# 最新开学第一课班主任演讲稿(精选14篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-04-19

*要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。开学第一课班主任演讲...*

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**开学第一课班主任演讲稿篇一**

亲爱的各位同学：

大家好!

开学第一课作为中小学生每年必看的节目，在九月开学季的第一天，就会与我们准时见面。身为祖国未来的花朵，我们在观看完开学第一课后，都会为节目中先辈们的英勇事迹，深深的为之震撼。

《开学第一课》作为全国中小学生的第一门课堂，每年给我们呈现的节目，都蕴含着极深的教育意义与历史精神。这可以让我们在观看节目的同时，也能深深的体会到，在祖国的发展历程中，有那么多值得我们学习的事迹与精神。这也让我们这些中小学生们，可以体会到革命先辈，为了我们如今这个美好的社会生活，到底都做了什么，又经历过什么;可以说没有他们，就没有我们如今这个和谐美好的新社会。

20xx年的开学第一课是我非常喜欢的一期节目，我在观看完以后，不仅为先辈们的爱国精神而感动，也深深的体会到，一个国家在建设发展的过程中，如果没有无数不计生死，不求回报之人的奋力拼搏，我们就无法拥有现在这个人人称赞的新中国。

让我们一起努力学习，掌握更多先进知识，这样我们才能在祖国的发展道路上，也能用上自身所学，为祖国的前进航道上，贡献出自己的那一份力量。让我们一起加油，为新中国的美好明天，加油学习，建设出我们心中的社会主义新生活。

谢谢大家!

**开学第一课班主任演讲稿篇二**

尊敬的家长、敬爱的老师、亲爱的同学们：

欢迎同学们重新回到我们美丽的校园！

首先，请你做到，相信自己，你是最棒的！

请你相信，你在这个世界上是独一无二的，你有你的优点，有你的\'特长，只要你努力，你就有能力成为一个对社会、对他人有用的人。遇到困难不要害怕、退缩，给自己一个挑战的机会，让自己去尝试，去为之努力！快乐来自相信自己，超越自己！

第二，请你做到，严格要求自己！

作为一个小学生，我们要遵守行为规范，遵守道德要求，让“讲文明、讲卫生、守纪律、尊长辈”成为你的生活习惯，让按时完成学习任务成为你的学习习惯，当你做到了严格要求自己时，你一定会感受到格外的轻松！

第三，请你做到，与人合作！

在班级中，在校园里，我们有很多同伴。不论是做值日，还是课堂学习、课外活动，我们都需要学会与人合作，与人相处。假若你能在与人相处时做到将心比心，通情达理，多发现别人的优点，多包容身边的人，你就一定会在合作的过程中收获知识，提高能力，感受到共同学习的快乐！

另外，告诉大家一个能让自己变得快乐的小秘诀，那就是，常给自己制定一个个小目标，让自己为了实现这一目标而努力奋斗，当你实现这一小目标后，你定会体会到幸福与快乐！同时，对自己的学习、工作做出及时的评价。

比如，在做作业之前，先定个目标：这次作业我要拿满分！相信，对自己负责的你一定会为此努力，认真地去完成作业。所以，建议大家，从今天开始，学会给自己制定小目标，你会发现成功离你很近，快乐就在你身边！

最后，老师要强调的是：要通过自己辛勤耕耘才能体会到的甜美果实，快乐离不开你的勤奋。

祝愿：所有同学在本学期里能用心地把自己打造成一个快乐的一年级学生，让我们的班级充满快乐因子，让我们的校园洋溢和谐氛围，让我们在快乐中不断成长！

**开学第一课班主任演讲稿篇三**

亲爱的各位同学：

我们迎来了新的学期，新的开始！

对于我们高三的同学们来说也是迎来了高中学习的最后一学期，转瞬间，三年就要过去，如果说高中三年的学习生活是一次长跑，那么同学们，你们现在已经跑过最后一个弯道，距离终点仅有百米之遥。

此时，是否紧张？是否疲惫？可当你们看到前方那道道关切的目光，听到周围那声声助威的呐喊，就算答案是肯定的，你们也要义无反顾地向着终点冲刺！今天离高考还有一年，但实际在校日子就两百多天，同学们，两百多天可以做什么？该怎么做？这些问题可能是我们高三学子要问自己的问题。

我想送给同学们4个字，认真，坚持。同学们，在最后阶段，一定要牢记“认真”二字，摒弃杂念，耐住寂寞。不仅课要认认真真听，作业要认认真真做，考试要认认真真考，而且地也要认认真真地扫，被子也要认认真真的叠。认真会内化为一种素质，帮助同学们获得高考的成功，以至事业的成功。

同学们，在这最后阶段，一定要经常跟自己说，我再坚持一下，当我们在学习中碰到困难，想要放弃是，跟自己说，再坚持一下；当我们身心俱疲，想要放弃时，跟自己说，再坚持一下；当我们考试暂时失利，想要放弃是，跟自己说，再坚持一下。坚持的确是世界上最伟大的品质。

黎明到来前总是最黑暗的，但只要坚持一下，我们就能获得胜利，作为本届高三教师，伴随着你们迎来人生中这最关键的时刻，我们感到无比自豪。我们高三全体老师，一定会和同学们并肩战斗。

我们愿做大家冲刺路上的加油站，愿做大家高考信息的查询台，愿做大家心理的咨询师，愿为大家诊断学习中遇到的凝难杂症，愿为同学们保驾护航，摇旗呐喊，愿与同学们同甘共苦，风雨同舟！同学们，无论你们遇到什么困难，别忘了，学校和老师是你们最坚实的后盾。

我们始终和你们在一起！让我们一同携手，以百倍的信心、千倍的激情和万倍的努力，用我们的汗水和智慧去夺取20xx年高考的胜利，铸就人生的辉煌！

**开学第一课班主任演讲稿篇四**

同学们：

同学们，老师在这里给你们的开学准备工作提出八条建议，或许对你有用。

在以欢度春节的主要内容的寒假里，同学们学习状态下的作息时间不同程度地被打乱，早晨通常起得较晚，晚上入睡的时间不太固定。如果在开学前这些天里未能及时调整，势必影响学期初始阶段的学习效果。现在虽然尚未开学，但是同学们应当提前按开学后的作息时间起居。早晨不可贪睡，可按平时上学时的起床时间起床，或向后推迟二十分钟至半个小时，三餐时间也应尽量与开学后的时间同步，晚上睡觉时间不能过早或过迟，以十点之前为宜。

寒假里学习任务相应轻松，同学们通常会有一些娱乐活动。上上网啦、打打牌啦、看看电视啦、听听歌啦、玩玩游戏什么的。从劳逸结合、张弛有度的角度来说，这些假期娱乐是必要的，然而在寒假临尾时应该适当减少。最好可以用阅读或散步等活动来代替，这样可以在寒假休闲和开学紧张学习之间形成一个缓冲阶段。最忌讳开学前一晚还在狂欢，致使开学一周都无法进入状态。

寒假里能作有规律身体锻炼的学生是极少数的，大多学生吃了饭就坐下，到时间再吃饭。有些孩子一个寒假能多长出几斤肉来，走上几步路都气喘吁吁。这样的身体状况显然有利于学习。如果能在寒假后期适度作一些运动，体质状况会大为改观。锻炼强度不宜太大，应选择强度低、易操作的运动项目，比如散步、跳绳、短距离慢跑、打羽毛球、打乒乓球等等。根据天气情况选择室内或是室外，强度以心跳加快而不出汗为宜。

