

中考 30 日誓师演讲稿

中考 30 日誓师演讲稿（通用 25 篇）

中考 30 日誓师演讲稿 篇 1

各位老师，各位同学：

冲刺路程的艰险是为了撞线刹那的喜悦；xx 天的奋斗是为了中考的马到成功。播撒了梦想的种子，就需要用汗水去浇灌它。

我们盼望着“今年花胜去年红”，我们期待着今年的六月“风光不与四时同”。今天学校召开 20xx 届中考 30 日冲刺动员大会，就是给我们的奔跑助一把力，就是给我们的冲刺呐一声喊，就是喊出我们打好中考这一仗的战前誓言。xx 天的时间太长，那些一时看不到希望的人会这么说，他们无疑是准备放弃九年的汗水和眼泪的人了。这让人十分遗憾，因为在接近目标的时候，最是考验一个人意志的时候。

xx 天的时间太短，那些充满朝气，胸怀理想的同学会这么讲，他们将更加奋发努力，分秒必争。他们相信，奇迹总是由强者创造的，一分耕耘，总有一分收获。

风，从水面走过，留下粼粼波纹；阳光，从云中穿过，留下丝丝温暖；岁月，从树林走过，留下圈圈年轮。同学们，我们从时代的舞台走过，留下什么呢？我们留下的是我们人生道路上一次全力以赴的拼搏身影。同学们！风雨拼搏十几年，距离我们期盼的学校只有 xx 天了，为了这个理想，我们披星戴月，寒暑不停，我们阅读过可以堆成山的书籍，做完了满天飞的试卷；我们有过成绩一步一步上升的喜悦，也曾有过成绩下滑的泪水。

同学们，中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实现，那就是“拼搏”。

树大志能耐寂寞，惜寸阴乃得寸金，

近十年潜心磨剑，六月末谁与争锋。

珍惜 xx 天，让飞翔的梦在六月张开翅膀；

奋斗 xx 天，让雄心智慧在六月发出光芒；

拼搏 xx 天，让父母恩师在六月畅想期望；

我们有决心苦战百天，逐鹿考场；

我们有信心笑傲六月，决胜中考。

xx 天，在历史的长河中如沧海一粟，而我们通过最后 xx 天的努力，可以让我们飞向高一级的学府。

xx 天的路程将见证我们攀登时的艰辛，xx 天之后的六月十八，十九，二十号，我们将以最佳的精神状态迎接中考，把最优异的成绩献给自己，献给父母，献给岸头实验学校！

中考 30 日誓师演讲稿 篇 2

尊敬的各位领导、各位家长、老师、亲爱的同学们：

我是初三四班 xx 的家长 xx，很荣幸，今天有机会和我们的孩子们一起经历和见证这一历史时刻，此刻，我的心情和在场的所有人一样，无比的激动。

首先，让我代表初三班所有学生家长，向为孩子们成长，倾注了爱心与耐心、汗水和智慧的领导、老师们，致以衷心的感谢！

时间过得真快，转眼之间你们已经踏上了中考的征程。人生的道路是漫长的，但关键的只有几步。今天，同学们所面临的中考，是你们人生关键几步中的第一步。中考是同学们人生面临的第一次挑战和机遇。

孩子们，你们记住一句话：努力过不后悔！只要你们努力了，不管结果如何，在爸爸妈妈眼里，你们永远都是最棒的！

正如作家龙应台给她小孩的书信说的那样：“我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。”

现在离中考只有一百天，每一天都是新的一页，每一页都应写满奋斗的历程，请同学们相信，你们决不是孤军奋战，我们每一个家庭、每一位家长都做好了充分的准备，我们永远是你们最坚实的后盾，最温暖的港湾。

中考冲刺一百天，我们家长可以为孩子们做些什么？以下是我的五点建议：

一、制定合理计划结合实际对症下药

每个学生的学习基础不同，学习能力也有差异，学生间产生差距是难免的。家长不要过度关注考试分数，而要多花精力帮孩子分析还有哪些提升空间。家长要冷静面对孩子的每次考试，无论成绩高低都要有一个准确的定位，并对下一步的升学目标有个清醒的认识。

