

最新百日冲刺家长寄语 高考百日冲刺誓师大会家长发言稿(模板9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

百日冲刺家长寄语篇一

尊敬的学校领导、各位老师、家长、同学们：

你们好。

今天，我们终于迎来了20xx年高考百日冲刺动员大会，在这特殊的日子，能在这里与大家共同学习、相互勉励，使我感到非常的荣幸。

首先，我代表高三年段全体家长向为了孩子们的学习和成长默默耕耘，付出辛勤汗水的全体老师表示衷心的感谢，也向勤奋努力、立志向上的高三学子致以亲切的问候。

刚才听了林校长和老师代表的发言，特别是雷市长寄语，抒发了我们家长的心声，增添了家长的希望，坚定了家长的信心。每一位家长的心愿是共同的，望子成龙、望女成凤，都希望孩子们成长为社会的有用之才。同学们，自从你们第一次背起书包由一个无知的孩童成长为胸怀大志的知识青年，无不浸透着家长的操劳和心血，也无不包含着老师的智慧和汗水。

因此，为了父母殷切的目光，为了老师的谆谆教诲，更为了同学们的前途和对社会的贡献，你们要以百倍的信心，饱满的激情，投入到高考复习的最后“一百天”中，做到专心每

一天、成功每一科、力争每一分，珍惜、拼搏、奋斗“一百天”。同学们，高考是全省高三学子共同参与的一个“大战场”，正所谓“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，不进则退，你们没有任何理由动摇和松懈，你们应该正视现实，充满信心，鼓足勇气，不畏艰难，竭尽自己最大的努力去拼搏“一百天”，迎接骄阳似火的六月，收获你们的果实和梦想。

希望在前，机遇在即，思索无限，此时此刻，我和你们一样能够感受到征战“一百天”的紧张气息，也能感受到你们面临的巨大压力，但我想人生历程中压力无处不在，你们作为二十一世纪的青年学生，不要把“怯懦”二字写进你们的青春档案，不要把十二年来的辛勤汗水付之东流，要用你们的勇敢和坚毅去挑战困难、挑战压力、挑战极限，在压力下、在挑战中实现你们真正的人生价值。

高考是一场立体战，不光是对你们知识、能力、心理、体能的测试，也是对老师、家长的综合考验。作为家长，我们会全力以赴以配合学校和老师做好强有力的后勤保障工作，在思想上疏导你们，在经济上支持你们，在生活上关心你们。希望同学们能够放下包袱，轻装上阵，愉快而又紧张地奋战“一百天”，拿出自己最优异的成绩，为父母争光，为老师争光，为学校争光。

今天的动员大会，是出征的战鼓，是拼搏的号角，此时不搏，更待何时。同学们，让我们一起见证朝阳，沐浴风雨，那隐约可见的彩虹就在你们拼搏之路的前方！六月，是你们收获的季节，你们一定能满载归航，孩子们，勇敢地向前冲吧！

在学习、工作生活中，需要使用发言稿的场合越来越多，发言稿是参加会议者为了在会议或重要活动上表达自己意见、看法或汇报思想工作情况而事先准.....

.....

2018年尊敬的各位老师，尊敬的各位家长，亲爱的各位同学：下午好！今天，我作为一名家长代表在这里和大家交流，心情既感到无比激动，也感到无比忐忑。激动.....

范文尊重的学校引导、各位老师、家长、同窗们：你们好。今天，咱们终于迎来了12届高考“百日征战”发动大会，在这特别的日子里，能在这里与大家独特.....

百日冲刺家长寄语篇二

尊敬的各位领导、老师、家长朋友们，亲爱的.同学们：

大家好！

我是九五班**的家长，很荣幸，今天有机会和我们的孩子们一起经历和见证这一历史时刻，此刻，我的心情和在场的所有人一样，无比的激动。首先，让我代表九年级所有学生家长，向为孩子们成长，倾注了爱心与耐心、汗水和智慧的领导、老师们，致以衷心的感谢！

时间过得真快，依稀之间你们已经踏上了初三的征程。人生的道路是漫长的，但关键的就是那么几步，特别是在自己年轻的时候。今天，同学们所面临的中考，是你们人生关键几步中的第一步。相信此刻，我们每一个人都深切地体会到它的重要性，我们每一个孩子，都为自己确立了一个奋斗的目标，考入向往已久的高一级学府。孩子们为了这个目标，已经付出了多年的努力，如今那目标离我们越来越近，仅有一百天的距离，我们只需再拼搏这一百天，就会达到光辉的彼岸。

