我给学生做的高考前的演讲

同学们，大家晚上好！（自我介绍）我叫李斌才，……我没有辉煌的过去，毕业于……但我由这样的人生信条：热爱，让我们无所畏惧！所以，我现在很认真的工作、生活，并从中不断提取促使我进步的有用的东西，曾获……

今天，受学校委托，和大家谈谈高考前30天如何度过，首先说，我不是从什么专家学者的角度，我仅仅是根据自己的观察、历届学生的反应、一些专家的建议和自己的思考结合起来，希望能对大家有所帮助！

一、对最后这一个月的认识

1、充分认识这一个月的重要性。按常理，越到高考了学生越应该抓紧，但事实恰好相反，往往越临近高考，学生的心情越浮躁、越焦虑，从而导致学习效率严重下降，更何况越临近高考各种与高考有关的信息纷至沓来，也在很大程度上影响到学生的情绪。每一位考生都必须明确，在别人都很难进入高效的学习状态的时候，你如果能够做到高效的学习，会迅速提升自己的相对实力，从而笑在最后所以笑得最甜。

2、找准定位、定点突破。每个人都应有一个大致的目标，把此目标分解到各个学科，便大体知道你在每个学科中应得的分数，据此分数分析你的差距在哪里，问题在哪里，也便是你的机会。要学会舍弃，现在看着标准答案都看不懂的题目当然就该舍弃，应该把主要精力用在会做但却经常出错的地方，短期突击便会出效果。如果考生这样有针对性地做了，学习效果必然很高，也会在很大程度上抑制“高原反应”现象。

3、用好资料。考前突击选用的资料非常重要，质量不好的资料除了耽误学生的时间，还会因为题目方向不对、难度分布不合理、命题质量差等误导学生，甚至影响到学生的学习情绪和自信心，所以各个学校、各位老师在这一时期会把严格把关的题目放给学生、甚至作为作业要学生必须完成。各地的高考模拟试卷是可供选择的，因为每一套高考模拟试卷，都是当地骨干教师集体智慧的结晶，众多的骨干教师集结在一起，通过对考试说明的理解，对可能题型、可能难度的预测后制作的一套题应该有很高的质量和针对性。

4、三轮复习注意事项（答题正规，研究错题，重新归类）

认真做好模拟题、回归课本抓基础、做好自己的心理调节

模拟考 VS 高考备战

考试要分三步走.第一步基础题,快速作答,你好直觉.第二步综合题,思考.第三步疑难题.每个人要根据自己的分数选择合理的放弃.放弃也是一种美丽.只能放弃那些不属于你的,你才能得到那些该得的.

二、调整心态 优化情绪

1.高考已不是你一个人的事情（责任：将来你要负担的多位亲人），但需要你来独立完成

2.积极的心理暗示是事半功倍的前提

有人说心理暗示会管用，是不是真的？

真的管用，一定要给自己积极的暗示。对考生来说最重要的一点是放松，还有就是提高自己的自信，自己跟自己比，不要跟别人比。另外可以通过很多方法暗示自己。在复习和考试中，当你发现自己的情绪处于高度紧张时，或默念或暗示：放松、放松、放松；心情烦躁时可默念：平静、平静、平静；碰到难题做不出而信心受挫时可默念：我行、我行、我行。如我们跑操的口号：我自信、我努力、我奋斗、我成功！你是否真正发自内心的去体会，然后获得由此而来的动力呢？这样做是因为在心理学上有一个效应，就是你对自己的期望真的就会产生这样的结果，所以你要相信你自己，你能考好你就能考好，这是很重要的。通过这种积极的暗示，我们还要有意识地把消极的自我暗示排除。所谓消极自我暗示其实很多同学都提到了，我考不好，我头晕，其实他还没有经历过这种情况他就产生这种暗示了（如：晕车、晕船）。我们可以用一些操作性比较强的方法，你自己花上十分钟把你不好的暗示一个个地写下来，写完了以后做自我辩驳。比如说我考不好，你就自己想为什么我考不好，就这样把消极的暗示排除到，经常地做积极的自我暗示，而且对于一旦自己取得了比较好的成绩要夸大，这样提高自信。我要送给大家第一句话,这句话是一个信念,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. 对自己有用呢?那就是要经常重复暗示. 并立刻行动

3.吃苦的意识必须树立（百炼成钢，原来的生活、学习

4.增强对杂七杂八的事情的抗干扰能力（吃穿打扮、谈恋爱、上网、闹别扭、爱好等等）心要静

三、要树立必胜的信心，相信潜能，挑战高考，挑战人生

台湾有个年青人,经过数年的拼搏后赚了不少钱.他准备到欧州旅游,入住一酒店,第一天早上醒过来,听到一阵敲门声.门一打开后有个侍应生很热情地跟他说:"good moning sir."他没听懂.按照中国人的惯性思维,他在想:"是不是问我叫什么名字."于是他大声在说:"我叫陈阿土."第二天早上他又听到一阵敲门声,门一打开后又见昨天的侍应生,这个侍应生又跟他说了一句:"good moning sir."他有点生气了,"怎么这么笨呢?"于是他更大声地说:"我叫陈阿土."第三天早上令人恐惧的事情还是发生了.他又听到一阵敲门生,这个侍应生又跟他说了一句:"good moning sir",他非常气愤地说:"我叫陈阿土."当天晚上他睡不着了,他想弄个明白.于是他问旅游团的团长.团长说:"他跟你说什么."他说:"good moning sir."团长说:"你才是笨蛋呢?人家问你早上好呢!"他突然觉得很羞愧,我赚了那么多钱,怎么文化水平这么低呢?于是他准备学英语,他学的第一句话就是:good moning sir.第四天早上他在焦急地等待侍应生的敲门,因为他要把这句话用出来.所以当侍应生一敲门,门一打开后他立刻对侍应生说:"good moning sir",侍应生听完后立刻说:"我叫陈阿土."