二、创造良好环境督促孩子学习

初三家长晚上要尽量早回家，避免一些不必要的应酬，抽出时间多陪陪孩子，创造良好的学习环境，并帮助他们养成良好的学习习惯。

三、关注考生情绪

孩子可能会紧张焦虑，或因一次考试成绩不理想丧失信心，家长需适时给孩子鼓励，和孩子交流。与孩子沟通时，家长的态度要温和真诚，千万不要居高临下，用责备、质问的语气跟孩子说话，更不能采取打骂的粗暴方式，那样只能使矛盾激化，既解决不了问题，又加深了彼此的隔阂。

四、指导孩子规律作息，不要盲目熬夜。

初三的学习肯定紧张，作业肯定多，压力肯定大，这个都是无可避免的，但不要影响了作息的规律。

晚上最好在 10 点之前休息，中午力争能休息一下，哪怕是 20 分钟。要指导孩子抓紧零散的时间，比如晚饭前，午饭后之类的，但不要熬夜，不要拼时间。

五、做一个称职的后勤部长

怎样安排孩子的饮食，做一个称职的后勤部长，以下是我的一些建议：

早餐不可缺主食：有的家长早上来不及就给点儿钱让孩子自己买早点凑合，有的甚至就允许孩子不吃了。在我们家里，一般早餐是我负责，从周一到周五，尽量每天早餐品种都不相同。

饮食营养均衡：家长在原料选择上，要注意营养均衡，鱼、肉、蛋、青菜合理搭配。在烹饪时，尽量不要用煎、炸的方式，做一些口

味清淡的菜肴。

要按时与孩子一齐吃饭：家长还要保证孩子每天按时吃饭，有的家长下班早，做饭就早；下班晚了，开饭就晚，这样对孩子的健康不利。

中考就像一场没有硝烟的战争，同样，备战中考也是一场激战，你们在未来的一百天要面对繁多的作业、历次的考试，你们也许会因压力过大而烦躁，也许会因成绩提高不快而烦恼……

孩子们，此刻我只想对你们说：“没有比行动更美好的语言，没有比足音更遥远的路途”。

请你们相信自己，只要正确地评估自己，给自己确定一个通过努力能够实现的目标，勇敢冲刺，你们就能赢得胜利！

最后，衷心祝愿我们每一个孩子在中考中取得理想的成绩，希望你们带着今天的激情和百天后的战果到高一学府继续深造，创造属于自己的辉煌。谢谢！

中考 30 日誓师演讲稿 篇 3

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学：

大家晚上好！

今天，是我们 30 日誓师主题班会。从这一刻起，中考冲锋的号角开始吹响！这响亮的号角意味着我们圆梦的关键时刻即将到来，意味着一个证明自己、实现自我的机会即将到来！我们需要勇往直前，全力以赴，奋勇登攀！

在人生的道路上，关键处往往就是那么几步。中考是关键步骤中的第一步，而高考是关键步骤中的第二步。迈好了中考的第一步，我们就赢得了创造精彩人生的基础，我们才有机会迈出创建精彩人生的第二步。目标就在前方，我们必须风雨兼程。

作为任课老师，作为你们的朋友，我在这里提出几点自己的看法和建议，希望能与同学们共勉：

一、不到最后关头，不到中考结束，我们不可轻言放弃。

中考是知识与能力的较量，同时也是心理素质的比拼。在知识与能力想差不大情况下，谁的心理素质好，谁就是优胜者。坚持到最后

的人，才能发出开心的微笑。每年的中考都会有超常发挥的黑马，我们在坐的每一个同学都有成为黑马的可能。持之以恒，永不言弃，一切皆有可能！

二、冲刺时刻，保证弱科不掉队，强力发挥优势科目。

个别同学可能有瘸腿的科目，不要太在意它，保证课上时间专心致志，从容易的问题入手，从小问题入手，多解决一个问题，我们就多了一分胜利的可能。对于自己拿手的科目，不要洋洋自得，而是要沉下心来，多用时间，多下苦功夫，把它发挥到极致，争取考出自己满意的成绩。

