# 高三班会课发言稿范文

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-06-13

*高三班会课发言稿范文（通用3篇）高三班会课发言稿范文 篇1　　亲爱的同学们：　　积极健康的心态是提高复习效率的重要保证，也是高考成功的关键。到了高三，每个同学都有一定的压力，都想考上一所理想的大学，这是很正常的想法。有的人把压力当成一种包袱*

高三班会课发言稿范文（通用3篇）

**高三班会课发言稿范文 篇1**

　　亲爱的同学们：

　　积极健康的心态是提高复习效率的重要保证，也是高考成功的关键。到了高三，每个同学都有一定的压力，都想考上一所理想的大学，这是很正常的想法。有的人把压力当成一种包袱，心里总在想：如果考不上大学，对不起父母、对不起老师，没脸见同学。于是对自己的期望值过高，一旦遇到困难就表现为焦虑、不安，甚至失眠、头疼，马上想到的就是“我的前途完了”，以至于使自己失去信心。而积极的心态应是把压力化为动力，树立充分的自信。

　　要知道，能够打败自己的，不是别人，而是你自己。你每天都要鼓励自己：我能行。即使遇到了挫折，也要从挫折中吸取教训；即使失败，那就认为失败是成功之母；即使再苦再累，你就认为这是“天将降大任于斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”，以后必成大事。这样，你既具备了吃苦的准备，又有了战胜困难的决心，每一天都过得非常充实，每天都要想一想“我有什么收获”，时刻使自己充满成就感，这样学习起来必然是快乐的，会达到事半功倍的效果。高三是一面镜子，你如果对它笑，它也对你笑；你如果对它哭，它也对你哭。每一个高三学子的正确心态是：笑对高三。

　　三、把好基础关

　　纵观近几年的高考，基础知识的分值能达到70%，而偏题怪题非常少见。这就要求我们在复习的过程中，严把基础关。认真研读课本，认真阅读和理解课本上的每一章节、每一段落、每一幅图，认真对待老师介绍的典型习题、总结的知识要点，认真做每一道题。在掌握知识点的基础上，根据知识之间的内在逻辑联系，把知识点串起来，形成知识体系和知识网络，把书由厚变薄，然后再由薄变厚。准确记忆和正确理解书本上的各个知识点，在每个知识点的掌握上不留空白和隐患。当你闭上眼睛把这条线提起来时，就能够把相应的知识在脑海中重现。

　　四、把好记忆关

　　高考在一定程度上就是对同学们记忆知识多少的考查。如果一个人不善于记忆，脑子里空空如也，何谈知识的灵活运用？不少书上介绍了很多记忆方法，像类比记忆、谐音记忆、情景记忆、顺口溜记忆等等。不管采用什么方法，重复记忆是加深印象的最有效的方法。有些事情你终身难忘，原因是你的印象太深刻了。有人曾经采用四轮记忆法，效果很好，也就是学完一课，课下抓紧时间记忆第一课的重点；学完第二课，记忆的是一、二课的重点；学完第三课，记忆的是一、二、三课的重点；一直到学完第四课。这样，第一课的知识就相当于记了四轮，然后放过第一课。这样符合记忆的规律，能够使所记的内容保持长久。

　　五、把好总结关

　　复习阶段要进行查漏补缺工作，经常总结。做完的题，把不懂处、易错处、常错处、常考处一一归纳总结，使自己对自己的情况心中有数，便于利用有限的时间弥补弱点。到了高三，老师都会让同学们准备一个错题本，把每次做题过程中的错题记下来，明确为什么错了、正确的解法是什么、以后应该注意什么，经常把错题本拿出来看，以加深印象。另外还要准备笔记本，把老师介绍的知识要点、知识框架加以整理，以便经常对所学知识进行小结，形成系统、形成网络，借此把自己掌握的知识提升到一定的高度，达到总揽全局的效果。