一百天，每一天都是新的一页，每一页都应写满奋斗的历程，拿破仑说：“最艰难之日，就是离成功不远之时”。的确，越接近成功，道路越艰险。但是，请孩子们相信，在向中考进军的征途中，你们决不是孤军奋战，因为，我们每一个家

庭、每一位家长都做好了充分的准备，我们永远是你们最坚实的后盾，最温暖的港湾，最亲密的同盟军。

接下来的这一百天对同学们来说，无论从脑力、体力、还是心理上都将是一场全方位的考验，所以我们家长要尽心尽力做好后勤工作，以良好的心态给孩子打造一个平和、轻松的家庭氛围。多一些关切，少一些唠叨；多一些鼓励，少一些责备。关注孩子的情绪变化，适时给孩子减压，作孩子心理的疏导师，奋斗的加油站。配合学校，配合老师，齐心协力，引领孩子做好人生的第一次冲刺。

孩子们，作为家长我们深深地知道，中考就像一场没有硝烟的战争，同样，备战中考也是一场激战，你们在未来的一百天要面对繁多的作业、历次的考试，你们也许会因压力过大而烦躁，也许会因成绩提高不快而烦恼……孩子们，亲爱的孩子们，我想说，没有比脚更长的路，没有比人更高的山，请相信自己，只要正确地评估自己，给自己确定一个通过努力能够实现的目标，勇敢冲刺，你们就能赢得胜利、赢得未来。

孩子们，无论遇到什么样的困难和压力，都要及时调整好心态，保持平常心，正视复习中的困难，持之以恒，克难奋进，哪怕只有一天的时间我们也决不放弃，记住一句话：努力过不后悔！只要你们努力了，不管结果如何，在爸爸妈妈眼里，你们永远都是最棒的！

最后，衷心祝愿我们每一个孩子在中考中取得理想的成绩，希望你们带着今天的激情和百天后的战果到高一级学府继续深造，创造属于自己的辉煌。谢谢！

百日冲刺家长寄语篇三

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好!

我是四班xx的家长，很荣幸今天有机会和我们的孩子们一起经历和见证这一重要时刻。

回首往事，你坐着理发都能睡着的小升初仿佛就在昨天；你拖着行李箱懵懂地踏进这个校园的画面仿佛就在昨天；你每个周末奋战作业的背影仿佛就在昨天；时间在孩子们的忙碌和我们家长的期待之间过得好快，今天，经过三年的磨砺，孩子们就要“出征”了！在这三年里，我们见证了孩子们伴着汗水和泪水的成长，见证了嘉祥成华的成长，这里面离不开校领导的关怀，离不开九年级全体优秀教职团队的培育。感恩你们三年来的倾心付出、辛勤耕耘。老师辛苦了，谢谢你们！

100天，可以很短，在历史浩瀚的长河中，一百天毫不起眼；但它也可以很长，长到足以改变人的一生。有老师说：求学路坎三道，初升高最紧要。孩子们，九年的旅途只剩下最后的一程，最关键，也是最难走的一程。这一路上或许紧张的学习和频繁的考试会让人身心俱疲，在这个时候请你们相信那个最质朴的道理：有付出就会有回报！未来的100天，将是考验意志的100天、磨砺品质的100天，奋战拼搏的100天，相信自己，锁定目标，一路前行吧！

中考不光是对孩子们知识、能力、心理、体能的测试，也是对我们家长的综合考验。孩子们，在这最后冲刺阶段，在一次次考试的历练中，在你们疲惫焦急的神情里，我们真切地感受到你们的艰辛和坚韧，也许我们曾经担心焦虑过，也曾忙乱唠叨过，但请你们相信，我们每一位父母都会因为有你们这样出色的孩子深感自豪，对你们充满信心。家长永远是你们背后坚强的后盾，我们会一如既往的配合学校做好后勤服务工作，为孩子们解决一切后顾之忧，让你们安心备考。我相信，有老师和我们家长共同的关爱，你们的脚步会更加坚定！

孩子们，中考的号角已经吹响，牢记心中的目标，载着恩师的期望，带上亲人的祝福，努力奔跑吧，我们约定：下个路口见！

谢谢大家！

百日冲刺家长寄语篇四

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

非常感谢领导、老师的信任，让我有机会站在这里作为家长代表发言。首先，我提议，让我们把最热烈的掌声送给今天莅临誓师大会现场的领导和初三年级的所有老师们，有你们一路上的辛勤付出，才有了孩子们的健康成长，谢谢你们！

