# 2024年高三班主任寄语励志正能量(优质14篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-08-08

*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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。高三班主任寄...*

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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**高三班主任寄语励志正能量篇一**

叶雪敏：无论去哪儿，什么天气，都记得带上自己的阳光。

刘娟：你的学习从现在开始，无论承受多大的困难和挫折，你都要每天进步一点点。

郑丹桦：你的意志和行动将体现你的风采。

李基文：高考的竞争是压力和挑战，也是机遇和希望，成功属于战胜自我的人。

黄燕：有平常心，就会有最佳的发挥；怀自信心，便能跨越每一个障碍。

乐娴：三分天注定七分靠打拼，沉下一颗心，以不变应万变。

曾雯静：给自己一份慰籍，给自己一份勇气，跌到了自己爬起来。

刁思婵：人生的旅途并非花团锦簇，坎坷磨难常常使你以伤痕累累来诠释，而生活的热情不能就此冷却，路，还得走下去。

邱丽娟：勿轻言挫折感、无力感。纵然困难如石，也要钻过去；更何况所谓的困难，可能如纸之薄。

余艺：人生舞台的大幕随时都可能拉开，关键是你愿意表演，还是选择躲避。

吴春燕：失败是什么？没有什么，只是更走近成功一步

黄玮：再冷的石头，坐上三年也会暖。

曾琳：平凡的脚步也可以走完伟大的行程。

黄鸳鸯：世上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝着什么方向走。命运掌握在自己手中。

黄惠丽：征服畏惧建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。学习政治也是。

杨苗苗：最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

邱小菁：外在压力增加时，就应增强内在的动力。

邹文祯：如果要挖井，就要挖到水出为止。

杨志芹：再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。

邹志文：当一个人先从自己的内心开始奋斗，他就是个有价值的人。

杨莉：忍别人所不能忍的痛，吃别人所不能吃的苦，是为了收获别人得不到的收获。

邹双双：要记着，成功并不是依存于你是什么人或拥有什么，它只取决于你想要的是什么并能否坚定的去努力实现！

骆演燕：天下大事，必做于细。做事认真专一，你将走向成功。

吴惠平：充满自信，并勤奋努力，一切困难都会迎刃而解。

叶秀平：现在的磨砺就是将来成功的资本。

卓巧玉：用自己的不懈努力证明你一点儿也不比别人差。

谢艳芳：靠着你的勤奋，就会站在那成功的金顶，傲然挺立。

黄春丽：每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。

刘佳：成功需要成本，时间也是一种成本，对时间的珍惜就是对成本的节约。

唐顺文：仰望险峰，只能知道它的高大，而探索险峰，却能知道自己的高大。

张冰：望你记住：精诚所至，金石为开。只要努力，再大的困难都能克服。

官仕武：你蕴含着无限的潜力，发掘它会得到意想不到的结果。

张丽：在通往知识的顶峰的路上长满了荆棘，望你克服困难，勇往直前！

陈志良：路，要一步一步、脚踏实地地往前走，才能获得成功！

黄中华：努力从今天开始，成功从零开始。

曹连燕：自信，是迈向成功的第一步。

刘怡萍：认真是成功的秘诀，粗心是失败的伴侣。

彭美丽：当你尽了自己的最大努力时，即使失败也是伟大的。

杨欣禧：即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。

黄弈波：做勤劳的小蜜蜂吧，你会品尝到成功的喜悦。

刘美琦：轻轻松松地学习，轻轻松松地生活，做个充满自信的女孩。

胡捷：用笑去面对困难，用泪花去迎接胜利，做一个坚强的男子汉。

邹顺锋：只要路是对的，就不怕路远。

朱小妙：时间就像海绵里的水，只要挤，就会有的。

邬东强：多希望你用心抓住每一个机会，决不放弃成功的希望。

邬定科：乘风破浪会有时，终有一天，你会在属于自己的天空中翱翔。

陈柳鹏：认真能陪伴着你，成功也就能陪伴着你。

甘思婷：勤奋、认真的你，再认真、踏实些，必定收到累累的硕果。

杨建：在逆境或困难中经受住考验，这样的人生才有价值。

唐丽花：把理想放在赛跑道，不要放弃这场竞赛。只有不断寻求超越，才能赢得无比喝彩。

曾国辉：不抛弃不放弃，许三多同样有登顶的机会

谢惠霞：今天比昨天好，这就是希望

马翠翠：无论何时：积极的态度像太阳，照到哪里哪里亮；消极的态度像月亮，初一、十五不一样，希望你永远乐观向上。

刁镜杰：相信：机会是创造来的，不是等来的。

傅文琪：一个人走路走得最远的不是走得最快的；而是能够不停走路的人

郑欢茹：再灿烂的阳光也不能消除阴影，再完美的人生也不能没有瑕疵，希望你学会与痛苦同行，去追寻快乐。

郑丹丹：时间是最有情，也最无情的东西，每人拥有的都一样，非常公平。但拥有资源的人不一定成功，善用资源的人才会成功。请善待时间。

唐凯：生活就是这样——不论你是羚羊还是狮子，当太阳初升时，就得毫不犹豫地奔向前方！

钟宏道：不大可能的事也许今天实现，根本不可能的事也许明天会实现。

刁晨晞：狭路相逢勇者胜，希望你以勇者的姿态走完高三这段艰辛的路程。

卢桂红：世上无难事，只要肯登攀。一步一个脚印，定能走出一个自己的天。

张霞红：用汗水织就实力，用毅力成就梦想，用拼搏铸就辉煌

刘惠：不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。金榜题名时，希望你就是那样一朵灿烂的梅花。

刘小英：从容应对，倾出所能，走过风雨必现彩虹

**高三班主任寄语励志正能量篇二**

1.在即将分别的时候，我以最诚挚的心意，用最吉祥的语言祝福你们，梦想成真.毕业不是出局，而是扬帆出航;毕业不是终点，而是新生活的开始班主任寄语，请坚信:无论什么时候，我都与你们同行，放心去飞吧，因为我对你们的爱是深沉和执着的.面对离别，让我们青春的微笑绽放在夏季校园!

2.绿意染浓了枝头，夏气渐渐浮起，离别的脚步已经临近，分别在即，总是百感交集，思绪万千。请同学们记住“成功的路上没有掌声”。希望你们能不甘学习的清苦和奋斗的艰辛与孤助，努力拼搏，不向一次次的挫折和困难低头。相信成功就在不远处等着你。

3．忆往昔，十年寒窗苦读书，不知倾注亲人老师多少心血，更不知自己经历了多少酸甜苦辣，如此辛苦为哪般？只为那鲤鱼跳龙门-------圆自己的大学梦。现如今严峻的高考形势，紧迫的时间将我们逼到“破斧沉舟，背水一战”的关头，人生能有几回搏，此时不搏何时搏?愿同学们鼓起理想的风帆，树立起必胜的信心，拼搏最后20天，走好高三每一步，将被高三学子视为黑色的六月，变为充满欢歌笑语的红色六月。

**高三班主任寄语励志正能量篇三**

1.只有刚强的人，才有神圣的意志，凡是战斗的人，才能取得胜利。

2.抱最大的希望，为最大的努力，做最坏的打算。

3.没有不可能完成的事，只有可能完成的事。

4.最滑稽的事情莫过于踩在“出入平安”的地毯上摔了一跤。

5.书籍使人们成为宇宙的主人。——巴甫连柯

6.一个人所能做的就是做出好榜样，要有勇气在风言风语的社会中坚定地高举伦理的信念。

7.是大山就有高度和坡度，是江河就有宽度和深度;是人就存在不足和错误。

8.困难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。

9.惜光阴百日犹短，看众志成城拼搏第一;细安排一刻也长，比龙争虎斗谁为争锋?!

10.我觉得坦途在前，人又何必因为一点小障碍而不走路呢?——鲁迅

11.多花时间成长自己，少花时间去苛责别人嫉妒别人。

12.要掌握书，莫被书掌握;要为生而读，莫为读而生。——布尔沃

**高三班主任寄语励志正能量篇四**

1.黄中华：努力从今天开始，成功从零开始。

2.曹连燕：自信，是迈向成功的第一步。

3.刘怡萍：认真是成功的秘诀，粗心是失败的伴侣。

4.彭美丽：当你尽了自己的最大努力时，即使失败也是伟大的。

5.杨欣禧：即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。

6.黄弈波：做勤劳的小蜜蜂吧，你会品尝到成功的喜悦。

7.刘美琦：轻轻松松地学习，轻轻松松地生活，做个充满自信的女孩。

8.胡捷：用笑去面对困难，用泪花去迎接胜利，做一个坚强的男子汉。

9.邹顺锋：只要路是对的，就不怕路远。（班主任）

10.朱小妙：时间就像海绵里的水，只要挤，就会有的。

11.邬东强：多希望你用心抓住每一个机会，决不放弃成功的希望。

12.骆演燕：天下大事，必做于细。做事认真专一，你将走向成功。

13.吴惠平：充满自信，并勤奋努力，一切困难都会迎刃而解。

14.叶秀平：现在的磨砺就是将来成功的资本。

15.卓巧玉：用自己的不懈努力证明你一点儿也不比别人差。

16.谢艳芳：靠着你的勤奋，就会站在那成功的金顶，傲然挺立。

17.黄春丽：每一发奋努力的背后，必有加倍的赏赐。

18.刘佳：成功需要成本，时间也是一种成本，对时间的珍惜就是对成本的节约。

19.唐顺文：仰望险峰，只能知道它的高大，而探索险峰，却能知道自己的高大。

20.张冰：望你记住：精诚所至，金石为开。只要努力，再大的困难都能克服。

21.官仕武：你蕴含着无限的潜力，发掘它会得到意想不到的结果。

22.张丽：在通往知识的顶峰的路上长满了荆棘，望你克服困难，勇往直前！

23.陈志良：路，要一步一步、脚踏实地地往前走，才能获得成功！

24.邬定科：乘风破浪会有时，终有一天，你会在属于自己的天空中翱翔。

25.陈柳鹏：认真能陪伴着你，成功也就能陪伴着你。

26.甘思婷：勤奋、认真的你，再认真、踏实些，必定收到累累的硕果。

27.杨建：在逆境或困难中经受住考验，这样的人生才有价值。

28.唐丽花：把理想放在赛跑道，不要放弃这场竞赛。只有不断寻求超越，才能赢得无比喝彩。

29.曾国辉：不抛弃不放弃，许三多同样有登顶的机会

30.谢惠霞：今天比昨天好，这就是希望

31.马翠翠：无论何时：积极的态度像太阳，照到哪里哪里亮；消极的态度像月亮，初一、十五不一样，希望你永远乐观向上。

32.刁镜杰：相信：机会是创造来的，不是等来的。

33.傅文琪：一个人走路走得最远的不是走得最快的；而是能够不停走路的人

34.郑欢茹：再灿烂的阳光也不能消除阴影，再完美的人生也不能没有瑕疵，希望你学会与痛苦同行，去追寻快乐。

35.郑丹丹：时间是最有情，也最无情的东西，每人拥有的都一样，非常公平。但拥有资源的\'人不一定成功，善用资源的人才会成功。请善待时间。

36.唐凯：生活就是这样不论你是羚羊还是狮子，当太阳初升时，就得毫不犹豫地奔向前方！

37.钟宏道：不大可能的事也许今天实现，根本不可能的事也许明天会实现。

38.刁晨晞：狭路相逢勇者胜，希望你以勇者的姿态走完高三这段艰辛的路程。

39.卢桂红：世上无难事，只要肯登攀。一步一个脚印，定能走出一个自己的天。

40.张霞红：用汗水织就实力，用毅力成就梦想，用拼搏铸就辉煌

41.刘惠：不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。金榜题名时，希望你就是那样一朵灿烂的梅花。

42.刘小英：从容应对，倾出所能，走过风雨必现彩虹

43.叶雪敏：无论去哪儿，什么天气，都记得带上自己的阳光。

44.刘娟：你的学习从现在开始，无论承受多大的困难和挫折，你都要每天进步一点点。

45.郑丹桦：你的意志和行动将体现你的风采。

46.李基文：高考的竞争是压力和挑战，也是机遇和希望，成功属于战胜自我的人。

47.黄燕：有平常心，就会有最佳的发挥；怀自信心，便能跨越每一个障碍。

48.乐娴：三分天注定七分靠打拼，沉下一颗心，以不变应万变。

49.曾雯静：给自己一份慰籍,给自己一份勇气,跌到了自己爬起来.

