

# 校长成人礼寄语 成人仪式校长致辞(精选8篇)

民族团结是实现国家繁荣和民族进步的关键要素。民族团结的实现需要所有民族共同努力和贡献。下面是一些关于民族团结的新闻和报告，希望能够引起大家的关注和思考。

## 校长成人礼寄语篇一

各位家长、老师、同学们：

大家好！

在这个充满生机和活力的季节，我们在这里隆重举行18岁成人仪式。在此，我谨代表学校向迈入成人行列的同学们表示最热烈的祝贺！向为你们健康成长而辛勤付出的家长和老师，表示衷心的感谢！

同学们，18岁，是人生过程中一个重要的里程碑，是生命长河中一个关键的转折点。

从现在起，你们将告别少年，走向成年。如果说把握住了少年，就把握住了希望；那么可以说把握住了成年，就把握住了整个人生。

走向成年，同学们要更有担当。从现在起，你们不应再要父母照顾，而是你们照顾父母；也不应是老师为你们操心，而是你们为班级和学校尽义务！是否有责任感和使命感，是衡量一个人是否真正成年的试金石！回顾中华五千年历史，众多巨人在成年之际就绽放出绚丽的`华彩。康熙皇帝完成了抓鳌拜平三藩、收台湾的历史伟业；周恩来发出了“为中华之崛起而读书”的时代强音；邓小平踏上了赴法寻求救国救民的真理之路，从中我们不难看出成年意味着展开抱负，意味

着肩负责任。

走向成年，还应该更有理性。因为担着一份责任，十八岁的你们，不应当再任性，不应当只想着自己的感受 and 需要。从现在起，要学会既把自己看得很大又把自己看得很小，要想到自己的身外还有别人，要学会设身处地，懂得“己所不欲，勿施于人”，要用“平等，尊重，关怀，感恩”等品质来构筑你们的理性大厦。

走向成年，意味着你们也即将走进高三，走进你们求学路途中比较艰难的一段路程。我们应该要有直面现实的勇气，有超越困难的精神，唯有精神的强大，才能经得住岁月的磨练。从现在起，我们要做一名自主教育的青年，要更加学会管理自己的生活，学会管理自己的学习，把外界的督促降到最低，把内心的奋斗提到最高，自主学习、自主管理、自我发展。一个人是否能够自主教育，是衡量一个人是否真正成年的具体体现！

总之，走向成年，就是要更懂事，更有担当，更发奋，更理性，更自主。

在这人生的关键时刻，我希望大家认真地思考一下，认真地规划一下，认真地改变一下：自我定位、自我规划、自我完善、自我超越。真正践行学校的办学理念：自主教育，人人成功！

谢谢大家！

## 校长成人礼寄语篇二

尊敬的家长朋友，老师们、同学们：

大家好！

今天是“五四”青年节，是年轻人的节日，是一个充满生机和活力的节日，在这个富有纪念意义的时刻，我们隆重集会，举行高二年级学生成人仪式，在此，我谨代表学校向迈入成人行列的同学们表示最热烈的祝贺！向为了你们的健康成长而付出心血的父母和老师，表示衷心的感谢！

从出生的那天起，每一位关怀、呵护你们成长的父母和师长都在期盼着这一天，期盼着你们的生命从娇嫩走向强健；期盼着你们的心智从懵懂走向睿智；期盼着你们由年少轻狂走向成熟稳重，由青涩稚气走向坚毅刚强，这一天，经过十八个春秋寒暑，终于走到了眼前。

十八岁，正当华年。同学们，你们生逢盛世，肩负着伟大的强国梦想，如何做好人生规划，走好今后的人生道路，是步入成年的你们需要严肃认真思考的重大课题。这里我送给同学们五个关键词。

一是责任：18岁是人生的一个重要转折，当你们举起右手，向祖国、向人民发出成人的誓言，就意味着责任，意味着担当，从此，你们不再是一个需要呵护和照顾的孩子，而是一个享有权利、履行义务的共和国公民。请牢记“责任”在肩！

二是感恩：学会感恩，学会做人！常怀一颗感恩的心，感谢我们身边的每一个人，你会懂得许多！学会感恩，要感谢父母的精心养育；学会感恩，要感谢老师的谆谆教诲，学会感恩，要感谢同学的无私帮助，让我们领悟命运的馈赠和生活的激情，用感恩的心来回馈社会，让感恩传递生活。请牢记“感恩”在心！