三、时间紧，任务重，不要无所适从。

有的同学可能因为看到时间有限，掌握的不好的地方还比较多，变得焦虑、紧张、不知从什么地方入手。老师告诉你——任何地方都可以入手。问题多不要紧，一个一个去解决它。不要想我还有多少问题没有解决，而是去想我今天解决了几个问题。同时，拿出你平时的试卷，看自己常在哪类问题上失误，有目标地去解决它！记住，稳住心，定住神，按部就班，一步一个脚印走起来！

四、让模糊的知识点清晰起来。

知识的掌握分为三种情况：第一类，会的；第二类，不会的；第三类，模糊的。很明显，会的，我们可以得分；不会的，我们得分的可能不大。模糊的，我们有可能得分，也有可能一分不得。那么，在这最后的 100 天里，我们对哪类知识有所作为呢？当然是模糊的。所以，似是而非的、模棱两可的知识点，我们要强化记忆，反复练习，模糊的知识清晰起来了，我们的得分就有了保证。

五、不奢望超常发挥，只希望正常应考。

超常发挥是一种“意外”，我们不能把“宝”押在“意外”上。从现在开始，把每一次的小测都当成中考，保证做到一点，这个题我会，我一定拿满分！没有做到，就要问自己一个为什么！

同学们，我们意气风发，我们风华正茂，我们激动地迎来了人生的第一个转折点。作为你们的老师，我们有幸见证你人生的历史时刻，陪伴你走过生命中最亮丽的季节；在中考的冲刺阶段，我们与你们同

在！我们一同体会拼搏的苦楚，我们一同品尝奋斗的欢乐。

接下来的一百天里，也许会面临更艰苦的训练，更加苛刻的要求，甚至是更加严厉的批评。但这一切，都是为了我们心中一个美好的梦。要想出乎其类，拔乎其萃，就必须迎接暴风雨的洗礼！同学们，不要怕，咬紧牙关挺起胸，老师会携起你的手，与你共同踏上风雨的征程。更何况，我们的身后，还有家长的温暖怀抱，还有领导的强力支持！

黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还！九载寒窗我们已然走过，仅有的100天，我们更要走得稳重，走得精彩。100天后的第101天，还自己一个舒心的笑意，给世界一个灿烂的笑脸！

我的发言完毕，谢谢大家！

中考30日誓师演讲稿 篇4

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天是5月8日，离生物、地理中考只有39天的时间，中考的脚步离我们越来越紧，我们也越来越感到复习的紧张。

我想问问在座的各位，你们是勤奋好学的学生吗？不是的请举双手！

我一直相信一个道理：勤奋创造奇迹，成功来自努力。只有我们师生一道勤奋学习，努力做实复习中的每一个环节，成功就属于我们在座的每一位八年级同学。面对即将到来的中考，我们每一位八年级学生，你们有没有信心做到努力复习，扎实过关，取得我们最理想的成绩，没有的请举右手！

今天，在这里，我要用一句话鼓舞你们，那就是“心动不如行动”。同学们，信心百倍面对中考是我们赢得中考胜利的前提，而扎实复习的行动才是我们赢得中考胜利的关键，成功始于行动。我们现在需要：上好每一堂课，抓紧每一秒，做会每一题，扎实每一步。无论你现在生、地的基础如何，只要努力，一切奇迹的出现皆有可能。做到不走进中考考场，就不会丢下手中的生、地课本；不到中考结束，就绝不轻言放弃。

老师还有句话要告诉你们，那就是：信心有多大，人生的舞台就

有多大！你们说对不对？相信你们在你们老师的指导下，一定能获得最满意的成绩的！是不是？认为不是的请举双脚！

同学们，我非常相信你们，相信你们一定能牢记父母的叮嘱，记住老师的教诲；相信你们能勤奋努力，相信你们能用辛勤的汗水换回中考胜利的丰硕果实。

同学们，在这里，作为地理老师，我想告诉你们的是：

1、合理安排时间，最大限度地利用时间。谁能充分地利用时间，谁就能成功！谁就能创造奇迹！要知道，成功不在于老天的恩赐，而在于你怎样合理地利用时间，巧妙的安排时间，在单位时间里提高效率。在这离中考 30 多天里，我们要明确学习任务，形成先谋后行的习惯，把自己的`复习计划制定好，并在每一天的复习迎考中落实计划，把每一分每一秒都充分地利用；课堂上力求当堂内容当堂掌握，课下的边角时间来落实知识的过关，力争当天知识，当天过关，努力为自己争取更多的有效时间。头脑中必须有一个清醒的认识：谁赢得时间，谁就能占领有利的位置，谁就能取胜。

