

# 体育运动会主持词(大全6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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 体育运动会主持词篇一

老师们、同学们：

大家上午好

时间如白驹过隙。今天是3月16日，距离6月18日中考只有90天时间□20xx年的中考动员会恍如眼前，大家是看客；而20xx年中考冲刺就在眼前，我们现在八、九年级学生是主角。不同的冲刺，不同的感受，相同的是永远的努力。对我们八、九年级的同学来说，选择了中考，就选择了拼搏，选择了冲刺。中考前的冲刺，是在考验一个人的忍耐和坚强，在挑战一个人的潜能。我们常说：吃苦受累，初三滋味。八、九年级的辛苦将让你的生活更充实；冲刺的劳累将增添你生活的勇气；中考前的书山揽胜、题海遨游，深夜里的孤灯奋战，夏日里的涔涔汗水，父母亲的声声叮咛，师友们的殷殷期盼，都将化作无穷动力，催你们前行，励你们成功。未来的成功将使她从稚嫩走向成熟。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“最困难之时，就是离成功不远之日”。我们每个人都清楚地知道它们的含义。如今，宝剑在手，寒梅飘香，背水一战的时刻到了，我们全体老师的心与同学们一起在跳动。请同学们坚信，老师与你风雨同舟，荣辱与共！你们的拼搏和中考的成功，将是五、六、七年级学弟、学妹的榜样。

奋斗了，才能拥有希望，只有奋斗了，才会取得优异的成绩。

阿基米德曾说过：“给我一个支点，我可以撬起地球”，其实我们可以相信，给谁一个支点，谁都可以把地球撬起来。让我们用我们的奋斗来做支点，迎接命运的撞击。

距离中考仅剩90天。再过90天，九年级同学们将迎来人生的第一次机遇与挑战！

在仅剩的90天里，我们将用拼搏来诠释，用汗水来证明，奋发努力，争分夺秒。90天，是顽强拼搏的90天，更是梦想成真的90天，奇迹迭出的90天。90天的时间内，也许会对你们有更苛刻的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评。也许会令你们难以接受，但我们相信大家能够理解，这一切，都是为了大家能够出类拔萃，为了大家能够有所作为。

“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢！”。三年磨一剑，六月试锋芒，在剩下的日子里，我们每天都是冲刺，每天都是挑战，每天都得搏击，每天都得奋斗。困难再大，诱惑再大，我们都得咬紧牙关，迈大步子。

奋战90天，给父母一个惊喜！

奋战90天，给学校一个奇迹！

奋战90天，给未来一片光明！

同学们，20xx年的中考正悄然向我们走来，期望大家将青春的豪迈和铮铮的誓言化作务实的行动去冲刺、去迎战、去谱写白中中考的新篇章！谢谢。

文档为doc格式

## 体育动员会主持词篇二

亲爱的新同学们：

首先，我代表学校全体老师向跨入灵山中学校门的1300多名同学表示热烈的欢迎，这时，你们已跨入读书生涯、人生成长的新里程碑，我向你们表示热烈的祝贺。同时也向帮助我们军训的海南省武警第一支队的官兵表示衷心的感谢。

同学们，上学第一天，我们就在这里召开简短而隆重的军训动员大会。

让我们共同克服困难，练就本领，通过军训，留下成长的足迹，收获成长的硕果。

同学们，在军训的五天时间里，你们要在教官和班主任的安排下，认真学习学校德育处印发的《灵山中学学生管理条例》及校纪校风“十不准”等。在学习中，你们会感受到灵山中学是纪律严明、学风较浓的学校，并会深深感受到为此骄傲和自豪。我在这所学校工作已多年了，愿和大家一样感受这种骄傲和自豪。在今后，我们一定要为灵山中学增光添彩，让我们共勉。

希望同学们在一支队教官的训练下，在班主任老师的帮助指导下，通过一段时间的共同努力，我们整个初一年级、各个班级、每位同学都能出现崭新的面貌，塑造一个新我，构建一个团结奋进的优秀班集体，为学校披锦缀秀，为三年、六年的成长和未来的发展开好头，起好步。