相信你的寒假作业已经做结束了吧？如果一直没做，此时正在赶进度，那可不是好现象哟。做了一遍的寒假作业上还有没有未能解决的问题？在假期临尾时，同学们最好能翻查一次自己的各科作业。如果有没答好的难题，不妨向父母或亲友、老师请教。请记住，不要以请教作业为耻，把问题带到下学期可不是个好习惯。

假期即使有学习任务，也不如平时那么系统，想必有一些知识已经有所模糊了。在这几天里，同学们若能将上学期的.课本拿过来翻阅一遍，让各知识点的框架在头脑中过一次，是一条相当不错的开学准备工作。科目以理科为主，时间以两天完成为宜。如果能去书店走一走，翻翻下学期的教辅书籍，则能大概了解未来一学期的学习内容，做到心中有数。

有些学习用品可以在学期前就准备了。像必要的笔、笔袋、各种本子、书包等，可以适量购买。对于学习用品的选购，我给同学们提出建议：

1、选正规品牌的，质量有保证。

2、不必购买高端用品，天价文具未必有实用价值。

3、不要选择新奇好玩的文具，否则本末倒置，文具变成玩具。

4、电子用品能不用尽量别用，必得买时也应以没有娱乐功能的。

教辅资料最好能到开学以后再购买，以妨购买不当，浪费经济。学习资料的选择还应本着少而精的原则，最忌相互攀比，盲目跟风。请记住：适合自己的才是最好的。

甭管承认与否，有为数众多的孩子会在学期将至时怅然若失，为将逝的假期而心中难过。所以开学前作些心理调整什么必要。心理调整可以自己进行，也可以请父母帮忙。失望难过恐慌的心理是对未来紧张学习的畏惧，潜意识中的一种逃避，根本原因是缺乏自信。心理调节当以树立信心为中心，可以回想自己上学期最成功的考试或在某一科目的学习中的成经历，寻找学习成就感。然后对今后的学习作一番小小的设想，对于学习成绩不够理想的学生而言，这种设想最好侧重对学习过程的安排，尽量减少对名次的想像。

此时做家长的最好能帮帮孩子，少提目标，多作鼓励。若能长谈一次效果更好，而不是只在饭桌上来几句“好好干”之类的空话。

每学期的开学时几乎都有学生忘记带这忘带那，慌慌张张，仓促上阵。同学们，假如你能在开学前一天认真地整理一下自己的书包，那效果必不一样。你可以清点寒假作业，可以检查种类文具，可以拾掇工具书、笔记本，可以思考上学期的用具中哪些还能用，哪些要换新的了。有道是不打无准备之仗，准备得充分了，既可以养成有条不紊地做事的好习惯，也可以缓解心理压力，更好地进入学习状态。

同学们，以上八条建议对你的开学准备工作有帮助吗？在这里，我祝你在新的学期里，以良好的学习习惯取得令人满意的效果。

**开学第一课班主任演讲稿篇五**

亲爱的同学们：

大家过年好!今天是新学期开学第一天。老师发现新年里同学们又长高了许多，也更懂事了，为了今后能更好地学习、生活，今天我们就一起来学习一些小学生应该记住的安全知识。我们芹池中心学校有一流的办学条件，有一流的教师队伍，在这里同学们可以尽情地遨游在知识的海洋，充分吸取知识的营养，长知识，长才干，为实现自己的人生价值和远大理想，为创造美好的未来，为祖国的繁荣昌盛而拼搏奋斗。在这里我想问问同学们，这一切的前提是什么?大家大声的告诉老师，是什么?对，是安全。

没有安全，一切都是空谈。学校安全已经成为全社会关注的焦点，安全工作是学校工作的重中之重，我们每一个人都必须时刻高度重视。安全不保，生命不保，何谈学习，何谈成才，何谈价值，何谈幸福。

据中国青少年研究中心的调查发现，我国每年大约有1.6万名中小学生非正常死亡。涉及到大家生活和学习方面的安全隐患有20多种：如食物中毒、体育运动、网络交友、交通事故、火灾火险、打架斗殴、溺(ni)水等等，这些都时刻在威胁着青少年学生的健康成长。有专家指出，通过安全教育，提高我们中小学生的自我保护能力，80%以上的意外伤害事故是可以避免的。而导致悲剧发生的一个重要原因，就是青少年学生欠缺安全防卫知识，自我保护能力差。因此对青少年进行安全教育的形势相当紧迫，安全关系到每一个人，安全关系到每一个家庭，安全工作是学校工作中的头等大事，做好安全工作，是我们每名师生的责任。下面我就针对同学们在校园的实际活动特点，重点讲以下几方面问题。

一、做好课间活动的安全。

楼梯口是我们的重点安全防范部位，不少学校都发生过楼梯拥挤造成的安全事故。在课间休息时，教室里、走廊上、楼梯间到处都是走动或者站着的同学，如果追赶打闹，一是可能由于跑的速度过快而使自己扭伤手、脚、腰或跌得头破血流;二是可能撞倒其他同学，造成意外事故，或引起同学间的矛盾纠纷。

二、做好劳动活动时的安全。

学校或班级都要组织一些公益劳动和打扫卫生的劳动，这是十分必要的。但在劳动中，也极有可能出现一些危险，同学们要注意了解劳动场地的特点，做好安全防范;注意劳逸结合，累了就休息一会再劳动;不要在高空和有危险的地方劳动;不要在劳动时间打闹嬉戏。

三、注意交通安全。

马路不是游戏场所，不能在道路上玩耍;不仅自己要遵守交通规则，还要互相提醒，相互监督，相互照应，当一名维护交通安全的“宣传员”;过马路时做到一停、二看、三通过，靠右行;公休和放假时要按时回家，不在外逗留，不乘坐超载车和无牌无证车辆，过马路时要先观察两边车辆情况，主动避让机动车辆，不在公路上追逐打闹。我们要学会拒绝乘坐三无车辆。也要回家告诉自己的家长，不要把车辆开到校园里面来。

四、饮食安全。

不购买“三无”食品，不随便在外就餐，防止食物中毒;不在校门外和街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品和过期食品，造成食物中毒。注意不喝生水，不要暴饮暴食。同时养成良好的个人卫生习惯。在校外不能随意的相信别人，碰到有人问路时我们只能指路不能带路，不能和不熟悉的人一起玩，遇到坏人时应及时告诉家长和老师。

五、消防安全。

近年来，学校着火事件时有发生。特别是我们有很多同学住校的情况下，要求大家认真学习消防知识，重点要注意用电安全，不私拉乱拉电线，不随意充电，发现电器损坏后不要擅自修理，应向老师和学校报告，请专人修理，防止触电发生危险。在离开教室或宿舍时要关闭所有电源，不在宿舍内点蜡烛看书，不存放易燃易爆物品，如火柴、打火机、鞭炮等，以免发生火灾。我校寄宿生中也存在有违章使用电器的现象，请大家警醒!汲取这些血泪的教训。