50.刁思婵：人生的旅途并非花团锦簇,坎坷磨难常常使你以伤痕累累来诠释,而生活的热情不能就此冷却,路,还得走下去.

51.邱丽娟：勿轻言挫折感、无力感。纵然困难如石，也要钻过去；更何况所谓的困难，可能如纸之薄。

52.余艺：人生舞台的大幕随时都可能拉开，关键是你愿意表演，还是选择躲避。

53.吴春燕：失败是什么？没有什么，只是更走近成功一步

54.黄玮：再冷的石头，坐上三年也会暖。

55.曾琳：平凡的脚步也可以走完伟大的行程。

56.黄鸳鸯：世上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝着什么方向走。命运掌握在自己手中。

57.黄惠丽：征服畏惧建立自信的最快最确实的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功的经验。学习政治也是。

58.杨苗苗：最重要的就是不要去看远方模糊的，而要做手边清楚的事。

59.邱小菁：外在压力增加时，就应增强内在的动力。

60.邹文祯：如果要挖井，就要挖到水出为止。

61.杨志芹：再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。

62.邹志文：当一个人先从自己的内心开始奋斗，他就是个有价值的人。

63.杨莉：忍别人所不能忍的痛，吃别人所不能吃的苦，是为了收获别人得不到的收获。

64.邹双双：要记着，成功并不是依存于你是什么人或拥有什么，它只取决于你想要的是什么并能否坚定的去努力实现！

**高三班主任寄语励志正能量篇五**

1.永远不要以粗心为借口原谅自己。

2.不苦不累，高三无味;不拼不搏，等于白活。

3.眼泪不是我们的答案，拼搏才是我们的选择。

4.争取时间就是争取成功，提高效率就是提高分数。

5.不必每分钟都学习，但求学习中每分钟都有收获。

6.依依终须别，此后盼珍重，再叙情更浓，高考顺利!

7.每天都是一个起点，每天都有一点进步，每天都有一点收获!

8.一分耕耘，一分收获，未必;九分耕耘，会有收获，一定!

9.名列前茅是银，日新月异是金。平日从严，高考坦然。

10.练习就是高考，高考就是练习。紧张而有序，效率是截键。

11.十年寒窗苦读日，只盼金榜题名时，祝你高考拿高分，鲤鱼跳龙门!加油!

12.三年寒窗今破壁，锦绣前程自此辟。挥毫烟云落笔疾，马到成功身名立!

13.你笔下拥有一个色彩绚丽的世界：愿你，也相信你，拥有另一个笔下灿烂的图景。

14.信念告诉我的人生，没有比脚更长的道路，没有比人更高的山峰。

15.总想赢者必输，不怕输者必赢。试试就能行，争争就能赢。信心是成功的一半。

16.生命之中最快乐的是拼搏，而非成功，生命之中最痛苦的是懒散，而非失败。

**高三班主任寄语励志正能量篇六**

2.成功的人分三种，一是一路领先，志在必得的，这样的同学身上有一股霸气；二是快马加鞭班主任寄语，更上层楼的，这样的同学身上有一种志气；三是力挽狂澜，异军突起的，这样的同学身上有一身的骨气。

3.从你们呱呱坠地的那一天起，你们的父母就对你们寄予美好的期望；从你们上小学的第一天起，你们就插上了理想的翅膀！从你们迈进淮中校门的那一天起，你就告诉自己：这里是我腾飞的地方！三十天，时间太短，对那些充满朝气、胸怀理想的同学，将更加奋发努力，分秒必争，因为他们相信，奇迹总是由强者创造的。

4.父亲的白发，母亲的皱纹，老师的苦心，好友的鼓励，那殷殷期盼的眼神，奔波劳累的身影，正是我们努力学习，锐意进取的不歇动力!

5.感性给人激情和力量，理性给人冷静和思索，感性和理性的结合，如同水与火的交融，狂热而柔静。一个人只有凭着这样的态度管理人生，离成功、幸福也就不远了。

6.高考的竞争是压力和挑战，也是机遇和希望，成功属于战胜自我的人。

7.高考是一场特殊的成人仪式，经历这场考试，你们不仅在年龄上步入成人的行列，而且整个身心也将经历一次前所未有的洗礼。高考是对人生的激励，对待高考的态度正是你对待人生态度的反映，经历高考却没有为之全力拼搏过的人生是缺憾的。高考划出一条线，这边是懵懂的少年，那边是成熟的青年，高考更是一道分水岭，两侧分明是不同的人生。

8.高三来了，哪怕你只是一个柠檬，也一定要做杯清爽可口，沁人心脾的柠檬水。

9.高三来了，哪怕你只是一颗小草，也请做一颗野火难驯，生生不息的小草！

10.高三来了，哪怕你只是一只蜗牛，也请做一只不懈努力，永不言弃的蜗牛！

11.高三来了，让我们不再观望，不再迟疑，放下犹豫，放下侥幸，全力以赴地投入高三的战斗吧！让我们火热的青春在拼搏和奋进的高三里得到永生！

12.寒窗十载，数日将决高下;豪气冲天，看我金榜题名。

13.建立自信的基础就是要承认现实，接受现实，并想法来改变现实。

14.今天是否尽心力，珍惜时间，思考和掌握了多少知识?

15.久有凌云志，此志可问天，心慕象牙塔，魂系梦亦牵，百万学子竞渡，扁扁小舟心几叶，风急浪无边。

16.乐观的人通常是一个拥有坚强意志的人，乐观的人视困难为常情。“困难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。”而悲观的人往往人为地夸大困难，被困难所吓倒。只有乐观的人才能正视外部的阻力和内心的障碍，勇敢地面对困难，经受住逆境的考验。

17.你的学习从现在开始，无论承受多大的困难和挫折，你都要每天进步一点点。

19.前程似锦激流勇进冲锋陷阵心如止水笑看六月云卷云舒傲对考场风云变幻

20.三分天注定七分靠打拼，沉下一颗心，以不变应万变。

21.三年苦读磨一剑，气定神闲战犹酣。势如破竹捣黄龙，千帆竞发齐凯旋。

22.生活就是这样——不论你是羚羊还是狮子，当太阳初升时，就得毫不犹豫地奔向前方!

23.生命就是奇迹，永远都不要放弃希望，哪怕希望渺小如豆，我们都要坚持举着它，即使烛火灼伤了皮肤，我们也不能放弃，否则我们将永远还在黑暗中。

24.时间是最有情，也最无情的东西，每人拥有的都一样，非常公平。但拥有资源的人不一定成功，善用资源的人才会成功。请善待时间。

25.世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔是天空，而比天空更为广阔的是人的胸怀。

27.遂了心愿，何惜衣带宽，胜勇敢更坚，是好汉，一十二年将去，弹指一挥间，可上清华揽月，可上北大摘星，世上无难事，只要肯登攀。

28.同学们，为了含辛茹苦的你所深爱的亲人；为了这宝贵的光阴与闪亮的青春，也为了维护作为一名学生、一个人的尊严，请努力吧！

29.同学们，我们即将走过高三，在这最后30天里，你打算留下什么呢？我想，留下的应该是人生道路上第一次全力以赴的拼搏身影，应该明白：拼搏人生，无怨无悔。人生拼搏，无怨无悔。只有搏过，才能无怨无悔。人生能有几回搏，此时不搏待何时。

30.我不想是否能够成功，既然选择了高考，便只顾风雨兼程。

31.无论何时：积极的态度像太阳，照到哪里哪里亮;消极的态度像月亮，初一、十五不一样。

32.阳光下，前方的道路依旧在无边地延伸着，我们带着希冀与执着，坚定地昂首前行。我们坚信，执着的追求，不懈的努力，一定会在最后的冲刺中把握自己的命运，让多年的期盼与梦想变成现实，使生活中的丑小鸭变成美丽可爱的白天鹅!

33.一个人的真正伟大之处就在于他能够认识到自己的渺小。

34.一个人走路走得最远的不是走得最快的;而是能够不停走路的人。

35.因为，我们没有改变不了的未来，只有不想改变的现在。

36.迎战高考，我们仍需自信，我们会一如既往地坚持，让学习始终充满动力，富有效率，直到最后征服高考。纵使山路十八弯，我们也依然执着，永不言败。也许挫折在所难免，但我们决不会在挫折面前退缩，我们会让挫折成为人生进步、成功的阶梯。

37.用汗水织就实力，用毅力成就梦想，用拼搏铸就辉煌

38.有平常心，就会有最佳的发挥;怀自信心，便能跨越每一个障碍。

39.再灿烂的阳光也不能消除阴影，再完美的人生也不能没有瑕疵，让我们学会与痛苦同行，去追寻快乐。

40.真正的高考胜利者并非是指那些成绩拔尖的状元，而是在高三这一年里成长起来的乐观、自信、坚忍不拔的你。

41.自信来源于对自我的正确认识，自卑来源于比较的结果。

42.走好选择的路，别选好走的路。

43.最好不是在夕阳西下的时候去幻想什么，而要在旭日初升的时候即投入学习。

**高三班主任寄语励志正能量篇七**

顶尖：意味着牺牲休息与娱乐；顶尖：意味着苦练坐功、少说多做；顶尖：意味着自觉性、效率性都超过他人；顶尖：意味着竞争更加残酷；顶尖：意味着离北大只一步之遥了。

这是一封深情的寄语，载着老师的美好期望，投向1班的每位同学。

我亲爱的同学们：高三，人生重大转折的里程碑，同学们，掂一掂“高三”这两个字的分量吧，充分用好永不再有的“高三”班主任寄语，我们希望的风帆才会到达成功的彼岸，我们才会攀上峰顶，成功女生才会向我们微笑。

同学们：高三意味着什么？

意味着：抓点滴时间，杨钉子精神，挖巨大潜力（钻）

意味着：善战略策略，重梳理归纳，求效率提高（研）

意味着：吃饭打冲锋，睡觉磨洋工，上课要集中，假日不放松。

我亲爱的同学们：唱响今天，放飞未来。我们的青春才有意义，我们才能在人生的长河中留下脚印。过去，已成为历史。未来，还带着写缥缈。今天，才是我们应努力抓住的。

同学们班主任寄语，北大在等着我们、漂亮的未名湖在等着我们。让我们聚焦650分，把目光锁定在让人艳羡的象牙塔尖，用青春、智慧和汗水去换取进入最高学府的”通行证“吧！

这并非只是深情的寄语，你能否读出它深藏的底蕴？这或许就是一张通行证。进入高三的大门，你就讲跨进名牌大学的殿堂。高三是实现你崇高理想，实现你家几代人梦想的转折点。同学们，让我们相约吧，相约在20xx年的北京，相约奥运，相约在20xx年的凯歌声中。

我亲爱的同学们：当你白发苍苍时，当你重回巴蜀是，当你回首往事时，当你享受成功时，你都可以骄傲而自豪的说：我的15岁、我的16岁、我的17岁、我的18岁，我的最有意义、最有价值的年华就是在巴蜀、在1班度过的！

马蹄激溅，金属碰撞！

**高三班主任寄语励志正能量篇八**

1.伴着你们成长，看着你们毕业。兄弟姐妹们，未来加油。

2.别死爱要面子不好意思问老师问题，哪怕再简单。他们不会吃了你的，相信我!不问白不问，别一再拖，总想以后问，以后你也不可再能问了。

3.别以为父母等告诫你是“读书为自己啊”，你就可以轻松自如。既然你花着父母的钱，享受着父母给予的生命，那你也应有一颗“感恩的心”。这，就是责任!

