

高中研学实践演讲稿(通用7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

高中研学实践演讲稿篇一

孔老师说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”首先，我要明确一点，比起学习精神而言，学习方法本身就是下位或者说是次要的东西。学习精神就是指良好的学习态度和饱满的自信心。今天是学习方法的讨论会，那我就主要说一下我的一些学习方法。

我认为在课上我们应该怎么做就没必要说了，这个老师们每天不是讲一遍两遍，如果连课上自己应该干什么都不知道，那我后面讲的内容也就没必要去考虑了。

什么是好的学习方法严格的说就是适合自己的、有效率的学习方法。它是符合学习者自身特点，并与学习内容紧密相连，可以高效率地完成学习任务、达成学习目标的措施、手段和办法。注意，一定要符合学习者自身特点。任何想要照搬他人的学习方法，以期迅速提高学习效率的想法和做法都是不切实际的，极其错误的。一个总的原则是，不盲从、不迷信，绝不可以走别人的路，那样会让自己无路可走的。

虽说每一个人的学习有他自己独特的风格，但肯定有一些具有普遍意义的方法。首先，学习需要有一个相对安静的、良好的外部环境；其次，在学习内容的安排上，必须先易后难、先慢后快；在复习的时间安排上，我们要按照艾宾浩斯“遗忘

曲线”所揭示的规律，遵循先多后少、先密后疏的原则；在学习时我们还需要同学、伙伴间相互的支持和鼓励，始终保持积极向上的、乐观自信的心态，等等。这些只是确定了我们学习的一个方向，怎么走就要看自己的了。

我首先要强调的是“学习效率”，这可能其他几位也会讲到。我们知道效率和时间是成反比的，没有较高的学习效率，我们就要比别人多付出一倍甚至两倍的时间，这是学习中最忌讳的事。怎样才能提高学习效率呢关键就是要静下心来，一定要做到专心致志，不要在学习的同时干其他事或想其他事。一心不能二用的道理谁都明白，可还是有许多同学在边学习边听音乐。或许你会说听音乐是放松神经的好办法，那么你尽可以专心的学习一小时后全身放松地听一刻钟音乐，这样比带着耳机做功课的效果好多了。

然后再说一下时间安排。我觉得应该充分利用好早上的时间，不是指到学校以后的那几分钟，而是早上在家的那段时间。早上的学习时间以半小时为宜，重点应放在背诵上。这段黄金时间学习效率应该是最高的，可用在睡觉上做出的梦也是最美的，一分钟也可以是一个好梦，我都可以理解。能不能用好这段时间就要看大家有多少毅力了。中午的时间应该用来休息，最好是睡上一觉。晚上学习时间不可太长，这只是对极少数同学说。对于大多数同学来说，现在的问题是学习时间太少。效率再高，没有时间也是不实际的。虽然我不赞同晚上到十一二点，但我觉得到十点钟也是应该的，也就是说晚上所学的时间至少应该和在学校上课的时间差不多，大约四个小时，而且一定要有很高的效率。不管对谁来说，学习都是枯燥的，这种耐力只能在平时的学习过程中积累。

对于时间的利用，我有以下几点建议：

突出重点，不要平均用力。这就首先要对自己和所学课程有一个全面的认识。所谓重点，一是指学习中的弱科或成绩不理想的课程或某些薄弱点；二是指知识体系中的重点内容。

2. 长计划，短安排。要在时间上确定学习的远期目标、中期目标和近期目标。在内容上确定各门功课的具体目标。
3. 对自己要有时间限制。可以把所定目标分成若干个部分，对每一部分限定时间，这样还不会产生疲劳感。
4. 计划要留有余地。

“好脑瓜不如烂笔头”，养成良好的笔记习惯，能够准确、清晰、简练地笔记本身就是一种良好的学习方法。即使没有老师，抄读法本身也是一种不错的方法，在我学习的经历中，有许多学习中的难点都是在一边抄写一边思考的过程中解决掉的。自己编格言警句、人生妙语，经常拿出来读一读、想一想，对于提高语言能力大有好处。如果你能够为教材编写一本经典例、习题，或者为自己编一本错题集，这对于学习的帮助实在不逊于请了一个好老师。有一点，就是我们在课上除了十分重要的内容以外，不必记很详细的笔记。如果课堂上忙于记笔记，听课的效率一定不高，况且你也不能保证课后一定会去看笔记。课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收，适当做一些简要的笔记即可。课下对笔记做详细的总结和归纳也有利于对所学内容的进一步理解。

影响一个人智力水平的因素有观察力、想象力、记忆力、思维力、创造力等，因此，学习的方法自然也就包括观察方法、想象方法、记忆方法、思维方法和创造方法，我们应该根据自己不同的思维特点、不同的知识水平和个性特征，不同的学习内容和学习目的采用不同的学习方法。往往是那些最具个性的方法才是最棒、最好的学习方法。

高中研学实践演讲稿篇二

亲爱的朋友们，听完我朗诵的这一段《雷锋日记》，你会有什么感触呢？理想，顾名思义，就是幻想自己长大后能成为心目中认为伟大、高尚等职业的一种想象，简单的说自己认为

长大后的目标，长大以后的职业、工作。朋友，你的理想是什么？是否是为人民服务的理想呢？是否是为社会的进步而努力奋斗的理想呢？你的理想可能是一名诲人不倦的人民教师；可能是一名保家卫国，站守在祖国边疆的解放军，还可能是一位维护社会治安而辛勤工作的人民警察，你要问我的理想是什么？我会坚决的告诉你：一名拥有白求恩精神、救死扶伤的医生。

白求恩大夫曾在战场上的手术台工作时，占长曾向他请求向后方转移，白求恩大夫却说：“手术台是医生的阵地，战士们没有离开他们的阵地，我怎么能离开自己的阵地呢？请你劝告别的医护人员转移，而我是绝对不能离开自己的阵地的！”是呀！白求恩大夫在硝烟弥漫、弹片纷飞的战场连续69个小时给伤病员做手术，连眼睛也没有稍稍休息一下，这是多么高尚的品格啊！有人说，医生是与病魔做斗争的最前线的战士；是在死亡线上为病人挣扎的白衣天使；是救死扶伤、时刻为病人解除痛苦的安琪儿。可见，医生是多么崇高、多么全心全意地为人民服务的职业。

在日常生活中，很多的医护人员的在接受严峻的考验，他们常常戴着厚厚的口罩，穿着沉甸甸的隔离服，面对家人的不理解，冒着对被感染病毒的危险在隔离区里忙来忙去，医护人员的困难可想而知，值得庆幸的是，在我果，积极拥现出一大批研究医学的而未毕业的大学生，他们坚决要求到最艰难的地方。我坚信，只有好的医生才会医治好一个健康的病人。在这场没有硝烟的战斗中，我国的医护人员在精神上已经取得了战斗的根本胜利。

