# 高考倒计时演讲稿三分钟(汇总14篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-09-04

*演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模...*

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**高考倒计时演讲稿三分钟篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

高三这一年就像是一场电影一般缓缓的拉开了帷幕，而我们也已经度过了半个高三了，面对接下来的这半年，我想对于我们来说，是至关重要也是最 为具有挑战的。所以同学们，此时此刻的我们，心里是不是都装满了勇气了呢?如果你的勇气和魄力还没有集满，那今天就让我们一起去收集，一起去积累吧!

首先我想和大家分享一个小故事，而这个故事的主人公就是我。初中的时候我很顽皮，总是喜欢翘课出去上网，有一次上网被老师亲自抓到后，我还是很倔强，不愿意承认错误。老师没有办法于是叫来了家长，我父母是很严格的人，当他们得知我做了这样的事情之后，把我带回去狠狠的收拾了一顿。我想这时候就有很多人想，我是不是在被收拾一顿之后就改过来了。答案是并没有。我有所改变不是因为父母的这一顿收拾，而是我之后有一次偷偷去父母工作的地方探望时，我看见了他们辛苦的背影，这时我也想起了父亲打我时脸上难过且心痛的表情。

父母默默的付出，但从未向我道过一声抱怨，甚至是连我犯错时都没有为自己喊一声辛苦。他们总是问我，“你是为自己而活吗?这是你自己的人生。”当时我不明白，但现在我明白了，我的人生自然只有我能做主，我所有的决定所有的举措都是我自己带来的，而这个结果也得我自己承担。自那以后，我改变了很多，我开始花费心思学习，我也开始想尽办法给自己多加一点分。终于在中考这一次大战中，我抗旗而归，让父母有了笑容。

同学们，加油吧，未来是我们的未来，成功也会是属于我们的成功!

我的演讲完毕，感谢各位!

**高考倒计时演讲稿三分钟篇二**

今天是20xx年3月2日，高考将至。剩下的时间，若说短，只有90天，光阴不待人;若说长，还有2160个小时，人力尚可为。但不论是说短还是说长，接下来的分分秒秒都无疑是我们十几年生命中最为重要的时光。三年的征程、十几年的奋斗，既然走到今日，就绝没有退缩的道理;既然走到阵前，就绝没有撤退的理由。狭路相逢勇者胜，我们要战出自己的气魄、打出自己的气势!

这90天的奋斗，不仅为了自己，也为了那些曾经温暖我们的人。你是否看到，父母的黑发已掩盖不住那片片斑白?你是否听到，老师的教诲中总带着几分嘶哑?你是否感受到，并肩作战的朋友们，传递来了坚定的目光?过去的十几年，我们的成长向这个世界索取了太多的\'关爱;接下来的90天，请让我们用勤劳的汗水和忍耐寂寞的心作为回报!

创造奇迹的美国硅谷，每天都有人成为亿万富翁，也每天都有人倾家荡产。接下来的90天，就是你我的硅谷。我们要奋斗，决不懈怠;我们要警醒，居安思危。90天，让我们向自己许诺：弱者变强，强者恒强!谢谢!

**高考倒计时演讲稿三分钟篇三**

大家好！

我是x。今天我演讲的题目是《十年铸剑，一朝出鞘》。

时光如流水般一泻而过，转眼间，三年高中只剩下不足两百日，而我们的十年苦读，也将在这两百日之后，得到回报。

这两百日，说它长，你回想以前过的日子，会发现它其实并不长，在十年之间只算须臾；说短，你会发现一分一秒叠起，它又很长。对于这两百日，我们能做的便是从现在开始，将每一天都过得有意义。对我们而言，这意义便是为我们的学习添上一份力。

英勇无畏的\'亚历山大大帝在马背上征服了欧、亚、非三大洲，勇往直前是他的誓言；壮志凌云的拿破仑驰骋纵横欧洲所向披靡，永不言败是他的雄心。对于学习我们也需要这种超然的自信，有了这种自信，你的学习之路就有了一种必胜的信念，即使有在平日考试中的失利，发挥失常的担忧，绝望的消沉，重重阴影无可避免地交织在我们学习的征途上，但信念就像那灿烂的阳光能够驱走失败的阴霾，照亮我们前行的道路。

业精于勤荒于嬉，学习需要主动。只有积极主动地学习，才能感受到其中的诸般乐趣，才能对学习越发有兴趣。兴趣是最好的老师，有了兴趣，学习的成绩也会在不知不觉中更上一层楼。学习的过程中总会有许多不懂的问题，或许你会羞于向他人请教，久而久之便失去了对学习的兴趣，学习的成绩也因此一落千丈。正像春秋时的孔子所言：敏而好学，不耻下问。更何况，我们并不是下问。当我们遇见困惑的问题时，需要向人请教，弄懂那些难题，只有这样才能一点一滴地积累，才能进步。

而无车马喧嚣的境界。

两百日以后，我们就会经历人生中第一次最重要的考试。在我们听到铃响，放下手中的笔时，我们所想到的，也许并不是考完第二天想干嘛，而是回想我们这十年青春。青春可以是远大的志向和崇高的理想，青春可以是披荆斩棘、举步探索的毅力，青春更是我们一生只有一次的十几岁的时光。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，十年铸剑，只为炉火纯青。一朝出鞘，定当倚天长鸣。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**高考倒计时演讲稿三分钟篇四**

老师们，同学们：

大家好!

