# 家委讲话稿参考6篇

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-02-14

*在起草讲话稿时，我们会特别注意语言的清晰和简洁，讲话稿可以包括开场白、正文和结尾部分，每部分都有其特定的功能，下面是小编为您分享的家委讲话稿参考6篇，感谢您的参阅。家委讲话稿篇1 敬爱的老师，亲爱的同学们：大家早上好！今天我们演讲的主题是：...*

在起草讲话稿时，我们会特别注意语言的清晰和简洁，讲话稿可以包括开场白、正文和结尾部分，每部分都有其特定的功能，下面是小编为您分享的家委讲话稿参考6篇，感谢您的参阅。

家委讲话稿篇1

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天我们演讲的主题是：“严于律己 宽以待人”。

所谓严于律己，宽以待人，即以常人待人，以圣人自待。这是规范着我们为人处世的金玉良言。学校不仅把它作为集会上响遏行云的宣言，更时时刻刻为我们创设实践的契机。

踏入人生新的征程，着崭新校服的高一学弟学妹们，初入校园的你们，是否曾在无人售报亭前投下诚信的硬币？在xx生活一年的高二同学，你们一定在为级部门口小白板上拾金不昧的名字鼓掌称赞。高三的同窗们，我们都有过无人监考后交上诚信答卷时的微微一笑。xx的四季里，我们始终与自律并肩而行。

或许，正值青春韶华的你，偶尔会因一时书生意气，抛开自律的约束，越过规则的警戒线。事后回想起来，懊恼不已。xx的师长，以深入浅出的心理疏导，耐心和善的沟通调解，包容大度的宽广胸怀，为这些本无意为之的同学提供了过失代偿，化劳动为反思，化惩戒为深省的机会。择善而行，义务劳动，不但为同学们开辟了改过自新的新途径，更强化了同学们的自律意识。卢瑞华有言:”我们绝不缺少各类规章制度，缺少的是不折不扣的执行者。”因此，作为xx学子，在日常言行中，更要注意慎独自律。与人交流时，请注重语言的文明性、艺术性，杜绝语言的粗俗鄙陋；与人交往时，注重行为的规范性，杜绝行为的任性随意。在垃圾分类中感受自律，在原样交接中践行自律。让文明引领生活，自律常伴左右！

律己宜带秋气，待人须给春风。宽以待人是一种修养之道，君子之风，度己之悟。“包容是一种境界，源自人心的善良”一张卡片释恩怨为我们提供了直抒胸臆的契机，冰释前嫌的平台，更让我们拥有海纳百川的胸怀，坦荡释然的心态。看到食谱唉声叹气的你却忽视了食堂工作人员披星戴月、汗流浃背的辛勤工作；连跑操都汗如雨下的你却没有体会过厨房烟火的闷热；熄灯后仍在窃窃私语的你却不知为宿管老师增添了多少烦恼；少睡一分钟就怨声载道的你却不了解着衣而寝，夜不敢眠的辛劳。“己所不欲勿施于人”这不该只是书本上的至理名言，更应是指引我们感同身受推己及人的行为准则。对他人，少一些苛求，多一些理解；少一些斤斤计较，多一些雍容大度；少一些不依不饶，多一些原谅无争。公瑾虽有雄韬伟略，缺少了一份度己宽人的气度；六尺之巷虽窄，却尽显仁者爱人的君子胸怀。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，推己及人，方能拥有包容万物的宽广胸怀；宽以待人，方能圣心自得，行为无过。让宽容他人之风清新校园，让理解他人之心净化社会，让世界充满善意与温暖，是我们永恒的追求。

日月星汉，壮我胸怀。天地之大，志极北冥。楚江空晚，翠峦影碧。山抹微云，雨打梧桐。秋正此时，勉励而行。严己宽人，慎兮行兮。

我们的演讲到此结束，谢谢大家！

家委讲话稿篇2

同学们：

大家即将进入假期。同学们一定想彻底放松一下身心吧，但要记住虽然我们大家放假了，但安全教育不能松懈。为保证大家过一个愉快而又安全的假期，今天我们以“安全第一，预防为主”为原则，对大家进行一次假期安全教育。

