# 鼓励期末考试的演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-05-15

*鼓励期末考试的演讲稿（精选32篇）鼓励期末考试的演讲稿 篇1　　尊敬的老师，友爱的同学们：　　大家早上好！　　伴随着早晨的第一缕阳光，我们迎来了一个新的早晨，也将迎来令人心动的期末考试。此时的你是怎样的心情？在过去的时间里，我们辛勤的努力着*

鼓励期末考试的演讲稿（精选32篇）

**鼓励期末考试的演讲稿 篇1**

　　尊敬的老师，友爱的同学们：

　　大家早上好！

　　伴随着早晨的第一缕阳光，我们迎来了一个新的早晨，也将迎来令人心动的期末考试。此时的你是怎样的心情？在过去的时间里，我们辛勤的努力着，细心的预备着，现在，最终要给自己一个答案了……

　　复习很苦，但认真品尝，苦中依旧存在着甜。通过复习得到了以前所不知的学问，你不欢乐吗？通过复习懂得了人生需要奋斗的.道理，你不欢乐吗？通过复习知道了制造世界的真理，你不欢乐吗？事实上，每一次的考试对我们来说都是一次历练，所以我们要拼博，要奋斗。

　　面对即将到来的期末考试，我们要对自己有信念，有信念才会有热忱、有动力，胜利的盼望才会更大。相反，你若总是害怕，退缩，那么即便是最简洁的事也不会胜利。有一句格言说得好：“自信是一根柱子，能撑起的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。”我们要确立自信念，以乐观自信的姿势走进复习，走进考场，考出个人的水平，考出班级的水平，回报兢兢业业的老师们。

　　转瞬之间20\_\_年已经过去了，回首过去的一年，内心不禁感慨万千，有轰轰烈烈的战果，但同时也经受了一段不平凡的考验和磨砺。艰辛与困难给我们以考验，激励我们奋勉向上；努力与成果让我们欣慰，鞭策我们向更高的目标迈进。放眼20\_\_，深感任重而道远，我们会将全部身心投入到学习中来，面对挑战永不服输、面对挫折永不气馁，把自己的才智潜能发挥到水平，成为真正的顶天立地的学子。最终，我代表全部的同学感谢辛勤工作一学期的老师们，也祝同学们在即将到来的期末考试中取得优异的成果，祝老师们工作顺当，身体健康！

　　感谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇2**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　我是来自高一〔2〕班的程。今天我演讲的题目是注重反思，提高学习成绩。

　　在这缤纷多彩的六月末尾，我们感受到了高考放榜的紧张与冲动，即将送走这一个学年的匆匆与不舍。毕业学长取得的优异成绩振奋了我们的，激发了我们的斗志，他们成为我们学习的典范。对于还未参加高考的\'我们来说，过去的考试成绩即便是优异的也不能代表最后的成功，暂时的不理想并不能阻碍我们奋进的脚步。我们应把每一次考试都看作是对自己的训练和检测，通过考试去发现自己的缺乏和存在的问题，及时，认真反思，努力提高学习成绩。

　　“学而不思那么罔〞，时光荏苒，处在期末这个时间点，思考是我们应该做的。只有回忆一学期的进步与缺乏，经验与教训，我们的复习备考才能事半功倍。高中学习更加注重根底，知识覆盖面广，体系多线索强，对学习能力有更高的要求，我们不能寄希望于“临时抱佛脚〞，而要更加勤奋刻苦，积极调整学习方法，加强自主学习，勤思多练，提高学习效率。考试时，我们要调整好自己的心态，以平常心对待，冷静思考，沉着应对。学习的方法有很多，也因人而异，别人的好方法不一定完全适合自己，我们要科学借鉴，不断探索新的适合自己的更加高效的学习方法。

　　业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。反思，落实行动，必能有所收获。希在期终教学检测中都能取得理想的成绩。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇3**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　光阴似箭，转眼间一个学期即将结束了，今天我们就要走进期末考试的考场。在一个学期的时间里，是父母无微不至的关怀，是老师的循循善诱，是同学的真诚帮助，让我们成长、成熟。我们收获着知识，收获着友谊也收获着快乐。如果你感谢父母给你的学习机会，如果你感谢老师给你传授知识，如果你感谢同学给你友爱，那么现在正是你展示自己才华、证实自己实力、回报恩情的好机会。

　　有人说：假如你拥有大地，你就成为一个农民；假如你拥有羊群，你就成为一个牧人；假如你拥有厂房，你就成为一个企业家；假如你拥有的不是金钱和财富，而是无数选择的机会，无数美好未来的可能，那你就做一名品学兼优的中学生。中学生就像初生的太阳，拥有万丈光芒，充满朝气和活力。中学时光是人生的第一起跑线，我们要掌握好自己的财富，珍惜这美好的开始。

　　我们大家在公明中学求学，作为公明中学的一份子，应当感到自豪和骄傲。因为我们有着优越的学习条件和环境。在这里，我们发展着自己的，培养着自己的能力，努力学习、刻苦拼搏，那我们将为自己的人生奠定一个坚实的基础，为今后的发展创造出无数个选择的机会。

　　勤奋出天才，这是一面永不褪色的旗帜，它永远激励我们不断地追求、不断地探索。有书好好读，有书赶快读，读书的时间不多。只要我们凭着刻苦拼搏、一心向上的，一定能取得令人满意的成绩。同学们，让我们在知识的.海洋里尽情地遨游，充分展开自己的于才华。我们应时刻提醒自己：珍惜时间，用心学习，让自己人生的每一步都走得扎扎实实。

　　最后，预祝大家在今明两天的期末考试中取得满意的成绩，让我们用优异的成绩为本学期划上一个圆满的句号！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇4**

　　各位老师、同学们：

　　大家好！

　　今天我讲话的题目是：认真复习准备，迎接期末考试。

　　半个学期很快已从身边悄然流逝。我们就将面临学习过程中的一个重要环节——期末考试。

　　同学们应该统筹自己的学习时间，首先把各科的复习时间，做出合理的安排，科学制定复习计划很重要，是使复习工作有秩序地进行并实现计划目标的重要保证。不能忙乱而毫无头绪地开始复习。复习时要注重方法，复习不是老和尚撞钟式单调的重复，这唤不起任何学习兴趣，还易产生脑疲劳。复习时要学会理解和融会贯通，或分析，或综合，或比较，或归类。将所学的知识结合成一个有机的整体，最后进行“理”与“练”的结合。“理”就是分清重难点，把握层次。我们可以通过理对知识的脉络有更清楚的理解。“练”就是有的放矢地解题，注重少而精，把握一题多变，多方求教，着重理解。

　　同学们，只有有效的复习，才能达到事半功倍的效果。孔子说过“学而时习之，不亦说乎？”意思是学了新知识，然后有计划地按时地去复习它，也是一件快乐的事情。心理学研究表明，遗忘是人的必然，世上从来就没有真正过目不忘的人，学得的知识需要不断的重复的记忆，才能使它在你的大脑留下深深的印痕。著名的桥梁学专家茅以升记忆力超人，很多人曾经询问他的记忆秘诀，他回答说：“说起来也很简单，就是重复！重复！再重复！”是啊，学过的东西，只有反复复习，才能牢固地记忆，并能应用自如。由此可见，复习对每位同学都显得尤为重要。复习时要有效利用了每一点可利用的时间。有人说一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出59倍！我们要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点保持这样的“挤”的恒心，锲而不舍，才能使有限的时间变成无限的资源！

　　另外，同学们要保持良好的心态。考试前和考试的过程中，我们的心理是最容易出问题的。没有良好的心态，复习就会陷入“烦躁”的怪圈，从而使复习效率变得低下；考试的时候，则会出现心里紧张和记忆空白的状况，原来得心应手的题目，也变得无从下手，甚至根本就没法做了。我们要学会沉着冷静地以一颗平常心去面对，只有当你的情绪处于最好状态时，你的个人能力才会得到最好的发挥。当你在复习中感到不知所措时，不妨考虑一下自己的复习方法，从理清头绪上下功夫，也许会步入柳暗花明的新天地。

　　同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整！考试在即，你做好准备了吗？请记住，剩下的时间由你来把握。相信你一定能抓住它，驾御它！

　　最后，祝同学们期末考试个个都能旗开得胜！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇5**

　　敬爱的老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　我是初232班的练，今天，我演讲的题目是《满怀自信，迎接期末考试》。

　　伴随着清晨的第一缕阳光，我们迎来了一个新的早晨，每一天，都充满着阳光，洋溢着希望。同学们，这个学期我们将再次迎来令人心动的期末考试，在过去的时间里，我们收获着快乐，收获着成功。而面对即将到来的期末考试，此时的你，是怎样的心情？

　　“自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影。”面对即将到来的考试，我们要对自己有信心，有信心便会有热情、有动力，便会专注其中、倾力去做，因而成功的希望就会大得多；面对即将到来的考试，我们要确立自信心，相信自己的潜能，战胜自己的惰性，以饱满的`热情、积极自信的姿态走进复习，一定能磨练出良好的意志，取得优异的成绩，展示自己最美好的一面。那么，让我们带着自信，考出个人的最佳水平，考出班级的综合水平，回报为我们兢兢业业的老师们！