今天是20xx年4月21号，距离20xx年高考仅剩最后的47天。47天后，你们将带着家长和老师的殷切希望，带着你们自己对大学的憧憬与向往，以昂扬的斗志接受你们人生中的第一次挑战。我知道，此时此刻，你们中的很多人或因紧张的备考而身心疲惫，或因模拟考试的失利而情绪低沉，或因各种压力而意志消沉。但是，同学们，请你们记住：在每一丝的曙光破晓之前，一定是快要窒息的漫长黑夜;在每一次的荣光到来之前，一定有太多狼狈不堪的时刻被看不起;在每一阵掌声到来之前总有太多的唏嘘太多的冷眼;在每一个山顶巅峰总有贝壳;每一片浩瀚的沧海，都是过去的桑田。所以在每一个快要放弃的时刻，记得对自己说：要加油，不要哭!同学们，你们现在所面临的苦难是暂时的。有志者，事竟成：苦心人，天不负。只要你们拿出破釜沉舟的勇气，拿出战胜自我的决心，你们必将在47天后收获人生中最绚丽的光辉。

同学们，你们经过一年多的系统复习和扎实训练，已经熟练地掌握了各学科的基础知识，并在此程度上有了很大的提高。在这最后47天中，你们所要做的就是调整心态以及查缺补漏，以最好的状态迎接高考的挑战。在此我给大家以下几点建议：

同学们在经过高三的一二轮复习后，对各学科的内容已经形成了一定的知识体系。但是由于复习过程较快，部分同学对于基本知识体系依然掌握不清。高考是选拔性考试，纵观我省历年的高考卷，从试题要求上看：区分度明显使考生的考分呈“正态分布”“纺锤型”;从试题结构上看：低、中、高三个层次，深浅适度，呈“金字塔型”，容易及中等难度的试题占80%左右。鉴于基本知识在高考中的比重，同学们有必要依据《考试说明》，梳理考点，夯实双基。在此过程中，同学们要认真梳理基本知识，准确把握主干知识体系;善于整理、归纳、记忆、巩固，以干带支，重在贯通。近几年甘肃省高考试题反映了“起点高、落点低”的特点，命题着眼于学科理论、学科思想的考查，着手于贴近生产生活实际，即“起点高、落点低”的设计理念，虽然每年高考的主干知识能力考查的侧重点年年有变化，联系实际的创新性、应用性试题明显增加，但“突出主干知识，以能力考查为主”的宗旨始终未变，即“万变不离其宗”。这些给我们的启示是：抓好基础是关键，争取少丢分、不丢分，拿下80%。

高三的复习中，同学们每个人都有一个错题本，错题是财富，它直接反映了自己的知识缺陷、思维不足和方法的不当。在最后的冲刺阶段，我建议大家重新把自己做错的`题目看看、做做，以提醒自己。大家在考试中的错误往往有四大类：概念理解不深刻、知识记忆失误、思维不够严谨、方法使用不当。错题重做能很好地解决这些失误，能达到以错制错的效果。另外，在最后的复习阶段大家也要重视收集整理错题，将错题分类进行分析，找出原因，改正错误。犯错不可怕，怕的是重复犯错，怕的是犯低级的非知识性错误。所以收集、积累、分析、纠错在后期是非常必要的。在最后一轮复习中，要把自己做过的资料，试卷上的试题整理一下，考过的不会做的题，平时做错的题往往就是自身的薄弱环节，一定要拿出来再做一次，还弄不懂的一定要问，要力求做到融会贯通。

就像演员每次演戏都要调整自己，让自己进入状态才能取得演出成功一样，高考也要将自己调整到最佳状态才能取得最佳成绩。首先，同学们要形成积极的思维，想着事情好的方面，让自己的思维积极起来。其次，同学们要接纳自我，不要否定自我。认识自己的不足并接受它，承认和接受已经发生了的事情，同时努力调整、提升自己。最后，要让自己有信心，要坚信自己可以做的更好。另外，同学们也要注意复习内容和各科占用时间比例的安排，我建议大家从五个方面“挤时间”：向客观挤时间，考生做每天计划时要考虑老师近一两天在课堂上复习的内容，课堂上能完成的，决不留到课下;向睡眠要时间，这是许多考生通常采用的方法，但要保证每天6至7小时的睡眠;提高复习效率，切忌钻牛角尖，要多问、多求助;砍成本，学会选择性放弃，对于那些耗时、耗精力却收益不高的内容可以暂时舍去。其次要形成自己的生物钟。在距离高考越来越近的时候，要刻意要求自己每天在固定的时间起床、休息并养成习惯。最后一点，同学们一定要加强运动，每天早上和下午按时参加跑步，身体健康是高考成功的保障。

老师们，同学们。在这剩下的47天里，让我们携手努力，共创辉煌。只要大家坚定信念，坚韧不拔，坚持到底，就一定能够取得最后最大的\'胜利!

