

# 2023年高三班主任的讲话稿(通用11篇)

总结是一个反思和总结过去经验的过程，它能够让我们更加清晰地认识到自己的成长轨迹。写好总结范文的技巧和注意事项接下来是一篇总结了个人成长经历的范文，希望对大家有所帮助有所借鉴。

## 高三班主任的讲话稿篇一

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家好！在这个距离\_\_年高考仅剩三个月不到的时间，我们高三全体师生聚集在这里，召开\_\_二高中\_\_年高考动员大会。能够作为教师代表发言，我感到无比荣幸！高三是激情燃烧的岁月，满怀无限的憧憬与梦想，在这追梦的道路上，我们是你们忠实的朋友。亲爱的同学们！真的希望你们是老师一部很成功的作品！为自己、为家长、也为了学校。

有人说高一是一杯牛奶，既鲜美又纯真；高二是一杯可乐，活力四射，个性张扬。同学们，在你踏入高三的那一刻起，你已不再拥有高一的新鲜和纯真，也少了高二的叛逆与张扬，而多了几份拼搏的激情，多了对未来的理性思考。因为在你身上，汇聚了老师更多的目光，倾注了家长更多的心血，你的肩上承载着更多的希望与责任。如果把人的一生看作是一盘棋的话，决定结局的其实只有关键的几步，那么高三就是其中最关键的一步，这一步会决定你的命运，也会影响你的一生。

我们要对自己的前途负责，这个世界没有无故拯救你的天使，如果你自己都不努力一点的话。当你不需要别人在身边教育要好好学习就能够认真坚持的时候，你就成功了一半。这个世界上没有什么不可能，就怕你自己先胆怯了，即便是可能也将沦为不可能。同学们，加油吧，哪怕你现在成绩再差，

你必须面对这一次高考，你要真正做到像汪国真诗里面说的那样：“我不去想，是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程”。既然瞄准了一个目标，我们就应该义无反顾地走下去。要知道，很多事情，玩呀，恋爱呀，到了社会上，到了大学里都来得及，惟一来不及的就是这个时期的学习。从来就没有人感叹自己高中没有玩好，而更多的人感叹自己高中没有学好！高三这一年，就是捡起原来遗忘知识的一年，即使你以前学得不是很好，你也有机会再迎头赶上，因为这一年的学习，是你以前两年学习的总和所比不了的，它是系统全面的，如果你以前的学习哪里有漏洞，这是最好的补救时机了。高三的生活，大强度的训练已经开始，这样的日子肯定很苦，也肯定比较单调。但是你要相信，每个人的潜力都是无限的，学会分解你的目标，每天每科学会做两道题，还有301天，你每科的高考类型题目做三遍、四遍的机会都有了。所以，请坚信自己，只要你不放弃，胜利最终会站在你这边的。而且，高三真的是非常变幻莫测的一年，什么奇迹都可能发生，你会发现很多人的名次、成绩都是很不稳定的，大家在班级里、在年级里的名次也在不断地变化。所以，成绩差一些的同学，只要你在这一年里把握住所有学习的时间和机会，你很有可能上升到前列，而成绩好的同学，如果你掉以轻心，也有落马的可能。所以我们每一个人都必须保持高度兴奋的学习状态，在这仅剩十个月的时间里，同舟共济，共同超越原来的自己。

明天的太阳照旧会冉冉升起，高考没什么了不起的，告诉自己：豁出去了！连豁出去的勇气都有了，就没什么好害怕和犹豫的了。我很欣赏一句名言——失望惧我，我还惧什么？！这话，说得太酷了。失望都怕我，你说我还怕什么？不管我们现在是名列前茅，还是暂居人后，我们都还有三百个日夜的调整期哪，在未来的日子里，让我们充分利用每一寸光阴，为共同的目标而努力拼搏吧！请相信：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二雄关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。在这一刻，我也想起了当年拿破仑率领大军翻越阿尔卑斯山的豪言壮语：“在山的这边，是枪炮和泥泞；

在山的那边，有鲜花和美酒！”我们眼前，正是高考这座高山，我们最后要征服的高山。在山的这边，是枪炮和泥泞，我们正在共同走过；在山的那边，有鲜花和美酒，翻过去，就是我们美好的未来。请相信，没有比脚还长的路，没有比人还高的山。

同学们，高考将翻开你生命中崭新的一页，它会让你的梦想绚丽如画，让你的前程灿烂如星，让你的生命完美如歌，而这一切的可能，只有两个字能够实现——拼搏！

同学们，高考号角已经吹响，我代表高三全体师生在这里郑重宣誓：壮志在胸，奋力拼搏！携手并进，共创辉煌！

最后，祝同学们高考成功，梦想成真！

谢谢大家！

## 高三班主任的讲话稿篇二

全体高三同学：

两天后，你们即将迎战高考，我希望你们都能金榜题名，带着成功与自信荣归故里。

两个月后，你们将走入大学的殿堂，我希望你们多一些志存高远的情怀。

四年之后，你们将踏入社会，我希望你们多一些“天下兴亡，匹夫有责”的胸怀。

全体高一、高二同学，再过一年或两年，你们也将走进学考和高考的考场，目前，你们的学习基础还很薄弱，每一个同学都应当认真反思其中的原因，是态度问题还是方法问题，我认为态度问题大于方法问题。在刚刚结束的全国生物联赛

中，我校高二年级纪徐斌和王家明同学分别荣获大连赛区普通高中组二等奖和三等奖。这个实例告诉我们，我们的同学是有潜力的，只要我们努力，成功一定会拥抱我们。而现实中，我们许多同学努力程度不够，不舍得付出，甚至思想走向歧途。各位同学，学习是一份苦差事，但不是不可承受的，你们要始终牢记“梅花香自苦寒来”的道理。

各位同学，跨进校园一步，承载学校荣誉！迈出校园一步，肩负家国重任！希望一中的每一位学子都能够知礼诚信、勇于担当，成为一名对社会有用的人。

最后，让我们共同祝愿高三同学旗开得胜，金榜题名。

祝愿全体在校同学学习进步，全面发展。

祝愿全体教职工身体健康，工作顺利。

祝愿我们的一中再创佳绩，越来越好。

谢谢大家！

## 高三班主任的讲话稿篇三

尊敬的各位领导、老师、家长、同学们：

大家好！

首先，我谨代表全体教师，向各位同学表示最诚挚的祝贺！从今天起，你们正式步入成人的队伍，迈入共和国成年公民的行列！祝贺你们，你们是与新世纪共同成长的一代，也是担当复兴中华伟大梦想的一代！

高中时光不长，只有三年，但对任何人来说都是一笔宝贵的财富。在师长的谆谆教导与精心呵护下，在家长的悉心关怀

和全力支持下，在学校的积极引导和熏陶培育下，你们汲取了丰厚的知识，你们锻炼了健康的体魄，你们养成了良好的习惯，你们熔铸了坚韧的意志，你们树立了远大的理想。今天，你们站在这里，潇洒自信，壮志昂扬；作为你们的老师，我倍感自豪，倍感荣光。

古往今来，有多少仁人志士，有多少英雄豪杰，在十八岁的时候，就立志高远，情怀激荡。西汉时代的贾谊，饱读诗书，善写文章，十八岁时就已经名扬四方；同学们，你们既然已经成人，就要志存高远，担当大义。这既是个人成才的需要，更是整个时代的呼唤。

同学们，在不远的将来，你们就要迎接人生的第一个重大挑战，就要为自己开创一个更加美好的未来。你们的肩膀上，承载着你们的父母满满的希望，承载着全体老师的殷殷嘱托，承载着一中的骄傲与荣光！

“鸿鹄高飞，一举千里；羽翼已就，横绝四海。”同学们，希望你们展开十八岁的胸怀，迈开十八岁的步伐，心怀感恩，铭记责任，以奋斗的姿态将高考进行到底！

最后，祝愿同学们乘风破浪，鹏飞万里！祝愿我校2019年高考旗开得胜，再创辉煌！

谢谢大家！

## 高三班主任的讲话稿篇四

同学们：

学考已经结束，从2013年6月14日开始，我们正式进入学生生涯中最重要的高三阶段。那么，高三对我们来说，到底意味着什么？我们该确立怎样的目标？我们该有怎样的精神和状

态？高考考什么，怎么考？我们该怎么复习？我今天的谈话主题是《高三是什么？》，就是围绕这些问题展开的。

意识到自己已经是高三的学生，高三的学生应该比高一高二的学生更自觉、更成熟理性、更敢于担当责任。理应在苦学、守纪、文明举止、理解尊长等方面成为学弟学妹的榜样。高三没有特权，高三学生照样要早起，要穿好校服，要搞好教室和环境卫生，照样不得迟到，不得带零食或早餐进入校园；不得带手机。

相信自己，一定能行。不管你的基础如何，高三各科都要重新复习2-3轮。其实，大多数人的智商都差不多，成绩的取得主要是后天努力的结果。（比如被我们神话的高三的聂卓和王钢同学，都是苦读出来的）。只要我们珍惜每一分钟，每一分钟都有效益，高中完全可以重来一遍，我们完全可以弥补自己在知识和能力上的不足，完全可以取得翻天覆地的惊人的进步，创造属于我们自己的奇迹。

相信老师。老师的经验可以让我们少走弯路；老师的指导可以让我们茅塞顿开；老师的鼓励可以激励我们奋勇前行。

相信学校。学校把本届高三看做学校工作的重中之重，在师资调配上将集中优势师资；在管理上将出台很多新举措。学校管理层都是高三管理和备战高考的行家里手，目前的管理团队有务实的作风、踏实的工作态度和丰富的经验。学校的课改精神和成果也将赋予我们复习新的动力和方法。