三是诚信：人无信不立，诚实守信是一种品德，苏联作家高尔基曾说过，走正直诚实的生活道路，必定会有一个问心无愧的归宿。让我们共同打造崇高的人格魅力，拥有无悔的人生。请牢记“诚信”在行！

四是信念：人的一生是漫长的，我们在享受生活的同时，也伴随着艰辛与挫折。人生就像挖一条隧道，只有挖开最后一锹土，才能见到光明。所以，无论遇到什么样的困难，要坚信前途是光明的。请牢记“信念”入脑。

五是律己：勿以恶小而为之，勿以善小而不为。事实上，但凡修身之事，无不细微，小事能为，方可为大事，积小善而成大德。要学会善解人意、与人为善，要常思己过、莫论人非，做到勤思、慎言、笃行。请牢记“律己”在身。

18岁，如旭日东升，朝气蓬勃，希望无限。让我们在心中永远珍藏这美好的一刻，满怀信心地去迎接时代赋予我们的机遇和考验，始终牢记硬铁百炼，方能成无价之钻，厉兵千练，方可成威武之师，作为时代青年，就要让风雨来操练翅膀，让烈日来历练坚强，让我们褪去往日的稚嫩与青涩，磨砺自己的意志，刻苦学习，努力拼搏，秉承“五四”精神，向着明天的辉煌而前进吧！

谢谢大家！

## 校长成人礼寄语篇三

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天是同学们即将步入高三年级的时刻，学校为同学们举行成人仪式，其目的就是尽早唤醒同学们的成长意识、责任意识和担当意识。在人得一生中，18岁是一个非常庄严而又神圣的时刻，是一个人褪去稚气走向成熟的转折点，是一个人正值青春、风华正茂，意气风发、追求梦想的新起点，也是一个人自强自立、自立自理，独立成长的新起点。正如《礼记》中所言，“凡人之所以为人也。礼义也。礼义之始，正容体，齐颜色，顺辞令。”再有一年的时间，同学们就会奔

赴高考考场，参加人生第一次大的洗礼，高考其实就是对你成长、成才的一次筛选，所以在这一年的时间里，同学们如何积极应对，显得尤为重要。作为老师、师长，我有太多的希望想与你们交流，作为校长更由衷的期望与你们共享。在此，我谨代表学校想提几点要求和希望：

### 第一，睡好觉才能有梦想

睡觉是一切自然生命体生命成长的最基本的自然属性，人也不例外。作为一个正常的人，首先得学会睡觉，一个连觉都不会睡的人，那绝对是不正常的。不正常的人分三类，一类是痴人，一类是懒人，还有一类是植物人，这三类人与众不同。睡好觉才能调理内脏，气血顺畅；睡好觉才能恢复体力，养足精神；睡好觉才能有好梦，才能好梦成真，实现梦想。睡不好觉要不是幻想，要不就是噩梦。那么，如何才能睡好觉呢？那就是按照学校规划好的作息时间，按时睡觉、按时起床。所以这就要求同学们一定要有高度的自觉，保证有一个安静的环境，让所有的人都能够按时安静的休息。一个人的好梦那叫梦想，一群人的好梦那叫理想，一个民族的好梦那叫希望！

### 第二，吃好饭才能有能量

“民以食为天”，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，强调的就是吃饭的重要性。“夜以继日，废寝忘食”那只有神仙才能做到，一般人是难以长久坚持的。一日三餐，科学合理的正常饮食是保证身体健康成长的’自然规律，特别是对于正在茁壮成长的同学们来讲，保证正常良好的饮食习惯显得尤为重要。贪吃贪睡那只能是动物，不吃不喝那是废物，知渴饱，善调养那才叫成人，一个健康的人。

### 第三，勤锻炼才能身体强壮

一个好的身体，除了吃好睡好，还必须锻炼好。经常性的体

育锻炼不仅可以促进机体的新陈代谢，更能增强记忆力，使得思维更加敏捷，形成豁达、乐观、开朗的良好心境。学校每年举办两次运动会，每周都有体育课，每天都有课间操，住校生还有早操，这样做的目的就是希望同学们能有一个健康的体魄，为自己的高中生活乃至一辈子准备良好的身体条件。今天逃避了锻炼，明天丢掉的就是自己的健康。今天坚持了锻炼，明天收获的就是健康的未来。