我的理想是当一名拥有白求恩精神、救死扶伤的医生。为了我理想的实现而努力奋斗。扎扎实实地学好本领，用先进的科学技术为人类造福。

高中研学实践演讲稿篇三

学习经验是一个重要的课程教学概念，它与课程内容、知识、教学活动有着密切的联系，对学生的认识与发展有积极的意义。下面是本站小编整理高中学习经验演讲稿的范文，欢迎阅读！

一年前，我也曾与你一样

回顾我整个高中，我觉得是充满了精彩的回忆的。借用曹xx学长的一句话，他说“从二中毕业去北大最大的一个优势就是可以无缝衔接”。二中，给了我们宽松自在的发展环境，给我们提供了广阔的平台，给我们的终身发展奠基。

如今，你们马上就要经历在二中的最后一年，高三。一年前，我也曾与你一样，对于高三是既憧憬又恐惧，今天回来，主要是跟大家分享一写我的心得与体会，希望能帮到大家，过好高三一年。

让我们先来聊聊大家即将面对的这个暑假：对于大家怎么安排，我无权干涉，我只想说说看我的同学已经有过的经验或者是教训，希望对大家的假期安排有帮助。

第一个经验教训：假期拼命，开学受益！

我们当年高三开始的时候有期初考试，然后暑假我是和我的舍友一起到图书馆学习，从早晨8:30开始，我是会在下午5点多回家然后晚上自己再整理回顾一下，他们有的人会在图书馆一直到闭馆。从周一到周五，有时也带上周末，整整一个暑假。期初考完一看，结果非常明了，大家都有不同程度的进步，最多的进步了近100个名次，我自己是仍然考了级部第一，但那一次比级部第二高了近20分。

我想告诉大家的是，在这个假期中你真的把心收回来，为高

考而付出，为自己而付出，你就会在逆水中前行，哪怕幅度并不大，只是几分，十几分。别忘了，我们是在和全省比较，你的几分的进步，都可能被无限放大。而且，这样的假期会让你提前进入高三的状态，你不再需要耗费九月乃至十月的时间做过渡。

第二个经验教训：把锻炼或者休息与疯玩及放纵等同的，会付出惨痛的代价！我相信有很多人这个假期中安排了相当多次数的“休息计划”或者“锻炼计划”。这本身没问题，但是请大家注意，这个所谓的休息或者锻炼是不是疯玩，是不是对自己的放纵。

上午看会书，下午去打球，晚上再回来学会这样的安排，听上去非常合理！我的同学去年暑假就有这样干的，然而期初考的一塌糊涂,,,我问过他到底问题在哪？他跟我讲，上午看书的时候会想着下午打球的事，还会关注一下体育动态，再加上上午本来就不会起得早，于是上午基本废了。

下午不用提了，肯定是“风一样的男子”。晚上回来吃晚饭洗完澡本来就不早了，然后就开始反乏，或者还约了游戏,,,于是乎整个暑假就在这样的混沌中，度过了,,,我觉得，他说的很现实。我们级部到最后用打球作为减压手段的某一个班级，高考成绩出来之后，打球的那些人集体滑铁卢。其实想想看县一级的同学的心无旁骛，那放纵后自食其果也就非常合天理的了。

第三个经验教训：不要指望一口吃成个胖子！更不要刚吃了一点就觉得饱了！

不要指望一口吃成个胖子是说不要指望一个假期就可以让你的弱势科目马上变成强势科目。不要有太高的自我预期。

我原本想通过一个暑假把我的语文彻底攻克，然而，结果是，我的语文成绩一直到高三下仍然出现过非常的严重波动，甚

至都没到110。许多问题，为了解决他们，你都需要应该持之以恒地奋斗到高考前最后一天，不要期望一个暑假就能把它们完美解决！不过反过来讲，解决掉一部分还是非常可行的。

不要刚吃了一点就觉得自己饱了这个可能更重要一些，也是希望这个暑假乃至整个高三大家都能有这样一种倒空自己的意识。我高二暑假当时有一个想法就是突破圆锥曲线和导数，然后就疯狂地做，很快就自我感觉良好，事实上整个高三上我都有这种感觉，结果，高三上的期末考试就给了我响亮的耳光！

那个时候，我重新反思我做过的练习，发现那种学会的感觉在让我心里有底的同时，也成了我进步的桎梏。我以为自己学会了，但其实并没有，还是需要更多的磨练。到八月，大家很可能会觉得自己的有些板块已经学的不少了，不用再下功夫了。高三更有可能有这种感觉。我希望，大家随时都能倒空自己，意识到学无止境，意识到自己的无知，不断开阔思路，不断深化理解，永远不要出现自满情绪。

如果让我给大家的暑假学习一些具体的指导的话，我觉得你们现在最需要做的事情，是明确自己的短板到底是什么，不要空洞的说自己哪个科目不好，这样一点用都没有，先具体到知识板块，然后再具体到题型。

像我物理磁场部分不是很好，我就先通过做题，发现我在处理“最”问题和“周期”问题时尤其的薄弱。我觉得只有这样的列举短板才是有用的，有指导性的。这样，暑假后期我再做到磁场练习的时候，就会特别重视这两个类型，做专门的整理。

在非常明确短板的情况下，下一步，大家需要明白哪些短板是要立刻补完，哪些是需要在一轮复习中补完，哪些是用高三去补充完整。这样不断明确的过程，会让你知道当务之急到底是什么。我相信咱们同学中有的人现在是过分焦虑的，

觉得自己要做的东西太多。

你现在要做的东西当然很多!所以你也并不是明天就要高考!你是在336天后才会高考!所以你现在最需要干的事情就是合理规划后面的时间。像是练字，素材积累，英语作文的积累，学科思想的领会，答题的清晰思路，这些都需要日积月累的功夫，你都需要用后面一直到高考的时间去完成。

当然，我这句话的意思是，这个假期你就必须开始了，不能全部解决，也得先解决掉一部分。

而像是已经复习完的数学板块，已经复习完的理科版块，你是不是真的学会了?如果没有，那这就是需要立刻解决的问题了，因为这相当于你已经落下的，绝对不能将这种问题继续拖延下去。再例如，下学期马上就要复习的板块，如果假期自己不先刷一定量的题的话，开学之后是否能跟得上，如果跟不上，那这也是需要立刻解决的问题。我在此再给理科生的数学和理综提点建议：数学，我的建议是好好抓住基础题，但是不能放弃压轴题。这个假期，大家应该基本完成自己的一轮复习，就算没有时间都进行大量的训练，也应该把所有的知识回顾起来，不能上了高三，就好像白手起家一样，从头再来，那实在是人间惨剧!

然后在回顾的过程中，对于大家都非常清楚的基础知识板块例如三角函数，立体几何，概率等，还有琐碎小版块，框图，统计，复数等，一定要特别重视，要做到复习到就敲死，绝不能上了高三再返工。

这里特别强调一下琐碎板块，千万不能因为小，就不重视，在二中三模的时候，我们班有些成绩挺好的同学竟然在复数上还丢了分!就可见就算是小版块，不重视，也可能成大隐患!

