

## 6 篇

### 高三班主任的励志演讲 (1)

---

亲爱的同学们：

此刻，我的心情很复杂。我满心高兴，你们已经进入高三了，正在为自己美好的未来而拼搏，这正是我所期待的，我祝大家成功。然而，我们在一起共同学习生活的七百多个日夜里，一些同学的一点一滴的变化让我心痛。

回忆两年中的点点滴滴，发现有那么多珍贵的镜头，有价值的记忆，现在想来，曾经的辉煌也好，曾经的失败也罢，都是值得我们去记住的。我想这种情绪体验是其他职业的人没有尝过的，唯独教师才有这种福份，而班主任感受更深。

如果你们仔细观察，两年里，你们父母又添了几缕白发？几道皱纹？他们的打拼，为的是给你们创造更舒心的环境。身心的劳累都代替不了那一个殷切的期待：等着你们金榜题名。

不要忘了，殷切期待中还有那一双双老师的目光。或许你曾受到过老师的呵斥，或许你遇到过被老师批评的难堪，甚至遭受过特别是我的棍棒相加，但你永远要相信，老师对你们的期待和你们的家长一样，心中放飞的是最美好的希望。

当然，我不会忘记高一开学时我们第一次见面，那是我第一次以班主任的身分和大家见面；忘不了，你们在运动场上展示出的永不言弃；忘不了，大家在教室里孜孜不倦埋头苦读的身影；忘不了，你们在周记上对我心灵的坦诚相待；忘不了，蓦然回首，惊觉时光如水流逝……

高三还是这么如期而至了！

也许不能说没有经历过高三的人生是不完整的，但至少可以说缺少高三的历练的人生是留有遗憾的。你们有上不完的课，做不完的作业，考不完的试，写不完的总结报告。人的一生有几次能像高三一样，心无旁骛地为一个目标奋力拼搏。我说：“看着你们勤奋学习，奋力拼搏，仿佛看到了老师自己读高三时的情况，但老师对自己的高三还不是特别满意，总感觉自己还不够努力，老师是没有读高三的机会了，但你们可以好好的把握，把握住了高三，就把握住了未来。”

亲爱的同学们，成长过程中，你们有过困惑，有过彷徨，经过挫折，也走过伤痛，但是，当我们一路走来，我们发现，如果不畏于求知路的荆棘，不惧于成长途的艰难，迎接你们的将是花满枝头的灿烂！天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。相信通过全班 52 名同学和所有教师的共同努力，高三(6) 班能够一路走来一路歌，在求知与成长的道路上创造属于 6 班的奇迹！

岁月的诗篇是蓄满希望的火柴，点燃每个人的期待。我相信 20xx 年六月的每一簇鲜花都将为你们盛开，校园的每一方寸土都记录着你们的精彩。明年的六月是你们的梦想舞台，相信你们会舞出自己的风采。

此时此刻，我最想给大家说的就是：你们永远是我的骄傲，你们永远是最棒的。只要自己有信心就什么事都可以做好的，加油吧，让我们一起努力！

## 高三班主任的励志演讲 (2)

---

各位家长、你们好：

感谢您在百忙之中来参加这样一个会议，我代表我自己和所有的任课教师对大家的到来表示感谢。召开这次家长会的目的是为了加强老师与家长之间的联系，相互交流一下学生在校及在家的情况，以便老师能够及时调整工作，提高教育教学质量，同时促使家长也能够积极参与到学生的教育管理中来。总之一句话，就是“一切为了学生”。这是我们教育的一个根本出发点。我希望也相信，从这个出发点出发，我们的家长会一定能够达到预期的效果，取得圆满的成功！

现在高三年级全体同学已经进入高考备考的重要阶段，在这最关键的时刻把家长请来想和大家一起讨论孩子的考前教育、学习、生活等问题。这一时期是潜心努力学习的时期，也是一个产生剧烈变化的时期，更是一个危险的时期，也是一个爬坡的时期，是一个分水岭。为他们在来年高考出好成绩做最有效的努力。

现在我就我班的教育教学工作向各位家长作一下汇报，也有几点想法和大家交流，不当之处，敬请各位家长批评指正。

班上基本情况

高三(10) 班是文科平行班，现有人数 58 人，是一个大家庭。我们的班级是

我们的班级是一个团结向上的班级。现在高考的号角已经吹响，我们正在奋发，朝着明年的高考前进。。。。。

在这里我首先要感谢李杭杭、谢荣磊、杜一铭、陈思等同学的家长，在你们的精心培养下这些学生积极上进，责任心强，担任我班的班干部工作为班级作出了极大贡献，我更为能结识你们这些优秀的家长而高兴！我经常在想他们：“我们的家长不管是领导还是百姓，不管在城里还是在农村，他们都有着很高的素质，都有着肯于吃苦的顽强的品质，在你们的熏陶和教育下，我有足够的理由相信、他们也一定会成为一批高素质的优秀人才！”在学生中学习拔尖的少，学习较吃力的学生有一部分。行为习惯不好的学生有几人，他们几个尽职尽责，群策群力，班级比以往任何时候都稳定，各方面表现都还比较好。谢谢他们。。。。。