明确的目标是前进的动力和方向。高考的目标必须从自己的实际出发，必须具有挑战性，是我们通过努力可以实现的。大目标要分科、分阶段地分解为小目标，然后自己有计划地完成。文化相对薄弱而又有艺术爱好的同学，一定要选择一门专业，从现状和未来的'社会需要来看，有一技之长的专业生的就业有明显的优势。文化基础相对薄弱又没有艺术爱好的同学，必须确定三本和专科的目标。如果没有目标，那么

请你离开高286班。

不抱怨，我愿意；情绪稳定，热情乐观；沉下去，活起来；专心致志，心无旁骛；作息有规律，劳逸结合。全力以赴，绝不放弃。

拼搏：搏一轮春夏秋冬，换一生无怨无悔。

坚持：无论怎样努力都可能失败，无论怎样失败都要更加努力。

既要在课堂紧跟老师复习，多与老师沟通，又要自己课外主动复习和积累。

既要独立思考，也要和同学合作探讨；

只有真正把握基础知识和基本概念，才能提高思维和能力。

既要多练（50套题以内），做到量的积累，更要总结各种类型题目的思路、方法、程序和规律，做到质的提高。做透一道题比做100道题重要100倍。

充分发挥错题集的作用，反败为胜。正是从自己的错误中，我们才可以取得最快的进步。

平时练习要独立、认真，更要限时。书写要字迹工整，大小适宜，又快又好。高考就是独立认真限时地做题目。把平时的练习当作高考，高考就变成平时。

高三的收获是通向高等学府的通行证，是父母满意的微笑；是老师和同学的赞赏；是对自己10几年寒窗苦读的回报。更是自己发挥潜能，超越自我，战胜一切艰难困苦，排除一切干扰去争取胜利赢得竞争的成长。高三的苦能吃，人生的苦就都能吃，高三的关能过，人生还有什么关不能过？所以说，

高三的收获是一笔巨大的财富。

同学们，高三的帷幕已经拉开，高三的号角已经吹响，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。我相信，只要我们全体师生、家长共同努力，我们就一定能够实现自己的目标和班级的理想。历史已经证明你们是最优秀的文科生，2014年的六月的天空将因为你们而格外闪亮，我们全体老师家长将因为你们而自豪！

## 高三班主任的讲话稿篇五

尊敬的各位领导、各位老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

首先，请允许我代表20\_\_届毕业班的班主任，向在座的所有高三同学们表示衷心的祝贺！祝贺你们在马中度过了三年奋斗的时光，祝贺你们即将以优异的成绩步入人生新的殿堂。

在这心潮澎湃的毕业时刻，我们有很多感激要表达：

第一，我们要感谢学校，感谢王校长，感谢学校的其他部门。感谢学校给我们提供了一个优良的学习环境，一个成长成熟的平台。感谢王校长和其他部门领导，是他们政策上对高三的倾斜，人力和物力上对高三的支持，我们才有了坚强后盾，我们才能心无旁骛，决战高考。是他们心系高三，想方设法给我们请名师、教授，开讲座，对我们进行学业和心理的辅导，我们才有百倍信心，笑迎高考。感谢年级韩校长、王主任、刘主任等，正是他们的辛苦付出和早、中、晚的艰苦坚守，我们高三才能在紧张有序中扎实前行。正是他们的保驾护航，你们——我们的高三学子们才能在今天充满豪情地高呼：高考，我来了！



第二，我们要感谢我们各班的任课老师们，感谢他们课前的精心备课，认真研究每一道习题，穷尽其解法，找寻最合适、最易被同学们理解的方法去讲授；感谢他们在课堂上充满激情声嘶力竭地呐喊；感谢他们埋头专注于一份份习题，一份份试卷的精心批改；感谢他们充满爱心地与同学们交流和耐心细致的辅导。正是他们心血的付出，我们班主任的工作才能一帆风顺；正是他们的心血付出，你们——我们的高三学子们才能在今天无畏无惧地高呼：高考，舍我其谁！

最后，我们要感谢亲爱的同学们。

三年来，我们朝夕相处，马中的每一位班主任不是你们的父母却胜似父母，不是你们的兄长却胜似兄长。在你们人生成长的关键时刻，我们结下了一段不解之缘，为此我们每一位班主任都感到十分荣耀。三年来，你们叛逆过，我们教育过；你们失败过，我们伤心过；你们成功过，我们喜悦过。

我们希望所有的同学都带着美好的记忆，走向未来！

## 高三班主任的讲话稿篇六

各位领导、老师们：

前天国松通知我安排我作为学科代表和班主任代表发言，时间10分钟，估计用不了。首先就历史学科。历史考得不好。比湟里少了0.5，比奔牛少了近7分，比前黄少了10分。低于区平均。7、8两个班拖了后腿。这也不应该是我们的应有水平。究其原因，一是一直以来我们的指导思想出现了错误。让的思想过了头，无论从读书还是作业时间来看，让得太多了。我班里是每两天有15分钟的读书时间，每两节课下来有32个选择题作为作业练习，从来不做大题目。年级里的指导思想是语数外全力以赴，文科选修可以到这一个月最后阶段加劲赶上。对此我还是保持清醒头脑的，这是不可能的，越到最后肯定越是会把时间放在语数外上，除非班主任有极

强的调控能力，告诉学生你的语数外也只能这样了，最后时间赶紧弄弄选修吧，保证两个b吧。即使我们有胆这样说，学生不一定肯这样做。越到最后，学生越是豪赌语数外，我是这么认为的。二、考得不好第二个原因也是根本原因，是缺乏钻研。我们组目前最大的问题在于停留于学案。就我自己来说，很费劲地弄出了一个学案，于是长出了一口气，觉得总算又解决了一个单元了。至于怎么上课，很多时候是照着学案讲，或者中间随堂补充了几个内容，学案上的东西都没讲完，急着又要下一个单元了。我上课又特别喜欢补充时事热点，学生的面宽了，但是对基础知识扎实没有底。这个毛病我改不了，但是并不是说课堂效率不能提高。关键是精心备课。昨天下发的作业控制办法，我看了指导意见是文科选修和生物不安排课后作业时间。我觉得还是要有的。一点都不安排有点极左了。文武之道一张一弛，做了很长时间的语数外，做做政史地属于大脑的放松。我们迎合高考模式，但是千万不能急功近利，乱了方寸。上学期发的20套模拟卷，因为没时间做，我组只做了2套，2套，有点可笑了，数学一天就做完了。马上一开学，会有20套各大市期末卷发下来，如果没有练习的时间，到一模还只能做2套。所以这学期我没有订统一的学辅用书，没意义了。怎么办？我的想法是精心备课，把题目多串到课堂中去讲，对于知识点要精讲，练习要精练，好处是用不着批作业了，因为都是课堂上做，只要课后把学生改的练习收上来看，发现问题。课堂真的不能有一句废话。这里面的要做到，备课的量要非常足，所以拜托大家以后不要跟我讲话了。我要备课的。历史组的全体老师都不要讲话，除了集体备课时候。当然我们一方面埋头备课做事，提高课堂效率，另一方面不要自乱阵脚，以为差的一塌糊涂了，这个时候主要是关注临界生，加强个别辅导。既然是对临界生做功夫，我们只要重点关注他们的练习情况，课前课后在教室多呆一会儿，晚自习和双休日时间，多拎拎。我们能做的就是这些，要有忧患意思，改进不足，又不要风声鹤唳，去死揪，在认清和服从大局的前提下，自身工作做好，相信不会有什么大问题的。

第二个内容是班级情况分析，这方面我想结合德育条线工作，一起讲。划到285，7班是16个。不满20个，我还是有点遗憾的。我的高考目标是30个。因为7班的水平是20名以内可以上二本。全班有30人以上曾经两次考到过班级前20，所以定位为30个。

老师也苦，吃了这么多苦对自己还没有信心，还觉得自己会考不上大学，还有天理吗。学生总是笑笑。请在座的老师们也要这么认为，如果我们和我们的学生吃了那么多苦，最后连自己都信心不足，怎么去教育学生，怎么让我们的学生树立必胜的信心。因为我看到了他们在努力，我从来不忍心去责怪他们，发现问题要指出，但绝没有半点不耐烦和讽刺挖苦。高三的路要怎么走？我觉得只有两点：学校层面要有科学的迎考策略，调控大局；班主任和任课老师层面首先是不断给学生鼓劲，其次是提高复习效率。

上学期期中家长会，我在谈到后期工作思路时是这样说的：

一、建设和谐班级，快乐学习

二、关注每一位，持续激励鼓劲，绝不打击，但要指出问题。

三、任课老师关注学生听课状态，及时指出学生存在的问题。

四、用我的自信乐观感染每一位学生，当好舵手。

针对高三年级的人生规划教育我再提一提。王校长明确了高三人生规划教育的中心是升学指导。上学期周琳和秦静洁弄出了一个院校专业和对口职业前景介绍的初稿，后来因为督导和期末考试，一直没有拿出来，这学期一开学就要拿出来了，有些地方还想完善，但是工作量很大，主要涉及到近三年相关院校对应专业的录取分数线，几百个，要统计出来工程浩大。希望首先在教师间传阅，大家来提意见，想办法完善，不知是否可行。

最后几个活动我再提一下。首先是开学到3月份的“文明建设月”活动。方案正在制定，请班主任认真参与，争优评先，争取良好的开端。其次是2月底的100天倒计时活动，各班策划主题班会，请立即着手筹备。其它班主任常规工作昨天已经说过，不再啰嗦。务必重视宿舍和卫生工作，请大家相信校长室和年管会的决心，职责明确，责任追究，分量很重的。