谢谢大家!

**高考倒计时演讲稿三分钟篇五**

各位同学：

大家好！看到你们，我经常想起曾经的自己。七年前的这个时候，和大家一样，我正在忙碌地备战高考。有人说，\"每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动日子。\"我并不优秀，但现在回想起来，高三确实是我现在想起来都很感动的一段时光，我感激那时候坚持努力的自己，让我成为了现在的这个更好的自己。

诗人艾青说过，\"人的一生虽然漫长，但关键处只有几步，尤其是在年轻的时候。\"对于我们而言，高三无疑是极为关键的。回想我的高三生活，那是我成长迅速，内心日渐强大的一年。那一年，我学会了冷静的面对考试的失败；学会了冷静的反思自己的不足；学会了在灰心失望时自己鼓励自己，给自己正能量；学会了忍耐与坚持。高三是极其关键的，不仅是因为它决定你日后考取什么样的大学，更是因为在备战高考，追逐梦想中培养的可贵精神品质无疑是我们未来生活中宝贵的财富，让我们不断成为更好的自己，一生受用。

然而，就是在这关键的一年，还有很多同学，人虽然坐在教室里，却还在抱怨读书的无用，高考的残忍，讨厌甚至敌视或漠视父母和老师的约束与要求，在懒散与空虚中消磨宝贵时光。在这里，我想借用龙应台先生的话，谈谈用功读书的含义。\"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。\"所以，为了以后有更多的选择，请耐住寂寞，抵住诱惑吧。不上网并不会少活几年，你喜欢的书也不是只卖一年就会绝版，你的.手机也并不是长在身上的器官，离开这些你一样活的好好的。你可以有喜欢的人，但请你把她放在心里。熬不下去的时候花一分钟去想念，然后记得她还在努力，你不坚持就会离她越来越远。所以，你要加油。

可喜的是，作为高三(6)班的班主任，班上很多同学令我感动，他们会疲惫，他们会失望，他们会迷茫，但他们一直用自己的行动坚持着，努力着。在这里我想告诉我们高三年级所有那些努力的同学们，无论高考的结果如何，我相信我们的努力绝对不会白费，因为无数的事实告诉我们\"越努力，越幸运\"。如果我们能够保持努力向上的姿态，我们的明天一定会比今天更美好。

**高考倒计时演讲稿三分钟篇六**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

今天我发言的题目是：水到渠成，马到成功!

时光飞逝，再过30天，高三年级的同学们就要奔赴高考，迎接人生第一个富有激情的考验。昨天，我问高三的一位老师感觉怎么样，这位老师说，盼望高考又希望高考来得迟一点。我说为什么，他说：盼望高考，是因为我们已经做好了准备;希望来得迟一点，是舍不得同学们离开。

是的，有谁愿意让孩子离开身边，何况你们这么优秀。无论是在校六年还是三年，高三的同学们，你们以优良的品行，踏实的学风，闪亮的才艺，给学校留下了难以磨灭的印记，在学校发展的历程中，你们沉淀了最为厚重的一笔。胡心至同学全国生物奥赛一等奖，李韬同学获得丘成桐数学家铜奖，而且两位同学均获得清华大学降至重点线录取的资格，这些成绩，可以说到达了很多学校难以企及的高度。在高三历次大考中，无论是重本的入围率还是高分人数，都足以令人振奋。

谢谢你们，高三的同学们，是你们让我们全校师生能够分享到那么多的成功与快乐;是你们给松湖莞中的师弟师妹们树立了一个良好的榜样;是你们让松湖莞中在莞邑大地上站得更高。

高三的同学们，关于高考，我们的袁晓勇级长说：“只要同学们正常发挥，一切都是水到渠成的事情。”是的，水到渠成。。也许有的同学还有所顾虑，觉得还有一些不会的地方，还有一些数学题没有做。不要忘记一个事实，再给我们一个月我们就可以全部会做吗?哪个学校的同学会做所有的题目?也许有的同学说，今年用全国卷，难度加大，这是事实，但同学们别忘了，整个广东都用全国卷，不只是我们用的，或难或易，机会均等。所以放下顾虑，轻装上阵吧，曾经付出汗水，曾经承受考验，面对高考，我们完全有理由相信：水到渠成，马到成功!

最后，作为一名老教师，我想给同学们说一个例子和两个坚持。

一个例子：08年高考，东莞某大校有一位同学，考完第一场的语文后，自己认为考得很差，想放弃后面的考试，在老师同学家长的鼓励下，又带着情绪很不情愿的继续考试。成绩出来后，他后悔莫及——他认为考的很差的语文不像他想的那么差，而且总分离他梦中的清华大学只差了3分。同学们，考完一科，就绝对绝对没有必要再去想它!

