谁，又开始懒懒散散，不思进取，沉浸在个人世界中，然后可想而知，下一次考试又抬不起头来，如此循环往复，直到高考。我想说的是，高考前的所有考试都只是高考的练兵，目的都是让你查找问题，以便高考能考得更好。也就是说，不管你目前成绩如何，现在并不决定你的将来，最后那个面带笑容的人才是真正的得胜者。如果我们不能在高考到来之前清楚认识自己所处的位置，那么我们应当多去向班主任寻求建议，因为班主任就是那个会在你失意的时候鼓励你，在你骄傲的时

候让你看清事实的人，他往往能帮助你拨开乌云看本质。

本上都差不多，就看谁能真正地坚持下去。高三最苦，也最美，在这段日子里，有汗水，有泪水，有血水，有无助。但我们更应看到的是，高三也有快乐，也有精彩，它让我们成熟了起来，为我们的人生添加了一笔宝贵的财富。

如果你现在觉得很有把握考进心目中的大学，那么恭喜你，但是请不要忘记继续努力，因为我们还有两个月时间，这段时间里什么都有可能发生，只有你有实力，才能从容面对一切变故。如果你觉得现在的自己距离心目中的大学还有一段距离，那么也请努力，还是那句话，两个月里什么都可能发生，悲伤、无助、自暴自弃都是在浪费时间，不如求真务实一些，让心静下来，不急不躁，让自己变得更强大，到时候即使仍没有考进那个让你梦寐以求的学校，也可以去一个比较好的大学，努力过后即使有点遗憾，结局也一定不会差。如果你不是高三党，那就更要努力了，因为在这么久的时间里，奇迹就更有可能会发生了。

所以，为了更光辉的未来，我们应当善始善终，不懈怠，不浮夸，认认真真跑完高中最后一程，梦想就在前方，要相信梦想的力量！我们要用最强大的力量，用最平静的心，征服高三，征服高考！最后，衷心希望在最后两个月里我们高三学子能够继续团结下去，互相帮助，互相鼓励，祝愿每位同学都能考进自己喜欢的大学。