

# 2023年高三班主任的发言稿(大全15篇)

岗位职责是指在特定职位上需要承担的工作任务和责任。写好岗位职责可以帮助组织更好地管理和分配工作。下面是一些岗位职责的实例，供大家参考和借鉴。

## 高三班主任的发言稿篇一

尊敬的各位领导，老师们：

下午好！

很荣幸，我能够作为高三班主任代表在这里发言。我很感激学校领导对我的信任，把我留在高三这个优秀的年级部；也很感谢我们高三的每一位同事对我工作的支持和帮助。

作为青年教师，班主任这个工作对我来说是个巨大的挑战。这是我第一次带毕业班班主任，没有什么经验，但是我会虚心向各位久经沙场有经验的班主任请教学习。这条路虽然难，但是我会努力地走下去，因为这次机会对于我来说更是难得的机遇，我一定要抓住机遇，迎接挑战，迎难而上。

高三的每个班级都有自己的阵地，每个班主任都应该是一位将军。要想赢得这场战争，我们就要坚守阵地。坚守，就意味着付出和拼搏；坚守，就是万家灯火时，我们穿梭于家和学校的路上；坚守，就是晨曦微露时我们陪伴学生一起读书；坚守，就是一次次的和成绩较量，一回回的和学生谈心；坚守，就是守住我们的良知，守住我们的责任，守住属于我们的成功。

在此，我谨代表所有高三班主任向各位领导、同仁们郑重承诺：高三一年我们一定认真工作，上好课，管理好班级，为任课老师创立良好的上课环境，和任课老师全力合作，力争完成学校给我们的升学任务，为了我们的20xx年高考而努力

奋斗！

我的发言完毕，谢谢大家！

## 高三班主任的发言稿篇二

亲爱的同学们：

步入高三同学们也感到学习的紧张，纪律相对以前大有改观。这是大家共同去得的成果，说明大家意识到了高考的重要性了，但是这还远远不够，我们要求做到更好。不让高三留下什么遗憾。高三将是面临着一次全新的挑战，时间与命运赛跑，困难与希望同在。我们所剩下的时间还不到八个月，时间是非常的短暂的，这也是我们组后冲刺的期限。高三结束，我们要给父母一份满意的答卷。父母在外劳作，点头哈腰全是为了我们啊，即使再苦再难也要在这仅剩的时间内攻下堡垒。雨后的彩虹是经历过风雨的洗礼，才有绚烂的光彩；暴风雪中的梅花是经历过严寒的'考验，才有今日的芬芳。正如我们一样，没有经历过艰难险阻，怎能到达胜利的彼岸。在学习中我们会感到迷茫，正如一叶扁舟在茫茫大海中迷失了方向，是老师为我们导航，他用辛勤的汗水孕育着我们，让我们茁壮成长；在家里我们能体会到浩瀚如海的母爱，威严如山的父爱；在学校能体会到纯真如水的同学情。古人云：“有缘千里来相会，无缘面对不相识。”缘，让我们相聚在一起，走过漫长而又短暂的求学之路。

学习是不断积累的过程，日积月累，滴水能积成大海，一粒沙子能积成大山。我们要为自己树立目标，目标不在于大小、高原，只要肯为自己下定目标，并且肯为自己的目标而奋斗。首先，自己要自己要有信心，信心是开启成功的一把钥匙，是成功夺得源泉，相信自己能行。在感到惧怕之时，请大喊一声：我能行！在生活中自信的向别人打招呼，自信的说出一句话，这都是自信的表现。

面对挑战，我们毫不畏惧；面对困难，我们永于向前；面对挫折，我们决不低头；面对自己，我们不断超越；我们高三六班全体同学做到：思想上，力求进步；态度上，端正严谨；心理上，不骄不躁；行动上，认真刻苦；在明年的六月，我们的笑容会更灿烂，因为我们将用自己的行动实现今天的誓言！

学习有一种坚强的毅力，那就是坚持不懈，持之以恒，我们除了坚持，坚持，再坚持；准备，准备，再准备，也没有其他的选择了，为了充实高三生活，为了自己同学们加油！

### 高三班主任的发言稿篇三

感谢学校能给我这次机会与大家一起交流，感谢龚校长、郭校长、程主任、黄红光主任、张义亮段长及领导们的大力支持与帮助，同时更要感谢和我一起奋斗着的任课老师们，我们荣辱与共，并肩作战，一起走过高三这一年的风风雨雨和跌宕起伏，转眼间学生都即将走向高考的考场。今天借此机会把自己担任班主任工作的点点滴滴与大家一起体会和分享，希望能得到大家的批评和指正。

这一年，从接到担任文博班班主任的通知开始，我一直很忐忑，一是感激于领导的信任和重托，二是我没有当文科班班主任的经验。但是很快我就适应了文博班的工作，也喜欢上了文博班的学生们，他们可爱、真诚、感情细腻，善于和老师沟通，也乐于配合老师，很快我的工作就有了很大进展。经过我们班全体师生的共同努力，成绩也取得了较大进步。今天领导让我谈谈班主任的工作，我觉得要带好一个班级，让每一个学生都能全面提高和发展，尖子生有所突破，努力做好本职工作至关重要，我总结为四个字“勤”、“恒”、“巧”、“乐”。

“勤”即勤奋耕耘，吃苦耐劳。我坚持每天在课前、课后、静校、自习到教室走一走，看一看，观察学生的学习情况、身体情况和心理状况。陪伴是最长情的告白，我尽可能多抽

出一点时间陪着学生。遇到学生早读不站立，或者精神状态不是太好，我都会督促他；遇到学生坐姿不端正的，我会提醒他坐正；遇到天气突变，我会提醒他们多穿衣服；遇到学生情绪不好，我会对着他们微笑等等；每天上操之前到教室，随时关注班上的情况，发现问题，及时解决。勤向班委、学生了解班级状况，和他们交友，真诚交流，耐心询问，征求意见，勤向课任老师了解情况，把握每位学生的思想、心理因素，掌握学生的兴趣爱好，性格特长、家庭情况等，做到心中有数。出现问题能对症下药，与学生个别谈心，动之以情，晓之以理。在平时的交流中或在活动中，因势利导，鼓励、鞭策，不断进步。

