# 最新中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语(十篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-07-17

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇一**

首先我来谈一下家庭教育的积极性。孩子的教育是由家庭、学校、社会三位一体完成的，缺一不可。这就好比一个三脚架，缺一条腿就会失去平衡。而在孩子成长的过程中，家庭是他接触最密切、时间最长的地方。所以说家庭教育是一切教育的基础，是打好孩子人生底色的教育。如果缺少了家庭教育，无论孩子进入多好的学校，配备多优秀的老师，也不可避免出现这样那样的问题。

我的职业是一名护士，但同时也是一位母亲。从孩子出生起，我就思考如何做好家庭教育。在自己摸索的过程中，我总结为三点：

1.孩子需要父母亲密的陪伴，父亲不可缺席;

2 .善于发现孩子成长过程中的问题，父母不断地调整自己，与孩子相互呼应;

3.优秀的父母是需要不断学习、不断完善来完成自我的二次成长。

我先来谈谈第一点，父母亲密地陪伴对孩子成长的意义。我们先来读这样一段话：每个孩子都是一颗花的种子，只不过每个人的花期不同。有的花一开始会很灿烂的绽放;有的花需要漫长的等待。不要看着别人怒放了，自己的那颗还没动静着急，相信是花，都有自己的花期。细心地呵护看书的花，慢慢地看着长大，陪着她沐浴阳光风雨，这何尝不是一种幸福。相信孩子，静等花开。

是的，静等花开。但这里也对父母提出了一个条件，那就是耐心地陪伴和细心地呵护。家庭教育和心理专家都指出：孩子0~12岁，尤其0~3岁之间是成长的关键时期，父母不应与孩子分离，不要以任何借口和孩子两地分居，或者放在身边也置之不理。能否跟父母建立亲密的依恋关系，关系到孩子一生安全感和幸福感的建立。我们有太多的父母忽略孩子。城市里忙事业打拼的父母，把孩子全权交给保姆;农村里忙着出去打工的父母则交给爷爷奶奶看管。我在网上看过一份关于孩子的调查报告，孩子们的心声：爸爸妈妈，我希望你们不那成功，我不要最昂贵的玩具和高价的培训班，我只要你们陪我。早教专家小巫说过：“没有任何一份工作能把24小时都陪进去，只有重视与不重视”。如果你把孩子当成最重要的会议，再忙都能抽出时间。在这里我强调一点，父亲不可缺席。古语说：“养不教，父之过”。而这个时代父亲缺席严重，在家庭关系中成为一个影子式的爸爸，形成了表面是双亲家庭而实质上是单亲家庭教育的现象。父爱和母爱缺一不可。母爱是家里的灯，柔和温暖，那么父爱就是外面的路灯，指引道路。父亲的理性思维与母亲的感性思维的互补对孩子的成长大有裨益。现在的父亲越来越忙碌，忙事业、忙应酬，都在追求名和利上所谓的成功。在《穷爸爸、富爸爸》一书里就有这样一句：所谓成功就是有时间照顾自己的小孩。所以我女儿出生后，我是要求丈夫参与孩子的哺育当中。工作之余，尽可能陪孩子，周末时一家三口出去亲近大自然，三人联体，很少分离，对女儿做到完整的陪伴。我想告诉爸爸们一句话就是：“没有推不掉的饭局，只有瞬间长大的娃”。