#### 第四，勤学习才能精神成长

“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”。这是一个属于学习者的时代，恰同学少年，风华正茂。正值学习的好年纪，博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。操千曲而后晓声，观千剑而后识器。只有勤学习，才能不断提升自己的格局，才能实现精神的成长。

#### 第五，勤考练才能温故知新

我们推进以“以考代练”为中心的教育教学综合改革，考练的实质在于使同学们对于所学的知识及时巩固，温故才能知新，通过温故来进一步加深对所学知识的理解，进而为新知识的学习奠定良好的基础，周而复始，高效递进，螺旋攀升，每个才子无一例外，每所名校无一例外。

#### 第六，勤反思才能把握方向

《礼记》言“学然后知不足，教然后知困；知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。”通过反思，我们才能知道自己的不足，只有知道了自己的不足，才能不断奋勇向前。敢于反思，勤于反思，善于反思的人，他的进步一定比常人快。所以，方向比努力更重要，反思比拼搏更重要。

#### 第七，做一个有良心的人

“良心者，本然是善心。即所谓仁义之心也。”良心是道德情感的基本形式，是个人自律的突出表现。当下我们的主要任务是强智健体修德，将来才能报效父母，报效社会，报效国家，做一个合格的公民，做一个有益于人民的人。所以希望同学们一定要本着一颗善良的心，做人做事要时刻对得起自己的良心，把握当下，武装自己，回报社会。无论何时何地都能拍着自己的胸脯说，我问心无愧。

## 第八，做一个有责任心的人

著名教育家陶行知先生有句名言：“千教万教教人求真，千学万学学做真人”，每个字都掷地有声的揭示了教育的本质所在。我们每个人都是独立的个体，但终究要成为社会人，我们的价值最终要体现在为社会创造价值上，一个备受家庭宠爱，只有小我、自我的人，终究不会被社会认可，将来的路会越走越窄。所以说，我们受教育首先要培养自己的责任心，只要时刻不要忘记自己的责任使命，敢于担当重任，敢于牺牲自我，你一定会成为受人爱戴尊重的好人。

## 校长成人礼寄语篇四

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天是个激动人心的日子，因为今天我们在这里隆重举行盐池中学20\_\_届初中毕业典礼。首先，请允许我代表学校及全体师生对圆满完成初中三年学业的260多名初三毕业生表示热烈的祝贺！祝贺你们将要从一个新的起点开始人生又一段新的征程！同时，我也要向为你们的成长倾注了无数心血的老师和家长们表示深深的敬意和诚挚的谢意！

“逝者如斯，不舍昼夜。”同学们，时间过得真快，一千多个日日夜夜就这样匆匆翻过。还记得三年前你们还是懵懂少

年，怀着憧憬踏进盐池中学的教室，可是现在，毕业歌的歌声就要响起——初中三年紧张而有意义的学习生活即将结束。但是，回首来时的路，许多生动的细节、精彩的瞬间依然历历在目、清晰可见。曾记得昨天，你们还在为拔河比赛的得失而流泪，还在为一点小事争的面红耳赤，也记得在为四川地震捐款时你们把自己的吃饭钱全部捐出，还记得，我们拿到镇运动会第一和文艺汇演第一你们的激动和欢呼。我们更记得，全体老师和领导为大家的操劳和忙碌。昨天，既有你们的天真和幼稚，同时也有你们走向成熟的足迹；昨天，既有你们成功的喜悦，也有失败的苦涩，但所有所有的一切都已经过去了，都会被岁月沉淀为美好的记忆。

同学们，自从你们进入初中的第一天起，你们的成长、前途和命运就已经和盐池中学紧密相关。三年来，在我校良好教风和学风的熏陶下，在老师们不抛弃，不放弃的耐心指导下，你们凭着自身的天资和不懈的努力不断的进步、快速的成长，为今后的发展奠定了坚实的基础，取得了许多的成绩，也为学校赢得了许多荣誉。我们看在眼里，喜在心头，盐池中学以你们为荣。

