# 新学期开学班主任讲话稿

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-11

*新学期开学班主任讲话稿曾经有一位高三的学生对我说：“我简直无法忍受，每天写不完的作业，每周做不清的试卷，回到家里父母期望的眼神和不停地唠叨，都让我感到疲惫不堪，我觉得快要崩溃了。”我非常能理解大家的感受，第一，我也曾经历过高三，深切体会到学...*

新学期开学班主任讲话稿

曾经有一位高三的学生对我说：“我简直无法忍受，每天写不完的作业，每周做不清的试卷，回到家里父母期望的眼神和不停地唠叨，都让我感到疲惫不堪，我觉得快要崩溃了。”

我非常能理解大家的感受，第一，我也曾经历过高三，深切体会到学习的紧张和单调；第二，作为学生的家长、孩子的母亲，我每天都感受着孩子学习的辛苦和不易。

借用一句歌词表达我的感受：快乐着你的快乐，痛苦着你的痛苦。

下面我来讲一个古老的寓言故事，《狐狸和葡萄》：从前，有一只狐狸走过一个葡萄架。葡萄熟了，一串串挂在高高的葡萄架上，晶莹剔透，十分诱人。

狐狸垂涎三尺，于是使劲儿一跳，但是葡萄架很高，狐狸没有成功，“人生能有几回搏，让我再试一次”，很遗憾，它仍没有够着，三次、四次，试了很多次，最后它筋疲力尽，觉得没什么希望，无可奈何地走了，边走边自我安慰：这些葡萄没有熟，肯定是酸的，我根本就不想吃。这就是吃不到葡萄反说葡萄酸——酸葡萄心理。

在我们同学中间也有这种情况，经过多次努力，中考无望，只有选择放弃，但这种放弃并不是全盘皆输，再无路可走，所以不妨用酸葡萄心理调节一下自己。对这些同学我想说，你们是让人敬佩的，经历无数次的失败与痛苦，依然坚持了，屡败屡战，何等坚强！

以后还有什么样的挫折你们不能承受？有一句名言：上帝为你关闭了一扇窗的同时为你打开了另一扇窗。放弃一条路，同时也选择了另外一条路，但是不论你做出了什么样的选择，都要做好吃苦的准备。我想送给这些同学几句话：

人不可能事事行，也不可能事事不行；

一事行不等于事事行，一事不行不等于事事不行；

今天行不等于明天行，今天不行不等于明天不行；

做事不行不等于做人不行。虽然成功未必在我，但努力一定有我！

第二只狐狸来到葡萄架下，像第一只狐狸一样，也没能摘到葡萄，他想：这么鲜美的葡萄我都不能享用，上帝太不公平，我活着还有什么意思，不成功便成仁，自尽吧。

在我们同学当中可能有这样一种想法：如果考不上重点高中、重点大学，我这一辈子就完了。果真是这样吗？

一位高三的孩子曾这样对我说：“每天回到家里，父母什么家务也不让我做，说只要我学习好就行，而且经常陪着学习到很晚，如果我考不好，就会感到很内疚，对不起父母。”

还有一位孩子，他说：“我平时成绩基本上是前几名，但我一点也不自信，每次考试都紧张，要是别人超过我，要是成绩滑了怎么办？”

因为经常处于惶恐不安之中，于是出现了一些生理症状：经常感到胃不舒服，头疼，睡眠不好，去医院检查也查不出什么毛病。这已经是考试焦虑的症状。

在学习和生活中，如果你感到压力太大时，要学会减压，这里教你一些方法：

张弛有度。在学习和考试中，适度紧张和兴奋有利于提高效率，但是如果紧张和压力超过一定的限度就是有害的。就像琴弦，如果太松了便无法弹奏乐曲，只有适度地紧弦，才能奏出美妙的乐曲，但是如果一根弦绷得太紧太久了，就会失去弹性，甚至绷断。

每个人都可能出现紧张、焦虑等情绪困扰，著名电视节目主持人崔永元曾坦言，自己由于工作和生活压力等各种原因，一度出现精神抑郁，经过一段时间的调整之后，才有了一个新的开始。你也要张弛有度，学会爱惜自己。

自我对话。我到底担心什么？是什么引起我的紧张和担心？可能是父母的期望，也可能是自己的失败幻想，甚至别人的一句话、一个小情境都可能引起紧张。把你的感受写出来一一反驳。