我就讲这些，谢谢大家。

## 高三班主任的讲话稿篇七

上次与同学们一起分析了高三乐山第一次诊断性考试的情况，当时我提出了要真聪明不要假聪明，成绩是平时学出来的以及如何抓薄弱学科的问题，经过了近两个月的时间，你们的二调考试成绩告诉我同学们还是听了我的劝告的。

这次二调考试我们班67人中达到本科384分21人、一专345分36人、二专204分63人，与一调考试相比：本科增加3人、一专增加6人、二专增加10人。（一调的一专与二专分别是381/294）第三次调研考试将在4月27、28号进行，到三调我们有将近两个月的时间，对关系我们人生的关键的两个月我们如何度过？我建议同学们做好以下的工作。

首先是认识问题和态度问题，不要以为已经胜券在握更不要认为自己没有希望了。不到高考结束拿到通知书的一天你就不能认为已经上了大学了，以为没希望也就更不对了。乐山调考只是过程考试，只是证明我们一段时间的努力情况，只是对我们一段时间学习情况的检验，到高考还有将近三个月，变数大得很，希望大大的有哇。这次新进入本科的同学有欧七一22/5、程志文25/8、沙衍佚23/9、高联欣26/10、金杨虹30/13、童美英29/14、曾梦媛33/20，这7同学进步名次就比较大，希望你们坚持、保持、继续努力。这次考试中有4个同学成绩波动大些，这4个同学在一调时入了本科，这次没入，一定要在老师帮助下认真分析总结，你们基础是比较好的，

下次一定能进入本科的行列，这一点我是坚信的。（钟蕊372、李丽英364、尧成涛351、吴波350）。

第二是还要更认真些。认真是一种能力的体现或者说就是一种能力。认认真真，脚踏实地才会有收获，学习成绩不好的根本原因是浮躁，主要体现在以下几个方面：上课一听就懂，其实没有真懂；看书一看就会，其实没有真会；题目拿来就做，其实没看清楚条件；做完了没检查就上交了，图完成任务，其实错得不少；发现自己做错了经常原谅自己，对自己说那是自己粗心造成的，结果没改正。以上这些坏毛病导致三种危害：学的时候学不会，考的时候考不起，错的时候改不了。什么才叫会？得满分、熟练、举一反三才算数。

第三，再次强调，薄弱学科要抓起来。这次乐山划线本科的学科入围分分别是语文83、数学78、外语83、物理59、化学54、生物30. 查一查一调考试以来自己学科的变化情况，过去没有达到学科入围分的，这次是不是达到了，提高了多少，总结一下是采取什么措施提高了成绩的，最后这三个月我如何坚持。

同学们，坚持就会成功！

## 高三班主任的讲话稿篇八

随着社会一步步向前发展，我们用到讲话稿的地方越来越多，讲话稿可以帮助发言者更好地表达。那么讲话稿一般是怎么写的呢？下面是小编为大家整理的高三开学班主任讲话稿，仅供参考，希望能够帮助到大家。

各位领导、老师：

大家下午好！

今年高考的胜利带给我们的喜悦还没有散去，奋战高三的冲

锋号又已吹响，三年的持久战已经进入了最后10个月的决战阶段，光荣而艰巨的任务又一次落到了我们的身上。两年前的我们，顶住压力，豪情满怀，珊珊状元，开天辟地；今天的我们继往开来，壮志凌云，摩拳擦掌，呼之欲出；明年的我们一定会彩旗飘飘，捷报频传，惊喜无限！

奋战高三，对于我们青年教师、对于我们班主任来说是巨大的挑战，同时更是难得的机遇，是展示自我的舞台，是为校争光的机会。作为高中教师和班主任，不经过高三的洗礼和锻造，将永远无法真正的成长、成熟和进步。我们一定会抓住机遇、迎接挑战、迎难而上、雍正第一，绝不辜负学校和级部对我们的厚望。

作为班主任，在管理班级中一定要树立经营意识，做到经营班级、经营高三。为此必须做到以下几点：

第一，经营好班级我们一定要讲奉献。一份耕耘，一份收获；一份经营，一份利润；一份付出、一份回报。我们要想有更大的利润、更大的收获、更多的回报，首先要做的就是勤耕耘、多付出，用心经营。奉献学校、奉献学生是我们每一个教师的职业所在。

第二，经营好班级我们一定要多靠班儿。没有人对靠班儿的实际效果产生怀疑，这是最实在、最简单，但又是最有效的方法。这也是我取得一点点成绩的制胜法宝。在奋斗高三的这十个月里我们要千方百计的多跟学生在一起，把靠班儿进行到底。

靠班儿要把握三个“关键”：

1、靠班儿要靠关键时间。一天中，学生自主学习的时间往往是最容易出现波动的关键时间。也就是早上7点到7点40的早读时间、中午1点40到2点的时间，晚上6点半到6点50晚自习之前的时间、以及三节早自习时间。这些关键时间我们都靠

上了，也就靠在点子上了，离成功也就不远了。

2、靠班儿要靠关键学生。这些关键学生主要有两类，一类是目标生，即尖子生、重本生、重本边缘生、普本生和普本边缘生；一类是问题学生。抓好了目标生，我们的成绩就得到保证了；抓好了问题学生，我们的班级秩序就得到保障了。对于以上两类学生，我们要时刻靠上、密切关注。关键学生靠好了，班级成绩就搞好了。

3、靠班儿要靠关键事件。凡是能够直接影响班级秩序，产生恶劣影响的事件，我们一定要重点靠上解决。例如大声吵闹、破坏课堂自习秩序，迟到、旷课、夜不归宿等，这些事件我们一定要提前设防，出现之后立即解决，防止他们影响复习备考的大局。

第三，经营好班级我们一定要注意细节，抓好常规落实。“天下大事，必做于细”，备战高考、管理好班级也必须从细节入手，抓好常规管理。每天早上一到教室，看看教室地面卫生、卫生工具的摆放、讲桌的整理、窗帘是否自然下垂，以保证同学们有一个良好的学习环境；然后目光扫视每一个学生，看是否有未到位的、看是否有没有进入学习状态的、看每一个学生的精神状态如何，对于状态反常的同学及时谈话、了解情况、迅速解决。要从细节入手、关爱学生，所谓“于细微处见真情”。天气预报有雨，要及时告知学生带伞，天气降温要提醒学生及时添加衣物，防止班中出现大规模感冒情况。认真做好这些细节，有时往往会产生巨大的效果。

第四，经营班级一定要于各任课老师搞好协调配合。我们班主任每周要主动与各任课老师交流，了解各科的学习动态，了解目标学生各科的学习状态，了解班级复习备考存在的问题。积极认真的配合落实任课老师的各项要求，帮助任课老师收好各科作业。协调任课老师，确定具体的时间、方式来弥补班级弱科，实现各科均衡发展。要尊重任课老师对班务

工作的建议与意见，主动宣传任课老师的长处、优点和劳动成果，树立起他们在学生心目中的威信。严禁学生中出现不尊重任课老师的言行，最后形成各任课老师协调配合，各学科共同发展到局面。

总之，作为班主任，我们一定会把班级当成自己的“责任田”，努力耕耘、用心经营，最终收获丰厚的果实。

作为我们青年教师，在奋战高三中也要树立经营意识，努力经营学科，提高教学成绩。为此我们一定做到：

第一，精心备课，深钻细研。对教材知识的挖掘、考点的把握、教学方法的研究是无止境的。因此，我们青年教师一定尤其要注意精心备课，深入细致的钻研考点知识，必须坚持“不备好课不上讲台”，不断打磨自己的课堂，稳扎稳打，步步为营，深入细致的搞好一轮、二轮、三轮复习的教学，千方百计的提高教学成绩。

第二、虚心学习，总结落实。作为青年教师，我们有干劲和激情，但缺乏经验，对知识的把握也不一定准确到位，这就特别需要我们虚心向老教师学习，认真听课观摩老教师们的课，做到“一备、二听、三改、四上讲台、五总结反思”，从而，切实提高课堂教学效率。我们要不断总结教学过程中的经验教训，认真细致的落实好教学常规，一定要落实好每一个学案，批改好每一次作业，分析好每一次测验，讲评好每一次试卷。只要把这些每一次的教学常规都落实好了，好成绩自然属于我们。

最后，作为咱们青年教师，除了用心经营好自己所教学科外，也要积极主动的协助好备课组长和老教师们，以晚辈谦逊的姿态，尊敬老教师，积极主动的为备课组和老教师们多做事情，积极主动的打扫好办公室的卫生、抬水、抱学案等，积极主动的做好我们晚辈们应该做的事情。



相信，明年盛夏的奇迹，一定属于潍坊一中，一定属于我们高61级！光荣榜上一定有我们年轻教师的身影。谢谢大家。

## 高三班主任的讲话稿篇九

高三开学后第一次班会上班主任做了鼓励的讲话。下面本站小编整理了高三开学班主任讲话稿，供你参考。

高三是个很关键的时期，班主任的工作也是很有压力的，在高三开学的第一天，作为班主任的你该说点什么才合适呢？下面是小编为大家整理的范文，欢迎参考。

走进高三(1)班，我这样说：有申请退学的吗？

当我充满信心的走进高三(1)班的教室的时候，迎面而来的目光里，有审视，有期待，有认同，也有希望。我立刻感觉到柔弱肩膀上的担子不轻，承载着你们的期待，肩负着家长的希望，担负学校的重托。刚刚知道带高三(1)班这个消息时，我心里很不舒服，按照你们的说法是“郁闷”。我清楚的记得曹校长和我的谈话：“这次我要为难你一次，为了学校，我反复思考和论证，我只能把高三(1)班交给你。”那天在深圳的麒麟山庄，学校领导宴请高三教师，我十多年来第一次酩酊大醉。醒来后，朋友劝我，这是学校的信任和重视。我也明白几十个家庭和几十个青年的未来系于一身，意义不必言说。后来逐步了解我们班，虽然“名声”远播，其实是有内在的原因的，于是暗中心里勾画起我们班级的蓝图来，越来越美好，那天和何老师彻夜长谈直至凌晨四点，为我们初次见面设想了六种切入的方，用苦心孤诣来形容，一点也不为过，虽然结果被一一否定，而心里却越来越亮堂起来。