2、严格要求自己，培养良好的自律意识。生、地作为中考的第一站，更需要我们养成良好的学习、生活习惯，加强自律意识的培养：如提前做好上课准备，提前做好复习前地预习工作，上课聚精会神地听讲，做好笔记，认真做好每一个练习题，善于反思，善于寻找解题方法，克服浮躁、焦虑的心理，抓紧有效的学习时间，做好每一个细节，努力提高学习效率。

3、抓住最佳记忆时间。心理学研究证明，早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时由于不受前摄抑制、后摄抑制的影响，记忆效果最好。建议同学们在早晨起床后半小时及晚上睡觉前半小时复习生物、地理的重点知识。这样能在良好记忆能力的帮助下，将地理生物的重点知识牢牢记住，通过课堂的高效训练，达到灵活运用、融会贯通。拿在中考中，就一定能取得你满意的成绩。

4、充分利用好我们手头的材料和资料。我们全体地生老师在这一个月的时间里会精心为你们准备高质量的复习专题训练，只要各位同学在你们的老师的指导下认真练习，你们的业绩就一定会有巨大的进

步。要相信自己，更要相信你的师长们。同学们，你们是最幸运的，在你们身边，有我的前辈、20 多年兢兢业业奋斗在地理教学一线、知识渊博、经验丰富、送过无数届毕业班的冯兆英冯老师、有高大帅气阳光上档次、幽默风趣能力强、讲学水平一流棒的郭晓郭老师，有在高中地理教学数年，教过高中又来支援初中、地理知识渊博、教学业务强的吴成岭吴老师，有了他们亲自给你们的知道帮助，你们的地理中考成绩一定是最满意的。

同学们，自信的力量是无穷的，相信在地生中考能超过 80 分的请起立！很好，那么，相信自己在地生中考能超过 90 分的请坐下！**sogood** ！你们是最棒的！

同学们，让我们从现在起就开始加大我们的马力，加大我们的油门，让你们这一个个的兰山学生的优秀学生们，六中老师为之骄傲的优秀学子们，为了打响你们中考的第一炮：生地中考而奋勇向前吧。让我们一起用坚定的信心和不懈的努力去迎接六月的挑战！去创造中考生、地的成功，去创造属于你们的成功吧。

最后，借用电视连续剧《亮剑》里的一句话，我们彼此激励：考场如战场，狭路相逢勇者胜！逢敌必亮剑，不是你赢就是我强！剑锋所指，所向披靡！

祝愿同学们永远保持前进的姿态，让你们的优秀成为六中的骄傲！让你们的进步和成绩给你的爸爸妈妈们、老师们带来更多的喜悦和鼓舞！让六月见证我们的激情与汗水，让六月铸就我们人生的新起点！

深深地祝福同学们，你们是最棒的！

谢谢你们！

中考 30 日誓师演讲稿 篇 5

尊敬的各位领导、敬爱的老师、亲爱的孩子们：

今天我有幸作为学生家长代表发言，与大家一起感受冲刺中考的紧张时刻，心情特别激动！作为家长，对学校和老师我一直怀着一颗感恩的心，请允许我代表九年级全体家长向敬爱的老师们致以最诚挚的谢意！

“九年磨剑、六月试锋”的日子马上就要到了！屈指一算，离中

考只有 xx 天了。今天的誓师大会，就是学校向你们吹响了中考的冲锋号。哲学家培根说：“人的命运主要掌握在自己手中”。再过 xx 天，就是实现我们理想的时候，我们要以一种“永不放弃”的精神，奋力拼搏，实现我们人生的第一个目标。