最后，让我们共同迎接新生活，体验新感动，共享新成果。

谢谢大家！

## 体育运动会主持词篇三

尊敬的各位领导、教官、老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我校在这里隆重举行20xx级学生军训动员大会，首先，请允许我代表睢县回族高级中学20xx级的全体同学，向即将与我们共度军训美好时光，为我们的训练付出巨大辛苦的教官们 和老师们致以崇高的敬意和深深的感谢！

为了这次军训能以良好的精神风貌和优异的军训成绩，向领导和同学们汇报，在此，我代表20xx级全体同学向各位首长、教官、老师们做出以下承诺：

一、一切行动听指挥，服从军训教官的管理，虚心向教官学习。

二、在训练中，严格要求，严格训练，努力完成规定的军训任务。

三、向教官学习，学习他们的好思想、好作风、好品德，并在今后的学习生活中弘扬光大。

四、搞好宿舍的内务卫生。宿舍内物品摆放整齐、被褥整洁、卫生清洁，保持良好的内务秩序，并在今后的生活中继续保持和发扬。

五、在军训中，我们要学习战胜困难，战胜自我，拼搏向上，严守纪律，听从教官的指挥，完成教官的各项要求，决不辜负领导与老师的殷切期望！

谢谢大家！

## 体育运动会主持词篇四

同志们、同学们：

根据国家有关法律法规和文件精神，以及我校学生教育工作计划的安排，从今天起，我校20xx多名学生将开始为期一个月的

军训课程。首先，我代表学校和全体师生，向各位领导和承担军训任务的全体官兵表示热烈的欢迎！军训是同学们接受国防教育、增强国防意识的基本形式；是学校加强思想政治教育、提高学生综合素质、培养合格建设人才的一项重要措施，是同学们进校后的第一堂必修课。近年来，我校对军训活动高要求，严管理，在领导和教官的支持下，积极开展灵活多样、扎实有效的思想政治工作，真正让学生明确军训的必要性和重要意义，同时抓住军训这个重要阶段做好学生的考察培养工作，不断激励受训学生的集体荣誉感，形成个人之间、集体之间“比、学、赶、帮、超”积极向上的氛围，取得了显著的成效。

这次军训，我们将重点对同学们进行步伐训练、队列训练、内务管理训练及组织纪律训练。通过这些训练内容，磨练同学们的意志，增强同学们的组织纪律性，培养同学们集体荣誉感，为今后同学们的在校生活打下一个良好的基础。

下面，针对今年军训，我对同学们提几点要求：

- 1、要深入开展学习官兵的活动，继承和发扬人民军队的光荣传统，严格要求自己，做到思想上重视、行动上跟紧，练出水平，练出风貌，并积极配合教官完成军训教学任务。
- 2、要遵守各项规章制度和生活秩序，遵守纪律，服从教官指挥，讲究仪表举止、文明礼貌，讲究卫生，积极参加文体活动，活跃军训生活。
- 3、要发扬吃苦精神，锻造顽强的意志和坚忍不拔的品格，在军训中领会“能吃苦是人生最大的能力，吃过苦是人生最大的财富”这句话的真正涵义。
- 4、要把精神文明建设贯穿于军训的全过程，通过严格的军事训练，培养令行禁止、团结友爱的优良作风，提高自我教育、自我管理、自我约束的能力。

5、坚持安全第一，做好安全防事故工作。军训工作是一项严肃认真的工作，在训练中，大家要严格服从指挥，确保今年的军训安全、有序、无事故。

同学们，军训是艰苦的，但军训又是宝贵的。军训是一种学习，军训是一种磨练，军训更是一种收获。希望同学们珍惜机会，以饱满的热情投入到军训中，努力学习和掌握基本军事知识和技能，增强国防意识和集体观念，磨练意志品格，提高适应能力，并把军训中的收获带到今后的学习生活中去，真正做到军训一个月，受益一生。同时也希望教官严格要求，扎实训练，把的光荣传统和优良作风带到学校，使我们的学生能在这次军训中受益、提高。

最后，预祝20xx年学生军训圆满成功，也祝愿全体教官身体健康、工作顺利、生活愉快！

谢谢大家！

## 体育动员会主持词篇五

老师和同学们：大家晚上好！

首先，我谨代表学校党委、行政热烈欢迎各位同学，并祝贺你们从激烈的竞争中脱颖而出，成为这个大家庭中的一员。同学们，你们选择了二中，二中挑选了你们，这是一种缘分，让我们以热烈的掌声庆贺今天的相聚。