正如刚才喻主任介绍的那样，我也是一名教师，但是今天，我的身份是家长，是母亲。

几天前，在我们学校的运动场上□xx中学全体初三师生隆重举行了他们的中考百日誓师大会，学生感慨说，自己走进筠中的大门仿佛就在昨天，三年的时间，真是弹指一挥，匆匆地就过去了。这时的你们应该也有同感。我们不禁要问一句老话：时间都去哪儿了？我想告诉大家，时间记录在你们身上，记录在老师心里，记录在父母的额头上。

看看你们初一时的照片，长高了许多吧？漂亮帅气的许多吧？看看这三年来你读过的书本，你收获了很多知识吧？看看你的身边，结识了很多朋友吧？你的时间都一一地记录在这里。那么老师的时间，父母的时间又去哪儿了呢？今天我要在这里说的就是被你们忽略的两件事。

第一件，其实老师比你们更勤奋、更累。初三了，有上不完

的课，写不完的作业，可你们想过没，当你们感觉到学得要累死、困死、烦死、腻味死的时候，老师们也并不轻松。除了上课、批改作业，他们需要查阅、参考、借鉴很多的资料，所谓“功夫在课外”，说的是你们，说的也是你们的老师。当你们在习题的小溪里扑腾的时候，你们的老师已经在习题的海洋里忙乎过了，刚刚上岸。你们做的题，都是老师在茫茫题海中筛选出来，并且自己也先做过的。而你们忙的只是学习，老师除了工作，却还要应对很多很多。做学生不容易，做老师也不容易，做毕业班的学生和老师尤其不容易。

所以，我想告诉同学们的是，苦读的时候，要记住你们并不孤独，老师就在你们身边，老师用他们的时间陪着你们一起奋笔疾书。

其实不是。没有哪个父母不爱自己的孩子，就像你们爱他们一样，只是羞于表达，也或许不知道怎样表达。如果可以，和爸爸妈妈多心平气和的交流，好吗？你们知道吗，家长们最怕你们点的菜是“随便”，因为他们想为你们准备最可口又有营养的饭菜；家长们最怕你们回复他们“用你管！”，因为他们想让你们更安全。也许他们爱的方式你们不一定接受，但也请理解与包容，在这个世界上，不管你成功也好，失败也罢，只有父母对你的爱是无私无畏、不离不弃、生死相依！父母用他们的时间陪伴你们成长！

所以，我想告诉大家的是，苦读的时候，要记住你们并不孤独，爸爸妈妈在你们身后，永远是你们坚强的后盾！

其实，今天，我在这里很紧张，因为我的儿子在看着我。借这个机会我想对儿子说几句话：儿子，在你14年的成长历程中，有13年时间妈妈都在当班主任，没有太多时间陪你，作为语文老师，却没有时间辅导你的语文，妈妈感到很歉疚。但是妈妈相信你可以做好，不管是学习，还是生活，那是你自己要面对的事，因为你终将独立。虽然你现在还不够优秀，但你一定会越来越优秀。妈妈在等待你长大！

不经历风雨怎么见彩虹，没有谁能随随便便成功。同学们，距离中考，只剩下一百天，让我们在老师的指导下，竭尽全力，洒一路汗水，奏一曲凯歌，为自己的初中学习打下坚实的基础，在拼搏中闪亮自己的青春！也祝愿xx中学20xx年中考取得新的辉煌！

谢谢大家！

百日冲刺家长寄语篇五

尊敬的学校领导、各位老师、家长、同学们：

你们好。

今天，我们终于迎来了xxx年高考百日冲刺动员大会，在这特殊的日子，能在这里与大家共同学习、相互勉励，使我感到非常的荣幸。

首先，我代表高三年段全体家长向为了孩子们的学习和成长默默耕耘，付出辛勤汗水的全体老师表示衷心的感谢，也向勤奋努力、立志向上的高三学子致以亲切的问候。

刚才听了林校长和老师代表的发言，特别是雷市长寄语，抒发了我们家长的心声，增添了家长的希望，坚定了家长的信心。每一位家长的心愿是共同的，望子成龙、望女成凤，都希望孩子们成长为社会的有用之才。同学们，自从你们第一次背起书包由一个无知的孩童成长为胸怀大志的知识青年，无不浸透着家长的操劳和心血，也无不包含着老师的智慧和汗水。因此，为了父母殷切的目光，为了老师的谆谆教诲，更为了同学们的前途和对社会的贡献，你们要以百倍的信心，饱满的激情，投入到高考复习的最后“一百天”中，做到专心每一天、成功每一科、力争每一分，珍惜、拼搏、奋斗“一百天”。同学们，高考是全省高三学子共同参与的一个“大战场”，正所谓“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，