　　最后，祝同学们在即将到来的期末考试中取得优异的成绩。

　　我的演讲完毕，谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇6**

　　各位老师同学：

　　早上好！

　　在过去的时间里，我们收获了快乐和成功，不知不觉中，我们就要进行本学期的期末考试了。期末考试是对我们这学期以来学习情况的一次检查。通过考试可以一学期的学习情况，检查自己的学习方法是否得当，以便在以后的学习中做出适当的调整。所以，期末考试对我们每个人都意义重大，一定要用准确的情绪认真对待。

　　我想，通过老师和我们自己的不懈努力，我们应该有理由振振有词地说：“我准备好期末考试了！”面对考试，我们该怎么办？

　　首先，备考。要想达到考试的预期效果，就要准确对待考试的意图，积极备考。复习期间要注意科学的复习方法，提高学习力，坚持正常的作息习惯。虽然离考试只有两天了，但是我们还是要充分利用这两天查漏补缺，互相学习，发挥自己最好的力量。

　　没必要准确对待考试。考试不仅是常识的`检验，更是毅力的磨练。考试要认真，但不能太认真。要冷静，对自己有信心，科学对待考试，认真分析试题，仔细琢磨。先容易后难。遇到简单试题不要得意忘形，要慎重；遇到问题不要慌，要仔细思考。很多同学考试没考好，是因为粗心，把能做的题都做错了。要吸取教训，在根本问题上不丢分，努力战胜难题，注意掌握时间。

　　最后还是要“诚实”。“诚信”是中华民族的美德。期末考试要遵守考风考纪，发扬“诚”的品质，发挥自己的见识。

　　同学们，你们一定见过运动员在运动场上奋力拼搏的情形。希望你像他们一样向着政策冲刺！一次考试，只是我们人生的一小步，但只有迈出无数这样的小步，才能到达志向的彼岸。

　　同学们，让我们一起面对每天初升的太阳，一起树立起努力学习的兴趣，一起朝着自己的志向大步前进吧！最后祝同学们期末考试成绩优异。以优异的成绩向家长和老师汇报。努力为新的一年开个好头，打好基础！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇7**

　　敬爱的老师们、亲爱的同学们：

　　大家早上好!

　　时间是一首无声的歌，时间是一缕无痕的风，时间是一张没有回程的车票,向前看，仿佛时间悠悠无边，猛回首,方知生命挥手瞬间。同学们伴着清晨的第一缕阳光，迎来了新的一天，我们即将迎来轻松愉快的暑假，想到这些，大家的心情肯定是非常愉快的。但是，在享受这些之前，我们必须接受学习上的一次重要检验——那就是令人紧张的期末考试。时光老人把我们推到了期末考试的前沿，冲刺期末的号角已经吹响。在过去的时间里我们收获着快乐，收获着成功。面对着即将来临的期末考试，同学们，你们准备好了吗?

　　在这里，我想提点建议，有不足之处，请大家批评指正。

　　聽 聽 聽 第一、与时间赛跑。时间就是生命，时间就是一切，也许一分钟的时候不能给你带来一分的成绩，但是一分钟的时间，绝对可以给你带来一点一滴的进步。在历史的长河中，时间是最公正的，但也是最短暂的，只有争分夺秒去努力，只有与时间赛跑，我们的成绩才会有更多的进步，期末考试才会变得轻松自在。

　　第二、与汗水相伴锲而不舍，金石可镂;锲而舍之，朽木不折;坚持到底，不懈追求，一切皆有可能。

　　第三、机不可失、时不待我，有的同学以为自己的成绩差，到期末考试了，再怎么努力也赶不上前面的同学了。其实不是这样，原来基础较差的同学更加应充分利用期末复习的时机，狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位，宁可学少点，也要学好点。

　　第四、不心急如焚。临近考试了，很多同学就感到心情很沉重，吃饭吃不香，睡觉睡不好，一心只想着要考试了，其实这样是不对的，心态是最重要的，一定要保持一颗平稳的心，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。人生处处精彩，让我们都拥有足够的信心，充分的做好准备，迎接期末考试的到来。

　　第五、不投机取巧。考试是一场公平的比赛，是靠平时的`日积月累，在考试当中，不要心存侥幸、不劳而获，我们每个人都应该有一种“文明考试，诚信做人”的意识，我们要以饱满的热情和积极的姿态投入到期末考试中，杜绝作弊，坚决不能投机取巧。

　　各位同学，大鹏一日同风起，扶摇直上几万里，要想取得期末考试的好成绩，努力是必不可少的，信心也是非常重要的。此时此刻，我们都应当以学习知识为首要任务，不虚度青春，努力拼搏实现人生的价值。让我们都养足精力，充实头脑，在期末考试中打好漂亮的一战，让我们迎接期末考试的到来，让所有的人都为我们欢呼，让我们以优异的成绩踏上高年级的阶梯!

　　我的完毕，谢谢大家!

**鼓励期末考试的演讲稿 篇8**

　　各位老师们、同学们：

　　大家早上好！今天国旗下讲话的主题是《有效复习，奋力冲刺，沉着应试》。

　　本学期的期末考试已经临近，六年级毕业考试在本星期五（6月21日）举行，其他年级在下星期二（6月25日）举行。各学科都已经进入到了紧张的复习阶段，为了提高复习效果，保证期末考试能够圆满完成，老师提几点要求供大家参考：

　　首先，要充分认识期末考试的重要性。

　　期末考试是教和学的总结，是对同学们学习的一次检阅，也是老师评价同学们学习情况的重要依据，通过期末考试可以反思学习过程，发现学习问题，研究学习方法，进而改进和调整学习策略，提高学习质量，以达到我们师生共同进步的目的。

　　第二、合理安排复习时间，妥善制定复习计划，注重复习效果。

　　同学们，离期末考试只有几天的时间了，所以我们要以复习为重心，以取得好成绩为目标，把必须要做的事情和可做可不做的事情清楚地分开，安排一个切实可行的复习计划，抓紧时间，认真复习，努力提高质量。

　　复习不是机械的重复，应包含对知识的梳理、理解、巩固和应用。平常学习好的同学要善于归纳、总结，扎实基本知识和技能，学会分类整理，思考学习内容的存在问题，加大复习的力度，重在知识的迁移，在训练能力上下功夫，做到举一反三，使自己学习水平再上新台阶。基础差一些的同学应充分利用期末复习的时机，狠抓基础，查漏补缺，不要去钻难题。做到复习到位，消化到位。

　　复习计划要科学、合理。学习方法是第一位的，有效的复习起到事半功的效果。复习不是单纯做题，而是要学会整理。整理书本知识，整理自己的学习现状。书本知识的整理可以在老师的指导下进行，所以我们要上好这最后的复习课。老师会将重点、难点、易错点、考点在课堂上复习。但是自己的学习情况，这个需要我们的同学自己去梳理，发现。

　　而一些复习方法也是很重要的。比如语文数学复习内容交替进行安排。一些要强化记忆的内容安排在早晨和晚上。学习要注意劳逸结合，学习一段时间后要安排休息，让大脑适当调整，有利于接下去的有效学习。头昏脑涨的状态下的学习是低效和无效的。我们就像一个赛车手，朝着目标前进，现在是冲刺阶段，来不得半点马虎，如果加足马力，疲劳驾驶，判断错误，最终有可能出问题。所以我要合理安排学习和休息。晚上不要太晚睡觉，保证白天有充足的精神投入学习。课间和中午走出教室，放松心情，给大脑充充电。

　　第三、在考前应理清思路，克服心理障碍，排除内外干扰，集中精力，奋力一博。

　　不论是谁，遇到考试总是有负担和压力的。有的人担心考题难，考不好，心里会产生恐惧感感，这些都是正常的心理。我们也要学会自我调整。相信自己，做最好的自己。只要我们讲究方法，尽力复习了，无论取得怎样的成绩就是最大的成功。以后，我们的人生还会碰到许许多多的考试，也会有不如人意的时候，记住老师一句话：集中精力，奋力拼搏，尽力就行。

　　第四、严肃考风考纪，杜绝违纪作弊现象的发生。

　　独立完成考试，是每位考生的职责。好的考风就有好的成绩、高标准的教学质量。考试时要遵守考场规则，独立思考、认真答卷、有疑问先举手，注重验算，会做的不出错，沉着应试，千万不能浮躁，试卷简单更要细心认真，试卷难或者一时想不起来的问题，千万要沉住气，不慌张，数学上可以画图、举例，找找思路，或者先深呼一口气，放一放，等会儿说不定就会找到方法了。记住老师一句话：考试慌乱于事无补，不如沉着应试。

　　最后，祝老师们期末工作圆满顺利！祝同学们人人交出一份满意的答卷。

　　谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇9**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　我是，今天我讲的题目抓紧时间复习，迎接期末考试。

　　同学们，时间过得飞快，还有近两周的时间我们就将迎来期末考试，检验我们一学期来学习情况的时刻即将来到，相信我们每位学生都有自己周密的复习计划。那么这样复习才能达到更好的效果呢？下面我想谈一些自己的想法

　　1、合理科学地安排时间，结合自身实际。早上可以早点起床，早上起来看书是头脑最清醒是时候，有助于记忆。

　　2、中午的午休课一定要休息好，这样才能保证下午上课精神充沛。

　　3、可以把自己经常做错的题目摘录在笔记本上，做到重点，有难点。

　　在我们xx班，张静、汤静、陈春娇、欧丽丹等同学很早就起来看书；陆芳的数学笔记本上摘录得清清楚楚，我们全班同学每天早上6：40到教室上早自习，每星期天下午到学校上课，我想好的\'学习气氛能促使我们认真地学习，有助于我们取得好成绩。希望大家抓紧现在的一分一秒，认真做好复习工作，努力迎接期末考试！

　　最后，祝大家在期末考试中取得好成绩！谢谢！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇10**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　这是-年第一学期的最后一次升旗仪式，在这里我衷心祝福每一位孩子和全体教职员工身体健康!吉祥如意!

