# 2025高三30天冲刺励志演讲范文

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-07-12

*高考加油！亲爱的朋友们，冷静下来，控制好自己的情绪，以正常的心态参加考试，考完一个就忘了一次，让自己放松，好好休息，准备下一门的考试。小编为大家收集整理了高三30天冲刺励志演讲，希望可以帮助您!高三冲刺励志演讲1老师们、同学们：今天是个特殊...*

高考加油！亲爱的朋友们，冷静下来，控制好自己的情绪，以正常的心态参加考试，考完一个就忘了一次，让自己放松，好好休息，准备下一门的考试。小编为大家收集整理了高三30天冲刺励志演讲，希望可以帮助您!

**高三冲刺励志演讲1**

老师们、同学们：

今天是个特殊的日子，我们为高三同学\_加油，为自己加油。再过\_天，我们就要整装上阵，踏上神圣庄严的高考战场。如果把高中三年的学习生活比作一次万米长跑，那么现在我们已经跑过最后一个弯道，距离终点仅有百米之遥。百米冲刺的时候，那一道道关切的目光，那一声声助威的呐喊，给我们信心、力量和勇气，激励我们冲出的成绩!

同学们，这\_天，在一步步跨近理想的征程上，我们不必怯懦、更不能动摇，我们没有倦怠的余地，我们要如下山猛虎一般，义无返顾地向着终点那道耀眼的生命之线奋力冲刺!

同学们，高中三年的一千多个日日夜夜，我们埋头于堆积如山的书籍，我们做完了不计其数的试卷;有过成绩一步一步上升的喜悦，也有过成绩下滑伤心失意的泪水;我们背负着父母殷切的希望，描绘着自己心中的蓝图;我们在一中校园度过了生命中最亮丽的青春花季，记下了每一张灿烂如花的笑脸。最后\_天，我们一定要坚持、一定要坚强、一定要坚韧，要在流金似火的六月，打一场漂亮的胜仗，收获我们的梦想。

同学们，高考，是人生征途中最激动人心挑战之一，某种意义上，高考不仅仅是考试，也是对我们意志力考验，是一次和自我的比拼。面对高考，每个人都要成为有信心、有勇气、有耐心的勇士，因为我们知道，百日之后的高考，可能会让你的人生如诗如歌，可能会让你的梦想绚丽多彩;你将赢得更大舞台来施展雄心壮志，登上一座座风光无限的山峰。这一系列的可能，需要我们用汗水和智慧去赢得。

当今世界政坛上有位传奇人物曾说“每一只漂亮的蝴蝶都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的……”有些东西，我们可能无法改变，比如平庸的相貌、苦难的遭遇、成长的环境等，这些都是我们生命中的“茧”，但是，有些重要的东西却人人都应该拥有，比如自尊、自信、毅力、勇气，它们是帮助我们穿破命运之茧，化蛹为蝶的生命之剑。

同学们，\_天，对于我们来说，实在太短，因为我们还有很多事情没有做好;可是，\_天，对于有心人来说，却又很长，因为只要我们精打细算，科学安排，就完全来得及弥补过去的漏洞和不足。以下建议希望能够给同学们提供帮助：

首先，保持头脑清醒、学习讲求效率。要注意劳逸结合，保持充沛的体力和灵活的思维。必要的睡眠、放松，适当的体育活动是学习中不可缺少的润滑剂，可以帮助我们调整状态，提高效率。保持愉悦的心情，和同学和睦相处，也有助于提高学习效率。三年同窗之谊，将留下人生中一段美好的记忆。要和同学保持互助关系，团结进取。每天有个好心情，有好朋友一起分享学习的苦与乐，学习积极投入，效率自然会高。

我的演讲完毕!谢谢大家!

**高三冲刺励志演讲2**

各位老师、同学们：

大家好!今天我演讲的题目是“调整心态，备战高考”。

同学们，高考已经临近，大家都已经进入紧张的复习阶段，有些同学平时学的很不错，可一到考试就不行，就是俗话说的那种“丰产却不能丰收”，那我们应该如何应对考试呢?在此，我向大家分享几点专家的建议。

1.用正确的态度对待考试

考试固然意味着与他人竞争，但就个人的发展来说，归根结底是同自己竞争，就是说通过考试来检验个人掌握知识的情况，以便根据存在的问题加以改进。

因此，过分的担忧是毫无意义的，而且精力白白浪费在毫无价值的猜测上，这种担心助长了个人的自卑情绪，使自己丧失了应有的信心和勇气，这时，我们应该采取的态度是抓住中心，排除杂念，立足于自我潜能的发挥。

2.维持良好的考试状态

利用大脑的“时限”，学习和休息合理安排，当头脑情形精力充沛时，就要抓紧学习，当头脑疲劳时，可休息或做适当的户外运动，以使脑神经细胞恢复正常。充足的睡眠可消除疲劳，防止大脑过分活动产生抑制，消除紧张情绪，那种考前通宵达旦，绝非良策。