第二个就是做到高质量的陪伴

从种子破土而出、幼苗成长、枝繁叶茂、花儿怒放这一系列的转变中，父母除了需要静静地守候，在适当的时候是要予以养料、修剪、移栽的。父母良好的言行、情绪是孩子人格形成的养料。父母是原件，孩子是复印件。孩子出现的问题都是父母问题的折射。我性情急躁，在与丈夫发生争执时，情绪常常会失控，而丈夫都是保持理性的沉默。有一段时间孩子比较排斥我，亲近她爸爸。我不知哪里出了问题，有次女儿在我同事面前说：我妈妈是母老虎。我这才知道孩子排斥我的原因。后来我就尽量地控制好自己的情绪，结果那个亲近的女儿又回来了。孩子是我们的第三只眼睛，父母要不断调整自己，修正自己不良的言行。而阅读是一种精神给养，可以拓宽孩子的眼界，提高孩子的文化素养。我一直保持阅读的习惯，家里处处是书。言教不如身教，潜移默化之下女儿也爱上了阅读，极大地丰富了她的精神世界。随着女儿的成长，即将步入中学，我焦虑的是农村中学的学习环境不太理想。农村学校中的学生大多是留守的孩子，多数由爷爷奶奶看管，在学校出的问题层出不穷，令老师们焦头烂额，很多家长归之于学校教育的失败。其实在我看来是家庭教育的缺失，是缺乏双亲陪伴的情感饥渴所致。很显然，这块学习土壤不适宜更好地培育花朵，我们只有“移栽”。于是就把女儿转到县城读书。尽管县城有孩子的奶奶看管，我和丈夫仍不辞劳累奔波，就是不想错过孩子成长的每一瞬间。及时地发现问题。而当孩子出现负面情绪时，我们要做到及时“修剪”。高中的生活辛苦又紧张，理科生陷入刷题之中。有时女儿面对难题时会产生挫败感。有次她困惑地问我：“妈妈，我为什么要这么辛苦地读书”。我想到了最好的回答，那就是龙应台写给儿子安德烈的一段话：“孩子，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。”女儿听完这段话后，心情释然，调整情绪继续努力地投入学习当中。陪伴只有做到关于发现问题，不断地调整自我与孩子相互呼应，才是高质量的陪伴。

三是父母要不断地学习，不断完善自我，促进自己的二次成长。

虽然每朵花的培养方法不一样，但园丁的园艺水平在一定程度上会影响花儿的成长。其实许多家长都会出现成长的断崖。有了家庭，有了孩子就放弃了学习。我们应该感谢孩子的降临，从某种意义上来说，孩子是父母的老师，她来到这个世界上是督促父母把从前忽略的课程补上，不断完善自己的人生地图。孩子的起点是父母的肩膀。女儿在读小学时，乡下的英语教学与县城相比是有差距的。县城三年级就开始教授英语，而农村则是要到六年级才开课。很多从农村转入县城的孩子会出现英语断层，普遍英语成绩差，也间接影响了学习情绪。为了让孩子转学后无缝对接。我借来了书本，重新开始了学英语的过程。在孩子三年级时，周末我夜班或休息，就自己教孩子英语，一教就是四年。结果孩子转学后成功实现完美对接，英语成绩反倒处于理想状态。在陪伴孩子的过程中，我也一直在学习之中。通过自学拿到护士本科文凭和安徽师范大学汉语言文学大专文凭。我提升了自己，也在孩子的学习指导上发挥了作用。最为重要的是我学习的态度影响了女儿，所以女儿学习态度一直很认真，未曾改变。

其实教育的王道就是栽培好自己，我们要与孩子有交集，就要不放弃自我成长，提高家庭的软实力。

最后我把这段话送给在座的每一位家长：人在年轻的时候，千万不要借口忙而忽略对孩子的教育;在年老的时候，一切荣华富贵都是过眼烟云，而一个不成器的孩子，足以让你晚景惨淡。

让我们一起默默守望，静候花开。

我的报告到此结束，谢谢大家!

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇二**

尊敬的各位老师、各位家长，亲爱的同学们：

大家早上好!

5月春意正浓6月高考在即。今天有幸作为家长代表在此见证学校为我们的孩子举行18岁成人仪式，心情十分激动，首先我要对孩子们表示热烈的祝贺，祝贺你们成人快乐，在此我也谨代表全体家长向学校和老师们表示衷心的感谢。

今天举行成人礼仪式，既是对这个重要节点的纪念，也是要孩子们在思想上真正认识到：你已经不是一个淘气任性的孩子，而是一个应该学会认识自己规划未来创造人生价值为自己的所有行为承担法律责任和社会义务的成年人了。

