

## 中考考前动员讲话稿 ( 精选4篇 )

### 篇1：中考考前动员讲话稿

同学们：

上午好。十年磨一剑，今朝试锋芒。一考定终身，分数就是硬道理，中考争夺战马上就要打响了，今天，我们再一次集中在这里，为的是从后天就要进行的中考作充分准备，很有必要对大家进行一些指导。。

有一位教授说了一句话：“中考，四分考实力，六分考心理。”就是说一个人心理调节成功与否，将会极大的影响到他的中考成绩。所以希望今天的考前指导能有助于大家的应考心理水平及临场应变能力的提高，能最终有助于大家提高信心，取得优异成绩。

中考在即，如何缓解自己焦躁的心理？考前应做好哪几件事？考试期间应该注意哪些事项？

一、首先考前注意心理调节。做到十六个字：强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。考前做到以下几点：

1、合理安排时间，将重点的内容进行重点复习。如近段时间考、练过的综合试卷。

2、调整心理状态。许多同学在这个时候，会出现焦虑不安、担心考不好等心理负担过重现象。如何调整好考前的心理状态呢？一是要增加自信心。不要总是想着考不好，因为越是担心考不好，造成心理紧张就越是考不好。此时要相信自己，尽力就好，至于考试结果则不必再去多想。要以平常心对待，不要对自己太苛求。总之，考前要有一个乐观、自信、平和的心态。

3、调整睡眠，保证充分休息。从现在开始就不要再“开夜车”了，保持精力充沛。但严禁玩手机上网玩游戏。

二、要具备信心专心细心恒心——这是中考成功的保证。

同学们，竞赛的胜负不仅是技术水平的较量，而且是心理素质的较量，心理素质的好坏，直接影响竞技水平的发挥。考试也是如此，要在考试中保持最佳的心理状态，要具备“四心”：

1.信心：有它不一定能赢，没它一定会输。信心是成功的精神支柱，有信心的人有以下表现：

要充满自信，做到战略上藐视困难，战术上重视困难。胸有成竹，从容不迫

。信心在考场中的表现，是遇到难题，镇静自若，沉着应考。尽管中考的试题一般地讲不会太难，但是万一碰到难题，一下子做不出来了怎么办？这时候，既要自信又要冷静面对，一道题往往有几道小题组成，其中一个小题不会做，不等于别的小题也不会做。因此，我们一定要耐心看完整道题目，咬紧牙关，把会做的部分做出来，做到每分必争。感觉自己暂时一下子无法解答的题目一定要学会先放手，把其它能做出的题目先解答，如果有时间，再解决难题。

2.专心：头脑清醒、精力集中的前提。有的同学考前存在私心杂念，有畏惧心理，这是可以理解的。但一上考场，则必须排除一切干扰，专心致志、净化精神。只有专心致志才能保持头脑清醒，才能感知深刻、积极思维，才能处于最佳心理和生理状态。

3.细心：克服粗心，必须细心。别因一两分名落孙山。

第一、考前准备要细心。要做好充分的思想和物质准备。考前考后要检查准考证、钢笔及其它文具是否带齐，政史开卷课本及资料等，做到有备无患。

第二、考试时做题要细心。做题前先填考号、姓名，将试题浏览一遍，做到心中有数。做题时要先易后难。每道题都要细心、认真地研究。要学会“会做求全对，稳做中档题，一分不浪费。”切忌漏题，要注意试卷的正面和背面，不要漏掉背面的题。

第三、要有时间观念，充分利用有效时间。不应迟到，不宜早退，要做到三个环节：通览全卷，全面解答，校对复查，这样就可以使自己不失掉该得的分数。

做到细心的口诀：审题要仔细，题意要弄清，遇到拦路虎，不妨绕道行；细中求速度，快中不忘稳；检查要认真。

4.恒心：出师不利也要坚持到最后一秒。参加考试，不可能一帆风顺。有的人可能出师不利，首战受挫，第一道题就不会做或第一科就考得不够理想，有的人可能中途受阻。面对这种情况，容易产生消极情绪，而消极情绪对以后各科的考试极为不利。它会分散注意力、影响记忆、遏制思维、降低效率。这就需要冷静下来，认真总结失败的原因，尽快把注意力转移到下一门考试中，不必再对前者耿耿于怀。要提得起，放得下。考试期间做到三不：不同别人对答案，不讨论不会做的题，不找老师解题。决不能一失败就灰心丧气，要有恒心，要有锲而不舍的精神，不管前面的学科考得如何，都坚持考到最后一科，最后一秒。