　　随着新年的到来，学年的第一个学期将要结束了，在1月的x、x日，我们将迎来期末考试。

　　亲爱的孩子，当你们踏入考场，拿起手中的笔的那一刻，你们是否知道，手中那支笔的分量：它包含了父母和老师的期待，包含了你一直以来所付出的努力的回报。您想用这支笔写下一份满意的答卷，为自己留下一份成功与收获的印记吗?

　　首先，我们应该从上重视这次考试。

　　期末考试不仅仅是对我们一个学期以来所学学科知识的一次大检验，它还有重要的意义：对于日常学习很优秀的同学来说，通过复习，学会梳理知识的方法，锻炼自己概括归纳的能力，学习把握知识精要的本领，为新学期做好起飞的准备;对于学习暂时落后的孩子来说，通过期末复习，在老师的帮助下查漏补缺，把日常没掌握好的地方弄明白，把学习的基础夯实，为以后的\'学习打好基础。期末考试对于我们大家来说，既是这学期的终点又是下一个学期的起点，它蕴含了收获和希望。因此，我们一定要在上重视这次期末考试，全力以赴、扎扎实实地搞好期末复习，这样，取得好成绩就有了保证。

　　其次，我们要珍惜有限的复习时间。

　　我们的孩子们，我们应该做到今日事今日毕，抓紧点滴时间，认认真真完成每一天的学习，为自己期待获得好成绩的目标付出努力，一份耕耘一份收获，相信，你一定能在努力过后收获到一份甘甜。

　　在充分搞好复习之余，还要准备好考试必备的文具，如一二年级备好铅笔和橡皮，三到六年级备好黑色中性笔(考试准用笔)、英语考试需要带好水彩笔、数学考试一二年级带好直尺、三四五年级带好三角尺、直尺和量角器、六年级带好三角尺、直尺、量角器和圆规等，这些学习用品，同学们提前做好准备，并带到学校。

**鼓励期末考试的演讲稿 篇11**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　今天的讲话主题是 全力以赴迎接期末考试

　　一、要重视考前复习。

　　距离考试的时间很短，所以复习要有侧重点，我想不妨两个方面着手。一是巩固基础知识，包括字词、概念、定义、公式等， 可以把前一阶段做过的错题、试卷拿出来看一看，特别是当时做错的题要好好体会，避免出现同样的`错误。

　　二、要规范考试行为

　　考试时，我们应做到：

　　（1）严格遵守考场纪律

　　（2）考试时应认真答卷，字迹工整

　　（3）答完后仔细检查。

　　三、要正确掌握考试方法。今天我给大家推荐最有效的两点：一是审题，二是检查。注重审题，可以避免不该发生的错误，更不会漏体，认真分析试题，遇到自己不熟悉的题型要仔细推敲。很多时候考不好是因为粗心大意，把会做的题目随手做错了，我们要吸取教训，做到基础不失分，争取战胜难题。平时我们经常发现，很多同学的考试成绩不理想的主要原因是粗心大意，把本来会做的题目做错了，非常可惜，怎样避免这种问题呢？那就是要仔细检查，有一个学习成绩很好的同学告诉我，每次考试，做完题，她一定要反复检查2、3遍，确认没有错误了才交卷。而相反的是，有些同学，做完后就坐不住了，匆匆地看了一眼试卷，没有仔细检查，就交了，这样的习惯很不好。因为速度快，做题容易不仔细，马虎。因此，试卷做完后一定要好好查看。

　　最后希望大家利用这几天的时间好好复习，并祝同学们在这次期末考试中取得好成绩。我的讲话完了，谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇12**

　　敬爱的老师们、亲爱的小伙伴们：

　　清晨，我们相聚在此，能够站在国旗下，我感到很荣幸，谢谢老师给了我这样一个宝贵的机会，今天，我要演讲的题目是《让我们迎接期末考试的到来》!

　　有这样一首歌大家听过吗：“阳光总在风雨后，乌云上有晴空，珍惜所有的感动，每一份希望在你手中。”这首歌的名字大家应该很熟悉，叫做《阳光总在风雨后》。生活就是如此，不经历风雨，怎么能见到彩虹?那么我们不经历期末考试，怎能知道我们学习的效果?怎能知道我们的成绩是什么?

　　期末考试就快临近了，我们都进入了紧张的\'备考阶段，小伙伴们，你们做好准备了吗?在这里，我想提点建议，有不足之处，请大家批评指正。

　　各位同学，大鹏一日同风起，扶摇直上几万里，要想取得期末考试的好成绩，努力是必不可少的，信心也是非常重要的。此时此刻，我们都应当以学习知识为首要任务，不虚度青春，努力拼搏实现人生的价值。让我们都养足精力，充实头脑，在期末考试中打好漂亮的一战，让我们迎接期末考试的到来，让所有的人都为我们欢呼，让我们以优异的成绩踏上高年级的阶梯!

**鼓励期末考试的演讲稿 篇13**

　　各位老师、同学们：

　　早上好！

　　我是五年级的。今天我国旗下讲话的题目是：《期末考试，你准备好了吗？》

　　转眼间一个学期即将结束，在过去的时间里，我们收获着快乐，收获着成功，不知不觉中，我们就要迎来本学期的期末考试了。期末考试是对我们一学期以来学习情况的检验，通过考试，我们可以总结一学期的学习情况，并检查自己的学习方法是否得当，以便在今后的学习中做出适当的调整。因此，期末考试对于我们每一个人都有极其重要的意义，我们一定要以正确的态度认真对待期末考试。

　　同学们，面对明后天的考试，你准备好了吗？我想，经过老师和我们自己的不懈努力，我们应该有理由理直气壮地说一声：“期末考试，我准备好了！” 面对考试，我们应该做些什么呢？

　　首先是做好考前准备。为了使考试达到预期的效果，在复习期间，要讲究科学的复习方法，提高学习的效率，并要保持正常的作息习惯。虽然离考试只有2天的时间，我们还是应该充分利用好这2天的时间，查漏补缺，互相学习，发挥出最好的效率。

　　其次要正确对待考试。考试既是知识的检测，又是意志的磨炼。考试时要紧张但不能过于紧张，要沉着冷静，

　　对自己充满信心，同时要科学对待考试，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。遇到容易的试题不要忘乎所以，要细心谨慎；遇到难题也不要惊慌，认真思考。许多同学考不好是因为粗心大意，把会做的题随手做错了。我们要吸取教训，做到基础题不失分，争取战胜难题，并注意把握时间。

　　同学们，让我们面对每天升起的太阳，一起立下发奋学习的志向，一起向理想奋进吧！一次考试只是我们人生中的一小步，但只有走好无数个这样的一小步，才能到达理想的彼岸。最后预祝同学们在期末考中取得优异成绩。以优异成绩向家长老师汇报。为新年有个好的开端打下良好的基础而努力吧！

　　谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇14**

　　老师们，同学们：

　　大家早上好!

　　刚刚作别来自\_\_地的小伙伴们，狂欢夜的创意尽兴，艺术节的繁辰星梦犹似在昨日。不知不觉间，我们已悄然进入了20\_\_年，迎来了一月的期末考试季。在此，我愿与大家分享一些自己的心得体会，愿能对大家有所裨益。

　　如果我们把每一年、每一个学期的积累想象成制作珍珠项链，那期末考试无疑是对成品效果的一次检验。

　　一个学期以来的学习与积累，让我们掌握了不少新的知识与技能。每一个知识点就是一颗珍珠。每一个认真听讲的课堂，每一份细心对待的作业，每一个与同学们探讨问题的课间，都是我们捡拾收获珍珠的过程。四个月来，每一天的努力与踏实付出是我们收获珍珠的必要途径。一步步的积累，是我们在考场上从容自信的源泉。

　　而现在，当所有的珍珠要被串起成为最后的项链时，面对着八门、九门待测的科目，首先，要理清自己的复习思路。将一学期以来所有收获的珍珠分门别类。不同科目有着不同的复习方法。比如，对于语文英语等文科，知识点相对比较分散，背诵记忆的内容比较多，要注意复习内容的全面，切不能因为复习内容多，分值相对较低而有所敷衍。而对于数学物理等理科，则要从公式的概念或定义入手，在理解的基础上再加以操练，灵活掌握并应用。

　　面对稍有瑕疵的珍珠时，不要气馁，仔细雕琢后也一样可以光彩焕发。所以，找到自己薄弱的科目，适当地多花些时间，反复琢磨思考，以求融会贯通。当然，自己擅长的科目也切不可轻视而不去复习。

　　在此基础上，为自己制订一份合理的复习安排来将所有的珍珠有序串起。

　　为自己设计好每天需要复习的科目，需要完成的复习量。不在题海中迷失了方向。其实，每日的数学活页，文言诗歌阅读练习与每周的理化作业卷都已为我们复习打下了良好的基础。反思整理错题，弄清每一道题的错因及正确思路，查漏补缺，能为我们复习起到事半功倍的效果。

　　此外，充足的睡眠时间也很重要。考前熬夜复习或是开早车，我以为，都是不可取的。以第二天的精力充沛换取一两个小时的复习，可谓得不偿失。不妨好好利用下午4点到7点以及晚自修的复习时间，因为唯有充分的休息才可以支撑起课堂上或是复习时的高效率，从而在更短的时间里更有效的复习，形成良性循环。

　　当然，要在考试周达到个人的最佳状态，心态上的调整更是至关重要。经历了两次月考与一次期中考试的洗礼后，不论之前是因为发挥失常而有些失落，亦或是发挥超常而喜悦激动，在这20\_\_年的伊始，请不要气馁也不要自傲，期末考试又是一次全新检验自己证明自己的最好机会。考前保持适度的紧张，沉着高效专注;考后则要不骄不躁，自信而不自大，自谦而不自卑。

　　最后，我也想再次提醒各位，注意考试时间的安排以及考场秩序。可以提前到教室为考试做准备，多一份从容地心来应对答卷。在考试期间，也请同学们记得保持好教室卫生，为考试保证一个良好舒适的环境。同时，更一定要记得遵守考试规则、诚信答卷。记得手机关机、桌子清空、书包放到指定位置。除了对知识的检验外，这更是对我们诚信品质的检测。

　　祝愿大家都能在期末考试中，发挥出理想的水平，打造出属于自己的那一串最美的珍珠项链!