4.成长是一种美丽的痛，经历也是一种财富，相信自己，路就在脚下。

5.从今始，走向社会，洞悉社会，不要抱怨，不愤忿。以己之力，让世界因您而不同。

6.高一要学会适应、学会学习;高二要学会探究、不随大流;高三要学会执着，相信困难是暂时的，分数和名次上升是你的最大乐趣。

7.回首，是一段青春无悔的岁月，前望，有一个繁花似锦的前程。

8.快乐生活，健康成长，今日桃李芬芳，明日祖国栋梁。

9.你们是花蕾，你们是雄鹰，明天的世界，一定因你们更灿烂。

10.你们是一群即将展翅飞翔的鹰，相信你们会奋力搏击，快乐翱翔，幸福一生!

11.千万别沉溺网络、游戏。不然你近五年内一定会遭到报应的。它不仅仅浪费的是时间和金钱。而且会毁掉你的青春和美好的人生。

12.任性和放纵的后果都不会很好。哪怕到了高三下学期，你的成绩还不如意，没有关系，只要努力，还来得及。记住：千万不要因为失去信心而放任自己，否则后悔是迟早的事!

13.任性让你轻视那些你不喜欢的科目，最后出现弱势学科。学科成绩失去平衡，而高考最终需要的是总分。弱势学科会给你高考以沉重的打击。

14.如果把生命看作是一段生长的过程，那么此刻地你们正处在一次蜕变的关键点上;之后还有许多次历炼在等着你们。而生命就是从这一次次蜕变中走向了成熟和圆满。

15.生活是一本精深的书，别人的注释代替不了自己的理解，愿你有所发现，有所创造。

16.生为一中人，死为一中魂，为一中百十年校庆，让我们共同努力，贡献力量。

17.十二年苦磨一剑，气定神困战犹酣，势如破竹捣黄龙，千帆竞发齐凯旋。

18.竖起青春的桅，扬起信仰的帆，把好前进的舵，划起自强的桨——孩子们，请即刻把青春的船启航!

19.往事并不如烟，你我珍藏;未来似焰色反应，灿烂辉煌。

20.为什么要失去才懂得珍惜?上天已给了你一次读高三的机会，就好好做一做这个时段人生应该做的事--学习!

21.我深信，才华横溢的金钏学子一定是最棒的!

22.希望同学:过滤掉生活中的烦恼，萃取出生活中精华，利用分解的能量，化合出更大的成功。

23.相信太阳每一天都是新的，要有梦想，有梦想就有未来!

24.要大胆向老师提问、质疑、甚至争论，与老师谈话往往能使自己在某个问题的思考上豁然开朗，相比那些不愿、不爱问问题的学生，知识有更大的提高，思维也会更灵活。

25.要与父母建立好良好关系，多与他们沟通，交换看法，让他们成为你坚强的后盾!

26.一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。要想成功，单靠自己的努力是远远不够的。幸好我们班上有的是“高手”，它们大多很聪明，学习起来比我轻松的\'多，我就常常请教他们。

27.用第三只眼看世界。这是高中三年一直要坚持的事，冷静地看待事物，不因一时冲动失去方向，不盲从主流与大众，要有自己独特的见解，这样对你一生都有好处。

28.用一颗平常的心，去对待生活中不平的事。不管前面有风还有雨，都要用微笑去面对。

29.与同学讨论也是学习方法之一。有时，一个问题的不同见解会使好几个同学互不相让，引出一大堆证据来证明自己的观点，真是公说公有理，婆说婆有理，经过讨论建立起来的知识，更加晰明了，印象深刻。

30.愿为同学们植入更多的健康基因、快乐基因、智慧基因。请复制它们，转录它们，翻译他们。但不可让它们选择性表达噢!

31.在同学中找一个可以督促自己的人，可以不定期给你打镇静剂，每天可以检举你浮躁没有，这是一个很聪明的办法。

32.珍惜昨天，再以百倍的热情拥抱今天，那么，你就一定拥有美好的明天。

33.衷心的祝愿你们:用才智，胆略和毅力，开辟出一块属于你们自己的土地!

34.昨天你成为金中学子，你感到自豪，明天你成为社会精英，我为你骄傲。

**高三班主任寄语励志正能量篇九**

亲爱的同学们：

一、学习问题，在学习上由于以前的种种原因，致使你的成绩不如人意，在这十个月里希望你抓紧时间把成绩再提高，多做习题，该背的背，改读的读，在学习上多下工夫。不过实在是学不会的也可以放弃，不必死抠。

二、心态问题，在心态上要放的开，不和别人去比，努力去学就行，只要付出就有回报，天道酬勤。你的目标是本三，有专科保底，750分的50%是375分，60%是450分，70%是525分，375就可以上专科，450就能上本三，这是我的期望值。如果你能考出的500以上的成绩，那是奇迹。我期待奇迹发生。

三、学校环境问题，在学校，要尊重老师，上课随着老师的思路走，既然是老师肯定有老师的优势，42中虽说是只重视学习成绩，但毕竟是2类重点，有一定的优势。

四、身体方面，就你目前的身体状况，没有什么大的问题，放下包袱，轻装前进，学习之余，多活动，一是减肥，二是放松。高三这年，希望你，是善学，不是苦学，是我要学，不是被动的学。

五、卫生方面，希望你搞好个人卫生，清洁是第一位的，你的房间，要有条不稳，东西都要归位，找起来也方便。

高三这一年，爸爸妈妈会陪伴你一起走过，等高考过后，做为父母，我们会说，我们尽职了，不后悔；你会说，我尽力了，不后悔。这就是圆满，不在乎你的成绩高低。我相信你的能力，你能行！

努力学习吧，曙光就在前面！

**高三班主任寄语励志正能量篇十**

1、你有涌泉一样的智慧和一双辛勤的手，不管你身在何处，幸运与快乐时刻陪伴着你!

2、家长为你高兴，同学为你加油，老师为你祝福!继续发扬成绩，不断进取，你的人生一定很辉煌灿烂!

3、你关心班级，乐于助人，是老师的好帮手，是同学们的好榜样。

4、你拥有成功的昨天，但那毕竟已经成为历史。只有不断地努力，才能不断地进步，千万不要躺在过去的功劳簿上睡大觉。

5、成绩只代表昨天，所以，每个人都应该把成绩当作自己腾飞的起点。

6、你已经懂得了学习的重要，老师为你高兴。我相信，在成长的过程中，你会信心百倍，朝着更高的目标努力奋斗。

7、你诚实谦虚，待人真诚热情，乐于助人;学习上你努力进取，给老师们留下了深刻印象。相信自己，你会做得更好!

8、想到的事就立刻去做，连一秒钟都不要耽误，这会让你受益匪浅。

9、你是花季的蓓蕾，你是展翅的雄鹰，明天是你们的世界，一切因你们而光辉。

10、你的天赋好比一朵火花，假如你用勤勉辛劳去助燃，它一定会变成熊熊烈火，放出无比的光和热来。

**高三班主任寄语励志正能量篇十一**

时光的齿轮不停息地转动，新年的钟声即将响起。新的一年代表着新的起点，新的希望和新的旅程。我们要在新的一年把握我们的机会，打造属于我们自己的魅力。我们将实现自己的梦想，在人生的海洋里惬意徜徉。为了实现梦想，实现自身价值，同学们，让我们寄一个美丽的梦想给新年!

“寄一个梦想给新年”，首先要坚守自己的梦想，并在新的一年中为了实现梦想而不断奋进。同学们，可实现梦想并不像嘴上说得那般容易，为了使我们能够及时发现问题并改正、不断提高，有些想法我希望与同学们共勉：

首先，梦想虽然有个梦在其中，但绝非遥不可及的幻想。在软件学习方面，每个人都应该根据自己的实际情况，选择一个最合适的、最有利于自己的方式，在所剩不多的时间里不断充实，使自己逐渐具备设计者拥有的技术和意识，最终实现梦想。同时，梦想是心中一个美丽的梦，更不会唾手可得，假如梦想已经降到了随随便便就可以实现的高度，也就不能称之为梦想了!所以拥有最适宜的梦想，相信在它实现的那一天，我们每个人心中都会油然而生对自己的骄傲。

其次，我们应当学会不断调整自己的梦想。鲁迅先生几乎是我们现在一听到就头皮发麻的人，因为他的思想深度实在令我们大家匪夷所思!但英雄也有彷徨时，那就是当他在日本留学，看到同胞们不思进取、饱受日本人歧视嘲讽的时候，他茫然了，为自己和国家的未来深感无助和渺茫。学医原本是他几经思量才决定坚守的梦想，可在当时的社会环境下早已不再适用。《藤野先生》一文中的详尽描写相信每个同学都能清楚地了解到事情的始末。在老师藤野先生的悉心帮助下，青年鲁迅坚决果断地弃医从文，用犀利的战斗之笔实现了自身价值，也成就了一代中国巨人。成名之后的鲁迅仍然常常回忆起藤野先生当年的谆谆教诲。同学们，让我们珍惜这最后半年和老师们朝夕相处的时光，及时修正自己的\'梦想，为人生的航船找准方向。

最后，我衷心祝愿同学们都能够坚守自己的目标和梦想，为它不断努力奋起，真正实现美丽的梦想，拥有一个多彩绚丽的精彩人生!