初中是义务教育，高中是可以主动要求退学的。如果有人不愿意继续在校学习，我将负责责任的告诉大家，我愿意和你们

的爸爸妈妈沟通，我将告诉他们：自学可以照样成才，条条道路通罗马。不过，我也负责责任的告诉大家，如果这样的话，你将为此付出惨重的代价。自学可以成才，但道路将更加艰难曲折。

首先，要打造属于我们的天堂

有人和上帝讨论天堂和地狱的区别。上帝对他说：“来吧！我让你看看什么是地狱。”他们走进一个房间。一群人围着一大锅肉汤，每个人都是一脸饿相，瘦骨伶仃。每个人都有人一只长柄汤勺，但汤勺的柄比他们的手臂还长，自己没法把汤送进嘴里。有肉汤喝不到肚子。只能望“汤”兴叹，无可奈何。“来吧！我再让你看看天堂。”上帝把这个人领到另一个房间。这里的一切和刚才那个房间没什么不同，一锅汤、一群人、一样的长柄汤勺，但大家都身宽体胖，正在快乐地歌唱着幸福。“为什么？”这个人不解地问，“为什么地狱的人喝不到肉汤，而天堂的人却能喝到？”上帝微笑着说：“很简单，在这儿，他们都会喂别人。”我想起一个盲人的故事：一个盲人，晚上出门总提着一个明亮的灯笼。别人看到了，很是奇怪，就问他：“你又看不见，为什么还要提着灯笼走路？”那个盲人认真地回答说：“这个道理很简单，我提灯笼是为了让别人能看见我，这样既帮助了别人，又保护了自己。”

我再给大家讲一个发生在中国台湾的真实故事：有一个人工管理的道口傍晚时分发生了重大的交通事故，有关单位开展调查。调查人员向巡守员问了三个重要的问题：“火车到达时是否在场执勤？”巡守员回答：“依照规定，在场执勤。”“是否提起警示灯左右摇晃警告来车？”巡守员回答：“警示灯确实左右摇晃。”“警示灯点燃了吗？”此时巡守员犹豫了。巡守员一切依规定办事，但是他忘了点燃警示灯。与其说是缺少一盏点亮的灯，倒不如说是缺少一颗点亮的心。写到这里，聪明的你一定会明白我的意思：先把心灯点亮，这是人生最要紧的一步！

同学们：每天要上不愿意听的课，每天要做不愿意做的作业，不能做自己喜欢做的事情，苦啊！玩不能尽兴的玩，学又没有认真的学，结果是一事无成。当别人高高兴兴领取大学录取通知书的时候，我们领取的是不尽的烦恼和终身的遗憾。为打造属于我们的天堂，请用明亮的眼睛，发现同学身上的闪光点。要求每人在班会上都发言，必须说出一个同学的优点，而且必须通过一件事情来表述，不可以用一句话就概括完事，要认真对待，要让同学感动。这段时间，同学们要把自己最美好的一面展示出来，让大家发现。

其次，要给人生加个意义

我想了无数个晚上和白天，得到了这样一个答案。今天，在这里，我将非常负责的对大家说，我思索的结果是人生没有任何意义！

大家先不要忙着给我鼓掌，我的话还没有说完。我说人生没有意义，这不错，但是——我们每个人要为自己确立一个意义！

我们大多有坐火车的经历，可谁想过：“快车和慢车跑起来的速度其实是一样的，只是中途停车的次数和长短不同。”求学何尝不是这样。有的同学是每星期一小站，好好“放松”一下；每学期一大站，“痛痛快快的玩个够”；初中升入高中，高中升入大学，更是人生的“大站”，不玩他个天昏地暗不算完。结果，他们就成了“慢车”。

你有现在的成绩，不是因为你这辆车跑得比别人快，而是因为你是一辆“快车”，不靠站，不停车，一直往前跑。今后的人生路上，是继续当一辆快车呢，还是改为慢车呢？就看你自己了！快车虽然舍弃了一些景观，但可以快捷地到达终点。如果处处都想仔细游览，结果一定会变成慢车。

为了自己的人生，我们需要的是提速，因为我们曾经停靠了过多的地方。再次，没有规矩，不成方圆。有个中国学生到日

本留学，一边学习，一边打工，给老板洗盘子。日本餐馆规定，盘子、碗一定要洗七遍。久而久之，这位打工者心生一计，将七道工序减少到六道，然后减少到五道。后来被发现，自然被解雇。他到其他餐馆求职，人家一查他的资料，都断然拒绝。他在这个国度无法生存，只得黯然回国。任何游戏都有一定的规则。如果破坏了规则，短期内也许会占便宜，长远看，必将碰壁。班级管理也是如此。规章制度一旦建立，短期内肯定对一些人有所限制，甚至伤害；但对集体以及个人的长远利益，绝对是有百利而无一害的。为了班级的整肃严谨，为了同学们长远的利益，老师难免会牺牲个别同学的利益。我希望同学们能够理解老师的苦心，千万不要以为老师是和你作对，我们的目标一致，没有任何冲突，我的职能就是为了管理好班级，让大家顺利的走进大学。

今天，我向同学们表个态：为了同学能够学习生活在一个安静整肃和谐上进积极进取的环境里，我将不遗余力，勤勤恳恳，兢兢业业的为同学们服务。

我说假如我是歌手或者演员，假如台下不时有掌声鼓励我，我将更加充满信心。希望在一年后，同学们自发的由衷的给我掌声！最后，给自己建造一座漂亮的房子。有个老木匠告诉老板说要离开建筑行业，回家享受天伦之乐。老板问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是，大家都看出他已经是心不在焉，用料不讲究，干活不认真。房子建好了，老板把大门的钥匙递给他。“这是你的房子，”老板说，“这是送给你的礼物。”他目瞪口呆，羞愧得无地自容。今后他只得住在一幢粗制滥造的房子里！

我们又何尝不是这样。我们常常漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉时，早已困在自己建造的“房子里”了。

把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天要精心地敲击每

一颗钉，精心地加上每一块板，精心竖起每一面墙，用你的智慧好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建，即使只有一天可活，那一天也要活得优美、高贵，墙上的铭牌上写着：“生活是自己创造的。”

现在，我们就是在为自己的未来建造房子！面对今天，我们要分秒必争！展望明天，我们要信心百倍！

各位领导、老师：大家下午好！

今年高考的胜利带给我们的喜悦还没有散去，奋战高三的冲锋号又已吹响，三年的持久战已经进入了最后10个月的决战阶段，光荣而艰巨的任务又一次落到了我们的身上。两年前的我们，顶住压力，豪情满怀，珊珊状元，开天辟地；今天的我们继往开来，壮志凌云，摩拳擦掌，呼之欲出；明年的我们一定会彩旗飘飘，捷报频传，惊喜无限！

奋战高三，对于我们青年教师、对于我们班主任来说是巨大的挑战，同时更是难的的机遇，是展示自我的舞台，是为校争光的机会。作为高中教师和班主任，不经过高三的洗礼和锻造，将永远无法真正的成长、成熟和进步。我们一定会抓住机遇、迎接挑战、迎难而上、雍正第一，绝不辜负学校和级部对我们的厚望。

作为班主任，在管理班级中一定要树立经营意识，做到经营班级、经营高三。为此必须做到以下几点：

第一，经营好班级我们一定要讲奉献。一份耕耘，一份收获；一份经营，一份利润；一份付出、一份回报。我们要想有更大的利润、更大的收获、更多的回报，首先要做的就是勤耕云、多付出，用心经营。奉献学校、奉献学生是我们每一个教师的职业所在。

第二，经营好班级我们一定要多靠班儿。没有人对靠班儿的

实际效果产生怀疑，这是最实在、最简单，但又是最有效的方法。这也是我取得一点点成绩的制胜法宝。在奋斗高三的这十个月里我们要千方百计的多跟学生在一起，把靠班儿进行到底。

靠班儿要把握三个“关键”：

1、靠班儿要靠关键时间。一天中，学生自主学习的时间往往是最容易出现波动的关键时间。也就是早上7点到7点40的早读时间、中午1点40到2点的时间，晚上6点半到6点50晚自习之前的时间、以及三节早自习时间。这些关键时间我们都靠上了，也就靠在点子上了，离成功也就不远了。

2、靠班儿要靠关键学生。这些关键学生主要有两类，一类是目标生，即尖子生、重本生、重本边缘生、普本生和普本边缘生；一类是问题学生。抓好了目标生，我们的成绩就得到保证了；抓好了问题学生，我们的班级秩序就得到保障了。对于以上两类学生，我们要时刻靠上、密切关注。关键学生靠好了，班级成绩就搞好了。

3、靠班儿要靠关键事件。凡是能够直接影响班级秩序，产生恶劣影响的事件，我们一定要重点靠上解决。例如大声吵闹、破坏课堂自习秩序，迟到、旷课、夜不归宿等，这些事件我们一定要提前设防，出现之后立即解决，防止他们影响复习备考的大局。

第三，经营好班级我们一定要注意细节，抓好常规落实。“天下大事，必做于细”，备战高考、管理好班级也必须从细节入手，抓好常规管理。每天早上一到教室，看看教室地面卫生、卫生工具的摆放、讲桌的整理、窗帘是否自然下垂，以保证同学们有一个良好的学习环境；然后目光扫视每一个学生，看是否有未到位的、看是否有没有进入学习状态的、看每一个学生的精神状态如何，对于状态反常的同学及时谈话、了解情况、迅速解决。要从细节入手、关爱学生，