不进则退，你们没有任何理由动摇和松懈，你们应该正视现实，充满信心，鼓足勇气，不畏艰难，竭尽自己最大的努力去拼搏“一百天”，迎接骄阳似火的六月，收获你们的果实和梦想。

希望在前，机遇在即，思索无限，此时此刻，我和你们一样能够感受到征战“一百天”的紧张气息，也能感受到你们面临的巨大压力，但我想人生历程中压力无处不在，你们作为二十一世纪的青年学生，不要把“怯懦”二字写进你们的青春档案，不要把十二年来的辛勤汗水付之东流，要用你们的勇敢和坚毅去挑战困难、挑战压力、挑战极限，在压力下、在挑战中实现你们真正的人生价值。

高考是一场立体战，不光是对你们知识、能力、心理、体能的测试，也是对老师、家长的综合考验。作为家长，我们会全力以赴以配合学校和老师做好强有力的后勤保障工作，在思想上疏导你们，在经济上支持你们，在生活上关心你们。希望同学们能够放下包袱，轻装上阵，愉快而又紧张地奋战“一百天”，拿出自己最优异的成绩，为父母争光，为老师争光，为学校争光。

今天的动员大会，是出征的战鼓，是拼搏的号角，此时不搏，更待何时。同学们，让我们一起见证朝阳，沐浴风雨，那隐约可见的彩虹就在你们拼搏之路的前方！六月，是你们收获的季节，你们一定能满载归航，孩子们，勇敢地向前冲吧！

百日冲刺家长寄语篇六

尊敬的学校领导、各位老师、家长、同学们：

你们好。

今天，我们终于迎来了20xx年高考百日冲刺动员大会，在这特殊的日子，能在这里与大家共同学习、相互勉励，使我

感到非常的荣幸。

首先，我代表高三年段全体家长向为了孩子们的学习和成长默默耕耘，付出辛勤汗水的全体老师表示衷心的感谢，也向勤奋努力、立志向上的高三学子致以亲切的问候。

刚才听了林校长和老师代表的发言，特别是雷市长寄语，抒发了我们家长的心声，增添了家长的希望，坚定了家长的信心。每一位家长的心愿是共同的，望子成龙、望女成凤，都希望孩子们成长为社会的有用之才。同学们，自从你们第一次背起书包由一个无知的孩童成长为胸怀大志的知识青年，无不浸透着家长的操劳和心血，也无不包含着老师的智慧和汗水。因此，为了父母殷切的目光，为了老师的谆谆教诲，更为了同学们的前途和对社会的贡献，你们要以百倍的信心，饱满的激情，投入到高考复习的最后“一百天”中，做到专心每一天、成功每一科、力争每一分，珍惜、拼搏、奋斗“一百天”。（励志名言）同学们，高考是全省高三学子共同参与的一个“大战场”，正所谓“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，不进则退，你们没有任何理由动摇和松懈，你们应该正视现实，充满信心，鼓足勇气，不畏艰难，竭尽自己最大的努力去拼搏“一百天”，迎接骄阳似火的六月，收获你们的果实和梦想。

希望在前，机遇在即，思索无限，此时此刻，我和你们一样能够感受到征战“一百天”的紧张气息，也能感受到你们面临的巨大压力，但我想人生历程中压力无处不在，你们作为二十一世纪的青年学生，不要把“怯懦”二字写进你们的青春档案，不要把十二年来的辛勤汗水付之东流，要用你们的勇敢和坚毅去挑战困难、挑战压力、挑战极限，在压力下、在挑战中实现你们真正的人生价值。

高考是一场立体战，不光是对你们知识、能力、心理、体能的测试，也是对老师、家长的综合考验。作为家长，我们会全力以赴以配合学校和老师做好强有力的后勤保障工作，在

思想上疏导你们，在经济上支持你们，在生活上关心你们。希望同学们能够放下包袱，轻装上阵，愉快而又紧张地奋战“一百天”，拿出自己最优异的成绩，为父母争光，为老师争光，为学校争光。