三、注意几个细节：

1、利用好发完试卷，答卷铃还未打响的几分钟。如填好姓名、准考证号码、座位号、迅速浏览试卷，对考试内容有一个大致的了解等。

2、进考场之前，先到厕所一趟，做好生理准备。

3、进入考场前，用凉水洗一把脸，保证进入考场后有一个清醒的头脑。

- 4、至少准备一块手帕，防止因流汗等原因弄湿试卷，影响答卷。
- 5、进入考场可带一瓶矿泉水，在心理烦躁时，喝口水调节一下，起到镇静作用。
- 6、考试中遇到慌乱时，可以采取深呼吸几次或采取全身先逐渐用力然后慢慢放松的办法。

最后强调几个纪律问题：

- 1、绝不允许提前交卷。
- 2、考试中不允许睡觉。
- 3、严禁违反考试纪律。
- 4、书写尽量规范，涂卡涂满并涂正确，答题内容不能写到虚线外，否则无效。

最后，预祝同学们中考一帆风顺！满怀信心地步入考场，笑容满面地凯旋归来！谢谢大家！

## 篇2：中考考前动员讲话稿

老师们、同学们

大家上午好!

今天已是2010年6月12日，大家在实中历经三年寒窗，即将在8天后用收获来兑换你曾经的付出。正是这三年来所有的一切努力，将不知不觉地把你推向人生的又一个新的起点。

“未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。”人们时常感叹时间太瘦，指缝太宽。想伸手抓住时间的时候，才发觉它已然流逝。面对即将到来的中考，请问：你准备好了吗？

或许有的同学已经踌躇满志等待大显身手，或许有的同学正因成绩不理想而倍加努力，或许有的同学正争取时间做最后冲刺。此时此刻，同学们，你应该清醒地认识到：你们面临的，是人生第一次重要的选择，它将决定你是否能坐在重点中学的教室里学习，是否能顺利升学，进而决定你将来的人生发展。

你还应该清醒地认识到：你的父母正期待你传回捷报，你的老师正对你寄予厚望。同时，其他学校的竞争者们也在摩拳擦掌，跃跃欲试。所以，中考，容不得我们有一丝迟疑，中考，容不得我们有片刻停滞，中考，容不得我们有半点闪失！中考，我们必须胜利！

你更应该清醒地认识到：留给我们复习的时间已经屈指可数，我们在这有限的时间内如何提高复习效率和整体质量，如何有针对性地查漏补缺，如何调整到自己的最佳应试状态，这是中考前最重要的一次复习。

所以在这蓄势待发的关键时刻，我对同学们提出以下要求：

一、要有计划、有目标。盲目无序地蛮干、模糊不清的目标，是影响考试成功的重要因素。虽临近中考，不是书看得越多越好，也不是题目做得越多越难越好。有的放矢，制定清晰、明确、具体的计划与目标，才是提高整体复习效率的重要保证。

二、注重基础，注重课本，梳理结构体系，把知识织成“网”。建议大家除正常上好复习课以外，要留出时间梳理课本知识网络与结构体系，归纳、总结、提炼重点、热点题型的思路、方法、规律与解题步骤、注意事项等。也可确定若干个领域、若干条主线或若干个专题，编织复习的框架，构建知识网络系统、基本方法与技能系统、重要思想体系，弄清知识与方法的内在联系，形成众多的“知识树”、“方法链”和“思维模块”，努力做到“知识原理联通、思想方法贯通”。

三、强化信心、优化情绪、进入状态、充分发挥。应对中考，大家除了要情绪饱满，拥有必胜信念之外，还要讲究劳逸结合，保证睡眠质量，减少因紧张造成的兴奋、失眠，让大脑休息好。同时，减轻自己的心理负担，摒弃杂念，控制心态，不要遇到一点困难就惊慌失措，也不要因一些小事而分散精力，把全身心精力投入考试中，不骄不躁地去轻松上阵。此外，要灵活运用考试技巧和规律，发挥出自己的最佳水平，要想办法把自己所掌握的东西最大限度地发挥出来。

四、考试期间还要注意交通安全、饮食安全、人身安全等问题，谨小慎微，以充分准备铺就中考成功之路。

老师们，同学们，中考是一场精力和智慧的赛跑，希望大家以高昂的斗志、百倍的信心，坚定的意志投入到最后的冲刺复习中去，让我们今天的拼搏成为明天最美好的回忆，明天实中以你们为荣。最后，祝同学们在中考中沉着应对，稳定发挥，考出水平，取得优异成绩。