　　谢谢大家!

**鼓励期末考试的演讲稿 篇15**

　　各位老师、同学们：

　　早上好!

　　我是五年级的\_\_\_。今天我讲话的题目是：《期末考试，你准备好了吗?》

　　转眼间一个学期即将结束，在过去的时间里，我们收获着快乐，收获着成功，不知不觉中，我们就要迎来本学期的期末考试了。期末考试是对我们一学期以来学习情况的检验，通过考试，我们可以总结一学期的学习情况，并检查自己的学习方法是否得当，以便在今后的学习中做出适当的调整。因此，期末考试对于我们每一个人都有极其重要的意义，我们一定要以正确的态度认真对待期末考试。

　　同学们，面对明后天的考试，你准备好了吗?我想，经过老师和我们自己的不懈努力，我们应该有理由理直气壮地说一声：“期末考试，我准备好了!”面对考试，我们应该做些什么呢?

　　首先是做好考前准备。为了使考试达到预期的效果，在复习期间，要讲究科学的复习方法，提高学习的效率，并要保持正常的作息习惯。虽然离考试只有2天的时间，我们还是应该充分利用好这2天的时间，查漏补缺，互相学习，发挥出最好的效率。

　　其次要正确对待考试。考试既是知识的检测，又是意志的磨炼。考试时要紧张但不能过于紧张，要沉着冷静，

　　对自己充满信心，同时要科学对待考试，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。遇到容易的试题不要忘乎所以，要细心谨慎;遇到难题也不要惊慌，认真思考。许多同学考不好是因为粗心大意，把会做的题随手做错了。我们要吸取教训，做到基础题不失分，争取战胜难题，并注意把握时间。

　　同学们，让我们面对每天升起的太阳，一起立下发奋学习的志向，一起向理想奋进吧!一次考试只是我们人生中的一小步，但只有走好无数个这样的一小步，才能到达理想的彼岸。最后预祝同学们在期末考中取得优异成绩。以优异成绩向家长老师汇报。为新年有个好的开端打下良好的基础而努力吧!

　　谢谢大家!

**鼓励期末考试的演讲稿 篇16**

　　亲爱的同学们：

　　时光如梭，不知不觉已是本学期的最后一个月了，再过26天我们即将迎来期末考试。期末考试不仅是对同学们本学期学业成果的一次大盘点、大检阅，更是对每个人的综合素质的一次挑战，是对同学们的自信心、自觉性、意志力、诚信度的一次考验。我们不能要求每个人都成为优胜者，但我们希望大家做一名追求进步超越自我的勇敢者。凡事预则立，不预则废。我认为，大家从以下几个方面准备：

　　第一，争分夺秒，抢占制高点。在历史的长河中，时间是最公正却又最短暂的。争分夺秒去努力，人生才会有更多成功的机会。我们珍惜时间就是珍惜青春。我们中学生告别了多情的雨季，告别了留恋的往昔，拨动七彩的琴弦，踏上了青春的界域。青春是花，美丽却易凋零，假如不去呵护，在来不及美丽时，就会凋谢枯萎;青春是雨，朦胧却有多情，假如不去把握，就会变成清泪，在伤心时破碎;青春是自由，想唱就唱，要唱得响亮，就算没有人为我鼓掌;青春更是拼搏，三分天注定，七分靠打拼，爱拼就会赢。珍惜青春吧，从现在做起，基础知识要扎实，重点知识要夯实，难点知识要务实。“以己之长，攻人之短”“取人之长，补己之短”。兵家云：知己知彼，方能百战不殆。

　　第二，锲而不舍，铁树也开花锲而不舍，金石可镂;锲而舍之，朽木不折;坚持到底，不懈追求，一切皆有可能。美国作家海明威的《老人与海》中的主人公，永不言败的信念让他创造了奇迹。同时坚持也包含了历经磨练的过程。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，没滴过血的手指，怎能弹奏出世间的绝唱;不经历不经历地狱般的磨练，怎能拥有创造天堂的力量;不踏踏实实走过学习的坎坷路，怎能拥有期末考试的辉煌。

　　第三，平和心态，决胜千里外同学们，临近考试，起请你放下背上的包袱，用平和积极的心态，坦然的迎接考试，迎接梦想的飞翔。你可以思慕古人那种“不以物喜，不以己悲”的旷达胸襟，向往诗圣李白恃才傲物的豪迈情怀，艳羡主席的“问苍茫大地，谁主沉浮”的高瞻远瞩。运筹帷幄，决胜千里之外;啸傲考场，人生处处精彩。

　　第四，诚信考场，成功的人生我们修远中学在历次考试中，已经形成一种良好的诚信氛围，我们每个人都应该有一种“文明考试，诚信做人”的意识，我们要以饱满的热情和积极的姿态投入到复习备考中，公平竞争，诚信考试，杜绝作弊，争创佳绩。

　　第五，充满自信，谱写新篇章天生我材必有用，挥斥方遒谱新篇，坚持不懈人不知，一举夺魁刮目见。自信是考场上克敌制胜的一把利剑。如果给我一滴水，我可以还你一个太阳;如果给我一块石头，我可以还你一座大山;如果给我一个支点，我可以还你一个宇宙。那么，就请我们的老师给我们所有的同学一份自信吧，大家回给我们兢兢业业的老师一个有一个不断的惊喜：考出个人的最佳水平，考出班级的综合水平，考出修13班的风采。同学们：青春，书声琅琅，歌声飞翔;青春，生机勃勃，欢呼争强;青春，绿草如荫，充满阳光;看哪，这就是青春，这就是我们修远学子的风采。与时俱进，是我们的追求;随风奔跑，自由是方向，追逐雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我胸膛，即使再小的帆也能远航。同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整!考试在即，你做好准备了吗?请记住，“梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。”剩下的时间由你来把握。相信你一定能抓住它，驾御它!最后，预祝同学们考试成功，个个笑逐颜开!

**鼓励期末考试的演讲稿 篇17**

　　首先我代表x班的全体任课教师对你们的到来再次表示热烈的欢迎。你们能够在百忙之中抽出宝贵的时间来参加我们的家长会，单从这点就可出你们对自己的子女的关心和对我们学校的工作的支持。你们的到来就是对我们工作的最大支持。我同时代表全体学生感谢大家的到来。为什么这么说呢?因为我觉得我们这次家长会的真正意义可能不在于我们能通过交流更多的交流什么，我们的目的在于给学生鼓劲，在学生的心中他不在乎我们家长会会开什么内容，但只要自己的家长在其中，来参加会议，对他们就是骄傲就是幸福，就会转化为取之不尽用之不竭的力量源泉。如果说家长会是成功的的话，那么你们来了我就要说家长会是成功的。

　　现在我给大家介绍今天与会的两位老师，一位就是任我们班的英语课的x老师。x老师是我们兴业高中的一位英语高级教师，他具有丰富的教学经验，有独特的教学风格，上课风趣/生动，能充分调动学生的积极性和主观能动性。可以毫不夸张地说听他的课是一种艺术的享受。另一位是我们班的的体育教师x老师，他是去年刚毕业回来的。他在平时上课时能够严格要求学生，鼓励学生积极参加体育锻炼，为我们班在各项体育项目比赛和两操评比所取得的成绩立下了汗马功劳!也介绍一下我自己……

　　刚才大家听了我们x校长的汇报……，在这里我就不再重复了。

　　下面我向家长们简单的介绍我们班的一些基本情况及汇报一下我们的工作。

　　首先介绍一下我们班的情况：班级由位同学组成，他们大部分来自兴业县不同的乡镇，有小部分是来自玉州区。入学时最高分的是陈小枚同学，介绍两个学生的班团干部(略)，从上个学期开学，我们所有的任课老师经过商讨都达成共识，要心往一处想劲往一处使，对学校负责对家庭负责，对学生负责，要么不干，干就一定干出点样来。经过这几个月的努力，我们x班在常规与学习方面都走在了年级的前列，在上个学期的的期末考试中总分排名获得年级第名，(全年级共xx个班)某些学科的平均分是排在年级的第一/二名的。校蓝球比赛中获男子第四名，女子第二名，在第六届文化艺术节中获全校总分第九名(全校30多个班级)，其它还有每个月的先进班级/文明宿舍/两操评比的获奖情总再这里就不再一一列举。本月我们班再次获得了先进班级，这面流动红旗更是一个强有力的说明。这些都是我们共同努力及全体学生的积极配合下的结果。x班是一个有着良好的班风学风的一个班级，班里有着一批上进心强，学习优秀的同学如韦婵同学就是一个典型的例子，她在上个学期的期中/期末考试中均获得全班总分第一名，年级前十名/学习优秀甲等奖，上个学期还被评为校级：“三好学生”/县级：“三好学生”。