**高三班主任寄语励志正能量篇十二**

1、你的领悟从此刻开始，无论承受多大的困难和挫折，你都要每一天进步一点点。你会行动，你必须会行动。你正在付出行动。你的意志和行动将体现你的风采。我不想是否能够成功，既然选取了高考，便只顾风雨兼程。

2、时刻是最有情，也最无情的东西，每人拥有的都一样，十分公平。但拥有资源的.人不必须成功，善用资源的人才会成功。请善待时刻。

3、谨记：狭路相逢勇者胜！勇者相逢智者胜！智者相逢勤者胜！勤者相逢博者胜！

4、心态决定成败。无论在领悟上，还是在其它特长展示中，要对自我充满信心。参与自我想尝试的活动，在失败中不断完善，是提高自我的简单途径。

5、去的日子写满你的执着、坚强和自信，今天的每一个时刻都会因此而变得充满希望与激情：拿起你的笔，蘸着冷静、沉着和热情去激扬文字吧！

6、时光愈久就愈懂得你的可爱，岁月愈久就愈懂得你的执着。在这盼望弥久的时刻，请允许我把你的祝福进行1000次方后送给你：你是不甘沉默的雄鹰，一定会凭借自己的沉着、冷静和智慧翱翔蓝天！

7、高考是我们求学十几年一直梦寐以求的时刻，面对这一刻，我们没有理由徘徊和彷徨。每一个懂得珍惜的人都会用沉着、冷静、认真、热情、执着和自信来迎接她！

8、如果你心中有梦，你就应当对每一天的生活充满激情；既然你曾为这一刻付出了无数的汗水，那么面对收获就不要犹豫：用冷静来酝酿、用沉着来应对、用激情来收获！

9、感性给人激情和力量，理性给人冷静和思索，感性和理性的结合，如同水与火的交融，狂热而柔静。一个人只有凭着这样的态度管理人生，离成功愉悦也就不远了。

10、同学们，中学时代是人生最美好的一段时光，如蓓蕾初放，又像旭日东升，充满希望和向往。

11、遂了心愿，何惜衣带宽，胜勇敢更坚，是好汉，一十二年将去，弹指一挥间，可上清华揽月，可上北大摘星，世上无难事，只要肯登攀。

12、前程似锦激流勇进冲锋陷阵心如止水笑看六月云卷云舒傲对考场风云变幻

13、尽管走得曲折，却始终一路向前；尽管路有泥泞，却始终轻言放弃挫折因你而屈服，命运因你而美丽。在这梦寐以求的时刻，送给你我心底最诚挚的嘱托！

14、每个人的存在都为生活增添了他人无法替代的光彩。你高三一年的无悔的付出，使芬芳的六月充满了希望和坦然。在这充满激动人心的时刻，让我把心底诚挚的嘱托送给你！

15、因你有海一样宽阔的胸怀，你才有了高三数百天不甘平庸的拼搏。因你知道一切付出必有收获，你才充满自信地拥抱今天这令人激动的时刻。千言万语化作一句话！

**高三班主任寄语励志正能量篇十三**

一直很喜欢保罗科埃略的书，他写人生的困惑从来不放弃内心的追求。无论境遇多么惨淡，总有一个声音告诉自己：我还有梦，还有完完全全的我自己。

牧羊少年最初的愿望很简单，就做个快乐的牧羊少年，娶个牧羊女孩，生儿育女；也曾想过做个买爆米花的，可免除日晒雨淋，但终是难抵内心的呼唤，即便历经艰险，即便利益相诱，仍选择一步一步往前走，直至收获人生的奇美宝藏。

科埃略说这就是遵从了“天命”。每个人年轻的时候都知道自己的天命是什么，可越长大反倒越不知道自己要做什么了。作者用一个简单的寓言故事告诉我们一个朴实的真理：人生而有梦，接受天命的引导，人人可为。牧羊少年用自己的奇幻之旅成就了自己的“奇幻人生”，这是天命之花的怒放，更是人生价值之所在。

所以我想：

徐霞客应该是记得自己天命的。从钟情于地经图志开始，到立下了“大丈夫当朝游碧海而暮宿苍梧”的旅行大志，到用30年的实际考察经历撰写成260多万字的日记体地理著作《徐霞客游记》。这一路的艰难与痛苦即便用“九死一生”也不为过，但他始终不曾放弃，因为有一个梦想根植在了他的灵魂里。不为名利，只为这是自己的天命。

刘翔也应该是记得自己的天命的。一个中国男孩从事110米跨栏这个田径项目，不光是挑战自我，也是挑战东方人的体质。他尝试了，也成功了。他完全可以选择急流勇退，这时候没有人会怀疑他的实力和伟大。但即便遭受在家门口因伤退赛，引得嘘声一片；手术后复出比赛成绩平平这样的`打击，他也只是一直默默地做着自己。无需去证明什么，跟着天命，坦然地活出自己就好了。

又想到沉浮在空间里的尘埃，得意于自己的飘逸洒脱，自认为俯瞰众生，风光无限。殊不知风一吹便没了方向，不光没了优雅，没有自我，更惹得人们嫌弃唾骂。何不选择回归大地呢？是鲜花就开出一季的灿烂，是泉水就流出一路的叮当；是骏马就驰骋在碧野沙场，是雄鹰就搏击于万里长空。你是土，你的天命就是成为土壤，就应该在大地，造福与自然万物，然后享受鲜花绿草的亲吻，享受万物生灵的礼赞。

是的，即便成不了体育健将，成不了明星，成不了生活的强者，也要成为自己的主人，成为天命的追随者，活出坦然，活出自我。我们敬佩桑兰，因为她的甜美笑容；我们喜欢邰丽华，因为她的华美舞姿；我们甚至没办法去恨斯嘉丽，因为她的那句至理名言：“睡一觉吧，明天又是新的一天。”

撒冷之王告诫牧羊少年：“不管你是谁，也不论你做了些什么，当你真心梦想着什么的时候，你最终一定能够成功。因为这个梦想根植于宇宙的灵魂。这个梦想就是你在这个星球上的使命。”我们欣喜身边有如许多的人记得天命，记得让梦想成为自己前行的风帆因而创造了如许多的美好。

同学们，“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明。”跟随自己的天命，去寻找属于自己的光明，去实践自己的使命吧。让我们大声地告诉自己：“我来了，我无悔！”

**高三班主任寄语励志正能量篇十四**

前言：做为班主任，有时候，一味的呵斥，压迫，往往，象下边写这封信——的高三班主任，我觉得非常聪明的班主任。

同学们，你们好！

现在快12点了，我知道你们中间有同学现在正在埋头苦读。我陪着你们，听着春天的脚步，在离高考还有80天的时候，突然想给你们写封信。

本来这是一封早就应该写的信，有许多话早应该说，我去写，去说。不想，而是我知道你们非常讨厌空洞的说教者。，我在等待，等待你们去体会生活，等待你们来自生活的感觉，等待你们对生活的反思。东西只是的问题，在中学时代将要结束的时候，在你们又开始思考或者还“无知”的时候，我觉得，这封信可以写了，话可以说了，我相信你们应该和我的某种感受，思想应该可以深度。

原本我想轻轻松松面对你们毕业，把你们送上理想的大学或者你们应该去的地方。

明日复明日，明日何其多？

人生能有几回搏，此时不搏何时搏啊！那就拼命搏一回吧！可是你为总是紧锁眉头，难道未来对你来说，真永远的梦吗？每天仿佛都在等待着天上馅饼的到来，殊不知，天上掉馅饼，地上必有陷阱。即使掉馅饼，那给有的人的，否则的话，自由落体，从万米高空下来，会以子弹的速度敲碎你的脑壳。

得把所一切都醍醐灌顶的传授给你；突然做过几次作业，突然想起来，你从来到过办公室文过老师，你的书包里有深奥的教科书，你的父母你出人头地买了、哪个对你学习有用的东西；突然学到东西，突然每次考试都不知该写，又突然高考就在眼前了，你怎么办？高考要考好多东西。不要说上课听不懂，不要说教师不，不要说对物理不感兴趣，不要说学校太烂，堕落不需要理由，只需要借口。

希望可以变成失望，失望可以变成绝望，谁又是的决定者？

责任，并别人给你的，而是成熟的思想内定的。你们都说长大了，都说成熟了，你说要你要独立了，你说你会对所做的一切，可是，，可我觉得，18岁的你们只是表向的成熟。你对父母永远都无法推卸的责任，你们却在无为与堕落当中放弃了承担的使命。你仅仅是身体了18岁，可是对人生，对世界，对未来，坦白地讲，或许你的智商、你的一切不过才是个懵懂的儿童而已。别打岔，等你吧头发留的像个人的时候，才来回想我说的话吧！

建造事物很难，摧毁事物却很容易，同学们，请牢记并承担起你们对父母的责任。

在离高考还有80天的时候，许多同学都反映到了问题：不知道一天到底要做，或是做都不起劲。

生活就像巧克力盒，你永远都不知道下一颗会是滋味！

痛苦、、新生的过程。人生，难道一样吗？

也许有人会问：为别人可以潇洒地生活，而我却要痛苦的拼搏。我把它换成问题：读大学到底用？人生是享受生活塑造自我。

情遗忘，就像从来一样。爱情只是被当成了需要。是人，人就需要感情，爱情，可是你的爱情在的基础上，连未来的路都不知道在那里，就去谈爱情，谈感情。爱情是真诚的，是的，是纯洁的，是本色的。你觉得他很帅，想去和他谈恋爱，请三思；你觉得她很美，想去和她谈恋爱，请三思；你觉得很孤单，想去找人谈恋爱，请三思；你只是听了朋友的几句言语，就去和某个人谈恋爱，请放弃。请珍惜的情感，否则它会变得很廉价。爱情是？你们心里面应该清楚。我觉得：优秀而被吸引，吸引而被爱，被爱而学会爱，这才是爱的过程。

有叫秃-鹰的动物，它有税利的嘴喙与锋利的爪子。可是年岁的增长，它的尖嘴喙会越来越长，长得让无法去叮啄猎物；它的爪子之间会长出厚厚地肉蹼，把爪子都连在一起，让它无法去抓捕猎物。食物就要死亡，这是不变的法则。对它而言，死好像是唯一的出路。，它却了可以让人类震惊的选择：它把的嘴喙在坚硬的岩石上反复地叮啄，折断长的，直到恢复以前的锐利；用嘴喙把爪子之间的肉蹼啄烂，血肉模糊，痛得发抖。过程足足要持续多月，然后它们如同往昔一样在天空里骄傲地飞翔。

望你们，我的学生们，我的孩子们，我的弟弟妹妹们：

百事顺意，快乐成长！11高考，能上红榜！

1、学会做人，学会做事，学会做题；言而有信，言而无信，何以为言；诚信为人，人若无信，何以为人。

2、既然选择了高考，便只顾风雨兼程。你的学习从现在开始，无论承受多大的困难和挫折，你都每天进步一点点。再灿烂的阳光也不能消除阴影，再完美的人生也不能没有瑕疵，让我们学会与痛苦同行，去追寻快乐。