我今天讲话的内容分三部分，第一部分向大家介绍我们学校最近几年高考情况；第二部分提醒大家高中三年学习生活应该注意什么；第三部分是军训动员和基本要求。

同学们，向大家介绍二中的基本情况，目的是让同学们进一步了解她，认识她，关心她，爱护她。从今天起，大家已经成为二中的正式成员，我们应当把自己和学校紧密联系在一起。

起，与她休戚相关，荣辱与共，肝胆相照。在校三年，我们的目标是把大家培养成为能够适应新时期社会发展要求的具有高素质新型人才，为大家的全面发展和终身幸福奠定坚实的基础。为了实现这个目标，给大家提几点希望。

1. 明确奋斗目标，奋发有为早成才。目标对同学们高中三年学习生活和今后一生至关重要，崇高的目标是推动社会进步的重要动力，也是人们知难而进、走向成功的重要精神支柱。同学们，我想向大家提几个问题，“你的奋斗目标是什么？你是为了谁到一中来求学的？为了自己，为了家庭，还是为了社会？你将以什么样的姿态、什么样的形象成长于二中，三年以后，你将交一份什么样的毕业答卷，以什么样的面貌告别母校呢？”我希望同学们从今天开始，要认真思考我提的几个问题，用自己的实际行动去解答、去论证、去完成。

2. 培养团队意识，学会做事与做人。俗话说“众人拾柴火焰高”，“团结出凝聚力，团结出战斗力，团结出佳绩”，“增强团队意识，学会合作，学会共处”是新世纪各种人才必备的素质。我们处在竞争与合作共生共存的时代，在激烈的竞争中，单枪匹马、孤军奋战很难有大的作为，学会合作，善于合作的人成功的机会会更大。近几年来我校素质教育屡或创佳绩，不是因为我们环境与设备等硬件上有优势，也不是因为我们单兵作战能力特别强，而在于整个团队的吃苦耐劳和团结协作精神。团队协作是我们在名校竞争中立于不败之地的法宝，我们应该大力弘扬！

这就要求我们要进一步增强团队意识和团结协作意识，要善于与老师合作，这一届老师中，这是一支刚刚创造了2019年高考新辉煌的爱岗敬业、爱生如子、忘我拼搏、无私奉献的教师团队，希望大家与老师精诚合作，携手并进。

希望大家学会与同学合作，特别是独生子女很多，大家应该抛弃过去在家中以我为尊的思想观念，与同学和睦相处，树立人人平等意识和合作意识，学会尊重他人，宽以待人，要学

会忍让，“退一步海阔天空”；学会做人做事，有事大家做，有困难一起分担，有成绩共同分享。那种不善于与人和睦相处、不会与人合作、因一点小事就恶语相向、拳脚相加的人，是不会有有什么作为的。新课程改革已将学会合作学习列为一种基本能力，希望每一位同学能真正学会赏识别人，求大通，存小异，与他人真诚合作，取长补短，共同提高。

3. 严守法纪校规，拒绝早恋和网瘾。大家知道，国有国法，校有校纪，班有班规，没有规矩，难成方圆。新生入学培训期间我们将组织大家学习我们学校的一系列规章制度，并由班级组织贯彻实施。今后将把教育的重点放在同学们良好行为习惯和基础文明的养成上，从小事抓起，从讲文明，讲礼貌做起。我今天要特别强调一点，就是要正确处理好男女同学之间的交往，旗帜鲜明地反对早恋；科学处理好课余时间，拒绝网瘾。

中学生正处于花季的年龄，对异性充满着神秘感和强烈的好奇心，这种心态可以理解，但是中学生的人格还不成熟，性格尚不稳定，终生职业还未确定，而将朦胧的好感当作爱情的萌发，匆忙地与某个特定的异性建立深厚的个人关系，就好比冒险地踏进一片虽开着奇花异草，同时也暗藏陷阱的森林，往往危机四伏，害处多多。首先是影响学习，磨灭理想。中学时代精力旺盛，思想活跃，记忆力强，对于新生事物极为敏感，是学习科学知识、提高各种能力的最佳时期。

