

# 面对如何调整心态 高考调整心态的演讲稿 (大全5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 面对如何调整心态篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

冰雪消融，化作千顷碧波；书声朗朗，铺就锦绣前程。不知不觉间，高考仅有三月；无声无息中，龙门逼近百日。初春乍寒，春寒料峭，经历了无数寒风凛冽的冬天，我们全体高三学子终于迎来了十年寒窗中最后一个心中暖洋洋的春天。在这个春意融融、生机勃勃的季节里，我们欢聚一堂，隆重举行高考“百日冲刺”誓师大会，此时，群情激昂、热血沸腾，气氛凝重而又热烈！此刻，包场中学有如神舟飞船的发射场，而你们，就像一枚枚蓄势待发的神舟火箭，矗立在巍峨的发射塔架上。百日之后，你们将呼啸着、轰鸣着、升腾着，带着梦想翱翔长空！

作为一名老师代表，我很荣幸能和各位一起分享这具有历史意义的伟大时刻。在此，请允许我代表全体高三老师向关心我校教育教学，关心孩子成长的各位与会家长表示衷心的感谢！向孜孜以求、奋力拼搏的全体高三同学表示最美好的祝愿！希望大家在最后一百天中，不抛弃，不放弃，有生气，添喜气。

读书十年，决战百天。剩下一百天，弹指一挥间，从现在开始，你们就已进入了高考的冲刺阶段，此时此刻，我们全体高三老师的心与你们一起跳动，在你们出征之前，我们老

师是你们的战友；在你们蓄势待发之际，我们是你们的导航；在你们展翅腾飞之时，我们是你们坚强的后盾！

三年的时光里，作为你们的老师，我们朝夕相伴，真的有幸陪同大家一同走过了你们生命中最亮丽的青春花季，那每一个阳光遍地，书声朗朗的清晨，那每一个朴实真诚，灿烂如花的笑脸，那每一个激情四射，青春驿动的身影，都将是停泊在我们心湖中最美好的记忆。只为这一刻，让我们一同携手，艰险同担，风雨同行，向理想的彼岸前行。因为你们的理想弥补着老师的遗憾，你们的努力延续着老师们青春的驿动，你们的成功就是老师们的追求与幸福。

作为你们的老师，我们甘愿全力以赴、倾其所有；我们愿意把自己当成一个即将参加高考的学生一样与你们一道并肩战斗、风雨同舟。你们是幸福的，我们就是快乐的，你们是进步的，我们就是欣慰的，你们是成功的，我们才是最优秀的。我们愿意记住因你们的存在而变得生机勃勃的黎明和黄昏，我们更愿意记住揭榜之时那一张张灿烂如花的笑脸。可是，光荣的桂冠从来都是用荆棘编成的。接下来的一百天的时间里，老师们也许对你们有更苛刻的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评，甚至有些言语和做法令你们难以接受。但我们相信已经长大了的你们能够理解，因为作为一名教师所做的一切，都是为了自己的学生能够有所作为，能在百天后如大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。

## 面对如何调整心态篇二

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！我是xx班的xx，我今天演讲的题目是《调整考试心态，提高学习效率》。

但其实不管怎样，这次月考都已经成为了过去式，“大笑”不能使自己的好成绩一直延续；“叹气”也不能使失利的成

绩提升。因此，骄傲或是气馁抱怨都是不可取的，它们会直接影响到你之后的学习。此时，调整自己的心态就变得极为重要，要明白月考成绩只是用来权衡这一个月里你的学习效果，是一个暂时性的数据。不要畏惧试卷上的红叉，它并非在讥讽你的错误，而是在鞭策你、提醒你在这个地方有知识盲点。往事如烟已去，“亡羊补牢，为时不晚”我们更应该展望未来，好好反思自己是否存在知识遗漏、疏忽的地方，琢磨如何在下一次考试中冲击更高的分数。

高中学习任务重于之前的任何一个学习阶段，我们每个人都清楚自己应该提高学习效率。但随着作业量的增大，我们开始手忙脚乱，于是许多同学开始埋怨老师、埋怨作业太多。但其实只要你愿意去寻找，时间还是很充足的。记得鲁迅先生曾说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”。比如午睡前的十几分钟、下课与同学打闹的时间、饭后与舍友谈笑风生的时间……等等。这些时间虽然很琐碎，但荀子有云“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”，琐碎的时间汇聚在一起也是一份不容忽视的力量。倘若我们在这些碎片化的时间里不是嬉戏打闹，而是背一段文言文、默一个单元单词、补完来不及写完的作业。或许我们就不会认为时间不够而做不完这么多的作业。因此，我们要利用好课余时间，必须做到“上好每一课，抓紧每一秒，练准每一题，迈实每一步”。