两个坚持：坚持到底才是胜利，坚持到底就是胜利!

**高考倒计时演讲稿三分钟篇七**

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

你们好!

在离高考还有\_天的今天，很荣幸能作为学生代表来发言。相信每个学子都有着和我一样的心情，望着高考倒计时牌，紧张而又兴奋。

我们的目标和追求决定了考试的重要地位，但我们要淡然地看待它，这样才会生出新的希望和活力来。老舍曾有过“考而不死是为神”的幽默;在未来的60天中，经历几次折戟沉沙都是可能的，但这时一定不要自暴自弃，颓废沉寂，而要把充分暴露的问题看成是到最终时刻前的宝贵提醒，把临场运气的好坏看成是概率上高考失误比率的降低——看清一次考试、一段复习和掌握程度间的区别与联系，重新站起来的你就会是英雄和强者。

生活中会有很多的波澜，我们通常习惯于默默承担，自我排遣。其实，多与他人交流，让朋友分担或分享你的\'苦与乐。如果我们总能从他人的微笑中得到慰藉和希望，从他人的倾诉中获得教益与启示，我们就会发现，你的给予其实同时就是回报，而且最终将会形成一种理想的氛围。

高三之美，在于梦想。多少次在梦中走进心驰神往的大学校园。梦醒十分，却没有惆怅，只有发奋的动力与激情。让我们看着梦想一点点实现，就像一朵花一点点开放，永远充满着期待与惊喜。

**高考倒计时演讲稿三分钟篇八**

尊敬的领导、老师、家长、亲爱的同学们：

大家好!

春风送暖，万物复苏，我们学校20xx届高三全体师生开始了最后的征程。“已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏。”今天我们在这里隆重举行高考百日誓师大会，相信一百天后，我们必将是那最俏丽的花枝！作为高三教师，此时此刻，我倍感荣幸和自豪，受学校委托，请允许我代表全体高三老师向与会领导及家长表示热烈的欢迎和衷心的感谢，向全体同学致以春天的祝福！

三年前，曾经飒爽英姿橄榄绿；而如今，全是风华正茂桃李芳；到明日，喜见国之大器栋梁才。作为老师，我们有幸见证了同学们三年的成长，也必将见证同学们闪亮的青春！青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎。18岁，拥有一切：年少轻狂、思想独立、激情洋溢……那就勇敢前行吧！是雄鹰就应该翱翔天宇，是鲜花就应该装点大地，是巨轮就应该扬帆远航！也许还有彷徨，还有迷惘，还有胆怯，但是，18岁，没有什么不可以！请记住，一个人在年青的时候，没有什么能把他击垮。同学们，命运的齿轮已经开始转动，去拼搏吧！去奋斗吧！因为“春天不播种，夏天就不生长，秋天就不能收获，冬天就不能品尝。”因为美好的青春属于永远力争上游的人!

已驶过青春的站点，老师知道，青春是这样美好，我羡慕同学们拥有这样如花的年华！“韶华不为少年留”，老师知道，青春又是这样短暂，老师们要用踏实的工作助力同学们正蓬勃的时光！同学们，让我们用这一百天去共同书写属于我们的奋斗与辉煌！

高考，是每个中国孩子的成人礼，缺席了它设下的`这场盛宴，我们的青春记忆就没那么深刻，我们的人生就没那么完整。我们为它准备了整个从少年到青年的时光，我们通过它学习生活，拥有知识；我们为了它脆弱焦虑，也为了它坚韧不拔；我们因为它痛苦思索，也因为它成长壮大；我们终将通过它走向未来，走向理想，走向辉煌！

没有一个梦想的实现是轻松的，没有一个成功的意义是片面的。因为心中有梦，脚下才能有路；因为风雨兼程，才能赢得漂亮；因为无畏奋斗，才能青春无悔！高考，早已不是千军万马过独木桥的孤注一掷，更不是人云亦云的虚名浮利，它是证明自己的能力，走向更高的学府，实现自我价值的自我需求，自我修炼！

三年来，同学们谁没有披星戴月，风雨无阻？谁不是在前行的道路上艰难跋涉，攻坚克险？而现在，离决胜的时刻仅剩下一百天了，“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”到了扬鞭策马、百米冲刺的时刻了，“行百里者半九十”，不要犹豫，切莫彷徨，放下包袱，请珍惜这一百天，跨越这最后的征程，你必将飞跃，化鲤成龙！