“恒”即持之以恒，坚持不懈。良好的班风形成需要不断的巩固和强化，学生素质的提高也将伴随着我们教学管理的全过程，他们的表现也时常会有反复，我班的学生大部分由原高二文博班学生组成，高三分班之后，有一些原普通班的学生分入，她们大多性格内向，没有团体归属感，不善于与老师和同学沟通。我就利用晚自习和静校的时间，逐个找他们聊天，了解他们的性格，鼓励他们把心中的想法表达出来。比如我班学生王潇贤，高二的时候在普通班，分到文博班之后，因为性格内向，不苟言笑，不和人交流，我在与她谈话中得知她对小组讨论有排斥情绪，我多次找她谈话，讲清小组讨论的意义。经过我的努力，王潇贤同学慢慢融入小组讨论，而且成绩一直稳步上升，脸上经常挂着微笑。进入文博班的学生都是文科生里的佼佼者，可谓是“集万千宠爱于一身”，他们要承受更多学习上的压力。我班学生李佳璇，数学考试成绩不理想，就出现了不自信、沮丧的情绪。我就适时找她谈话，赞赏她一些细节方面的表现，暗示老师一直在关注她，多次安排她上讲台主持我班特色的每日一题活动，使她恢复自信开朗。实践告诉我们，只有真诚地对待学生，才能真正得到学生的尊重，这是做好班级管理工作的重要前提。商丘二模过后，整体成绩不理想，我及时寻找原因，思考成绩下滑的原因及提高成绩的对策：

2、学习兴趣和热情有所降低。平时自觉性不够强，课堂回答问题积极性不高；

4、粗心大意，审题失误；

5、过于自信，有骄傲的表现；

根据上述的原因，我采取如下一些对策：

1、改善学习行为习惯，狠抓基础，夯实基础；

a□科学调整各科学习时间。

2、发挥自我暗示的积极作用，在黑板的左侧安排学生书写每日一格言；

3、讲究以竞争的精神去拼搏，抛开保守思想的束缚；强科争优势，弱科保底线；对学生进行积极的引导；。

“巧”即多动脑筋，加强管理。当下要求班主任要改变传统教育模式，实行全方位教育，审时度势，用心关爱，以情施育，既当良师，又是益友，采用各种行之有效的措施，促使学生共同进步，鼓励学生的每一个优点和长处，让学生充满自信，自我觉悟。一个信赖的眼神，一个鼓励的微笑，都可能带来巨大的效应，我时时提醒自己，不要嘲讽讥笑学生，尊重学生的任何一点成果，这也是对他们的一种无形鞭策，在学习中发现学生的闪光点予以赏识、鼓励，使他们充满自信，激起他们学习的兴趣，让表扬和鼓励成为走向成功的催化剂。

此外，注重与家长联系。高三刚入校时，我就建立了文博班家长微信交流群，把自己的微信号通过校讯通发给家长，让家长加入微信群，这样方便了学校和家长的联系。对于家长没有智能手机的情况，通过学生反馈认真作好记录，有重要

信息通过校讯通发送给家长。这样保证了校讯通和微信的全覆盖，避免了重要信息通知不到位的情况。注重造就班级良好的心理氛围，净化学生思想，保持心理健康，把精力投入到学习中去；注重树立榜样，营造团结奋进，学习上你追我赶的氛围，比如我班设有小组对抗赛，给每个小组取个响亮的组名，月考之前确定好挑战对象，各组每次月考之后比较平均名次，每组评出进步之星，然后予以奖励。这样学生学习有劲头，有很好的促进作用。

“乐”即乐业。一份耕耘，一份收获，耕耘的好，收获会更好，这是我常给学生说的一句话，对我们老师也是一样。辛勤的劳动，坚持不懈的追求和钻研，终将换来喜人的成果，我班一直“班风”正，“学风”盛，学生团结向上，积极进取，学习上你追我赶，互帮互学，努力拼搏，学生成绩不断提高，活动也开展得有声有色，学生的自我管理能力，自我组织能力不断提高，我也觉得“乐”在其中，这更增添我的责任感，更爱我的班级，我的学生。现在无论平时或节日，学生发给我的信息不断，有问候、有感激、有祝福……我感到无比幸福快乐。

人最大的幸福之一就是能够做自己喜欢做的事情，无怨无悔。班级工作中，只有真心付出，才能快意于心；班级工作中，只有实现价值，才能收获幸福。

以上方面，是我在班主任工作中的一些心得，不当之处，恳请各位领导和同仁批评指正。

## 高三班主任的发言稿篇四

今天是5月8号，一个月之后的今天，我们就解放了！黎明之前总是最为黑暗的，这一阶段，估计大家深有体会，尤其是第一年上高三的，天天考试，天天排名，天天改卷，天天辛苦！

每一届都是这样，高三的辛苦更多的不是身体的辛苦，更多的是一种精神的压力！是一种精神的摧残！我深有体会，尤其当你接一个基础比较差一点的班级，每次考试排名都比较靠后，那真的是一种痛苦。所以，我们要理解“差生”，或者说是“后进生”，真不容易，每次考试都倒数，每一次，又得去参加考试。但是，换一种角度而言，对第一次上高三的老师，或者在实验高中，你是第一次上高三的老师，你几乎不能失败，因为将来你在实验高中的形象、地位几乎都是由你的高考成绩所决定的。

教师这种工作的特殊之处就在于：你的业绩是建立在学生成功的基础之上的，学生考的好，我们才有业绩。而我们的工作业绩是代表着实验高中的未来，是能够奠定实验高中在激烈的学校竞争中的地位，所以我们每一位老师都是肩负着使命感的。最后一个月，我想跟大家交流一下我的一些看法：

