# 最新月国旗下讲话(十篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-06-26

*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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧月国旗下讲话篇一大家好：我是合vvvv实验学校1...*

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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**月国旗下讲话篇一**

大家好：

我是合vvvv实验学校11(7)班xx同学，很荣幸在国旗下与大家分享关于校园食品安全问题。

民以食为天，食以安为先。目前，在学校周边经营的食品店，最喜欢用色素变成各式各样花花绿绿的食品吸引我们学生，它的危害程度我想每一位同学都很清楚，但当它们的诱惑力大于我们的抵抗力时，我们很多同学却很少去思考其卫生和安全性。校园食品质量已成为我们少年儿童食品安全的杀手，已成为全社会和家长关注的焦点。为了积极宣传《中华人民共和国食品安全法》，创造和谐的校园食品消费氛围，构建安全的校园食品消费环境，在此我倡议同学们要做到如下几点：

一、加强学习，提高认识。我们要利用课余时间，认真学习《中华人民共和国食品安全法》及其它的食品安全常识，积累一些食品安全知识，提高自己的辨识能力，尤其是对“无厂名、无厂址、无生产日期”的“三无”食品的辨识能力，充分认识到“三无”、过期、不洁等食品的危害性。

二、增强意识，自觉抵制。切实增强我们的食品安全意识和自我保护意识，在校园内营造人人讲究饮食安全的氛围，自觉抵制“三无”食品、无“qs”标志的食品和其它垃圾食品，坚决不购买不健康的食品，也要教育自己的亲人、朋友和同学积极抵制这些不健康食品。

三、积极宣传，勇于监督。人人争当食品安全的小小宣传员和监督员，及时向身边的同学、亲人和朋友宣传食品安全科普知识，宣传《食品安全法》，勇于监督身边的食品经营商，发现“三无”食品或其它不符合规定的食品，及时向学校反映。同学之间也互相监督，坚决杜绝不安全的食品进入我们的校园。

让我们从小事做起，从身边做起，从自我做起，珍惜健康，安全消费，远离不安全食品，让我们共同为创建和谐校园、安全校园贡献一份力量吧!

**月国旗下讲话篇二**

老师们，同学们：大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《超越自我，诚信考试》。

时光如梭，岁月如歌，不知不觉紧张、忙碌而又充实的一个学期转瞬即逝。周三就要进行期末考试了。如何有效利用时间?如何提高复习效率?如何正确对待期末考试，在这里提出我个人的观点，供同学们参考。

一、正确认识，高度重视。

期末考试不仅是对同学们一个学期以来学业成果的一次盘点、检阅，更是对每个人的综合素质的一次挑战，因此，我们每一个同学都应该以严肃、认真、负责的态度对待这次考试。

二、认真复习，珍惜时间。

孔子曰：“温故而知新”，就是告诉我们学习要重视复习，一个成绩优秀的学生肯定是肯吃苦，肯钻研，认真复习并掌握科学学习方法的人。考试期间同学们要做出详细、科学、合理的安排，把所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习，争取做到熟能生巧，融会贯通。

三、调整心态，诚信考试。

考试是紧张的，我们要重视考试，又要正确对待考试。考试时要沉着冷静，要对自己充满信心，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。同学们，考试还是一次人的品行的检测。所以，我希望大家秉承“诚信至上”的原则，以饱满的精神，自信地踏入考场。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争的人生是不完整的人生!希望同学们端正心态，把考试看作是一个舞台，一个展示自己才华的舞台。行动起来吧，请带上最锐利的头脑，握紧最有力的拳头，拿出我们的智慧，拿出我们的勇气，挑战期末考试，去谱写属于我们自己的辉煌吧!为自己、为所有关注我们的老师和亲人交上一份满意的答卷。

最后，祝同学们学业进步，考试成功!

**月国旗下讲话篇三**

同学们，老师们：早上好!

今天国旗下讲话的题目是“认真复习，沉着应战”。

不知不觉，期末考试很快就要到了，目前各年级、各学科都已经进入到紧张的复习阶段。我们的复习和考试如何才能高效?下面我想从两个方面跟大家一起分享：

一是心态。无论是复习期间还是考试的时候，我们都应尽量地做到：张弛有度，沉着应对。“张弛有度”的“张”就是紧张，“弛”就是放松，就是说我们要松紧有度，收放自如，不要因为要考试了，没日没夜地复习，这样的效果是很细微的，反而会熬坏了我们的身体。要想取得最佳的学习效果，复习期间大家每天要按时睡觉，保证充足的睡眠，并适当进行锻炼，做到劳逸结合。准备充分后，要相信自己平时的努力。考试时沉着镇定、仔细认真。