3.复习要多样化

文理搭配，看、听、读、背、做题相结合，避免单一枯燥的学习方法，这样会提高学习记忆的效率。

4.学会自我放松

考试难免紧张，但过度的紧张就会引起焦虑，所以一定要学会自我放松。大家如果出现紧张情绪，可用听听音乐，适当活动的方法自我放松。同时，还可以进行一些心理暗示。

5.放下过去，专注于现在

考试的好与坏与你学的好与坏，付出的多少有关，曾经的成绩不代表现在，更不代表未来，过去的已经过去了，我们现在所能做的就是放平心态好好发挥自己的水平，放下过去，专注现在。

最后，希望同学们好好复习、劳逸结合、放松心情、调整情绪，在考试中发挥自己真实的水平，考出成绩、考出自信、考出风格。

祝大家在高考中取得优异的成绩。

谢谢大家!

**高三冲刺励志演讲3**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

转眼间，一年的高三生活就要结束了。在这一年中，我们承受了风吹雨打，品尝了酸甜苦辣，我们在荆棘中跋涉，在荒漠中呐喊，在激流中求索，但我们始终坚信：“付出就有收获”。上帝总是垂青于有准备的心灵，此时此刻，应该是我们收获希望的时候，应该是我们用一颗自信心去迎接高考的时候，应该是我们与金色x月激情拥抱的时候。

风风雨雨，朝朝暮暮;花开花谢，潮起潮落。在不经意间，我走过了高中三年生涯。三年来，每一个欢笑，每一滴泪水，每一段故事，每一次经历，每一声感动，都使我难以忘怀。如今我们即将告别学校，一股眷恋之情，从我心底油然而生。

回首往事，心灵的时间在逆转。在校的生活中，我渐渐地明白了人生的真谛：一个人，可以没历史丰碑般伟大，但应该奋斗终生;一个人没有智者观察世界的悟性，但要懂得去热爱生活，拥有生活在校的生活中，我感受到老师的无私奉献，就像一只粉笔为他人化身成灰，却写活了立体的人生。在校的生活中，我体验到了友谊的真诚：互相帮助，雪中送炭，用满腔热血浇灌友谊的方田。如今，我就要毕业，告别可爱的校，只能把依依不舍的眷恋化作志向，竭力回报校：让生活绽放一次笑容，让生命澎湃一次潮夕。拿出的成绩，来回报校对我的培育之恩。

请母校放心，请恩师们放心，我们会牢记教诲，鞭策自己，脚踏实地，戒骄戒躁，自省自重，快马加鞭，勇往直前。乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。今天，我们以\_为荣;明日，\_将以我们为荣。再次感谢给予我们春风的母校，感谢给予我们关心的领导，感谢给予我们启迪的恩师。

依依惜别前，我向着朝阳，合十双手，闭上眼睛，踮起脚尖，让光和热燃烧我内心的一份感动，对校，老师，同学深情地道一声“珍重”。最后，祝全体高三同学高考取得辉煌的成绩!希望即将升入高三的高二同学们刻苦学习，奋力拼搏!

谢谢大家!

**高三冲刺励志演讲4**

尊敬的学校领导、老师、亲爱的同学们：

大家下午好!我是来自高三文科417班\_x。

严冬已逝，新春迈着轻盈的步伐走来。在希望的春天陪同下，我们共聚于此，参加高考百日誓师大会，就是为了预备在今年如火的夏季，打一场漂亮的胜仗;就是为了在今年最金黄的秋季，收获我们最甜美的梦想。在这个不同寻常的日子里，我谨代表高三全体文科学生向学校领导和老师们致以春天的问候与祝福，并向我们的恩师们发下高考的誓言。

敬爱的老师们，感谢您们三年来不辞劳苦、默默耕耘在教育的百花园里，培育着我们这些即将绽放的花朵。您们的恩情，我们铭刻于心，感恩于行。

三年，太短，让我们无法透彻高中点滴;三年，太长，让我们心生波澜，只想激情一跃，尽早跨过高考!三年，足以让我们锻造出一双锐利的眸子，指点江山，激扬文字;三年，足以让我们领悟到奋斗的真谛;三年，足以让我们的记忆留下眼泪与欢笑、失败与成功。三年，能够做的事情太多太多，而真正值得我们做的，就是迎战20\_年高考!

高考，是什么?我们从高一一路走来，经历和感受让我们对高考有了一个深刻的认识。那么，今天，请允许我们给高考一个完美的诠释：高考是人生旅途中的一次考验，高考是对平庸与怯懦的抗战，高考是走向辉煌的拼搏，高考是追求理想的奋斗，高考是我们自己对自己的超越，高考是青春生命的赞歌，高考更是一个老师与学生手手相牵、心心相连的战场!

三年的时光，让我们深刻明白，在您们的心中，有一个共同的梦想，那就是期待您们的每一位学子立足未来，学有所成，做一个对他人、对社会、对国家有用之人。那么，今天，我们将满怀信心地告诉您们：我们将尽我们的努力，成为国家的栋梁，实现您们的共同梦想!