各位家长我们的学生学习是很苦、很累的，早上一睁眼就开始学习一直学到晚上熄灯，早饭时间、晚饭时间只有一个小时，学习非常紧张。尽管时间短暂，但我们很多学生傍晚不回家就去外面随便吃点就来教室学习，有的同学吃个面包，有的同学就叫同学打包，我经常去教室，大多数学生都在吃饭，有部分同学却在埋头做题，我问怎么不吃饭啊，他们说等晚上放学回家再吃，把时间省出来学习。像这样的学生我们班还是有的，作为他们的老师我看在眼里记在心里。如果说废寝忘食的学习是吃苦的话，那么勇于面对挫折，在失败面前决不放弃更是让人敬佩的，像我班的黄增雄、吴君君、陈琳琦、杨萍等同学，在平常的学习中表现出顽强的品质和坚忍不拔的精神。看着他们勇往直前、攻坚克难、决不放弃，我被深深的感动了。还有很多学生，像郑成达、张秉坤等同学虽然成绩不够理想、学习中会经常遇到困难，但是从来不放弃学习，一直不错，而且善解人意、自我要求也很高，不论做什么事都很认真，带动了学习气氛，给同学们树立了榜样。负重前行，奋起直追，不甘落后，用默默无闻的苦干换来自己巨大的进步，这样的学生是值得敬佩的，他们面对落后不放弃、不灰心、不悲观，顶着巨大的压力永往直前。各位家长这就是我的学生，看着他们如此的用功，看着他们顽强的拼搏，我为有这样的学生而感到幸运，也为有这样的学生感到自豪，我下定决心要尽最大的努力，让更多的学生考上大学。

这边要补充一下班级管理中，不可避免地要面对那些学习成绩和道德品质双

对于他们，我们绝对不心慈手软，必须加以严厉处罚。高三不同于高一，高二，老师们没有过多的时间和精力，用在那些视纪律如儿戏，拿违纪当饭吃的学生身上，对于他们，假如不能够安心学习，不能够做到服从管理，就请他们乖乖地离开学校。高三，不是幼儿园，高三班主任，也不是给人看孩子的保姆。在这点上，希望我放心大胆地抓管理，学校将全力支持班主任的工作。

### 给家长的一些建议

#### “九不要”

1、不要期望过高。要了解子女的实际水平，要做子女高考目标的指导者，而不是盲目与其他孩子做攀比。

2、不要盲目否定。要多夸奖孩子，多找优点，给他们以肯定，树立孩子的信心。要学会欣赏学生，要善于发现他们的闪光点。要让他们认识到自己能行，是好样的。试想，当一个学生认识到自己也同样很优秀，当他内心成材成功的欲望被激起时，学生能学不好吗？要理解他们，尊重信任他们，不要对他们施加太多压力，要对他们说你能行。事实上学生的要求，也不在于家长给他们买多少好吃的，多少好穿的，有时候一句鼓励的话语，一个慈爱的眼神就可以使他们很满足，充满动力了。

3、不要唠叨不休，要多开导。

4、不要过分体贴，照顾要适当。送饭要适当，爱护要看能力。不要请假在家照顾孩子：这样的会给孩子造成太大的心理压力。

5、不要过分干涉，要给他们以自由的空间。

6、不要制造不良情绪，要制造良好的家庭气氛。要情绪稳定，精神愉快。

7、不要把自己的意愿强加给孩子。

8、不要盲目给孩子买辅导材料。

9、不要规定孩子考上什么大学。

## “五要”

- 1、要重视孩子的心理健康：多做积极的暗示，使孩子以一颗平常心去对待高考。
- 2、要注意孩子的饮食，做好后勤保障。
- 3、要经常和老师交流：家长要和老师多交流，多发现问题，配合学校做好工作。
- 4、要整理搜集填报志愿的信息，为下一步填报志愿做好准备。
- 5、要重新认识孩子。

尊敬的各位家长还有 200 多天就要高考了。面对高考我们和学生一样紧张，说实在的做老师是很辛苦的，但我们清醒的认识到自己肩上的责任，我们深深的知道我们面对的不仅仅是一个学生更是一个个家庭。我们的所做所为可能会影响一个孩子的一生。孩子是一个家庭的幸福，承载着一代人甚至是几代人的希望。

教师当然是我们谋生的职业，但是每当我们想到自己的责任时，我们哪里只是把它当职业来对待，我们是把它当事业来经营。我们早已把自己的喜怒哀乐与学生连接在一起，所以请广大家长相信我们，相信我们一定会尽最大的努力，把您的孩子培养成人！