最后，预祝我们学校20xx年高考万马齐鸣，马上成功！

谢谢！

**高考倒计时演讲稿三分钟篇九**

今天是20xx年4月21号，距离20xx年高考仅剩最后的47天。47天后，你们将带着家长和老师的殷切希望，带着你们自己对大学的憧憬与向往，以昂扬的斗志接受你们人生中的第一次挑战。我知道，此时此刻，你们中的很多人或因紧张的备考而身心疲惫，或因模拟考试的失利而情绪低沉，或因各种压力而意志消沉。但是，同学们，请你们记住：在每一丝的曙光破晓之前，一定是快要窒息的漫长黑夜；在每一次的荣光到来之前，一定有太多狼狈不堪的时刻被看不起；在每一阵掌声到来之前总有太多的唏嘘太多的冷眼；在每一个山顶巅峰总有贝壳；每一片浩瀚的沧海，都是过去的桑田。所以在每一个快要放弃的时刻，记得对自己说：要加油，不要哭！同学们，你们现在所面临的苦难是暂时的。有志者，事竟成：苦心人，天不负。只要你们拿出破釜沉舟的勇气，拿出战胜自我的决心，你们必将在47天后收获人生中最绚丽的光辉。

同学们，你们经过一年多的系统复习和扎实训练，已经熟练地掌握了各学科的基础知识，并在此程度上有了很大的提高。在这最后47天中，你们所要做的就是调整心态以及查缺补漏，以最好的状态迎接高考的挑战。在此我给大家以下几点建议：

同学们在经过高三的一二轮复习后，对各学科的内容已经形成了一定的知识体系。但是由于复习过程较快，部分同学对于基本知识体系依然掌握不清。高考是选拔性考试，纵观我省历年的高考卷，从试题要求上看：区分度明显使考生的考分呈“正态分布”“纺锤型”；从试题结构上看：低、中、高三个层次，深浅适度，呈“金字塔型”，容易及中等难度的试题占80%左右。鉴于基本知识在高考中的比重，同学们有必要依据《考试说明》，梳理考点，夯实双基。在此过程中，同学们要认真梳理基本知识，准确把握主干知识体系；善于整理、归纳、记忆、巩固，以干带支，重在贯通。近几年甘肃省高考试题反映了“起点高、落点低”的特点，命题着眼于学科理论、学科思想的考查，着手于贴近生产生活实际，即“起点高、落点低”的设计理念，虽然每年高考的主干知识能力考查的侧重点年年有变化，联系实际的创新性、应用性试题明显增加，但“突出主干知识，以能力考查为主”的宗旨始终未变，即“万变不离其宗”。这些给我们的启示是：抓好基础是关键，争取少丢分、不丢分，拿下80%。

高三的复习中，同学们每个人都有一个错题本，错题是财富，它直接反映了自己的知识缺陷、思维不足和方法的不当。在最后的冲刺阶段，我建议大家重新把自己做错的题目看看、做做，以提醒自己。大家在考试中的错误往往有四大类：概念理解不深刻、知识记忆失误、思维不够严谨、方法使用不当。错题重做能很好地解决这些失误，能达到以错制错的效果。另外，在最后的复习阶段大家也要重视收集整理错题，将错题分类进行分析，找出原因，改正错误。犯错不可怕，怕的是重复犯错，怕的是犯低级的非知识性错误。所以收集、积累、分析、纠错在后期是非常必要的。在最后一轮复习中，要把自己做过的资料，试卷上的试题整理一下，考过的不会做的题，平时做错的题往往就是自身的薄弱环节，一定要拿出来再做一次，还弄不懂的一定要问，要力求做到融会贯通。

就像演员每次演戏都要调整自己，让自己进入状态才能取得演出成功一样，高考也要将自己调整到最佳状态才能取得最佳成绩。首先，同学们要形成积极的思维，想着事情好的方面，让自己的思维积极起来。其次，同学们要接纳自我，不要否定自我。认识自己的不足并接受它，承认和接受已经发生了的事情，同时努力调整、提升自己。最后，要让自己有信心，要坚信自己可以做的更好。另外，同学们也要注意复习内容和各科占用时间比例的安排，我建议大家从五个方面“挤时间”：向客观挤时间，考生做每天计划时要考虑老师近一两天在课堂上复习的内容，课堂上能完成的，决不留到课下；向睡眠要时间，这是许多考生通常采用的方法，但要保证每天6至7小时的睡眠；提高复习效率，切忌钻牛角尖，要多问、多求助；砍成本，学会选择性放弃，对于那些耗时、耗精力却收益不高的内容可以暂时舍去。其次要形成自己的生物钟。在距离高考越来越近的时候，要刻意要求自己每天在固定的时间起床、休息并养成习惯。最后一点，同学们一定要加强运动，每天早上和下午按时参加跑步，身体健康是高考成功的保障。

老师们，同学们。在这剩下的47天里，让我们携手努力，共创辉煌。只要大家坚定信念，坚韧不拔，坚持到底，就一定能够取得最后最大的胜利！

谢谢大家！

**高考倒计时演讲稿三分钟篇十**

尊敬的各位同学，老师们：

下午好，很荣幸在此与各位共话高考，接下来，我将就青葱岁月，黑暗高考，多彩未来三篇章展开演讲。

我们的青春就是风雨凄凄与青春融融交映而成的。当然，我们都希望手握书卷，云游四方，但事实上，我们只是对着大好河山，垂涎三尺。而高考，浅层意义上，就是给我们一个机会，窥探江山全貌。我相信，我们大多起于寒门，高考，可能也将赋能与我们。我以为，高考就是为国选贤。于我们，就是社会阶层逆升的渠道。