二是技巧。

首先是复习技巧，要注意以下两点：

1、梳理知识。完整地看一遍教材，理清知识要点，构建知识网络。我们平时学习的时候，大脑中接受的是相对单一的知识点，一学期下来，许多同学会感到头脑里装了很多东西，比较零散。所以复习时，我们应该将平时所学习的知识进行整理、归纳，理清教材的思路，完整地把教材看一遍，查阅平时摘录的笔记，再次深刻地理解、巩固课本中的知识。这样我们才能在头脑中构建起一个知识网络，从而形成一个完整的知识体系，便于知识的提取。

2、巧用错题。有同学会马上说：“我作业本和试卷的错题在老师的监督下已经全部都改正好了，我都是粗心做错了，现在我都会了，还要看那些错题干什么呢?”我们同学也常常认为，平时做过的，考试就能做出来!即使做错了，也是因为没认真，太粗心了，其实我都会做，下次一定能做对。同学们，其实不是这样的!

跟大家分享一个小故事：一个跳水运动员要参加半年后的比赛，他了解了一下基本动作，也练了几次。有那么一两次很标准，有几次出现失误，不过他认为自己比赛时就能做到。比赛很快到了，他站在跳台上很紧张，结果当然失误了。离开赛场时他说：“唉，我疏忽了，主要是太紧张了。再给我一次机会，我肯定能跳好!”

听了这个故事，你会怎么想?估计你会喊起来：他练得太少了，当然会失误!甚至你会说，这个故事太荒谬了，运动员不会这样的!这跟我们的复习和考试道理是一样的，所以可以这样说：没有粗心这回事!作业或者考试失误的主要原因是你练得太少了，你的基本概念不清楚，你不够熟练，所以准确率才会低!同学们，无论是语文、数学还是英语，抓住了错题，就抓住了学习中的关键丢分问题，如果你能盯住错题本，正视自己的不足，并分析原因，对症下药，丢分减少了，成绩自然就会提高。

其次是考试的技巧。你认真复习，又能做到以下两点，你的成绩肯定有提升：1、读题三遍才下笔;2、反复检查不嫌多。

同学们，一分耕耘，一分收获。你在学习上付出了多少汗水，就会换来多少成果!

最后，在这里预祝同学们旗开得胜!

**月国旗下讲话篇四**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家好!我是五(2)中队的陈烨曦，今天我演讲的主题是：节约粮食，远离浪费。

10月16日是“世界粮食日”，是世界各国政府每年围绕发展粮食和农业生产举行纪念活动的日子。“民以食为天”，今天，就让我们将更多的目光投向人们赖以生存的粮食，谈谈爱惜粮食、节约粮食的问题。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”每一份烈日下的耕耘都凝聚着劳动者的心血和汗水，每一粒粮食都来之不易，每一个人都应该珍惜他人的劳动成果!周恩来总理一贯反对铺张浪费，他吃米饭时，一粒米也不肯浪费，偶尔洒到桌上一粒米，一定要捡起来放到嘴里，即便是盘子里剩的菜汤也要用开水冲一冲喝掉。但是如今，看看我们学校食堂的餐厅里，各种浪费粮食的现象比比皆是。大致估计，每天回收的泔水中至少五分之一都是浪费掉的食物。

同学们，当我们面对着满桌好菜漫不经心地挑挑拣拣时，想一想，全世界仍有10亿多人食不果腹，每年有超过500万人因为饥饿而死亡;当我们埋怨饭菜不可口、随意倾倒吃剩的饭菜时，想一想，还有很多贫困地区、偏远山区的孩子因为贫穷而吃不饱饭，上不起学!

我国是世界上人口最多的国家，人均耕地却是世界上最少的国家之一，人均粮食也低于世界平均水平。因此，珍惜粮食，节约粮食对我们国家有特别重大意义。为了切切实实地把节约粮食落到实处，我们倡议：

1.树立“节约粮食光荣，浪费粮食可耻”的观念

2.珍惜粮食,吃饭时吃多少盛多少,避免剩餐,坚持杜绝浪费行为。

3.不偏食，不挑食。

4.积极监督身边的亲人和朋友，及时制止浪费粮食的现象。

同学们，八礼四仪中的餐饮之礼就是要求我们做到：讲究卫生、爱惜粮食、节俭用餐、食相文雅。节约是一种美德、一种素质、更是一种修养、一种智慧。同学们，你想做个文明的小学生吗?那就从“文明就餐，节约粮食”做起吧!

谢谢大家!