1、遵守交通规则，注意交通安全，走路要走人行道，不横穿马路，不翻越栏杆，不在公路上玩耍，12岁以下不骑车上路。不乘坐超载车辆，不坐非法营运车辆。

2、遵纪守法，不到网吧、游戏厅等禁止未成年人进入的场所，不结交不良青少年，不打架斗殴。不欺负比自己小的同学和比自己弱的同学，如有不良青少年向自己要钱要物，要及时告诉家长或向警察求救。

3、防火防盗。独自在家时不玩火，不玩电, 比如打火机，插座和电器等，以防引发事故。年龄小的同学在有家长陪同的情况下使用刀具等锐利器具。学会锁好防盗门，将能够进人的窗户关好，防止坏人破门而入或从窗子潜入室内;如果发现坏人进屋，千万不要惊慌，尽快躲藏起来或伺机逃走，不提倡与坏人搏斗。到安全的地方后赶快打“110”报警电话并与爸爸妈妈联系。

4、合理安排作息时间。暑假的时间很长，同学们要保证充足睡眠，多学习(例如：唱歌、绘画、看书等)，并做到学习与休息相结合，不要长时间沉迷于电视或电脑。不随意模仿电视或游戏中的暴力行为。多帮大人做些力所能及的事，多参加有益的活动，不找大人乱要零花钱，这样容易养成乱花钱的坏习惯，不去网吧或观看赌博游戏。

5、注意饮食卫生，不暴饮暴食，做到饮食平衡;不买街头或小店“三无”食品，不吃腐败变质的食物，以免食物中毒。很多家庭都备有一定量的药品，不明情况时不要随便服用，对一些在家庭角落里的一些食物不要食用，在外时地上散落的食物也不要拣起来食用。

6、学会保护自已。在许多的地方，小朋友经常会遇到陌生人，虽然不是每个陌生人都是坏人，但由于小朋友年龄比较小，容易成为坏人的目标，所以小朋友不要和陌生人主动搭话，不把家庭情况、电话号码、父母及自己的姓名随意告诉陌生人。不轻信他人花言巧语，不接受陌生人给的\'食物和其他物品，更不能和陌生人走。在超市等人多的地方要跟紧大人，防走失。在没有大人的陪同下，不能去离家太远的地方玩。

7、遵守社会公德。要爱护公物，爱护花草树木，不乱扔垃圾，不乱打电话(例如：110、120、119等电话更不能乱打，这样做会扰乱警察叔叔的工作)。并且要与同伴友好相处，不打架，不说粗话，做个懂文明、讲礼貌的好孩子。

8、野外不玩火，不私自下河洗澡。

最后，愿同学们牢记老师所讲的内容，安全、快乐地度过整个假期。

家委讲话稿篇3

尊敬的老师、家长们以及我们天真可爱的孩子们：

大家，下午好！

我是\*\*的妈妈，很荣幸能够作为大三班的家长代表在此发言，也很高兴有这样的机会，代表大班的家长表达对幼儿园以及各位老师的感谢，感谢你们辛苦工作，感谢你们对幼儿无微不至的关怀及谆谆教诲，感谢你们对教育的全心热爱及投入，感谢你们给所有孩子们带来了一段丰富多彩、健康快乐的幼儿园生活。

时间过得真快，转眼孩子在幼儿园已度过了精彩的三年。三年前，她还是一个懵懵懂懂，什么也不大会的小孩子，经过老师的培养和教育，关心和鼓励，让孩子们在兴趣中学习，在学习中掌握知识。现如今，她已成为一个具有多方面本领的小大人了！在这三年里，也是孩子在幼儿园里接受新知识、接触新事物的启蒙阶段。学做操、学识字、学画画，节目表演、做游戏、做手工等等，丰富的活动令孩子们的幼儿园生活多彩多姿，既培养了孩子们的技能和适应能力，还完成了幼小衔接的平稳过度。

在这里，请允许我代表所有的家长，向所有辛勤付出的老师们深深地鞠上一躬，真诚地说一声：“谢谢，老师你们辛苦了！”