所以，我首先要对同学们说的就是要相信自己，相信自己是独一无二的，是无比优秀的，我们不比别人差，别人能做到的，我们也能做到，而且做的更好。当然，这种优秀不仅仅表现在成绩上，而主要的是表现在综合素质上，它包括一个人的品德教养、个性性格、行为习惯、生活能力、进取精神、良好心态以及与人交往和合作的能力等等，而这些往往是从书本中学不到的。我们学校的办学理念就是为学生的终身发展奠基——不求人人成才，但求人人成人。当然，我们也强调成绩，也曾逼着你们牺牲了大量玩耍的时间钻进书山题海，但是这是为考试制度所制约，出于迫不得已。在这里我希望你们明白成绩不能说明一切，更不能决定我们将来的一生。考上龙泉中学固然很好，没有考上龙泉中学，就读普高、职高的同学也不一定不好。只要你努力，七十二行，行行出状元。这样的例子，大家应该知道很多，我就不再罗嗦了。



初中三年是人生的一段重要历程，而初中毕业则标志你们正在从幼稚走向成熟。是的，你们长大了，也该懂事了。懂什么？我觉得最主要是要懂得感恩。感恩谁？我觉得有两个人最值得你们感谢，一个是你们的父母，一个是你们的老师。

你们要感谢你们的父母，他们不仅给了你们生命，初中三年他们为你们付出了全部的心血，你们的喜怒哀乐、炎凉冷暖，全在他们的心头牵挂。也许他们有时也会过于罗嗦，也许他们有时也会疏忽，可能有时还有点粗暴，但是他们为你们付出了一切，父母的爱是天下最无私最伟大的。没有他们，你们不可能这么顺利地走过这人生的重要的三年。可怜天下父母心！

(让我们用热烈的掌声对普天下所有的父母表示我们的谢意和敬意)

你们还要感谢你们的老师。你们的每一点进步都会使他们高兴，你们的每一点失误也常常会使他们寝食难安。虽然他们有时也许会过于严格，有时也许会失之随意，有时也会说一些不中听的话，但是他们日夜操劳，为你们付出了他们生命中的三年，这一切也都是为你们在人生的道路上走得更好。我可以毫无愧色地说，我们学校的老师都是优秀的，他们才华横溢、敬业奉献，值得我们尊敬和感谢。伴你们一起走过三年的几位班主任，看看他们是不是又消瘦了许多，憔悴了许多；多年教毕业班的十几位老师，他们配合的默契，对待同学们的耐心、细心和苦心，不用我说，同学们比我更清楚。

(让我们用热烈的掌声对在座的以及普天下所有的老师表示我们的谢意和敬意)

同学们，初中毕业，只是在漫漫人生路上的一个驿站，今后还有更广阔的天地任由你们驰骋，还有更美好的前程期待你们拓展。稍作休憩，你们又要风雨兼程，因为你们的目标是地平线。我始终信奉：“行动就是收获，坚持就会成功”，

这里也把这句话送给你们。接下来，无论你是就读龙泉中学或者其他高中，或是到其他职校就读，母校都会一如既往地关心你们的成长和进步，老师们永远期待你们不断取得成功。母校永远是你们的精神家园和坚强后盾，你们永远是母校的骄傲。希望同学们无论在什么时候，无论走到那里，都不要忘记老师的教诲和母校的培育，那就是要学会做人、学会学习、学会生活。希望同学们把在学校养成的这项良好的素养和习惯带到以后的学习和工作中去，积极进取、乐观向上，把自己锻造成一个品格优秀、学识渊博的人，并把实现个人价值同时代和人民的要求结合起来，用自己学到的知识和本领为祖国和为人民服务。

同学们，就要告别了，我们恋恋不舍，母校眷恋你们，老师牵挂你们。最后，让我们再次把祝福送给在座的每一位同学，祝愿你们的生命之舟在新的岁月港湾里启航，直挂云帆，乘风破浪。祝愿你们的生活永远充满阳光与欢乐！祝愿你们的人生永远写满辉煌和壮丽！

同学们，亮出你的剑来，在中考这场战役中取得属于你们自己的胜利！

谢谢大家！

## 校长成人礼寄语篇五

亲爱的同学们，各位老师、各位家长：

今天我们欢聚一堂，隆重举行\_\_届毕业生毕业典礼暨学位授予仪式。首先，我代表学校向全体毕业生表示诚挚的祝贺！向无私奉献、辛勤培育你们的各位老师致以崇高的敬意！向远道而来的学生家长表示热烈的欢迎！