3、善于接受别人帮助也是一种智慧。充分利用同学、老师的资源，分享他们的劳动成果和智慧结晶，也是不可多得的机会。

4、心态决定成败。无论在学习上，还是在其它特长展示中，要对自己充满信心。参与自己想尝试的活动，在失败中不断完善，是提高自己的简单途径。

5、做事要专心，不论做什么，都要百分百的专心，学习的时候不想其他事情，才会坦然。

6、做事要有计划，每天完成计划中的事，心里就踏实得多，坦然得多。学习不可打疲劳战，保证好充足的睡眠。

7、随时保持一种良好的学习状态，不要过份轻松，那样会放纵自己不学习，最后无所事事、百无聊赖、空虚寂寞。

8、珍惜高中时代的黄金时间。不要临近高考才知道时间的重要，高中不是你想像的那样长，做事前先想一想值不值得，别把宝贵的时间浪费在无所谓的闲杂事务上。

9、时时想想自己最初的梦想。要知道读书是为什么，那是学习的动力，不再迷茫，不再疑惑，坚持不停地走下去。

10、高一要学会适应、学会学习；高二要学会探究、不随大流；高三要学会执着，相信困难是暂时的，分数和名次上升是你的最大乐趣。

11、为什么要失去才懂得珍惜？上天已给了你一次读高三的机会，就好好做一做这个时段人生应该做的事－－学习！

12、任性和放纵的后果都不会很好。哪怕到了高三下学期，你的成绩还不如意，没有关系，只要努力，还来得及。记住：千万不要因为失去信心而放任自己，否则后悔是迟早的事！

13、用第三只眼看世界。这是高中三年一直要坚持的事，冷静地看待事物，不因一时冲动失去方向，不盲从主流与大众，要有自己独特的见解，这样对你一生都有好处。

14、用一颗平常的心，去对待生活中不平的事。不管前面有风还有雨，都要用微笑去面对。

15、任性让你轻视那些你不喜欢的科目，最后出现弱势学科。学科成绩失去平衡，而高考最终需要的是总分。弱势学科会给你高考以沉重的打击。

16、别死爱要面子不好意思问老师问题，哪怕再简单。他们不会吃了你的，相信我！不问白不问，别一再拖，总想以后问，以后你也不可再能问了。

17、要与父母建立好良好关系，多与他们沟通，交换看法，让他们成为你坚强的后盾！

18、在同学中找一个可以督促自己的人，可以不定期给你打镇静剂，每天可以检举你浮躁没有，这是一个很聪明的办法。

19、别以为父母等告诫你是“读书为自己啊”，你就可以轻松自如。既然你花着父母的钱，享受着父母给予的生命，那你也应有一颗“感恩的心”。这，就是责任！

20、千万别沉溺网络、游戏。不然你近五年内一定会遭到报应的。它不仅仅浪费的是时间和金钱。而且会毁掉你的青春和美好的人生。

谨记：狭路相逢勇者胜！勇者相逢智者胜！智者相逢勤者胜！勤者相逢博者胜！

21、惜光阴百日犹短，看众志城拼搏第一；细安排一刻也长，比龙争虎斗谁为争锋！

22、奔跑是我们的方向，希望的终点是梦的彼岸，手携着手，肩并着肩，拾起梦，放飞梦，随风飞翔，把梦作翅膀，漫游书海，乘风破浪，看奇迹就在眼前。

23、学练并举，成竹在胸，敢问逐鹿群今何在，师生同心，协力攻关，笑看燕赵魁首谁人得。

24、三年苦读磨一剑，气定神闲战犹酣。势如破竹捣黄龙，千帆竞发齐凯旋。

25、年轻没有失败，青春炫出色彩。用今天的汗水的浇灌明天的成功。

26、心有多大天地就有多大，梦有多远路就有多远。

27、只为三年来你们真诚地面对，执着地追求，用心地创造。所以我相信你们是能够笑看六月云卷云舒，傲对考场风云变幻，辉煌注定属于你们！

28、用你们激昂的青春追逐心中的梦想，允许跌倒，拒绝绝望，愿你们的青春每天都铿锵开场，大学，你们值得拥有！

29、要大胆向老师提问、质疑、甚至争论，与老师谈话往往能使自己在某个问题的思考上豁然开朗，相比那些不愿、不爱问问题的学生，知识有更大的提高，思维也会更灵活。

30、一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。要想成功，单靠自己的努力是远远不够的。幸好我们班上有的是“高手”，它们大多很聪明，学习起来比我轻松的多，我就常常请教他们。

31、与同学讨论也是学习方法之一。有时，一个问题的不同见解会使好几个同学互不相让，引出一大堆证据来证明自己的观点，真是公说公有理，婆说婆有理，经过讨论建立起来的知识，更加晰明了，印象深刻。

32、平时总以为时间充裕，把很多事情都往后推，可是最后才发现，好多内容都没时间看了，只好走马观花，忍痛割爱，结果上了考场总觉得少点什么，心里不踏实。所以，要早着手，搭上高考复习的早班车。当然，开始的日子不会太好过，一套套综合题会把你高一、高二的骄傲、自豪统统击溃，但你要确信：付出总有收获，天道酬勤。

33、在高三，除了学习外，情绪的调整也很重要，焦虑、烦躁、压抑总会有的，但要看你怎样对待他。不要让它成为巨石，整日沉重的压在你心上，这样上战场能胜利吗？当我有了这种情绪时，往往丢下功课，痛痛快快地和同学玩一玩，想一想你的宏伟目标，一切都会好起来的。尤其是当复习进入后期，考试日渐增多，调整自己尤为重要。

34、我曾经追求学习方法的完善，以为别人的好方法都是点金石，结果搞的我无所适从，慢慢的我认识到，每个人都应有适合自身的学习方法，照搬别人的模式是不行的。比如说上课记笔记，有的人笔记记得很漂亮，也很全面，有的人只记大概就可以了，也有的人根本就不记笔记。当从方法上看，这三者无所谓谁高谁低，只有实践才能检验其优劣。我认为重要的首先是学习态度，学习态度正确了才能找到合适的方法，只要学习态度端正，即使一种极为平常的学习方法也能产生极大的功力。古人说的好，学习要聚滴水以穿石，用心专一，持之以恒。

35、曾经有一段时间，我意外的消沉下去，失去了一切可以让自己有信心的潜质，开始怀疑自己的能力，怀疑自己在这个世界上的坐标。这种成长中的迷惘绝不是可以用一种原因就漂亮的诠释完满的，前途的不堪设想与对能力的深深怀疑双双刺痛着我，当时真有种“人间如意者八、九”的夫子式的感慨，每天最爱做的就是抱本书，坐到实验室后面的台阶上看天上的白云苍狗，直到有一天有一位一直在我身边的朋友告诉我：“你还行，还能做一个英雄，不能消沉，不可以随意丢弃父母朋友的期望，不可以轻易认输，不可以抛弃作为一个堂堂正正的人的责任。”然后，他借给我一本书《拿破仑》。

终于战胜自己对自己的否定与怀疑，重新找回自己的信心。每个人都完全有能力拚得一个胜利，唯一的差别在于意志力的大小。在高中，最重要的不是学会某一种“妙方”，而是养成自己对胜利，对成功的旺盛的追求欲望，对自己百分之百的信心，对困难誓不低头的倔强意志，用自己的脑力、汗水加意志，每一个人都可以取得任何事的成功。世界上是有天才，但更多的是普普通通的学生。在一个无法垄断知识的今天，只要一个人有毅力，就没有任何高不可攀的高度不可以战胜，包括高考。

36、在高三的学习和生活重要做到一下几点：一是学会减轻压力。高三学生的压力是巨大的，有来自自身的压力，又有老师、父母施加的压力，平常的.模考又太多，每次还要排名次。适度的压力是可行的而且是必要的，这正如水，如果没有压力就不会形成美丽的喷泉，在一定程度上可以说，压力越大，喷泉越壮观。但是整天处在压抑之中，也是不利的。这就需要我们学会缓解压力，甩下包袱，轻装前进。缓解压力的一个办法就是提高思想的认识水平，正确的认识压力，正确的对待考试、竞争，以压力为乐，有一种“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，俄其体肤，空乏其身”的心态，有一种“让压力来的更大更猛一些吧”的豪情。再一种办法就是加强体育锻炼。每天坚持慢跑可以减轻疲劳，恢复精神，心情也舒畅的多。二是同学之间要建立互帮互助的良好的人际关系。由于高考是竞争性的，因而同学之间的关系往往是单纯的竞争性的，从而在一定程度上造成了人际关系的紧张。一个关系紧张的人际环境，对每个人的发展都是不利的。其实大可不必这样，同学之间还应有合作关系，大家应在学习上互相帮助，互通有无；在生活上相互理解，相互关心，共同进步。在竞争的范围上，要开阔自己的眼界，不要囿于一个班级，一个学校。要通过同学之间真诚的互助而构建一个强大的学习场，这个学习场是帮助你参与更大竞争的强有力的后盾。当然这个学习场的运行有赖于每一个人参与，积极主动学习他人智慧的同时，热情的释放自己的智慧，与他人共享。三是要拿的起，放的下。不要因为一次或几次的惨败，就认为天会塌下来。懦夫看到一次失败就丧失了全部的信心，而勇士只有百分之一的希望，就会全力以赴。不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。

36、如果说高考是一场赌博，则难免颓废，若说高考是一场力量与机智的决斗则失于粗野，倘冠之以情人之间的幽会确有几分诗意。幽会固然有欢聚也有离散，但离散并不是失恋，只要我们努力追求，终会找到自己的所爱。因此不要把高考看得太重，人活得已经很累了，何不卸下一些负担，去踏上新的路途。我们盼望高考，我们决不会害怕高考。

37、关键不在分数，而在总结考试经验和失误，这对我才是最重要的。考试前十几天学校大多不再上课而是自由复习了，这时，千万不能放松。每天我都会看一些书和笔记，回忆一下各种方法，使他们能在我解题是迅速清晰再现，节省时间，为考试铺开一条平坦的大道。

38、在考试中，时间是最重要的限定条件，考试时间不会因为个人而变动，但对考试时间的适应能力却是可以通过人为的训练而提高的。一要养成良好的解题习惯。相当一部分同学在平时做题时养成了不良的习惯，比如，边听音乐边做题，边说话边做作业，致使思维不能集中，速度较慢，一遇到大型考试，就感到时间不够用，心理过度紧张，考后有抱怨自己发挥失常，并非自己能力不够。因此，学生应在平时养成良好的学习习惯，在解答问题时要集中精力，正如一位高考状元所说：“玩时尽量放松，学时尽力集中。”二是培养训练自己对考试时间的适应能力。学生要在自己的思维中注入时间的观念，任何一次小型的考试都是训练自己对考试时间的适应能力的机会。自己在做模拟试题时，也要严格的给自己限定时间。习惯了这种受时间限制的考试，面对高考试卷才能沉的住气，才能充分发挥潜能。

39、参加高考，心里的紧张在所难免，我认为，应付如此激烈的竞争，除了扎实的基本功外，保持内心世界的优势也极其重要。古语说：骄兵必败，哀兵也必败。高考前每个人都应该形成一种心理上的优势，使自己潜意识中认为“我一定会考好”，这无疑有助于消除内心的紧张。比如说，眼看着天就要下雨了，我赶忙心里想：“如果今天下雨，我就能考好。”

不断通过种种途径为自己增添自信有利于保持自己的最佳状态。

40、考试要提前进入考场，把一切东西方好后，不妨闭目养神，对自己进行强制性放松休息。发下试卷后不要急于做题，要大致的翻看一下试卷，看看有多少题，大概的题型是什么，做到心中有数。通过这样可以进一步调整心态，从平静备战发展到兴奋作战。做大题要由易到难，如果对自己来说确实很难，那干脆扔掉算了，因为如果每个人把自己能做的题保证作对，那么他一定会考好。

41、宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。曾听人讲过一个来自大海的故事：在礁石的背面，风平浪静，藏在其中的珊瑚虫显得死气沉沉，毫无生机，而且死亡率极高；在礁石的外面，巨浪翻滚，生存于此的珊瑚虫却显得生机勃勃，光彩夺目，并快速地生长繁殖。巨浪的冲击是珊瑚虫生存的必要条件。人在一定的程度上与珊瑚虫是一样的，也需要冲击、磨擦、锻炼，高考是我们成长道路上第一次大的考验，经受住了这次考验，你也将像珊瑚虫一样光彩照人。

42、简爱说：人生来就得含辛茹苦。可是，现代生活条件的不断改善，却使人的性格变得越来越脆弱。不断丰富的物质生活在消磨人的意志，大众传媒的宣言也在不自觉中助长人们贪图享受、投机取巧的习气。《学习的革命》一书以极其诱人的语言用大量数据向我们介绍各种轻松快乐的学习法，然而你千万别由此推论：我只要用两天的时间就能学好８门课程，现代学习已不需要苦心追求与坚韧毅力。快速学习只是一种泛读，它的确能让我们获得学科的大概框架，但是要使该学科血肉丰满，必须花大量精力一点点补充和消化。泛读永远只是学习的一个环节和一种形式，而不是学习的全部。我们别指望所有的学习都不需要花费任何努力。

43、面对的生活的逻辑，你别无选择，铁的生活逻辑，不考虑你是否愿意。尽早看到生活不以你的意志为转移的残酷的一面，可以使你尽快的成熟，尽快的为生活、为自己负起责任。顽强的意志力与责任心是一个人思想、情操、行动中全部精神力量的总和，也是人最重要的品质之一。