孩子们，你们即将毕业，马上就要结束曾经给予你们无限温暖，无限关怀的幼儿园生活了，相信，此时的你们一定有着很多的不舍。舍不得离开疼爱你们、关心你们和照顾你们的老师，也舍不得离开陪伴着你画画、写字、唱歌、游戏的小伙伴们，大家吃在一起，睡在一起，笑在一起，乐在一起！一起感受着老师给予的关心和教导；那么，借此机会请和我一起大声说吧：“老师，你们辛苦了！老师，我们爱你们！”

作为家长，我们多想让孩子们长久的停留在“新田幼儿园”的温床中啊！可是小鸟在一天天长大，它终究要成为鲲鹏展翅高飞；我们的孩子也在一天天的成长，也不得不离开心爱的幼儿园，用他们这三年里学到的知识进入他们人生的另一个驿站。

相信，每位家长及孩子们永远不会忘记老师对他们的关心与教导！在未来的人生岁月中，我相信，每一个孩子都会用心努力地走好每一步，不辜负老师对他们多年的细心教导与殷切期望！而我们家长，对所有的老师同样充满着无限感激之情，因为你们将我们的孩子带得很好！

再次对我们幼儿园辛勤的老师们表示衷心的感谢！并祝我们的老师们身体健康，万事如意；祝我们新田幼儿园越办越好！祝愿所有的小朋友都幸福、快乐、平安、健康，也希望小朋友们能很快踏上更高、更宽、更大的人生舞台！

谢谢大家！

家委讲话稿篇4

各位领导、全体教官、同学们：

大家好！

xx中学高一新生x天的军训生活即将画上圆满的句号。5天来，军训教官和参与军训的班主任、xx多名新同学，吃苦耐劳，顽强拼搏，使得本次军训能够顺利进行并取得良好效果。在此，我代表xx中学全体师生，向军训教官表示崇高的敬意和由衷的感谢！向各位班主任和全体军训学员表示真诚的感谢和亲切的慰问！

军训是同学们走进xx中学所接受的第一堂课。军训磨练了同学们的意志，培养了同学们的良好作风。在教官的言传身教下，同学们通过自身的磨炼逐渐懂得了如何面对苦难，如何克服困难，如何用坚韧不拔的意志来支配自己的行动，达到预期的目标。我们欣喜地看到，在高强度的训练中，同学们迈着矫健的步伐，喊着响亮的口号，以顽强的意志认真做好每一个动作，克服每一道难关，初步展示了我们xx学子的精神风貌。

军训是同学们进入高中阶段的一次重要的人生经历。军训提高了同学们的\'思想境界和综合素质，教会了同学们尊敬师长，团结互助，遵守纪律。军训更使同学们体会到了团队意识和集体主义精神的重要性，懂得了只有齐心协力，团结拼搏，才能取得成功，才能享受到成功的喜悦。

同学们，军训的结束标志着一个全新的开端――我们即将在xx中学开始三年的高中阶段生活。我们深切希望同学们在今后的学习生活中，发挥军人精神，继续军队作风，把这次军训作为我们人生的一个重要里程碑。希望大家在今后的学习生活中发挥一不怕苦、二不怕累的吃苦耐劳精神。通过自身的刻苦的努力为你今后的腾飞打下坚实的基础。希望大家继续发挥刻苦训练、严格要求的拼搏精神和关心集体、爱护集体的集体主义精神，从有利于自身提高竞争能力、创造能力来看待自己的综合素质的提高，积极参加各种社团组织，在其中发挥自己的特长，发展自己的爱好，培养自己的兴趣，提高自己的综合素质，提着自己的创造能力。

总之，希望大家不要将今天看成是军训的结束，而要看成是我们在校生活的起点，看成是保持军队作风、保持军训成果的开始，为我们艰苦的学习生活打下坚实的、良好的思想基础。

最后，请允许我再次对为我们军训付出辛勤汗水的所有官兵表示衷心的感谢，对我们这次军训的圆满成功表示热烈的祝贺。并祝愿所有同学在我校三年的学习生活中，生活愉快，学习进步，学有所成。

谢谢大家！

家委讲话稿篇5

尊敬的各位家长朋友:

大家好!

