

最新心态的自我调节 高考调整心态的演讲稿(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心态的自我调节篇一

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良好的祝愿！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。

心态的自我调节篇二

敬爱的老师、亲爱的同学：

早上好！伴着清晨的第一缕清风，我们迎来了新的一天，下星期，我们就将迎来令人紧张的期末考试。期末考试不仅是对每个人综合素质的一次检验，更是对我们自信心、自觉性、意志力、诚信度的一次检验。或许我们不能人人都成为优胜者，但我们应该做一名追求进步，超越自我的勇敢者。对于

这次期末考试，老师一定教给了你们许多复习迎考的好方法，今天，在这里我想给大家谈三点。

第一、以从容、自信的心态去对待考试。克服考前过分紧张的情绪，就一定能够正常发挥出自己应有的水平。考试前一天晚上，要准备好笔、尺等应考工具，早点休息。考试时尽力做到卷面书写整洁，仔细审题，认真答题。做完试题要进行全面检查，做到认真仔细，不要在考试时浪费时间。

第二，科学安排好复习时间，以勤奋、踏实的态度赢取令人满意的成绩。俗话说：“凡事预则立，不预则废。”扎实充分的准备是获得从容自信的心态最有力的保障。期末考试内，许多同学复习起来感觉到千头万绪，无从下手，这就要求我们根据学科特点和自身特点，找准自己的薄弱环节，以便心中有数，胸有成竹。

第三，要集中精力，充分利用时间。时间对每个人都是公平的，怎么去利用它，这完全取决于你。有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出了59倍？我们要充分利用点点滴滴的时间，这样才能把流逝的光阴变成有用的财富，把有限的’时间变成无穷的力量！

当然，复习也要讲究技巧。复习时，对各科知识中的重要知识点和基本题型要重点过关，尽量将以前做过的练习重新整理一遍，找出其中的疑难问题强化练习。解题时，不妨从不同的角度去考虑解题的方法，多向老师请教，讲思路，从而达到知识的融会贯通。

同学们，人生能有几回搏，人生不拼不精彩。考试在即，你做好准备了吗？请记住，剩下的时间由你来把握，相信你一定能抓住它，驾驭它。只要我们满怀信心，只要我们全力以赴，我们一定会取得满意的成绩！

八大心态的学习演讲稿

提到学习心态，可能有朋友会感到好笑。这有什么好学的，又不是在上小学，不就是推销产品挣钱吗？还学什么习呀！或许有的朋友还会发牢骚，我要是爱学习可能早就考上大学了，还用等到现在？这一点我相信，而且我更相信你要从小好好学习，你早成为研究生，国家干部了，可惜你不是。现在所面临的问题，就需要你去解决，那你就好好端正一下自己的学习心态。我承认，连锁推销是在做生意挣钱，可是大家知不知道我们所做的生意，是在传统行业中找不到的一种新型行业。其一，这生意风险小，不用循环投资却能挣大钱，当老板。其二，这生意做到一定时候，很可能在一天24小时里，包括睡觉、吃饭、打哈欠甚至上厕所都在增加收入。诸如此类许许多多的好处，当然不是坐守其成的，要是平白无故就能发大财，别人不说你白痴，也会认为你在做白日梦。如果你的推荐人告诉你，只要申购了产品，加了盟，你就会发财，那肯定是在骗你。俗话说，隔行如隔山，你如果不学习，就会像坏了的指南针一找不着北。

传统生意，只要有钱开个店铺，等人来买，开个小饭店等人来吃饭，没什么难的，这都是守株待兔式的。而做连锁推销可不同了，它是让我们纺织一张商业网，必须把自己投入到人的海洋，跟千千万万个陌生的面孔打交道，首先你得先让人接受你，欣赏你，相信你，最好是心悦诚服地佩服你，如果人家一开始就没有接受你，哪怕你干得再好，人家不信任你也不会跟着你干，所以必须要学。

连锁推销是一个新事物，对于我们来说还很陌生，你要干好它，就得要领悟一下，去了解去学习。我不怀疑人的智商有高有低，领悟和接受新事物的能力有快有慢；不过，哪怕是天下第一号天才，只要他想掌握一件新事物，也得要接触，了解并认认真真的学习。领悟的程度可能会有高有低，掌握的速度可能有快有慢，但这个过程必须要经历，不能逾越，那就是先接触、再了解、学习、融合贯通，才能去掌握运用。不然，天才和蠢才在同一个新事物面前都一样一无所知。正如一个孩童学走路一样，在他还没学会走时，怎么能会跑呢？

就是这个道理。

好了，学习的决心下定了，人也千里迢迢地赶来了，该以怎样的心态投入学习呢？我认为，以下几点至关重要。

我们必须解除心理枷锁。

大家知道，如果一个人病了，他总会吃药打针看医生，因为他知道不去治病就会影响自己的身体健康，那假如心里有病呢？生理的疾病只是损害健康，而心理的疾病却危害灵魂毁灭我们整个人。