现在，我谨代表高三全体文科学生向我们的恩师宣誓：

我们将以饱满的激情，昂扬的斗志，牢固的知识，感恩的情怀，厚德、励志、博学、卓越的信念，去奋战高三，去拼搏高考!

我想对每一位即赴高考的高三同学说：

在这最后的30天里，“定局论”必须抛弃。我们正处在由量变到质变，由渐变到突变的进程之中。现在的差距并不是明天的结果，而今日的汗水必将催开明朝鲜花。只要“对症下药”，找到薄弱环节，不断努力，30天可以改变很多!

“悲观论”更没有必要。与其将时间浪费在毫无益处的悲观情绪之中，不如用我们最热烈的青春去为理想而战，真正的青春绝不是畏惧不前，而应是一种永恒的心态——积极进取。人生路上有开始就会有成功，而不继续就会失败。

汪国真曾说“没有比脚更长的路，没有比人更高的山。”高考在很大程度上便是一场与自己的较量，让我们知道自己究竟能在逐梦之路上走多远，在超越之峰上爬多高。这必定是一场艰难的征程。而我们永远不能停下脚步。

传说中有一种鸟是没有脚的，它们只能永远不停地飞，累了就睡在风里，只有一次落地的时候，那便是精疲力竭死去的时候。同样，现在我们便应该拿出坚持到底的勇气，拼尽全力飞过这30天的冲刺阶段。要知道，世界上最远的距离不是天上人间，也不是天涯海角，而是我们从头到脚的长度。头用来梦想，脚用来实践。

谢谢大家!

**高三冲刺励志演讲5**

亲爱的同学们：

从来，我就不是什么典型的好学生。我不懂为什么要读书，也弄不懂足足背了三天仍然背不出来的英国内阁制度，干我何事。

迄今我还记得，在我上高三时，我的数学老师拿了一份历年高考的数学考卷给我们做测验，满分是120分，我辛苦做完后，只得了10分。高三上个学期举行的模拟考，在全县1000多名考生中，我的成绩排在992名。

因为考虑到升学率问题，班主任后来郑重地找我谈了一次话，她建议我干脆放弃高考趁早到社会上去学一门手艺，说这样对我的前途会比较实在点。

当时，我自己也都想干脆放弃算了，因为念到高三的时候我感到非常地不愉快，我在精神上被推到了一个绝望的位置，这种恐惧是毁灭性的，它使我顽固地坚信像我这样的水平是不能去参加高考的。

状况的转变始于那个失意的寒假。当时我的打算是高三下学期辍学，出来先做木工学徒，再开个木工厂。当我回学校拿我的成绩单时，赫然发现班主任所写下的评语，心中涌上阵阵怒气，当场烧毁。

当时的我找不到念书的动机，或许早已麻木不仁，但我想着爸妈看了，一定会很悲伤，因为上面写着“该生素质太差”，像一把剑刺入体内，在某个角落发作而隐隐生痛，于是我发“恨”图强，下定决心考大学。

我每天很用功地念到半夜三四点，当时就感觉好像哪根筋不对劲，我就不信考不过。结果两个月下来，猛然发现，我对学习产生了浓厚的兴趣，我也突然发现数学竟然也有很多乐趣，很多解不开的题一旦解开了就很有成就感，第三次和第四次两次模拟考下来，我已经考到了400多名，忽然我觉得自己好像并没有那么笨，这是我平生第一次有这种“聪明的感觉”。

从那时起，我才慢慢开始对做学问产生了浓厚的兴趣，似乎从书海中寻回了我的灵魂。

有意思的是就在一年前的夏天，我考上大学之后，暑假回家高中同学聚会，班主任在离开时深感惭愧地说：“\_×，我现在可以告诉你，我年轻时可以算是个偷梦者。那些年我偷盗了许多孩子的梦想。多亏你有足够的勇气抓住了自己的梦。”

每天，在学校都有不计其数的孩子被训练成一个在梦想面前深感穷途末路的无助者，至少是暂时的。心理学家德维克和雷布其以10岁的孩子为对象做了一个试验：孩子们从试验老师那里得到了一条无法解答出来的数学题，当他们因为绞尽脑汁却一无所获而变得完全失去希望时，他们就会得到另一份较之前一份更为容易解答的习题。

可是，情况很奇怪，他们解答这些习题的成绩要比其他一开始就做容易解答习题的孩子要差。只有当这些被弄得束手无策的孩子有了另外一位试验老师后，他们才能正常地完成容易解答的习题。这样看来，学生所谓的“蠢笨”是否也和老师有关呢?

当我们回忆起自己的求学时代时，大家可能都有过这样的经历，有些老师教授的课，我们总是无法取得理想的成绩，在这门课上并非我们不够聪明。

不要让人偷走你的梦，即使是在自己对自己的信心感到穷途末路之时。看准目标，不管发生了什么。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**高三30天冲刺励志演讲**

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找