有人说，高考就是应试，我认为其固有弊端，但却是吾辈手中唯一筹码，我们学校部分同学已经通过国际招生，进入港澳欧美一流高校，甚至有人已经在高考前拿到了自招名额，等等不一，在此，向他们表示祝贺。但我们心想自己苦逼高考，那叫一个透心凉。可转念一想，高考，不就是我前面所说嘛，给你赋能助力，当然，我又得泼冷水了，尽管我们付出努力，但可能终究还是不敌那些享有先赋资源的孩子。

所以，我称其为”黑暗高考“，黑色有暗沉之意，暗沉即为苦涩，苦涩就来自无法超脱，这种叫焦虑，焦虑的本质就是对未知的恐惧，何谓恐惧，就是自身实力与目标的矛盾，这种矛盾的如何解决，先贤已经给出了答案”君子素其位而行。“人有四重境界：君，霸，王，圣。正可谓不在其位，不谋其政。简单来说，就四个字：顺天安命，但这可不是要你去任凭命运摆弄，而是在告诫我们要咬钩含苦，克己慎独。易经乾卦中初九爻讲的是，潜龙勿用，讲的也就是这个道理，同学们要记得语文老师曾经给我们说过的，古人诚不欺我哟。

每次上学跨过京广线，就进入古木苍苍的铁一，于红漆蓝墙的教室里奋笔疾书；又听睿智可爱的先生们遵遵教诲；偷溜进天文台卧看繁星；在足球场鱼跃鸟飞；于会议室舌战群儒。同学们就着周末，一起骑车远行。雁城的风景是极好的，广阔的湘江，江中的渡船和江岸的吊机以及旁边的绿皮火车构成了一幅近乎梦幻般的画面，青春与美景作伴实在是妙不可言。但你也会抱怨十点一过，全校停水停电，鬼哭狼嚎的`舍友总是让你头疼，学校的生活设施总不是那么齐全够用，你也也会暗自伤神，发现宽宽的教室过道，只剩你一人，你也会因为成绩焦虑难眠。这就是我们的青春，但我们真的是幸运的，在这里，向一直爱护着我们的校长伯伯表示感谢，是您包容我们的调皮，呵护着我们最后的一点想象力，我们或许成绩不是市里第一梯队的，但同学们，我们的创造力一定是一等一的，上一辈铁一人也涌现了诸多学者，制片人，政界要员，我们也一定可以做到的噢。

再多的回忆，已是过去，永不褪色的是昂扬的精神，英雄化柔情刻骨为豪情天纵，与天斗，与地斗，与高考斗，其乐无穷。百日，我们要拿出虽千万人吾往矣的决心来，没有比人更高的峰，可谓山高人为峰。人生一次次洗牌，阶层一代代变动，命运的影响因子在你看不见的地方，像量子物理学一样，超越普遍规律！

决心是“道”，学习方法是“术”，静就是学习根源之术，我将重点讲讲“静”这个字，我们看，左“青”右“争”，是不是很有意思？即在生命青春勃发之时，尽力为之，以求内心之宁静，不受外在滋扰，高考，我们将面对的是多元复杂的环境，外部冲突重重。静的根源是物质保障以及精神支持，而不是强求来的，经济基础决定上层建筑嘛哈哈，在物资到位的情况下，才有可能做到静，然后就是发其本心，再后便可以一己之力，逆势上扬。

我们在校园可以看到，每一周学校食堂的菜都是不重样的，老师在我们问完题目后，会给我们橘子啊，枣子哦，要记住，我们的背后，是全体教职工的付出，才有我们能够在书桌前，静心提笔。我提议，现在让我们向师长们致谢（同学们，和我一起喊出来：老师，谢谢您）

最后，我想说，志者，心之力者也，十八而志，发其动力，一往无前，故我辈之责任。在继承往圣绝学，融会东西精粹，精研器物产业。诸位，让我们携手并进，共赴前程。我以十六字送给我们自己：登高涉远，壮志凌云，万帆竞发，谁与争锋！

**高考倒计时演讲稿三分钟篇十一**

亲爱的同学们，老师们：

早上好！

我今天演讲的题目是xx。离6月7日还剩xx天，我们天天都在争分夺秒的抢，抢时间，抢题目！但在这样快节奏的学习状态下，我们难免会迷茫，会困惑，会质疑自己，这样一直做题目，成绩会提高吗？这样的成绩，考试能达到理想学校的分数线吗？这样的自己能完成初进校时许下的心愿吗？也许是高压状态磨灭了自己的信心，其实我们在这的每个人都很优秀，所以我们要重拾刚进校时的勇气，重新做回那个元气满满的自己！