我代表我园全体教职工感谢大家一直以来对我们幼儿园工作的关心,感谢大家一直以来对我们幼儿园工作的支持,感谢大家在百忙之中抽出时间参加今天的大会.家长作为幼儿园教育的参与者、支持者和合作者,在幼儿的发展中起着重要的作用.在这里我真诚地希望通过我们共同的努力把我们的孩子培育好.下面我就幼儿园的相关做法和家长育儿方面的相关问题同大家一起进行探讨,希望我们能达成共识.

一、注重教师素质的提高

我们非常注重教师素质的提高,定期派教师外出学习、培训,并通过教研、礼仪培训、英语培训、数学培训、学期考核等方式来督促教师水平的提高.通过一系列的`规章制度在安全、卫生、责任心、爱心等方面对教师进行强化要求、检测,大大提高了教师的总体素质.这次文艺晚会便会展示我园师生的素质.

二、关注孩子的成长

我们幼儿园非常关注孩子的成长,我们以培养“文明、好学、健康、快乐”的孩子为目标,开设了丰富多彩的课程.除了英语、数学、音乐、美术、社会、卫生等课外,为了满足不同能力幼儿的发展要求,我们还开设了舞蹈、美术、珠心算等特长班,培养孩子们的兴趣、发展孩子们的特长,促使孩子们爱学,喜欢上学,也为孩子们的健康成长提供了广阔的空间.我们知道音乐能启智,儿童的世界里离不开音乐,所以无论是

在晨间、午间,还是课上、活动时间我们都提倡老师运用音乐,合理地选择音乐,陶冶孩子的情操,净化孩子的心灵,促使孩子快乐成长.

三、注重习惯培养,科学安排学习

成功学大师拿破仑.希尔说:“习惯能成就一个人,也能摧毁一个人.”其实习惯包括的方面很多,有学习习惯、思考习惯、为人习惯、处事习惯、沟通习惯和爱心习惯等.每一个习惯都要从平时的一点一滴培养起,从家庭教育、学校教育的各个方面培养起,从社会教育的方方面面培养起.作为幼儿园我们更注重孩子的学习习惯和行为习惯的培养.在小班我们以基本的生活习惯、行为习惯为主,逐步培养孩子的自理意识;中班在小班生活习惯培养的基础上,逐步培养孩子的交往习惯和思维习惯,大班则以孩子的学习习惯和思维习惯为主,做好幼小衔接工作.我们在幼小衔接方面做了很大的努力,也取得了成功的经验.比如,改变作息时间,培养孩子课前准备,课中集中听课,课下休息的习惯,让孩子自己整理书包、干值日、穿衣服等,培养其自理能力,还在倾听能力、注意力、意志力等各方面进行习惯培养.

四、幼儿在园的安全、卫生问题:

我曾经说过,家长不只是给幼儿园送来了一个孩子,而是送来了一份沉甸甸的责任.所以我们特别关心孩子在园的安全问题,但由于孩子年龄小,安全意识差,孩子行为的后果并不能自己预料,所以最常见的磕磕碰碰也偶尔发生.为此我们常给园内的小朋友们上安全知识课,提高孩子们的安全意识.希望家长们也能正确理解安全教育,好好对待安全教育,时时重视对孩子进行安全教育、自我保护的教育.

在饮食卫生方面,我园注意食品安全问题,并定时一日三餐做好消毒工作,确保孩子们的健康饮食.

五、创设良好的家庭环境

家长们常说自己的孩子任性、不如在幼儿园听话、不善交往、性格暴躁等.我们就应该多从家庭教育找原因,好好引导,耐心教育.父母是对孩子影响最深的老师,你的行为会使他们有样学样;家庭教育是孩子最好的学校,良好的家庭环境会促使孩子的良好性格形成.马克思说过:“父母的职业是教育孩子.”所以,孩子的成功便是你的成功.正所谓,一切为了孩子,为了孩子的一切,我们共同努力,把我们的孩子教育好,培养好.最后让我再一次感谢大家对我们工作的关心与支持.谢谢大家!下面请大家好好欣赏活泼可爱的孩子们的精彩表演.