**月国旗下讲话篇五**

老师们，同学们：大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《超越自我，诚信考试》。

时光如梭，岁月如歌，不知不觉紧张、忙碌而又充实的一个学期转瞬即逝。周三就要进行期末考试了。如何有效利用时间?如何提高复习效率?如何正确对待期末考试，在这里提出我个人的观点，供同学们参考。

一、正确认识，高度重视。

期末考试不仅是对同学们一个学期以来学业成果的一次盘点、检阅，更是对每个人的综合素质的一次挑战，因此，我们每一个同学都应该以严肃、认真、负责的态度对待这次考试。

二、认真复习，珍惜时间。

孔子曰：“温故而知新”，就是告诉我们学习要重视复习，一个成绩优秀的学生肯定是肯吃苦，肯钻研，认真复习并掌握科学学习方法的人。考试期间同学们要做出详细、科学、合理的安排，把所学的知识认真整理、归类，并全面系统地进行复习，争取做到熟能生巧，融会贯通。

三、调整心态，诚信考试。

考试是紧张的，我们要重视考试，又要正确对待考试。考试时要沉着冷静，要对自己充满信心，认真分析试题，仔细推敲，先易后难。同学们，考试还是一次人的品行的检测。所以，我希望大家秉承“诚信至上”的原则，以饱满的精神，自信地踏入考场。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争的人生是不完整的人生!希望同学们端正心态，把考试看作是一个舞台，一个展示自己才华的舞台。行动起来吧，请带上最锐利的头脑，握紧最有力的拳头，拿出我们的智慧，拿出我们的勇气，挑战期末考试，去谱写属于我们自己的辉煌吧!为自己、为所有关注我们的老师和亲人交上一份满意的答卷。

最后，祝同学们学业进步，考试成功!

**月国旗下讲话篇六**

尊敬的各位老师、各位同学：

大家早上好!

寒风料峭，冬意正浓，转眼间，我们已挥别了难忘的20xx年，迈进了更加令我们期待和憧憬的20xx年。迎着黎明的第一缕曙光，我们汇聚在国旗下，整理刚刚走过的20xx，展望新的一年。在此，我向全体敬爱的老师和亲爱的同学们表示新年的祝福!愿你们伴随着新年的钟声在快乐中启航。

回首20xx年，我们每个人都不免心潮澎湃，感慨万千.在这个学期里，老师们辛勤的工作着，同学们刻苦的学习着.我们都曾高兴过，为我们收获了成绩、品尝到成功而喜悦;我们也曾失落过，为我们的付出与回报不成比例而难过;为学习和工作中的一些不尽人意而大伤脑筋……其实，这就是生活吧，天有阴晴圆缺，人有悲欢离合，成败荣辱，酸甜苦辣，把我们的生活装扮的有滋有味……

春节将至，不知不觉中一年又过去了。我们与同学们共度的时光在一天天的减少。也许，在平日里我们忙于应付自己的众多问题而忽视了与周围人的交流，但这并不会影响我们与朋友的相聚，学校就是一个大家庭，更是一个大舞台，为我们提供了一个很好交流、沟通的机会，也为我们创造了展示自我的平台。在这个舞台上，我们将会收获很多的惊喜，会有被释放的欢乐笑声，会有感动人心的闪光盈盈，因为，我们每一个人都是这个家庭的一分子。

一学期的学习就像一场马拉松比赛一样，我们又迎来了最后的冲刺。在这次长跑过程中，你可能有欢笑、有泪水、有开心、也有失落，但你最终需要跑完这场比赛。你是要给这场比赛画省略号还是句号或是感叹号，都由你这最后的冲刺来决定。

同学们，时光老人的脚步在悄悄挪移，我们不是都有光阴似箭、日月如梭的感觉吗?东晋诗人陶渊明曾有过这样的感叹：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人”。我们也不乏这种紧迫感。我们正值青春年少，正是生命中的春天，我们将成为时代洪流中搏击风浪的新一代。生逢此时，荣幸又艰巨。读书，是一切成大事者的必由之路，是一切创造的基础。认真读书是时代的要求。我们要用勤奋和汗水夯实学业大厦的地基，用拼搏向时光索取价值，用双手为鲜艳的五星红旗添彩。

亲爱的同学们，当你沉浸于欢乐之中时，请不要忘记即将到来的期末考试，更不要忘了新的一年应该有新的目标，新的人生起点。20xx年的那张白纸正等着你的绘画，不要让画纸上留有你悔恨的一笔。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，亲爱的同学们，20xx，是一个新的开始，是一个新的未来。让我们一起来不断追求卓越，超越自我;让我们每个人今天都比昨天过得更有意义;让我们每天进步快乐不只是一点点!