孩子们，作为家长，我无论在上学期期间还是在工作岗位上，曾经历过很多次这样的冲锋。我深深地知道，中考就象一场没有硝烟的战争，同样，备战中考也是一场激战。你们在未来的 xx 天里要面对众多的作业、多次的考试，你们可能会因学习压力大而烦躁，你们可能会因成绩提高不快而烦恼，你们甚至可能会因恐惧中考而想到放弃。孩子们，亲爱的孩子们，我忠告你们，没有比脚更长的路，没有比人更高的山。你们必须自信，自信和拼搏是命运的决定者。所以要正确评估自己，给自己准确定位。给自己确立一个通过努力能够实现的目标。阳光总在风雨后，只要勇敢冲刺，你们就能赢得胜利，赢得未来。

在中考冲刺的这段日子里，我们家长愿意做到以下几点：

第一、积极配合学校和老师的工作。我们家长保证每天关注孩子的情况，关心孩子在学校的表现，需要家长配合的事，我们一定毫不犹豫地承担，不会以任何理由推卸责任。

第二、创造良好的学习环境。在此期间，我们家长保证尽量推掉或减少各种对内对外应酬，减免一切娱乐活动，让孩子在静中求思。

第三、做好后勤保障工作。我们家长保证让孩子能够吸收充足的营养和保证良好的睡眠，让孩子提高学习效率。虽然自己很累，可是孩子比我们更累，在这个方面决不让老师操心。

第四、在此期间，我们家长们保证做到及时地与学校和老师沟通交流。现在学校开通家校通，这是非常好的沟通方式，我们家长保证 24 小时开机，随时接收老师发来的信息，并尽快地加以落实。

xx 天的时间，实在太短！这是个无法改变的事实。但这有限的时间会因为你的扎实和勤奋而变长，也会因为你无谓的叹息甚至尽情地玩耍而变得更短！但现在只剩下 xx 天了，已别无选择了。希望孩子们放下手中的小说，远离眼前的游戏，拒绝迷人的诱惑，点亮自信的明灯，相信自己的实力，扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。我一直坚

看到，每年的中考都有不乏通过最后冲刺取得成功的先例！中考不是人生的终点，而是人生又一个新的起点！笑对中考，要有一种与生俱来的乐观与豁达！走过中考，要有一种前世修来的从容与淡定！我们希望你们能够调整心态，放下包袱，轻装上阵，化压力为动力！你们都是好孩子，面对这次考验，一定会取得好成绩，这个我们深信不疑。

悠悠九载，父母风雨兼程，老师无怨无悔，盼你有德有才成就。短短 xx 天，人生紧要关头，看谁尽功尽力尽孝心，看谁笑容灿烂，青春无悔！

孩子们，加油！

30 日誓师演讲稿 篇 6

尊敬的各位老师、各位同学：

下午好！很荣幸我有这样的一个发言的机会，作为学生代表来谈谈 20xx 年属于我们的初三，属于我们的中考。

两千多年前，一位哲人立于河边，面对奔流不息的河水，想起逝去的时间与事物，发出了千古流传的感叹：逝者如斯夫。匆匆从我们指尖逝去的时间，如流水般的三年，我们走过了初中路。那些美丽的日子，温暖而快乐，充实收获着。

然而，即将到来的，是一场轰轰烈烈的战争，没有硝烟的战争。一百天后，在这三年初中路的尾声，是六月的三天，是不同寻常的中考。

今天，我想高喊：让我们今天的拼搏成为明天最美好的回忆！因为，再过 100 天，我们就要走上人生转折的战场。三年的寒窗苦读，一千多个日日夜夜，所有的辛苦，所有的劳累，所有的付出，都将在六月的这三天来收获。我们因为过去的努力已经蓄势待发，开拓不止，路才无尽，身后是脚印，前方是太阳，不必徘徊顾盼，但只需用力前行，只要勇敢冲刺，我们就能赢得胜利，赢得未来。现在的你，或许成绩一时不太理想，这并不可怕，可怕的是你早早地丧失了信心，可怕的是你没走上战场就倒了下来，现在距离中考还有 100 天，也就是说还有 2400 个小时，144000 分钟，8640000 秒。只要我们把握每一秒，

