

2023年调整心态演讲稿三分钟(汇总5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

调整心态演讲稿三分钟篇一

亲爱的老师们、同学们：

早上好！

我是熊老师，本周我们将迎来期末考试，今天我讲话的题目是《良好心态迎考、最佳状态应考》。

窗外北风呼啸、寒意阵阵，室内热火朝天、书声琅琅。又到期末时，孩子们，验收你们一个学期学习成果的时候到啦！如何才能不辜负自己一学期的努力，用满意的成绩迎接即将到来的新年呢？我想，你们的老师们肯定传授了很多好方法，熊老师今天要送给你们四个“心”，助你们一臂之力。

第一是诚心。孔子说过：“民无信不立”，诚信做人比做学问更重要。考试不但检测你们这学期的知识水平、学习成果，更是检测行为品性。所以在考试时，要尊重监考老师、遵守考场纪律，不交头接耳、左顾右盼，不看别人的试卷，也不把自己的试卷给别人看。以一颗诚心对待考试，诚信作答，因为诚信一百分比卷面一百分更可贵。

第二是信心。“成功永远属于有准备的人”，只要做好了充分的准备，你们就能胸有成竹满怀自信地走进考场。其实只要你在平时做到了老师讲的要点字字必听、不开小差，老师布置的习题道道过关、绝不偷懒，你就要相信自己一定已经

将知识牢牢掌握在手中。

同学们，面临期末考试，我们不仅要有诚心和信心，要想完成一张出色的期末考卷，还需要有专心和细心。接下来我要送给你们的第三个“心”是专心。

第三是专心。在考场上，无论是老师念题还是自己做题，你都要集中全部的注意力，可千万不要东张西望、写写画画，一旦你的心被考试以外的事物所扰乱，一定会影响你发挥出最佳的水平。

第四是细心。细心是考试中最为重要的，它可以帮助你跳过陷阱、攻克难关。考试时，既要细心读题，仔细看清题目的要求；又要细心答题，避免在书写时因为漏字、漏标点、抄错数字等导致丢分；还要细心检查，在做完题目之后，一定要利用剩余的每一分钟时间仔仔细细逐题检查，力争做到会做的题目不丢分。

同学们，良好的迎考心态是诚心和信心，最佳的应考状态是专心和细心，带着这四个“心”走进考场吧！熊老师期待你们发挥自己最佳的水平，也祝福你们能在期末考试中完成一份令自己、家长和老师最满意的答卷！

谢谢大家。

三分钟心态的演讲稿

调整心态演讲稿三分钟篇二

亲爱的老师、同学们：

大家下午好！今天，我演讲的题目是《敏而好学不耻下问争当有学识的中华少年》。

春秋时期的孔子是我国伟大的思想家、政治家和教育家，被人们尊称为最有学问的“圣人”。为什么孔子会有如此渊博的知识呢？《国学》课本里《孔子相师》的故事告诉我们，在日常生活中，随处都有做我们老师的人，我们要像孔子一样虚心请教问题。

记得上幼儿园的时候，有一天，我看到爸爸妈妈在下棋，一会儿爸爸赢了，一会儿妈妈又赢了。我感到很好奇，就问他们在玩什么。爸爸告诉我，这叫五子棋，哪一方最先有五颗棋子连成一条直线就算获胜。于是，我就请求爸爸教我下棋。从最开始的一直输，到偶尔的赢一两局，我慢慢掌握了下五子棋的诀窍。现在，我和妈妈下棋已经难分伯仲，经常是棋子都下完了还不能决出胜负，爸爸直夸我是“下棋高手”呢！

你看，在生活中总有自己不懂的事情，那就必须问。请不要让虚荣心堵住了自己的嘴。堵住了你的嘴，就是堵住了开启知识的大门。“敏而好学，不耻下问”，在生活中有虚怀若谷的精神，是会受益终生的。

我的演讲完了，谢谢大家！

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](#)

调整心态演讲稿三分钟篇三

各位老师、同学们：上午好！

刚刚送走了举国欢庆的十月一日国庆节，我们又将迎来中国一个古老的传统佳节——重阳节。重阳节的日期是在每年农历的九月初九。重阳节，又有“老人节”之称。下周一，10月19日，就是一年一度的重阳节。

重阳节的历史十分悠久，关于它的起源，有许多动人的民间故事。最早可以追溯到春秋战国。到了汉代，过重阳节的习俗渐渐流行。到魏晋南北朝时，重阳已为民间普遍重视。到了唐代，重阳被正式定为民间的节日，并一直沿袭至今。

我想，同学们的爷爷奶奶、外公外婆，他们的年纪一定都大了，他们为社会的发展作出了巨大的贡献，为自己的子女奉献了全部的心血。很多老人已经退休了，本可以享受舒适的晚年生活，但是他们没有闲着，有的依然在单位作贡献，有的在社区做志愿者，更多的为了让自己的儿女安心工作，为他们带孩子，做家务。一定还有许多同学，每天回家吃到的，是奶奶做出的可口饭菜；一定有许多小朋友，每天是由爷爷奶奶把你早早送到学校，傍晚又按时接回家。真是“家有一老，如有一宝。”不管是在社会上，还是家庭中，老人们依旧在发挥着他们的余热。想到这些，我们更应该尊重和爱戴他们，要关爱老年人的身体健康，让他们延年益寿，颐养天年。我想，这也是把“重阳节”定为“老人节”的意义所在。