对于压轴题，我绝对不推荐大家在复习的时候就抱着稍微放

一放的心理。第一，压轴题往往是三问，难不成到了高考，你还真的只要第一问的分？第二三问真的就空白在那里，一分不得？我觉得这很可笑。

我们说得满分有困难，从来就没有人说过得分很困难的。以认真的态度对待压轴题，做一道，弄懂一道，总结一道题的方法，如此，就算没有那么多时间做大量的压轴题训练，做一道题也能收收获一道题的效果。积累多了，其实第二问乃至第三问也就并没有那么困难了，可能也只是丢掉最后非常难的一小步的一两分而已。

理科我的建议是都尽量完成一轮复习。如果有可能，希望大家假期就能把一轮书还有配套的练习完成，顺便自己再对自己的薄弱科加一本练习册。

理科学习，刷题是非常非常必要的，没有足够多的练习量，想要理综得高分，就是白日做梦。因为理综的高分要求无数个小点，你全部见过，而且全部掌握。

我估计大家还会有一个问题，就是假期需不需要开始理综卷子的训练，我的建议是因人而异。如果你基本的知识板块都不完整，直接上理综就比较不明智，如果假期自己在八月中旬或者八月初已经完成一轮了，那么开始也合理。

讲到这里，我估计大家已经快要崩溃了，觉得自己一个假期怎么可能完成这么多任务！我告诉大家，只要你合理分配这些任务，肯钻进题海，每天做一块，你会发现一个暑假真的可以完成。至少我去年就完成了，而且我完成的，比我今天说到的量要多很多！相信自己，合理计划，一切就都有可能！

假期的事情，我觉得咱聊的差不多了，下面，我再说说高三。

不变的真理是上课要认真听讲。

这个很好理解，上高三大家一定要跟紧老师的步子，听话很重要，能少走弯路。除此之外结合我的高三和高考，总结了这么一个算是秘诀吧“坚定的目标，勤奋的付出，谦虚的请教，真诚的交流”。

目标，一定要明确，还一定要高，一定要够坚定。

个人来讲，我不希望大家把目标定成一个具体的分数。因为，咱们在计算分数的时候，都会过分理想化——会告诉自己哪些分得，哪些分扣。

请注意，告诉自己不能扣的分就一定不会被扣吗？显然不一定。而自己都告诉自己可以扣的分数，无论是在平日准备还是真的上了考场，你都不会尽全力应对他们，于是这些分数你就真的很难得到，无形中，那个分数成了你分数的上限，反而限制了成绩进步。

更何况，凭什么在做卷子之前就给自己一个心理暗示——有些题我做不出来，有些题我尽力也可能得不到分呢？如果说你平日为压轴题已经付出了非常多的努力，然而一上考场你却告诉自己，我很可能用了这么多功夫还是做不出来，尽力就行了，那你何必费那些功夫呢？反正你尽了力，你还告诉自己很可能一点效果都没有！

所以我说目标要高就在这里，没有那么多事情是不可能的，不要还没做，还没拼，在考场上还没有把所有的智商都耗尽就先告诉自己不可能，一定要有高目标，而且要坚定地相信自己能做到！

关于付出，我相信大家现在还可能在问“效率与时间”这个问题，还一定有人排斥钻进题海，认为自己效率高就可以不耗费那么多时间，做那么多练习。我谈谈我自己的一点看法吧。

第一，不耗费时间，效率很难提升。我们常对自己说今天没学习很长时间，没关系效率高就成!但是我们都知道，这是自我安慰，是在为自己没有勤奋而开脱。效率，怎么可能说提高就提高?它和自己长期以来的学习状态和过去积淀的量都有很大联系。第二，当我们纠结于“效率与时间”的疑问的时候，其实就证明我们并不想付出很多时间学习，所以我们才会转而想是不是效率高时间就能少点了。其实纠结这个毫无意义，原因是县一级学校的同学给了我们非常完美的解答，拼有效率的时间!也就是说既要有长时间的量保证，还要有高效率的质保证。

付出的时候，你一定要于心无旁骛，我举一个我舍友的真实例子吧，我就不说他是谁了。

他在高二下期中考试时级部200多名的成绩，期中考试后与我们班主任靳老师的一次谈话，让他开始觉醒，他跟我交流的时候就说，他当时问自己，真的就甘心自己在这样一个为此整个高三，过完这三年吗?显然答案是否定的。

他从那个时候到高二下期末，再也没有打过球(他原来是每周必打多次的)，每天早上基本上是最早一个进班，有的时候为了省时间干脆买麦多然后坐在教室里吃就为了学习，用他自己的话说，他当时真的觉得吃饭都浪费时间。然后疯狂的练习，两个月时间，做完了无数的练习。化学是他的弱科，他就刷完了两本教解。

付出，你还必须持之以恒，直到高考结束。这个再重要不过了，“百步半九十”就是这个道理，坚持到底最为困难。持之以恒，有两个目的。

第一个目的，一直的努力，会在最后迸发出来，让你获得升华。我在高考前两天，也就是在学校的最后一天，觉得学不进去新东西了，但是我又知道不可以放松，于是乎我就重新把真题做了一遍。

让我惊喜的是，我竟然找到了20xx年的圆锥曲线压轴题的几何巧解，原本需要做的非常麻烦的试题迎刃而解。那是灵光一闪，更是我圆锥曲线板块最后的一次升华，而这种重视几何关系的思路，你们也知道，在20xx年圆锥曲线题中又被考查了。

第二个目的，哪怕最后几天并没有学到新东西，至少，你的心没有散。我的高考成绩并不理想的同学跟我分析他失误的原因的时候讲过，他最后觉得基本已经学完了，可以稍微放松一下了，结果付出在最后的几周里减少了，功亏一篑。用他自己的话说，走钢索已经临近终点，放松的那一刻你就知道自己要掉下去了，然而，你却已经无力回天。所以，请你将心无旁骛的刻苦付出进行到最后一刻，让你的心不散！

最后来说请教和交流。这是我高三一年最深刻的体会。先说请教，我高三下成绩在一模和二模的时候都出现了问题，一共没几天就要高考了，想来谁都会着急，然而着急并没有什么卵用！

我当时就利用午休或者下午自习的时间与我的任课老师和班主任约了时间，去单独聊聊，在自我剖析及咨询老师的过程中，我当时已经躁动起来的心又重新回归平静，老师也给出了今后可以做的东西及新的方向。

所以，当你觉得茫然无措的时候，请谦虚地去请教老师，寻找对策。当然，你们班中一定也有单科学得非常出色的同学，如果你恰好遇到不明白的东西，你夜完全可以去请教，这个过程你会收获非常多的智慧。

还是以我为例。相信语文作文对于大多数理科生来说都比较头疼，尤其是所谓的“语言”。我在高三下虽说自己练习了许多作文，但是我自己顶多能在材料，扣题，中心上下功夫，语言凭借自己的力量确实太薄弱。于是，我就在文科生们稍微空闲的时候，拿着我自己的作文麻烦她们帮我修改修改。