（一）多给学生一些笑脸，多到班里去！最后的时刻，无论班级成绩或者学科成绩怎么样，没有必要刻意的训斥学生，这个时候，不是学生想不想学或者有没有学的问题，而是他们有没有能力学好的问题，但是我们的关心，我们的微笑，我们的鼓励就会给他们很大的动力，而这种鼓励，他们会铭记一辈子，会感激我们一辈子！有时间就进班，我们高三的整体秩序非常好，我们大家有目共睹，学校领导也非常认可！多到班里去绝对不一样，哪怕你没事，就在班里找一本自己喜欢的书，多读书，提高自己。有的时候，我就觉得班主任在班级不读书，是一件非常吃亏的事情，我们一天到晚十六七个小时都在学校，如果计算一下我们的工作效率，真的有点担忧。

工作一些年你就会明白，学生总是要一届一届的带的，只要你工作，就不会有结束，而关键是自己的水平一定要和自己的学生同时提高。凡是知名的教师，都是热爱阅读，都是能够写很多文章的人。我们唯一能够改变的就是自己，改变自己才有可能改变自己的学生！才有可能改变周围的世界！

（二）最重要的一定是高考真题和课本。这种重要性，我想不必多说，每个老师一定能够深刻理解，学生估计也能够理解。最关键的是要落实好！要检查！课本你给我背诵，真题你给我讲！

（三）第三点，我觉得非常重要的一点就是要协调各科的关系，真正的把时间交给学生！这个谁都理解，系统优化的方法论，大家也都学过，但是最难的也还是落实！因为现在的评价体系，哪一科考不好都不行！

但是最后时刻，我们一定要有大局观念，高三年级好了，我们都会好！因为学生只有一个人，时间又是有限的，最主要的是发挥他个人的优势，哪一科能够考好，就是要把自己的优势考出来。具体一点文科最能拉开成绩的就是数学和地理这两科。

最后的时刻，综合科一定要放在首位！最后一个月，全力以赴，相信奇迹！

## 高三班主任的发言稿篇五

尊敬的各位领导，教师和亲爱的同学们：

大家下午好！

非常荣幸能作为xx县高级中学xx届高三年级的班主任代表在此发言。同学们，今天是xx年2月27日，距xx市二模只有7天的时间，距离高考也只有100天的时间。十二的寒窗苦读，一百天的全力以赴，我们在追寻着我们的梦想，而这个梦想必将在六月变得美丽而辉煌。

在这里，请允许我代表高三全体班主任对亲爱的同学们提出几点真心的建议。



1. 在这一百天，我们不应该有丝毫的紧张、动摇和怯懦。因为，懦弱不能赢得对手的同情，只能留下笑料，甚至在懦弱中灭亡。著名诗人汪国真说：“没有比脚更长的路，没有比人更高的山。”而路就在我们自己的脚下，命运就在我们自己的手中。

2. 在这一百天，我们要防止后劲不足，产生倦怠心理。大家都知道：强弩之末，势不能穿鲁缟！说的就是处于最后时刻，后劲不足，动力不够，导致虎头蛇尾，难以成功。我们要做的事情就是调节好自己心理生理，咬紧牙关，以苦为乐，坚持到高考的最后一分钟！

3. 在这一百天，我们要警惕逃避心理。最后的这段时间里，考试很多，有些同学的成绩可能好几次都不很理想。于是部分人不学习，甚至退学。更多的是隐性的逃避：我也学习，但没有效果，成天在反复的自我怀疑和懊悔中。虽然每天都按时起床、完成作业，但你自己知道，这段时间你其实什么也没学进去！针对这种情况，我希望咱们同学能够打开心灵，和教师谈谈。高考无小事教师一定坚定地站在你们的左右为你们保驾护航。记住篮球飞人乔丹曾经说过：我可以接受失败，但我不接受放弃！

4. 在这一百天，我们要改变答题习惯差的毛病，减少非智力失分。高手间的竞争，失误的多少是决定成败的关键。同学们要把平时练习当高考，练习时力求三准：即审题准、计算准、作答准。要对自己狠一点，狠一点就是高标准，严要求。对自己狠一点就是减少非智力失分的“杀手锏”。

5. 在这一百天，我们一定要打破“定局论”。最后100天的特点是风云变幻，英雄重排榜。对个人而言，100天也可以产生翻天覆地的惊人变化。100天可以创造奇迹，100天至少可以提高50分。所以“定局论”必须抛弃，只有笑到最后，生命才会光辉灿烂！

今天我除了给你们一些建议外请允许我代表县高级中学xx届毕业班班主任在这里庄严承诺：在这一百天里，我们班主任将是最勤奋的人，我们时时刻刻都在关心每一位学生的生活和学习，倾尽全力奉献我们的爱心去托起每一位学生的梦想。亲爱的同学们，请你记住：在这一百天里，当酷日当头，风雨袭来的时候，班主任愿做你头顶上的一把伞，为你遮风挡雨防晒；当你鼓足干劲向上攀登的时候，班主任愿做一把梯子，助你成功抵达顶峰；当你信心不足的时候，班主任愿意做一个打气筒，为您充气加油！当你摸爬滚打累了的时候，班主任愿意做一把椅子，让你稍作休息继续作战；你遇到困难不知所措的时候班主任希望自己是智慧的使者，替你排忧解难；当你心情不佳的时候，班主任希望自己是一个心理美容师，为你洗去蒙尘。请同学们相信，请学校放心，我们绝不辜负大家的期望。

最后，我给予同学们以及学校最诚挚的祝福：祝愿亲爱的同学们能考上理想的大学！祝愿我们的学校明天更加辉煌！我的发言完毕，谢谢大家。

## 高三班主任的发言稿篇六

各位领导、教师：

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教师搞好协调配合。我们班主任每周要主动与各任课教师交流，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教师的各项要求，帮助任课教师收好各科作业。协调任课教师，确定具体的时间、方式来弥补班级弱科，实现各科均衡发展。要尊重任课教师对班务工作的建议与意见，主动宣传任课教师的长处、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教师的言行，最后形成各任课教师协调配合，各学科共同发展局面。