六、网络、交友安全。

当今世界，网络化的信息技术日新月异，影响和改变着人们的工作、学习和生活。网络对青少年的思维方式、行为习惯、心理发展、价值观念和政治倾向等方面产生不可低估的影响。这种影响是双重的，积极的影响比如说催生了现代观念，拓宽了求知途径等。负面的影响一是过多的精力和时间投入网络，易使青少年的学习和身心健康受到影响。二是网上交流的无约束性、隐蔽性，易使青少年道德行为感弱化。有一部分人一发而不可收，沉溺于其中不能自拔，对自己的身心健康造成严重的损害。

古人云，鸟随龙凤飞腾远，人伴贤良品自高。交友要交那些有远大理想，刻苦学习，为人正派的人，不要和社会上不三不四的人交往，如果与他们过多交往，迟早会走入歧途。

七、提高防范意识，学会保护自己。

安全工作，重在防范，因此我们大家每个人都要努力提高防范意识，学会保护自己。比如说在学校多余的钱可以存在班主任那里，不要放在宿舍或教室，以防丢失。最后一个离开教室和宿舍的同学要及时关窗锁门。当受到坏人敲诈、抢劫、欺负时要懂得报警，使自己获得救援。你可以在事情发生的时候寻机报警，也可以在事后及时报警;在校外，你可以打110报警，在校内，你要及时向值班老师、宿舍楼管员、学校警务处报告。这样才可以有效地保护自己免受侵害，而使违法犯罪的人受到应有的惩罚。有的同学可能害怕坏人的打击报复，出现上述情况后不敢告诉老师，同学们请记住，自古邪不压正，你的退却只能助长他们的歪风邪气。

但是在和违纪违法行为做斗争时最重要的一点，就是要注意自己的安全。在遇到抢劫等不法侵害的时候，激烈反抗和搏斗并非良策，我们决不赞成在力量悬殊的情况下与罪犯搏斗。见义勇为是一种高尚的品质，但对未成年人来说，一定要注意力所能及，还要采取正确的方式方法，做到机智勇敢，首先是机智，保护自己;之后是勇敢，打击不法行为。

总之，安全重于泰山，重在自我保护。增强安全意识，从我做起，从小事做起是关键。

同学们，生命是世界上最宝贵的，因为它只有一次，因为它不可以重来。我们每个人的生命不光属于我们自己，同时也属于每一个家庭，每一个集体，属于我们的爸爸妈妈和我们的师长同学。当我们还小的时候，我们的生命有父母和老师的呵护，如今我们渐渐长大了，要时时刻刻注意安全，学会保护自己。为了让我们自己健康成长，拥有灿烂的人生，请记住珍爱生命，安全第一;为了疼爱我们的爸爸妈妈永远有幸福的笑容，请记住珍爱生命，安全第一;为了描绘美好前程，肩负起建设祖国的历史重任，请记住珍爱生命，安全第一。

保护自己，人人有责，最后，我倡议让我们大家携起手来，人人争做“平安校园”的参与者和维护者，为了我们的校园时刻充满阳光，为了我们的生命更加美丽精彩而共同努力!

最后祝大家身体健康，同学们学习进步!谢谢!

**开学第一课班主任演讲稿篇六**

亲爱的各位同学：

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。

一位高三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。“8－1＞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。

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。

**开学第一课班主任演讲稿篇七**

同学们：

首先真诚的祝贺同学们光荣地成为中学生!又迈出自己成长的一步，但是要成为一名合格的初中生，不会像转变称谓一样简单，初中不是小学的简单继续，而是一种转折和爬坡——生活常识告诉我们：当迅速行驶的汽车在转弯或上坡时，缺少心理准备的乘客很容易站立不稳摔倒，同样在初中新生活开始的时候，如果我们缺乏心理准备不能及时调整的话就会出现不适应。为了让同学们迈好初中第一步，为此今天我给同学们提出四点希望和建议。

在初中这个新起点上，首先要重新定位自己，调整好心态。也许你是踌躇满志的来到新学校，希望能展现自我的风采，但新集体里人才济济，以前出色的你不再拔尖，还可能评不上班干部，成绩不尽如人意，名次下滑……每个人都可能遇到这些挫折，但你千万要记住:不能就此心灰意冷、一蹶不振，我们要用不懈的努力一点点证明自己。

也许你在小学时表现一般，入学成绩比别人低，但不能就此盲目断定自己不行而自暴自弃，那只是代表过去，证明不了现在和将来，新的竞争刚刚开始，孰胜孰负还看今朝。

我们一起迈入初中大门的，是站在同一起跑线上的，不管小学是否优秀那都已成为过去，过高或过低的自我评价都会困住前行的脚步，新的生活面前需要我们重新定位自己打造自己。

小学主要是语、数、英三门课，而中学，初一就增加了历史、地理、生物等学科，初二将增加物理，初三还将增加化学，而且学习内容增多，难度加大，进度加快，猛增的学习量往往让我们应接不暇，颇有点狗咬刺猬，不知从何下口之感。初中的学习状况改变了，再沿用小学的学习方法和方式显然无法适应，这里老师给大家讲一个案例:

同学们，这就是学习的方法不同而出现的差异，到了中学要注意哪些学习方法呢?

第一要主动适应老师的授课方式。

中学改变了小学那种事无巨细式的教学方式，老师往往集中讲解难点、要点，并且讲过就不再重复，我们要主动去适应老师的授课方式，包括语音、板书、思路、要求以及某些教学习惯。想做到这一点有两个诀窍：一是预习，拿着书本随便翻看不是预习，预习是把第二天的功课尽可能看懂，并找出不懂的地方，在课堂上做为重点听，这可以提高我们的听课效率培养自学能力。二是多请教，主动把自己的学习状况向老师介绍，有问题就大胆问，千万不要碍于面子而把听不懂的知识留到明天，从一开始就不能欠学习账，否则学习中的漏洞越来越多，到了高年级就难以弥补了。

第二要制订科学的学习计划。

要解决科目多学习量大的问题，最好方法就是制定学习计划。包括长期计划，新学期我的目标是什么，到期中期末我要达到什么水平，还可以找个竞争对手来激励自己;此外还有短期计划，也就是周计划、天计划，比如：我怎样安排这一天的学习和玩耍时间，利用什么时间做哪门作业，何时预习，何时做系统复习等等。只要这样踏踏实实完成每天的计划和小目标，就可以自如地应对新学习，达到长远目标。三要注意摸索适合自己的学法。在初中阶段学习方法的重要性体现的尤为突出，因为学习的难度加深、灵活性加大，不能单凭死记、死学，要讲究记忆的方法，注意对知识的消化和理解。而且各学科的特点不同，学法也有区别，我们在新的学习过程中要注意不断反思和调整，逐渐摸索出适合自己的学法，做到事半功倍。

第三点建议:学会适应学会交往

首先我给同学们讲一个案例:

陈佳是父母的掌上明珠。不知怎么的，爸爸、妈妈发现她自从上初中后，话越来越少，就喜欢独自静坐在自己的卧室内，面对书本发呆。从前活泼、开朗、好动的她好像变了个人似的，而且有时还无故发脾气。偶然间，妈妈发现她的.笔记本上写着：“为什么成绩下降?”“为什么同学都不喜欢我?”父母有些担心了，就去学校找老师了解情况。老师也反映现在的陈佳比较内向，上课不愿说话，与同学的交往也比较少，有时班级搞活动，她总是不知不觉地成为旁观者。