比方说，就是用她们的语言重写我写的一个段落。这样几次下来，语言就明显好不少。它山之石尚可攻玉，更何况他山之玉！当然你也可以是用交流的方法学习，我的数学学科一直属于强势学科，也经常给别人讲东西，然而遇到好题，我都会拿着找我们班同样数学学科非常出色的同学去做，然后我就直接问他你是怎么想得这道题。我经常惊讶地发现我们的思路完全不同！于是乎在交流的过程中，我可以慢慢打破自己的思维定式，尝试用其他的思路思考问题。

还是那句老话，“你有一种思想，我有一种思想，一交流，我们每个人都有两种思想”，在备战高考的过程中一定要学会交流，不断地活跃自己的思维，让自己的脑子中多装进点别人的东西。千万不可以封闭自我，更不能觉得自己满当了，不需要别人来给自己再注入些新东西，这些想法都不可取！咱们同学间的交流非常灵活，走饭的路上，排队的时候，与其聊哪个球员今天又得了几分，还不如把思考交流一下。

当然，同学间也应该多对于自己最近的状态交流交流，有的时候自己看自己未必有别人看自己清楚，找自己的诤友聊聊，一起互相剖析，相互激励。这听上去很傻很天真，然而，我还真的这样做了，这也是为什么今天演讲我能说出这么多我同学的例子的原因，而这样做也确实让我受益。它会让清楚自己的问题也避免出现别人的问题。

它更会给你强大的心理暗示和心理支撑；而且，这才是我们期盼的一起奋斗过的回忆不是吗？考完试，和我聊过的朋友们问起我成绩的时候，当他们说出，其实我知道你该考好的那一刻，我知道真诚交流，帮了别人，冥冥之中更帮了我自己！

各位老师、同学：

大家好！很荣幸我能在这里与大家分享我的生活与学习经验。

在这个学校，我度过了六年，从初一时的懵懂孩童，到高三

时的意气少年，这个学校留给我的是一生的财富与无法磨灭的记忆，它教会了我如何学习，如何生活，如何成长。虽然刚刚离开半年，回想起在学校的生活，却是充满了怀念。可以说，没有我们学校，就没有现在的我。

高中三年的生活，应是痛并快乐着的，每天都似有无穷无尽的作业，特别是到了高三，每天都有一张张的练习卷，还有许多复习资料，压得人喘不过气来。于是，每一天都有了一个固定的行程路线——宿舍、食堂、教室，我们在这三点之间，无数次地走着那一条线。这样的生活，该是无聊的吧？然而，事实却不是如此。在那一段时间里，虽有枯燥的学习，但也有老师的殷切关怀，同学间的真诚相伴。心情压抑时，有人可以倾诉；苦闷无助时，有人可以给予鼓励；骄傲自满时，有人可以给予提醒……因为有了这些，高中生活充满了温馨，就连那“黑色高三”也没有了想象中的恐怖。特别是，每次一想到当初读预科班时的生活，都会感到由衷的开心与深深的怀念。那真的是一段快乐的日子，没有学习压力，上课只是补充一些知识，讲一些时事与奇闻异事，开拓视野，又或者是提前上一些高中的课程，课堂上还有小游戏，下午还有课外活动，如篮球赛等。我们每天过的便是这样不识愁滋味的日子。穷其一生，或许都再不能有这样舒心悦意的日子了。

下面，我谈谈我的一些学习方法。首先，我觉得题海战术是个不错的选择。虽然有很多人觉得这是个笨方法，耗时耗力，但它却是一个有效的方法。据我所知，厦门双十中学就是采用题海战术，它的学生每天都有许多的练习。老师曾对我们开玩笑说我们一个星期用的笔芯还没厦门双十的学生一天用得更多。通过做题，可以增加对书本的熟练度，能够更加熟练地掌握各种解题方法，运用书上的知识，这也是一种有效的复习。另外，通过做题，可以很快的提高做题速度，对于考试时间紧张很有帮助。其次，课前预习很重要，只有提前看过了课本，对上课内容有所了解，才能提高上课效率，抓住课上的精华，有利于精神集中，这也是防止上课走神的一个

方法。我的做法是，在晚自习时就把第二天要上课的内容先看一遍，在结合参考书理解书本上的知识，并把相关的练习中会做的都做了，剩下的就留到上完课再写。虽然，这个方法一开始让人很痛苦，可是坚持下来却有事半功倍的效果，会让人越学越轻松。再次，有问题要及时解决，问老师，问同学，或自己查找资料都行，千万不能堆积问题。否则，问题越积越多，知识的漏洞越来越大，会让人渐渐力不从心，从而不知从何补起。对于错题，要及时更正，并进行掌握。另外，要每天积累，特别是语文、英语。冰冻三尺非一日之寒，要想学好它们，就要日积月累。语文的语言应用、阅读理解、作文的素材、文笔等，无一不需如此。而英语，更需要每天做做完形填空与阅读理解，以增加语感，提高做题速度。最后，要学会静心。只有把心静下来，才能看进课本，学到知识，考试时才能不慌张。因此，要学会舒缓压力。找人聊聊天，跑跑步，听听歌，都是不错的方法。当然，这只是我个人的学习方法，而每个人都有自己的学习方法，只要科学有理，能够有助于自己的学习就行。

接下来，谈谈我这一学期的大学生活。大学生活无疑是多姿多彩的，除了学习，还有许多的活动，更有许多可以自由安排的时间。上课也是与高中截然不同的。有的时候课程排得满满的，要从早上上到晚上，这时，每次一下课，就会看到校道上自行车来回穿梭，更甚者，会出现自行车多到塞车的现象。而有的时候，却是一天只有一两节课程，这时，自习室就会人满为患，因此，上自习也要选对教室，或者是早早地去。而上课前，占座就成了一道亮丽的风景线。早到的人会帮同学占座，有时是一排，有时是两三排，晚到又没人帮忙的，就只能坐到角落里，或者是后排，十分可怜。另外，除了必修课和限选课，任选课可根据自己的爱好自由选择，这既有利于全面发展，又能认识许多其他系的同学。至于活动，有很多，全校或者是系里、班里，都有各种活动，尤以体育比赛为多。在国庆期间，我还参加了志愿者服务，当义务导游，这也是一次难得的经历。

大学生活是美好的，但高中生活也是充实的。或许在高中学习中，你会有许多的迷茫、困惑，有时会不知该从何下手。但你无需担心，因为我们的老师会做好所有的规划，从预科开始，到高三的总复习，从期中期末考，到每一张练习卷，每一步，都是对我们有帮助的。特别是高三的总复习，是一个完整的、系统的规划，只要跟着老师的步伐走，完成每天的任务，坚定自己的信念，踏踏实实地走好每一步，相信自己，相信老师，相信学校，必会有丰硕的成果！