这些天，我看到穿着各式服装的同学在校园里留影；听到或激

情飞扬或离别伤感的毕业赠言；注意到网络上晒出的各种老照片、新感想，这些都在告诉我们，毕业的时节已经到来。

从\_\_年8月27日，到\_\_年6月29日，1403个日夜，在这里，你们刻苦读书、潜心钻研，收获了知识；你们投身实践、志愿服务，提升了能力；你们展现才艺、挥洒汗水，建立了友谊。你们把安大的影响带到了“挑战杯”竞赛、数学建模竞赛、英语演讲大赛、机器人大赛等全国高水平的赛场中，让安大的旗帜在领奖台上飘扬。正如大家刚才在宣传片中看到的刚入校时的影像，较之那时的稚嫩与青涩，现在你们的脸上多了几分成熟与自信，你们把最好的年华与青春留在了学校，用激情与拼搏书写了人生最灿烂的篇章！

我与你们中的大部分同学一样，都是\_\_年来到我们的校园。在这里，我们共同见证了安大和每一位同学对于卓越的孜孜以求。我们积极申报并成功跨入省部共建高校行列，努力推进并高质量完成“211工程”三期建设，及时启动并持续实施“\_\_计划”，学校在高水平大学建设的进程中迈出了坚实的步伐。这些成绩的取得，是包括你们在内的全体安大人奋力拼搏的结果。在这里，我要向你们表示感谢，感谢你们用自己的付出和努力为学校建设发展做出的积极贡献。同时，母校也将一如既往地关注你们未来的发展，因为你们的发展就是学校的发展！

去年此时，“程校长，装空调”的呼喊犹在耳边；今年此时，空调来了，你们却即将毕业。发展需要期待，更需要守候。今天，你们即将奔赴新的征程，进入新的发展阶段。临行之际，作为师长，我想给你们提几点希望：

希望同学们坚守理想，志存高远。崇高的理想信念是人生的精神支柱。要想有所作为，必须立志于青年之时，追求于一生之中。大家听说过、媒体报道过我们学校的“学霸寝室”，四位同学同时保送国内一流大学。没有坚定的理想、没有明确的目标，就不可能有他们的今天。将来，你们会在不同的岗位，有不同的境遇，面临不同的挑战和诱惑，希望你们秉

承校训精神，要有刘文典校长“大学不是衙门”的气节和操守，坚守自己的理想，不为任何风险所惧，不为任何干扰所惑，不为任何名利所诱，把青春汗水挥洒在祖国建设的征程中，把朝气、锐气彰显在促进社会发展的实践中，真正实现自己的人生价值！

希望同学们至诚至坚，修身养德。“德者事业之基”，良好的道德品质，不仅是事业成功的基础，更是人生的立身之基。李世雄老师、何琳仪老师、张子侠老师，他们都以至诚至坚之志，将全部心血奉献给学生，让三尺讲台闪耀着不灭的生命光华。希望大家见贤思齐，坚持以诚实、诚信和坚毅、坚定为目标，至诚高节，磨练意志，坚韧不拔，不断加强人生修养，提升道德品质，在报效祖国、服务人民中展示中国当代青年，展示“安大人”的良好精神风貌！

希望同学们博学笃行，砥砺成才。你们之中，有在[nature]上发表高水平论文的学术科技典型胡亚伟，有投身环保事业、受邀参加中日韩三国环境部长会议的志愿服务典型余涛，有活跃在各大文艺舞台又被境外五所名校录取的文化艺术典型宁小雨，有踏实肯干又心怀良善的见义勇为典型杨靖……你们都曾在安大这片沃土上广闻博识、明辨笃行，也将一起迈上人生新的征程。今后，无论是继续进行学术深造，还是在社会的大课堂上打磨锤炼，希望你们依旧保持优良品格，广知识、强本领，务实进取，知行合一，在投身国家强盛、民族复兴的伟大实践中砥砺成才，对自己和青春负责，为国家和社会担当！