陈佳同学表现出来的现象，实际上是学校环境适应障碍。因此我希望我们的初一新同学不要象陈佳,要学会适应学会交往。适应学校环境的变化。到了初中人际交往范围发生了较大变化，大家来自不同学校，彼此陌生，这时很多人会感到孤独，想念过去的同学，这都是正常的心态。要摆脱这种不良状态，就要积极主动去熟悉新的班级和同学。初来乍到，也许一个熟人也没有，你会感到孤立无援，但想一想大家不都一样吗，都没有朋友又都渴望交友，我们可以主动一些，大胆和同学搭话，热情为班级做事，比如问问同学叫什么，然后把你介绍给他;同学缺少什么，可以借给他;老师要发新书了，积极去帮忙;值日表还没有排好，主动去清扫卫生……无形之中你就和同学、老师“混”熟了，越来越融入这个新集体，朋友多了起来，陌生感自然会逐渐消失。

四、以新的行为规范要求自己

到了中学阶段，许多行为规范发生了变化。一进入中学校门，你就要认真学习《中学生守则》，知道作为一名中学生，该做什么，不该做什么，努力进行行为规范的训练。

下面我用歌谣的形式简单讲一讲有哪些基本的规范要牢记:

按时到校不迟到，因病因事需请假。

衣服整洁讲仪表，看见师生问声好。

学习用品全带齐。作业完成质量高。

出操整队快静齐，说笑玩耍讲文明。

黑板墙壁不乱涂，果壳纸屑不乱抛。

下面我给大家讲一个关于废纸的故事。

第一个，美国有个“福特公司”，福特是一个人，他大学毕业后，去一家汽车公司应聘。和他同应聘的三四个人都比他学历高，当前面几个人面试之后，他觉得自己没有什么希望了。但既来之，则安之。他敲门走进了董事长办公室，一进办公室，他发现门口地上有一张纸，弯腰捡了起来，发现是一张渍纸，便顺手把它扔进了废纸篓里。然后才直到董事长的办公桌前，说：“我是来应聘的福特。”董事长说：“很好，很好!福特先生，你已被我们录用了。”福特惊讶地说：“董事长，我觉得前几位都比我好，你怎么把我录用了?”董事长说：“福特先生，前面三位的确学历比你高，且仪表堂堂，但是他们眼睛只能‘看见’大事，而看不见小事。你的眼睛能看见小事，我认为能看见小事的人，将来自然看到大事，一个只能‘看见’大事的人，他会忽略很多小事。他是不会成功的。所以，我才录用你。”福特就这样进了这个公司，这个公司不久就扬名天下，福特把这个公司改为“福特公司”，也相应改变了整个美国国民经济状况，使美国汽车产业在世界占居鳌头，这就是今天“美国福特公司”的创造人福特。大家说，这张废纸重要不重要?看见小事的人能看见大事，但只能“看见”大事的人，不一定能看见小事，这是很重要的教训。

同学们,养成良好习惯，迈好中学生活第一步。生活就是一方沃土，你播种什么，就会收获什么：播下一种心态，收获一种思想;播下一种思想，收获一种行动;播下一种行动，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种命运。良好的书写习惯、良好的作业习惯、良好的纪律习惯、良好的听课习惯、良好的自我学习习惯，都会奠定我们中学以后的命运。选择从现在开始，让良好的习惯成就我们的未来。

**开学第一课班主任演讲稿篇八**

大家好，我是薛其坤，今年55岁。

作为一名科学和教育工作者，我亲历和见证了中国科学和技术近四十年的发展。

迎接未来，我们要心怀梦想。

我出生在山东的沂蒙山区，小时候读书的课桌是把大树劈开做成的，条件非常的简陋。那时候，我期望的未来就是走出山区，尽管那时我也对科学充满无限向往，但确实不曾想到，未来真的会成为科学家。

迎接未来，我们要永不言弃。

大学毕业后考研究生，我考了三次。第一次，我的高等数学只得了39分，第二次，我的大学物理，又得了39分。第三次，你问我：“还考吗?”“当然要考!有的科目我不是也得了90多分吗?”

怀着对研究生的憧憬，乐观和自强的我就想，第三次，顶多第四次我一定能考上!结果，我真的就考上了，我也很感激我自己的坚守。正是自己的这种永不言弃，在党、在国家和人民提供的一流科研条件下，之后我才有了像发现量子反常霍尔效应这样重大的科研成果。

作为一名科学和教育工作者，我希望你们坚持科学的精神，既求真求实，又勇于开拓创新。“青春须早为岂能长少年”，愿你们珍惜时间，在最美好的青春去学习无穷的智慧。

中国，向未来!

**开学第一课班主任演讲稿篇九**

新学期开始，我们要在全班创立一种优良的学习风气。那么你对班主任在

开学第一课

会说些什么话有兴趣吗?下面就由本站小编为你带来班主任的开学第一课

演讲稿

，希望你喜欢。

同学们好!今天我和大家一起来到了一个新的班级，新的集体，老师的心情和大家一样，充满喜悦、激动和兴奋。希望在今后的学习生活中，我们共同努力，让我们的学习充实、愉快，把我们的大家庭建设得健康、和谐!

开学的第一天，老师想跟大家谈谈“四个不容易”。

首先，父母不容易。因为有了父母，才有了我们自己。母亲十月怀胎，一朝分娩，为了我们生命的降临，付出了多大的代价!我们的生日就是母亲的受难日。我们每一步的成长，都凝聚着父母的心血。我们的父母可能是农民，春耕夏耘，秋收冬藏，日出而作，日落而栖。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦;每一粒粮食、每一分钱都浸透了父母的汗水和青春。我们的父母可能是工人，每天八小时上班，有时还得加班，也很少有什么节假日。他们的工资也许不算丰厚，却要承担一个家庭的衣食住行;我们的父母可能是打工者，远在他乡，没日没夜，也许还受尽歧视和侮辱。为了供我们上学，他们省吃俭用，宁可苦了自己，毫无怨言。我们的父母可能是商人;他们苦心经营，想方设法，精打细算，只是为了让我们条件好一些，吃苦少一些。我们的父母可能是政府官员，他们为官一任，造福一方，勤勤恳恳，鞠躬尽瘁。他们不光是为了小家，更是为了大家……。请相信，不管我们的父母从事什么样的职业，都可以用三个字来概括他们，那就是：不容易!因此，希望同学们在校努力学习，力争上游，用优异的成绩来慰藉报答父母;在家多做家务，减轻父母负担，理解父母，多些孝顺，少些叛逆。到父母生日的时候，买或者自己做一份礼物送给父母，表示我们不忘父母山高海深的恩情。

第二，老师不容易。师者，所以传道受业解惑也。老师要负责同学们的学习，认真备课上课，还要批改大量作业。老师是新时代的移山愚公，起早贪黑，诲人不倦。老师还是同学们心灵的园丁，要花时间去了解你们，要随时关注你们心理上、情绪上的每一个变化，要倾听你们的倾诉，缓解你们的压力，解决你们的困难。老师的工作，绝不只是每天上一两节课。在教书育人的同时，老师还背负着来自家长、来自社会的巨大压力。大家说，老师容易吗?因此，希望同学们尊敬师长，认真听讲，有错就改，争取学有所成，不辜负老师的期望，不枉费老师的一番苦心。

第三，自己不容易。听到这里，可能有同学会说，我不知不觉就长这么大了，无忧无虑，很开心嘛，怎么说不容易呢?其实，细想一下，我们从出生到会爬会走，从咿咿呀呀到会说话，从一字不识到会读书作文，从懵懵懂懂到有理想，从不懂事到学会为人处世……每一步固然是父母付出的结果，但也与自己的努力密不可分。这样看来，能走到今天，自己的确不容易!因此，希望同学们珍惜时间，刻苦钻研，不浪费、不虚度这仅有一次的宝贵生命!