!现在的你，或许离自己的梦想越来越近了。可是，我们期待繁花之中如何再生繁花，梦境之上如何再现梦境。现在对自己充满信心的你要戒骄戒躁，继续努力，让自己变得更优秀!决战的时刻已经来临，我们别无选择，我们只有以高昂的斗志、百倍的信心，坚定的意志，扎实的基础，完善的能力，以我们优异的成绩来实现自己的理想。对于中考，我们要坚持到底，永不放弃!难道你甘心你自己让前面的努力都化作过眼烟云吗?难道你愿意看着自己离梦想越来越远吗?也许你认为自己不够聪明，可是影响个人成功的因素有五个：第一位是目标，第二位是胸怀，第三位是勇气，第四位是坚持，第五位才是聪明。关于目标，中考在即，我们每一个人都要有一个明确的中考目标，并为之一鼓作气进行艰苦卓绝的努力。说到胸怀，我们关键要有良好的心理素质，面对如山的学习任务和来自各方的压力，我们都要热情地拥抱它。调整心态把压力变成动力。说到勇气，我就想到兵书上的一句话：两军相遇勇者胜，两勇相遇智者胜。说到坚持，实质就是毅力的较量，俗话说有志者立长志、无志者常立志，爱迪生说过：“很多生活中的失败，是人们没有认识到，当他们放弃努力时，距离成功是多么的近!”

拥有青春的我们，没有什么不可能!不必回望过去的历史，只需致力于我们未来的梦想!

同学们，从这一刻开始一场没有硝烟的战争打响了!这其中最大的敌人就是我们自己，超越自己，挑战极限，我们就能触碰到梦想的天堂!

同学们，今天，我们离中考决战仅有 100 天的时间，100 天就是 100 次的冲锋，100 天就是 100 次的搏击!树大志能耐寂寞，惜寸阴乃得寸金，十数年潜心磨剑，六月初谁与争锋。珍惜 100 天，奋斗 100 天，让青春的蓓蕾在六月绽放。拼搏 100 天，努力一百天，让父母恩师在六月畅想期望!我们有决心苦战百天，逐鹿考场。我们有信心笑傲六月，神采飞扬。中考，容不得我们有片刻停滞，中考，容不得我们有半点闪失!中考，容不得我们有一丝迟疑，中考，我们必须胜利!

大家好！

今天，我们在这里隆重举行 20xx 级 30 日冲刺决胜中考誓师动员大会，目的很明确，那就是——统一思想，明确目标，鼓舞士气，增强斗志，全力拼搏，决胜中考！

中考，将在一定程度上决定每一位初三学生的前途和命运；也在一定程度上影响我们学校 20xx 级毕业班的质量与社会声誉。在此，我希望我们 20xx 级毕业班的师生认清三个“紧迫”；做到三个“认真”，实现三个“提高”。

第一、认清三个“紧迫”。

一是时间紧迫，100 天稍纵即逝，流逝的是机遇和理想。

二是任务紧迫！学科多，内容多；

三是期待紧迫，这其中有人个人成功成才的期待，有家长望子成龙的期待，更有老师劳动成果的期待。

第二，做到三个“认真”。

一是认真抓好每一天，上好每一节课。

二是认真对待每一个学科，查漏补缺。多考一分就多一点希望；多考几分，就能逾越几千人！

三是认真思考充分挖掘自己的增分空间。也就是要充分挖掘每一门学科可能存在的增分空间，以求最大限度的提高我们的考试成绩。

第三，实现三个“提高”。

一是思想道德境界提高。

二是意志品质全面提高。

三是学习成绩和综合素质较大提高。

同学们，生命不打草稿，人生没有彩排，生活不需要旁观者。三年的磨练，我们 20xx 级的每位同学都炼成了一块好钢，都铸成了一把属于自己的剑，中考号角已经吹响，让我们拿起手中的剑，咬紧牙关，打拼一百天，我们就可以无怨无悔、满怀信心地亮剑！