同学们，经过几年的学习，安大已与你们紧密联系在一起，“安大人”的称号将陪伴你们一生。希望安大的精神和品质始终伴随你们、助力你们去开辟崭新的未来，为社会作出贡献，为母校赢得荣誉！

母校是你们的家园，会始终关注你们的发展，为你们的成长提供终身的支持，会永远张开双臂欢迎你们的归来！

愿你们在今后的人生道路上一帆风顺！

谢谢！

## 校长成人礼寄语篇六

青年朋友们、同学们：

今天，在鲜艳的国旗下，我校隆重举行成人宣誓仪式，具有十分重要的意义。在18岁成人节到来之际，我代表全校师生向你们致以节日的祝贺！并对18年来辛勤抚育你们成长的家长、老师们表示诚挚的谢意！

18岁，是人生重要的里程碑。18岁的青年朋友们，从今天起，你就是成人了，不再是男孩或女孩了；从今天起，你将告别卤莽，换来成熟；从今天起，你将告别任性，换来理智；从今天起，人生的道路更多的要靠你自己去走，这条路上还有很多困难与挫折，面对困难与挫折时，再也不能象昨天那样依靠爸爸、妈妈了，而是要勇敢地站起来，笑对困难与挫折。

在今后的成长道路上，你们要始终坚持学习科学文化与加强思想修养的统一，坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，坚持实现自身价值与服务祖国人民的统一，坚持树立远大理想与进行艰苦奋斗的统一，努力把自己造就成人格与学力和谐发展的现代人，最终成为社会主义事业的合格接班人！

明年，十四中将迎来百年华诞，100年来，十四中为社会培养了一大批优秀人才，你们也将成为他们中的一份子；明年，我们的校园改造也将基本完成，那时的校园将更加人本、精致、幽雅，美丽的十四中随时欢迎你们回来。

你们今天跨过成人之门，明天就要跨出校门，当你跨出校门时，希望你能自豪地对自己说：我无愧于我的中学时代，因

为，我曾经是杭十四中人！

谢谢大家！

文档为doc格式

## 校长成人礼寄语篇七

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天是同学们即将步入高三年级的时刻，学校为同学们举行成人仪式，其目的就是尽早唤醒同学们的成长意识、责任意识和担当意识。在人得一生中，18岁是一个非常庄严而又神圣的时刻，是一个人褪去稚气走向成熟的转折点，是一个人正值青春、风华正茂，意气风发、追求梦想的新起点，也是一个人自强自立、自立自理，独立成长的新起点。正如《礼记》中所言，“凡人之所以为人也。礼义也。礼义之始，正容体，齐颜色，顺辞令。”再有一年的时间，同学们就会奔赴高考考场，参加人生第一次大的洗礼，高考其实就是对你成长、成才的一次筛选，所以在这一年的时间里，同学们如何应对，显得尤为重要。作为老师、师长，我有太多的希望想与你们交流，作为校长更由衷的期望与你们共享。在此，我谨代表学校想提几点要求和希望：

第一，睡好觉才能有梦想

睡觉是一切自然生命体生命成长的最基本的自然属性，人也不例外。作为一个正常的人，首先得学会睡觉，一个连觉都不会睡的人，那绝对是不正常的。不正常的人分三类，一类是痴人，一类是懒人，还有一类是植物人，这三类人与众不同。睡好觉才能调理内脏，气血顺畅；睡好觉才能恢复体力，养足精神；睡好觉才能有好梦，才能好梦成真，实现梦想。睡

不好觉要不是幻想，要不就是噩梦。那么，如何才能睡好觉呢？那就是按照学校规划好的作息时间，按时睡觉、按时起床。所以这就要求同学们一定要有高度的自觉，保证有一个安静的环境，让所有的人都能够按时安静的休息。一个人的好梦那叫梦想，一群人的好梦那叫理想，一个民族的好梦那叫希望！

## 第二，吃好饭才能有能量

“民以食为天”，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，强调的就是吃饭的重要性。“夜以继日，废寝忘食”那只有神仙才能做到，一般人是难以长久坚持的。一日三餐，科学合理的正常饮食是保证身体健康成长的自然规律，特别是对于正在茁壮成长的同学们来讲，保证正常良好的饮食习惯显得尤为重要。贪吃贪睡那只能是动物，不吃不喝那是废物，知渴饱，善调养那才叫成人，一个健康的人。