今天的动员大会，是出征的战鼓，是拼搏的号角，此时不搏，更待何时。同学们，让我们一起见证朝阳，沐浴风雨，那隐约可见的彩虹就在你们拼搏之路的前方！六月，是你们收获的季节，你们一定能满载归航，孩子们，勇敢地向前冲吧！

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

百日冲刺家长寄语篇七

、老师、亲爱的同学们：

大家下午好！

、老师们，表示最衷心的感谢，感谢你们艰辛的付出，感谢你们辛勤的劳动。

同学们，作为家长，我深深地知道：

上的支持。当然，身体素质是基础，因为弱兵不上阵，弱马不出征，没有健康的身体是不行的，所以勤学苦练的同时也要注意锻炼身体。请同学们放心，家长们是你们坚强的后盾。成功了，把喜悦带回来，我们一同分享：

暂时失利了，把痛苦带回来，我们一同用肩膀扛起。没有过不去的河，没有迈不上的山。一定要坚信“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。在复习备考中胜不骄，败不馁，牢记老师们的谆谆教诲，迎难而上、沉着应战、勇于拼搏，尽自己最大的努力，迎接人生的第一次挑战，因为永远的真理是：

阳光总在风雨后。

最后，衷心祝愿我们的洼子店中学，在今年的中考中再创佳绩；祝愿同学们在人生的第一次挑战中取得辉煌的成绩，走向光辉灿烂的明天！

百日冲刺家长寄语篇八

，敬爱的老师，亲爱的孩子们：

大家好。

今天，我很荣幸作为家长代表，在这个特别有意义的日子里给孩子们送上家长的问候与祝福。

首先，我代表九年级全体家长向辛勤付出、默默奉献的老师们表示衷心的感谢与诚挚的敬意，感谢老师们兢兢业业的耕耘，感谢老师们熔铸着爱与责任的教育。我们的孩子在这里学习和成长，在这里养成自律的习惯，在这里培养自主的能力，在这里带着自信朝着理想的方向勇敢前进。

孩子们，初中三年的学习已经进入到倒计时状态了，中考在即，短短百天的时间，好似百米赛跑最后的冲刺。作为家长，

我们很高兴地看到，孩子，你每天都在珍惜时间，刻苦学习，努力朝着目标一步步在前进。在接下来的日子里，请保持勤奋刻苦，请保持努力上进，甚至要做到更勤奋、更刻苦、更上进，因为“努力学习是一种责任”，这种责任中有父母、老师的期待，更有你自己的理想。我们会默默站在一边给你们鼓励，给你们支持的。

我们家长向你们保证：我们会全力以赴配合学校和老师，做好强有力的后勤保障工作，创造一个平和宁静的成长环境，一个宽松独立的思维空间，一个坦诚自由的交流平台。我们会做到：

一、关心你们的身体。多注意给你们均衡的营养，保障你们有充沛的体力与精力，去应对这场艰苦的拼搏！

二、关心你们的学习。理智、正确地对待考试的成绩，认真帮助你们

总结

、提高，陪伴你们分析问题，增强自信，陪伴你们以最佳的状态，去投入最后的冲刺！

三、关心你们的心理。在沟通交流中，少一点担心与焦虑，多一些信任与鼓励；少一点唠叨，多一些理解；多多观察你们的情绪波动，帮助疏导你们的心理压力，让你们健康、快乐、勇敢、自信地去迎战中考！

孩子们，中考已经来了！我们家长，会静静地陪着你们走过这段艰苦而有意义的征程，这是一段为理想而努力奋斗的征程，是艰苦的，也是快乐的！请记住：爸妈永远是你们坚定的支持者！让我们一起加油吧！

相信：六月，一定是我们收获的季节！

最后，请允许我，代表全体家长送上一声祝福：孩子们，祝你们成功！

谢谢大家！

百日冲刺家长寄语篇九

尊敬的家长，亲爱的同学们：大家好！

首先让我们以热烈的掌声欢迎各位家长的到来！（鼓掌）

再过7天，就是我们今年中考开始的日子。我们在这里举行本学年第二次家长会，也是大家在初中阶段的最后一次家长会。既是为大家提升迎考信心的中考考前动员大会，又是为大家进行一次考前心理辅导。首先，我代表学校向经过三年努力学习，圆满完成初中学业的同学们表示最热烈的祝贺，向辛勤培育同学们健康成长的老师们致以崇高的敬意！