此时此刻，我相信各位家长和我一样怀着十分复杂的心情看着孩子们，他们长大了，要独立面对社会了，作为父母，我们当然有很多的期待和嘱托，还有太多的担心和牵挂，在这里我只想提3点希望：

一是希望你们健康与快乐。健康是完美人生的保障，没有一个强健的身体一切无从谈起。父母最大的愿望也就是孩子能健康幸福快乐的生活。健康快乐是一个永恒的话题，记住它，你们会受益终身。

二是要独立自强，敢于担当，希望你们从现在做起，要相信自己，懂得珍惜自己，爱惜自己和保护自己，用自己的意志和智慧独立处理好学习生活，工作中的问题。面对任何困难你们都要挺起胸膛，不畏竞争不畏艰辛勇敢地担起你们的责任。

三是要懂得知恩、感恩、珍惜情谊。你们在父母老师同学们的相伴中一路走来，你们要感谢父母，你们要感谢老师，同样你们也要感谢你们身边的同学。同窗共读，朝夕相伴，希望你们要好好珍惜同学情谊，在以后的人生路上多多联系，相互关心。今后无论走到哪里，无论从事什么工作，想念一下，亲爱的母校、永远的老师和曾经的同学。

高考在即，作为家长我们知道你们此时已经很累了，你们正在进入复习迎考最困难的时期，这一切我们家长都看在眼里。感同身受，曾经的高考，人生的经历告诉我们最艰难之时就是离成功不远之时，只要努力了就没有失败者。千万别留遗憾，孩子们只要你们满怀信心全力以赴，就能够圆满完成人生的第一大考。送自己一个最壮美的成人礼，祝你们心想事成金榜题名。

兵团二中的老师们敬业忠诚、素质精良、无私奉献。尤其是高三的老师们他们没有太多的时间关心自己的孩子，没有太多的精力去关注一下自己的家庭，为了你们这些孩子的成长与发展起早摸黑、默默耕耘，付出了无数的心血，他们是你们人生中最重要阶段的引路人。

最后我代表家长们对高三的全体老师点个赞，说一声：老师们你们辛苦了，谢谢你们!

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇三**

窗外风儿清清，鸟儿啁啾。窗内阳光跳动，梦儿甜甜。时间之舟悄悄驶进梦境，拉开惺忪的眼帘。生活的风车每一天都周而复始的转动，而我却不感觉到那是一座褪色的雕塑，因为感动每一天与我同行。

生活中处处存在着感动，哪怕是一草一木，一花一石。带着感动出发，我发现生活之河中，每一种水滴碰撞声都是那样清脆悦耳。

清晨，当我睁开惺忪的睡眼走在通往教室的小径上时，那嵌满的花石让我感动，它们给我以抚摩，让我在惬意中送走梦之神。充满雾气的石亭会让我感动，仿佛置身于仙境，让我感觉自我已到达生命的最高境界。那冲破云层跳动的红日，像是亭顶上的一颗宝石，却又像我人生的明灯。我快步奔向教室，开始一天的学习。

课堂上突如其来的灵感会让我感动，它让我与知识并肩走入同一扇大门，开始我的行程;它让我与美同行，去欣赏行云流水的古今佳作，与跳动的音符共舞;它让我从迷雾中走出，不再犹豫，而让自我多一分自信。教师那广博的知识，会让我感动，那感动如催化剂，加速我向梦想进程的速度。总之，感动让我吮吸每一节课的精华，充实我的知识行囊。

放学路上的一见一闻会让我感动。当花季来临时，群芳争艳。繁忙的蜜蜂，煽动着水晶般的翅膀，穿梭在花蕊间，嗡嗡地叫着，吮吸着，似乎在相互庆祝这完美的时节。这情景让我感动，这些小生命在自我的灿烂时期竞相展现自我，并不为生命的短暂而悲伤。这又鼓足我奋斗的勇气，去采摘生活中的花朵。

带着感动出发，每一天都会将行囊充实，无论是喜还是忧。我都会觉得那是自我阅历上的一个个字码。

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇四**

我无助地望着这茫茫大雨，同学们都陆续回家了，有的是父母来接，有的是自我撑伞回家。很快，校门口就仅有我一个人了。我明白，爸爸妈妈今日没空，不会来接我的。然而，不幸的是，我忘记了带伞。