“吃得苦中苦，方为人上人”，“不经历风雨，怎能见彩虹？”学习是一个掺和着汗水与泪水的过程，只有付出足够的汗水与泪水，最终的成功才可能是甜的。作为一名学生，学习是一件不可逃避的事情，与其在课堂上望着手表发呆，倒不如仔细听讲、认真做好笔记；课后及时复习，认真预习来的实际。

总而言之，我们要调整考试心态，提高学习效率。并且始终坚信：会着追逐成功的心，用自己的方式，加上对困难的执着追求与不懈努力，就会赢得成功，最后，祝大家胜不骄，

败不馁，再接再厉，再创辉煌。

## 面对如何调整心态篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我讲话的主题是“调适心态，笑迎高考”。

时光荏苒，光阴似箭，今天距离20xx年高考仅剩17天。其实在我们毕业班的黑板上也早已开始了高考倒计时，高考冲刺的号角也已吹响。我想现在的我们就该及时地调整好心态，让最好的自己展现在高考的舞台上！

我们现在面对的最大问题是考前的压力，但是我们不妨换个角度去思考，它也许就不会那么讨厌！人总是有惰性的，某些时候还真的需要压力来推动。高考的压力固然很重，但没有压力的生活就像没有风的帆——会空虚；没压力的青春就像没有春光的花——会枯萎；没有压力的生命就像没有日光的极地——黯然失色。此刻的我们，会因自信而倍加可爱，会因坚强而与众不同。任凭困难如何咆哮，必定是我升华的能量；任凭希望如何渺茫，我们始终屹立不倒。无需叹息，也没有必要迷惘。既然拥有青春，既然决定挑战高考，就一定要用毅力、耐力、信念、勇气、自信去战胜一切，取得胜利。

高考，是我们人生征途中最激动人心的驿站之一，它对翻开我们生命中崭新的一页有着不可估量的作用。它可能会让你的人生如诗如歌，可能会让你的梦想绚丽如虹。在这最关键的时候，我们应该记住这样的古训：行百里者半九十。现在的我们不可有任何的懈怠和动摇。在龟兔赛跑中，乌龟之所以取得最后的胜利，在于它锲而不舍的精神。即使慢，驰而不息，定能到达向往的目标。

让我们：以积极的心态解决问题，以勇敢的心态战胜畏惧，

以积极的心态快乐复习，以自信的心态改变现状，以期待的心态憧憬未来！

豪言壮语，我们无须再多说。我们搏击，让腾空的希望展翅飞翔；让幸福挂满父母的脸庞；让微笑镌刻在老师的心上。雄心和智慧在六月闪光，我们信心百倍、笑迎高考！我们激情澎湃，决战六月。我们顽强拼搏，为实现青春的梦想；我们团结奋进，共铸母校的辉煌！

我的讲话结束，谢谢大家！

## 面对如何调整心态篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

11月24日凌晨，目前我国运载能力最大的长征五号火箭从南海之滨的中国文昌航天发射场起飞，将嫦娥五号探测器成功送入地月转移轨道，顺利迈出了嫦娥五号任务月球采样返回的第一步。

这是在嫦娥四号完成人类首次月背着陆后，时隔近两年后中国航天器重返月球，也是持续不断的人类探月活动中，40多年来首次去月球挖取“岩石土壤”。对于我国探月工程“绕、落、回”三步走的整体规划而言，嫦娥五号任务是收官之作；对于未来的月球探测而言，又是一个奠基之作。从这个角度看，嫦娥五号任务意义非凡，堪称探月工程乃至中国航天事业承前启后的重要里程碑。

嫦娥五号任务是一次高难度、高风险的深空探索之旅。相对于此前嫦娥一号到嫦娥四号成功实现的绕月探测、落月探测来说，嫦娥五号是一次新的、更大的技术跨越。从地外天体采样，到从地外天体起飞，再到航天器在月球轨道上交会对接、携带样品高速返回地球，对于中国航天都是第一次尝试。而只用20多天完成从奔月到返回地球，如同探月工程专家所

形容的，如此短的时间内拍出一部“太空大戏”，难度可想而知。嫦娥五号的成功发射开了一个好头，但对这一次探月之旅来说，一路上的风险不可预料，更大的挑战还在后面。

嫦娥五号任务的收获也将是惊人的。嫦娥五号的使命，可以看成是通过复杂航天技术将一块来自月球的石头交到科学家手中的过程。对天体物理学家和行星科学家来说，嫦娥五号从月球挖回的物质，不仅可以帮助更准确地了解月球的演变，甚至还能确定地球、火星和水星等行星表面的年代。与此同时，嫦娥五号任务作为中国探月工程三部曲的最终章，“绕、落、回”的实现，将意味着中国掌握了无人月球探测的最主要基本技术。尤其是掌握从月球返回地球的技术能力，将为载人登月、月球科研站的设想进行技术探路和铺垫，奠定良好而坚实的基础。可以说，来自月球的小小一块石头，包含着航天技术攻关和创新的努力，反映着科技进步的程度，也是向航天强国建设迈出有力脚步的证明。