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。

## 高三班主任的发言稿篇七

作为你们的班主任，在我们共同的高三生活中，我对大家做出我的承诺：我将尽心尽力做好我该做和能做的的事情，以最好的状态带领和陪伴大家共同走过高三！

在我十一年的教学生涯中，我送过三届高三毕业班，高三这一年，是最苦最累的一年，人的一生中恐怕再也找不出哪一年可以和高三的生活相比较，它是那么苦，那么累，然而，它又是那么的有意义，有价值，那么的令人回味无穷，令人终生难忘！

教育是陪伴，也是一种影响，这一年，作为你们的班主任，我必将尽职尽责，做好我的本职工作，今天我向大家汇报我在高三一年的工作要求，请大家对我的工作做好监督，如果我哪一天或者哪一阶段，出现工作懈怠，希望大家对我及时提醒和批评！当然，我说完之后，在座的每一位学生都要到讲台前，汇报大家在高三一年的学习目标以及具体的行动要求，提请我们大家来对你进行监督！

高三这一年，我将认真准备每一节班会课，每次班会，都会认真准备，大家进行专题讨论，力争让每一个人都来发表自己的看法，不搞一言堂。

高三这一年，每节课上课之前，只要我在学校，我一定会到班级维持好班级纪律，从一定意义上而言，一节课的质量高低取决于课前的三分钟！

高三这一年，每天早读，我会重点做好英语和政史地的提问检查，每个周日晚上，我会继续检查各科作业的完成情况，数学到黑板上演算错题，必须把学过的知识搞懂，必须把错题做会！不要把高考想的太高大上，做好常规就一定会胜出！

高三这一年，自习课必须安静，严禁任何理由发出声音，扰乱公共秩序，心必须静！心静才会高效，对于出现干扰学习秩序的行为严惩不贷！

高三这一年，我们将大力表彰学习成绩优异者，因为高考成绩就是我们上大学的唯一依据，每次考试，课代表都要及时统计、反馈成绩，表彰优异者，以更好的形成比学赶超的良

好班风。

高三这一年，学校纪律的常规要求必须更加严格的贯彻执行，穿校服，不要带手机，不要迟到，严禁谈恋爱！早读7：20开始站立读书，中午2：15到上课前站立读书，晚自习必须准时到班！

高三这一年，我每周至少读一本书，读完每一本之后都要写读书感悟，我每周至少会写三篇文章，我今年参加了郑州教育博客大赛，到现在共计写了82篇文章，每篇至少1200字，大约已经十万字！希望大家也能够每天写日记，对你的高考作文乃至政史地必将大有益处！

其实，我现在想来，我们这一年决不仅仅是为了高考，那是为了什么？为了我们明年6月23号夜里12点查到一个让我们满意的高考成绩，为了让我们步入人生欢乐海洋的那一刻，为了让我们有一个更加美好的前程，为了让我们能够终生铭记这一年，我们大家共同努力吧！

## 高三班主任的发言稿篇八

亲爱的同学们：

我们今天所做的一切都是在为明天蓄势。我所说的‘明天，可以指本次考试，可以指xx年的高考，更可以指以后更长的人生。风物长宜放眼量。看远一点，才不会为眼前的浮云遮住了睿智的双眸。

有人说，我只想早点毕业，爱干什么干什么，我要提醒大家的是，我们每个人只能活在当下。凡是抓不好眼前，抓不住当下的人，他的所谓的明天只能成为空中楼阁，他的种种设想只能成为一种奢想，只能成为一个永远的梦。因为今天所做的一切都是在为明天蓄势。

《易经》有云：君子藏器于身，待时而动。器者，当指本领，能耐。时者，时机，机会。积蓄了一身的能耐，机会来了，我才能轻而易举地抓住它。机会，永远只留给有准备的人。

准备，如何准备？——功在平时，我给我所带的孩子上课时师生问候是这样的：师问——准备好了吗？生答——时刻准备着！此举，无非就是想渗透一种理念——做一个有准备的人！也许有人说，你现在说迟了，我平时没准备，别急，百姓常说，平时不烧香，急来抱佛脚。我想，我们主张功在平时，但也不放弃临时抱抱佛脚。临阵磨枪，不快也光。有人说，绝境中可以使人的潜能发挥到极致，不妨试试。只要你去磨了，只要你付出了，总会有收获，总会有回报。除非连这个你都不愿意，那，对不起，大罗神仙出帮不了你。

也许你对自己的成绩并不满意，你觉得目前并不优秀，在众多美丽的蝶面前，自己充其量是一只顾影自怜的蛹。可是又有谁知道，有多少沾沾自喜的蝶在前进途中折了翅，而又有默默坚守的蛹羽化成了蝶，绽放出生命的美丽。每一个人都想成为蝶，但并不是每一个人都能坚守住生命中作为蛹的一段艰辛的生命历程。最后能破茧羽化成蝶，挣脱束缚，翩翩起舞的，必定是那些能耐得住寂寞、禁得住诱惑、默默积蓄力量，不断地真正地在提高自我的人。

大到人生，小到考试，我想，都是如此。

谢谢大家！

## 高三班主任的发言稿篇九

亲爱的各位同学：

晚上好！

如果将前面四个礼拜的学习算作是补课（实际上不是）的话，



那明天就是正式开学了，我们的学习生活将揭开崭新的'一页。作为班主任，总该跟大家说点什么，这既是职责所在，也是实际需要。

说职责所在，是因为班主任是学生的人生导师，说实际需要，是因为前面四个星期的学习生活，我固然看到了你们种种好的一面，但也看到了种种不好的一面。好的需要发扬，不好的需要改进。不说不行，不说就是渎职，不说就是犯罪。