所以我们想获得成功就要先获得自由，心灵的自由有助于最大限度地发挥我们的潜能，有助于我们敢想，敢做，敢于面对现实。既然大家都渴望心灵自由，就必须解除心理枷锁。

首先，消除自身烦恼牵挂。有很多朋友总是烦来烦去左牵右挂，人在这里坐着，心却在承受别处的一些烦恼和牵挂。有工作的朋友想，我的工作怎么办？做生意的朋友想，我家里的货谁去处理？成家的心里放不下老婆孩子，没成家的担心自己不在对象移情，等等这些，弄得满脸愁容，整天坐也不是站也不是，别人给他说什么也听不进去，拿起书就扔，见到人就烦。你说有什么可烦的？难道你烦，发愁就能解决问题吗？你就是回到家里，能改变原有的生活方式，贫困面貌，家庭环境吗？还不是一样，既然出来了，又接受了这一美好事业为什么就不能静下心来好好把握一下，珍惜一下呢？如果不消除这种心理障碍，就什么东西也学不到。

其次，不要挑剔。一开始学习，有的朋友就喜欢挑来挑去。觉得这个人讲得不好，那本书写得太差，这个没水平，那个缺质量，不愿听这个，不愿看那个。殊不知，三人行必有我师，任何东西都有值得我们学习的地方。就这样挑来捡去挑跑了许多学习的机会，最后一无所获。

我自己经常在各个体系办一些培训讲座，每次都有很多朋友慕名来听。我看到大家能尊重我的劳动，又有这么高的学习热情，心里十分高兴，讲的时候也就尽力讲得好一些。可有时候因为工作太忙，安排好的讲座自己抽不出时间去讲，只有请别的讲师帮忙。谁知事后经常听说很多人一看来的不是，搬上凳子就走了，搞得场面很尴尬。我心里就想，为什么会这样呢？谁讲还不是一样，任何讲师讲的都是对我们有用的东西，有什么好挑的呢？也许我讲得比较生动一些，透彻一些，但之所以能讲好就是因为我经常认真听别人讲，慢慢学习得来的。这样放弃学习的机会多可惜。我就从来没有因为别人讲得不够精彩而不去听的。

同时，不挑剔也是一种尊重他人的劳动的做法，是一个人应有的礼貌。

最后，不要自以为是。自以为是是一个人心理最大的缺陷，它会使我们误入歧途，找不到方向，其实也是一种不明事理的表现。

如果一个人在生理上有缺陷而出现失误，还情有可原，但要是失误是由我们心理上的缺陷造成的，那我们失去的可就是心灵上的领悟！所以我们接受一个新事物，进入一个新领域时，千万不能骄傲自满，自以为是，否则只会事与愿违。

直至东厢房，秀才还滔滔不绝。禅师请秀才坐定，亲自为秀才倒茶，只见禅师拿起茶壶，不断将茶水注入秀才的杯中，一直倒，一直倒……直到茶水溢出杯面，流满桌还不停。秀才终于忍不住了，急言道：“禅师您倒太多，装不下满出来了。”禅师这才放下茶壶说：“哦！装不下了！这好比秀才您自己心中的杯子已经满满的，又如何能将我的茶水注入您心中的杯子呢？”秀才闻言顿悟，遂汗颜拜师求教。

心态的自我调节篇三

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好，我是七年级四班的。今天我们演讲的题目是：如何进行期末复习。

时间一天天缩短，期末考试就要到了。同学们，期末考试准备好了吗？接下来我给大家讲一些复习期末考试的方法。

如何做好复习，我认为应该做到以下几点：

第一，平复心态。消除紧张、放松和恐惧。新课结束后，期末复习是期末考试取得好成绩的有力保证，在思想上要注意，不能马虎。“复习”不是可有可无的，要下大力气做好。

第二，精心策划。一切都是提前的，不提前就是浪费。记得上周国旗下演讲，邵老师提到：我们要做有目标的人。面对期末复习，我们也应该这样做！复习前要根据本次复习的能力和时间的制定复习计划，在限定的时间内，循序渐进，脚踏实地的复习所有内容，保证复习质量。

第三，珍惜时间。期末剩下的时间不多了，每个学生都要充分利用好饭后、课间、晚上睡觉前的有效时间，根据不同科目的特点安排不同的复习内容。要突出重点，充分考虑薄弱学科，把更多的时间放在规定的复习任务上，每天必须按质按量完成。有必要一步一步地进行审查，只有这样，审查工作才能有效地进行。