44、家庭是一个安乐窝，在那里，过多的温情与爱，往往会让人变得被动与脆弱，因此，成长的一个重要环节便是在适当的时候摆脱对家庭的依赖，走向独立。当然，这种独立要是心理上的。心理学家认为，人一生有两次“断奶”，一次是生理上的，一次是心理的。生理上的断奶相对比较容易，而心理上的断奶却是很难，有的人一辈子都断不了奶，他们就像一个软体动物，永远不能自立。雄鹰展翅冲霄汉，家雀蜷身恋屋檐。愿你早立雄鹰之志，早日摆脱对家庭的依恋，乘长风，破万里浪，展翅高飞。

45、人生是一个永久的考场，除了高考外，你将遭遇无数的考试，这些考试也许不如高考，但其严峻程度可能决不逊于高考。无论面临什么样的考验，坚定的信念、积极的态度、知难而进的勇气，均是你走向成功的重要支柱，也是你最可依赖的动力。

46、有时候，生活的一些残酷的歧视可转化为一种催人奋进的力量，它像一把锋利的刀子为人进行一次奇妙的心灵手术，激发出人们心底最坚强的力量。学习期间，偶尔想一想在你的生活中出现的这些“歧视”，想一想别人的趾高气扬，想一想落后挨打的滋味，你会找到学习的动力的。

47、许多人没有意识到，当他们放弃努力的时候，距离成功只有一步之遥。多少人在高考揭榜时扼腕长叹，捶胸顿足，就差一分，当初要是再努力一点点就好了。人生的许多错误就在于缺少“后视思维”。

48、一个人越是有为自己的成功而奋斗的责任感，越是以依靠自己而感到自豪，它的行动就越积极。把不愿意转化为愿意，是人生的一大胜利，把被动转变为主动，是人生的一大策略。

49、还剩下的时间不多了，有的同学认为大势已去，再努力也没多大意义，甚至有的同

学打好了放弃的念头，其实，就是再给你一年的时间，最有效的还是最后的两个月。紧急的情况或巨大的压力会唤起有机体产生巨大的能量，这种能量能够帮助你应付外来的压力，时间越紧迫，压力越大，能量也越惊人。压力的同时是动力。事情往往是这样，精神压力过大，会影响健康，但如果没有任何压力，生活也会疲疲塌塌，无所作为。人或多或少都有一些惰性，非得事情逼到眼前才会认真去做，而且这时做事的效率往往会数倍的增长。一位大学生深有感触地说：“我完全是凭借最后一年的时间考上北大的，在最后的一年里我弄懂得问题，似乎比我中学六年里弄懂得问题还要多。”可见，一旦一个人真正的发愤起来，其力量何其惊人！

50、站在不同的高度，怀着不同的心态从事一件事情，效果截然不同。大多数同学将自己置于一种劣势的地位，自己不是选择者，只是被选择者，因此怀着一种祈求的心情，拼命的希望选上。相反，如果你将自己至于一种主动的地位，转换观念；不仅是大学在选我，我也在选大学，有些大学即使让我上，我还不愿意呢！这时，你将摆脱心理的束缚，以更好的心态备考。

51、在备考期间，杜绝一切社交，闭门苦读，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的做法效率不一定高。适当的社交，尤其是交几位大学生朋友，对高考会起到非常奇特的促进作用。听他们谈谈大学校园的生活，深如海洋的藏书，睿智潇洒的教授，自由自在的交往，无拘无束的辩论，以及充满青春朝气的舞会，甚至女大学生的长发飘飘，男大学生的侃侃而谈，都能激起你对大学生生活的憧憬，鼓舞你积极备考的斗志。

52、自信是一种发自内心的对自己的认同感与肯定，它与人的实际能力有时并没有太大的关系。有的人实际能力很强，但它可能意识不到，因此觉得自卑；而有的人实际能力一般，但却很有自信。而是否具有自信心，对一个人的成败却至关重要，它会通过自我暗示决定你的行为表现。心理学的研究表明，自我暗示具有非常重要的作用，我们成为的是我们想成为的人。你认为自己能，你就会变得真的能；认为自己很糟糕，你就可能变得真的很糟糕，你对自己的预言会自动实现。通过自我暗示，可以启动控制潜意识的的能量，从而对行为发生作用。

53、心理学家班杜拉有一个重要的发现：与实际的能力相比，每个人对自己的能力的知觉对活动的成败影响更大。决定你自信的不是你的实际能力，而是你对这种能力的认识。如果一个人的实际能力很强，但他并没有意识到，自我评价极低，那他在生活中成功的必定有限；相反，一个人不仅实际能力很强，而且他非常清楚的认识到这一点，坚信这一点，那失败肯定大大减少。

54、自卑的后面常常躲着一个恶魔——消极的自我评价。许多人对自己的评价都是消极的，他们觉得自己有许多缺点，有很多的知识过去没有学好；觉得自己不健全，不中用，无价值；觉得自己一无是处，脑子里盘旋的总是“我不行”、“我肯定要靠砸了”、“我肯定不如别人”等等消极的想法。这些消极的自我评价想一面魔镜，能把一丁点的错误或缺憾放大为巨大的人格失败的象征，使人陷于自卑而不能自拔。

55、消极的自我评价一旦成为一种稳定的思想，就具有无意识性与自动性，它常常成为“自动的思想”，不费吹灰之力就自动灌注你的整个身心。因此，你会感到你的自卑与生俱来，难以克服。你坚信自己是一位真正的懦弱者或无价值者。别人对你提出的任何相反的意见，你都感到别人似乎在欺骗你。你会列举出很多事例以表明你真的不如别人。其实，你知道吗？消极的自我评价总是错误的，总是，总是，总是！

过分的缩小有点的“双目镜”错误。你会给自己贴上莫名其妙的标签：“我是个傻瓜。”你会进行任意化的推论：“我一直是个失败者，因为我在班级只能考第二，从来考不了第一。”你犯的是非此即彼、非白即黑的“极端化”错误：“考不上大学我就完了！”当你进行消极的自我评价时，你必定犯了以上认知错误中的一种或几种。

57、许多人都会在无意识中给自己贴上各种标签，如“我是个傻瓜”、“我记性不好”、“我是个马大哈”、“我的数学就是学不好”、“我很害羞”这些标签是你自卑的一个根源，当你反复往自己身上贴这些标签时，不仅别人会相信你就是如此之人，连你自己都会相信“我就是这个样子”。你会凡事逃避、不思改变。你将成为铁板一块——冰冷、死板、毫无生气、永无发展。

这是多么可怕的事！

要想重塑自我，你就是揭掉身上的旧标签。你可以使用这样的句型变换：

不要说“我就是这样”，而说“我以前曾经这样”；

不要说“我没有办法”，而说“只要努力一下，我就可以改变”；

不要说“我一直是这样”，而说“我一定能做出改变”；

不要说“我天生如此”，而说“我以为我生性如此，其实并不是这样”。

58、每个人都会有缺点，当别人指出你的缺点时，你的表现如何，这可以用来检验你的自信程度。若你大发雷霆，暴跳如雷，极力狡辩与否认，那么，你肯定很自卑。因为自卑的人被缺点压得喘不过气来，他们一心想的只是掩盖缺点，忘记缺点，根本没有勇气面对自己的缺点。所以，当别人将他的缺点赤裸裸地抛在他的面前时，他感到面临难以忍受的压力与威胁，所以他会情不自禁地以极其激烈的态度进行自我保护。

如果别人指出你的缺点，你能够心平气和地对待，谦虚地接受并冷静地反省，有则改之，无则加勉，说明你很自信。甚至，面对自己的缺点，你还能机智风趣地开玩笑，那你就是一个非常了不起的人了。敢于拿自己的缺点开玩笑，是一个人自信和心理健康的表现。邓小平很矮，但是，他会说“浓缩的都是精华”。苏格拉底在遭受了粗暴妻子的“河东狮吼”与“一盆冷水”后，幽默地说“我早知道打雷之后必定要下雨”。一位同学面对自己不很对称的双眼皮，风趣地问妈妈：“妈妈，你在给我开双眼皮时怎么少缝了一针？”

你敢拿自己的缺点开玩笑吗？如果不敢，那就从现在开始吧。坦然地问问自己：“面对缺点，我怎么会像小偷一样害怕？”

59、总是讲辛勤的汗水会换来丰硕的成果，我也很努力，也从未虚度光阴，可成绩为什么就不理想呢？我想，这是一个方法和目的及动力的问题。我记得以前我们有位女同学，学习特别刻苦，我那时的座位在她的后面，她的情况我十分了解。她几乎是每天最早到教室，晚上又是最后一个离开教室，且三餐都在教室。可她的学习成绩总不理想。是她用的功夫不到么？个疑问显而易见不成立。是她的天资不好吗？不可能吧，现在不知有多少科学家已否定了这个判断呢。那为什么呢？我想者首先是一个方法的问题。

关于医学上一些对人脑极限的研究，想必大家都有些了解。人脑的使用时间，也是有极限的，不能无限制的使用。尽管我们说“多用好使”，但有时还会产生一些副作用的。所以单依靠延长用脑时间是不合理的，大脑需要休息。要注意让大脑得到调节，提高大脑的使用效率。

谈到学习的目的，我认为不妨实事求是，选一个比较“俗”的目的，或者为了前程或者为了爱情甚至是为了光宗耀祖。者说来虽让人不齿，但不失为一有效促进学习的动力。

60、记得在刚上高三那个时候，把高考看的极为重要，似乎高考不中，此生便是虚度。可后来进入高三的冲刺阶段，我似乎已经麻木，脑子里不再有高考这个概念，只知道发下考卷来就做，我的眼中只有我做不出的题目，别无所想，没有什么心理负担。到了高考的考场中，我自然是占了极大的便宜。

61、我在考试前，总是找一个比较僻静的地方待一会儿，理一理头绪，把该考的科目大概在头脑中过一遍，然后再进考场。我敢说我的高考成功，与我考前的心理调节是对分不开的。

62、高考毕竟不是竞赛，还是以常见的重点题型为主，所以平时学习的主要任务是抓知识点和熟练基本题型，切忌钻偏题、怪题，特别是成绩一般的学生，要以“保八争二”为原则，即保住80%的基本分，争取得到20%的有难度的题目的分数，首先要保八，在其基础上争二，把八和二的关系摆好，以获得自己有能力得到的最好成绩。一言以蔽之，就是要有扎实的基本功。

62、第一轮复习时，要再次全面了解学习内容，虽不必把整本书背下来，但对于定义、注释等要点及其他出题点，要找出并且熟悉。看每一句时，都要想一想，有没有可能从这里出题，如果有，就勾出来，记住它，一定要看得细，看的全，甚至连书下注释的小字都不能放过。也许有人认为这样不值的，但试问你做多少题能赌到两三分呢？不要轻视哪怕是一分，关键时刻它足以“致命”。对于寻找知识点握有以下的建议，大家分别看书，将自己认为是重点的地方画出来，课下可以互相出题测验，互相交流，及互相补充了不足，又加深了大家的印象，这样就比较容易达到全面而又深刻的记忆。

63、学习这一复杂的心理活动，涉及到人两方面的因素：智力因素与非智力因素。前者包括感知、记忆、联想、思维等；后者则指人的性格、意志、习惯、兴趣、气质与情操等。因此可以说，学习是一个人“智商”与“情商”的结合。