所谓“于细微处见真情”。天气预报有雨，要及时告知学生带伞，天气降温要提醒学生及时添加衣物，防止班中出现大规模感冒情况。认真做好这些细节，有时往往会产生巨大的效果。

第四，经营班级一定要于各任课老师搞好协调配合。我们班主任每周要主动与各任课老师交流，了解各科的学习动态，了解目标学生各科的学习状态，了解班级复习备考存在的问题。积极认真的配合落实任课老师的各项要求，帮助任课老师收好各科作业。协调任课老师，确定具体的时间、方式来弥补班级弱科，实现各科均衡发展。要尊重任课老师对班务工作的建议与意见，主动宣传任课老师的长处、优点和劳动成果，树立起他们在学生心目中的威信。严禁学生中出现不尊重任课老师的言行，最后形成各任课老师协调配合，各学科共同发展到局面。

总之，作为班主任，我们一定会把班级当成自己的“责任田”，努力耕耘、用心经营，最终收获丰厚的果实。

作为我们青年教师，在奋战高三中也要树立经营意识，努力经营学科，提高教学成绩。为此我们一定做到：

第一，精心备课，深钻细研。对教材知识的挖掘、考点的把握、教学方法的研究是无止境的。因此，我们青年教师一定尤其要注意精心备课，深入细致的钻研考点知识，必须坚持“不备好课不上讲台”，不断打磨自己的课堂，稳扎稳打，步步为营，深入细致的搞好一轮、二轮、三轮复习的教学，千方百计的提高教学成绩。

第二、虚心学习，总结落实。作为青年教师，我们有干劲和激情，但缺乏经验，对知识的把握也不一定准确到位，这就特别需要我们虚心向老教师学习，认真听课观摩老教师们的课，做到“一备、二听、三改、四上讲台、五总结反思”，从而，切实提高课堂教学效率。我们要不断总结教学过程中

的经验教训，认真细致的落实好教学常规，一定要落实好每一个学案，批改好每一次作业，分析好每一次测验，讲评好每一次试卷。只要把这些每一次的教学常规都落实好了，好成绩自然属于我们。

最后，作为咱们青年教师，除了用心经营好自己所教学科外，也要积极主动的协助好备课组长和老教师们，以晚辈谦逊的姿态，尊敬老教师，积极主动的为备课组和老教师们多做事，积极主动的打扫好办公室的卫生、抬水、抱学案等，积极主动的做好我们晚辈们应该做的事情。

相信，明年盛夏的奇迹，一定属于潍坊一中，一定属于我们高61级！光荣榜上一定有我们年轻教师的身影。谢谢大家。

各位领导、老师：

大家下午好！

今年高考的胜利带给我们的喜悦还没有散去，奋战高三的冲锋号又已吹响，三年的持久战已经进入了最后10个月的决战阶段，光荣而艰巨的任务又一次落到了我们的身上。两年前的我们，顶住压力，豪情满怀，珊珊状元，开天辟地；今天的我们继往开来，壮志凌云，摩拳擦掌，呼之欲出；明年的我们一定会彩旗飘飘，捷报频传，惊喜无限！

奋战高三，对于我们青年教师、对于我们班主任来说是巨大的挑战，同时更是难的的机遇，是展示自我的舞台，是为校争光的机会。作为高中教师和班主任，不经过高三的洗礼和锻造，将永远无法真正的成长、成熟和进步。我们一定会抓住机遇、迎接挑战、迎难而上、雍正第一，绝不辜负学校和级部对我们的厚望。

作为班主任，在管理班级中一定要树立经营意识，做到经营班级、经营高三。为此必须做到以下几点：



第一，经营好班级我们一定要讲奉献。一份耕耘，一份收获；一份经营，一份利润；一份付出、一份回报。我们要想有更大的利润、更大的收获、更多的回报，首先要做的就是勤耕耘、多付出，用心经营。奉献学校、奉献学生是我们每一个教师的职业所在。

第二，经营好班级我们一定要多靠班儿。没有人对靠班儿的实际效果产生怀疑，这是最实在、最简单，但又是最有效的方法。这也是我取得一点点成绩的制胜法宝。在奋斗高三的这十个月里我们要千方百计的多跟学生在一起，把靠班儿进行到底。

靠班儿要把握三个“关键”：

1、靠班儿要靠关键时间。一天中，学生自主学习的时间往往是最容易出现波动的关键时间。也就是早上7点到7点40的早读时间、中午1点40到2点的时间，晚上6点半到6点50晚自习之前的时间、以及三节早自习时间。这些关键时间我们都靠上了，也就靠在点子上了，离成功也就不远了。

2、靠班儿要靠关键学生。这些关键学生主要有两类，一类是目标生，即尖子生、重本生、重本边缘生、普本生和普本边缘生；一类是问题学生。抓好了目标生，我们的成绩就得到保证了；抓好了问题学生，我们的班级秩序就得到保障了。对于以上两类学生，我们要时刻靠上、密切关注。关键学生靠好了，班级成绩就搞好了。

3、靠班儿要靠关键事件。凡是能够直接影响班级秩序，产生恶劣影响的事件，我们一定要重点靠上解决。例如大声吵闹、破坏课堂自习秩序，迟到、旷课、夜不归宿等，这些事件我们一定要提前设防，出现之后立即解决，防止他们影响复习备考的大局。

第三，经营好班级我们一定要注意细节，抓好常规落

实。“天下大事，必做于细”，备战高考、管理好班级也必须从细节入手，抓好常规管理。每天早上一到教室，看看教室地面卫生、卫生工具的摆放、讲桌的整理、窗帘是否自然下垂，以保证同学们有一个良好的学习环境；然后目光扫视每一个学生，看是否有未到位的、看是否有没有进入学习状态的、看每一个学生的精神状态如何，对于状态反常的同学及时谈话、了解情况、迅速解决。要从细节入手、关爱学生，所谓“于细微处见真情”。天气预报有雨，要及时告知学生带伞，天气降温要提醒学生及时添加衣物，防止班中出现大规模感冒情况。认真做好这些细节，有时往往会产生巨大的效果。

第四，经营班级一定要于各任课老师搞好协调配合。我们班主任每周要主动与各任课老师交流，了解各科的学习动态，了解目标学生各科的学习状态，了解班级复习备考存在的问题。积极认真的配合落实任课老师的各项要求，帮助任课老师收好各科作业。协调任课老师，确定具体的时间、方式来弥补班级弱科，实现各科均衡发展。要尊重任课老师对班务工作的建议与意见，主动宣传任课老师的长处、优点和劳动成果，树立起他们在学生心目中的威信。严禁学生中出现不尊重任课老师的言行，最后形成各任课老师协调配合，各学科共同发展到局面。

总之，作为班主任，我们一定会把班级当成自己的“责任田”，努力耕耘、用心经营，最终收获丰厚的果实。

作为我们青年教师，在奋战高三中也要树立经营意识，努力经营学科，提高教学成绩。为此我们一定做到：

第一，精心备课，深钻细研。对教材知识的挖掘、考点的把握、教学方法的研究是无止境的。因此，我们青年教师一定尤其要注意精心备课，深入细致的钻研考点知识，必须坚持“不备好课不上讲台”，不断打磨自己的课堂，稳扎稳打，步步为营，深入细致的搞好一轮、二轮、三轮复习的教学，

千方百计的提高学习成绩。

第二、虚心学习，总结落实。作为青年教师，我们有干劲和激情，但缺乏经验，对知识的把握也不一定准确到位，这就特别需要我们虚心向老教师学习，认真听课观摩老教师们的课，做到“一备、二听、三改、四上讲台、五总结反思”，从而，切实提高课堂教学效率。我们要不断总结教学过程中的经验教训，认真细致的落实好教学常规，一定要落实好每一个学案，批改好每一次作业，分析好每一次测验，讲评好每一次试卷。只要把这些每一次的教学常规都落实好了，好成绩自然属于我们。

最后，作为咱们青年教师，除了用心经营好自己所教学科外，也要积极主动的协助好备课组长和老教师们，以晚辈谦逊的姿态，尊敬老教师，积极主动的为备课组和老教师们多做事情，积极主动的打扫好办公室的卫生、抬水、抱学案等，积极主动的做好我们晚辈们应该做的事情。

相信，明年盛夏的奇迹，一定属于潍坊一中，一定属于我们高61级！光荣榜上一定有我们年轻教师的身影。谢谢大家。

## 高三班主任的讲话稿篇十

导语： 同学们，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松，高中毕业不是终点，而是另一个起点。

请问在座的各位同学，你们认为人生中最大的挑战是什么？

那就是每时每刻的生活！

我要送给大家的第一句话是一个信念，那就是：

今天我必须成功!

记住，是今天，不是明天，更不是高考。因为所有人生的成功，只能今天成功了，人生才有可能成功。有人说，你怎么可能保证你高考一定成功呢?但我必须让你保证：今天我必须成功。很多同学对我说：口号对我没用啊。

你知道口号怎么才能对自己有用呢?那就是要经常重复暗示。当你早上不想起来时重重一次：今天我必须成功，你就会从床上跳起来了。当你上课不想听时重复一次：今天我必须成功，你就会听进去了。

下面我再送给大家第二句话：

人生要有一个明确的目标!

人生有一个明确的目标是很重要的。马路上有两辆出租车，一辆车是空车，一辆车载满了客人，你们认为哪一辆车容易发生车祸啊。

我送给同学们的第三句话是：

从容面对失败和挫折!