家委讲话稿篇6

各位老师,各位同学:

今天我们相聚在国旗下,召开20\_届高三考前动员誓师大会。我们在电影、电视里都曾看见过这样的场面：部队在临战前都要举行誓师大会，古代将士上阵时还要喝壮行酒;今天你们经过三年苦读即将临战，作为三中人，打好高考攻坚战，既是时代发展的现实需要，也是寒窗苦读的你们和含辛茹苦的全体家长的殷切期盼，更是我校生存、发展和壮大的第一要务。因此，今天我们在这里正式吹响高考攻坚战的号角。

为确保20\_年高考再创辉煌。我借今天的高考动员大会向20\_届全体同学提出如下建议和要求：

一、要胸怀奋斗目标。目标是我们奋斗的方向，给我们以前进的动力，普通班的同学要坚定低进高出，面向普本的信念;实验班的同学要坚定高进优出，面向重本的信念，准确把握自己，从实估量;激发斗志，磨砺一剑。

二、要树立必胜的信念。“信心是基石，拼搏是保障”。充满信心，是决战高考的前提。要相信自己的能力，相信老师、家长和学校是你们最坚强的后盾，勇往直前。只要拥有信心，才可能拥抱成功;只有树立信心，才能挥洒自如，超常发挥。

三、要树立端正的态度。有人说，“态度决定一切”，积极端正的态度，是决战高考的保障。十年寒窗，就此一博，我们要深信“爱拼才会赢”这个道理。

四、要有坚强的意志和毅力。坚定的意志和顽强的毅力，是决战高考的支柱。高考不仅仅是智力水平的检验，更是非智力因素的较量;心理素质是增强剂，它能使人的各种能力发挥到极致。高考在即，压力难免，竞争难免，但是，响鼓还得重锤敲，你怎样看待压力，怎样看待竞争!你是把它作为烦恼、包袱，还是想变压力为动力，在竞争中展示你的智慧和才华，来回报自己多年为之付出的辛劳和汗水。人生能有几回博，惟有背水一战，才能不为庸庸碌碌而后悔。

五、要讲究方法和技巧：科学的方法是决战高考的法宝。为此我提议临考之前我们还是要坚持”三管齐下”的策略:一要管好自己的口,不懂就问,不留后患;二要管好自己的手,临考前只看不做就会出现看到题目、题题会做，做起来、题题有误，结果眼高手低;三要管好自己的脑，提倡独立思考，对同类问题要注意归纳比较，这样，才能将知识内化为解决问题的能力。临考前要注意培养“考感”：即规律感、时间感、答题感、考试感。

下面我再就这次高考的考前准备、答题时注意事项及应对紧急情况再向同学们提些建议，以供参考。

一、距离高考2天，加强战备，做好物质准备，

1、考试用铅笔、钢笔、橡皮、小刀、圆规、尺子以及准考证等，都应归纳在一起，放入一个透明的塑料袋或文件袋中。

2、准备一条干毛巾，用来擦汗，备带好无文字标签瓶装饮用水，以防口渴。

3、确定高考当天要穿的衣服，并单独放置，别到了7日早晨，因为挑选衣服而耽误时间。

4、准备好乘公共汽车或出租车所需要的零钱，并放入准备好的衣服口袋或书包里。

5、不要自己夹带草稿纸，不要把文曲星和手机、小灵通等通讯工具带入考场。

6、带好复习用资料：必带资料：1)、03或04年高考全真试题;2)、一模或二模仿真试题;3)至少一套尚未做过的附有答案的冲刺试题，复习时备用;4)、考试说明或高考试题破析;5)学习档案，包括错题集和课堂笔记、临考记忆要点等。6)必要的工具书，如英语的词汇手册、词典等。7)文史教科书。