我该怎样办?留在这儿吗?等着父母在百忙之中抽出点时间来接我?这样的期望似乎十分渺茫。跑回去吗?家其实也并不远，只是面前的瓢泼大雨让我畏惧，犹豫多次，我还是选择了前者。

事实证明我的选择是错误的。马路上空无一人，由于是冬天，天黑得很早，昏黄的路灯亮起来了。我犹豫着，犹豫着是否应当出发回家。

雨小了些，这给了我出发的勇气。那么出发吧!我直接冲出去，不留给我自我任何思考和后退的余地，飞一般地冲进茫茫雨夜中，飞一般向家的方向冲去。冰冷的雨点打在我的身上，冷得刺骨，冷得寒心，我顾不上那么多，只明白奔跑，奔跑，泥水四溅，溅到我的脸上、身上。我仿佛忘记了寒冷，冰冷的雨水麻木了我，我的双腿已经不听使唤，只明白交替迈步，但我的目标仅有一个：回家。

最终，要到家了!家近在眼前，大概仅有三四百来的距离。忽然，这时，我踩到了一个水坑，滑了一跤，整个人一下子扑进水坑中，湿了一大片。膝盖也磕到地上，很疼，可能是擦破了皮。可是，我顾不上停下来检查伤势，只是从地上爬起来，继续奔跑。

最终，我到家了!我全身早已透湿，星星点点的泥水溅满了双腿。我的心却是炽热的。因为我出发了，所以我才回到温馨的港湾，即使历经风风雨雨，那又怎样?仅有出发，才能到达梦想;仅有出发，才能来到心中的目的地!

所以，出发吧，少年!

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇五**

明天是未知的，明天是充满期望的。

天色灰蒙蒙的，好像立刻就要下雨。我中午放学后赶紧往家里赶，既想快点到家，又不想到家。因为，这次的月考成绩实在是太差了。“啪嗒……”一滴雨落在了眼镜上，模糊了我的视线，我却没有伸手去擦。“滴答滴答……”雨越下越大，我赶紧找了个屋檐躲了起来。看着灰蒙蒙的天，看着小树的枝条上落满了雨，压低了树枝。我心境也因这天气而变得更糟，然后浮想联翩。

我终究还是个乐观的孩子。我并不觉得是因为自我笨才考砸的，我明白，我是自我没有好好学，放学回家后也没有复习的缘故。我懒，并且这能够改变，不是吗我不能够因为一次成绩不好而越发懒惰，最终最终一发不可收拾，过着普通平民的生活，或许比这更糟。我此刻不甘于现状，我想要改变，并且我认为：如果你无法忘记昨日，就不会有一个更好的明天。

“失败乃成功之母”，众所周知，没有失败，哪里有动力来努力，最终获得成功呢仅有懂得自我为何失败，向什么方向努力，而付出“劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”的努力后，明天的幸福就是属于你的。

雨一会就变小了，太阳出来了，暖洋洋的。阳光照在小树上，让人看着赏心悦目，自然心境也变好。我带着愉悦的心境一步一步地向家里走去。

所以此刻的我每一道题都用心去做，每一个语法都不落下，每一个词语都要斟酌……我期望我的努力真的能够换来完美的明天。

期望我能够不怕明天的困难与失败，带着微笑去迎接每一天，然后，向成功出发!

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇六**

第三次工业革命的来临使科技占据了世界发展的核心位置，作为新世纪的少年，什么对我们的明天最重要?当然是毋庸置疑的两个字：实践。

古时候有位船王，他打渔的技艺十分高超，谈起他，没有一个渔夫不敬佩的!船王有三个儿子，从出生那天起，船王便教他们打渔的技艺：怎样织网最适宜，什么天气宜出海，鱼群的方向怎样找……等到三个儿子成年以后，船王要求他们第一次出海打渔，出海一个月，打的鱼却很少。船王很愤怒，一位朋友劝解：“你从他们小时候起就只教技艺、方法，却从来没有让他们出海过，一个月出海自然打不回来你想要的那么多鱼。”原先失败的原因就是——缺乏实践!