失败是什么?是成功之母呀，是暂时的不成功。闹钟的钟摆，向左摆向右摆，周而复始。请问当钟摆向左摆时，是不是在积蓄一种向右摆的能量?表面向左，能量向右。这就是人生，失中有得，得中有失。

失败的同时就是成功的开始。塞翁失马，焉知祸福呀。希尔顿说过：当一扇门向你关闭时，必有另一扇门向你打开。所以平时考试的失败，这决不是坏事。这只是对你的提醒，告诉你哪些知识点你还得再掌握一下，避免你在高考中失败。

有同学说，进入高三以来我的压力越来越大了。让你背一会30斤的书包，不算重吧。若让你30个小时不放手呢？太重了。怕是需要医院的救护车开过来了。

那么我再送给同学们第四句话：

学会释放压力！

生命中所有的压力，烦恼，就象这书包一样，拿的时间越长就会越重，所以要学会放下。

很多同学有压力不知怎么放下。就找一个最要好的同学倾述一下。兄弟我觉得人活着真没什么意思？你知道那兄弟怎么说？他一定会说：是没什么意思。然后两个人抱头痛哭，因为有一句话叫：物以类聚。

你不用跟他倾述，没用的。你应该找一个比你年长一点的，你信任的人倾述，他往往会给你很多生活的启发。

现在的中学生普遍不信任自己的老师，这很可悲。我可以明确地告诉你们：老师是值得你们信任的，等你们走上社会你们就会明白社会的形态。要敢于信任你们的老师，找他们倾述。

当然你也可以把产生压力立刻写下来。写下来是一种很好的宣泄。

大学里我的同学碰到一个挫折：刚开始被一个人喜欢了，后来被她抛弃了，幼小的心灵无法承受这种践踏与蹂躏。我很痛苦无法缓解。只能把它写下来。三年之内写了三百多首诗，语感越写越好。反而更男人了，后赢得了一段动人的爱情。

记住，存在的就是合理的。当你没法改变压力时，就把它写下来，一不小心，你就成为一个作家。

各位领导、老师：

大家下午好！

今年高考的胜利带给我们的喜悦还没有散去，奋战高三的冲锋号又已吹响，三年的持久战已经进入了最后10个月的决战阶段，光荣而艰巨的任务又一次落到了我们的身上。两年前的我们，顶住压力，豪情满怀，珊珊状元，开天辟地；今天的我们继往开来，壮志凌云，摩拳擦掌，呼之欲出；明年的我们一定会彩旗飘飘，捷报频传，惊喜无限！

奋战高三，对于我们青年教师、对于我们班主任来说是巨大的挑战，同时更是难得的机遇，是展示自我的舞台，是为校争光的机会。作为高中教师和班主任，不经过高三的洗礼和锻造，将永远无法真正的成长、成熟和进步。我们一定会抓住机遇、迎接挑战、迎难而上、雍正第一，绝不辜负学校和级部对我们的厚望。

作为班主任，在管理班级中一定要树立经营意识，做到经营班级、经营高三。为此必须做到以下几点：

第一，经营好班级我们一定要讲奉献。一份耕耘，一份收获；一份经营，一份利润；一份付出、一份回报。我们要想有更大的利润、更大的收获、更多的回报，首先要做的就是勤耕耘、多付出，用心经营。奉献学校、奉献学生是我们每一个教师的职业所在。

第二，经营好班级我们一定要多靠班儿。没有人对靠班儿的实际效果产生怀疑，这是最实在、最简单，但又是最有效的方法。这也是我取得一点点成绩的制胜法宝。在奋斗高三的这十个月里我们要千方百计的多跟学生在一起，把靠班儿进行到底。

靠班儿要把握三个“关键”：

1、靠班儿要靠关键时间。一天中，学生自主学习的时间往往是最容易出现波动的关键时间。也就是早上7点到7点40的早读时间、中午1点40到2点的时间，晚上6点半到6点50晚自习之前的时间、以及三节早自习时间。这些关键时间我们都靠上了，也就靠在点子上了，离成功也就不远了。

2、靠班儿要靠关键学生。这些关键学生主要有两类，一类是目标生，即尖子生、重本生、重本边缘生、普本生和普本边缘生；一类是问题学生。抓好了目标生，我们的成绩就得到保证了；抓好了问题学生，我们的班级秩序就得到保障了。对于以上两类学生，我们要时刻靠上、密切关注。关键学生靠好了，班级成绩就搞好了。

3、靠班儿要靠关键事件。凡是能够直接影响班级秩序，产生恶劣影响的事件，我们一定要重点靠上解决。例如大声吵闹、破坏课堂自习秩序，迟到、旷课、夜不归宿等，这些事件我们一定要提前设防，出现之后立即解决，防止他们影响复习备考的大局。

第三，经营好班级我们一定要注意细节，抓好常规落实。“天下大事，必做于细”，备战高考、管理好班级也必须从细节入手，抓好常规管理。每天早上一到教室，看看教室地面卫生、卫生工具的摆放、讲桌的整理、窗帘是否自然下垂，以保证同学们有一个良好的学习环境；然后目光扫视每一个学生，看是否有未到位的、看是否有没有进入学习状态的、看每一个学生的精神状态如何，对于状态反常的同学及时谈话、了解情况、迅速解决。

要从细节入手、关爱学生，所谓“于细微处见真情”。天气预报有雨，要及时告知学生带伞，天气降温要提醒学生及时添加衣物，防止班中出现大规模感冒情况。认真做好这些细节，有时往往会产生巨大的效果。

第四，经营班级一定要于各任课老师搞好协调配合。我们班

主任每周要主动与各任课老师交流，了解各科的学习动态，了解目标学生各科的学习状态，了解班级复习备考存在的问题。

积极认真的配合落实任课老师的各项要求，帮助任课老师收好各科作业。协调任课老师，确定具体的时间、方式来弥补班级弱科，实现各科均衡发展。要尊重任课老师对班务工作的建议与意见，主动宣传任课老师的长处、优点和劳动成果，树立起他们在学生心目中的威信。严禁学生中出现不尊重任课老师的言行，最后形成各任课老师协调配合，各学科共同发展到局面。

总之，作为班主任，我们一定会把班级当成自己的“责任田”，努力耕耘、用心经营，最终收获丰厚的果实。

作为我们青年教师，在奋战高三中也要树立经营意识，努力经营学科，提高教学成绩。为此我们一定做到：

第一，精心备课，深钻细研。对教材知识的挖掘、考点的把握、教学方法的研究是无止境的。因此，我们青年教师一定尤其要注意精心备课，深入细致的钻研考点知识，必须坚持“不备好课不上讲台”，不断打磨自己的课堂，稳扎稳打，步步为营，深入细致的搞好一轮、二轮、三轮复习的教学，千方百计的提高教学成绩。

第二、虚心学习，总结落实。作为青年教师，我们有干劲和激情，但缺乏经验，对知识的把握也不一定准确到位，这就特别需要我们虚心向老教师学习，认真听课观摩老教师们的课，做到“一备、二听、三改、四上讲台、五总结反思”，从而，切实提高课堂教学效率。

我们要不断总结教学过程中的经验教训，认真细致的落实好教学常规，一定要落实好每一个学案，批改好每一次作业，分析好每一次测验，讲评好每一次试卷。只要把这些每一次



的教学常规都落实好了，好成绩自然属于我们。

最后，作为咱们青年教师，除了用心经营好自己所教学科外，也要积极主动的协助好备课组长和老教师们，以晚辈谦逊的姿态，尊敬老教师，积极主动的为备课组和老教师们多做事情，积极主动的打扫好办公室的卫生、抬水、抱学案等，积极主动的做好我们晚辈们应该做的事情。

相信，明年盛夏的奇迹，一定属于潍坊一中，一定属于我们高61级！光荣榜上一定有我们年轻教师的身影。谢谢大家。

## 高三班主任的讲话稿篇十一

高三是个很关键的时期，班主任的工作也是很有压力的，下面本站小编整理了高三班主任开学讲话稿，供你参考。

走进高三(1)班，我这样说：有申请退学的吗？

当我充满信心的走进高三(1)班的教室的时候，迎面而来的目光里，有审视，有期待，有认同，也有希望。我立刻感觉到柔弱肩膀上的担子不轻，承载着你们的期待，肩负着家长的希望，担负学校的重托。刚刚知道带高三(1)班这个消息时，我心里很不舒服，按照你们的说法是“郁闷”。我清楚的记得曹校长和我的谈话：“这次我要为难你一次，为了学校，我反复思考和论证，我只能把高三(1)班交给你。”那天在深圳的麒麟山庄，学校领导宴请高三教师，我十多年来第一次酩酊大醉。醒来后，朋友劝我，这是学校的信任和重视。我也明白几十个家庭和几十个青年的未来系于一身，意义不必言说。后来逐步了解我们班，虽然“名声”远播，其实是有内在的原因的，于是暗中心里勾画起我们班级的蓝图来，越来越美好，那天和何老师彻夜长谈直至凌晨四点，为我们初次见面设想了六种切入的方，用苦心孤诣来形容，一点也不为

过，虽然结果被一一否定，而心里却越来越亮堂起来。

初中是义务教育，高中是可以主动要求退学的。如果有人不愿意继续在校学习，我将负责的告诉大家，我愿意和你们的爸爸妈妈沟通，我将告诉他们：自学可以照样成才，条条道路通罗马。不过，我也负责的告诉大家，如果这样的话，你将为此付出惨重的代价。自学可以成才，但道路将更加艰难曲折。