在航天征途上，为梦想而努力奔跑的不只是嫦娥五号。“天问一号”火星探测器已累计飞行超过3亿公里，不断抵近目的地火星；北斗导航星座正向地球每一个角落送去源源不断的服务信号；空间站建设也在按计划展开……选定目标，把握节奏，全力以赴，经过十几年努力即将实现“绕、落、回”的我国月球探测，是中国航天探索事业既能稳步前行又能跨越发展的生动实践。毫无疑问，科技的自立自强，就是这样沿着一个个梦想的阶梯拾级而上，不断攀登一个又一个高峰。

## 面对如何调整心态篇五

与大家分享两句话。第一句话 `don't wait to be loved` to love. 第二句话 `don't wait to have a good job` to start to work. 这两句话包含了几层意思：一是我们要有自信，相信我们能够爱别人，相信我们能够把工作做好；二是我们所拥有的东西一定是靠我们自己主动获得的；三是世界是美好的，我们

要对世界充满信心，我们爱了别人，别人必然会爱我们，我们做好了工作，一定会被别人承认。

有人说，我爱了别人，别人不爱我，我做好了工作，别人不认可我，怎么办？这是你的心态不对。做任何事情都希望得到即时的回报，这是一种没有远见的自私心态。一个急功近利的人是不会有人喜欢的。做人做事都要有一个正确的心态，很多时候，你的心态正确了，才能把事情做对，生活也才能向好的方向发展。

有一个佛教故事，讲的是六祖慧能有一次来到岭南的一个寺庙，其时寺庙里正在举行佛事活动，旗幡飘扬。慧能听到两个和尚在讨论旗幡为什么会动。一个和尚说，这是旗子在动；另一个和尚说，这哪是旗子在动，明明是风吹动了旗幡。六祖慧能接过话茬说，这既不是旗动，也不是风动，而是你们的心在动。这个故事说明一个道理：如果人心动了，外界的一切都会随之改变。

我们觉得这个世界浮躁，是因为我们的心浮躁；我们觉得这个世界平庸，是因为我们的心平庸。只要改变了心态，我们的生活就会不一样。我自己就是一个很好的例子。过去，我一直认为自己是个loser[]高考考了三年才考上，我是个loser；进了大学没有一个女孩爱上过我，我是个loser；大学三年级得了肺结核，我是个loser；在北大教了七年书没有什么成就，我是个loser；在北大十年没参加过任何活动和团体，我是个loser；被北大开除出来无处安身，我更是个loser[]在30岁以前，我几乎从未尝到过成功的喜悦，我的自信心一直被现实不断地摧毁。后来，我到外语培训部去上课，不断通过努力来提高自己的上课水平。终于，我在课堂上、在学生的眼神中找回了一点自信。当我对培训越来越有兴趣的时候，我开始下决心做自己的学校。在做学校的过程中，在和别人打交道的过程中，我不断地经历失败，成功，再失败，再成功。这个过程造就了我自己坚忍不拔的性格。我的好朋友王强对我有一

句评价：俞敏洪像芦苇一样刚强！他的意思是说我尽管性格柔韧，但却不容易屈服。后来我发现，我周围许多成功人士的个性里都有着非常柔和与非常刚强这样的两面性。

在这个世界上立足，我们要少一点胆怯，多一点勇气；少一点自卑，多一点自信；少一点疑虑，多一点信任。事实上，信任本身就意味着勇气和自信。多相信世界一点，多相信别人一点，对自己没有什么坏处。很多时候，我们必须对这个世界表示信任，否则就寸步难行。

不管处在什么样的社会，一个人做人做事的成功最终还是依靠诚信二字。你对别人有诚信，大部分人也都会对你有诚信。就算你被别人骗了，也不能因此就丢掉诚信，否则你就会失去自己成功和幸福的根基。做新东方这么长时间，我受了不少人的骗，但到现在为止，我依然相信我的判断，依然相信大多数人是好人。被骗以后，我不会仇恨骗我的人，只会认为是我的判断力出了问题，错在自己，不在别人。我自己承担全部责任，总结经验，下次依然用光明的心态和人交往。我相信用真诚的态度和人相处是能够感动身边大多数人的。也正是因为我有这样的心态，新东方上百个管理人员和老师才会成为我真诚的朋友。我和他们之间几乎无话不谈。也许有人背信弃义过，但在我交往的人中，这样的人不到十分之一。

所以，在这个世界上，你一定要相信别人：相信你在工作上的努力会得到认可，相信你的汗水会赢得一个好的未来，相信你用心去爱一个人的时候，你的爱会得到回报。