### 篇3：中考考前动员讲话稿

走进考场之前我和大家一样，这个时候有一点点小兴奋，小激动，小紧张。

为什么会这样？因为我们想考好，发挥好，仅此而已。很正常，紧张就是重视，就是关注，就能认真就能百分百投入，就具备了出成绩的基本条件。

曾经听刘英丽老师的课，好像是在十七班，刘老师说“考试虐我千百遍”，同学们说下一句是什么？（我待考试如初恋）

同意这种态度的请举手！

很好，说明大家都非常喜欢初恋的感觉啊，初恋的那种美好那种纯真，谁不喜欢呢？

所以，我希望同学们，不管你有没有亲身经历，都能带着这样的心态走进考场，就当做是去赴一场美丽的约会！两天四场，然后，然后呢？当然是修成正果嘛！

进场之前，和大家分享一点过来人的经验吧，早上我说了，悄悄说。

1、要相信我们的好运。天道酬勤也好，功到自然成也好，都是一个理，就是付出总有回报，上天从来不会亏待不偷懒不虚度不浪费不善良的人。而且，以我几十年的经历证明，凡是和我相遇的人都能平安健康，顺风顺水顺考试！

2、刚才分析了，我们是去约会，所以每一场考试，每一道题其实都是旧相识，老朋友，尽管都是化了妆，换了最漂亮的衣服，那是对我们的重视！我们肯定是心有灵犀一点通的。做题顺序，按平时习惯，尽量不要改。当让你浏览试卷得到时候一眼就看到了刚刚做过的一道题，别客气，拿下。那也没什么不可以的。

3、下笔之前看题号，十五分钟看选择。选择题没有涂卡那是奇耻大辱！

4、遇到拦路虎，不妨绕道行。不解释。

5、笔下写的不是字，一笔一画都是分！（孔庆东语）书写一定要让阅卷的人认识！

6、会的对，对的全，不会的蒙。蒙对了就是白赚对的！不许空白着，why？蒙的那个很多时候会得分，因为阅卷老师也会被蒙住。

7、不轻易改动，相信第一感觉。

8、不对答案不讨论，不管是谁。这是纪律！不解释。

9、以我为主，不管旁人，做最好的自己。

10、几个环节紧张小招数：深呼吸，会吗？伸懒腰，米字操，还有嚼口香糖，可以吃掉的那种。

我呢，和所有的老师们，还有你们的家长们，都在外边，运功发力，加油助威，你们就安心于纸笔之间，该干啥干啥！

最后，祝大家旗开得胜，鞭敲金镫响，齐唱凯歌还！

谢谢！

## 篇4：中考考前动员讲话稿

敬重的教师们、全体初三同学们：

今日是本届初三学子中考百日誓师的日子，在此，我谨代表学校对拼搏在中考一线的九年级全体教师表示真诚的敬意和诚心的感谢，对全体同学表示真诚的祝福和殷切的期望。

同学们，你们三年的汗水，千日的付出，终将结成六月的硕果，我们期盼六月的校园笑脸绽放，凯歌飞扬。面对中考，信任你们已然踌躇满志，信念百倍。你们身上承载着父母、亲朋好友的殷切期盼，承载着全校师生的热切盼望。在这冲刺20中考倒计时100天的关键时刻，我，作为校长，也作为你们的教师或朋友，盼望你们：少一些梦想，多一些理智；少一些急躁，多一些行动，以饱满的热忱，坚决的信念，迎难而上。我们的目标是：一年好过一年，一届赛过一届，用你们的精彩表现传递大庙中学的不息圣火，用你们的。中考成绩续写大庙中学新的辉煌！

诚心地盼望九年级全体教师以一切为了学生中考为根本，以学校的兴衰为己任，以自身前途进展为动力，抢抓时间潜心备课，讨论对策，负重前进，提高课堂效率，随时关注中考动态，准时把握最新中考信息，尽己所能地提高学生的学习效率、复习效率，利用有限的时间，争取制造最好的成绩。

同时，也盼望同学们在这最终的一百天里，调整心态，变压力为动力，

全身心地投入复习，备战中考，珍惜百天的每一秒，争取中考的每一分，以最正确的精神状态和最充分的学问储藏迎战中考。

我信任我们的盼望会像一粒种子经过我们九年级全体师生的细心呵护在暖和的三月发芽，在火红的六月收获。我坚信，你们有决心，肯定会有行动，我更坚信，付出终有回报，今日，你们以xx中学为傲慢，明天xx中学将以你们为骄傲！

感谢大家！

此致敬礼