在我们出征中考战场前，就让我们先从懂得感恩开始，让我们再次以热烈的、真诚的掌声向一路走来关爱和培育我们的老师们表示衷心的感谢！（鼓掌）向一直关心我们、支持我们的家长们表示衷心的感谢！（鼓掌）

三年里，教室里映照着你们求索苦读的身影，操场上留下了你们英姿勃发的足迹，舞台上激荡着你们美妙动听的歌声。三年里你们学会了做人，变得宽容与善良，你们学会了求知，掌握了科学恰当的方法。你们学会了共处，懂得了谦和与礼让。三年里你们渐渐长大，慢慢成长，你们的优异成绩，给同学，给老师，给实验中学留下了许多美好的记忆。三年忙碌苦读的身影，在时光的流逝中消逝于无形，但三年来，你们在校园里获得的智慧和成长已定格为永恒。

毕业之后，将升入别的学校就读，母校祝福你们。无论你们走到哪里，你们的老师都将关注着你们，牵挂着你们，母校

将永远是你们的家。

今后同学们就要进入一个新的学习和生活环境，在此我向大家提出两点希望：第一，海阔凭鱼跃，天高任鸟飞，希望大家无论在哪所学校都要勤奋刻苦，一丝不苟，取得佳绩。第二，志存高远，诚信为本，遵纪守法，严以律己，希望你们将来无论从事何种行业，都能在自己的岗位上踏实工作，增强责任意识，成为社会的中流砥柱，成为国家的栋梁之才。

中考是一场没有硝烟的战场，古代剑客在与对手狭路相逢时，无论对手有多么强大，就算对方是天下第一剑客，明知不敌，也要亮出自己的宝剑，即使倒在对手的剑下，也虽败尤荣，这就是亮剑精神。“狭路相逢勇者胜”，真正的勇者敢于直面一切困难。

中考是我们进入更加精彩人生的桥梁。面对中考，我们激动，我们盼望；面对中考，我们应该具备亮剑精神，我们大声说一句：“我不怕！”

中考争夺战马上就要打响了，很有必要对同学们进行一些指导

有一位教授说了一句话：“中考，四分考实力，六分考心理。我希望今天的考前指导能有助于大家的应考心理水平及临场应变能力的提高，能最终有助于大家提高信心，取得优异成绩。

中考在即，如何缓解自己焦躁的心理？考前应做好哪几件事？考试期间应该注意哪些事项？

一、首先考前注意心理调节。做到十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。

1、合理安排时间，将重点的内容进行重点复习。如近段时间

考、练过的综合试卷。

2、调整心理状态。许多同学在这个时候，会出现焦虑不安、担心考不好等心理负担过重现象。如何调整好考前的心理状态呢？一是要增加自信心。不要总是想着考不好，因为越是担心考不好，造成心理紧张就越是考不好。此时要相信自己，尽力就好，至于考试结果则不必再去多想。要以平常心对待，不要对自己太苛求。总之，考前要有一个乐观、自信、平和的心态。

3、调整睡眠，保证充分休息。从现在开始就不要再“开夜车”了，保持精力充沛。但严禁看电视和玩手机等不良习惯，更不允许上网玩游戏。

二、要具备信心专心细心恒心——这是中考成功的保证。

同学们，竞赛的胜负不仅是技术水平的较量，而且是心理素质的较量，心理素质的好坏，直接影响竞技水平的发挥。考试也是如此，要在考试中保持最佳的心理状态，要具备“四心”：

信心：有它不一定能赢，没它一定会输。信心是成功的精神支柱，做到战略上藐视困难，战术上重视困难。胸有成竹，从容不迫。信心在考场中的表现，是遇到难题，镇静自若，沉着应考。尽管中考的试题不会太难，但是万一碰到难题，我们一定要耐心看完整道题目，咬紧牙关，把会做的部分做出来，做到每分必争。感觉自己暂时一下子无法解答的题目一定要学会先放手，把其它能做出的题目先解答，如果有时间，再解决难题。

专心：头脑清醒、精力集中的前提。一上考场，则必须排除一切干扰，专心致志、净化精神。只有专心致志才能保持头脑清醒，才能处于最佳心理和生理状态。

细心：克服粗心，必须细心。