说什么呢？说如何“让梦想开花”！

青春有梦，这是自然现象。但如何让梦想开花，如何让高三过得充实而又愉快，每个人的理解与行动，是不一样的。

前面四周的上课，我们固然有一大批状态不错的“圆梦者”，比如能够主动找老师问问题，但我同时也看到了一些上课心不在焉的“碎梦人”，上课就像看电影，懒得动手，更懒得动脑，不但趴桌子，而且睡得很踏实，很香甜，种种现象，已经突破了高三的底线。千穿万穿，底线不能穿！

高三辛苦是不争的事实，因为高三是一个孕育成功的过程。我们或多或少了解一些母亲十月怀胎的艰难，正是因为有了这种艰难，才有了人类一代代的繁衍与传承。阳光总在风雨后，这话谁都会说，但要真正懂得，何其难也！所以，有过短暂的迷茫，甚至是放弃，是大多数人都不能避免的，因而也是可以原谅的，甚至是可以理解的。应该避免和不能原谅、无法理解的是长久的迷茫与放弃，诸如高三这种关键时刻的麻木不仁、得过且过，简直就是不把自己当人看，准确地说，是把一个原本丰富多彩的自己，当成了一台只有运动没有思维的生命机器！

这种状态，是何等悲剧——自掘坟墓，悄悄然，将自己的人生埋葬！

仔细想想，生命只有两种形态——腐烂，或者燃烧！这是不是最大的悲剧？！

扪心自问，你是不是正在上演这种悲剧！！！！

上演这种悲剧的人，是心已经黑屏了。这种人，作为老师，不忍马上将你扔进垃圾堆。至于自己走进垃圾堆，那是迟早的事情。唯一的选择是赶快杀毒，甚至是重装系统。这样才能真正把握住自己，摆正心态，慢慢慢慢地上课的感觉就会改变，不但没有以前那种上课如同受刑的感觉，而且，会变得积极和主动，就有“心灵的自觉与内需”。到了这种境界，不愁成绩提不高。

同学们，成功与失败，聪明与糊涂，上与下，阴与阳，有时候只在一念之间。一个人暂时的失败并不可怕、也并不痛苦，因为这很正常。不遇到失败的人，只有死人。可怕与痛苦的是承认失败，承认失败的感觉就像吞下了一只刚从茅坑里飞出来的苍蝇，承认失败的人，他所选择的只会是颓废；承认失败的人，他所拥有的只会是现在的迷茫与将来的后悔。

一个人，如果一直放纵自己，不改变自己，任由自己心的黑屏，不重装系统，甚至连毒也不杀，到头来只能是背着一个空空的行囊黯然离开学校。我真的无法想象，自己辛辛苦苦12年，背后还有父母亲友那一双双期待的眼睛，到时候如何承受得起这份欲语泪先流的失落、孤寂、无助与无奈！

上面所讲的是学习方面的问题。接下来，简要说说做人方面的问题——如何才能“让周围的人因为自己的存在而感到幸福”，总的原则是要尊重集体，敬畏集体，自觉维护班级尊严与荣誉。具体表现大概有以下一些方面：

一是学习上能否互相帮助；

二是仪表方面能按照学生的标准来，按照学校的标准来，这

个我们无法改变；

三是卫生方面能否高标准做好自己的那一份。这里，我再次声明我的观点，这个观点，我相信大多数同学是认可的：劳动任务，既是你的义务，也是你的权利，真要不安排你，你将没有归属感，只有失落感。有谁愿意试试的，可以提出来。

高三怎么度过，不是一个简单的话题，三言两语是说不清楚的。一个基本原则是：不论结果如何，人人都必须尽力。用一句老话讲就是：我既然选择了远方，便只顾风雨兼程。只要你尽力了，就算高考失败了，你的人生还没有失败，因为通过炼狱般的高三，你练就了做事的坚忍。这是人生成功所必备的品质。考试的失败，只是读书不成功，学习上不尽力，将预示着你将来做事的失败。这样的人生，还有意义吗？所以，我从来不以分数的高低论英雄，但我从心底里鄙视那些“混吃等死”之徒。

我也年轻过。回想当年，青春有时候是苦闷的。寂寞是青春的通病。盼望自己快快长大，又害怕自己长大，当中有对未来的思考，有对异性朦胧的向往，等等这些，期待与害怕往往交织在一起。

所以，有次我对一位家长说过：你们有时候像大人，有时候像小孩，是一群复合有机物。他很认同这样的观点，并且顺便告诉我：有一次他替孩子请假说了假话。但他向孩子声明：这是第一次，也是最后一次，因为你们周老师不是一个随随便便的人，而是一个认认真真的人。我谢谢这位家长的理解与褒奖，也谢谢你们当中80%的同学我工作的理解、支持与配合。

所以，我们需要沟通。我希望大家但凡有任何问题，你们都能够主动与我沟通。我只是一个普通老师，或许我不能为你解决任何实质性的问题，一番倾诉与交流，多少有些收获，还是有可能的。在家靠父母，在校靠老师，班主任就是你们

的110。有的人还没有我的电话，我再公布一次，110电话是：……。以前称学生为弟子，这是很有道理的。弟子，我个人的理解，就是兄弟、子女的意思。既然我们之间有了这种名分，那你们就千万别跟我客气。

同学们，人生充满机遇，也充满挑战。我们书生意气、我们风华正茂，我们青春正年少。我们目前所面临的高考既是机遇，也是挑战，这种机遇和挑战，我们只能用信念来支撑，用汗水来浇灌，用岁月来打磨，用成功来证明——我们的青春不是一地鸡毛，我们的青春丰富多彩！

今天，有的话说得比较直接，甚至有几分刻薄。我这也叫做对症下药，我这也是为了我们的梦想能够按时开花，我们的高三能够真正幸福。

总而言之，我相信大家，也谢谢大家！

谢谢！

## 高三班主任的发言稿篇十

各位同学：

晚上好！

如果将前面四个礼拜的学习算作是补课（实际上不是）的话，那明天就是正式开学了，我们的学习生活将揭开崭新的一页。作为班主任，总该跟大家说点什么，这既是职责所在，也是实际需要。