一切都是说着简单做着难，每个人都想拥有必胜的信念，决战的勇气，可又有几个人能一直保持那种最佳状态呢？在这我给大家提几个小建议吧。

三认真做好每一件事，认真完成每一科的作业，这是勇气的真正来源。其实做学生这么久了，大家都知道，所谓学霸，都是一题题做出来的。没有什么常胜将军，他们只是练好了每一招把式，磨亮了每一把剑，才有了战场上所向披靡的那一刹那风华。我们若想成为常胜将军就必须以高考生的心态，对待每一场考试，积极总结每一天的学习，越胆怯越要去做。

同学们，只剩x个月了，我们需要以勇气为剑，砥砺前行，为了战场上的最后一刻的胜利，去努力，去拼一次，也许你就成了下一届口中所谓的传奇。

谢谢大家！

**高考倒计时演讲稿三分钟篇十二**

尊敬的各位同学，老师们，下午好，很荣幸在此与各位共话高考，接下来，我将就青葱岁月，黑暗高考，多彩未来三篇章展开演讲。

我们的青春就是风雨凄凄与青春融融交映而成的。当然，我们都希望手握书卷，云游四方，但事实上，我们只是对着大好河山，垂涎三尺。而高考，浅层意义上，就是给我们一个机会，窥探江山全貌。我相信，我们大多起于寒门，高考，可能也将赋能与我们。我以为，高考就是为国选贤。于我们，就是社会阶层逆升的渠道。

有人说，高考就是应试，我认为其固有弊端，但却是吾辈手中唯一筹码，我们学校部分同学已经通过国际招生，进入港澳欧美一流高校，甚至有人已经在高考前拿到了自招名额，等等不一，在此，向他们表示祝贺。但我们心想自己苦逼高考，那叫一个透心凉。可转念一想，高考，不就是我前面所说嘛，给你赋能助力，当然，我又得泼冷水了，尽管我们付出努力，但可能终究还是不敌那些享有先赋资源的孩子。

所以，我称其为”黑暗高考“，黑色有暗沉之意，暗沉即为苦涩，苦涩就来自无法超脱，这种叫焦虑，焦虑的本质就是对未知的恐惧，何谓恐惧，就是自身实力与目标的矛盾，这种矛盾的如何解决，先贤已经给出了答案”君子素其位而行。“人有四重境界：君，霸，王，圣。正可谓不在其位，不谋其政。简单来说，就四个字：顺天安命，但这可不是要你去任凭命运摆弄，而是在告诫我们要咬钩含苦，克己慎独。易经乾卦中初九爻讲的是，潜龙勿用，讲的也就是这个道理，同学们要记得语文老师曾经给我们说过的，古人诚不欺我哟。

每次上学跨过京广线，就进入古木苍苍的铁一，于红漆蓝墙的教室里奋笔疾书；又听睿智可爱的先生们遵遵教诲；偷溜进天文台卧看繁星；在足球场鱼跃鸟飞；于会议室舌战群儒。同学们就着周末，一起骑车远行。雁城的风景是极好的，广阔的湘江，江中的渡船和江岸的吊机以及旁边的绿皮火车构成了一幅近乎梦幻般的画面，青春与美景作伴实在是妙不可言。但你也会抱怨十点一过，全校停水停电，鬼哭狼嚎的舍友总是让你头疼，学校的生活设施总不是那么齐全够用，你也也会暗自伤神，发现宽宽的教室过道，只剩你一人，你也会因为成绩焦虑难眠。这就是我们的青春，但我们真的是幸运的，在这里，向一直爱护着我们的校长伯伯表示感谢，是您包容我们的调皮，呵护着我们最后的一点想象力，我们或许成绩不是市里第一梯队的，但同学们，我们的创造力一定是一等一的，上一辈铁一人也涌现了诸多学者，制片人，政界要员，我们也一定可以做到的噢。

再多的回忆，已是过去，永不褪色的是昂扬的精神，英雄化柔情刻骨为豪情天纵，与天斗，与地斗，与高考斗，其乐无穷。百日，我们要拿出虽千万人吾往矣的决心来，没有比人更高的峰，可谓山高人为峰。人生一次次洗牌，阶层一代代变动，命运的影响因子在你看不见的地方，像量子物理学一样，超越普遍规律！

决心是“道”，学习方法是“术”，静就是学习根源之术，我将重点讲讲“静”这个字，我们看，左“青”右“争”，是不是很有意思？即在生命青春勃发之时，尽力为之，以求内心之宁静，不受外在滋扰，高考，我们将面对的是多元复杂的环境，外部冲突重重。静的根源是物质保障以及精神支持，而不是强求来的，经济基础决定上层建筑嘛哈哈，在物资到位的情况下，才有可能做到静，然后就是发其本心，再后便可以一己之力，逆势上扬。