　　被评为三好学生的还有以下同学：(略)

　　被评为优秀班干的有x同学(每班只有一个名额)

　　被评为优秀团干的有x同学(每班只有一个名额)

　　被评为优秀团员的有：(略)

　　高一年级数学竞赛获奖的有：

　　高一年级物理竞赛获奖的有：

　　高一年级英语听力竞赛获奖的有：

　　高一年级英语综合能力竞赛获奖的有：

　　高一年级英语书法竞赛获奖的有：

　　第六届文化艺术节中：摄影/画画/小制作/

　　校运会：女子400米/女子跳高/

　　期中考试前10名：

　　期末考试前十名：

**鼓励期末考试的演讲稿 篇18**

　　各位老师，各位同学：

　　早上好!今天我国旗下演讲的题目是“诚信做人，诚信考试”。

　　风来了又走，花开了又落，又是一年繁华!时光飞逝，不经意间，本学期的学习已被时间消逝了，我们即将迎来了期末考试。

　　自古以来，考场上少不了的二字，便是诚信。“诚信做人，诚信考试”，说出来就像是天经地义一般平常。诚实守信是每个学子所应遵守的准则。自古以来，读书人都是以节操为本，以诚信为基。长虹学子更应传承民族美德，树立道德新风，展示我校道德生活教育的成果。

　　考试对我们来说虽是一种压力，但我们只要学会负重就不会跌倒;考试虽是一种挫折，但他能磨练我们强劲、坚韧的心灵;考试更是一种机遇，因为它能提升我们自身的素质。就如一首歌中唱道：“不经历风雨怎能见彩虹”。我相信，小伙伴们只要认真复习，保持良好的心理状态，就一定能取得理想成绩。请记住：成功永远眷顾那些勤奋刻苦，持之以恒，拥有毅力，时刻做好准备的强者。

　　最后，祝小伙伴们期末考试个个都能取得好成绩!

　　谢谢大家!

**鼓励期末考试的演讲稿 篇19**

　　考试，你准备好了吗

　　尊敬的\'老师、亲爱的同学们：

　　经过一个学期紧张的学习生活，我们即将迎来对我们学习成果的一次大检阅——期末考试。我们应以积极的心态备考，全力以赴，争取考出好成绩。

　　考试的正常发挥，很大程度上在于我们的心态。与其说去应付考试，不如说去迎接考试；与其说是检测自己，不如说是提高自己。通过考试，每一位同学都可以找到自己在学习中存在的不足，离老师的要求还有哪些差距，自己的学习方法是否得当等等，以便在今后的学习中做适当的调整。因此，同学们一定要以正确的态度认真对待期中考试，把握这次机会，充分展示自己的才华和智慧。

　　其实，在考试中，很多解题是有规律的，不需要大量的死记硬背，只要是理解的东西就可以把它们从自己的头脑中删除掉。当然，在上考场之前，我们应掌握一些考试的技巧。答题时要先易后难，要灵活运用各种简便方法。在不能确认哪个是正确选项时，应先排除错误较明显的选项，再在剩下的选项里比较、定夺。

　　良好的心态是成功的一半。有很多同学，在考试前，还没有上考场就紧张的不行，到考场后，以前复习得很好的知识一下子都忘了，很多题也好像不会做了。我们要相信自己完全能够做好，相信成功就在不远的前方。我们一定要多激发自己，要知道有\"有志者、事竟成\"的道理。同时，在复习考试中，还需要有一颗平常心。要心态平和，情绪平稳，才可能保证把整个身心投入到学习和考试中。我们还要善于不断地放松自己，适当地松弛，保证起居正常，千万不要造成生物钟的紊乱。要记住，保持考前的最佳心态是考试成功的基础。

　　诚实守信是新世纪人才最基本的做人准则，所以公平竞争也是我们必须遵守的一个原则。孟子有云：“车无辕而不行，人无信则不立。”在这个物质文明和精神文明高速发展的时代，社会各方各面对个人的诚信越来越看重，诚信对于每一个人来说都是非常重要的，树道德之新风，立诚信之根本，是我们每一个人义不容辞的责任。只有真诚地面对自己，诚实做人、诚实做事才能获得更多的信任与尊重。因此我们切勿因小失大，为力求考试通过，而违背考试的真意，任由自己一时不负责任的行为而遗憾终身。考试成绩的不如意是暂时的，即使自己的成绩不理想，也不要在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人。赢要赢得别人心服口服，输也要输的坦坦荡荡。

　　期末考试是对前一阶段学习状况的一个总结，成绩的高低反映的是同学们一个学期以来学习状态的好坏。但是，考试成绩只能代表过去。考试成绩不理想的同学如果能发奋努力，一定会迎头赶上。一次考试的成绩算不了什么，重要的是不断拼搏，争取更好的成绩。

　　同学们，让我们以良好的心态，科学的方法，充分的准备，为这次期末考试呈上一份满意的答卷，为自己收获一份自信和喜悦，为家长与老师送上一份答谢与回报。最后，祝同学们在考试中取得好成绩！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇20**

　　尊敬的评委、老师，亲爱的同学们：

　　可以说在我的家庭中，生活是比较拮据的，每天都过着\"脸朝黄土背朝天\"的生活，父母亲的年迈而无法从事体力劳动，又没有固定收入，哥哥身体又欠佳，再加上我和弟弟都在上大学，家庭负担极为沉重，虽然我家境窘迫，但来到一个陌生的环境，我并没有被这困难所吓倒，通过学院\"緑色通道\"的助学政策和积极参加社会实践，为父母减轻了不少负担，虽然赚不到几个钱，但至少到目前为止我还没向家里要过钱，在校期间基本实现了自立自强。才得以实现我的大学之梦，在此我要感谢学院的领导、老师和同学们的关心与支持。当跌倒的时候，是这句话让我重新站了起来：\"一个人的出生你无法选择，唯你可以左右的是自己的人生道路\"于是我带着满腔的热情和希望，开始了我人生的新起点。

　　回顾这一年多的大学生活， 一路走来虽然不是鲜花满地，但也充满披荆斩棘后的快乐与喜悦。入学伊始，我就向党组织递交了入党申请书，主动积极地向党组织靠拢，经过一次次的努力我也获得了\"优秀共青团员\"的称号，参加了并通过了第二十五期入党积极分子培训班学习。

　　学习上，我也勤于思考、刻苦专研。郭先根老师常说：\"学生学生以学为生\"，可见学习是学生的必修课，尤其是作为新世纪的大学生就更需要有良好的专业知识和专业技能。\"博学而多志，切问而近思\"这是我对做学问的认识。虽然平时时间不是很充裕，但我始终把学习作为自己的天职。记得在学习应用力学时，我刻苦钻研、勤于发问，经过不断的进行受力分析，画出受力图，并对题型进行归纳总结，课堂上充分利用上课时间吸收所学知识，甚至占用自己有限的休息时间复习所学知识，课后还利用图书馆这一资源努力扩大自己的知识面，采用\"听课——复习\"三步走的学习方法，遇到不理解的地方虚心的向他人请教。\"功夫不负有心人，付出终究会有回报\"，在期考中我取得了99分的好成绩，另外我自入学以来成绩一直名列班级前茅，曾多次获得院\"二等奖学金\"、\"三等奖学金\"、\"国家励志奖学金\"、\"国家中级制图员、测量员证书\"、\"英语应用能力B级证书\"等。

**鼓励期末考试的演讲稿 篇21**

　　尊敬的领导、老师、同学们：

　　大家好！

　　时光流逝，一转眼，我们又到了紧张的期末复习迎考阶段。期末考试不仅是对同学们本学期学习情况的一次大盘点、大检阅，更是对我们的自信心、自觉性、诚信度的一次考验。我们不渴求都成为优胜者，但我们都愿做一名追求进步、超越自我的勇敢者。

　　在考前不多的时间内，应该怎样复习才能达到最佳效果呢？我们四（5）班全体师生讨论后总结出这样几条经验，在此和大家分享。

　　一、正确看待考试，克服考前紧张情绪，从容自信地迎考。

　　考试只是学习过程的一个组成部分，是检查你学习情况的一个方法。考试时“满不在乎”与“过分紧张”的状态都是不可取的，只有在复习迎考期间将情绪调整到有一定的紧张度，而又不过分的紧张，才是最佳状态。

　　二、制定科学合理的复习计划，充分准备，胸有成竹。

　　哲人说过：“成功永远属于有准备的人”。扎实充分的准备是获得从容自信的心态最有力的保障。我们一定要根据学科特点和自身特点，制定出适合自己的切实可行的复习计划，对后几天的学习做出详细、科学、合理的\'安排，以便心中有数，有的放矢。制定了计划，还要集中精力，保证计划的落实。有人说，一个用“分钟”计算时间的人，比一个用“小时”计算时间的人，时间多出59倍！鲁迅先生正是把别人喝咖啡的时间都用上，把一些零散的时间“焊接”起来，才铸就了令人羡慕的丰碑。我们要“见时间之缝，插学习之针”，充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点……保持这样“挤”的恒心与韧劲，坚持不懈，才可能聚沙成塔，集腋成裘，把有限的时间变成无限的力量！