第四，精心设计。这是复习的关键。复习工作不同于平时的新教学。这个时候教室容量很大。如果内容没有高度概括和浓缩，只会流于形式。所以复习内容要有一定的归纳总结，相关知识要形成知识树，串成知识网络。有些知识可能要打破教材的顺序，跨越章节和单元。这样才能保持联系，从更

高的`层面掌握知识，跳出知识本身去掌握知识，达到融会贯通。这就是我们通常所说的把学习知识转化为学习能力。

第五，讲究方法。俗话说，如果一个工人想做好工作，他必须首先磨利他的工具。意思是无论做什么都要提前做好准备。期末考试也是如此。为了取得好成绩，除了努力学习，打好基础，提高能力之外，期末复习的方法也是至关重要的。结果重要，过程更重要。知识重要，方法更重要。复习过程中，学生要学会分析比较，总结归纳，举一反三，学习启蒙以来的规律，掌握学习方法，从“好复习”变成“好复习”。我们应该根据自己的实际情况选择一种科学高效的复习方法。按照“循序渐进、分阶段、简明扼要、五项技能并举”的原则，期末复习分为四个阶段：

- (1) 基础复习。
- (2) 强化能力。
- (3) 检查并填补空白。
- (4) 模拟练习。

在此基础上，要查漏补缺，以求完美。最后做两套模拟期末考题，熟悉考题和考场规则。四个阶段，四个方面，环环相扣，循序渐进，四位一体，一气呵成。只要保证做到了以上几点，我想每个学生期末考试都会取得一些不错的成绩。

最后祝同学们期末考试成绩好！

谢谢大家！

心态的自我调节篇四

家长该如何调整心态：

每个孩子都是一个独特的个体，每个人有本身的优势，当然也有本身的劣势。作为家长，要有一个正确的态度。面对压力要有一个良好的心态。孩子是十分敏感的，家长的心态会直接影响到孩子的学习态度和学习效率。当然每个家长都很爱本身的孩子，那为什么还有那么多孩子觉得本身的家长不爱本身呢？家长爱本身的孩子，这一点我毫不怀疑，但是，你的孩子感受到你的爱了吗？孩子能够感受到的爱才是有效的爱。因为孩子和大人分歧样，他们更感性，更直接。所以日常生活中，不要鄙吝你对孩子的赞美语言。当然也不克不及滥用，这样就缺乏新鲜感了。赞美他，让他知道哪些地方值得赞美。但是，生活中多数家长给与孩子的更多的是批评，而不是表彰。该批评的时候就要批评，但你批评孩子必然是在他做错事，二本身有不自知的时候，要让孩子知道为什么批评他。

古代有七不责：

- 1、对众不责：在大庭广众之下，不要责备孩子，要在众人面前给孩子以尊严。
- 2、愧悔不责：如果孩子已经为本身的过失感到惭愧后悔了，大人就不要责备孩子了。
- 3、暮夜不责：晚上睡觉前不要责备孩子。此时责备他，孩子带着沮丧失落的情绪上床，要么夜不可寐，要么噩梦连连。
- 4、饮食不责：正吃饭的时候不要责备孩子。这个时候责备孩子，很容易导致孩子脾胃虚弱。
- 5、欢庆不责：孩子特别高兴的时候不要责备他。人高兴时，经脉处于畅通的状态，如果孩子忽然被责备，经脉就会立马憋住，对孩子的身体伤害很大。
- 6、悲忧不责：孩子哭的时候不要责备他。

而我们这些家长有多少人能做到呢?不要因为孩子一次没有考好，责备孩子，因为成绩固然重要，但孩子的身心健康和学习兴趣比成绩更重要。

小考家长必看篇

在的过程中很多家长给孩子施加的压力很大，恨不得让孩子一口吃成个胖子结果适得其反。为了让孩子能身心健康的备战考试，家长们一定要多多的关心孩子的变化。

儿童心理学家认为，一般儿童在6岁、12岁和16岁三个关键年龄时会面对很大压力。因为这是他们刚入学或跃入另一个学习的时段，父母应该多留意孩子是否有发出的承受压力的求救信号，并帮助他们克服压力。

孩子6岁时刚入小学，将面对一个全新的学习环境，一般都会产生恐慌情绪；12岁的孩子即将进入青春期，除了要面临的紧张学习外，还会因为生理上的变化而感到忧虑；16岁的孩子则要应付中考，而容易感到精神紧张。

一般情况下，孩子如果在行为或情绪上突然出现转变，很可能就是在向周围人发出求助信号，希望得到关注。其中一些求助信号为：突然拒绝上学、忧郁、容易激动、粗野暴力，或者申诉身体的某个部位疼痛或不舒服。