课堂

抓住课堂。学习重在平日功夫，不适于突击复习。平日学习最重要的是课堂45分钟，听讲要聚精会神，思维紧跟老师。要集中注意力听，集中注意力、专心致志才能学有所得；心不在焉、心猿意马肯定影响上课效率，有时也会一无所获。其次要带着问题、开动脑子听，带着问题去听课，能促使自己积极动脑，紧跟老师的教学节奏，及时理解和消化教学内容。还要积极举手发言；积极举手发言是一种参与，它既能较好的促使自己专心听课、动脑思考，还能锻炼语言表达能力。“好记性不如烂笔头”“不动笔墨不读书”，最后要认真做好笔记，笔记不仅是学习新知识的方法，也是复习旧知识的依据，同时我们还可以从笔记中发现新的问题。要充分利用课堂时间，将知识记在心里，记在大脑里。

勤思考，多提问。首先对于老师给出的规律、定理，不仅要知“其然”还要“知其所以然”，做到刨根问底，这便是理解的最佳途径。其次，学习任何学科都应抱着怀疑的态度，尤其是理科。对于老师的讲解，课本的内容，有疑问应尽管提出。总之，思考、提问是清除学习隐患的最佳途径。

效率

重要的是效率。因为每个人的时间都不充裕。所以要看你能否在有限的时间内高质量的完成课业。首先得抓紧白天的时

间，因为晚上时间毕竟有限。那么，课堂效率尤为重要。课上你必须集中所有的精神，将老师教的内容充分理解，并与先前的学习内容联系起来。

写作业时，有时同一类型的题重复练习，这时就要有意识的考查速度和准确率，并且在每做完一次时能够对此类题目有更深层的思考，诸如它考查的内容，运用的数学思想方法，解题的规律、技巧等。

每学过一课，要及时地做练习册，以检查自己掌握了哪些知识，还有没有漏洞。做题时不要只凭感觉，要主动查字典，翻课本，力求作对每一个题，不懂的要问，不要做哑巴。

安排好休息时间，若中午没午睡，下午三点左右上课注意力容易分散，人易处于半昏睡状态，接受力极差，容易浪费课堂45分钟。而课堂未接受老师所教的内容，自己弄清楚则大约要花费2小时左右。这样一比较，别人用45分钟掌握老师所教的内容，而自己自学一般要花费三倍以上的的时间，且知识运用还不会熟练，因而效率就达不到别人的1/3。同时，中午未午睡，晚上六点到八点这段时间内人往往昏昏沉沉，不得不伏睡一下，这样又易把其它两科的学习时间冲掉。若晚上伏睡一下，晚上十一点过后又很难入睡，时间一长，容易出现恶性循环状况。晚上不要超过十一点睡觉，超过时间人还未睡，头脑会越来越兴奋，以后往往难以入睡。虽说当天可接受较多内容，但第二天就会疲惫不堪，整天想睡觉，这一天不仅白费，也许还得许多天才能补上，可以说晚睡得不偿失，自己身体也会因此搞坏掉。

学习需要目标和计划

一个有理想的人一定会有自己的奋斗目标，并为此而努力。想使理想最终得以实现，需要不断为自己设定具体的目标。每日审视自己，找出与目标间的差距，你会从中获得动力。

制定适当的计划是必要的，它能提醒你下一个目标是什么，此刻应做些什么。它能使你有紧迫感，每当你有些倦怠时，提醒自己：此刻付出的一切努力，都是为了自己的将来，辛苦定会有回报。

有些人的计划会制定得相当具体，例如可以具体到某一个知识点等。但也许你并不习惯于制定过于具体的计划，这也没有关系，你可以根据自己的需要做。计划应该是个性化的。

计划要具有可操作性。应尽量将计划制定得适合自己，并且应该务实。

“脚踩西瓜皮，滑到哪里算到哪里”，这是很不好的。高尔基说：“不知明天该做什么的人是不幸的。”恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行，有了计划可以把自己的学习管理好。到一定时候对照计划检查总结一下自己的学习，看看有什么优点和缺点，发扬优点，克服缺点，使学习不断进步。

学习要专心刻苦

专心是效率的保证，不专心往往会使你的学习效率不高。

也许学习并不是你一天之中最愿意做的事，但为了你的理想，你需要学习。每个人都有自己想做的事情，但你应该暂时将它们放在一边，先不让它们分散你学习时的注意力。注意力不很集中时，你的学习效率会降低，出错率会上升。这样，你的学习效果就不会很明显，辛苦付出的努力也很难得到回报。假如你以前学习有时不是很专心，我建议你试着强迫自己专心一些。你会发现这样做会使你的学习效率提高，效果变得明显起来。

“学习要刻苦。”可能你曾听过无数人讲这句话，可能你并不喜欢这句话。但从很多人的经验来看，你需要这句话。

刻苦会使你的学习成果很扎实。也许在有些人眼里，刻苦读书的人是书呆子，但刻苦学习的人脚踏实地，这样做的好处会慢慢显现出来。它会带来成绩的稳定性，并继而带来较好的心理素质。

学习需要适当的方法 学习的方法每个人都有，并且每个人都需要认真地去考虑和研究它。

某种学习方法对于一个人来说也许是优秀的，但没有被推广普及的必要。因为学习的方法因人而异，方法的奏效是它与这个人相适应的结果。方法，也是个性化的。借鉴他人的学习方法并不是不可以，但找寻适用于自己的学习方法才是最重要的。

在高中阶段仍固守初中的学习经验，不愿探索新的学习方法，这是不适应新的学习的表现，其实也是一种懒惰，一种固步自封。这就好比爬山，别人在灿烂的春光里，一边欣赏沿途的烂漫春花，一边往上爬，乐趣多多；而坚持死记硬背学习方法的学生却是在黑暗的雨夜里，既要防雨防滑，又担心泥石流，又苦又累，也不一定能顺利到达山顶，因为在黑夜里，总会有意外发生，这也会增加他们的心理负担，让他们顾此失彼，战战兢兢。

要有一个认真的学习态度。“百学须先立志”，无论做什么事都要有明确的目标，学习尤其如此。目标越明确，学习积极性就越高，为实现目标所付出的努力就越多，学习意志就越坚强。当然，目标亦大亦小，在心中树立一个个小目标，一步步去实现从而实现自己的大目标。如果学习的过程是一棵大树，那么想学习就是有了根，接下来我们就需要长出枝干，这枝干就是会学习。

学习必须讲究方法，首先就要合理的利用时间提高学习效率；正所谓“磨刀不误砍柴工”就是这个道理。

要有主动学习的习惯

要充分发挥学习的主动性和积极性，尽可能挖掘自我内在的学习潜力，平时如果完成作业的时间比较早会剩下许多空余的时间，这时就可以复习一下今天学的内容，预习一下明天要学的内容，或做一些练习题。做任何事情，积极主动是成功的必要条件。