春秋战国时期，将军白起攻打赵国，赵国的主帅——老将廉颇深知敌强我弱便固守城池，白起攻城不得，便派人在赵国都城散布消息：“赵国的年轻将军赵括勇猛无敌，而廉颇贪生怕死。”昏庸的赵王便换上赵括做主帅，只知纸上谈兵的赵括很快战败，赵国的四十万军士惨遭活埋。赵括战败的原因，究其实——缺乏实践!

“实践，一切科学成就的来源!”诺贝尔物理学奖得主、华人杨振宁如是说，仔细想想，什么科学实验成果不是实践得来的呢?爱迪生发明灯泡时，关于发光物体就找了1000多种，实验达上千次，瓦特改良蒸汽机是从儿时就开始探索的。实践的重要性可见一斑!

中考的来临伴随着各项考试的来临。实验操作考试，这或许是实践的一个方面。但二十分的分值在笔试面前显得可怜。五月初的实验操作考试，前一个月才开始接触、训练。许多中学生不得不发问：“我们的民族缺乏了实践的本事了吗?”这个问题值得国人深思!

实践是个人的本事。实践是国家的动力，实践是民族的期望!让我们注重、培养实践本事，为祖国、民族的未来增添一片彩色!

向实践出发!

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇七**

各位同学：

大家好!我演讲的题目是《书写自己的生命传奇》。

相信大家都熟悉《西游记》里的故事吧。大家最喜欢哪一个人物?孙悟空!对，孙悟空机智勇敢、神通广大、聪明伶俐、武艺高强。那么我们能不能成为孙悟空那样的人呢?

有的同学说不能?因为孙悟空是天地所生，是神胞仙胎，并且出生在名山大川——花果山。我们是普通人，出生在平凡的地方，这就注定了我们与神奇无缘。

我们出生的地方平凡吗?在宇宙的海洋里，我们所处的太阳系和地球，是一个独一无二的奇迹，迄今为止，我们关于生命的确凿证据，只能在地球上面找到，相对于死寂的宇宙，地球不是名山大川吗?生命从诞生到进化到人类，用了几十亿年的时间，而孙猴子若想进化成人类，还需要上百万年呢?因此，我们每个人和孙悟空一样，都是天地所生，都是宇宙的神奇。

孙悟空出生之后，和普通的猴子一样，在山中，食草木，饮涧泉，采山花，觅树果。与狼虫为伴，虎豹为群，獐鹿为友，猕猿为亲。

我们出生后也和孙悟空一样，遗忘了自己的生命原本是一个伟大的奇迹，或者说，许多人一辈子都不知道自己的生命原本是一个奇迹。

孙悟空为什么会发现自己生命中的神奇?他为什么可以做美猴王，是他比别的猴子有特别的神通吗?没有!他靠的是什么?他靠的是担当和勇气。当众猴发现水帘洞时，谁都不敢进去，孙悟空叫道：“我进去!我进去!”于是，他从此就成了卓然于同类的领袖。

孙悟空的七十二变和筋斗云是与生俱来的吗?

《西游记》中写道：“次早，悟空与众师兄学言语礼貌、讲经论道，习字焚香，每日如此。闲时即扫地锄园，养花修树，寻柴燃火，挑水运浆。凡所用之物，无一不备。在洞中不觉倏六七年。”