　　六、把好做题关

　　做题能巩固所学的知识，加深对概念、规律的理解；做题能发展思维，将知识转化为解决问题的能力：多做题是必要的。但并非做题越多收益越大，除了做题数量外，做题方法和“质量”也是至关重要的因素。首先要选一本适合自己的练习册（以老师推荐的为主），认真地做每一道题。在做题过程中还要注意锻炼自己的审题、分析、解题、书写能力，一定要亲自动手，把题完整地解下来，避免一看就会、一做就错。做完以后，不要一味往前走，还要回头看，这就是做完题后的反思、体会。命题者有什么意图？题目设计的巧妙处何在？此题的关键何在？题目有何规律？是否可推广成一类题型？这个问题改变设问角度，还会变成什么样的题目？这样做一道题，就能够起到举一反三、触类旁通的效果，复习效率会大大提高。

　　七、把好考试关

　　高三期间会有许多考试，一是为了检查我们的复习情况；二是为了模拟高考情景，锻炼我们的心理素质。我们平时就要有意培养自己认真仔细、顽强坚韧的品格。有的同学题难考不好，题容易还是考不好，这就是心理素质不好的表现。面对难题，苦思冥想，不得其解，心慌烦躁，知难而退；面对易题，得意忘形，粗心大意，白白丢分，这是同学们最易犯的毛病。其实，若能想到“我难人难，我易人易”，沉着应战，就能取得理想的成绩。要想在最后的高考中超常发挥，必须做到“平时如战时，战时如平时”。把平时的每一次作业都当成考试，卡好时间，给自己打分，及时总结，找出差距，这样在正式考试时才能从容面对，超常发挥。高考是全方面素质的考察，除了你的学习能力外，还考察你的心理素质、意志品质、习惯情操。

　　这几方面的素质都过硬，你才有可能达到一定的高度，有可能超越你的极限。高三一年必然是一次历练，只要调整好心态，用一颗平常心去对待，在老师的指导下，寻找适合自己的复习方法，提高复习效率，高三的一年必然是收获的一年，高三的一年必然是通向成功的一年。

**高三班会课发言稿范文 篇2**

　　你们好!

　　在这春风又起的季节，我们迎来了高考百日冲刺誓师大会。万米赛跑到了百米冲刺的时候了，嘹亮的号角已经吹响，我们听到了加速前进的命令：从现在起就要以傲视群雄的信心投入到高考的竞争当中，要以百分之百的精力投入到高考的复习当中，要以前所未有的毅力投入到决战攻关当中，去书写每一位同学的人生新篇章，书写我们濉溪二中的新篇章。

　　九百多天我们从风雨中走来了，我们踏过书山坎坷，我们渡过学海茫茫，让我们再用100天的勤奋来迎接命运的撞击，我相信一定会撞出闪亮的火花!

　　我们感谢生活，给我们留下了一百天的时间去努力。踏上最后的征程，我们更要沉着、冷静，以平常心对待学习和生活。学海无涯，还有许多知识我们没有很好的掌握，还有很多规律等待探索，还有很多技巧等待总结，还有很多错误等待纠正，每一个人都有做不完的事情，而且每个人都有难以想象的潜力，都有无尽的进步空间。放平心态，戒骄戒躁，潜力钻研，每一秒都有收获的契机，每一道题都有发现的喜悦。

　　一百天，每一天都是新的.一页，每一页都写满奋斗的历程。拿破仑说：最困难之日，就是离成功不远之时。先贤留下的哲理告诉我们：否极泰来，苦尽甘来。越是接近成功，道路便越艰险。艰难困苦，玉汝于成。放下包袱，勇往直前，无畏拼搏。高考是一场综合实力的较量，能驾驭知识，战胜困难的人才会赢得最终的胜利。

　　勤奋的学习加上正确的方法等于成功。只要我们全力奋斗每一天，就一定会取得成功的。我们站在春光中，信心满怀地迎接盛夏的到来。十几年的寒窗苦读、辛勤劳作，为的就是这最后的冲刺，决战的时刻。这个春季是希望之春，胜利之春。我们的心在此飞翔，在和煦的春光中梦一般绽放。走过迷茫、走过彷徨，积蓄力量，充满自信，变得坚强。用快乐迎接高考，用沉着对待学习，用平常心对待成绩，用无畏的心对待困难。

　　同学们，高考虽然不是人生的全部，但却是人生极为重要的一步。人这一生会有许多坎坷要跨越，高考也算其一。让我们“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦”，人生能有几回搏，此时不搏待何时?全身心的投入，一点一滴的积累，积蓄能量，整装待发，迎接六月。无愧无悔的过好每一天，从容自信的奔向理想，胜利一定属于我们!