高中研学实践演讲稿篇四

为了让同学们能合理地利用好宝贵的时间，我给大家几条建议：

1、以学为先

学习是正事，成绩优异的同学往往真正树立了“以学为先”的意识，而成绩较差的同学则普遍缺乏这种意识。

2、随处学习

无论何时，无论何处，我们都可以学习。随处学习要求的是一种见缝插针的精神和本领。

3、讲究条理

讲究条理就是要把常用的与学习有关的东西都放在伸手可及的位置，将重要的学习用品和资料用一个纸箱或抽屉装好，避免用时东翻西找。讲究条理也要求我们有条不紊地做好课前准备，不至于上课的时候手忙脚乱，影响效率。

4、学会阅读

读书是一种重要的学习活动，是我们自主获取知识的主要方式。学会读书要求我们学会选书，学会精读与泛读结合，学

会从书中吸收营养。

5、合理安排

善于合理安排各种学习任务的同学往往学习起来游刃有余，不善于安排的则会手忙脚乱。尽量提前完成学习任务，课前要预习，复习先于作业，作业先于课外阅读。

6、善做笔记

学会记笔记要求我们学会在适合的时机，以适当的速度，记下恰当的内容。

7、书写整洁。

俗话说：“卷面就是你的一张脸”。我们应规范、端正、整洁地写字。

8、及时提问。

好问，你会得到意想不到的收获，它将成为你成功的奠基石。但凡有疑问，都要及时找同学或者老师讨论、请教。在解决问题的过程中获得知识，提升自己。

9、学习互助

在学习中互相帮助不仅仅是一种美德，而且还是很重要的一种学习方法。同学们之间取长补短，互相提升。同学们，你们是想收获串串果实，还是想空留一头白发呢？如果不想让自己的一生一事无成，那就要珍惜时间、努力学习。每个人都会乘坐“今天”这班列车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景。趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天！

老师们，同学们，我的演讲到此结束，谢谢大家！

高中研学实践演讲稿篇五

大家好！

我已经在团委会纪检部工作了近一年的段时间，从工作中，我学会了怎样为人处世、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样协调好纪检部各成员之间的关系，怎样处理好纪检部与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样提拔和运用良才，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这一切证明：我有能力胜任学生会主席一职，并且有能力把学生会发扬光大。

假如我当上了学生会主席，我要进一步完善自己，提高自己各方面的素质，要进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习；要进一步的广纳贤言，做到有错就改，有好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

假如我当上了学生会主席，我要改革学生会的体制。真正的做到“优胜劣汰”，做到“日日清，周周结”，每周都对各部门的负责人进行考核，通过其部门的成员反应情况，指出他在工作中的优点和缺点，以朋友的身份与他商讨解决方案并制定出下阶段的计划。经常与他们谈心，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。开展主席团成员和各部长及负责人常作自我批评，自我检讨的活动，每月以书面材料形式存入档案。我还将常常找各部门的成员了解一些情况，为作出正确的策略提供可靠的保证。还要协调好各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会的影响及权威。

假如我当上了学生会主席，我将以“奉献校园，服务同学”为宗旨，真正做到为同学们服务，代表同学们行使合法权益，

为校园的建设尽心尽力。在学生会利益前，我们坚持以学校、大多数同学的利益为重，决不以公谋私。努力把学生会打造成一个学生自己管理自己，高度自治，体现学生主人翁精神的团体。

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

高中研学实践演讲稿篇六

回顾我整个高中，我觉得是充满了精彩的回忆的。借用曹学长的一句话，他说“从二中毕业去北大最大的一个优势就是可以无缝衔接”。二中，给了我们宽松自在的发展环境，给我们提供了广阔的平台，给我们的终身发展奠基。

如今，你们马上就要经历在二中的最后一年，高三。一年前，我也曾与你一样，对于高三是既憧憬又恐惧，今天回来，主要是跟大家分享一写我的心得与体会，希望能帮到大家，过好高三一年。

让我们先来聊聊大家即将面对的这个暑假：对于大家怎么安排，我无权干涉，我只想说说看我的同学已经有过的经验或者是教训，希望对大家的假期安排有帮助。

第一个经验教训：假期拼命，开学受益！

我们当年高三开始的时候有期初考试，然后暑假我是和我的舍友一起到图书馆学习，从早晨8:30开始，我是会在下午5点多回家然后晚上自己再整理回顾一下，他们有的人会在图书馆一直到闭馆。从周一到周五，有时也带上周末，整整一个暑假。期初考完一看，结果非常明了，大家都有不同程度的进步，最多的进步了近100个名次，我自己是仍然考了级部第

一，但那一次比级部第二高了近20分。

我想告诉大家的是，在这个假期中你真的把心收回来，为高考而付出，为自己而付出，你就会在逆水中前行，哪怕幅度并不大，只是几分，十几分。别忘了，我们是在和全省比较，你的几分的进步，都可能被无限放大。而且，这样的假期会让你提前进入高三的状态，你不再需要耗费九月乃至十月的时间做过渡。

第二个经验教训：把锻炼或者休息与疯玩及放纵等同的，会付出惨痛的代价！我相信有很多人这个假期中安排了相当多次数的“休息计划”或者“锻炼计划”。这本身没问题，但是请大家注意，这个所谓的休息或者锻炼是不是疯玩，是不是对自己的放纵。

上午看会书，下午去打球，晚上再回来学会这样的安排，听上去非常合理！我的同学去年暑假就有这样干的，然而期初考的一塌糊涂，，，我问过他到底问题在哪？他跟我讲，上午看书的时候会想着下午打球的事，还会关注一下体育动态，再加上上午本来就不会起得早，于是上午基本废了。

下午不用提了，肯定是“风一样的男子”。晚上回来吃晚饭洗完澡本来就不早了，然后就开始反乏，或者还约了游戏，，，于是乎整个暑假就在这样的混沌中，度过了，，，我觉得，他说的很现实。我们级部到最后用打球作为减压手段的某一个班级，高考成绩出来之后，打球的那些人集体滑铁卢。其实想想看县一级的同学的心无旁骛，那放纵后自食其果也就非常合天理的了。

第三个经验教训：不要指望一口吃成个胖子！更不要刚吃了一点就觉得饱了！

不要指望一口吃成个胖子是说不要指望一个假期就可以让你的弱势科目马上变成强势科目。不要有太高的自我预期。

我原本想通过一个暑假把我的语文彻底攻克，然而，结果是，我的语文成绩一直到高三下仍然出现过非常的严重波动，甚至都没到110。许多问题，为了解决他们，你都需要应该持之以恒地奋斗到高考前最后一天，不要期望一个暑假就能把它们完美解决！不过反过来讲，解决掉一部分还是非常可行的。

不要刚吃了一点就觉得自己饱了这个可能更重要一些，也是希望这个暑假乃至整个高三大家都能有这样一种倒空自己的意识。我高二暑假当时有一个想法就是突破圆锥曲线和导数，然后就疯狂地做，很快就自我感觉良好，事实上整个高三上我都有这种感觉，结果，高三上的期末考试就给了我响亮的耳光！