有部分同学可能在初中阶段就迷恋网吧，到二中来求学，一定要远离网吧，一旦迷恋上网，会给自己、给家庭、给学校带来诸多不良影响。如长时间上网，强光对眼睛长时间刺激，会导致视力下降；迷上网络不可自拔，会浪费大量宝贵的时光，上课时精神不振，注意力不集中，导致学习成绩直线下降；此外，由于上时间呆在封闭的、昏暗的、烟雾缭绕的网吧里，容易患上各种疾病，甚至突然猝死，全国已经出现不少中学生在网吧猝死的案例。医学专家指出：青少年网虫常出现交际能力困难、情绪低落、思维迟缓、孤独焦虑、食欲不振、

植物神经功能紊乱、睡眠障碍等不良反应，沉溺于网吧不能自拔者甚至会厌恶现实生活，走上不归路。

我真心希望大家能拒绝网吧，专心学习，牢固树立“今天我以二中为光荣，明天二中以我为骄傲”的思想意识，自觉遵守中学生日常行为规范，随时随地检查自我，规范行为习惯，健全健康人格；学会尊重他人，宽以待人；学会换位思考，正确对待同学间的矛盾，争当优秀高中生，争做文明一中人。

4. 养成良好习惯，更新方法出效率。当今时代是一个知识经济迅猛发展的时代，知识和能力是人才竞争力的核心，这是时代对我们提出的新挑战。进入高中，大家将面对新的学习生活，新老师，新同学，新环境，新的教学模式，新的思维方式，尤其是新课程改革全面铺开的今天，课程及老师的授课方式及要求等都发生了很大变化，大家要及时调整心态，尽早进入角色，适应高中快节奏、高强度、竞争激烈的学习生活环境，养成良好的个人学习习惯，在学习上，要明白强中自有强中手的道理，学会客观分析自己的长处和短处，准确定位，不断自我鞭策，自我完善。众所周知，高中阶段的教育离不开高考，高考离不开大量的时间投入和练习保障。俗话说“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。

希望大家要倍加珍惜三年的在校时光，勤字当头，效率优先，全力以赴抓学习，一心一意提成绩。要充分利用学校提供的优质教育资源。近几年，学校勒紧腰带，挤出资金在每间教室添置了多媒体设备，为教师创新教育教学模式提供条件，希望大家能跟紧教师节奏，认真听讲，做好课堂笔记，提高课堂效率。每周，各学科老师会精心选编大量的学习材料或试卷，印发给大家，希望大家能珍惜和尊重老师们的辛勤劳动和付出，科学合理地安排时间，保质保量完成练习，并根据自己的实际情况，探索出适合自己的一套行之有效的学习方法。

面对新课改、新高考，同学们要逐步培养自己主动获取知识、

梳理知识、巩固知识的能力，制定科学的学习计划，养成自主学习的好习惯，养成勤思考、敢质疑、常实践、虚心求教、及时总结的习惯，要及时查缺补漏，各科齐头并进，全面提高综合素质和能力。学校的活动场所很多，大家应合理安排时间锻炼身体，增强体质，以良好的身体状态投入学习。当然，我们也要真心爱护公物，让他们能物尽其用，为更多的人服务。同学们，学如逆水行舟，不进则退，希望大家以只争朝夕的精神刻苦学习，积极进取，牢固掌握科学文化知识，为将来服务社会，成长为社会栋梁之才而努力奋斗。

5、增强安全意识，创建平安校园。同学们要切实增强“生命第一、健康第一、安全第一，预防为主”的意识，要时时处处都注意安全，上下楼梯要礼让，不推挡；不在走廊上嬉戏、打闹；不将物品放置在走廊的栏杆上，以防高空坠物砸伤人；要高度重视消防、交通、用电、用火和食品卫生等安全，寄宿生严禁在宿舍内燃点蜡烛、油灯，禁止私自拉接电线，禁止使用电炉；严禁带管制刀具到学校；严禁任何人下水游泳，严禁私自组织外出郊游或举办联欢会。要时时刻刻自省、自律、自防，积极主动地利用课余时间获取生存和自救常识，提高生存能力，对自己负责，对家人负责，对学校负责，对社会负责，远离危险，确保安全。要增强法律意识，自觉地学法、知法、守法、用法，用正确的行为规范来约束自我；拒绝网吧诱惑，远离三室一厅；要“珍惜生命，远离毒物”，“崇尚科学，拒绝邪教”，做一个文明的二中人，做一个遵纪守法的公民。