## 第三，勤锻炼才能身体强壮

一个好的身体，除了吃好睡好，还必须锻炼好。经常性的体育锻炼不仅可以促进机体的新陈代谢，更能增强记忆力，使得思维更加敏捷，形成豁达、乐观、开朗的良好心境。学校每年举办两次运动会，每周都有体育课，每天都有课间操，住校生还有早操，这样做的目的就是希望同学们能有一个健康的体魄，为自己的高中生活乃至一辈子准备良好的身体条件。今天逃避了锻炼，明天丢掉的就是自己的健康。今天坚持了锻炼，明天收获的就是健康的未来。

## 第四，勤学习才能精神成长

“黑发不知勤学早，白首方悔读书迟”。这是一个属于学习者的时代，恰同学少年，风华正茂。正值学习的好年纪，博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。操千曲而后晓声，观千剑而后识器。只有勤学习，才能不断提升自己的格局，才能

实现精神的成长。

## 第五，勤考练才能温故知新

我们推进以“以考代练”为中心的教育教学综合改革，考练的实质在于使同学们对于所学的知识及时巩固，温故才能知新，通过温故来进一步加深对所学知识的理解，进而为新知识的学习奠定良好的基础，周而复始，高效递进，螺旋攀升，每个才子无一例外，每所名校无一例外。

## 第六，勤反思才能把握方向

《礼记》言“学然后知不足，教然后知困；知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。”通过反思，我们才能知道自己的不足，只有知道了自己的不足，才能不断奋勇向前。敢于反思，勤于反思，善于反思的人，他的进步一定比常人快。所以，方向比努力更重要，反思比拼搏更重要。

## 第七，做一个有良心的人

“良心者，本然是善心。即所谓仁义之心也。”良心是道德情感的基本形式，是个人自律的突出表现。当下我们的主要任务是强智健体修德，将来才能报效父母，报效社会，报效国家，做一个合格的公民，做一个有益于人民的人。所以希望同学们一定要本着一颗善良的心，做人做事要时刻对得起自己的良心，把握当下，武装自己，回报社会。无论何时何地都能拍着自己的胸脯说，我问心无愧。

## 第八，做一个有责任心的人

著名教育家陶行知先生有句名言：“千教万教教人求真，千学万学学做真人”，每个字都掷地有声的揭示了教育的本质所在。我们每个人都是独立的个体，但终究要成为社会人，我们的价值最终要体现在为社会创造价值上，一个备受家庭



宠爱，只有小我、自我的人，终究不会被社会认可，将来的路会越走越窄。所以说，我们受教育首先要培养自己的责任心，只要时刻不要忘记自己的责任使命，敢于担当重任，敢于牺牲自我，你一定会成为受人爱戴尊重的好人。

## 校长成人礼寄语篇八

尊敬的领导、敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

今天是一个特殊的日子，阳光明媚，天气怡人，我校首届学生18岁成人礼仪式隆重举行。看到大家刚才豪迈又从容地走过成人门，我的心情也是激动万分，仿佛自己也回到了从前，依然年轻又见青春。现在你们齐聚状元楼下静听来自亲人的声音。作为家长代表发言我很荣幸，倍感鼓舞和温馨。同学们（孩子们），从今天开始，你们就步入了成年人的行列，我是由衷地为你们感到高兴（祝贺你们，请你们也为自己的18岁热烈鼓掌一次），我想你们的父母也在以不同的形式祝福着你们。从牙牙学语到摸爬打滚；从姗姗学步到蹦跳飞奔，你们的童年无忧无虑天真单纯。是的，成长的过程总很温馨，因为有父母的关爱在身边随行，哄着你玩逗你开心，你能感到春天的温暖却体会不到冬天的寒冷；但父母养育你的日子却很艰辛，日夜的操劳使他们的头发已经花白不再年轻。他们任劳任怨，宁可自己受苦受累，也要让你们健健康康成才成人。从婴幼儿到儿童，从儿童到少年，从少年到青年，这一路走来父母的养育是多么的不容易，所以你们要懂得感恩。漫长的读书生涯既考验你们也考验着亲人。读书很苦很累，为了儿时的梦想，你们失去了多少休闲欢乐的光阴，特别是到了高中，学习任务重内容深，时时有比较，处处有竞争，为了能考一所理想的大学，大家都在拼黎明战黄昏深夜还挑灯。所以18岁的你们要真心懂得：只有奋力比拼，砥砺前行，才能把握机遇不负青春。早起晚归，昏暗的街道上只见你们匆匆的背影。夜深人静，明亮的台灯下独有你们傻傻的不困。