让我们迎着新年的朝霞，迈着自信而矫健的步伐，去实现属于我们的光荣和梦想吧!

谢谢大家。

**月国旗下讲话篇七**

尊敬的老师们、亲爱的同学们：

大家早上好!我是四(1)班的叶泳童，今天我在国旗下讲话的题目是：《期末考试，你准备好了吗?》

在过去的日子里，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。同学们，面对本周的考试，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，我们应该怎样做呢?

首先是遵守课堂纪律，做好考前准备。我们应该充分利用好这四天的时间，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。许多同学考不好是因为粗心大意，把会做的题做错了。所以我们要做到基础题不失分，争取战胜难题，并注意把握时间。

最后我们要做到讲“诚信”。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，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。

最后预祝同学们在考试中取得优异成绩。谢谢大家!

**月国旗下讲话篇八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：大家好!

你们知道我国的二十四节气吗?“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋初露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这是我国的《二十四节气歌》，想必大家一定还能脱口而出吧。在这二十四节气中，有一个非常重要的节日，那就是冬至。今天我国旗下讲话的主题是《回归传统节，感受冬至日》。

冬至这天阳光恰好直射在地球的南回归线上，北半球开始进入白天最短、夜晚最长的一天。老师们，同学们，下一周即将到来的12月22日，就是我国24节气中的冬至。

早在二千五百多年前，我国已经测出冬至来了，时间在每年的阳历12月21日至23日之间。冬至这一天，北半球白天最短，黑夜最长。根据冬至的阴晴冷暖可以预示未来的天气：冬至阴天，来年春旱;冬至晴，新年雨，冬至雨，新年晴;冬至无雨一冬晴;冬至有雪来年旱，冬至有风冷半冬。

冬至过后，各地都进入最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。自冬至后的第一天到开春，人们习惯数着\"九\"来衡量天气的变化。“一九二九不出手;三九四九冰上走;五九六九沿河看柳;七九河开八九雁来;九九加一九，耕牛遍地走。”

据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。如今过了2500多年，在这浓厚的历史文化背景下，冬至仍散发着不可抗拒的魅力。同学们，不知道以往每年的冬至日你们是怎么过的呢?你们知道冬至这天有哪些风俗习惯呢?古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”在我们江南地区，吃汤圆、吃米团是过冬至的传统习俗，冬至的汤圆又叫“冬至团”，民间更有“吃了汤圆大一岁”之说。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗。冬至吃饺子，是不忘\"医圣\"张仲景\"祛寒娇耳汤\"之恩。至今还有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

既然冬至意味着难熬的严冬的到来，人们为何又要大加庆祝呢?这是个很有意思的问题。东西方在这个问题上有着惊人一致的智慧。在西方，诗人雪莱说——“冬天来了，春天还会远吗?”在东方，老子说——物极必反，哀极必兴，否极泰来。是啊，人生的拐点往往在最低点开始攀升，只要我们牢记最可宝贵的希望，就如过了夜最长，昼最短的冬至，尽管气温日降，但毕竟昼渐长，夜渐短，终将春回大地。

但如今，不少同学只记得万圣节、圣诞节等西方节日，却忘了我们中国自己的传统节日。国学大师文怀沙说，几千年的中国传统文化就是“精神的氧气”，毕竟“树的影子拉得再长，也离不开树根;我走得再远，也走不出妈妈的心。”中华文明养育了我们五千年，历史的印记早已烙在每个炎黄子孙的生命里。当我们追韩剧、追日漫，万圣节送糖果的时候，我们是否想起活字印刷术，道德经，还有那汨罗江畔的身影?

漫步校园，让我们静静地感受这即将到来的冬至的气息吧!我们醉心于中华传统文化的氛围，更热切地盼望每个中国人都能谨记自己的历史使命，传承中华传统文化。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进入20xx年啦，最后祝全校老师和同学们在新的一年身体健康，万事如意!

**月国旗下讲话篇九**

亲爱的老师们、同学们，早上好!