64、真正的自信并非处于顺境时那种战无不胜的心态，而是遇到困难时乃至失败时的一种勇者的气魄。对待失败，应多一些辩证，少一些僵化。“失败是长根的时候，成功是长叶的时候。”成功是蕴含在失败的苦闷和不懈奋斗的汗水中的。在失败面前保持饱满的自信和战斗的勇气，才可以享受到真正的奋斗的乐趣。我们要与自己的胆怯与懦弱、虚荣与懒惰作斗争，“与天斗，其乐无穷；与地斗，其乐无穷；与人斗，其乐无穷。”与自己斗，其乐最无穷！

65、寓言作家克雷洛夫说：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”只凭兴趣与热情、信心和勇气，憧憬成名的欢乐，却又抱怨学习的艰辛，成功只能是镜中花、水中月。因此，勤奋与拚搏是走向成功的重要一环。有些人抱怨自己智商不高，天赋不佳，甘于庸碌一生。遗传素质只是提供了学习好的可能性，后天的环境与教育，个人的努力，才构成学习好的现实性。顺境中要善于学习，逆境中要不放弃学习。勤能补拙，天道酬勤。

66、爱因斯坦说：“用一个圆代表我所学到的知识，但圆圈之外那么多的空白，对我来说就意味着无知，而且圆圈越大，其圆周就越长，它与外界空白的接触也就越大。由此可见我懂得还很少呢！”爱因斯坦这一经典之谈与孔子的“学然后知不足”乃异曲同工，要时时用之自勉自励。

67、第一、学习是个人的事，但并不意味着要孤军奋战，应与同学互相帮助，共同前进。在帮助他人的同时，也能理清自己的知识网络。

第二、学习要养成良好的习惯。首先表现在对时间的安排上。学习要讲求质量，量是时间的多少，质是的效率的高低。珍惜时间，并不等同于延长时间来开早车、加夜班，而应立足是对效率的注重。其一要合理安排，根据不同的学科特点将各科学习安排在最适宜的时间里进行；其二要“见缝插针”，抓紧零星时间；其三要精力集中，全身心投入。其次，要有“程序意识”，把预习、听课、复习、作业、小结这几个环节抓好。预习是对知识的初步理解；听课是加深理解重点难点；复习是知识的巩固与系统化，重复是记忆之母；作业是对知识的运用和深化理解；小结是对知识网络的归纳与总结。这五个步骤前后关联，密不可分。其中利用好课堂上４５分钟的“黄金时间”，积极有效的听课最为重要。

第三、拚搏并不意味着蛮干，还必须有科学的方法。学须有法，而无定法。最好的方法是适合与个人个性的方法。因此，方法的获得在于个人的摸索，体味与总结。

68、要学会勤思善问。读书好问，一问不得，再三问；问一人不得，问十人；要使疑窦释然，精理迸露。

69、把平时的每一次考试都当作高考来对待，那么高考也就变得平淡无奇了。面对一步步走近的高考，多数同学像初次去约会的少女，心中充满着渴望与忧虑。不要慌，高考没什么，就当作模拟考试好了。

70-、很小的时候父亲就告诉我，学数学除了大量的演算，没有任何诀窍。真正领悟的这一点是在高三，实践中深深体会到这一方法行之有效，高三一年演算用过的草纸要用“斤”来计算，而不是“张”。

71、回想起高三的那段时光，被称为复习的“黄金时间”，我很清楚的记得当时在教室里挥汗如雨，对教室外的笑声，充耳不闻，心脏怦怦跳动的声音竟然清晰可辨。每天只睡六七个小时反而一点也不困，整个人像上足了发条的钟表，滴滴嗒嗒的运转，真是充实的一年，令人回味无穷的一年。

72、高考的目的便是上大学，我们每个人在最终也必定要选取一所大学为自己的主要目标，既然这样，为什么不从现在就把我们的目标记在心头，并且时时刻刻的为了自己的追求而奋斗呢？尼采的话很有道理：“人需要一个目标，人宁可追求虚无，也不能无所追求。”目标明确，才让我们拥有希望和执著，就像是长夜中远方的一盏明灯，让我们知道自己的位置和方向。明确的目标，才能让我们有了明确的选择，无论它有多高，更重要的是要真正去为了向往而追求。任何时候都要看准这个目标，用它来激励自己，让它作为一种不变的动力。

73、有了奋斗的目标，我们还需要自信，能够坚持不懈就是一种自信，敢于给自己确定一个目标也是一种自信。在做题、考试前觉得自己能行，那样便会比缺乏自信的人更容易成功，而结果也确实会这样。自信只能靠自己培养，在拥有自信的时候，一个人才能完善起来，才可能有充足的干劲和斗志去拚搏。

74、有时候单调的学习会使我们产生厌烦情绪，特别是遇到一些不如意的事情，使厌烦程度不断提高，甚至会影响到其他方面的生活，比如对父母、老师原本好心的督促教导产生反感等等，这时候我们所需要的是一个愉快而相对稳定的环境和情绪。不要总是有逆反式的赌气心理，在学习中注意交易一两个伙伴，平时多谈谈自己的打算和志愿，大家共同勉励、共同促进，在一个轻松愉快的环境中，我们更容易取得成功。

75、从一定意义上说，高考检验的是我们的学习品质，是对学生粗心的挑战。平日里的学习几乎让我们对任何题型、技巧有过了解和接触，尤其在数理化的考试中，除了极少部分的“压轴题”外，绝大部分是平常题，所需要的只是两个字：细心。越简单的题越容易出错，老师虽常常这样教导我们，但我们常常不注意，考完试再回头看，所错的地方正是那些最简单的地方。

76、我十分重视“精神”的力量，在生活中，有一个伟人指南，可以明前途，不失方向，在学习中有一个学友在榜样，可以督促自己，不松懈。我喜欢读古今中外的人物传记，这些人的事迹往往给我以极大的鼓舞。我们可以向任何一个同学学习，例如，我就从一女同学身上学到了坚强、认真和谨慎的学习态度。

77、要平和，不要偏激，因为学习不是一蹴而就的事情，不要幻想一举拿第一，须自量力的确定每一阶段的目标，稳扎稳打。

老师的教学中学到其可取之处，所谓“择其善者而从之，其不善者而改之”。其次，这样只能搞僵了师生的关系，不利于学习。当然，如果大部分同学普遍以为老师的教法不合适，不妨试一试“和平解决”方式。“自己的小计划”是指在老师的教学计划之外，针对自己的学习情况，有所侧重的系统的进行学习和复习。一般说来，如果哪门课不够理想，可以在平时抽出固定的时间有步骤的“攻关”。

79、要想高考取得好的成绩，光靠最后的一个月、几个星期的冲刺是不行的，荀子说：“冰冻三尺，非一日之寒。”只有早做准备，早些苦工才能在高考中获得丰收。

80、高考倒计时使我们有一种紧迫感，每当我看到黑板上的数字又减少了的时候，我就会对自己说，又是一天过去了，这一天我有收获吗？我想，我们每天总要有一点收获，要抓住每一个“今天”。不要因为昨天的虚度而自责不已，也不要由于有明天的到来而放松今天，我们应该努力使今天有所收获。

81、抓紧时间学习很重要，但学习的方法同样也是重要的，因为成功总是等于时间乘以效率的，而效率的高低又与学习方法有着密切的关系。首先要多问，问老师，问同学，特别是要多问同学，遇到难题，几番努力之后依然难以攻克，最好先去向同学请教，让他跟你说是怎么思考的，看他的解题方法。其次要准备一个错题本，将自己在平时练习和考试中的错误都记下来，认真分析产生错误的原因，自己为什么会错，记下自己的心得体会，想想以后还会不会犯类似的错误。还要经常拿出来看一下，回顾回顾，避免重蹈覆辙。

82、为什么同一个班级的同学，有些学的要好一些呢？在大家智力相当的情况下，我认为这是由于人的主观能动性发挥程度不同造成的。一本教材，就那么多内容，若只是上课随便听听，下课随便翻翻，也就只是学个表皮。可学问的精妙之处往往在于不能一下子被发觉的地方，这时，你就需要充分发挥你的主观能动性，去钻研、去琢磨，去品味，从而有所收获。一些人之所以是学习的“高手”，其实，他只不过比其他人更主动一些而已。

83、有时我们遇到这样的情况，读到一个地方，自己好像理解了，好像又不是了解得非常明白，不问老师吧，自己好像又不能完全明白，去问吧，又好像多此一举。其实，这就是检验你主观能动性的时候了。你若是偷点懒，不去马上把它弄明白，也许数小时后，甚至几分钟后，你刚才的那段思绪就会无影无踪，也许你的学习中就遗留下了“不安全隐患”。而主动一点的人就会及时的捕捉到这一眨眼的思绪，趁自己不明白的问题所在之时，赶快去问问别人，或是用其他某种方法，赶快把这个问题解决掉，不给自己的学习留下一点瑕疵。

84、从长期的跟踪记录中，发现优生和进步特别快的同学的学习态度有如下特征：

一、目标定向

——“每次考试，包括平日的小测验，我的目标都放在第一上。”

二、责任心

——“我成功时感到高兴，失败时决不气馁，从主观上找原因，不在客观上寻借口。”

三、主动性

——“老师尚未布置的任务，我提前进行；老师没要求去做的事情，我主动去做。时刻要求自己冲在最前面，而不滞留在后面。”

四、创造性

——“我喜欢探求新的、更好的实现目标的方式方法。”

五、自我实现

——“我总是努力去管住自己，并时常自我激励，自我鞭策。”

六、交往

——“喜欢与比自己好的同学交往，从中获得益处，得到启发。”

七、警觉性

——“我对有用的信息总是很感兴趣，及时捕捉这些信息，以便调整自己的行为。”

八、不安于现状

——“这次考试虽然老师表扬了我，但我知道，全校比我成绩好的还大有人在。”

85、影响个人潜力发挥的原因

一、当用于学习的时间明显减少时

美国心理学家布鲁纳说：“只要有充足的时间，就能完成任何学习任务。”学习差的一个最主要的原因，就是实际投入的学习时间量，与所应该投入的学习时间量相差太大。

二、当精力分散的时候

有多种爱好不是坏事，关键在于摆正学习与爱好的关系，否则就会淡化以至于放弃学习。“玩人丧德，玩物丧志”，醉心于玩赏某些事物或迷恋于一些事物，就会丧失积极的志气。

三、当消极对待挫折的时候

我们的发展过程中不只是平坦的大道和缀满的鲜花，吃一堑，长一智，百折不挠，愈挫愈奋。

四、当胜利冲昏头脑的时候

过高的估计自己，过低的估计别人，就会做出一种错误的选择：不再像以前那样使出全部的力气。可是，学如逆水行舟，不进则退。

五、当感到失望的时候

失望是前进道路上的大敌，有了失望，追求的行为就会停止，成绩当然会一落千丈。

六、当情绪不健康的时候

一个人即使身体没有疾病，但情绪异常，终日紧张、忧郁、妒忌、猜疑、痛苦那么就不能说是个健康的人，在学习上，不但跳不起来，就连站都不可能，只能蹲着摘果实了。

86、有一句大家熟知的话：“学的时候好好的学，玩的时候好好玩。”但我想加一句进去，那就是“玩的时候也要惦记着学习”。这种惦记不是具体的惦记着哪一道题，而是一种自我的提醒，因为作为青少年的我们，缺少自控能力，常常玩的忘乎所以，乐不思蜀，以至于虽然“学的时候好好学”了，但玩的太久，耽误了学习，而这种提醒就起到一种将自己从“脱轨”拉回“正轨”的作用。