而你们的父母也心甘情愿充当了你们学习的坚强后盾。无怨无悔的陪读，不辞辛劳的接送，有时因为你们的误解和任性还得忍气吞声，不为别的，只想给自己的'孩子一个宽松温馨的家庭环境。家有儿女，儿女渐渐长大，父母怎不开心？家有考生，马上就要高考，父母怎不担心？但看到孩子消瘦的脸庞，无神的眼睛，憔悴的面容，疲惫的身影，又怎不同情？成绩固然重要，但身体不可煎熬。贴心的话语一遍一遍，叮嘱的道理一阵一阵，我想现在父母对儿女的感情大致都是如此的矛盾。（现在请用你们热情的双手为父母向上感恩的掌声）

同学们（孩子们），现在你们已是成年人了，你们准备好了吗？成年意味着什么呢？成年不仅仅是人生的一个节点，更多的是一份担当和责任。你们要学会独立地展望自己的未来，亲自规划自己的人生。18岁，世界因你又添了一股新的力量，家庭因你又增了一道新的脊梁。你们要积极进取满怀希望。你们将踏上更为广阔的人生舞台，行走四方追逐梦想。同学们（孩子们），18岁，我们再也不能碌碌无为，我们要敢于挑战敢于创新，做新时代的好青年，不辜负社会对我们的信任。但我也要提醒：生理年龄上你们过了18岁已长大成人，但你们的心理年龄还很年轻，心智没有完全的成熟，有些想法还很稚嫩。在父母的眼里你还是孩子，在老师的眼里你还是学生。你依然要接受老师的教导，你依然要倾听父母的声音。为人处世要遵纪守法，积极前行，切不可妄自尊大，我行我素，在无知无畏中堕落沉沦。

今天是5月14号，离20xx年的高考只有23天了。大家紧张吗？心态很重要，重要的是心态。也许有的同学说：还有23天；也许有的同学说：仅有23天。对于这两种不同的心态，我们要兼而有之，但又不能走极端，过于紧张不利于我们情绪的稳定，过于放松又会让我们在忘乎所以中变得迟钝。所以在最后的23天我们还要坚持再坚持，积极乐观在稳中求胜。还有23天的时间，若能很好地利用，补缺补差，夯实基础，优化训练，成绩的改善也很惊人。仅有23天，提醒我们时间有

限，若不充分利用，便无成功可言。所以，我们一方面要提高上课的听课效率，另一方面，又要提高课后复习巩固效率。不骄不躁，谦虚又谨慎，三思而后行。6月的7,8两天，我相信你们是考生你们更是考神。加油！亲爱的孩子们！（现在就为你们敬爱的老师向上真诚的掌声吧）

东至三中，本来就是一个能圆梦的殿堂。多少年来，从我们的状元楼里走出了一批又一批的莘莘学子，他们在属于自己的岗位上创造出了令人骄傲的成绩，同时也给三中带来了有口皆碑的荣誉。我相信，只要我们师生共同努力，心往一处想，劲往一处使，今年的高考仍然会创造奇迹。今天你以三中而自豪，明天三中因你而荣耀。1万年太久23天刚好，不舍昼夜。除了上课，更争朝夕。你若奔跑必胜高考，道路虽然曲折，但方向明确，坚持不懈，同样能够实现目标。

同学们！18岁！多么美好的青春年华！让我们以满腔的热情来迎接它的到来吧！但为了即将到来的高考，我们把美好的理想埋在心中，把曾经的豪言付诸行动，把所有的烦恼抛在脑后，满怀信心，昂首挺胸向前冲！冲吧！不是叫你抽水，而是为你加油！干吧，不是叫你喝酒，而是劝你奋斗。

最后我们的口号是：

苦吧！累吧！要困吧！揉揉睡眼，清醒吧！猛干23天，你是高考大赢家！

读啊！写啊！莫玩啊！伸伸懒腰，坚持啊！狂搞3星期，咱是将来幸福人！