你知道为什么吗?因为**在这个世界上不是你影响了别人就是别人影响了你**.成功需要无比坚定的信念.

（断剑的故事）自信的重要

潜能：奔驰宝马拖拉机的故事，有人想关键只有３０天了,一切都来不及了.我已经堕落两年多了,人家已经是宝马\奔驰车了,我还是手扶拖拉机.假如你是一辆拖拉机,送你两个字:借力.借助外力,你就能跑得更快.曾有个老板,有天开着辆奔驰车在路上跑,发现前面有个求救信号.原来是辆拖拉机坏了,拖拉机手说:能不能帮个忙啊. 没问题.奔驰车老板拿出一根绳子,把它的尾巴与拖拉车的产头连在一起,拖着拖拉机前进.拖拉机手很谦虚地说:你要慢慢拖,我的性能不太好哦.没问题,我慢慢拖.突然之间有辆红色的宝马,里面坐着一个红衣少

女,从旁边飙过去了.奔驰车老板生气了,敢飙我的车,于是油门加下去了.警察一看吓坏了.公路上有三辆车有飙车,一辆是宝马车,一辆是奔驰车,还有一辆是拖拉机.请问:谁是你们的奔驰车.那就是你们的老师.

有位学生说了一句让全中国人民伤心的话:我们数学老师有偏见,他只喜欢成绩好的同学,对我们成绩差的同学缺少爱.（这可能不是一个人的想法）但别忘了:奔驰车与拖拉车中间有一根绳子.这根绳子是什么.两个字:主动.在这个世界上没人会主动来帮你的,除非你主动要求帮助.你们班里有多少学生啊.50个,数学老师几个.一个.一辆奔驰车要拉五十辆那个车来得及吗?有同学说:关键是我脸皮比较薄哦.你还有脸说出来.据卡内基研究:每个人都有人性的弱点.只要你们一找你们老师,百分百的老师在想一个问题:小张啊,我在莱芜四中等你三年了,你总算认识到我的价值了,坐.（主动，外力，潜能。老师的作用，自己的潜能）我们大脑的利用率不到10%

相信自己的知识储备和战斗的能力！古代：秀才

中国国产汽车,目前卖得最好的一个品牌:奇瑞.他的创始人显然学过心理学,动员大会是这样开的:朋友们,为了创造我们的民族品牌,我们必须奋斗五十天.大家很努力地跟他干了五十天后,他说:我们再干五十天.我们继续奋斗五十天,结果奋斗了五百天.如果一开始,他宣布:为了创造我们的民族品牌,我们必须奋斗五百天.估计一百多人都逃掉了.因为五百天太难了,所以，要有目标，细化的目标，并要坚持！

所以，现在，使我们去挑战，挑战，是站在主动地一方面，从内心里去获得一种胜利的强烈的欲望！所以，挑战高考，不是被动的应战高考！所以，当我们静下心来细细的分析高考，才发现他仅仅是我们踏向成功的过程中的一个小小的必不可少的阶梯。在挑战高考的日子里，你会获得挑战人生的勇气和力量！

四、高考最怕充满智慧的勤奋（学习指导）

1.学习要深入、要专一专注（蚂蚁找食物的故事）

2.每科多得十分的方法（1、通览全卷，迅速摸透“题情” 2、答题顺序：从卷首依次开始

3.答题策略：先易后难、先熟后生 4、学会分段得分

3.草稿纸的使用

4.重视考试是提高复习效果的最佳途径

5.重视老师的作用（师资）到办公室问题，等了你三年！

6.正确对待平时考试的成败

细分析：客观因素，主观因素，卷面分析（得失分点、试题结构、知识点考察……）

五、成功就在不远处

善待失败：不能把高考失利当作失败，人生的新起点；不要提前为可能的高考失利被上沉重的思想包袱而急躁焦虑……

希尔顿说过:当一扇门向你关闭时,必有另一扇门向你打开. 同学们,在我们一生的奋斗过程中,我们的父母老师同学,所有的其它人看到最多的只是你的一个结果,而且是阶段性的结果.所以不要太在乎别人怎么看你,怎么议论你，因为那不重要,只有你自己始终陪伴着你自己,默默地忍受所有的属于你的压力,你的痛苦,你的烦恼,你的人生.只要你自己问心无愧,对得起自己,每天很努力,每天很快乐,每天很成功,那么你们必将是最美的玫瑰.朋友们,

一辆车在马路上跑要不断地加油.人也是一样,要不断地激励自己.

细细的体味一下美好的未来：考上大学了：清晨，漫步于风景秀丽的、漫布丁香花香味的小径，课上，感受知识渊博的教授的翩翩风度，课下，尽情的发挥你的特长，参加你喜欢的

社团，晚上，有静谧的图书馆，有各种各样的Party，周末，甚至还可以和你的白马王子或白雪公主来次浪漫的郊游……一切的一切，真的好让我们向往！

不上大学，但在高中养成的好习惯也会让我们尽快地融入社会

吃苦、责任、生活习惯、学习习惯等等

由我们伴你成功

从今天开始，你将会以更新的姿态，更高昂的斗志，更饱满的激情，挑战高考！

.

尘埃未落定之前，一切皆有可能！祝福你们！即将在２００８展示你的力量，塑造你的成功的３７级的所有学生！努力吧，成功就在不远处！相信六月里，能看到你灿烂的笑脸！祝你们高考成功！

最后诗朗诵：高三了，你终于慢慢的长大（点击打开）

注：部分标题为我原来的博文，没再展开！