　　最后，衷心祝愿辛勤培育我们的老师们身体健康，精神愉快，万事如意!

　　祝愿同学们一百天过得充实快乐，天天进步，六月高考，马到成功!

**高三班会课发言稿范文 篇3**

　　老师们，同学们:

　　大家早上好!

　　从今天开始，高考冲刺的战役正式打响。我们的足迹已装帧在季节的封面，生命的扉页，我们将踏上明年六月的征程，朝着六月的梦想努力奔跑。

　　许多人都说高三学子像精卫一样填着题海，嘴里好像永远都念叨着abc和某yz……，高三意味着充实，日出而作，日落不息!尼采说过：“一棵树，要想长得更高，接受更多的的阳光，那么它的根就必须更加的深入黑暗。”高三就该像一棵树一样坚韧而寂寞的成长!

　　高三是人生中最为亮丽的一道风景线，人生没有大学校园的记忆是不完美的，没有高三生活的回忆是有缺陷的。而高三又好像是一段又黑又长的隧道，几个月后的那个日子，就是火，就是光，就是路标，指点着我，我们，还有千千万万披荆斩棘，奋勇前行的同龄人!

　　我们都知道青春是美丽的，它不仅仅美在绚丽的外表，更美在昂扬向上的精神，美在奋然前行的决心。我们普通，因为我们和其他寒窗苦读的书生一样都在追梦;我们特殊，因为我们要做的是一份人生最为关键的答卷。

　　同学们，青春永远只会在奋斗中闪光!万里飘雪的北京皇城，我们放胆的心驰神往;烟迷柳垂的西子湖畔，我们要把脚印踏上;恢弘磅礴的古都长安，我们誓要登上它斑驳的古墙;璀璨繁华的明珠上海，我们要亲临黄埔迎风歌唱!黄鹤楼顶，橘子洲头，长城古楼，天涯海角，我们都要一一前往!

　　青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草。他可以为我们指引一个光明的前景，也会设下陷阱使我们堕落。但，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧?只要我们把准前进的方向，头顶的阳光一定是灿烂的!

　　高三是享受拼搏，奋斗人生的时光。花季少年，初生牛犊，指点江山，激扬文字，敢于天公试比高!年轻是我们的资本，成功是我们的追求。奋斗不止是我们的宣言，愈挫愈勇是我们的气魄!

　　同学们，我们从风雨中走过来了，在最后的冲刺中我们绝不能气馁。让我们用勤奋迎接命运的撞击，擦亮我渭中的牌子!既然我们拥有青春，既然我们决定挑战高三，就一定要用毅力，耐力，信念，勇气和自信去战胜一切，取得胜利。人生能有几回搏，此时不搏更待何时?朋友们，莫等闲，白了少年头，空悲切!选择泥泞的道路，才能留下脚印;不经历风雨，怎能见彩虹?不遇挫折，怎能品尝到成功的硕果?不经历寒冬腊月，又怎能有梅花阵阵扑鼻香?

　　现在距我们高考仅剩某某天，希望在这有间里，我们每个人创造自己的奇迹。在这过程中，我们可能会感到痛苦，彷徨，但有时伤害和失败不见得是一件坏事，他会让你变得更好，孤单和失落亦是如此!

　　同学们，眼泪不是我们的答案，拼搏才是我们的选择!坚持不住的时候，多问问自己，是否已经为了梦想而竭尽了全力?是否无愧于我们激扬的高三?

　　最后，战友们，让我们一起高声呐喊：黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还!

　　谢谢大家！

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