这一段话告诉我们，任何“神通”的修炼都需要强烈的意愿、持久的寻找、刻苦的训练、谦虚的询问和追索。

只要像孙悟空那样努力，就会有奇迹产生。因为生命的潜能是不可穷尽的。今年感动中国人物中有一个叫刘伟的青年，10岁时因一场事故而被截去双臂，他没有怨天尤人，而是用这样两句话勉励自己“我的人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。”12岁时，他在康复医院的水疗池学会了游泳，两年后在全国残疾人游泳锦标赛上夺得两枚金牌;16岁他学习打字;19岁学习钢琴，一年后就达到相当于用手弹钢琴的专业7级水平;22岁挑战吉尼斯世界纪录，一分钟打出了233个字母，成为世界上用脚打字最快的人;23岁他登上了维也纳金色大厅舞台，让世界见证了中国男孩的奇迹。感动中国评委会给他的颁奖词是：当命运的绳索无情地缚住双臂，当别人的目光叹息生命的悲哀，他依然固执地为梦想插上翅膀，用双脚在琴键上写下：相信自己。

同学们，让我们记住自己的生命原本就是一个奇迹，刻苦学习，不辜负来之不易的生命吧!

谢谢大家!

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇八**

人生大道，悠远漫长，我们要走的路还很长。很多人都认为人生的终点仅有一个，的确终点仅有一个，可是途径却是多样，当我站在起点时，我发现，我有一条勇敢的途径。

在温馨的回忆里，我寻找到一件事。那是一个寂静的夜晚，我睡在床被上，当时我还小，对于一个人独自睡还是抱有恐惧的情绪。我蜷缩在被子里，眼睛紧闭，心里不免有些慌张，同时期望自我能快点睡着，度过这无声的夜晚。

就这样，时间一分一秒的流逝，我的心境也平静下来。就在万物归寂的时候，毫无预兆的滴答声突兀地在我耳旁响起，我的心也立马揪紧。怎样回事?一个大大的问号带着淡淡害怕在我心里冒起。滴答声仍在继续，我的心仍在揪紧。一段时间过去，我莫名觉得不对劲，但又不敢去探查。于是，一场“心理交战”在我心中展开。去?还是不去?最终我最终鼓起勇气，一窥究竟。

我下床穿好鞋，悄悄地走出房间。听声音，能大概确定是从卫生间发出的，我看着黑不溜秋的卫生间，心中无疑是害怕的，但总是有一个勇气推动着我来到卫生间门口。我慢慢地伸出头往里看，样貌看起来倒像一个小偷似的。在看卫生间时，突然开到一团黑影，我几乎条件反射般缩回头，捂着不断加速的心跳，妈呀，吓死我了。心境起伏一会，我擦了额头的汗水，心里不断退缩，还是回去吧。就在我的这念头出现时，又想起妈妈说过，男子汉要勇敢向前，不畏恐惧。对，我要勇敢，怎样能胆小?一股前所未有的勇气涌上心头，我大胆踏出一步。此刻的我明白，那是我的一步，已经是在向勇敢踏出一步，向着勇敢出发。

至于最终的结果，黑影是一团毛巾而已，滴答声也只是水龙头未关紧而漏水罢了。回忆那一晚，虽然是一件平凡的小事，但从那以后，我再也不惧怕夜晚降临。我明白，那是勇敢，我已踏出勇敢的一步。

漫长的人生，我已向勇敢出发，勇敢的力量促使我勇往直前。至今回忆起来，我都觉得那一晚的一步，是我向勇敢出发的前奏，为之后的前行吹起的号角!

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇九**

为迎接考试而进行复习，是每个学生经常的生活体验。有的学生由于复习时安排得当，心理稳定，情绪较好，所以复习扎实周到，考试时考出水平，获得好成绩。也有的同学则相反，由于心理不稳定，情绪烦躁，影响和干扰复习，也影响了考试水平的发挥和成绩的提高。所以，调节好迎考复习时的烦躁情绪是学生搞好复习考试的重要一环，决不能等闲视之。

1、要搞清烦躁情绪产生的根源是什么

造成情绪烦躁的原因是多方面的，有的是因为害怕考试，一碰到复习迎考就心情紧张，紧张之下就产生烦躁;有的是由于复习没能计划，一会儿弄弄语文，一会儿读读外语，一会儿做数学，混乱的复习导致心中不忠实造成烦躁;有的是由于复习疲劳过度，缺乏必要的休息和睡眠，身体过分疲劳，引起烦躁情绪，也有的是由于平时不认真学习，复习时砬到的问题一大堆，学习状况不佳与想考一个好成绩之间的矛盾致使心理烦躁不安……。只有弄清造成自己烦躁情绪的确切原因后，才能有的放矢地进行调节。