同学们，我相信我们 20xx 级今年六月的硕果会更加香甜，我相信我们 20xx 级今年六月的笑脸将会更加灿烂；我相信我们 20xx 级今年

谢谢大家！

30 日誓师演讲稿 篇 8

尊敬的领导，亲爱的同学们：

同学们，三年前，稚气未脱的你们，满怀憧憬走进 xx 中学的大门。光阴似箭，不知不觉三年的光阴就要过去，距离中考只剩下最后的一百天！

此时此刻，大家一定是心潮澎湃，我同样也是感慨万千！

三年来，每一位同学都发生了重大变化，由天真幼稚的小孩变成了懂事明礼的少年。单纯的双眸多了几分深邃，顽皮的脸庞增添了几分凝重，纯真的心田也悄然增添了责任与信念！所有这一切，我们还没来得及回味与沉醉，猛抬头，却发现我们已经站在了人生的第一个转折点上，即将走进硝烟弥漫的中考考场。

我和大家共同度过了这三年光阴。三年来，我见证了许多同学的成长。师生之间结下了深厚的情谊。我快乐着你们的快乐，悲伤着你们的悲伤。如今中考在即，作为一名初三教师，我有许多心里话想向大家倾诉：

首先，我希望大家能正确认识这一百天的意义。

一百天，不算长，但是，一百天，真的能改变一个人的命运。对于成绩比较优异的同学来说，这一百天可以使你“百尺竿头更进一步”。对于成绩一般的同学来说，这一百天将会使你发生巨大的变化，也许会让你挤进优等生的行列，也许会让你一落千丈。而对于那些成绩不太好的同学，尤其是不思进取的人，这一百天尤其值得把握。你也许早就停步不前，甚至有了辍学的想法。可是，你想过没有，人生之路不可能永远一帆风顺，难道每一次遇到困难你都这样退缩和逃避吗？是的，中考不是我们唯一的出路，考不好的同学也许以后照样能出人头地。但是，成功永远只青睐那些敢于拼搏的人，只有那些不惧困难，愈挫愈勇的人，才能笑到最后。

可以这样说，中考成绩不是最重要的，为了中考而拼搏的精神才是最重要的！昨天有位同学对我说：经过这一年，我才知道什么叫初

一样。这一年，我们三更起五更眠。这一年，我们练体育练口语。这一年，让我们知道什么叫拼搏。这一年，让我们知道什么叫坚强。这一年，让我们知道，生命还可以有这样的一种状态！苦吗？可是我们已经走过来了！累吗？可是我们还在坚持！如果没有初三这一年的磨练，你根本体会不到生命的力量，你根本理解不了生活的意义！同学们，这一年的生活，是我们一生的财富啊！有初三这一年做铺垫，以后还有什么困难能压倒你！

所以，这最后的一百天，我希望大家能认识到它的意义，给自己一次机会。去审视自己、发现自己、发掘自己！尽自己最大的力量拼一拼，最后成也好，败也好，你都可以骄傲地对自己说：“我无悔！”

其次，我想和大家探讨一下这一百天该如何度过。

按理说，一百天的时间是很短暂的，大家都应该有很强的紧迫感。可是有许多同学感觉很浮躁，注意力不集中，学不进去，甚至越来越不想学，为什么这么多人不在状态呢？其实，这种情况是很常见的，在心理学上叫“目的颤抖”。目的颤抖也叫“穿针心理”，心理学家们曾做过这样一个实验：在给小小的缝衣针穿线的时候，你越是全神贯注地努力，手越容易颤抖，线越不容易穿入。一个人做事如果过度用力或者意念过于集中，反而将平常可以轻松完成的事情搞砸了。太想打好球的手在颤抖，太想走好钢丝的脚在颤抖，太想赢的心在颤抖。人都有这么一个弱点：当对某一件事过于重视时，心里就会紧张，而一紧张，就会出现心跳加速、焦虑、精力分散等不良反应。这一系列的不良反应会使我们的才能无法正常发挥，最终导致我们的失败。在科学界，这种现象被称为“目的颤抖”，也就是说目的性越强，越不容易成功。这种现象的出现，恰恰说明大家对于中考的重视，说明大家内心的激情澎湃。不过，这一百天，光有想学习的想法还不行，必须学会调整，用正确的方式和姿态走好这一百天。

30 日誓师演讲稿 篇 9

各位领导、老师、家长、同学们：

大家好！

中考仅剩 100 天。再过 100 天，我们就要结束难忘的初中生活。再过 100 天，我们就要告别求学三年的母校。再过 100 天，我们就将离开朝夕相处的老师和同学。再过 100 天，我们就将迎接人生的第一次挑战——中考。那么如何高效地利用好这 100 天呢