比如：我不想让父母失望，他们对我的期望很高，我怕他们难过。辩驳理由：父母可能会很失望很难过，但如果自己焦虑不安急出毛病来，他们会更担心更难过。（班主任 www.banzhuren.cn）父母希望自己学习好，更希望自己健健康康，重要的是自己努力了没有，而不是结果非要怎样。

自我开放。当你感到压力大时，主动和老师、朋友、父母沟通，聊一聊，说一说，把紧张的情绪释放出来。尤其是和父母交流，说出你的想法，让父母了解你的真实情况，理解你的感受，对你有一个合理的期待。

鲁迅先生对孩子的要求仅仅是：自食其力。要学会寻求帮助，别什么事情都一个人在心里闷着。

调整好生物钟。每个人在一个月中都有情绪的兴奋期和低潮期，有些天心情特别好，做事效率很高，有些天心情莫名地烦躁，看什么都不顺眼，就想发脾气。不论男生还是女生，找到你情绪的规律，在情绪低潮时，学会调整，避免刺激。

每个人在一天当中也有精神的兴奋点，有些同学白天精神好，有的则晚上容易兴奋，学习效率高，尽量把你的兴奋点调整到与中考时间段相一致。

运动是最好的心理医生。每天适量的体育运动有利于缓解紧张的心情，比如跑步，可以单跑，结伴跑更好，或打打球、散散步都可以。“8－1＞8”，每天抽出一小时进行运动和休息，虽然只学习了7小时，学习效率却超过8小时。

磨刀不误砍柴工，大家都知道，可是一看到别人都在埋头学习，课间十分钟也不走出教室，自己哪能不紧张，但学习不是拼时间而是比效率。也有同学认为体育考试已经考过了不用再锻炼了，这种想法是错误的。形成一种良好的运动习惯，可以使你终身受益。

第

三、第四只狐狸也来到了葡萄架下，它们看前两只都没有摘到葡萄，于是开始想办法，它们搬来砖头找来棍子，开始摘葡萄，但是他们惟恐对方得到的多，自己得到的少，互相争斗，结果可想而知，两败俱伤。

曾有学生这样对我说：老师，我有一位好朋友，我们学习成绩差不多，有时他好一些，有时我好一些。但是当他比我考得好时，我心里就难受，不服气，就不想理他，你说我是不是很自私，很虚伪，我心理正常吗？

我是这样回答的：非常感谢你对我的信任，把你真实的想法说给我听。

首先祝贺你，有人把你作为对手，说明你优秀；有人做你的对手，说明你是一个有上进心的人、追求进步的人，满足现状的人会有对手吗？

其次，正是因为对手的存在你才进步得更快，从这个意义上来说，这不是一件好事吗？有一位武林高手叫独孤求败，一个人没有对手是很孤独，很寂寞的。人生不能没有竞争对手，棋逢对手、高手对弈这才叫酣畅淋漓。

这个对手可能在你身边，也可能在远方；可能是困苦的环境，也可能是自己薄弱的意志。对手其实就是你自己，你能否战胜自己的脆弱，自己的狭隘？

再者，学会接纳他人，友善相处。人需要自尊心、自信心，但如果过度，就会演变为嫉妒心和虚荣心。

三国时的周瑜曾感叹：既生瑜，何生亮。既然有我周瑜智慧超群，又何必生他一个诸葛亮聪明绝伦呢？如果一个人由于担心别人优于自己而产生愤怒和嫉妒心理，是非常有害的，它使自己处于紧张的人际关系中，紧张、不安、担心、愤怒的情绪中，会影响学习和生活。

和谐的人际关系非常重要。学会调整自己的情绪，为自己，也为别人。

人群中有这样几种心态：

我行，你不行：自大；

你行，我不行：自卑；

我不行，你也不行：嫉妒；

我行，你也行：欣赏。

自大、自卑、嫉妒都阻碍了你前进的脚步。学会欣赏别人，赞美别人，为自己喝彩，也为别人鼓掌。

还有第五只狐狸的故事，你可以续编下去。

同学们，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松，高中毕业不是终点，而是另一个起点。此时此刻，我们的心情既有些兴奋和担忧，又有些留恋和珍惜。朋友们，即将踏上新的征程，我祝福你们——一路走好！

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！