2、对症下药地自我调节

针对造成烦躁情绪的原因，可从下列方面进行调节。

(1)正确认识和对待考试

考试在平时是一种检验自己学习情况的手段。通过考试可以了解自己掌握知识的情况，以便对知识的缺陷及时补上。在升学考试时，考试又是一种选拔人才的手段。通过考试将优秀人才选拔到高一级学校或重点中学进一步深造。了解了考试的性质，就应该正确对待它。害怕考试只会给自己心理增加压力，影响复习，甚至造成怯场，越怕越考不好。与其这样，还不如不要害怕，泰然处之。

(2)认真制订复习计划

井井有条的复习，自然比“脚踏西瓜皮滑到哪里是哪里”式的无计划复习来得扎实。扎实的复习就会使人胸有成竹，减少烦躁情绪。

(3)注意休息，避免疲劳过度

复习过度，造成重量和心理的过度褡均会影响复习和考试的效果，不宜提倡。复习时的有张有弛，劳逸结合是避免心理烦躁、提高复习效率的良方。

(4)抓紧平时的学习

平时认真复习，基础扎实，是取得好成绩匠关键。有了平时的扎实基础，复习时碰到的问题就会大大减少，使复习工作顺利进行。那种矛盾心理就会减轻，烦躁情绪也会随之减少。

**中学生成人礼的励志讲话稿 老师给学生成年礼的励志语篇十**

同学们：

大家好!我演讲的题目是：《我不是一张牌》。

大家一定都有玩扑克的经验。每副扑克有四种花色共54张。每张牌捏在我们的手中，它们的命运也掌握在其中，就连“大王”和“小王”也无法主宰自己的命运。

有时，我也在想，我们这场人生是否也是一盘牌局?我们每个人是否都如命运掌握在别人手里的扑克牌?回顾十几年的成长历程，在家里，要受父母的管制，有时甚至是厉声的呵斥;在学校里，要受纪律的约束，老师的训导;长大了参加工作又要受社会环境的限制，而不能由自己的意愿干你我想干的事。十一二岁，在儿时的憧憬里，该是一个充满阳光的辉煌灿烂的季节，然而，当你自己亲身乘上这趟列车，又常会感到身不由己。

就拿考试来说吧，考好了，家长会把你当宝贝，对你寄予的希望也就越大!早上牛奶，晚上咖啡，似乎牛奶加咖啡就能把一个普通的人灌概成人才，甚至一条虫也能变成龙或凤!老师们提起你时也往往带着一种自豪的口气，脸上会泛起一阵欣慰的笑容，左邻右舍碰到你，也会瞅个没够，说个没完。那真是横着看你有出息，竖着看你前途无量;左看你是个人才，右看你是个栋梁。而当你付出汗水和努力后却未有收获的时候呢?家长虽只轻轻地说一句：“考大学可是你唯一的选择啊!”但你听起来却感觉好沉重好压抑;老师不会说什么，只是用一种期待的目光定定地盯着你，一直盯得你好惭愧好内疚;左邻右舍呢?他们也不过在与你擦身而过的一刹那，用一种令他自己也解释不清楚的神色瞅着你，那神情，足以令你原本伤感的心辛酸得掉泪!

我们随别人喜而喜，随别人忧而忧。如此说来，你我果真都成了一张扑克牌，一张任别人揉捏、任别人摆弄的扑克牌?没有自己的主张，没有自己的愿望，更没有自己的自尊。就这样一生摆脱不了别人的支配与选择?

果真这样吗?不!我在心里这样对自己说：我们绝不是一张扑克牌!

扑克毕竟没有思维，而我们，却是一群有着高级思维能力的活生生的人啊!我本该拥有与扑克截然不同的人生!自己的历史靠自己去书写，自己的青春靠自己去创造，自己的世界靠自己去闯!而不是像牌那样在冥冥中失去自我!

谢谢大家!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找