第四，走到一起不容易。四海之大，学生无数。为什么就是这几十位同学聚到了一起?我们来自四面八方，欢聚一堂，实属不易。有缘千里来相会，无缘对面不相识。因此，希望同学们心胸开阔，互相团结，和睦相处，把同学当作自己的兄弟姐妹去关心去爱护，互相帮助，共同成长。

同学们，当我们想偷懒时，当我们即将犯错时，当我们无法忍受某位同学时，当我们被老师批评时……让我们默念这“四个不容易”，我们就能变得精神抖擞、明智理智、宽宏大量、虚怀若谷。就让这“四个不容易”伴随我们的学习生活，伴随我们的一生吧，我们一定会受益匪浅!

最后，我衷心地祝愿大家快乐学习，健康成长!

新的学期，新的开始。学生交费之后，主要就是对学生进行始业教育，让他们尽快调整好心态，进入紧张的学习生活。作为第一次班主任讲话，我主要从以下几个方面作了特别的强调：

1、要求学生遵规守纪。经过二十多天社会生活的实践，学生或多或少在某些方面被社会同化，对学校的纪律观念有所淡薄。要求学生诸如抽烟、猜拳、睡懒觉、赌博、喝酒、燃放烟花等社会行为不要带入学校，做一个文明的中学生。要注意饮食安全，尽量不要外出吃饭，谨防春季传染病，影响学习。

2、要努力学习。对于上一学年的成绩，不要感觉失望。考试的目的是帮助自己发现问题，是一种手段。我们需要做的就是针对考试中存在的问题，提出一些改正的建议，争取下次不再犯类似的错误。更何况，你这次考试发挥得不是很理想或者成绩有些退步，这些都是正常的，这说明其他同学也在进步。如果成绩没有波动，那么就说明班级没有竞争力，那么对你的成长也是不利的。我们要看到波动，更要看到波动之后自己的压力。所以不要停留在成绩的多少分上，我们应当想办法在新的学期中怎样努力学习，提高成绩，成就自己的梦想。所以从第一天开始，我们就应当对自己的学习提出一个切实可行的目标与方案，给自己一点压力，做好预复习工作，找到学习的感觉。

3、要相信自己。自信是成功的前提。要相信自己，不要对自己丧失信心。我们要抱着每天进步一点点，升学就有希望的信念来学习。

4、同学之间在学习方法方面要相互交流。期末成绩与往常成绩相比，变化很大。有些同学继续保持领先优势，也有部分同学持续退步，落到了年级的最后。这里面我们就要分析一下自己学习方法方面的原因：是不适应还是听不懂还是其他的。向成绩好的同学取取经，为我所用。也希望同学们能够继续我们上学期反复强调的堂堂清、日日清、周周清的思路，切实提高课堂四十五分钟的效率，减轻学习的负担。

5、希望同学们在新的一学期，走出以前成绩不良、表现不好的阴影，我们相信，在长大了一年之后，你一定会做得更好。记住：态度决定一切，行动成就未来。让我们一起努力，从来再来，给自己一个惊喜!

两年前你们带着梦想，充满信心的走进了实验中学，转眼间我们已经坐进了初三的课堂。“沧海横流，方显英雄本色”，人生总是在竞争中不断超越，生命总是在拼搏中熠熠闪光!

这节课是我们新班级的第一节课，本节课的主要任务有两个，第一个是我简单把任课教师的安排介绍一下。第二个是我谈一下本学年的工作要求以及打算。

一、班主任

自我介绍

：

1.学科教学

2.班主任经历、班主任的工作特点

3.个人的专业成长

二、介绍一下任课教师以及学科特点

三、对一天的常规做一下要求：

1.早上到校。

2.课间活动。包括：班级纪律、课间讨论、课代表工作、上厕所。

3.课前准备。(学生礼仪)、体育课。

4.上课听讲。

5.课间操。

6.中午午休，到校。

7.放学。

8.晚上作业

9.周末作业

10.集体活动。升旗、集会。

四、学校常规管理：

1.卫生。(室内、室外的标准，打扫时间)(个人卫生)

2.纪律：打架斗殴，谈情说爱，不尊重老师，迟到旷课，不完成作业等等。

3.自行车排放：

五、班级管理

1.班干部安排、课代表安排。

2.座位安排、学习小组的安排

3.综合素养评价的完善、日常积分。

4.班级文化建设。

5.家校联系。

六、思想品德建设、个人习惯养成、个人理念、个人素养。

把思想品德建设纳入本学年的重中之重，把个人素养的提升、个人习惯养成放在工作的首位。

俗话说：一份耕耘，一份收获。成功的结果来源于点滴的过程。在新的一学期，我希望大家记住以下几点：

第一、树立一个信心：我能我行

自信心对我们的学习很重要。我们读书学习，需要有决心、有信心、有毅力、有行动。在这儿送大家三句话：“相信自己，我能成功!鼓励自己，天天成功!超越自己，一定成功!”

第二、创设一个环境：文明有序

每个同学是班级的缩影，每个学生都代表着班级的形象及风貌，同学们要做到语言文明，行为文明，在教室内不乱丢杂物;在校外不进网吧、不打游戏;在家尊重父母。做一个热爱班集体，遵守学校纪律、诚实守信、讲文明懂礼貌、学习成绩不断进步的好学生。

第三、培养一个习惯：自觉自律

学业进步，贵在自觉。我们要在老师的引导下，培养自己良好的行为习惯、学习习惯和生活习惯。同学们要自觉自律，时时处处遵守学校的

规章制度

及班级公约，自觉养成良好的学习习惯和生活习惯。

第四、创立一种学风：认真刻苦

新学期开始，我们要在全班创立一种优良的学习风气。凡事从“认真”开始，认认真真学习，认认真真上课，认认真真地完成每一次作业。学业成功的过程离不开勤奋和刻苦。“天才出于勤奋”，“书山有路勤为劲，学海无涯苦作舟”，这些

格言

说的都是这个道理。

我希望同学们记住以下几点：

第一，“细节决定成败”：生活中有许多细节，如果长时间忽略，就会积淀成习惯，甚至是一些不好的习惯。同样，学习中也有许多细节，如果经常地疏忽，就会造成大的漏洞。因此，在平时的学习中，必须抓好每一个细小的环节，上课、作业、考试、提问都要踏踏实实，实事求是，一步一个脚印地走稳。我希望同学们继续发扬我班的良好的学习风气，养成良好的学习习惯，抓学习过程。坚信只要抓住了过程，就一定会有很好的结果，就一定会取得令人满意的成绩。

第二，“态度决定一切”：有一句话说得好：我们不能选择生活，但是可以选择生活的态度。好的态度能弥补不足，不良的态度将使优势变成劣势。成功和失败往往取决于两种态度：一种是积极向上，一种是消极悲观。一个人的态度决定了他的将来，态度是通往成功之门的钥匙，它始终会影响一个人学习和生活的质量。所以，我希望我们每一位同学都能发扬积极进取、意志坚定、刻苦学习的精神，要有责任心、要经得起挫折，要乐观坚强，要胸有大志，要用积极的态度创就我们人生的辉煌。