第一、明确的目标，树立自信对自己负责，全身心投入到每一轮复习中去。沙漠中没有方向的人们只能徒劳地转着一个又一个圈子，生活中没有目标的人们只能无聊地重复着自己平庸的生活。埃德蒙斯曾说过：“伟大的目标构成伟大的心。”同学们让我们扪心自问一下，我们的目标又是什么呢？确定了目标才会有奋斗的动力。相信天生我材必有用，中考是一次超越，是一场战斗，尽心竭力、脚踏实地，满怀信心，向目标奋进，让青春无悔！

第二、刻苦学习，磨练意志。学习是艰苦的劳动，中考的路确实很艰难，但只要我们孜孜不倦，勇于拼搏，就不会被困难击倒。勤能补拙是良训，一分辛苦一份甜我们坚信不断的努力拼搏终会到达成功的彼岸，领略那一面绝美的风光。

第三、合理科学安排时间，讲究学习方法，提高学习效率。“一年之计在于春，一日之计在于晨”早晨是背诵的最佳时机，可充分利用，背古诗，单词，政史。要随各科老师的思路，不断地思考问题，提出并解决问题。课间，要加强体育锻炼。课后，合理安排时间，有计划、有目的、有条理地学习与复习。在最后的日子里，要积极配合老师进行三轮复习，提高学习效率！

同学们，中考的号角已经吹响，让我们珍惜这最后的 100 天！用我们的青春和汗水奋勇出击，书写我们的明天。同学们，努力吧！向 100 天挑战！为 100 天加油，用 100 天的奋斗拼搏，再创心中的辉煌。

30 日誓师演讲稿 篇 10

尊敬的各位家长、老师，亲爱的同学们：

下午好！

今天，是一个不同寻常的日子，因为再过 100 天，我们在座的各位同学，就要结束紧张而美好的初中生活，满怀信心地，去迎接人生

的第一次挑战——中考！

距离中考只有 100 天了。100 天，在生命的长河中犹如一朵转瞬即逝的浪花，然而，对于我们，它是成功的前奏，是出征的战鼓，是拼搏的号角！同学们，一百天里，我们可以做很多：一百天，可以突飞猛进；一百天，可以收获累累；一百天，可以创造奇迹；一百天，更可以铸就辉煌！是的，100 天，我们可以用行动证明自己！

在这 100 天里，我们要调整好心态，树立必胜的信念。以一种坚韧不拔的决心，实现自己的中考目标。因为，人生能有几回搏？流血流汗 100 天，如愿以偿上重点，值得！

在这 100 天里，我们要踏实勤奋、精打细算。科学、合理地利用好有限的时间，力争把所有时间和精力全部投入到学习中，为自己的初中生活画一个圆满的句号！

在这 100 天里，我们要处理好学与思的关系。使用科学的方法，强化良好的学习习惯，提高学习效率。通过复习、训练，不断发现并及时弥补各科的薄弱环节，用行动去寻找并实现自己各科的增长点。

也许有的同学错过了初一、初二的美好时光。这固然是无法挽回的，但是，失去的知识却可以在最后的 100 天里凭着坚强的意志，实际的行动，扎实的复习，重新获得！

同学们，让我们朝着我们的理想——奋勇出击吧！

在你们奋勇出击之时，作为老师，我们愿意为你们倾尽全部的精力和心血。今天，我们郑重承诺：我们将用最雄厚的实力、最无私的奉献、最贴心的关怀成为你们最坚强的后盾！我们将通力合作，与你们风雨同舟，为你们保驾护航！

“甘将心血化时雨，润出桃花一片红”，同学们，真正考验我们意志与恒心的时候到了，真正决定我们为母校增光添彩的时候到了。让我们奋斗一百天，给父母一个惊喜；拼搏一百天，给学校一个奇迹！让我们把没希望变成有希望，把有希望变成有把握，把有把握变成所向披靡！

同学们，让我们对自己说：我自信，我出色，我拼搏，我一定成功！

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/347145122141006153>