说职责所在，是因为班主任是学生的人生导师，说实际需要，是因为前面四个星期的学习生活，我固然看到了你们种种好的一面，但也看到了种种不好的一面。好的需要发扬，不好的需要改进。不说不行，不说就是渎职，不说就是犯罪。

说什么呢？说如何“让梦想开花”！

青春有梦，这是自然现象。但如何让梦想开花，如何让高三过得充实而又愉快，每个人的理解与行动，是不一样的。

前面四周的上课，我们固然有一大批状态不错的“圆梦者”，比如能够主动找老师问问题，但我同时也看到了一些上课心不在焉的“碎梦人”，上课就像看电影，懒得动手，更懒得动脑，不但趴桌子，而且睡得很踏实，很香甜，种种现象，已经突破了高三的底线。千穿万穿，底线不能穿！

高三辛苦是不争的事实，因为高三是一个孕育成功的过程。我们或多或少了解一些母亲十月怀胎的艰难，正是因为有了这种艰难，才有了人类一代代的繁衍与传承。阳光总在风雨后，这话谁都会说，但要真正懂得，何其难也！所以，有过短暂的迷茫，甚至是放弃，是大多数人都不能避免的，因而也是可以原谅的，甚至是可以理解的。应该避免和不能原谅、无法理解的是长久的迷茫与放弃，诸如高三这种关键时刻的麻木不仁、得过且过，简直就是不把自己当人看，准确地说，是把一个原本丰富多彩的自己，当成了一台只有运动没有思维的生命机器！

这种状态，是何等悲剧——自掘坟墓，悄悄然，将自己的人生埋葬！

仔细想想，生命只有两种形态——腐烂，或者燃烧！这是不是最大的悲剧？！

扪心自问，你是不是正在上演这种悲剧！！！！

上演这种悲剧的人，是心已经黑屏了。这种人，作为老师，不忍马上将你扔进垃圾堆。至于自己走进垃圾堆，那是迟早的事情。唯一的选择是赶快杀毒，甚至是重装系统。这样才能真正把握住自己，摆正心态，慢慢慢慢地上课的感觉就会

改变，不但没有以前那种上课如同受刑的感觉，而且，会变得积极和主动，就有“心灵的自觉与内需”。到了这种境界，不愁成绩提不高。

同学们，成功与失败，聪明与糊涂，上与下，阴与阳，有时候只在一念之间。一个人暂时的失败并不可怕、也并不痛苦，因为这很正常。不遇到失败的人，只有死人。可怕与痛苦的是承认失败，承认失败的感觉就像吞下了一只刚从茅坑里飞出来的苍蝇，承认失败的人，他所选择的只会是颓废；承认失败的人，他所拥有的只会是现在的迷茫与将来的后悔。

一个人，如果一直放纵自己，不改变自己，任由自己心的黑屏，不重装系统，甚至连毒也不杀，到头来只能是背着一个空空的行囊黯然离开学校。我真的无法想象，自己辛辛苦苦12年，背后还有父母亲友那一双双期待的眼睛，到时候如何承受得起这份欲语泪先流的失落、孤寂、无助与无奈！

上面所讲的是学习方面的问题。接下来，简要说说做人方面的问题——如何才能“让周围的人因为自己的存在而感到幸福”，总的原则是要尊重集体，敬畏集体，自觉维护班级尊严与荣誉。具体表现大概有以下一些方面：

一是学习上能否互相帮助；

二是仪表方面能按照学生的标准来，按照学校的标准来，这个我们无法改变；

三是卫生方面能否高标准做好自己的那一份。这里，我再次声明我的观点，这个观点，我相信大多数同学是认可的：劳动任务，既是你的义务，也是你的权利，真要不安排你，你将没有归属感，只有失落感。有谁愿意试试的，可以提出来。

高三怎么度过，不是一个简单的话题，三言两语是说不清楚的。一个基本原则是：不论结果如何，人人都必须尽力。用

一句老话讲就是：我既然选择了远方，便只顾风雨兼程。只要你尽力了，就算高考失败了，你的人生还没有失败，因为通过炼狱般的高三，你练就了做事的坚忍。这是人生成功所必备的品质。考试的失败，只是读书不成功，学习上不尽力，将预示着你将来做事的失败。这样的人生，还有意义吗？所以，我从来不以分数的高低论英雄，但我从心底里鄙视那些“混吃等死”之徒。

我也年轻过。

回想当年，青春有时候是苦闷的。寂寞是青春的通病。盼望自己快快长大，又害怕自己长大，当中有对未来的思考，有对异性朦胧的向往，等等这些，期待与害怕往往交织在一起。

所以，有次我对一位家长说过：你们有时候像大人，有时候像小孩，是一群复合有机物。他很认同这样的观点，并且顺便告诉我：有一次他替孩子请假说了假话。但他向孩子声明：这是第一次，也是最后一次，因为你们周老师不是一个随随便便的人，而是一个认认真真的。我谢谢这位家长的理解与褒奖，也谢谢你们当中80%的同学我工作的理解、支持与配合。

所以，我们需要沟通。我希望大家但凡有任何问题，你们都能够主动与我沟通。我只是一个普通老师，或许我不能为你解决任何实质性的问题，一番倾诉与交流，多少有些收获，还是有可能的。在家靠父母，在校靠老师，班主任就是你们的110。有的人还没有我的电话，我再公布一次，110电话是：……。以前称学生为弟子，这是很有道理的。弟子，我个人的理解，就是兄弟、子女的意思。既然我们之间有了这种名分，那你们就千万别跟我客气。