那个时候，我重新反思我做过的练习，发现那种学会的感觉在让我心里有底的同时，也成了我进步的桎梏。我以为自己学会了，但其实并没有，还是需要更多的磨练。到八月，大家很可能会觉得自己的有些板块已经学的不少了，不用再下功夫了。高三更有可能有这种感觉。我希望，大家随时都能倒空自己，意识到学无止境，意识到自己的无知，不断开阔思路，不断深化理解，永远不要出现自满情绪。

如果让我给大家的暑假学习一些具体的指导的话，我觉得你们现在最需要做的事情，是明确自己的短板到底是什么，不要空洞的说自己哪个科目不好，这样一点用都没有，先具体到知识板块，然后再具体到题型。

像我物理磁场部分不是很好，我就先通过做题，发现我在处理“最”问题和“周期”问题时尤其的薄弱。我觉得只有这样的列举短板才是有用的，有指导性的。这样，暑假后期我再做到磁场练习的时候，就会特别重视这两个类型，做专门的整理。

在非常明确短板的情况下，下一步，大家需要明白哪些短板是要立刻补完，哪些是需要在一轮复习中补完，哪些是用高

三去补充完整。这样不断明确的过程，会让你知道当务之急到底是什么。我相信咱们同学中有的人现在是过分焦虑的，觉得自己要做的东西太多。

你现在要做的东西当然很多！所以你也并不是明天就要高考！你是在336天后才会高考！所以你现在最需要干的事情就是合理规划后面的时间。像是练字，素材积累，英语作文的积累，学科思想的领会，答题的清晰思路，这些都需要日积月累的功夫，你都需要用后面一直到高考的时间去完成。

当然，我这句话的意思是，这个假期你就必须开始了，不能全部解决，也得先解决掉一部分。

而像是已经复习完的数学板块，已经复习完的理科版块，你是不是真的学会了？如果没有，那这就是需要立刻解决的问题了，因为这相当于你已经落下的，绝对不能将这种问题继续拖延下去。再例如，下学期马上就要复习的板块，如果假期自己不先刷一定量的题的话，开学之后是否能跟得上，如果跟不上，那这也是需要立刻解决的问题。我在此再给理科生的数学和理综提点建议：数学，我的建议是好好抓住基础题，但是不能放弃压轴题。这个假期，大家应该基本完成自己的一轮复习，就算没有时间都进行大量的训练，也应该把所有的知识回顾起来，不能上了高三，就好像白手起家一样，从头再来，那实在是人间惨剧！

然后在回顾的过程中，对于大家都非常清楚的基础知识板块例如三角函数，立体几何，概率等，还有琐碎小版块，框图，统计，复数等，一定要特别重视，要做到复习到就敲死，绝不能上了高三再返工。

这里特别强调一下琐碎板块，千万不能因为小，就不重视，在二中三模的时候，我们班有些成绩挺好的同学竟然在复数上还丢了分！就可见就算是小版块，不重视，也可能成大隐患！

对于压轴题，我绝对不推荐大家在复习的时候就抱着稍微放一放的心理。第一，压轴题往往是三问，难不成到了高考，你还真的只要第一问的分？第二三问真的就空白在那里，一分不得？我觉得这很可笑。

我们说得满分有困难，从来就没有人说过得分很困难的。以认真的态度对待压轴题，做一道，弄懂一道，总结一道题的方法，如此，就算没有那么多时间做大量的压轴题训练，做一道题也能收收获一道题的效果。积累多了，其实第二问乃至第三问也就并没有那么困难了，可能也只是丢掉最后非常难的一小步的一两分而已。

理科我的建议是都尽量完成一轮复习。如果有可能，我希望大家假期就能把一轮书还有配套的练习完成，顺便自己再对自己的薄弱科加一本练习册。

理科学习，刷题是非常非常必要的，没有足够多的练习量，想要理综得高分，就是白日做梦。因为理综的高分要求无数个小点，你全部见过，而且全部掌握。

我估计大家还会有一个问题，就是假期需不需要开始理综卷子的训练，我的建议是因人而异。如果你基本的知识板块都不完整，直接上理综就比较不明智，如果假期自己在八月中旬或者八月初已经完成一轮了，那么开始也合理。

讲到这里，我估计大家已经快要崩溃了，觉得自己一个假期怎么可能完成这么多任务！我告诉大家，只要你合理分配这些任务，肯钻进题海，每天做一块，你会发现一个暑假真的可以完成。至少我去年就完成了，而且我完成的，比我今天说到的量要多很多！相信自己，合理计划，一切就都有可能！

假期的事情，我觉得咱聊的差不多了，下面，我再说说高三。

不变的真理是上课要认真听讲。

这个很好理解，上高三大家一定要跟紧老师的步子，听话很重要，能少走弯路。除此之外结合我的高三和高考，总结了这么一个算是秘诀吧“坚定的目标，勤奋的付出，谦虚的请教，真诚的交流”。

目标，一定要明确，还一定要高，一定要够坚定。

个人来讲，我不希望大家把目标定成一个具体的分数。因为，咱们在计算分数的时候，都会过分理想化——会告诉自己哪些分得，哪些分扣。

请注意，告诉自己不能扣的分就一定不会被扣吗？显然不一定。而自己都告诉自己可以扣的分数，无论是在平日准备还是真的上了考场，你都不会尽全力应对他们，于是这些分数你就真的很难得到，无形中，那个分数成了你分数的上限，反而限制了成绩进步。

更何况，凭什么在做卷子之前就给自己一个心理暗示——有些题我做不出来，有些题我尽力也可能得不到分呢？如果说你平日为压轴题已经付出了非常多的努力，然而一上考场你却告诉自己，我很可能用了这么多功夫还是做不出来，尽力就行了，那你何必费那些功夫呢？反正你尽了力，你还告诉自己很可能一点效果都没有！

所以我说目标要高就在这里，没有那么多事情是不可能的，不要还没做，还没拼，在考场上还没有把所有的智商都耗尽就先告诉自己不可能，一定要有高目标，而且要坚定地相信自己能做到！

关于付出，我相信大家现在还可能在问“效率与时间”这个问题，还一定有人排斥钻进题海，认为自己效率高就可以不耗费那么多时间，做那么多练习。我谈谈我自己的一点看法吧。

第一，不耗费时间，效率很难提升。我们常对自己说今天没学习很长时间，没关系效率高就成!但是我们都知道，这是自我安慰，是在为自己没有勤奋而开脱。效率，怎么可能说提高就提高?它和自己长期以来的学习状态和过去积淀的量都有很大联系。第二，当我们纠结于“效率与时间”的疑问的时候，其实就证明我们并不想付出很多时间学习，所以我们才会转而想是不是效率高时间就能少点了。其实纠结这个毫无意义，原因是县一级学校的同学给了我们非常完美的解答，拼有效率的时间!也就是说既要有长时间的量保证，还要有高效率的质保证。