二、注意考场事项，不留任何后患。

每次高考，考生走出考场，总有人遗憾不已，懊悔莫及，原因是审题不慎、或时间不够、或漏题错答。

1、牢记考试常规

拿到试卷，首先必须在密封线内正确无误地填写好姓名及准考证号码等。答题之前先将试卷浏览一遍，了解题量、难度和得分多少，然后认真审题，做到不遗漏题目，不看错题目，不误解题目，不审错题目。

2、先易后难 冷静作答

谈到作答的技巧，有些考生一拿到试卷就按照题号顺序一一解答起来，即使遇到难题也寸步不让、紧盯不放，这种做法未必科学。应考时首先得通观全卷、整体把握，合理安排考试时间和解答顺序。答卷要按着先快后慢、先易后难、先熟后生的顺序，这样一方面可以赢得时间，抓住基础分，另一方面也可以避免因难题而造成对信心的动摇。”要

把握时间，准中求快。在高考中，为了鉴别不同层次学生的基础和能力，试题的特点是面广、量大、难度高，所以若在个别难题上耗去过多的时间，以致容易的题目也来不及做，实不可取。由于考试时间紧，往往没有过多的时间检查，所以对基础题都要一次成功，一气呵成，不要过多寄希望于检查时再发现错误。遇到难题，要镇定自若，因为我难人亦难，考生机会均等，实在不解，不妨搁置其后。在思路上可从多方位、大范围进行考虑。要激发灵活的应变能力，能解多少就解多少。

3、克服紧张情绪

考试中，由于过度紧张有时会引起肌肉紧张。克服的办法是：闭上眼睛，平心静气，深深吸气，稍停几秒，慢慢吐出，达到身心松弛的目的。也可转移注意力，或转做它题，先易后难，或闭目养神片刻，还可自我暗示，自我安慰，自我鼓励，提高信心。复查时，要检查字迹是否清楚，卷面是否整洁，作图是否规范，格式是否对头，方法是否合理，答案是否正确，是否漏做、误解、写错，同时再复查一遍准考证号码与姓名。当然，还要用好草稿纸，也不要受上一场考试结果的影响。

4、全面检查 考过即“放”

对每一道题都要认真检查，对简单的题和得分较低的题千万不能忽视。在时间紧张的情况下，要先检查得分高的题。无论对自己的作答多么有把握，都不要提前交卷，不能有攀比提前交卷的心理。当然，也没有必要看到别人提前交卷，自己就慌张。值得一提的是，每考完一科后，不管考试结果是否理想，都不能停留在对这科的回忆上。已经考过的，不论好差，统统放到一边，索性什么都不想，尽快转移自己的兴奋点铆足劲考下一门，这才是明智之举。

5、答题时不能轻易留下记号。1)一支笔用到底，不能用两种不同颜色的笔答题;2)不能流露或暗示考生的所在地的\'相关信息;3)改正错误时不能用修正液;4)在答题纸规定区域答题。

6、在考场上突然发生“记忆堵塞”怎么办?

在这几种常见的考场病中，紧随突然慌乱的是记忆堵塞。如果你在考试过程中发生了记忆堵塞现象，不妨尝试下面几种方法。

1)、是保持镇静。记忆堵塞在非常紧张的环境里似乎更严重，更容易发生。这时，你要保持镇静，并注意调节自己的呼吸率。先慢吸气，当对自己说“放松”时缓缓呼气，在你完成缓慢呼吸时，你再考虑你正在努力回忆的问题，如果你仍不能回想起来，就暂时搁下这道题，开始做别的题，过段时间再回过头来做这道题。

2)、联想。克服记忆堵塞的另一个办法是联想。你不妨回忆老师在讲课时的情景或自己的复习笔记，并努力回忆与发生记忆堵塞问题有关的论据和概念，把回忆起的内容迅速记下来，然后，看你能否从中挑出一些有用的材料或线索。

3)、利用其它试题。克服记忆堵塞的最后一个办法是利用试卷上的其它试题。在标准化考试中，可能会要求考生做大量试题，后面的试题也许会给你提供某些线索，不要轻易放过有心的搜索。当然，需要提醒的是，你在头脑中要始终记住发生记忆堵塞的试题，如果在后面恰巧遇到了一个与之相关或有些联系的，就要仔细看其中是否有哪些东西能够给你提供线索或启发。

三、高考临场紧急情况应对。

十载苦读隔日见分晓，后天，高考将拉开帷幕，对于众多的家长和考生来说，练兵千日，用兵一时，考前的准备你是否做足，出现各种紧张情况如何应对?