今天，我们迎来了20xx年的第一次升旗仪式。前几天，我们元旦休假，本该充满着节日喜庆气氛的新年元旦，今年因为“上海外滩踩踏事件”而蒙上了一丝灰色。20xx年12月31日23时35分，上海发生惨剧，在当天成千上万计划来观看黄浦江两岸灯光秀的人群中，在外滩陈毅广场发生拥挤踩踏事件。当时，在台阶上，下面有很多人想上去，上面又有很多人想下来，因为人非常多，挤着挤着，就有人摔倒了，后面的人又不清楚情况，还是在往前挤，这样，更多的人就摔倒了，就导致了严重的挤压踩踏。至今，已有36人死亡，49人受伤。遇难者中最大的37岁，最小的只有12岁。据统计，遇难者平均年龄只有22岁。

而在20xx年9月26日14时30分，云南昆明明通小学也发生了踩踏事故。明通小学体育老师把两块体育课上使用的海绵垫子，临时靠墙放在学生午休宿舍楼的通道。学校起床铃拉响后，明通小学一、二年级午休学生起床后返回各班教室上课，学生在下楼过程中，由于靠墙的其中一块海绵垫倒在通道，造成通道不畅，先下楼的学生在通过海绵垫时发生跌倒，后来下楼的大量学生不清楚情况，继续向前拥挤，造成相互叠加挤压，最后导致学生6人死亡、26人受伤。

罗老师在这里啊，只是举了2个例子，其实因为踩踏而导致伤亡的事件在国内外真有不少。

我们为怀着美好憧憬却意外逝去的生命伤痛、惋惜，同时，也要在新一年里反思如何更好地保护我们的生命安全。

在这里，罗老师也向大家介绍一下预防踩踏的一些方法：1、不在楼梯或狭窄通道嬉戏打闹，人多的时候不拥挤、不起哄。2、尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的两边。3、发觉拥挤的人群向自己的方向走来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。4、顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则，很容易被人流推倒。5、假如陷入拥挤的人流，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。6、若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。7、在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。8、当发现自己前面有人突然摔倒了，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近，及时组织有序疏散。“上海外滩踩踏事件”中，后来就是有很多人一起喊“后退!后退!”，才控制了当时的场面，不然，伤亡人数会更多。

其实，在校园里，关于安全，大家要注意的还有不少。这几天，老师们还会带着同学们一起找找我们学校的安全隐患，希望到时大家都能睁大眼睛，多观察，多动脑，共同为创建平安校园而出力。

最后，祝愿我们学校的所有同学和所有老师，在新的一年里，能平安、健康、快乐!

**月国旗下讲话篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们，大家早上好。我是大队部文艺委员贾舒然。本周，是本学期的最后一个教学周，下周一，我们将迎来20xx年秋季学期的期末考试。在老师们辛勤的教诲下，我们已经紧锣密鼓、扎扎实实地进行了一个学期的学习和一周的复习，今天我将要和大家分享的是“考前的减压方法”。

首先是睡眠减压。

充足的睡眠是保证我们精力充沛、心理平衡的前提。只有睡眠充足，才能提高记忆能力和学习效率，减轻焦虑。

值得我们注意的是，多时段的休息是调节过度紧张的有效方法，所以大家在注重夜晚早睡的同时，也要重视午休。哈佛大学教授测试发现，午睡之后的视觉学习能力比不睡者高许多。有助于处理新学到的技能与资讯。夜晚睡前喝半杯热牛奶将会有助于入睡。

二、饮食减压

营养专家认为，压力产生时，身体会消耗大量的维生素c，因此考生适当摄取富含维生素c的蔬菜和水果是大有益处的。

如胡萝卜能提高记忆力，香蕉含有血清素，它对人的大脑产生成功意识是不可缺少的。柠檬能使人精力充沛，提高接受能力。虾可为大脑提供营养，能使人长时间保持精力集中。花生、腰果等食品对恢复体能、减轻疲劳有一定帮助。另外，少食、多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。

三、运动减压

体育运动还可以提高神经系统的兴奋度和灵活性，增强意志，增加记忆蛋白合成，帮助深睡眠，从而提高学习效率。适宜考生的运动方式主要有散步、慢跑、跳绳、跳健美操、游泳、打乒乓球等。运动时间不要过长，避免过度疲劳或兴奋。需要注意的是睡前、考试前一小时不宜进行激烈运动，尤其在考试前一天更不宜做剧烈运动。

四、音乐减压

听音乐，尤其是听轻音乐或古典音乐能调节人的紧张情绪。考生选择音乐最好是没有歌词的优雅音乐。有歌词的音乐，文字信息会进入大脑，导致大脑得不到充分休息，重金属音乐会加重情绪负担。

五、转移减压

有意识的转移注意力是减轻心理压力的有效途径。应学会自我调试，及时放松自己，如运动、泡澡、聊天、出游。我们还可以进行左右脑思维的自主转移，为此我们应将文、理科交叉起来学习，文科与理科的思维活动是由人的左右大脑分工负责的，交叉学习可以让左右大脑轮流活动，既可以减轻大脑的疲劳度，也可提高学习效率。

衷心祝愿我们每个人都能在期末考试中从容、沉稳地交出令人满意的答卷，用优异的成绩回报我们辛勤的老师和爸爸妈妈。

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