最后再一次感谢各位家长的到来，祝各位家长身体健康、工作顺利！

## 高三班主任的励志演讲 (3)

---

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我发言的题目是：高三，责任与奋斗同行。

眨眼间，那轻松愉快的高一和生龙活虎的高二说过去就过去了，不管你愿不愿意，也不管你高三是不是真的准备好了。好在老师、学长早就一次次地告诫我们：高三注定是充满艰辛与奋斗、汗水和欢笑的一年。我们还能犹豫吗？

走进高三，“责任”是脑海中闪现最多的一个词。是啊，20xx 年，我们中的

？那便是责任。两年前，我们相遇在这芳草萋萋的美丽校园，带着对知识的渴求，充满着对未来的希冀。两年来，我们遭遇过困顿，也收获了快乐。那无数个晚自习，是老师辛勤的身影陪伴着我们的笔尖沙沙；多少个寒冷的冬夜，是父母的悉心照顾让我们睡梦甜甜；数不清的日日夜夜里，焚膏继晷的时光里，伴随身边的是同学们笑颜暖语……人们常说，生活的旅途是一张没有退路、充满坎坷、不可预测的单程车票，其悲壮多于温情，险阻多于顺畅，那么，我要说，在逆流航行的途中，我们还很幸运，因为有老师、家长和同学们的全程关爱。是的，当我们遇到挫折，我们会不自觉地想起了他们。可接下来的日子呢？我们不该自立吗？毫无疑问，我们应该斩断依赖的劣根，撕掉脆弱的标签，抬起高贵的头颅，挺直坚强的脊梁，去笑对人生中的种种挑战。

高三了，考试多是难免的。恰好四天前在高三(20)班教室考试，忙里偷闲欣赏了20班的“高三誓言”。其中一个同学“高三了，不能装嫩了”的誓言开头让我忍俊不禁。不能装嫩，说得真好！也许以前我们还“嫩”得像小孩一样，考得稍不如意就怨天尤人，遇上点困难就似霜打的茄子……今天，我们再也不能装了，因为我们已经长大。我们会鼓起勇气，不管是遭遇风沙还是搁浅，都要肩负责任，自立自强，为实现自己的理想风雨兼程，无怨无悔；我们也会心怀感恩，无论是对帮助、关爱过我们的老师父母同学和朋友，还是对那些素未谋面的他人，因为在我看来，感恩其实也是一种责任！

有了责任，万不可缺少奋斗，否则，责任便变成了一句空话。做人如此，学习亦然，高三更是这样。

高三如绵延千里的高大山脉，肉眼不可能望到尽头。尽管如此，我们不会彷徨，更不会退缩。我们一定是凌霜绽放的寒梅、初露锋芒的宝剑，我们将坚守“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”的座右铭，我们将充满不进名校誓不罢休的豪气。也许前面是浩瀚的题海，我们仍将“衣带渐宽终不悔”；也许前面“路漫漫其修远兮”，我们必将“上下而求索”，我们发誓百折不回，永不言弃，永不言败。

高三仅剩10个月时间，三百个日日夜夜，长吗？两年不过是一眨眼，“三十八年”也只不过是区区“弹指一挥间”，我们再也不能用乌托邦式谎言麻痹、欺骗自己，再也不能惧怕那些我们本应付出的精神上的折磨与牺牲，能且只能用“铁

“滴水穿石”的毅力去书写“春风得意马蹄疾”的辉煌。

各位领导，老师们，我们早已拉满弓，绷紧弦，现在唯一要做的就是努力努力再努力，坚持坚持再坚持。我相信，高三虽艰苦，但我们可以学中求乐，问中求乐，苦中作乐；我深信，天道酬勤，付出肯定有回报，不付出一定没有回报；我坚信，只要我们“少年心事当拿云，眼底莲池水，心中燕园月”，我们就一定会“笑看香樟飞彩凤，喜迎莲池腾蛟龙”。

最后，我呼吁我们全体高三学子：让我们把高三每一个充满内涵的日子演绎成一个个跳动的音符，以责任和奋斗为主旋律，谱写出属于我们自己的幸福之歌！谢谢大家。

### 高三班主任的励志演讲 (4)

---

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，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，考学无望，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，

！

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。

在我们同学当中可能有这样一种想法：如果考不上好的大学，我这一辈子就完了。果真是这样吗？

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：

1、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

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。

2、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。

3、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。

4、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。

5、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。“8-1>8”，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。

曾有学生这样对我说：老师，我有一位好朋友，我们学习成绩差不多，有时他好一些，有时我好一些。但是当他比我考得好时，我心里就难受，不服气，就不想理他，你说我是不是很自私，很虚伪，我心理正常吗？

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。

首先祝贺你，有人把你作为对手，说明你优秀；有人做你的对手，说明你是一个有上进心的人、追求进步的人，满足现状的人会有对手吗？

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。这个对手可能在你身边，也可能在远方；可能是困苦的环境，也可能是自己薄弱的意志。对手其实就是你自己，你能否战胜自己的脆弱，自己的狭隘？

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。

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/767010016100006100>