如果没有人想退学，那么我们只有一条路，那就是努力学习，把握好高三，争取考上大学！

基建于这样的实际情况，这节课，我谈谈我的设想和期待……

首先，要打造属于我们的天堂

有人和上帝讨论天堂和地狱的区别。上帝对他说：“来吧！我让你看看什么是地狱。”他们走进一个房间。一群人围着一大锅肉汤，每个人都是一脸饿相，瘦骨伶仃。每个人都有一只长柄汤勺，但汤勺的柄比他们的手臂还长，自己没法把汤送进嘴里。有肉汤喝不到肚子。只能望“汤”兴叹，无可奈何。“来吧！我再让你看看天堂。”上帝把这个人领到另一个房间。这里的一切和刚才那个房间没什么不同，一锅汤、一群人、一样的长柄汤勺，但大家都身宽体胖，正在快乐地歌唱着幸福。

“为什么？”这个人不解地问，“为什么地狱的人喝不到肉汤，而天堂的人却能喝到？”上帝微笑着说：“很简单，在这儿，他们都会喂别人。”

我想起一个盲人的故事：一个盲人，晚上出门总提着一个明亮的灯笼。别人看到了，很是奇怪，就问他：“你又看不见，为什么还要提着灯笼走路？”那个盲人认真地回答说：“这个道

理很简单，我提灯笼是为了让别人能看见我，这样既帮助了别人，又保护了自己。”

我再给大家讲一个发生在中国台湾的真实故事：有一个人工管理的道口傍晚时分发生了重大的交通事故，有关单位开展调查。调查人员向巡守员问了三个重要的问题：“火车到达时是否在场执勤？”巡守员回答：“依照规定，在场执勤。”“是否提起警示灯左右摇晃警告来车？”巡守员回答：“警示灯确实左右摇晃。”“警示灯点燃了吗？”此时巡守员犹豫了。巡守员一切依规定办事，但是他忘了点燃警示灯。与其说是缺少一盏点亮的灯，倒不如说是缺少一颗点亮的心。写到这里，聪明的你一定会明白我的意思：先把心灯点亮，这是人生最要紧的一步！

同学们：每天要上不愿意听的课，每天要做不愿意做的作业，不能做自己喜欢做的事情，苦啊！玩不能尽兴的玩，学又没有认真的学，结果是一事无成。当别人高高兴兴领取大学录取通知书的时候，我们领取的是不尽的烦恼和终身的遗憾。为打造属于我们的天堂，请用明亮的眼睛，发现同学身上的闪光点。要求每人在班会上都发言，必须说出一个同学的优点，而且必须通过一件事情来表述，不可以用一句话就概括完事，要认真对待，要让同学感动。这段时间，同学们要把自己最美好的一面展示出来，让大家发现。

我想了无数个晚上和白天，得到了这样一个答案。今天，在这里，我将非常负责的对大家说，我思索的结果是人生没有任何意义！

大家先不要忙着给我鼓掌，我的话还没有说完。我说人生没有意义，这不错，但是一我们每个人要为自己确立一个意义！

是的，关于人生意义的讨论，由于熟悉和重复，已让我们从熟视无睹到了厌烦。可是，这不是问题的真谛。真谛是，别人强加给你的意义，无论它多么正确，如果它不曾进入你的

心理结构，就永远是身外之物。比如，我们从小就被家长灌输过人生意意的答案。在此后漫长的岁月里，谆谆告诫的老师和各种类型的教育，也不断的向我们批发人生意意的补充版。但是有多少人信服这种外在的标杆，并为之下定了奋斗终身的决心？我们大多有坐火车的经历，可谁想过：“快车和慢车跑起来的速度其实是一样的，只是中途停车的次数和长短不同。”求学何尝不是这样。有的同学是每星期一小站，好好“放松”一下；每学期一大站，“痛痛快快的玩个够”；初中升入高中，高中升入大学，更是人生的“大站”，不玩他个天昏地暗不算完。结果，他们就成了“慢车”。

你有现在的成绩，不是因为你这辆车跑得比别人快，而是因为你是一辆“快车”，不靠站，不停车，一直往前跑。今后的人生路上，是继续当一辆快车呢，还是改为慢车呢？就看你自己了！快车虽然舍弃了一些景观，但可以快捷地到达终点。如果处处都想仔细游览，结果一定会变成慢车。为了自己的人生，我们需要的是提速，因为我们曾经停靠了过多的地方。再次，没有规矩，不成方圆。有个中国学生到日本留学，一边学习，一边打工，给老板洗盘子。日本餐馆规定，盘子、碗一定要洗七遍。久而久之，这位打工者心生一计，将七道工序减少到六道，然后减少到五道。后来被发现，自然被解雇。他到其他餐馆求职，人家一查他的资料，都断然拒绝。他在这个国度无法生存，只得黯然回国。

任何游戏都有一定的规则。如果破坏了规则，短期内也许会占便宜，长远看，必将碰壁。班级管理也是如此。规章制度一旦建立，短期内肯定对一些人有所限制，甚至伤害；但对集体以及个人的长远利益，绝对是有百利而无一害的。

为了班级的整肃严谨，为了同学们长远的利益，老师难免会牺牲个别同学的利益。我希望同学们能够理解老师的苦心，千万不要以为老师是和你作对，我们的目标一致，没有任何冲突，我的职能就是为了管理好班级，让大家顺利的走进大学。

今天，我向同学们表个态：为了同学能够学习生活在一个安静整肃和谐上进积极进取的环境里，我将不遗余力，勤勤恳恳，兢兢业业的为同学们服务。

我说假如我是歌手或者演员，假如台下不时有掌声鼓励我，我将更加充满信心。希望在一年后，同学们自发的由衷的给我掌声！最后，给自己建造一座漂亮的房子。有个老木匠告诉老板说要离开建筑行业，回家享受天伦之乐。老板问他是否能帮忙再建一座房子，老木匠说可以。但是，大家都看出他已经是心不在焉，用料不讲究，干活不认真。房子建好了，老板把大门的钥匙递给他。“这是你的房子，”老板说，“这是送给你的礼物。”他目瞪口呆，羞愧得无地自容。今后他只得住在一幢粗制滥造的房子里！

我们又何尝不是这样。我们常常漫不经心地“建造”自己的生活，不是积极行动，而是消极应付，凡事不肯精益求精，在关键时刻不能尽最大努力。等我们惊觉时，早已困在自己建造的“房子里”了。把你当成那个木匠吧，想想你的房子，每天要精心地敲击每一颗钉，精心地加上每一块板，精心竖起每一面墙，用你的智慧好好建造吧！你的生活是你一生唯一的创造，不能抹平重建，即使只有一天可活，那一天也要活得优美、高贵，墙上的铭牌上写着：“生活是自己创造的。”

现在，我们就是在为自己的未来建造房子！面对今天，我们要分秒必争！展望明天，我们要信心百倍！

各位领导、老师：大家下午好！

今年高考的胜利带给我们的喜悦还没有散去，奋战高三的冲锋号又已吹响，三年的持久战已经进入了最后10个月的决战阶段，光荣而艰巨的任务又一次落到了我们的身上。两年前的我们，顶住压力，豪情满怀，珊珊状元，开天辟地；今天的我们继往开来，壮志凌云，摩拳擦掌，呼之欲出；明年的我们一定会彩旗飘飘，捷报频传，惊喜无限！

奋战高三，对于我们青年教师、对于我们班主任来说是巨大的挑战，同时更是难的的机遇，是展示自我的舞台，是为校争光的机会。作为高中教师和班主任，不经过高三的洗礼和锻造，将永远无法真正的成长、成熟和进步。我们一定会抓住机遇、迎接挑战、迎难而上、雍正第一，绝不辜负学校和级部对我们的厚望。

作为班主任，在管理班级中一定要树立经营意识，做到经营班级、经营高三。为此必须做到以下几点：

第一，经营好班级我们一定要讲奉献。一份耕耘，一份收获；一份经营，一份利润；一份付出、一份回报。我们要想有更大的利润、更大的收获、更多的回报，首先要做的就是勤耕云、多付出，用心经营。奉献学校、奉献学生是我们每一个教师的职业所在。

第二，经营好班级我们一定要多靠班儿。没有人对靠班儿的实际效果产生怀疑，这是最实在、最简单，但又是最有效的方法。这也是我取得一点点成绩的制胜法宝。在奋斗高三的这十个月里我们要千方百计的多跟学生在一起，把靠班儿进行到底。

靠班儿要把握三个“关键”：

1、靠班儿要靠关键时间。一天中，学生自主学习的时间往往是最容易出现波动的关键时间。也就是早上7点到7点40的早读时间、中午1点40到2点的时间，晚上 6点半到6点50晚自习之前的时间、以及三节早自习时间。这些关键时间我们都靠上了，也就靠在点子上了，离成功也就不远了。

2、靠班儿要靠关键学生。这些关键学生主要有两类，一类是目标生，即尖子生、重本生、重本边缘生、普本生和普本边缘生；一类是问题学生。抓好了目标生，我们的成绩就得到保证了；抓好了问题学生，我们的班级秩序就得到保障了。对于

以上两类学生，我们要时刻靠上、密切关注。关键学生靠好了，班级成绩就搞好了。

3、靠班儿要靠关键事件。凡是能够直接影响班级秩序，产生恶劣影响的事件，我们一定要重点靠上解决。例如大声吵闹、破坏课堂自习秩序，迟到、旷课、夜不归宿等，这些事件我们一定要提前设防，出现之后立即解决，防止他们影响复习备考的大局。

第三，经营好班级我们一定要注意细节，抓好常规落实。“天下大事，必做于细”，备战高考、管理好班级也必须从细节入手，抓好常规管理。每天早上一到教室，看看教室地面卫生、卫生工具的摆放、讲桌的整理、窗帘是否自然下垂，以保证同学们有一个良好的学习环境；然后目光扫视每一个学生，看是否有未到位的、看是否有没有进入学习状态的、看每一个学生的精神状态如何，对于状态反常的同学及时谈话、了解情况、迅速解决。要从细节入手、关爱学生，所谓“于细微处见真情”。天气预报有雨，要及时告知学生带伞，天气降温要提醒学生及时添加衣物，防止班中出现大规模感冒情况。认真做好这些细节，有时往往会产生巨大的效果。