同学们，重阳节马上就要到了。让我们用实际行动敬老爱老，充分利用这两周的社区小队活动，到居委会、到养老院去。为老人们：泡上一杯茶，轻轻捶捶背，陪着聊聊天，帮着做力所能及的家务活，或者真诚地说一声：“爷爷奶奶辛苦了！”借这个机会，也让我们祝福天下所有的老人：节日快乐，身体健康，笑口常开，幸福永在。

调整心态演讲稿三分钟篇四

夏日的午后，灼热的阳光斜射进窗户，带着热浪的风却是走走停停，仿佛也被热得没有气力。我在舞蹈练习室不知疲倦地舞动，深吸一口气，舞蹈——让我太陶醉。

从幼儿园中班开始，父母就把我送入了当地最好的舞蹈培训机构。第一天，当我站在舞蹈教室门口，看到里面的老师和学生跳得那么美，那些唯美的舞姿宛如行云流水，仿佛让我到了仙境。谁说小孩子什么都不懂了，我分明感受到了自己的心门开了一扇窗，飞出来好多有美丽羽翼的蝴蝶。从那以后，在我的心里就种下了一颗舞蹈的种子，并且我一直珍爱着它，曼妙的舞蹈和激荡心灵的旋律令我沉醉。晶莹的汗珠在阳光下折射出七彩色，盛夏里茁壮的绿叶在互相拍打“哗啦，哗啦”，时不时传来几声悠远的鸟鸣。空调舞蹈房的舒适，让我更加专注，时间仿佛也慢了下来，每分每秒都是享受。跟着音乐，伸手，抬脚，一个柔美的转圈。跳舞的时候，眼睛里有种说不出的光亮，舞蹈老师总是这样说我，我却浑然不知。轻舞飞扬的我会发自内心的开心，脸上带着油然而生的笑容，舞蹈的过程仿佛在释放着自己，无数的目光都聚集在自己的身上，在美丽的音乐里自由穿行，跳着，笑着，闭上眼，忘情了，陶醉了。虽然有时我并不在舞台最中央，但是无论在哪里，跟着旋律高兴，跟着节奏悲伤，舞蹈的过程像在诉说，像在表演，像在发泄，像在传达着自我，我忘记了一切烦恼，只是陶醉在旋律和舞蹈中，直到音乐戛然而止，自己久久才能平静。到现在为止，我和舞蹈的缘分已经九年了，曾经有人问我，“你喜欢舞蹈吗？”“不，我热爱舞蹈！”舞蹈是我永恒的爱和信念，是我永远的向往和陶醉，唯有热爱，可抵岁月漫长。没有什么能比舞蹈更让我陶醉，让我专心致志，带着对舞蹈的热爱和一点点野心，我将一直坚持下去。因为在我心里，舞蹈是天上璀璨闪耀的星光，我是世间逐梦的少年，舞动青春，舞动人生。

调整心态演讲稿三分钟篇五

各位家长：

大家好！我是咱们班的生物老师。很高兴能有机会站在这里和各位家长面对面的一起探讨孩子的学习，下面我就和大家交流一下初中生物课的地位和学习方法。

一、生物课的地位

生物课是初中新开设的一门学科，初二结束时和地理一起参加中考，试卷100分，折合成百分之三十计入中考成绩。虽然只占30分，但是各位家长也不能忽视。首先，30分和中考的主科120分相比，确实不多，可是中考时很多同学却以零点零几分的差距与一中无缘。而且孩子中考后，会很快就知道成绩，优秀的考试成绩会为他们的初三学习增加激情和动力，所以不要让您的孩子在还没有听到冲锋号角的时候就失去了斗志。其次，从新课程实施后，高考全国卷中生物学科知识所占的比例也在增加，而高中生物的学习是建立在初中的基础之上的，学好初中生物，就是为孩子的高中生物学习打下坚实的基础，就是让孩子多了一把打开成功大门的钥匙。

二、生物的学习方法

首先，要让孩子认识到这门学科的重要。美国西点军校有一句名言：“态度决定一切”。一个人有什么样的心态，就会有什么样的追求和目标。好的学习态度，才能聚精会神、心无旁骛的听老师讲课，才能取得事半功倍的效果。

其次，课后必须及时复习和周复习。按照课程标准的要求，初中

生物每周3节课，而现在的情况是每周只有2节课，为了完成新课，课堂上几乎没有提问和辅导的时间。而很多知识点又

是考试的基础，就拿这次考试来说，很多同学得就是因为知识点不会，才考的不好。而这些知识点都是我们授课的重点，并要求孩子作好记录。“万丈高楼平地起”，有了扎实的基础知识才能走向金字塔的顶端。为了您的孩子能坚实的走好每一步，恳请您能在百忙之中抽出一点时间陪伴并督促孩子把每课的知识背下来，并完成好作业，做好复习。每个孩子都是上天派给父母的天使。当这些天使降落人间的时候，他们失去了自己的翅膀，而需要在父母和社会的爱的翅膀的保护之下才能成长。我相信：您的爱，我的爱一定能为您的孩子撑起一片爱的天空，他们的生物成绩会越来越好！

谢谢大家！

文档为doc格式