同学们，人生充满机遇，也充满挑战。我们书生意气、我们风华正茂，我们青春正年少。我们目前所面临的高考既是机遇，也是挑战，这种机遇和挑战，我们只能用信念来支撑，

用汗水来浇灌，用岁月来打磨，用成功来证明——我们的青春不是一地鸡毛，我们的青春丰富多彩！

今天，有的话说得比较直接，甚至有几分刻薄。我这也叫做对症下药，我这也是为了我们的梦想能够按时开花，我们的高三能够真正幸福。

总而言之，我相信大家，也谢谢大家！

谢谢！

## 高三班主任的发言稿篇十一

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好！今天我发言的题目是《铺路架桥，保驾护航》。

同学们，你们从现在起就踏上了20\*\*年高考复习备考的征程。高考对于你们来说，关系到人生的转折，关系到未来的前途发展。对家长来说，那是全家人的希望。

高三是人生履历中最为亮丽的一道风景线，高三生活将使你们真正体会奋斗与拚搏的乐趣，高效与充实的美感，辛苦与成功的统一，你会情不自禁的为这段高效充实、奋斗拚搏的人生而骄傲，而引以为豪。有了高三，我们的人生才完满，有了高三，我们才少了一分缺憾。

高三是拚搏的一年。人们常说：此时不搏何时搏。就是说，拚搏要抓住时机。高三博什么？博效率，有了效率才会有成功；博勤奋，勤奋永远是成功的第一要素；博心态，愉悦的心态激活大脑的思维，良好的心态是成功的保证；博意志，顽强的毅力不畏惧任何失败；博潜力，人们往往会被自己巨大的潜力惊得目瞪口呆。那么，就让我们在高三尽情的享受拚搏、奋斗人生的最佳时光吧！



亲爱的同学们，请你们记住：在这关键的一年里，作为班主任，我们将用我们全部的能力和智慧与你们并肩作战，一起去迎接这一年枪林弹雨的考验，陪着你们一同走过你们生命中最亮丽的时节。

当酷日当头，风雨袭来的时候，我们班主任愿做你头顶上的一把伞，为你遮风挡雨防晒；当你鼓足干劲向上攀登的时候，我们愿做一把梯子，助你成功抵达顶峰；当你遇到困难不知所措的时候，我们希望自己是智慧的使者，替你排忧解难，扫清障碍；当你心情不佳的时候，我们希望自己是一个心理美容师，为你洗去蒙尘，让你以最佳的心态去达到最高的学习效率。请同学们相信，请学校放心，在这一年里，只要同学们需要的地方就有我们班主任存在！

最后，真心祝愿同学们在20\*\*年高考梦想成真！祝愿我们学校  
在20\*\*年高考再创辉煌！

谢谢大家！

## 高三班主任的发言稿篇十二

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好！今天我发言的题目是《铺路架桥，保驾护航》。

同学们，你们从现在起就踏上了20xx年高考复习备考的征程。高考对于你们来说，关系到人生的转折，关系到未来的前途发展。对家长来说，那是全家人的希望。

高三是人生履历中最为亮丽的一道风景线，高三生活将使你们真正体会奋斗与拚搏的乐趣，高效与充实的美感，辛苦与成功的统一，你会情不自禁的为这段高效充实、奋斗拚搏的人生而骄傲，而引以为豪。有了高三，我们的人生才完满，有了高三，我们才少了一分缺憾。

高三是拚搏的一年。人们常说：此时不搏何时搏。就是说，拚搏要抓住时机。高三博什么？博效率，有了效率才会有成功；博勤奋，勤奋永远是成功的第一要素；博心态，愉悦的心态激活大脑的思维，良好的心态是成功的保证；博意志，顽强的毅力不畏惧任何失败；博潜力，人们往往会被自己巨大的潜力惊得目瞪口呆。那么，就让我们在高三尽情的享受拚搏、奋斗人生的最佳时光吧！

亲爱的同学们，请你们记住：在这关键的一年里，作为班主任，我们将用我们全部的能力和智慧与你们并肩作战，一起去迎接这一年枪林弹雨的考验，陪着你们一同走过你们生命中最亮丽的时节。

当酷日当头，风雨袭来的时候，我们班主任愿做你头顶上的一把伞，为你遮风挡雨防晒；当你鼓足干劲向上攀登的时候，我们愿做一把梯子，助你成功抵达顶峰；当你遇到困难不知所措的时候，我们希望自己是智慧的使者，替你排忧解难，扫清障碍；当你心情不佳的时候，我们希望自己是一个心理美容师，为你洗去蒙尘，让你以最佳的心态去达到最高的学习效率。请同学们相信，请学校放心，在这一年里，只要同学们需要的地方就有我们班主任存在！

最后，真心祝愿同学们在20xx年高考梦想成真！祝愿我们学校  
在20xx年高考再创辉煌！

谢谢大家！

## 高三班主任的发言稿篇十三

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好！作为一名年轻的班主任，我谈不上经验丰富，甚至无经验。在此我只想粗浅地谈一谈我工作中的点滴做法。

1、立规矩。“不以规矩，无以成方圆。”做好班主任工作，首先要立规矩。立规矩，就要把握一个“严”字。“从严治班，从严治学”，结合校纪班规，严格要求学生，培养学生“有纪律、有秩序”。我跟学生说：“加强纪律，学习才有成效。”一个班级必须要有铁的纪律，一切行动听指挥，步调一致才能胜利。比如说：铃声就是命令，不能迟到、早退，不管老师在与不在，听到铃声就要安静。

## 2、抓好日常班级工作，创造良好学习环境

有学生问我，今年高考我的结果怎样，我说结果就在你学习的过程中，只要最后这几个月的学习过程扎实有效，那结果肯定也是令人满意的。所以我比较注重班级的日常管理，我时常到班里看，到宿舍看，多与学生接触，多了解和关注学生的学习和纪律情况。发现问题及时解决。尽量给同学们创造良好的休息和学习环境。