我们在校园可以看到，每一周学校食堂的菜都是不重样的，老师在我们问完题目后，会给我们橘子啊，枣子哦，要记住，我们的背后，是全体教职工的付出，才有我们能够在书桌前，静心提笔。我提议，现在让我们向师长们致谢（同学们，和我一起喊出来：老师，谢谢您）

最后，我想说，志者，心之力者也，十八而志，发其动力，一往无前，故我辈之责任。在继承往圣绝学，融会东西精粹，精研器物产业。诸位，让我们携手并进，共赴前程。我以十六字送给我们自己：登高涉远，壮志凌云，万帆竞发，谁与争锋！

**高考倒计时演讲稿三分钟篇十三**

各位家长、老师、同学：

大家好！

我们告别了风雪肆虐的\'寒冬腊月，迎来了万物复苏的早春时节。今天，我们在这里隆重集会，召开高考百日冲刺誓师大会。在此，我代表学校向关心教育、关爱钦中的各位家长表示衷心的感谢，向潜心教书、静心育人的各位老师表示崇高的敬意，向锐意进取、发奋努力的xx届高三学生表示美好的祝愿！

春光明媚，生机萌动，给了我们更多的期待，更多的期盼。我们期待着，今年花胜去年红；我们期盼着一三年高考，风光不与四时同。今天我们召开大会，就是给全体高三师生冲刺加油助力，摇旗助势，呐喊助威。

同学们，是否还记得xx年那一个炎炎的夏季，你们带着希冀和梦想，跨进了xx中学的校园，转眼之间，三年的高中生活就只剩下最后一百天了。回眸你们那既洒满汗水又洒满阳光的成长足迹，无不让我们动容和欣慰！一千个日日夜夜，你们坚守着“我心一片磁针石，不指高考不肯休”的信念，攀登书山，跋涉艺海。书山上留下你们奋笔疾书的背影，艺海中展示着你们顽强拼搏的灵气。

**高考倒计时演讲稿三分钟篇十四**

还有三十余天就是高考了，三年的时光就这样溜走了。我们的高中生涯仅余下极短的展望，其他的，便只是回忆了。而这可展望的三十天，也终归要沦为回忆的。

回首往昔，不知道大家曾记住了什么。今天我不想以说教的方式传达出任何东西，只希望讲一些自己的想法，希望可以与有心人产生某些共鸣。

刚入高中，那时的我背负着中考失利的阴影，看着老同学们进入实验班，心中很不是滋味。高一上学期，我真的很努力，虽然平时测试令自己很不自信，但第一次大考的成绩令我很惊喜。但与许多人一样，在进入高中半学期后，我便开始懈怠，我开始不专心于学习，许多事于今看来十分悔恨。我痛恨于自己灵魂的堕落，但悔恨不能改变过去，只有重新面对生活，才能改变未来的命运。一个人若想有所进步，就要有勇气与过去的自我决裂，重新塑造人格。我曾在桌子上写下四个字：洁身自爱。那时我已下定决心要改变自己。改掉恶习是困难的，也是痛苦的，但我坚信一点，虽然不能做到尽善尽美，但决不能放弃追求完美的信念。试问诸位，我们高中毕业带走了什么?是一份毕业证吗?不是!我们应带走的是知识与品行，而我更看重的是品行。人若放纵自己，会有一时的快乐，但随之而来的，是空虚，是惩罚。也许有人说，现在想改来不及了，高考就在眼前。但我说：不!高考不应是一个终点相对于我们的一生，高考只是一个标记，我常告诉自己，努力的人迟早会成功。高考成与败有什么可担心的呢?只要我不放弃信仰，只要我努力拼搏，成功是必然的。我们的一生很长，奋斗是一生的事，不只是在这三十天，也不只为高考。从现在起就有一个积极的态度，什么都来得及。

还说回忆吧!在已逝去的近一千天中，我得到过许多荣誉，也明白了荣誉只属于过去，未来只相信实力。在过往中，我失去了一位亲人，失去了三位亲密的朋友，失去了健康的身体。我感受过屈辱，感受过心碎，感受过失望。但过去的不必留恋，抓住今天，期待收获明天。我要活在当下，所以，不能沉伦与失败，浸没于痛苦挣扎于悲伤，就让眼泪风干在心里，勇敢的向前冲吧!

与其花时间发呆，去幻想，不如静下心来去思考，为自己多作打算，多反思，多探寻，曾经有同学在班会上说过这样一句话，令我很触动，“青春是一场比赛，赢要赢得精彩，输要输得明白。”的确，活着就要活得明白嘛!我曾向大家写过：“青春毋毁，无悔青春。”时光不待人啊!

最后，我想谈一谈责任。自然，只有对自己负责任的人才能对别人负责。我们这一代人，将要承担的是对三代人的责任：对父母，对爱人，对子女。对大多数是独一代的我们来说，责任重大。所以说，我们一言一行都要为责任考虑，马虎不得啊!敢于承担责任，方可为人。

感慨很多，言之不尽，就此收场吧。

最后送大家三个字：不苟活。

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