　　三、课堂紧跟老师的步伐，保证复习效率。

　　复习阶段，老师都会在课堂上领着我们进行复习。也许你在平时的听课中偶尔开过小差，学习的知识偶尔有遗漏的地方，后悔已为时已晚。复习的时候老师会给我们进行总结概括，让我们做个会学习的学生，一定抓住课堂上的时间，梳理知识，解决疑难，不留死角。有问题不放过，直到弄懂，弄透彻为止，保证复习的效率。

　　四、利用记忆规律，科学复习。

　　任何知识的学习都是一个在和遗忘做斗争的过程。著名心理学家艾宾浩斯通过对人类记忆的研究，发现了遗忘的规律：记忆最开始时下降很快，以后逐渐减慢。因此，我们对于知识的复习要及时。复习几天之后，还要回头再巩固前面复习过的内容。这样有利于提高复习效果，减少遗忘。

　　复习的方法多种多样，我们一定要在实际运用中找到适合自己的方法。同学们，只要大家合理安排好复习时间，运用恰当的复习方法，相信大家一定会在期末考试中取得理想的成绩。

　　期末复习别着急，调整心态是第一，复习计划要合理，课堂紧紧跟老师，家庭作业保质量，自由复习很重要，紧抓课本和笔记，还有做过的习题，只要认真过几遍，保你取得好成绩！

　　我们的演讲完了，谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇22**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　经过一个学期紧张的学习生活，我们即将迎来对我们学习成果的一次大检阅——期末考试。我们应以积极的心态备考，全力以赴，争取考出好成绩。

　　考试的正常发挥，很大程度上在于我们的心态。与其说去应付考试，不如说去迎接考试；与其说是检测自己，不如说是提高自己。通过考试，每一位同学都可以找到自己在学习中存在的不足，离老师的要求还有哪些差距，自己的学习方法是否得当等等，以便在今后的学习中做适当的调整。因此，同学们一定要以正确的态度认真对待期中考试，把握这次机会，充分展示自己的才华和智慧。

　　其实，在考试中，很多解题是有规律的`，不需要大量的死记硬背，只要是理解的东西就可以把它们从自己的头脑中删除掉。当然，在上考场之前，我们应掌握一些考试的技巧。答题时要先易后难，要灵活运用各种简便方法。在不能确认哪个是正确选项时，应先排除错误较明显的选项，再在剩下的选项里比较、定夺。

　　良好的心态是成功的一半。有很多同学，在考试前，还没有上考场就紧张的不行，到考场后，以前复习得很好的知识一下子都忘了，很多题也好像不会做了。我们要相信自己完全能够做好，相信成功就在不远的前方。我们一定要多激发自己，要知道有\"有志者、事竟成\"的道理。同时，在复习考试中，还需要有一颗平常心。要心态平和，情绪平稳，才可能保证把整个身心投入到学习和考试中。我们还要善于不断地放松自己，适当地松弛，保证起居正常，千万不要造成生物钟的紊乱。要记住，保持考前的最佳心态是考试成功的基础。

　　诚实守信是新世纪人才最基本的做人准则，所以公平竞争也是我们必须遵守的一个原则。孟子有云：“车无辕而不行，人无信则不立。”在这个物质文明和精神文明高速发展的时代，社会各方各面对个人的诚信越来越看重，诚信对于每一个人来说都是非常重要的，树道德之新风，立诚信之根本，是我们每一个人义不容辞的责任。只有真诚地面对自己，诚实做人、诚实做事才能获得更多的信任与尊重。因此我们切勿因小失大，为力求考试通过，而违背考试的真意，任由自己一时不负责任的行为而遗憾终身。考试成绩的不如意是暂时的，即使自己的成绩不理想，也不要在考试中采取不正当的竞争手段，我们应当做一个光明磊落的人。赢要赢得别人心服口服，输也要输的坦坦荡荡。

　　期末考试是对前一阶段学习状况的一个总结，成绩的高低反映的是同学们一个学期以来学习状态的好坏。但是，考试成绩只能代表过去。考试成绩不理想的同学如果能发奋努力，一定会迎头赶上。一次考试的成绩算不了什么，重要的是不断拼搏，争取更好的成绩。

　　同学们，让我们以良好的心态，科学的方法，充分的准备，为这次期末考试呈上一份满意的答卷，为自己收获一份自信和喜悦，为家长与老师送上一份答谢与回报。最后，祝同学们在考试中取得好成绩！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇23**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　新年的钟声还在耳畔回荡，我们就迎来了紧张的期末复习阶段。满怀信心地迎接期末检测，争取以优异的成绩，是大家共同的心愿。

　　在复习迎考中，同学们要做到：目的明确，注意集中，思维积极，情感充沛，意志坚强，精神放松，身体健康。并注意以下几点：

　　1、建立强化意识。对各科知识中重要的知识点和基本题目要进行重点过关。可以将以往做过的练习重新整理一遍，找出疑难问题分类解决。

　　2、建立选择意识。对各科知识确定主要复习内容，提纲挈领，有侧重，有取舍。瞄准章节重点，抓住几根主线，梳理成条，便于记忆。

　　3、建立多向思维意识。将平常作业中常用的公式、定理背熟用活，在理解的基础上牢固记忆。在解题时，可以从不同的角度去考虑解题的条件和方法，遇到实在搞不清楚的问题随时向老师请教，广开思路，直到弄懂为止。

　　4、建立自信从容意识。充满自信心，相信自己平时的努力。考试时沉着镇定，认真仔细，不用总想着成绩的好坏，只要你付出了努力，总会有收获。

　　物理学家爱因斯坦说过，“想象力比知识更重要，因为知识是有限的\'，而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”所以复习中应注意不要死抠课本。此外，在紧张的复习中同学们还要注意参加适当的体育锻炼，增强体质。精神的愉悦来自健康的身体，

**鼓励期末考试的演讲稿 篇24**

　　尊敬的老師，亲爱的同学：

　　大家上午好！今天我很荣幸能够代表我们班站在这里演讲。我演讲的题目是《迎战期末考试》，在即将到来的期末考试中，希望给同学们加油打气！

　　同学们，我们刚刚挥手告别20xx年，迎来了新的一年——20xx年，不少同学还没有从轻松愉快的节日气氛中回过神来。可当我们静下心来聆听时间，猛然发现，期末考试已经悄然而至，学习生活也似乎变得紧张忙碌起来，对于考试，乐观的同学把它看成是一次挑战，在挑战中肯定自己，超越自己。悲观的同学则把它视为苦役，在苦役中消沉自己，丢失自己。

　　面对日益临近的期末考试，的确让人又兴奋又担忧。兴奋的\'是因为考试过后有一个长长的假期，担忧的是自己能不能在考试中取得好成绩。期末考试不仅是对我们本学期学习成果的一次大盘点、大检阅，同时是对同学们综合素质的一次挑战，更是对同学们自信心、自觉性、意志力、诚信度的一次考验。虽然我们不是每个人都能成为优胜者，但我相信大家都是追求进步、超越自己的勇敢者。我们要把学习看作一种生活，我们就不会苟延残喘，把考试当成一种习惯，我们就不会紧张不安。保持健康、积极、愉快的心态，有助于提高复习效率。

　　俗话说，一分耕耘一分收获，要想收获得好，就得耕耘得好。期末复习内容多，时间紧，要想考出好成绩，就必须立即行动起来，树立信心，珍惜时间，勤奋学习，以从容、自信的态度面对期末考试，并根据学科特点和自身特点，制定出适合于自己的切实可行的复习计划，对这两天的学习、考试作出详细、科学、合理的安排，就一定能够正常发挥己应有的水平。我相信，经过老師和同学们自己的不懈努力，我们应该有理由理直气壮地说一声：“期末考试，我准备好了！”

　　最后，预祝同学们在期末考试中取得理想的成绩！

　　谢谢大家，我的演讲完毕。

**鼓励期末考试的演讲稿 篇25**

　　老师和同学：

　　早上好！

　　时间过得很快，不知不觉就到了期末。我们将在星期二进行期末考试。

　　考试是对我们一个学期学习成果的考验，考试成果是我们一个学期学习状况的重要体现，我们要高度重视，不能掉以轻心。那么，如何才能发挥出最好的水平，取得优异的成果呢？建议你做以下几点：

　　首先要有效复习学问，查漏补缺。要全面梳理这学期所学的学问，找出自己学问的漏洞，明确自己复习的`重点。同时要培育良好的学习习惯，提高学习质量。在课堂上，我们跟着老师仔细复习，学会倾听和留意，敢于提问。重点和不理解的问题可以记在笔记本上，可以准时询问老师和同学，直到理解为止。对于复习期间老师留下的作业，要独立思索，仔细完成。养成审题习惯，理清解题思路，学会检查，确保正确。其次要加强课外学习，弥补课堂上的不足。要培育自己读书的爱好，主动阅读课外书，开阔眼界，增长学问。当然要想提高学习成果，肯定要留意劳逸结合，科学用脑。在复习期间，更要留意休息，适当参与体育活动。这样既有助于学习，又保证身体健康。