第三，“人格影响一生”：我们不但要有优异的成绩，而且要有高贵的品质，要从生活的点滴中体现我们的品格。要继续完善自身形象，使每一位同学真正成为人格健全，道德高尚的祖国建设栋梁。

作为一名新时代的中学生，我们同时也要养成良好的道德行为习惯，热爱祖国，诚实守信，尊敬老师，礼貌待人，遵规守纪，勤奋学习，按时到校，专心听讲，勤于思考，勤劳俭朴，孝敬父母，严于律己，遵守公德，关心集体，爱护公物，坚持锻炼，讲究卫生，积极参加学校组织的活动，正确面对困难与挫折。

新学期希望每个同学要做好\"五个心：

一是收心。把暑假的以玩为主的生活方式转变为以学为主的生活方式。

二是决心。新学期有新开始，尤其对于一年级新生，人生最关键的时候，往往只有几步，我们要在新学期伊始就下定决心使自己的人生有一个美好的开端。

三是恒心。前行的路上总是布满荆棘，学习上要下功夫，持之以恒，战胜一个个困难，去争取新的辉煌。

四是爱心。不仅要提高学习，同时还提高品德修养。尊敬老师，团结友爱，互助互爱，孝顺父母。

五是用心。读书需要用心，处处用心皆学问。只有用心做人、做学问，才能有所成。

注重3个效率!

3个效率：课堂效率，自习效率，作业效率。高效的课堂有赖于认真听讲，积极参与，认真笔记;高效自习需遵循“静能生慧”自习课应像考试一样安静高效;高效作业就是要独立用心完成每一样作业，尤其要重视口头作业。

我希望同学们记住以下几点：

一、确立目标是前提

人生不能没有目标，目标是引领你前行的，那是你人生路上永不熄灭的明灯。正如巨匠爱迪生所言：“如果你没有明确的目的地，你很可能走不到你想去的地方，而一心向着自己目标前进的人，整个世界都会为他让路。”所以老师希望，希望你们在开学之初为自己订下目标，“凡事预则立，不预则废。”只有这样，在这一年中我们才会勇往直前地向前走，看准目标奋力出击。刻苦学习将不再是父母唠叨的希望，更不是老师给予的被动接受。在目标的指引下，学习将是快乐的事情和积极进取的事情。

为着目标的实现有智慧的努力。自己的事要靠自己做，自己是自己发展、进步的内因，付出一份努力才会换取一份收获。学习不仅仅是一种兴趣，更多的是一种责任，是我们应该做而且必须做好的事，为自己、为所有关心我们的人、更是为期盼我们成材。同时学习必定会有负担，没有苦的、累的过程，就不会有我们的进步和提升，无论是今天的学习，还是明天的工作都是如此。另外不要忽视老师的努力。老师是我们的指导者，老师的教育帮助、引导和鼓舞都会促使我们的进步。因此，一定要虚心接受老师们的教育和帮助，同时还要心存感激，感激老师给的每一份教育和帮助。没有老师们今天严格的教育，就不会有我们美好的未来。对老师的努力越感激，我们就会越努力，就会越进步。此外是家长的努力。我们把自己的目标、困难、喜悦、悲伤、所思所行都告诉他们，他们就会给我们很多的帮助和监督，而每一份帮助和监督，都是我们前进的助力和动力，我们就会因此不断克服困难取得新进步。

二、刻苦学习是关键

任何理想的都必须经过不懈的努力，所以在初三这一年学习是非常关键的。我们应努力培养自己独立思考问题、分析问题、解决问题的能力，要在老师的统一安排下，重视基础、重视课本，做好基本题，练好基本功，打好坚实基础。要克服急于求成的思想倾向，一定要跟着老师的计划走。我们的老师都有着丰富的教学经验，不要一意孤行，对老师有怨气，不信任老师，更不要用自己的前途做赌注。我希望我们班的学风是勤学、善问、多思、扎实，更希望你们在学习中更能体现这种风格。

三、自信心态是保证

俗话说：中考七分靠水平、三分靠心理。人生不可能永远一帆风顺，她是无数次成功与失败的较量。成功固然令人喜悦，失败又何尝不是一种特殊的财富呢?在初三一年我们有喜有忧。不是每一次努力都有圆满的结局，也不是每一份付出都有收获的欢喜，但是，只要你用心做过，你就会拥有一个无怨无悔的青春;不是每一粒种子都能发芽，也不是每一段路都铺满鲜花;但是，请你不要忘记，乌云遮不住太阳的光芒。扬起自信的风帆，我们就会到达胜利的彼岸。要学会用微笑迎接每一天升起的太阳。当你在学习中取得一点一滴的进步时，请你对自己说：“我真行”当你遇到挫折时，请你暗示自己“不要紧”，当你精力不够充沛时，请你握紧拳头鼓励自己“嗨，加把劲”有位哲学家说过，过去属于死神，未来属于自己。我希望同学们在这一年，不管遇到挫折还是失败，要始终如一的对自己充满信心，那我们又向成功迈进了一步。把握自己的每一天，无悔于自己的每一天。

四、老师支持是后盾

我们师生是并肩作战的勇士，是生死与共的战友。在此，我代表咱班所有老师向你们郑重承诺：有你们的地方、有你们的时刻，定会有老师们的身影。风雨中我们师生同行。你们深夜苦读，我们就是那支永不燃尽的蜡烛;你们迎风破浪，我们就是保驾护航的风帆;你们汲取知识的营养，我们就是知识的粮仓。在教学中我们几位老师会想实招、动真情，多一点爱心，多一点奉献，努力帮你们实现自己的理想、目标。我想有我们师生的通力合作，有我们的支持，我们的面前将没有难题。我们的中考也定将创造新的辉煌。

我希望同学们记住以下几点：

1.开好头，起好步，抓好第一周。凡事开头难，良好的开端是成功的一半，讲的都是开端的重要性。要重视开学第一天、第一周。

2.在学习方面，认真改掉学习中的一些不良习惯，不浪费课堂上的一分一秒，发扬刻苦钻研精神，与同学互相帮助，取他人之长，补己之短。吸取每次考试中的教训，将喜悦与悲伤化作学习的动力，加倍努力，力争做到最好。

3.养成良好的道德行为习惯，热爱祖国，诚实守信，礼貌待人，勤劳俭朴，孝敬父母，关心集体，爱护公物，按时到校，不早退，不旷课，坚持锻炼身体，讲究卫生，积极参加学校组织的活动，正确对待困难与挫折，保持心理健康。

4.做时间的主人，中午、晚饭后和双休日都有同学们自由支配的时间，要克制网吧、游戏、贪玩、交不良朋友等坏习惯。要转变坏习惯，养成好习惯，要学会学习、学会做事，读有益的书、做有益的事、交有益的人。

5.讲文明，讲礼仪，树立安全和纪律意识。在行为礼仪方面，要严格按照《中学生日常行为规范》来要求自己，争做文明向上的好学生。把尊师爱校、团结同学真正落实到行动中。在安全与纪律方面，一定要按学校的要求办，听从老师及学校领导的教导，上楼下楼、出操、课间活动，上学、放学路上等都要把安全放在第一位，遵守交通安全、公共安全，绝不开展危险性游戏，更要密切的与我们的老师联系，发现问题及时把情况告知班长或班主任。

我希望同学们记住以下几点：

第一、创立一种学风：认真，勤奋，刻苦，求实.