学期初班里的整体学习气氛不尽如人意，学习的紧张程度远远没有达到高三应有的水平，甚至有个别同学有不完成作业现象。针对这一现象，我安排班干部准备一个班会，主题是“面对高考，我将如何改变现状”。重点是鼓励学生要奋斗这最后但最重要的三个月，而且在思想上要做好充分的吃苦准备，拿出半条命来为未来冲刺。为了让学生能说出内心的真实想法，我自己选择了回避，不参加这个班会，以便学生能畅所欲言。会后班干部给我汇报班会情况，结果班会开的非常成功，学生们都认识到了自己的松懈将意味着什么。自从这个班会之后，班里的学习气氛焕然一新。因为学生是真的从内心产生了努力学习的紧迫感。

## 3、关注学生心理健康，积极面对高考

高三的生活压力大，学习紧张，学生的心理容易产生波动，因此，关注学生的心理需求对高三学生尤为重要，而学生拥有一颗平和的心对于高考的成功举足轻重。尤其是考试前后，

对于学习的成绩，学生总是患得患失。所以，我经常关注学生的情绪，及时地开导她们，与她们谈心。告诉她们现在的差距不是明天的结果，但我们要勇敢的去面对差距，积极地从中发现问题，是态度，是方法，还是知识理解上的问题，以便及时调整好学习心态，调整好学习方法，要能很快地全身心投入到学习中。特别是个别学生说在某些弱势课上投入的时间和精力较多，但成绩不见效。我说，一要注意学习方法，二是学习也有一个由量变到质变的过程，现在要做的就是坚持，因为学贵有恒。

高三学生压力很大，减压的问题一直是我最关注的。如何减压，我是让同学们在早操、课间操、下午上课前听听音乐来舒缓神经。歌曲《最初的梦想》《飞得更高》《奔跑》等每一首歌都表达了同学们心中的梦想，激发着同学们勇往直前的热情。

#### 4，密切配合科任老师，齐抓共管，形成合力。

经常与任课老师沟通。大家知道，一个班仅仅靠班主任一个人是远远不够的，只有班主任和任课教师团结一致，齐心协力，才能把整个班级搞好。因此，我积极主动地与各科老师去协调、去沟通。每次测试或考试结束之后，我都及时与科任老师沟通交流，时刻关注并了解学生各科的学习状况，总结分析每次考试成绩，确定好优生的培养目标和差生的转化目标。只有与任课老师之间形成默契的配合，才能对工作的计划有一个统筹的安排，工作起来才能有条不紊。在此，我向23班的各位科任教师给予的大力配合，真诚地说声：谢谢！

## 高三班主任的发言稿篇十四

尊敬的领导，亲爱的同学们：

大家好！

高考冲刺，是我们人生的大事。它是黎明的前奏，是天籁的声音，是征的战鼓，是拼搏的号角。在此，我们必须郑重承诺：在高考冲刺中，我们每一个人都得全力以赴，奋力拼搏，用最优异的成绩回报老师、回报母校。

著名航海家哥伦布在他的每天的航海日记的最后总要写上这样一句话：我们继续前进！这种看似重复的平淡之语，却包含了巨大的毅力和无穷的信心。就是凭着这样一份信心，哥伦布向着茫然无知的前方在惊涛骇浪中前进，在艰难险阻中前进，终于发现了新大陆，演绎了世界历史上一段惊人的壮举。

大家高中阶段的航程也到了最艰难最关键的时刻了。常言道：“行百里者，半九十。”最后一段路往往是最为艰难难行的。同学们，无论前进的道路多么崎岖难行，都不要放弃，坚持到底才能胜利。只要我们勇敢地走下去，我们坚信，我们这个经过长途跋涉的团队一定会发现“新大陆”。因此。我们要信心百倍地继续前行。我们正值青春年少，有勇气，有信心，有干劲，现在的差距不是明天的结果，而今日的汗水必将催开明朝的鲜花。我们要直面高考，逆流而上；我们要坚持拼搏，勇跃龙门！因为我们知道：青春会因努力而精彩，人生会因拼搏而辉煌！

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。

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。

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！

## 高三班主任的发言稿篇十五

同学们，你们从现在起就踏上了20xx年高考复习备考的征程。高考对于你们来说，关系到人生的转折，关系到未来的前途发展。对家长来说，那是全家人的希望。

高三是人生履历中最为亮丽的一道风景线，高三生活将使你们真正体会奋斗与拚搏的乐趣，高效与充实的美感，辛苦与成功的统一，你会情不自禁的为这段高效充实、奋斗拚搏的人生而骄傲，而引以为豪。有了高三，我们的人生才完满，有了高三，我们才少了一分缺憾。

高三是拚搏的一年。人们常说：此时不搏何时搏。就是说，拚搏要抓住时机。高三博什么？博效率，有了效率才会有成功；博勤奋，勤奋永远是成功的第一要素；博心态，愉悦的心态激活大脑的思维，良好的心态是成功的保证；博意志，顽强的毅力不畏惧任何失败；博潜力，人们往往会被自己巨大的潜力惊得目瞪口呆。那么，就让我们在高三尽情的享受拚搏、奋斗人生的最佳时光吧！

亲爱的同学们，请你们记住：在这关键的一年里，作为班主任，我们将用我们全部的能力和智慧与你们并肩作战，一起去迎接这一年枪林弹雨的考验，陪着你们一同走过你们生命中最亮丽的时节。

当酷日当头，风雨袭来时，我们愿做你头顶上的一把伞，为你遮风挡雨防晒；当你鼓足干劲向上攀登时，我们愿做一把梯子，助你成功抵达顶峰；当你遇到困难不知所措时，我们希望自己是智慧的使者，替你排忧解难，扫清障碍；当你心情不佳时，我们希望自己是一个心理美容师，为你洗去蒙尘，让你以最佳的心态去达到最高的学习效率。请同学们相信，请学校放心，在这一年里，只要同学们需要的地方就有我们班主任存在！

最后，真心祝愿同学们在20xx年高考梦想成真！祝愿我们学校  
在20xx年高考再创辉煌！

谢谢大家！