同学们，今天我们就要开始军训了。军事训练是学校拓宽教育内容、培养高素质、高标准、全面发展人才的一项重要举措，是中学生在学校学习期间履行兵役义务、接受国防教育、组织纪律教育和艰苦挫折教育的基本形式，是提高爱党、爱国、爱军的意识，进一步强化国防观念和报效祖国的责任感，培养坚强的意志、集体主义意识和艰苦奋斗、吃苦耐劳、团结友爱的精神必要的一课。希望大家以当代军人的优秀品质和优良传统为楷模，严明纪律，听从指挥，刻苦训练，顽强

拼搏，以优异的成绩回报教官和老师为你们付出的艰辛劳动。

为更好地落实这次军训任务，我对同学们提出几点要求：希望大家及早做好思想准备，把自己当成一名真正的军人来看待，以军人的身份严格要求自己，自觉接受一次人生正规训练；发扬革命前辈吃苦耐劳的精神，不怕流汗，不怕炎热，不怕一切困难，以高标准、严要求来约束自己；尊敬教官，做到有事先报告再请假，严格遵守纪律，坚决服从教官的安排，听从教官的指挥，练好每一个动作；增强集体荣誉感，加强团队意识，个人服从集体，讲纪律，不拖拖拉拉，不无故缺席；注意安全，有异常体质或感到身体不适的同学要及时报告，及时到医务室检查。

在这次军训结束时，我们将进行现场军训汇报表演比赛，并评出各类比赛先进班集体和军训优胜班级，我希望同学们以坚韧、严谨的作风参与这次军训，以优异的成绩回报教官和老师，回报自己的辛勤付出。

同学们，军事训练为新学年的拼搏、奋斗拉开了序幕，新的征程即将开始，让我们以饱满的精神、昂扬的斗志、坚定的信念、必胜的决心，迎接即将到来的三年，用信心去播种，用汗水去浇灌，共同创造美好的明天！

最后，预祝同学们军训取行圆满成功！

预祝大家在未来的日子里自强不息，再创佳绩！

谢谢大家！

## **体育动员会主持词篇六**

各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

光阴似箭，日月如梭，紧张而愉快的学习生活即将结束。回首一年来紧张的学习与生活，我们流下过太多的汗水，战胜过太多的困难，现在，终于到了收获的季节，又怎么可能没有丰硕的成果?这一年的努力，让我们所有的感情都在岁月的发酵下得到升华，所有的付出都因为默默的耕耘将得到回报。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，“最困难之时，就是离成功不远之日”。随着高考日期的逼近，你们的高中生活也即将划上一个标点，那就是句号!代表你们高中学习即将圆满结束，大学生活即将开始;代表美好的高中生活将被永久收藏，成为日后细细品味的佳酿。

一年的奋斗，特别是高考前的点点滴滴，将把你推向人生的又一个彼岸。有一位教授说过这样一句话：“高考，六分考实力，四分考心理。”就是说一个人心理调节成功与否，将会极大的影响到自己的高考成绩。

现在距离高考只有4天，这是一个特殊阶段，有些同学可能开始惶惶不安，也可能不知道应该做什么才好，甚至睡不好、吃不香。其实只有科学合理地安排好这4天的时间，才能发挥正常的应考水平。高考在即，如何缓解自己焦躁的心理?考前应做好哪几件事?考试期间有那些注意事项?我给大家提出以下建议：

一、考前心理调节。十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。在临考的这几天里，努力做好以下几件事就可能达到这十六个字的要求。

(1) 延续在校的作息时间和复习计划。把每天的复习内容、文体活动、休息与睡眠的时间继续保持，避免复习混乱，才能使学习规律、做题习惯、迎考状态与心理节奏保持常态;请同学们记住：“正常就会超常”。

(2) 进入高考时间节奏。6月6日距离高考还有1天：放松，看考场、熟悉考场周围环境，包括卫生间等等。把到考场路线、路途时间、途中堵车等因素考虑到位。一般不安排时间学习，最后一天，晚上不要太早休息，防止睡不着，不要破坏平时的习惯。请同学们记住：“计划决定变化”。