87、距离高考的时间一天天在缩短，因此要有五种意识：

一是效率意识。学习要讲效率。

二是时间意识。从一定意义上说，有了时间就会拥有一切，要保证有足够的学习时间，时间可以弥补智力的不足，时间可以保证你有更大的胜利的把握。

三是学习意识。要时时处处把学习之事放在心上，学生时代的生活就是学习，学习就是生活，读书随处是净土。

四是勤奋意识。勤奋永远不过时，勤奋永远是取胜的重要法宝。

五是英才意识。我们每个人都是英才，英才要付出比一般人更大的努力，要有更高的要求，要有更自觉的学习意识。

88、学习其实是一件挺简单的事，不外乎把不懂的弄懂，不会的学会，学了要及时复习，马上巩固，上课认真听讲，及时完成作业。可是有些同学就是做不到，或者说一时做得到，时间长了就做不到，不能持之以恒，于是他落伍了，落榜了，失败了，伤心了，后悔了，流泪了。但，并非不可救药。

生境界得到了全新的提升。

90、有的同学不喜欢思考问题，还振振有词：“我一思考问题脑袋就疼。”这是一种罗网，有不少同学就被这种懒于动脑的罗网给束缚住了。我就告诉他：“中国科学院里有那么多大学问家，我从没听说谁把脑子用坏了，倒是精神病院里有不少人的脑子确实坏了。”有的同学时常说，我就是脑子笨，我就是不行。他真的不行吗？其实，他是给一种叫自卑的罗网给网住了。自卑就是自我埋没。那些自我埋没的人总是刚刚看到百分之一失败的可能，就已经泄掉了百分之九十的勇气，进取者却不同，只要有百分之一胜利的希望，就会用百分之九十九的勇气去争取。胜利者比失败者常常只是少一点怯懦。其实，心理学家早就研究出来了，智商在140以上的一百个人中只有1.3个人，智商在110左右的占80%以上，也就是说，我们大部分同学是那种既不特别聪明又不出格的笨的人。人的智商确实有差异，但差别不大，决不是造成学习上有差距的主要原因。还有的同学老是怕别人笑话自己，有不懂的也不敢问，有问题也不敢提，搞自我封闭，要我说，大胆的正视自己的缺点，勇于暴露自己的“丑”的同学进步的最快。

91、有些人类学家这样预言：每一个正常的人都是天才，都是巨人，每个人身上都蕴藏着可使其成为巨人和天才的巨大的潜在力量，只不过能够让这种力量爆发出来的人只是极少数而已。绝大多数人，发现不了这种力量，甚至根本认识不到这种力量。但是，怎样才能成为天才呢？听听心理学家的说法吧：“天才并非天生之才，是通过后天的环境、教育的影响，加上个人的主观努力发展起来的。”可见，要想超越自我，不付出大大超过常人的努力和勤奋是做不到的。大发明家爱迪生可谓聪明吧，可他说“百分之九十九是由于努力的工作”。要挖出自己潜力，一要勤奋努力，二要相信自我，三要探索方法。潜力永远不会不属于懦夫，也不会光顾懒惰的人；永不言败的信心，使你的潜力有浮出水面的机会；适合自己的方法，可以使你的潜力浮出水面。

92、时常有学生问我：“我到底怎么学才能学好啊？”我说，我不知道。但我懂得，一件事情可能有一百种做法，学习这事也不是自古华山一条道，从来都是条条道路通罗马，怎么学效率更高、更省劲儿就怎么来，只要掌握了这个原则，你完全可以自己去探索最适合你的学习方法。

其实要想学习好，说来非常简单，就１２个字：循序渐进、持之以恒、多多实践。循序渐进是说，学习要由易而难，由浅入深，不要急躁，饭要一口一口的吃，事而要一点一点的做，谁也不能一口吃成个大胖子。有的同学说，我就是一点一点做的，那我问你，你做到持之以恒了吗？最难做到的还是持之以恒。“三天打鱼，两天晒网”那不叫持之以恒，“浅尝辄止，一蹴而就”那不叫持之以恒，“稍挫即止，知难就退”那也不叫持之以恒。什么叫持之以恒？“水滴石穿，绳锯木断”那叫持之以恒，“锲而不舍，金石可镂”那叫持之以恒。再说实践，过去，有人问鲁迅先生如何做文章，鲁迅说：“如何写文章，我说不明白。无非多读多写而已，素有定评的文章就教你怎样写。”鲁迅先生的意思就是多多实践。著名的语文教育家魏书生也说过：“学生要掌握知识必须要有一定量的训练，能力不是老师讲出来的，是学生自己练出来的，不仅要实践，而且要反复实践。”

93、拥有信念，一根小小的火柴可以燃烧一片心空；拥有信念，一片小小的绿叶可以倾倒一个季节；拥有信念，一朵小小的浪花可以飞溅起整个海洋。

信念的翅膀被折断，再也映不出彩霞的绚烂。

信念的彩云被遮拦，再也衬不出蓝天的深邃。

带上信念上路吧！朋友，只有把目标锁在山顶，我们才不会山腰止步；只有把目标定在远方，我们才不会在驿站停留。

带上信念上路吧！朋友，既然选择了远方，便只顾风雨兼程；既然目标是地平线，留给世界的只能是背影。

信念好比沙漠中生命垂危的旅人手中的一杯清泉，它让人鼓起勇气，走出困境；信念，犹如茫茫森林中的一条小路，它帮助人们走出困惑，走向胜利。

信念是贝多芬双耳失聪后创作的生命交响曲；

信念是诺贝尔从爆炸后的废墟里走出来时脸上的微笑；

信念是居里夫人在试验室里抹去的汗水。

信念是邱少云在火中一动不动的意志；

信念是徐洪刚面对歹徒奋不顾身的勇气；

信念是陆幼青面对死亡的乐观开朗。

因为拥有了为人类创造光明的信念，爱迪生才会承受住一次次失败，带来了光明的使者。 因为拥有了献身给科学事业的信念，布鲁诺才敢冒着被烧死的危险，为人类传播真理。 因为拥有了为人民大众谋福利的信念，先烈们才不惜抛头颅洒热血，为革命前赴后继。 信念是猎人手中的枪，是渔夫手中的网，是骑士手中的剑。

信念是驱使第一只类人猿跳下树干，踏上地面的神奇力量；信念是实现人类在空中自由飞翔的伟大动力；信念是支撑孔子成为千古圣人的精神支柱。

94、当前世界正处于经济竞争、科学技术竞争都十分激烈的历史时期，要求人们无论做什么工作都要讲求效率，要从学生时代就要培养效率感。从长远的观点看，一个有效率感的人和一个没有效率感的人，在事业上的差异也将是极大的。特别是在当前知识陈旧迅速、知识数量激增的形势下，培养自学能力显得尤为重要。但是，没有敏锐的效率感，是不可能搞好自学的。首先，你付出的劳动是不是都有效？其次，单位时间的利用率究竟有多高？对这两个问题，许多同学是很少想到的。这两个问题若不解决，就无法摆脱学习时间长而效果又不好的局面。

在单位时间内增大劳动量问题，需要注意这样四点：

一、减少犹豫的时间，明确任务。我们每天有许多时间是属于自己支配的。自己支配时间时暴露出的主要问题就是犹豫。上自习时，如果老师留的作业已做完，学生普遍的心理是下一步做什么没有准主意。是看还是写？是复习数学还是预习物理，或是背英语单词？就是这样犹豫着。有时拿起数学书看了几眼很快又改了主意背英语，刚刚背了几句，又想做物理习题，主意还没有拿定，下课铃声响了。很多同学都痛感被犹豫占去的时间实在太多了！这就需要制定克制犹豫的措施。在自己支配的时间里，拿出2％的时间，规定这段时间的任务共几项，哪个为主，哪个为次，然后迅速去做。比如一堂自习，先用一两分钟时间想想如何安排，如复习数学20分钟，预习物理15分钟，其余时间背单词。这样，任务明确了，马上动手，效率往往是过去的几倍。

二、持之以恒，形成习惯。一个人，经常在固定的时间内做同类的事，做得多了，就形成了习惯。而习惯了的事情，常常是在不由自主地去做，想停止都很难。牛顿第一运动定律应用于人的思维也不无道理。显然，巧妙地利用惯性是提高效率的好办法。习惯的事情既不会犹豫，也最少拖拉。

三、利用生物钟的规律。有关生物钟的资料表明，一个人确实存在着在某一固定的时间区域内，做某一类事情可获得最佳效果的心理特点，生物钟不是一成不变的，特别是关于学习方面的生物钟，大多是习惯所致。通过养成习惯可达到调整生物钟的目的。生物钟和其它习惯、计划不同的是，它一般以二十四小时为运动周期，应尽可能使自己在一天内的生活有规律。

四、定计划，做总结。这是前人总结出的提高学习效率的成功经验。

际上是把脑力劳动变成了体力劳动。手虽然很忙，对脑来讲，并无成效。违背学习规律，教材还没弄通，就去抠偏、难、怪、嘎的题等也属于无效劳动。分析了这些无效劳动的害处，订出了减少这些无效劳动的措施。为什么不提避免呢？因为这些心理品质和学习方法，都是学生长期形成的习惯，要一下子避免是不可能的，只能逐渐克服。

增大劳动量，减少无效劳动，做三件事：

一、尽可能对自己的劳动产生兴趣。兴趣是可以促进效率提高的。例如写作文，一篇作文既可以拖上半月，也可以一小时内一挥而就。有兴趣的学生就愿写，也写得快，作文水平提高得也快。没兴趣的学生自然就烦。

二、用意志约束注意力。实践表明，对有兴趣的劳动任务，完成起来注意力集中，效率高。这一点学生早就理解了。但是不是没兴趣的事，做起来，效率就不高呢？也不一定，你们都怕期中、期末考试，对考试基本都没兴趣吧！但你算算考试前的学习效率，是高还是低？多数学生异口同声地回答：“高几倍呢！”为什么？就是因为你把考试当成了一种责任，有的把它当成一种压力，这种责任和压力，激发了你的意志。这种意志，强迫你放下诸如打球、看电影之类的事，而去准备你不感兴趣的事——考试。可见，平时只要注意培养责任感，培养坚强的意志，对这些没有兴趣的事，注意力也能集中，效率也能高。实际上大部分学习任务，都是靠责任感激发的意志来约束注意力，提高效率的。

三、利用自己的好胜心理，造成一个竞赛的气氛。这样做是要使自己对没有兴趣的事物，产生间接兴趣，在竞赛中要自己和自己比。比如，班级大部分同学的写字速度是20字／分钟，默写25字／分钟，作文15字／分钟，作一道几何应用题10分钟等等。那么，在给自己明确完成任务所需时间时，能不能把时间规定得少于这个平均数？据科学家测定：效率最高之时，就是规定完成任务的时间将要到来之时。

95、一个心理学家曾建议，要想脱离苦海，首先从事最不愉快的工作。完成了最不吸引人的工作，可以扫除障碍，使你能从最不喜爱的工作中得到最充分的乐趣。相反，那些认为学习就像听厌了的故事一样乏味的学生，由于消极逃避而使学业难以如期完成，因而也不可能把自己解脱出来去从事所喜爱的工作，结果是花在学习上的时间比平常人多。吃苦的结果是不再吃苦，而不愿吃苦，其结果是吃更多的苦。

班主任寄语

扬帆远航，但不知彼岸在何方，一条路走了十八年，却不知目的地在哪里。也许，这就是高三生活，伴随着成长的阵痛，伴随着压抑的快乐，伴随着情绪的起伏，伴随着成绩的进步与落后……曾经告诉自己，不要流泪，一路走来，洒下的只有汗水，收获就在明天。

不远的明天，你们将面临着有生以来最重要的一次竞争，没有人

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