　　另外，期末考试也是对我们人格与人品的一次检阅。我们肯定要做一个诚恳守信的人，在考试中不作弊，由于我坚信梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出。一份耕耘，一份收获。只要付出辛勤的汗水，肯定能获得丰富的回报。最终，我盼望大家把握好剩下的这一天复习时间，好好复习，在考试中都能取得优异的成果，为自己、更为辛勤哺育我们的父母以及专心培育我们的老师交出满足的答卷。

**鼓励期末考试的演讲稿 篇26**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　忙碌而充实的一个学期转瞬即逝，在这个寒冷的冬天，我们迎来了期末复习和考试。

　　期末考试是学校对一个学期以来教师和学生的学习成果进行检测的重要标准。因此，它对学校和所有教师和学生都具有重要意义。

　　为了帮助同学们准备期末考试，今天，我想借此机会对大家提出三个要求：

　　首先，珍惜时间，不要浪费它。

　　当你觉得为时已晚的时候，也许是最早的时候。请充分利用零碎的时间，学会排除各种干扰，排除各种杂念，把一切与学习无关的事情放在一边，全心全意地投入到全面的复习中去。

　　专心学习，不断进步。学生应该在老师的指导下，认真听讲每一节复习课，认真做每一项练习，认真做好错误的问题分类！

　　只要思想积极，方法正确，总会有新的收获。不要消沉，通过最后的奋斗，学习成绩还是可以更上一层楼。

　　其次，全面审查不遗漏。

　　一个学期的高中内容是非常多的，学生应该在老师的指导下，冷静下来，扎实的全面的系统的复习，梳理在复习资料中的重点，同时发现自己的不足，抓住每门课、每一个单元、模块的难点，有目的地总结、改进和提升。

　　倡导“课后答对、考试后满分”的纠错行为，实现各知识体系和能力要求的“满分”。

　　最后，实事求是不舞弊。

　　我们每个人都应该有一个“文明考试，诚信做人”的意识，我们应该充满热情和积极，用良好的态度进入复习和准备考试。公平竞争、诚信考试、杜绝作弊，考出最好的个人水平。

　　我想在此重申，学校将本着严肃的考试纪律和教育学生的原则，严厉批评教育学生在考试中作弊，并对其进行纪律处分。

　　因此，我希望班主任、老师督导好，将诚实守信贯彻落实到每个学生的\'心里。

　　老师，同学们，我们用智慧去培养理想，用汗水浇灌希望。现在，考试的号角已经吹响，胜利的旋律已经在回荡。是时候展示你的智慧，展示你的勇气，挑战你的极限了。为自己，为家长，为学校和所有关心你的人递交一份满意的答卷吧。

**鼓励期末考试的演讲稿 篇27**

　　老师们、同学们：

　　大家早上好！本周，同学们即将迎来期末考试。经过一个学期的紧张学习，每位同学都有自己的收获与感受。期末考试，并不只是分数的较量，更是每位同学对一学期以来学习成果的检测，是对过去的回顾，对将来的展望。

　　因此，首先我要呼吁所有同学做到诚信考试。每位同学都有义务严守考试纪律，实事求是，自觉抵制一切形式的舞弊，杜绝考试作弊现象，弘扬诚信正义。孔子曾说：“人而无信，不知其可也。”恪守诚信原则，无论对于学校，还是对于我们道德素质的检验，都有着举足轻重的意义。

　　另外，作为一名高三学生，我愿意在这里与一些有效复习、科学备考的方法。

　　第一，平常心。用积极健康的心态迎接考试。畏惧考试，只会给心理增加压力，影响复习，甚至造成怯场，应当泰然处之。

　　第二，认真制定复习计划。每位同学必须根据自己平时的学习习惯和实际情况，制定适合自身的学习计划，进行有条不紊的复习，合理安排好一周内每一天的学习时间，细心地对各门功课进行逐一的查漏补缺。

　　第三，善于构建完整的知识体系和框架，对所学知识进行系统的归纳，并形成自己的知识结构与，使知识系统化，真正内化成为知识链条的一个有机组成部分。可以借助表格、树状图等方法，把零散的知识点整合在一起，加以区别和。

　　再者，在复习过程中，抓重点，善于反思，对各科知识中的重要知识点和基本题型要重点过关，尽量将以前自己做过的练习再重新一遍，找出其中的疑难问题并分类解决。在复习过程中切忌囫囵吞枣，不但要听懂，更要会做。若行有余力，可以建立自己的错题本，再次重新逐题完成，并努力从不同的角度思考结题的方法。通过纠错，温故知新，有助于强化自身的知识体系，并且弥补自己的只是漏洞。

　　总之，我认为心态要好，方法要对，而勤奋是基础。在最后一周里，我希能够坚定“依靠自己，战胜自己，成就自己，超越自己”的信念，坚持以“没有最好只有更好”的标准，执着追求，努力超越自己，去夺取期末考试的最佳成绩。无论成败，只要尽力而为，便皆是英雄；无论高低，只要奋力一搏，便无愧于自己！

　　最后，我衷心祝愿每位同学通过自身的努力取得优异成绩，过个快乐的假期。

　　我的完了，谢谢大家。

**鼓励期末考试的演讲稿 篇28**

　　亲爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好。我是来自xx班的，今天我想给大家谈谈有关静心学习的几件事。

　　当复习资料逐渐增多，换来了一阵阵起哄声；当老师的催促，变成了晚自习纸条上的抱怨；当课间、自习时本应该查漏补缺，而今却成为情绪宣泄的打闹，喊叫。我想问，这些真的是在这剩下的短短二十多天的复习时间当中，所应该有的表现吗？因此我今天在国旗下演讲的主题——静心复习，备战期末。

　　静是内心执念的体现。心不能静，学则不成。奥斯卡获奖电影《阿甘正传》中，阿甘作为一个智商并不高，身体也有并不十分优异的普通人，就凭着一股简单到极点的执念，他跑步，仅仅因为母亲告诉他遇见困难就奔跑，他打乒乓、上战场，每一次的成功仅仅只是一些非常简单的理由，同时他坚持下来了。简单的信念，执拗的坚持，我认为那就是静的内在体现：在期末复习的阶段，订立一个简单可行的目标，制定简单可行的措施，然后心无杂念，用自己百分之百的气力投入到目标实现的过程中。我相信，如阿甘般的成功，是我们每个人都可以做到的。

　　静也是外在修养的体现。内心浮躁之人，总会因为各种外在诱惑而吸引，也同时，自己希望成为吸引别人的要素，殊不知，真正的踏实所需要的反而是排除干扰，甚至于要学会享受孤独。管宁不视钱财，不理喧哗，静心于书本，与浮躁的朋友割席断交，最终成为一代诗文大家，其品德、修养等都在静心学的过程中得到历练。静心之人，必然懂得什么是可做的，能做的，在拒绝诱惑的同时，也不断提升了自己。正所谓“静以修身，俭以养德。”诸葛亮用于教育孩子的语言，不仅仅是语文书干瘪的知识，更是我们应该去实践的真理。

　　那么在期末复习的时间里，我们该如何做到“静”呢？我有几点小的建议，希望能给大家一些启示：

　　一、营造静的环境。这里的静，并不单指安静，而是营造纯粹的学习环境。将与学习不关的事物，留在家中，交给老师。在复习某一科时，只将与该学科相关的资料留在桌面上，定期清理课桌，保持整洁工整，以外部的“静”效率影响内心的“静”。

　　二、端正思想，集中精神。把除期末复习外的想法，暂时放置脑后，每天给自己订立一个无需太多技术，但需要一定时间完成的任务，如背诵一篇英语短文，如完成几类特定的题型的数学题，或者写一篇小作文。当每天回顾自己任务完成情况时，要分析未达成的原因，达成后也要自己奖励自己。用行动促使自己平静那躁动的内心，真正以“静”学习。

　　三、最后也要用“静”的方式影响他人。一人静易，多人静难。人多之后，人的心理、思想、甚至于身体反应与独处时相比，有着天壤之别。所以管宁的割席断交才显得难能可贵。当然我们并不提倡如管宁般做得如此极端，但是当有人破坏了安静的环境，有人正在享受诱惑，并想拉你进入之时，我们希望你能说不。当你能够静下心来时，你正确的行为必然能够受到认可，以正姿树正行，一人做到，定然可以人人做到，班风班纪的建设不就是在于每个人做到规范了吗？

　　一言以蔽之，学习的进步就是一个从浮躁到静心的过程，希望同学们能有一颗平静的心去面对复习，最后预祝大家期末考试能获得好成绩。我的演讲到此结束，谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇29**

　　各位老师、同学们：

　　早上好！

　　今天我国旗下演讲的题目是：期末考试，你准备好了吗？ 时光如梭，转眼间一个学期即将结束，期末考试一天天临近，你们都准备好了吗？在过去的时间里，我们收获着快乐，收获着成功，不知不觉中，我们就要迎来本学期的期末考试了。期末考试是对我们一学期以来学习情况的检验，通过考试，我们可以总结一学期的学习情况，并检查自己的学习方法是否得当，以便在今后的学习中做出适当的调整。因此，期末考试对于我们每一个人都有极其重要的意义，我们一定要以正确的态度认真对待期末考试。