第二、要又忧患意识、责任意识和竞争意识

第三、自觉.“习惯决定一切”.有一句话说得好：我们不能选择生活，但是可以选择生活的习惯。好的习惯能弥补不足，不良的习惯将使优势变成劣势。

第四、创设一种环境：安全，稳定，文明，有序.让我们的校园更和谐，班级更和谐.

在这里，老师送给大家几句话，与同学们共勉：

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”一泓清池，必须不断有清泉的注入，否则，即使不干涸，也很容易混浊。读书也是一样，读书贵在持之以恒，要用心去感悟每一本书每一个文字。(积累)

陶行知：“人为一件大事儿而来，做一件大事儿去!”

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。

山再高，它高不过人的头，只要我们敢攀登奋斗，山也将置身于我们的脚下。路再远，它远不过人的足迹，只要我们坚持不懈，永不放弃，路同样将布满人的脚印。

同学们，初四是机遇，初四是挑战。我们只能选择拼搏，不能后退!寒窗九载，只剩最后一搏，同学们，再加一把劲，每天进步一点点，那就是成功，只要不放弃追求，就永远不会被打败。选择了初四，就等于选择了拼搏和挑战，已是没有退路，我们要尊重自己的选择，勇敢地跨过去，它将会赐予你一个美好的未来和璀璨的人生。

选择了初四，就等于选择了奋斗。只有奋斗，生活才更充实。初四是拼搏的一年，是奋斗的一年，不要总以为自己是最辛苦的人，别忘了大家都在努力，只有付出比他人更多的努力，才会有比他人更多的收获。

人生就是这样，有付出才有回报，有耕耘才有收获。学习要有计划性，找准各科的重点和难点，方可事半功倍，“独学而无友，则孤陋寡闻”，要在班里形成“比学赶帮”的良好风气，学习好的同学要主动帮助暂时落后的同学，暂时落后者要认真向老师请教，只有如此，我们才能百花齐放，共同提高。

我们要少一点空想，多一点努力;少一点闲谈，多一点勤奋。

松驰的神经又该绷紧了，床头的闹钟又将激起清晨的奏鸣，久违了的灯下又该呈现我们的身影，我们很清楚，前方的路不可能平坦，只会更曲折，更艰险，随着学识的增加，竞争的压力也会日益增加，但我们决不会畏缩，老师用毕生的心血、汗水和智慧浇灌了我们这一棵棵树苗;我们没有理由，也不应该不茁壮成长。

今天，我们在教室里、灯光下，刻苦钻研，辛勤耕耘，明天，在人生的舞台上，我们才能一显身手，大展宏图。昂起你的头颅，挺直你的脊梁，认真学习，认真生活，认真做人，拼搏进取，永不放弃，为实现崇高理想而展翅翱翔。

**开学第一课班主任演讲稿篇十**

亲爱的各位同学：

你们好。

新春伊始，万物复苏。在这明媚的春光里，在这充满希望的新学期，祝老师在新的一年里，身体健康、万事如意；同学们好好学习、天天向上。

同学们，新的一年开始了，大家又长大了一岁，我相信大家比以前更成熟了、更懂事了、更自信了。新学期、新打算，你们想不想在新的学期中取得更好的成绩呢？下面送给大家四句话：

不管你过去怎样，老师们最关心的是你现在的表现，你能不能把握每一个今天。在新的学年里，你面临新的任务和挑战，你有机会从头再来。如果因为过去有了一点成绩而洋洋得意，骄傲自满，你必定会停滞不前，甚至一落千丈。同样，如果你过去有这样那样的不足，你应该勇于告别过去，完善自我，挑战自我，重塑一个崭新的自己。

欲成才，先成人。在激烈竞争的现代社会，仅仅有点成绩、有点才能还不够，只有具备了良好的习惯、美好的品德、高尚的情操，才能真正成为对社会有用的人才。因此，我们要以《小学生日常行为规范》和学校规定的行为准则，处处严格要求自己，要做到自尊自爱，努力上进，在学校的各种活动中争先创优。要举止文明，礼貌待人，尊敬师长，团结同学，要严守纪律，有意识的培养良好习惯。

在学习上，要有明确的目标，要不怕吃苦，要积极主动地去钻研，去思考，去聆听，去阅读，要做学习的主人，不做学习的奴隶。主动学习的知识容易懂，记得牢，会越来越有兴趣，越来越觉得学习的快乐，而被动学习则正好相反。所以，希望同学们从新学期开始都要做学习的主人。另外，在学习上，我们提倡两个字“实”和“巧”。实就是要踏踏实实地学，扎扎实实地练，掌握最基本的知识，做到“日日清，周周清”，决不让问题从自己眼前溜过去。巧就是要灵巧地学，而不是投机取巧，是要掌握好的学习方法。要根据学科特点，自身差异，在老师的指导下，寻找适合的最有效的学习方法。只要做到了这些，就一定能取得好的成绩。

要求同学们要有不怕吃苦、敢于拼搏的精神。大部分成功人士身上，都有一般人没有的顽强不屈的意志、敢于拼搏的精神、吃苦耐劳的品质，还有适合自己的学习方法，也就是说要敢于战胜学习道路上遇到的种种困难，做一个克服困难的勇士，而不作困难面前的逃兵。尤其是六年级毕业班的同学，本学期你们就将要面临人生中的第一次挑战，希望你们能发扬拼搏精神，做自己学习的主人，做自己命运的主人。

**开学第一课班主任演讲稿篇十一**

是啊，山不过来，咱们过去;环境不适应咱们，咱们去适应环境机遇不靠近咱们，咱们去靠近机遇只要多一些“山不过来，咱们过去”的积极思想，每个同学都应该以最短的时间来完成从初中到高中的过渡，你最早适应了新的环境，你就是最大的胜利者高中的学习生活没有主动来，我就主动积极地走进高中生活，征服高中生活、享受高中生活不迷茫地等待，不自怨自艾，何愁学习不进步，人生不幸福!