(3) 注意饮食卫生，防止胃肠疾病。饮食是这个阶段不可忽视的问题，在此期间，千万不要盲目吃大量的补品或者吃以前不习惯的东西，在保持正常饮食习惯的基础上，吃一些清淡易消化的食品，只要保持每日所需的营养就好。建议同学们注意饮食卫生，远离生冷、辛辣、不消毒的食品及冷饮。请同学们记住：“健康与高考同行”。

(4) 参加自己喜欢的文体活动。调节情绪、消除疲劳、养精蓄锐，以稳定的、饱满的情绪迎战高考。但参加体育活动时，切忌剧烈运动，防止受伤，影响考试。请同学们记住：“安全等于分数”。

(5) 心平气和，防止烦躁。不想考试后的事，不与人争论问题，心平气和地对待考前的一些事情。随着高考日的临近，不少考生开始想起考后的安排了，容易分散注意力，我们建议同学们在考前应集中心思，全力以赴迎考。考前有些紧张担心在所难免，考前有些轻度焦虑有助于发掘你的智力、潜力。切记不要在意适度紧张。

(6) 增强信心。从现在开始不再做难题，不再做新的题目，以免自信心受打击。强化自己已掌握的知识，增强信心，每一个人掌握知识的程度不一样，高考的目标就不一样。只要达到了自己能力所及的目标就是高考成功。信心是高考成功的灵魂，只要你有良好的心态就能达到你力所能及的考试目标。

## 二、考试期间要求。

(1) 要消除不必要的烦恼，保持愉快乐观的情绪。考试期间务

必做到“顺不喜、逆不虑”，保持淡定、从容，因为大家都是一样的；务必做到考一科，丢一科，忘一科；务必做到不回忆，不对答案，认真准备下一场考试。只有这样，才能始终保持一种积极向上的状态。

(2)要具备信心、专心、细心、恒心——这是高考成功的保证。同学们，竞赛的胜负不仅是技术水平的较量，更是心理素质的决斗，心理素质的好坏，直接影响竞技水平的发挥。考试也是如此，要在考试中保持的心理状态，要具备“四心”：

**信心：**信心是成功的精神支柱，有信心的人通常有以下表现：充满自信，对待高考能够做到战略上藐视困难，战术上重视困难；胸有成竹，从容不迫，学习、生活有规律；遇到难题，镇静自若，沉着应考。

**专心：**头脑清醒是精力集中的前提。有的同学考前存在私心杂念，有畏惧心理，这是可以理解的。但一上考场，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，才能感知深刻、积极思维，才能处于心理和生理状态。

**细心：**每次考试结束，同学们都会发现一些非知识性失分，有的是审题不清、有的是涂卡不标准、有的是书写不规范、有的是忘填小空、有的是漏掉小题、有的忘了一页等等，造成不应有的损失。不过，经过多次考试后，同学们的失误逐渐减少，但高考毕竟是高考，以前的坏习惯可能还会出现，因此，请同学们在考试前回忆一下自己考试时可能会那些问题，事先自我暗示，避免考试中不应有的损失，这就是细心。除做题细心外，还要注意不要忘带必须的证件和文具用品等，以免一上考场就手忙脚乱，影响考试。总之，克服粗心，必须细心。

**恒心：**参加考试，不可能一帆风顺。有的人可能出师不利，首战受挫，有的人可能中途受阻。面对这种情况，容易产生

消极情绪，而消极情绪对以后各科的考试极为不利。它会分散注意力、影响记忆、遏制思维、降低效率。这就需要冷静下来，认真思考失误的原因，尽快把注意力转移到下一科的考试中，不必再对前者耿耿于怀。要做到拿得起，放得下。决不能一失误就灰心丧气，要有恒心，要有锲而不舍的精神，不管前面的学科考得如何，都坚持考到最后一科，最后一秒。请记住，只要是考试，任何人都会失误，就看谁能正确面对。

同学们，高考是一场比赛，既要有万米长跑的耐力，又要有百米冲刺的速度，我真诚地希望你们既有耐力又有速度。我坚信你们会满怀信心地步入考场，笑容满面地胜利归来！我坚信一六八中学将因你们而更加辉煌！

同学们，未来属于你们，祖国需要你们，你们是最棒的，胜利一定属于你们。全校师生都在默默祝福你们，静候你们的佳音！

最后，预祝同学们高考一帆风顺，马到成功！谢谢大家！