　　首先是做好考前准备。为了使考试达到预期的效果，我们要正确看待考试的目的，积极备考。复习期间，要讲究科学的复习方法，提高学习效率，保持正常的作息习惯。

　　其次要正确对待考试。考试既是知识的检测，又是意志的磨炼。考试时要紧张但不能过于紧张，要沉着冷静，对自己充满信心，同时要科学对待考试，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。遇到容易的试题不要忘乎所以，要细心谨慎；遇到难题也不要惊慌，认真思考。许多同学考不好是因为粗心大意，把会做的题随手做错了。我们要吸取教训，做到基础题不失分，争取战胜难题，并注意把握时间。

　　最后我们要“诚信”。“诚信”是中华民族的美德。期末考试中，我们要遵守考风考纪，发扬“诚信”品质，把真才实学充分发挥出来。

　　同学们，你们一定看到过运动场上运动员们努力拼搏的场面，希望你们像他们一样，朝着目标奋力冲刺！ 一次考试只是我们人生中的一小步，但只有走好无数个这样的一小步，才能到达理想的彼岸。 同学们，让我们面对每天升起的太阳，一起立下发奋学习的志向，一起向理想奋进吧！ 最后预祝同学们在期末考中取得优异成绩。以优异成绩向家长老师汇报。

　　谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇30**

　　亲爱的孩子们、尊敬的老师们：

　　大家早上好！

　　经过漫长的学习和努力，我们即将面对对自己所学知识的一次考查——期末考试。在这个特殊的时刻，我站在国旗下，想以《全身心投入，迎接期末考试》为题，与大家分享一些思考。

　　考试是一面镜子，使我们对前一阶段的学习情况有一个清晰而系统的了解。有人害怕考试，常想着要是没有考试就好了，事实上，人都有惰性，如果没有了考试，就缺少了学习的动力，就很难学好文化知识，因为考试也是一根鞭子，在不断的鞭策着我们，催促着我们努力学习。考试还是一剂清醒药，通过考试让你静下心来，认真反思前阶段的学习情况，找出问题的根源，是上课没认真听，还是作业没认真写，这样才能使犯过的错误不再犯，从而为我们今后的学习明确方向与方法。

　　期末考试是我们学期学习进程中的里程碑，同时也是对自己学习情况进行自我检测的时刻。每个人都渴望取得优异的成绩，不是吗？正所谓“付出多少，收获就有多少”，只有平时的不断努力，才能实现理想的成果。尽管距离期末考试时间紧迫，但只要合理规划时间，我们就可以取得更好的进步。我们要与时间赛跑，抓住每分每秒，提高学习效率。

　　那么，该怎么复习呢？

　　第一、不能浪费课堂上的一分一秒，抓住四十分钟。只有在课堂上认真听，才能理解老师所讲的内容，将他们转化为自己的`知识。

　　第二、课后认真复习。抓住重难点，合理安排时间。知识需要不断的梳理，才能记的牢。

　　有人说，一个用“分”计算时间的人，比一个用“时”计算时间的人，时间多出59倍！。因此，我们复习时，要充分利用点点滴滴的时间，争取多记几个公式，多背一段文章，多温习一遍老师在课上讲的重点……只要我们保持“钉子”的精神，去挤时间，保持恒心与韧劲，锲而不舍，坚持不懈，把流逝的光阴变成有用的财富，变成无限的力量！那时，你一定会感受到一个全新的天地，倍感快乐与轻松。

　　考试对我们来说虽是一种压力，但我们只要学会负重就不会跌倒；考试虽是一种挫折，但他能磨练我们强劲、坚韧的心灵；考试更是一种机遇，因为它能提升我们自身的素质。就如一首歌中唱道：“不经历风雨怎能见彩虹”。我相信，同学们只要认真复习，保持良好的心理状态，就一定能取得理想成绩。请记住：成功永远眷顾那些勤奋刻苦，持之以恒，拥有毅力，时刻做好准备的强者。

　　最后，祝同学们期末考试个个都能取得好成绩！

　　谢谢大家！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇31**

　　老师们、同学们：

　　忙碌又充实的一个学期转瞬即逝。在这寒冷的冬天，我们又迎来了期末复习和考试。期末考试是学校检验一学期以来老师与同学教学成果的一个重要标准，因此，它对于学校、对于全体师生都有重要的意义。

　　为了帮助同学们迎接最后的考试，今天，利用这个时机，对各位同学提三点要求：

　　第一、珍惜时间不浪费

　　当你感觉为时已晚的时候，或许是最早的时候。请同学们充分利用好零碎时间，学会排除各种干扰，消除各种杂念，请把所有与学习无关的事放一放，全心全意地投入到总复习中去。一心一意想学习，聚精会神谋进步。同学们要在老师的指导下，认真听好每一节复习课，仔细做好每份练习，认真做好错题的梳理！只要思想不滑坡，方法总比困难多，只要思想不消沉，学习成绩一定行，只要思想跟得上，学习成绩定向上！

　　第二、全面复习不疏漏

　　一个学期中学的内容很多，同学们要在老师的指导下，静下心来，扎扎实实地进行全面和系统的复习、梳理；复习时要落实根底，同时找准自己的薄弱点，抓住每门功课的关键点，每个单元、模块的重点和难点，有目的地进行归纳、整理、训练。倡导“作业之后要全对，考试之后要总分值〞的纠错行为，促使在每一份知识体系和能力要求上到达“总分值〞。

　　第三、诚信考试不偷看

　　我们每个人都应该有一种“文明考试，诚信做人〞的`意识，我们要以饱满的热情和积极的姿态投入到复习备考中，公平竞争，诚信考试，杜绝作弊，考出个人的最佳水平，考出班级的综合水平，考出风采。

　　老师们，同学们，我们用智慧培育理想，曾用汗水浇灌希望，如今，考试的号角已经吹响，胜利的旋律已在空间回荡。拿出你们的智慧，拿出你们的勇气，挑战期末考试，你们一定会为自己、为父母、为学校及所有关注你们人交上一份满意的答卷。

　　谢谢！

**鼓励期末考试的演讲稿 篇32**

　　各位领导，老师，同学们：

　　转眼就要到期末考试了，穿过教学楼的走廊，到处可以看到同学们认真读书，刻苦备考的身影。有一部分同学信心十足，也有一部分同学迷茫、焦虑。那么在这紧张而又充满收获的时期，我们该如何度过呢？

　　1.正确的自我评价，树立自信心没有信心会导致学生在考试过程中心理的混乱，影响了自己实力的发挥。树立自信的重要前提之一是准确地了解自己，建立符合实际的奋斗目标。如果自己的目标过高，通过努力也很难实现，那么在心理上自然地就产生了恐惧感。所以大家要对自己有一个准确定位，应对自己的学习基础、在班级名次、各科的成绩作客观的分析，根据这个分析来确定自己的目标。另外，也可以通过一些模拟练习，帮助自己寻找自信。

　　2.保持平常心，缓解考试焦虑 在紧张的复习阶段，大部分同学的心情都很紧张！这是难免的。考前适度的紧张和压力会促进学生全面、认真地复习，从而达到良好的考试效果。但是，也造成一些同学过度地紧张、焦虑和慌乱，以致考试时不能正常发挥。考试前我们可做些放松的运动，我在这里介绍几种简单的放松方法供大家参考使用。

　　(1)自我暗示法。告诉自己“这是一场普通的考试”，“我已经准备的很充分了”，“紧张很正常，我能控制好它”，“适度紧张是件好事，没必要过分担心”，“平静一会，试卷发下来就好了”。

　　(2)肌肉放松法。伸伸懒腰，你会不会觉得特别舒适？伸懒腰时身体肌肉伸展到最大程度后的松弛会让人觉得很舒服，紧张的时候可以试一试。如果动作没法做得那么大，用力攥拳头并慢慢放开也是很好的选择。

　　(3)呼吸法。在放松时，我们闭上双眼，用腹式呼吸法慢慢进行呼吸，吸气时，想像着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到头部，再到头顶中央的“百会”处；吐气时，想像这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降，直至回到丹田。这样一吸一呼，周而复始，反复进行。由于集中了全部的注意力，就能够使人逐渐排除一切杂念，收到消除紧张、自我放松的效果。

　　3.制定科学的复习计划

　　很多同学在期末考试之前都会有“头大”的感觉。一方面需要复习的内容很多，另一方面期末的功课紧，时间又不够，究竟该怎么办呢？实际上，越是“时间紧任务重”，越需要我们提高合理利用时间的能力，换句话说，学会制定计划十分必要。同学们在制定考前学习计划之前，首先要对自己的学习状况有一个全面客观的分析，将需要复习、掌握的内容进行分类，明确哪些是现在最需要提高的，哪些是已经掌握较好的，这样才能重点突出。其次则应基于自己的实际情况，选择有适当难度的学习计划和考试目标。

　　在时间安排方面，一般来说，早晨的时间头脑比较清醒，可以用来记背英语单词或文科类常识；午饭后可以休息一会儿；对于晚上的时间安排，可以依据不同的原则，比如以老师复习课的内容为基础和依据，将自己擅长和不太擅长的科目交叉进行，同时注意劳逸结合，这样才能做到专时专用，保证效率。只有对复习的全局有了把握，心里才会平静踏实。

　　4.科学安排作息时间古人云：“人之心不可一日不用，尤不可一日不养”，在复习中一定要主意科学安排作息时间，劳逸结合，不可暴学暴嬉。制订科学的作息时间表，努力做到早睡早起，不开夜车，不打疲劳战。这样才能保证考试时具有充沛的精力，清醒的头脑。

　　最后祝愿同学们在期末考试中发挥出自己应有的水平，取得满意的成绩。

　　谢谢大家。考试，你准备好了吗？

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