孩子即将的家长们要特别注意，如果孩子出现以上类似症状，要识别是否是孩子的求救信号，适当的帮孩子消除压力。科学研究表明，压力过大也会降低孩子的学习兴趣，影响学习的效率。所以家长们要在孩子感到压力过大的时候适当的帮孩子减压，让孩子在紧张的压力下时而能有个放松的心情，千万不要过度的给孩子施加压力。

选择什么入学方式

六种入学方式，该选择什么入学方式，这对提前布局非常重要。

1、如果孩子能以共建方式或家长有办法确保孩子进入相关名校，并且还想给孩子一个愉快的童年，那后面的部分家长就不要看了，这是最简单的一种入学方式，家长和孩子都轻松。

2、如果孩子是那种特长不明显、学习垫底、家长关心不够的，也不用往下看了，直接参加大派位，说不定也能天上掉馅饼，直接被派到名校了。

3、剩下的md□推优、特长生、民办校的入学方式，家长都需要投入一定的精力，孩子也需要牺牲一定的休息时间了。

提前布局应该做些什么

首先，要给部分家长澄清两种观念：

1、孩子在小学学习非常好，是三好学生、班干部、大队委，是那种人人看好的学生，肯定能参加推优，进入好学校。持这种观点的家长不少，但别忘了，推优是有成功率的，一般有30-40%的学生会推优轮空，如果家长没有留后手，到时可就难以面对这么优秀的孩子了。

2、经济条件好，准备花钱让孩子进民办校。这种观念的家长也不少，但想进好的民办校、特别是民办校的实验班也不容易，竞争也是非常激烈的。

1、数学、英语的成绩。从近几年各名校招生的基本情况看，数学、英语比较好的学生，被录取的概率更高一些，这里说的数学、英语可不是课内学的那些基本的东西，大部分名校在考试的时候都会加入一些奥数、华数或更高一些层次的英语知识，这部分知识才是把参加考试学生拉开层次的主要手段。

2、各大竞赛的成绩和相关能力证书。

因此，在知道了各名校最看重学生的什么之后，家长应该针对自己的孩子的特点做相关的安排了。

知道这些后，我们家长还应该知道孩子是属于nh还是次nh还是普通孩子□nh就是学习能力非常强，各科成绩均很强，在各大杯赛上均为一等奖的孩子，次nh比nh稍差一些，在各大杯赛上常得二、三等奖的孩子），确定自己孩子将来想上的目标校，针对目标校开展各项准备工作。

1、让孩子学一些奥数或华数的内容。

2、让孩子学一些课外英语的内容。

3、让孩子学一些相关等级考试拿证书的内容（如三一口语□sbs等）

4、让孩子学一些推优中能加分的艺术、科技特长。

5、占坑。部分名校都与相关培训机构有些关系，但大家要多了解，占确实有用的金坑，并且我认为，如果孩子实力到了，占不占坑是无所谓的。只有那些相对普通的孩子更需要占一下坑吧。

小考家长该如何调整心态

心态的自我调节篇五

各位老师、同学们：

大家早上好！愉快而充实的一学期即将结束，我们即将迎来期末考试。今天我国旗下讲话的'题目是《调整好心态，轻松迎考，过安全的假期》。

首先，同学们要正确看待考试，克服考前过分紧张的情绪，以从容自信的态度面对。考试只是学习过程的一个组成部分，是检查你学得如何的一个方法。如果同学们能够以平常心来看待期末考试，以从容自信的态度面对期末考试，就一定能够正常发挥出自己应有的水平。

其次，要科学合理安排好复习计划，以勤奋踏实的态度来复习迎考。俗话说：“凡事预则立，不预则废。”扎实充分的准备是获得从容自信的心态最有力的保障。我们可以根据学科特点和自身特点，制定出适合于自己的切实可行的复习计划，对以后几天的学习作出详细、科学、合理的安排，以便心中有数，有的放矢。当然，光有计划还不够，还需要同学们集中精力，充分利用时间保证计划的落实。

最重要的是，要注意合理的休息、劳逸结合，注意睡眠，好的睡眠是记忆提高的保证，也是为了第二天能有更充足的精力投入到新一轮的复习中去。

考完试马上就要迎来暑假了，希望大家度过一个安全、愉快的暑假，能够做到以下几点：

- 1、注意交通安全，遵守交通规则。
- 2、远离危险，提高自我保护能力。同学们要懂得识别危险的人和地带，不和陌生人说话、不给陌生人开门。还要记住不能到河里去游泳，确保自己的人身安全。远离火、电，比如打火机，插座和电器等。
- 3、夏季要注意饮食安全，养成良好的卫生习惯。
- 4、遵守社会公德。要爱护公物，爱护花草树木，不乱扔垃圾。与同伴友好相处，做个讲文明、懂礼貌的好孩子。

最后，祝大家期末取得好成绩，度过一个安全、愉快而又充

实的暑假，谢谢大家！