1、检查战备情况--走向考场前不妨再仔细检查一下是否准备好了，列出一张明细单。

各种考试用具是否带好，最重要的是准考证不能丢失。如在临考前不慎丢失准考证，千万不要着急，可以向监考教师报告，经考点领导小组批准，考生可以先参加考试，但在下场考试前要向监考教师交验准考证。考生还可以向其所在中学或街道办事处写出丢失准考证的经过、原因的书面材料，由所在中学或街道出具证明后，到所在区县高校招生办公室挂失。

2、走错考场和交通堵塞--真遇到这种情况，现场找交警是的办法，但考生和家长在考试前一两天到考点考察一下周边环境。

3、熟悉一下自己参加考试的环境，计算一下到达考场的时间。第二天出行前，一定要为交通堵塞打出些宽裕时间。遇到交通事故，可以出示向交通部门和交警的发出求助要求。据了解，每年高考期间都有类似情况发生，在公交部门的帮助下大部分都得到了解决。

4、考试期间出意外--考场上突然腹泻、呕吐，甚至出现晕厥、急着上厕所怎么办?有关专家对此情况给出的诊方是，一旦出现这种情况，考生应该立即举手示意监考教师，由教师酌情处理，在医务人员进行紧张的处理后，可以继续应考。

5、同时在开考前，考生一定要看清监考教师在黑板上写明的试卷页数和大题数，然后认真、仔细地通览全卷，注意检查是否有缺页、漏印或者字迹不清的现象。如遇此类情况，考生应该及时声明，使用备用卷。需要注意的是，考生不能更换答题卡和试卷。

6、“五对策”赶走高考考前失眠临近高考，有的考生由于情绪高度紧张而导致夜间失眠。我为此提出应对考前失眠的“五对策”。

1)、不应总去想高考时会出现什么样“万一”，不应对自己提出不切实际的要求，形成乐观的情绪。

2)、按时作息，避免“开夜车”，调整生物钟。

3)、睡前适当进食。考生在临睡之前可以喝一杯牛奶或者吃一个苹果，这样能够促进睡眠。但要注意临睡前不要吃大量的西瓜、喝过多的饮料等，否则会增加夜间小便次数，影响睡眠质量。

4)、睡前洗个热水澡，促进血液循环。

5)、熄灯后仰卧在床上，让眼睛自然闭上并反复做深吸气，同时可以听一些轻松的音乐

四、入住宾馆要求：

1、 入住后，不得随意外出，必须外出时要办理请假手续。

2、 复习时间不收看电视和在房间内或走廊高声喧哗，不串门。

3、 不乱吃零食，尤其是西瓜，冷饮等。

4、 注意公德，不随意损坏房间内物品。

5、 注意交通安全，上下车不拥挤。

6、 用餐时注意文明，对膳食有改进建议或要求要及时反馈。

7、严禁学生参加家长或亲戚朋友宴请，严格控制外来人员访问。

同学们，我们要时刻牢记自己是三中人,无论在宾馆、大街还是在考场，你的一言一行代表着三中形象,切忌不拘小节，不修边幅，我们要有“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”的观念，三中人不仅是有知识的人，更是有文化，有内涵，有修养的人。

老师们，同学们：壮志凌云决战高考霄汉，豪情胜海勇越六月龙门;越雄关自应厉兵秣马，夺要隘更当破釜沉舟;十载寒窗求学路上恒心毅力伴我行，六月梦圆孟郊故里莘莘学子竞风流。

老师们，同学们:战斗的号角已经吹响，决战的时刻已经来临，是英雄勇当直面挑战。既然我们选择了前方，就让我们一起风雨兼程吧!

谢谢大家!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！