第四，经营班级一定要于各任课老师搞好协调配合。我们班主任每周要主动与各任课老师交流，了解各科的学习动态，了解目标学生各科的学习状态，了解班级复习备考存在的问题。积极认真的配合落实任课老师的各项要求，帮助任课老师收好各科作业。协调任课老师，确定具体的时间、方式来弥补班级弱科，实现各科均衡发展。要尊重任课老师对班务工作的建议与意见，主动宣传任课老师的长处、优点和劳动成果，树立起他们在学生心目中的威信。严禁学生中出现不尊重任课老师的言行，最后形成各任课老师协调配合，各学科共同发展到局面。

总之，作为班主任，我们一定会把班级当成自己的“责任

田”，努力耕耘、用心经营，最终收获丰厚的果实。

作为我们青年教师，在奋战高三中也要树立经营意识，努力经营学科，提高教学成绩。为此我们一定做到：

第一，精心备课，深钻细研。对教材知识的挖掘、考点的把握、教学方法的研究是无止境的。因此，我们青年教师一定尤其要注意精心备课，深入细致的钻研考点知识，必须坚持“不备好课不上讲台”，不断打磨自己的课堂，稳扎稳打，步步为营，深入细致的搞好一轮、二轮、三轮复习的教学，千方百计的提高教学成绩。

第二、虚心学习，总结落实。作为青年教师，我们有干劲和激情，但缺乏经验，对知识的把握也不一定准确到位，这就特别需要我们虚心向老教师学习，认真听课观摩老教师们的课，做到“一备、二听、三改、四上讲台、五总结反思”，从而，切实提高课堂教学效率。我们要不断总结教学过程中的经验教训，认真细致的落实好教学常规，一定要落实好每一个学案，批改好每一次作业，分析好每一次测验，讲评好每一次试卷。只要把这些每一次的教学常规都落实好了，好成绩自然属于我们。

最后，作为咱们青年教师，除了用心经营好自己所教学科外，也要积极主动的协助好备课组长和老教师们，以晚辈谦逊的姿态，尊敬老教师，积极主动的为备课组和老教师们多做事情，积极主动的打扫好办公室的卫生、抬水、抱学案等，积极主动的做好我们晚辈们应该做的事情。

相信，明年盛夏的奇迹，一定属于潍坊一中，一定属于我们高61级！光荣榜上一定有我们年轻教师的身影。谢谢大家。

曾经有一位高三的学生对我说：“我简直无法忍受，每天写不完的作业，每周做不清的试卷，回到家里父母期望的眼神和不停地唠叨，都让我感到疲惫不堪，我觉得快要崩溃



了。”

我非常能理解大家的感受，第一，我也曾经历过高三，深切体会到学习的紧张和单调；第二，作为学生的家长、孩子的母亲，我每天都感受着孩子学习的辛苦和不易。

借用一句歌词表达我的感受：快乐着你的快乐，痛苦着你的痛苦。

下面我来讲一个古老的寓言故事，《狐狸和葡萄》：从前，有一只狐狸走过一个葡萄架。葡萄熟了，一串串挂在高高的葡萄架上，晶莹剔透，十分诱人。

狐狸垂涎三尺，于是使劲儿一跳，但是葡萄架很高，狐狸没有成功，“人生能有几回搏，让我再试一次”，很遗憾，它仍没有够着，三次、四次，试了很多次，最后它筋疲力尽，觉得没什么希望，无可奈何地走了，边走边自我安慰：这些葡萄没有熟，肯定是酸的，我根本就不想吃。这就是吃不到葡萄反说葡萄酸——酸葡萄心理。

在我们同学中间也有这种情况，经过多次努力，中考无望，只有选择放弃，但这种放弃并不是全盘皆输，再无路可走，所以不妨用酸葡萄心理调节一下自己。对这些同学我想说，你们是让人敬佩的，经历无数次的失败与痛苦，依然坚持了，屡败屡战，何等坚强！

以后还有什么样的挫折你们不能承受？有一句名言：上帝为你关闭了一扇窗的同时为你打开了另一扇窗。放弃一条路，同时也选择了另外一条路，但是不论你做出了什么样的选择，都要做好吃苦的准备。我想送给这些同学几句话：

人不可能事事行，也不可能事事不行；

一事行不等于事事行，一事不行不等于事事不行；

今天行不等于明天行，今天不行不等于明天不行；

做事不行不等于做人不行。虽然成功未必在我，但努力一定有我！

第二只狐狸来到葡萄架下，像第一只狐狸一样，也没能摘到葡萄，他想：这么鲜美的葡萄我都不能享用，上帝太不公平，我活着还有什么意思，不成功便成仁，自尽吧。

一位高二的孩子曾这样对我说：“每天回到家里，父母什么家务也不让我做，说只要我学习好就行，而且经常陪着学习到很晚，如果我考不好，就会感到很内疚，对不起父母。”

还有一位孩子，他说：“我平时成绩基本上是前几名，但我一点也不自信，每次考试都紧张，要是别人超过我，要是成绩滑了怎么办？”

因为经常处于惶恐不安之中，于是出现了一些生理症状：经常感到胃不舒服，头疼，睡眠不好，去医院检查也查不出什么毛病。这已经是考试焦虑的症状。

在学习和生活中，如果你感到压力太大时，要学会减压，这里教你一些方法：

张弛有度。在学习和考试中，适度紧张和兴奋有利于提高效率，但是如果紧张和压力超过一定的限度就是有害的。就像琴弦，如果太松了便无法弹奏乐曲，只有适度地紧弦，才能奏出美妙的乐曲，但是如果一根弦绷得太紧太久了，就会失去弹性，甚至绷断。

每个人都可能出现紧张、焦虑等情绪困扰，著名电视节目主持人崔永元曾坦言，自己由于工作和生活压力等各种原因，一度出现精神抑郁，经过一段时间的调整之后，才有了一个新的开始。你也要张弛有度，学会爱惜自己。

自我对话。我到底担心什么?是什么引起我的紧张和担心?可能是父母的期望,也可能是自己的失败幻想,甚至别人的一句话、一个小情境都可能引起紧张。把你的感受写出来一一反驳。

比如:我不想让父母失望,他们对我的期望很高,我怕他们难过。辩驳理由:父母可能会很失望很难过,但如果自己焦虑不安急出毛病来,他们会更担心更难过。父母希望自己学习好,更希望自己健健康康,重要的是自己努力了没有,而不是结果非要怎样。

自我开放。当你感到压力大时,主动和老师、朋友、父母沟通,聊一聊,说一说,把紧张的情绪释放出来。尤其是和父母交流,说出你的想法,让父母了解你的真实情况,理解你的感受,对你有一个合理的期待。

鲁迅先生对孩子的要求仅仅是:自食其力。要学会寻求帮助,别什么事情都一个人在心里闷着。

调整好生物钟。每个人在一个月中都有情绪的兴奋期和低潮期,有些天心情特别好,做事效率很高,有些天心情莫名地烦躁,看什么都不顺眼,就想发脾气。不论男生还是女生,找到你情绪的规律,在情绪低潮时,学会调整,避免刺激。

每个人在一天当中也有精神的兴奋点,有些同学白天精神好,有的则晚上容易兴奋,学习效率高,尽量把你的兴奋点调整到与中考时间段相一致。

运动是最好的心理医生。每天适量的体育运动有利于缓解紧张的心情,比如跑步,可以单跑,结伴跑更好,或打打球、散散步都可以。“8-18”,每天抽出一小时进行运动和休息,虽然只学习了7小时,学习效率却超过8小时。

磨刀不误砍柴工,大家都知道,可是一看到别人都在埋头学

习，课间十分钟也不走出教室，自己哪能不紧张，但学习不是拼时间而是比效率。也有同学认为体育考试已经考过了不用再锻炼了，这种想法是错误的。形成一种良好的运动习惯，可以使你终身受益。

第三、第四只狐狸也来到了葡萄架下，它们看前两只都没有摘到葡萄，于是开始想办法，它们搬来砖头找来棍子，开始摘葡萄，但是他们惟恐对方得到的多，自己得到的少，互相争斗，结果可想而知，两败俱伤。

我是这样回答的：非常感谢你对我的信任，把你真实的想法说给我听。

其次，正是因为对手的存在你才进步得更快，从这个意义上来说，这不是一件好事吗？有一位武林高手叫独孤求败，一个人没有对手是很孤独，很寂寞的。人生不能没有竞争对手，棋逢对手、高手对弈这才叫酣畅淋漓。

再者，学会接纳他人，友善相处。人需要自尊心、自信心，但如果过度，就会演变为嫉妒心和虚荣心。

三国时的周瑜曾感叹：既生瑜，何生亮。既然有我周瑜智慧超群，又何必生他一个诸葛亮聪明绝伦呢？如果一个人由于担心别人优于自己而产生愤怒和嫉妒心理，是非常有害的，它使自己处于紧张的人际关系中，紧张、不安、担心、愤怒的情绪中，会影响学习和生活。

和谐的人际关系非常重要。学会调整自己的情绪，为自己，也为别人。

人群中有这样几种心态：

我行，你不行：自大；

你行，我不行：自卑；

我不行，你也不行：嫉妒；

我行，你也行：欣赏。

自大、自卑、嫉妒都阻碍了你前进的脚步。学会欣赏别人，赞美别人，为自己喝彩，也为别人鼓掌。

还有第五只狐狸的故事，你可以续编下去。

同学们，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松，高中毕业不是终点，而是另一个起点。此时此刻，我们的心情既有些兴奋和担忧，又有些留恋和珍惜。朋友们，即将踏上新的征程，我祝福你们——一路走好！