让咱们来聆听大家怎么说语文的吧有人这样说：

“语文是颠沛流离的孔子、逍遥云游的庄子

语文是曹魏王的老骥之志，诸葛孔明的锦囊妙计

语文是李太白的杯中酒，曹雪芹的梦中泪

语文是执过羊鞭的《兵法》，受过宫刑的《史记》，功垂青史的《四库全书》

语文是炫目的先秦繁星，语文是皎洁的汉宫秋月;

语文是一往无际的蒹葭苍苍，语文是浩浩汤汤的洞庭绝唱，

语文是“推”“敲”不定的月下门，语文是但求一字稳的数茎须……

语文是对秦砖汉瓦的向往;语文是对唐诗宋词的热爱;

语文是对陶渊明“不为五斗米折腰”的叹服;语文是对《红楼梦》的崇拜

语文是一手流利的方块字;语文是离不开名著的双眸;

语文是听人讲话时的那份专注;语文是从笔端流出的锦绣文章;

语文是侃侃而谈的风度和气魄

语文是与生人见面时，彬彬有礼的“您好!”;

语文是与他人辩论时，智慧的应对;

语文是处变时镇定自若的神情;语文是举手投足间的“书卷气”

语文是捡纸屑时弯下的腰;语文是抛向不守公德者厌恶的眼神;语文是……”

语文是一座巍峨而冷峻的守护人类文明的长城，语文是一座滋养人类生命的后花园人类的生活有多宽广，语文的视野就有多高远!希望同学们给语文一个有尊严的高贵的定位，去走进语文，吟咏语文，书写语文，热爱语文，进而感谢语文，创造语文……因为语文学习不仅关乎同学们的前途命运，更关乎咱们的生命质量通过学习语文，咱们寻找人生的意义，用知识改变命运，塑造优雅的性情，更为了活出人生的境界与品位。

文档为doc格式

**开学第一课班主任演讲稿篇十二**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家下午好!

欢迎回来。暑假转眼间就过完了，我们又再次开启了航程。经过一年的拼搏，我们都有很大的收获，所有的同学们都有了很大进步，我认为这种进步不仅仅是成绩上的，更多的是心态上的。有许多同学已经逐渐地摆脱了初中时那种幼稚和幻想，开始变得成熟和理性。你们渐渐明白了如何做人，如何做事，如何做一个更加优秀的人，如何将事情做的更好。你们开始明白一个人的一生该去怎样度过，也明白了社会原本是那样的多姿多彩且充满竞争，人与人所面临的选择也是不一样的，成绩更是不一样的。但是为什么我们认识到了这一切却没有一个人轻言放弃？是因为我们每个人虽然千差万别，但有一样东西是一样的，那就是对待生命的态度该是一样的。成绩好的享受收获的喜悦，成绩不好的享受刻苦奋斗的过程，无论是喜怒哀乐还是酸甜苦辣,都是我们青春时期不可多得的精彩过程和美好回忆。

什么是青春？青春就像春天，春天正是万物接受阳光雨露的滋养，复苏疯长的.季节，错过了这个季节成长就没有了希望。青春是激情，激情是年轻人该有却不是年轻人所独有的，但是如果连该有的时节你都没有，我想只有感叹说：“没有轻狂枉少年”了；青春是一粒种子，把它埋藏在历史深处，有了种子不一定就有丰收，但是没有埋藏和耕耘，那荒芜的将注定不仅仅是时间。青春是金子，因为他有金子一样珍贵的时间，我们青年人最大的财富就是拥有时间，只有有了时间，一切才皆有可能。

**开学第一课班主任演讲稿篇十三**

各位老师，各位同学：

大家好！

又迎来了一个新的学期，每次开学的第一课，就是讲安全，说到“安全”，确实是一个值得让人去关注和深思的活题，现在的家长、教师都在探索如何让幼儿的安全得到保障，其实“安全”和“危险”是相辅相成的，只要远离危险，我们会通过不同的方式让幼儿进一步地了解安全的重要性。

危险并不可怕，只要我们懂得如何保护自己，就没有什么解决不了的，让幼儿在危险中体会安全，很多时候，家长会过分地溺爱幼儿，不让幼儿跑，不让幼儿爬，甚至幼儿的一举一动都会让家长唠叨，以致让幼儿形成一种思想：做什么事都要让爸爸妈妈看着，从而会偷偷地去做，但从家长的观念来看，就是不想幼儿的安全出现问题。有时候我们担心的和我们所顾忌的往往会在无形中阻碍了幼儿的自我发现能力，我们应该放手让幼儿自己去危险中体验安全和重要性，才会学会如何更好地保护自己。

让幼儿在生活中体会安全，平时在幼儿园里，教师担心的是怎样让幼儿远离危险，其实，我们知道危险处处都在，只要你一不小心就会随时发生危险，对他们进行课时式的教育，通过不断的案例教育，使幼儿会自然而然地知道安全课的\'重要性，也就会很自然地将生活中的安全事例引入到课堂中，从而时时地将安全牢记并与生活结合。

让幼儿在活动中体会安全，如果一个人所遇到的危险越多如果克了，那就说明该幼儿对安全意识掌握越多，那么他也会自然形成一种观念：“这件事是否有危险是否是自己可以克服的，并有能力判断可去做否，也就无形中形成一种自我保护意识。”

总而言之，要让幼儿的自我安全得到保障，就要让幼儿学会有安全意识，学会懂得观察自己身边的事，不断地在生活中发现这些危险的事，并采取措施懂得如何保护自己，不让自己的人身安全受到伤害，让危险远离我们。

**开学第一课班主任演讲稿篇十四**

一、自我介绍

第一步：基本情况介绍

第二步：个性介绍先提出设问：你认为我是什么样的老师?让学生大胆猜想后，做出回答：我很诚实、负责、自信、严格。作为一个老师，我对学生诚实负责。总之，自信，自信对于一个人的成功很重要。我对工作很自信，我相信我有能力教好你们。同时，我对你们也很自信，我亲爱的学生们。我相信你们都很有才能都很聪明。如果你努力学习，你会迅速取得巨大的进步。因此相信你自己。同时严格也很有必要。我对自己的工作很严格，也对我的学生很严格，我希望你们能对自己的学习严格要求。

二、明确师生的责任和要求

第一步：“教师”是什么?设问：你是怎样理解教师的?学生讨论后，教师作答：教师是导向，指导学生学习知识以及学习方法。教师应帮助学生解决问题，教师是朋友，随时准备同学生分担忧愁分享快乐。

第二步：学生该做什么对这一环节，我的做法是：学生分组讨论，罗列学生该做和不该做的事项，教师收集有关信息，并和学生共同总结，找出重点和关键。作为学生，到底应该怎样做?下面是我们的结论(关键词)：尊重，理解，负责，自信，诚实。

三、

我认为，最重要的一课，就是开学第一课。这是因为，只有在开学第一课中树立目标，明确对自己的定位，找到合适的方法，并且坚持不懈的努力，那么才可能产生丰富的成果，否则，你可能就是来打酱油的。今天我只和大家分享英语学习这一块的经验。

树立目标：小目标、近期目标，为此目标应如何做

俗话说“七分预习，三分复习”。老师的任务是把学生从“老师抱着走”过渡到“老师扶着走”，预习什么，复习什么，怎么预习，怎么复习，都需要给以详细的指导。

良好的倾听习惯是听课质量的有效保证。由于小学低年级初入学新生的自我控制能力还较差，注意力容易分散，经常会发生听课“走神”的现象;还有的学生只注意听老师讲甚至只顾让自己发言，同学发言时却漫不经心。教师如果不加注意，及时提醒，把学生的注意力引导到认真、仔细听上，既不利于学生掌握所学知识，也会使学生逐步养成不认真听课的坏习惯。我就采用这样的方法帮助他们进入课堂教学情境之中。在课堂教学过程中，我还十分注意观察每一个学生，不时用鼓励、表扬、眼神提示等方式吸引学生注意力，及时引导学生认真听别人发言。还鼓励学生能互相评价、对别人的发言给予补充，指出没听懂的地方，并大胆提出来。

使孩子养成认真做功课，自己负责检查，发现错误及时改正的良好书写习惯。重视书写指导，采取多样的评价措施促使学生养成良好的书写习惯。当然好习惯的养成也不是一促而就的，教师也应取得家长的支持和配合。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn