# 国旗下讲话稿题目有哪些(通用9篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-07-20

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。国旗下讲话稿题目有哪些篇一敬爱的老师、亲爱的同学：大家好！金色九...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**国旗下讲话稿题目有哪些篇一**

敬爱的老师、亲爱的同学：

大家好！

金色九月，阳光明媚，秋天是丰收的季节，伴随着累累果实的收获，大自然开始了新的轮回，而我们迎着凉爽的秋风，迈进了小学的门槛。涉过启蒙的小溪，我们踏上了一段崭新的旅程。

迈进小学的门槛，我们不再是咿呀学语的孩童，而是知识海洋里的探路者，我们不再满足于1+1式的快乐，而是着眼于更高的目标。我们身后不仅有父母深沉的期盼，还有老师殷切的目光。我们要学习的不仅是科学文化知识，还有做人的道理。迈进小学的门槛，我们不再于襁褓之中躲避风雨，而是主动经受风雨的洗礼，迎接绚丽的彩虹，我们不再撒娇在父母的怀抱里而是坚定的接受生活的挑战。我们不再是淘气的顽童，而是父母眼中的好儿女，老师眼中的好学生，同学眼中的好伙伴。

同学们，当我们早上背着书包迎着朝阳开始新一天的学习时，要挺胸，要抬头，精神振作，信心百倍，怀揣着崇高的理想，一步步为之实现而奋斗。同学们，让我们跟着秋天，拿起小画笔，把生活描绘的更美丽，让我们放飞心灵，展开歌喉，共唱一首金色的歌谣。

最后祝愿在座的老师们身体健康，工作顺利，祝愿同学们在新的起点，新的航程中扬起前进的风帆，取得理想的成绩。

谢谢大家！

**国旗下讲话稿题目有哪些篇二**

老师们、同学们大家：

早上好！

今天是我国的第36个教师节。我讲话的主题是“感恩教师节”。

作为人类灵魂的工程师，他们拥有的不仅仅是渊博的知识，丰富的涵养，高度的责任心，他们还有着一课坚韧的心，因为从选择这个职业的那一刻起，他们要面对的，是一个可以预知的未来，紧张忙碌的备课、讲课、批改作业，并且这样的生活似乎将是一个无穷无尽的循环。每送走一届学生，便又将重新回到起点，开始新的轮回，只有时间的轮在不停地前进，曾经的讲义早已烂熟于心，不同的只是一次次透支自己的精力，努力将这个角色演绎得更加精彩，那么，我们还有什么理由继续在课堂上开小差，讲小话呢？遵守课堂纪律，认真听讲，也许这并不仅仅是为了自己，尊重老师们的劳动成果，尊重他们为了那短短的四十分钟所付出的一切。

春雨润物细无声，当丝丝细雨染绿了世界后，它们便无声的消失在泥土之中，而老师们正扮演着这样一个润泽生灵的角色。传道授业解惑，他们用着人类最崇高的感情——爱，播种知识、播种理想、播种力量。也许，在这个世界上，只有这样一种爱，可以像父母给予我们的爱那样不图回报，那样深沉、宽广而无私。

当幼苗需要一杯水时，绝不送上一桶水，而当需要一桶水时，也绝不给予一杯水。适时适量的给予，这是一的好园丁的技艺，也是老师们的教育艺术，用语言传播，用粉笔耕耘，用汗水灌溉，用心血滋润，这便是他们崇高的劳动了，他们给予了我们一杆成活的尺，让我们学会自己去丈量。春蚕一生没说过自诩的话，那吐出的银丝就是量度生命价值的尺子。老师们不善于炫耀自己，而那盛开的桃李，是对他们最高的评价，所以，即使他们的教学生涯中有着无数骄傲和幸福的回忆，他们也总是将其珍藏于心底，只是注视着那等待开拓的园地。

饮其流者怀其源，学其成时念吾师。在这教师节之际，送上我们衷心的祝福，说句：“老师，辛苦了！”。

上面内容就是为您整理出来的5篇《教师节国旗下讲话稿子教师节国旗下讲话稿题目》，希望可以对您的写作有一定的参考作用，更多精彩的范文样本、模板格式尽在。

**国旗下讲话稿题目有哪些篇三**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

新的学期开始了，今天，我们在这里举行开学典礼，对本学期的\'工作进行安排动员和要求，希望全体师生严格按照学校的要求，在新的学期里，制订切实可行的目标计划，以饱满的热情，积极的态度完成各个班级及个人的工作学习任务，营造崇尚科学、文明、创新进取的良好氛围，树立舒城路小学良好的形象。今天的主题是“我做新伙伴的小导游”，我更希望在各位老师的帮助带领下，我们的老同学真正能帮助新同学认识校园的每一个角落，发挥真正的“小导游”的作用。下面我就新学期对大家提几点要求：

1、全校师生，要根据学校的安排，制定新的目标、计划，开学伊始，每位师生都要以新的状态投入到工作和学习中去，制订科学、严密、详细的计划，合理安排完成本学期的任务，各职能部门要严格检查落实，以保证良好有序的教学秩序的建立。

2、牢牢树立尊师爱生的思想：学生的优良品质，良好的习惯的养成，需要老师的培养，在学校，老师们时时刻刻在关心着每一个同学，他们丰富的知识、高尚的人格，无私奉献的精神，值得每一个同学的尊敬和爱戴；同样，我们也要求每一个教师真诚的热爱我们的每一个学生，关心他们的学习、安全、生活和心理，教师的责任不仅是传授知识，更重要的是培养学生良好的习惯及指导学习方法，进而初步培养学生热爱他人、热爱生活、热爱学习的兴趣和人生观，谁都会有错误和缺点，教师正是帮助、引导学生排除这些问题的布道者，教师应该成为学生的好朋友，学校绝不允许呵斥、责骂、体罚和变相体罚学生的现象再发生，要建立平等、互爱的师生关系，使我校成为师生工作、学习的乐园。希望我们的学校、老师、学生都能在快乐中成长！

3、增强安全意识：我们小学生自我防护意识和能力都不强，这就需要教师去引导，家长密切的配合，学生处处留心、学习，加强自我保护，学会生存，一定要听从家长和教师的要求和安排。

4、加强纪律观念：学校需要建立良好的秩序，需要纪律的保证，无论是学生还是老师，在纪律面前人人平等，大家要把心事和精力用在工作和学习上，热爱学习，关心事业，培养坚忍不拔、勇于拼搏的精神，严格要求自己。学校是科学、文明和先进文化的阵地，我们要杜绝打架、骂人、讲粗话、欺负小同学、封建迷信等现象，使广大师生成为高质量的现代文明人。

5、强化质量意识：质量是学校生存的根本，全体教师必须时刻保持清楚的认识，我们要从工作学习的每一个环节把好质量关，争取一次把事情办好，高标准、严要求，形成严谨、认真的教风、学风，为我校的教育工作作出不懈努力。

同学们，老师们，新的学期已经开始，新的目标和任务等待我们去完成，让我们振作精神、正视不足、团结一致、鼓足干劲、更新观念、锐意创新、与时俱进，以新的姿态和面貌去迎接新的挑战，取得新的荣誉。

**国旗下讲话稿题目有哪些篇四**

同学们、老师们早上好!

2024届初三学子欢笑似乎还萦绕在耳畔，笑脸亦好像浮现在眼前的时候，我们又迎来新学期，又迎来了288位新同学、12位新老师。

在此，让我们以热烈的掌声欢迎他们。

百年附中有着很深厚的历史传统与文化积淀，历史上柳诒徵、杨铨、严济慈等著名教授曾在南京师范大学附属中学执教，学校培养出韦钰、袁隆平为代表52名两院院士，在这些著名校友和老师身上都印上了“附中人”深深烙印。

“嚼菜根精神”、“诚信做人品格”、“对自己负责，对社会负责人生态度”是一代又一代“附中人”的特质。

1、“嚼菜根”精神

菜根虽苦，耐性细嚼者方可知其香。学校校训质朴无华的语句，蕴含着质朴又极深的道理。它告诉我们做事切忌急功近利，唯有默默地积累，才能求得日后的勃发。行胜于言，做任何事情谋定后立即行动，不要吵吵嚷嚷，摇摇摆摆，丧失了很多机会。天下没有免费的午餐，没有自己辛勤积累，努力耕耘，凭投机取巧获得成功，几乎是不可能的。“嚼菜根”精神是历届校友取得成功的关键。

2、“诚信做人”品格

孔子曰：“人无信不立”，“人而不信，不知其可也”。诚信最基本的要求是言与行的统一，表与里的统一。看一个人不光看他怎么说，更重要的是看他怎么做。诚信做人，是附中人难能可贵的品格。诚信必须要守规则，重承诺，履行对自己、对家人、对学校、对社会的承诺是每个附中人身上熠熠发光的印迹。

3、“对自己负责，对社会负责”人生态度

每个人在世上都只有活一次的机会，没有任何人能够代替他重新活一次。如果这惟一的一次人生虚度了，也没有任何人能够真正安慰他。认识到这一点，我们每个人都应该对自己的人生负责。惟有对自己的人生负责，建立真正属于自己的人生目标和生活信念，做任何一件事你才会做正确而且不怨天尤人。社会由个人构成，自觉地选择和承担起对他人和社会的责任，对社会负责。尽责本身就成了生命意义的一种实现，就能从中获得心灵的满足。

仙林初中是一所年轻的学校，学校秉承南师附中优良办学传统，是一所在附中文化滋养下不断发展的学校。我们学校的教育追求是促进每一位学生充分发展。我们学校的教育理念是“人人皆明星，星光伴一生”。

在仙林学校里我们认为每一个人都是优秀的，每一个生命都有他存在的独特价值。每一个人都应该认识到自己是自己的主人，都应该养成自尊、自信、自学、自强、自觉的习惯。

初一的同学们，你们刚刚来到附中仙林，希望你们丢掉小学的稚气与娇气，迅速适应初中的学习与生活。你们的身体在慢慢地成长，也希望你们优秀的习惯能尽快养成。

初二的同学们，在附中仙林已经生活一年，已经适应了初中的生活。希望你们能够主动学习、深度学习，培植自己更广泛的兴趣与爱好，做一个全面发展的人。

初三的同学们，你们已经当仁不让的成为附中仙林的“老大了”，即将到来的学习与复习是考验自己意志品质的一年，你们的行为即将成为初一、初二学弟学习的榜样，在暑假“乐学苑”网络学习中，你们优异的表现已经振动了整个栖霞教育，相信你们一年后一定会交上满意的答卷。

新学期我们“走进仙林，感悟附中”，用“附中人”的特质，“仙林人”的追求，为未来续写辉煌。

谢谢!

新学期展望

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家好!带着对寒假生活的美好记忆，怀着对新学期新生活的无限向往，我们又回到了美丽宁静的校园，即将开始新学期的工作和学习。在此，我谨代表学校及全体老师，热情欢迎同学们回到学校这个温暖的大家庭。热烈祝贺同学们在过去一年文明守纪、勤奋学习，踏上人生的又一个台阶;衷心感谢各位老师过去一年为学校发展付出的努力，作出的贡献!

新的学年，孕育着新的希望和憧憬，我们每一位老师与同学经过寒假短暂休息和调整，又满怀信心与斗志地站在新学期的起跑线上，为实现人生目标而全身心投入，努力奋斗。亲爱的同学们，面对新学年新的任务、新的挑战，我们肩负着重担。新学期中，我们每一位老师都怀着巨大的期盼期待着你们在阳光下健康快乐的成长，希望你们长得更高、身体更棒、变得更懂事、成绩更优异。而你们，也一定会用自己的言行，让老师们由衷地感到，出现在他们面前得学生更活泼、更懂事了。

新学期开学了，我相信同学们一定会满怀信心走向成功。怎样争取有一个良好的开端呢?在这里，我向同学们提议：

一、创设一个环境：文明有礼、安全第一

每个班级都是学校的缩影，每个学生都代表学校的形象，每寸校园都代表学校面貌，安全、卫生、文明、有序是我们金仓湖小学的新环境。同学们要学礼仪、知礼仪、行礼仪。安全自护，校内不追逐打闹，校外遵守交通规则。有效地树立和维护学校良好的校风。

二、创立一种学风：认真刻苦

新学期开始，我们要在全校创立一种良好的学习风气。凡事从“认真”开始，认认真真地读书，认认真真地上课，认认真真地做作业。学业成功的过程离不开勤奋与刻苦。

三、培养一个习惯：遵纪守法

增强自我保护意识，养成学法、懂法、依法办事的好习惯，做一个遵纪守法的小公民。

四、争做一名美德少年：传承社会主义核心价值观

我们要爱学习、爱劳动、爱祖国，节约用粮、节约用水、节约用电。记住要求、心有榜样、从小做起、接受帮助，培育美好心灵，追求美好品德。

老师们、同学们，新学期奋进的号角已经吹响，让我们一起努力共同迎接金仓湖小学美好的明天!

最后，祝老师们身体健康、家庭幸福、工作顺利!祝同学们快乐学习、快乐生活、健康成长!祝金仓湖小学生机勃勃，蒸蒸日上，走向辉煌!

新学期国旗下讲话：《更进一步，更待何时》

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家新年好!

我是来自高一16班的李晨惜，今天我国旗下演讲的题目是《更进一步，更待何时》。

东风夜放花千树，更吹落、星如雨。一个喧闹而热情的元宵节来了又去，空气中硫硝的味道也渐渐淡了，肥美的羊年离我们而去，活泼聪慧的猴年挟着春日的温暖，向我们款款走来。

一年过去时，给我们带来的感受决不如撕去日历上一页小小的纸片那么简单，一些思索在我们每个人的心湖里荡起涟漪。过去一年，我们在家长和老师的呵护下，懂得了做人的道理，取得了不小的成绩。快乐与悲伤、成功与失败……都化作成长中的宝贵财富。

有人说：人的一生有三天，昨天、今天、明天，这三天组成了人生的三步曲。但我们更要懂得，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会珍惜昨天，也不会憧憬明天。就在今天，我们再一次相聚在天一校园，迎来耕耘和播种的时节。

所谓一年之计在于春，学习知识是我们学生的主要目标。但我们仍然需要劳逸结合，共同分享这美好时节。

我们要多运动。我国古人说，流水不腐户枢不蠹，西方哲人也说，只有运动才可以除去各种各样的疑虑。大脑由左右两半球组成。左半球主要管语言、数学等;右半球负责音乐、美术和空间的辨认。通过多活动，我们不仅能拥有健康的身体，还能拥有更加阳光的心态。在课堂上，有些课能使我们的左脑更聪明，有些可能锻炼我们的右脑。上好每节课，学好每个知识，就会使我们变得更聪明。

我们要多休息。脑细胞不像身体的其他体细胞那样能贮存一定的营养。因此，脑细胞持续工作七八小时以后，活动便会减弱下来，会自动休息。休息可以使大脑消除疲劳，恢复机能。如果休息不好，不仅影响第二天的学习活动，还影响着待人接物的心情。

二要增加营养。大脑活动需要消耗一定的能量，就必须注意身体成长所需要的营养，给大脑提供足够的能量。所以我们在吃饭的时候就不能挑食，因为每样食物等能给我们提供不同的营养。

龙应台对她21岁的儿子说过一句话，孩子，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。

祝愿在新的一年，我们的老师能身体健康，工作顺利，我们每一位同学都能快乐。

**国旗下讲话稿题目有哪些篇五**

亲爱的老师、同学们：

大家早上好！

今天我们六（2）班国旗下讲话的主题是：《学校文明创建、从我做起》。

文明是什么？文明是路上相遇时的微笑，是同学有难时的热情帮助，是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动……文明是一种品质，是一种修养。

校园既是我们学习知识的地方，又是我们的另一个家。我们要像爱护自己的家一样，爱护美丽的校园，净化美丽的校园。很简单的动作，弯弯腰，把看到的纸屑捡起来，3秒钟都不到；挥挥手，把墙壁上的污迹擦干净，只要5秒钟；动动脚，绕开草坪多走点路，10秒钟就够了。

同学们，行动起来吧！从我做起，从现在做起，用我们勤劳的双手，为校园披上绿装，让校园的花儿更红，草儿更绿，树儿更茂密。时刻牢记：“文明创建、人人有责”！

谢谢大家！

**国旗下讲话稿题目有哪些篇六**

大家早上好！

又一次旭日东升，又一个期待的九月祝福飞扬。迎着初升的朝阳，冉冉升起的五星红旗，带我们走进第36个教师节。在这个令人敬慕的节日里，请允许我，代表学校全体学生，向各位老师献上我们蕴藏心中已久的最诚挚的祝福：敬爱的老师，你们辛苦了；亲爱的老师，祝你们节日快乐！

敬爱的老师，我们永远也忘不了——

是您，让我们认识了“雷锋叔叔”，尝到了助人的快乐，领悟了做人的真谛；是您，在我们幼小的心灵中，撒下了理想的种子，给我们引领了生命的航向。

亲爱的老师，在我们的心中，您永远都是最可敬的人。我们永远都会铭记，您的宽容、理解、关爱和帮助。在这属于您的节日里，请接受我们真诚的感谢：谢谢您，我们亲爱的老师！

感谢您——老师，让我们品尝到学习的快乐和成功的喜悦；感谢您——老师，让我们成为自信、不断超越自己的强者；感谢您——老师，给了我们一个美好的学习时光和幸福的回忆；感谢您——老师，给我们树立了人生的“丰碑”，学做一名大写的人。

敬爱的老师，千言万语诉不尽，我们对您无限的感激和敬仰。“好好学习，天天向上”，这就是我们送给您最好的礼物。今天，在这鲜艳的红旗下，在这幸福、温馨而又激动的时刻，我再一次代表全校莘莘学子，献上我们最真挚、最热烈的祝福，祝愿所有关心、爱护、教育我们的老师：节日快乐、幸福安康！

**国旗下讲话稿题目有哪些篇七**

敬爱的老师,亲爱的同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是《文明校园，从我做起》。

学校是一个育人的摇篮，是一方纯净的沃土，校园的文明直接折射出社会文明，而我们的校园有时也会出现一些不好的现象，例如：一些墙周围有果皮、纸屑;在校园草丛中，有许多包装袋。为了走进我们可爱的学校，我们每个人都能感受到她的洁净和美丽，一株株绿树为我们提供新鲜的空气，一棵棵小草和小花为我们装点校园，因此，我们要做到以下几点：

一、不乱丢果皮、不随地吐痰、不在墙角上留脚印……要主动清理地面和墙壁上的污迹;

二、不践踏草坪，不摘花摇树。小草也有生命，需要我们大家的爱护。

三、加强思想品德教育，主动捡拾别人丢在地上的垃圾，养成“文明清洁”的良好习惯，共同创建一个美丽的校园。

还有安全，只有保证我们的生命和生活的安全，一切才能有意义，安全问题关系到我们每一位同学的切身利益，只有安全才能为我们保驾护航，在这里，我要向全体师生发出倡议：

一、做课间操和放学上下楼梯时一定要排好队靠右走，不能拥挤。

二、上体育课时，如果需要体育器材，要先检查器材是否安全，才能使用。

三、不到小摊购买食物，不吃不干净的食物，进校后不得随意乱出校门。

四、干完值日，要把卫生工具摆好，以防绊倒其他同学。

另外，红领巾是少先队员的标志。红领巾，它代表红旗的一角，是革命先烈的鲜血染成的，每一个少先队员不仅要佩带红领巾，而且要用自己的行为保持红领巾的荣誉，并为红领巾不断增光添彩。所以我们一定要每天佩带红领巾，让红领巾在我们胸前绽放它那原有的光彩!同学们，让我们共同努力吧!

**国旗下讲话稿题目有哪些篇八**

老师们，同学们：

大家上午好!

沐浴着和煦的春风，我们迎来了第xx个全国中小学生安全教育日。安全教育是一个沉重的话题。据中国青少年研究中心的全国性大型调查发现，安全事故已经成为14岁以下少年儿童的第一死因。校园安全涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患有20种之多，其中包括交通事故、食物中毒、火灾火险、溺水等等。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%的意外伤害事故是可以避免的。在此，我们提出倡议，希望大家能做到以下几点：

1、交通安全。

严守交通规则，按时回家，不在外逗留。上学、放学路上，必须在人行道内行走，没有人行道的，须靠右边行走;通过有交通信号控制的人行横道，必须遵守信号的规定，没有信号灯过马路时要先观察两边车辆情况，主动避让机动车辆;家庭住址比较偏僻的学生可以与同学结伴回家或要求家长接送;不准在公路上追逐打闹，开展各类游戏活动，要远离公路;按照中小学生在校安全规定，年龄不足12周岁的学生一律不得骑单车。

2、饮食安全。

同学们购买袋装食品时，要看包装是否完好，看清楚生产日期、保质期、生产厂家及地址，不购买“三无”食品，不随便在外就餐，防止食物中毒;不在校门口和街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品等，造成食物中毒，同时注意不要暴饮暴食。

3、校园内的安全。

上下楼梯要轻声慢步靠右行，不许将手搭在他人肩上或背上，不许坐在楼梯扶手上往下滑，不准在楼梯、楼道上疯跑打闹;不靠近窗户玩耍探望。进校后不准外出，有事必须请假。严禁将火柴、打火机等带进教室，以免发生火灾。

4、外出安全、交友安全。

现在，有许多学生是独自上学、放学的。我们在上学和放学的路上，要学会保护自己，注意安全，学会自护自救，掌握基本的防护知识，要敢于向校园欺凌说不。校园欺凌不仅给同学们心灵烙下了深深地伤痕，也不可避免的影响了我们的学习，影响我们的健康成长。我们应该坚决的对“校园欺凌”说不。每一个人都应该行动起来，反对校园欺凌，远离校园欺凌。

总之，安全重于泰山，保护自己，人人有责，最后，我倡议让我们携起手来，人人在家庭争做“平安家庭”的维护者，在校园争做“安全文明校园”的参与者，让我们共同为创建永远的安全文明校园而努力!

关爱生命，从心做起！

**国旗下讲话稿题目有哪些篇九**

老师们，同学们：大家早上好!

今天我讲话的题目是：《自信从容，迎接高考》

一年一度的高考，承载着国家的命运，民族的重托和广大考生的人生转折，因竞争超乎寻常的激烈而变得硝烟弥漫。老师为高考升学而殚思竭虑，苦思冥想，莘莘学子为梦圆高考而心力绞瘁，寝食难安，家长更是望子成龙，为考生牵肠挂肚，坐卧不宁。

社会的关注，学校的督促，家长的期盼，自我成功的意识，形成一种无形的巨大的压力网。日益迫近的高考使学生之间出现以下几种不良现象，有人称之为“高考综合症”。

现象之一：有些学生因自我期望值高，总担心自己高考会失败。考前的平时测试偶尔有一次考不好就开始怀疑自己，担心在真正的高考中会出现同类情景。由于惧怕失败，便整天想避免失败，也就整天笼罩在失败的阴影里。这种现象心理学上称之为“求败心理”。

现象之二：有些学生感到时间紧迫，拼命挤时间苦学，晚上熬到夜间一两点钟，白天老师上课时却昏昏欲睡。生物钟紊乱，睡眠不足，体质下降，我们称这种人为“猫头鹰”，称这种学习方法为“开夜车”。看似很刻苦，但效率很低。

现象之三：有些同学特别看重学习，总想在学习上超越别人，总担心被别人超越。所以情绪上常常处于紧张不安状态，搞得自己吃不香、睡不好，精神也不愉快。心理学上称这种情形为“成就焦虑”。

现象之四：勤奋学了，认真做了，却“视而不见、听而不闻、学而不入”，学习成绩不再提高或提高不明显，或原地徘徊甚至稍有下降。这种情形心理学上称之为“高原现象”。

以上几种现象是高考前比较常见的现象。这些情形共同反映了考生考前的通病：心态不稳，焦虑浮躁，求胜心切。那么怎样克服解决上述不良现象，顺利渡过高考冲刺阶段，决胜高考呢?以下几条建议供同学们参考。

第一.我们要强化自信

平发挥。不管怎样，在高考前夕，对于自己的缺点和不足不要过多自我责备，要多看、多想自己的长处和潜力，激发自信。或许有的同学在模拟考试中成绩不够理想，请你不要灰心，你应该庆幸自己已发现问题所在，你应该大声地告诉自己这些问题已不再是问题。有这样一个真实的实验：失眠的人，给他吃一般的维生素药片，说是治失眠的特效药，晚上他果然睡得很香。这就是心理学上的自我暗示。同样，积极的暗示会对高考产生巨大的正面影响。这就是常说的：高考，六分考能力，四分考心态。

同学们，不管你现在的成绩是出类拔萃，还是和别人有一定差距，千万别忘了每天都带着自信醒来，告诉你自己，高考我一定行。

第二.我们要高度的专注

瓦伦达是美国著名的钢索杂技演员，人在离地几十米的高空走钢索，没有任何安全保护措施，危险可想而知。但瓦伦达毫不畏惧，每战必胜。有人问他成功的决窍，他说：“我走钢索时，从不想目的地，只想走钢索这一件事，专心致志走好每一步，不管得失。”后来心理学把这种专注于做自己的事，不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。同学们要想获得高考的成功，无论是在最后的备考中，还是在高考的过程中，都应有这种瓦伦达心态。

同学们，淡化对高考结果的预期，不要去想考好或考不好会怎样，我们要做的只是集中所有的注意力去复习迎考，心无旁骛地走进高考的考场。具有“瓦伦达心态”，你的高考一定能超水平发挥。第三，保持考前的热身。

中国体育史上曾有一个著名的“马家军”，他们在大赛之前依然进行着训练——不到比赛开始，他们的训练就不会结束。但就是这样训练方式让他们取得了令世人瞩目的辉煌业绩。为什么?因为她们一直保持一种积极的状态!

整整一个学期同学们一直在进行紧张有序的复习，你们的大脑中枢已经建立起特定的思维运作模式，如果突然停下或做重大变化，原来的思维模式就会被打乱，复习的效率就会大大削弱。高考复习的目的不仅是把知识烂熟于心，更是要保持一种对考试自动化操作的状态。其实，最佳的临考状态，就是复习状态的平稳延续。所以，这几天保持一定量的热身练习很有必要，不为答案的精确，只为保持惯常的思维模式，保持答题的手感，使复习内容始终在大脑中处于待提取的激活状态。

高三的同学们，万米长跑的终点就在眼前，也许此刻你已大汗淋漓，身心疲惫，但必须咬紧牙关，奋勇冲刺。最后，希望我们高一高二的同学共同为学兄学姐的高考创造良好的学习生活环境，希望我们全体高三同学都能满怀信心地迎接高考。高三的同学们，祝你们成功!

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