付出的时候，你一定要于心无旁骛，我举一个我舍友的真实例子吧，我就不说他是谁了。

他在高二下期中考试时级部200多名的成绩，期中考试后与我们班主任靳老师的一次谈话，让他开始觉醒，他跟我交流的时候就说，他当时问自己，真的就甘心自己在这样一个为此整个高三，过完这三年吗?显然答案是否定的。

他从那个时候到高二下期末，再也没有打过球(他原来是每周必打多次的)，每天早上基本上是最早一个进班，有的时候为了省时间干脆买麦多然后坐在教室里吃就为了学习，用他自己的话说，他当时真的觉得吃饭都浪费时间。然后疯狂的练习，两个月时间，做完了无数的练习。化学是他的弱科，他就刷完了两本教解。

付出，你还必须持之以恒，直到高考结束。这个再重要不过了，“百步半九十”就是这个道理，坚持到底最为困难。持之以恒，有两个目的。

第一个目的，一直的努力，会在最后迸发出来，让你获得升华。我在高考前两天，也就是在学校的最后一天，觉得学不进去新东西了，但是我又知道不可以放松，于是乎我就重新把真题做了一遍。

让我惊喜的是，我竟然找到了20xx年的圆锥曲线压轴题的几何巧解，原本需要做的非常麻烦的试题迎刃而解。那是灵光一闪，更是我圆锥曲线板块最后的一次升华，而这种重视几何关系的思路，你们也知道，在20xx年圆锥曲线题中又被考查了。

第二个目的，哪怕最后几天并没有学到新东西，至少，你的心没有散。我的高考成绩并不理想的同学跟我分析他失误的原因的时候讲过，他最后觉得基本已经学完了，可以稍微放松一下了，结果付出在最后的几周里减少了，功亏一篑。用他自己的话说，走钢索已经临近终点，放松的那一刻你就知道自己要掉下去了，然而，你却已经无力回天。所以，请你将心无旁骛的刻苦付出进行到最后一刻，让你的心不散！

最后来说请教和交流。这是我高三一年最深刻的体会。先说请教，我高三下成绩在一模和二模的时候都出现了问题，一共没几天就要高考了，想来谁都会着急，然而着急并没有什么卵用！

我当时就利用午休或者下午自习的时间与我的任课老师和班主任约了时间，去单独聊聊，在自我剖析及咨询老师的过程中，我当时已经躁动起来的心又重新回归平静，老师也给出了今后可以做的东西及新的方向。

所以，当你觉得茫然无措的时候，请谦虚地去请教老师，寻找对策。当然，你们班中一定也有单科学得非常出色的同学，如果你恰好遇到不明白的东西，你夜完全可以去请教，这个过程你会收获非常多的智慧。

还是以我为例。相信语文作文对于大多数理科生来说都比较头疼，尤其是所谓的“语言”。我在高三下虽说自己练习了许多作文，但是我自己顶多能在材料，扣题，中心上下功夫，语言凭借自己的力量确实太薄弱。于是，我就在文科生们稍微空闲的时候，拿着我自己的作文麻烦她们帮我修改修改。

比方说，就是用她们的语言重写我写的一个段落。这样几次下来，语言就明显好不少。它山之石尚可攻玉，更何况他山之玉！当然你也可以是用交流的方法学习，我的数学学科一直属于强势学科，也经常给别人讲东西，然而遇到好题，我都会拿着找我们班同样数学学科非常出色的同学去做，然后我就直接问他你是怎么想得这道题。我经常惊讶地发现我们的思路完全不同！于是乎在交流的过程中，我可以慢慢打破自己的思维定式，尝试用其他的思路思考问题。

还是那句老话，“你有一种思想，我有一种思想，一交流，我们每个人都有两种思想”，在备战高考的过程中一定要学会交流，不断地活跃自己的思维，让自己的脑子中多装进点别人的东西。千万不可以封闭自我，更不能觉得自己满当了，不需要别人来给自己再注入些新东西，这些想法都不可取！咱们同学间的交流非常灵活，走饭的路上，排队的时候，与其聊哪个球员今天又得了几分，还不如把思考交流一下。

当然，同学间也应该多对于自己最近的状态交流交流，有的时候自己看自己未必有别人看自己清楚，找自己的诤友聊聊，一起互相剖析，相互激励。这听上去很傻很天真，然而，我还真的这样做了，这也是为什么今天演讲我能说出这么多我同学的例子的原因，而这样做也确实让我受益。它会让清楚自己的问题也避免出现别人的问题。

它更会给你强大的心理暗示和心理支撑；而且，这才是我们期盼的一起奋斗过的回忆不是吗？考完试，和我聊过的朋友们问起我成绩的时候，当他们说出，其实我知道你该考好的那一刻，我知道真诚交流，帮了别人，冥冥之中更帮了我自己！

高中研学实践演讲稿篇七

我是一棵绿树，沐浴着智慧的阳光，在您知识的土壤里，茁壮成长。天的深情，地的厚爱，铭刻在我心里，生生世世，永不忘怀。

老师，您还记得我吗？那个顽皮而不懂事的孩子。当您收到这张心意卡时，就想我又来到您的身边。您的教诲，是明朗朗的阳光，照在我的心田里，让我青春之花开放。

老师，您启迪我真正领会了大自然的恩惠，从此我读懂了每一瓣绿叶，每一片彩云，每一个浪花。

敬爱的老师，素白的雪，是您的象征；献上为您编织的神圣光环，祝福您岁岁愉快，年年如意！

教诲如春风，师恩似海深。

我们喜欢你，年轻的老师；您像云杉一般俊秀，像蓝天一样深沉；您有学问，还有一颗和我们通融的心。

学而不厌，诲人不倦，桃李芬芳，其乐亦融融。别后，漫漫岁月，您的声音，总在我耳畔响起；您的身影，常在我脑中浮现；您的教诲，常驻在我心田……在今天这属于您的日子里，恭祝您平安如愿！

我不是您最出色的学生，而您却是最崇敬的老师。

恩师掬取天池水，洒向人间育新苗。

敬爱的老师，您的教诲如春风，似瑞雨，永铭我心。我虔诚地祝福您：安康，如意！

您给了我灿灿如金的生活真谛，经过岁月的磨洗，弥久而愈明！

刻在木板上的名字未必不朽，刻在石头上的名字亦未必永垂千古；而刻在我们心灵深处的您的名字，将真正永存！

一切过去了的都会变成亲切的怀念，一切逝去了的方知其可贵——我怀念这您带我们走过的分分秒秒。

你的谆谆教导，是爱的清泉，将在我心灵的河床里，永远流淌……

阳光普照，园丁心坎春意浓；甘雨滋润，桃李枝头蓓蕾红。

在不久的将来，无论我成为挺拔的白杨，还是低矮的小草，老师，我都将以生命的翠绿向您致敬！

愿欢快的歌声，时刻萦绕着您；愿欢乐年华，永远伴随您。

谢谢大家！