

# 高三励志班会设计方案(通用9篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么方案应该怎么制定才合适呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

## 高三励志班会设计方案篇一

### 一、设计背景：

孝道从古至今都是我们中华民族灿烂文化的一部分，孝敬长辈，是做人的本分，也是各种品德形成的前提，所以中国人才把此作为人性中一个十分重要的方面大力提倡。现代社会，父母为孩子所做的：每天为孩子做饭、洗衣，接送孩子上下学，为孩子提着重重的书包，而孩子往往只拿一些零食，很多父母面朝黄土背朝天辛勤劳作，就是为了孩子能顺利完成学业，做个有用的人，年轻的妈妈总牵着幼小孩子的手不厌其烦地教他学走路……，而孩子又为父母做过些什么呢？为了加强学生与父母间的沟通，唤醒学生沉沦的孝道，特开展此次主题班会。在本次主题班会的教学中，将学会孝敬、学会感恩作为重点教学，使学生通过这一次主题班会对于孝道意识更为牢固，并且落实到行动之中。

### 二、教育目标：

- 1、懂得父母的养育之恩是伟大的，报答不完的。懂得感恩、报恩是善良人应有的品德。
- 2、知道孝敬父母是中华民族的传统美德，更是子女应尽的责任。体会孝敬父母是每个人应有的美德。
- 3、学会理解、体谅父母，能主动与父母沟通，主动分担家务。

### 三、活动形式：

学生听故事说感受和学生相互交流相结合

### 四、活动过程：

1. 今天的主题班会由我为同学们主讲，题目是《百善孝为先》。

2. 导入：我们先来听一首歌。

这是韩红的一首歌曲《天亮了》，这首歌的背景是：在贵州一个小峡谷一个挺小的旅游景点，一对夫妇带着自己的小孩去那旅游。在回到山脚下的缆车上发生的一个悲惨的故事，缆车超载，本来只能放8个却放了11个。缆车无情的从山顶摔向山谷，天亮的时候，救援队赶到的时候，听到的只有一个孩子的哭声，在危机时刻，父母用双手拖住了两岁的孩子！孩子生还，父母却摔的惨不忍睹，后来韩红收养了那个孩子。

无独有偶，在越南战场上，有一个美国战地记者，偶然录下了一段战斗的场景。这个美国记者过后放了这段录像，看到的是这样一个镜头：一个抱着孩子的年轻妈妈，在她中弹要死之前，居然还怕摔伤她的孩子，而慢慢地蹲下去，她是忍着不死啊！这个美国记者看后大哭不已。母爱在这里甚至唤起了侵略者的人性。

答案很简单。前者是母亲与孩子，后者是孩子与母亲。只能是如此。母亲尝一小口只为了知道那食物是否烫嘴，是否走味，甚至，是否有毒，然后，才放心地让孩子吃；孩子想到应当与母亲分享的时候总是只剩下一小口了，因为这时他已经吃不下了。也只有母亲才会愉快地接受这一小口，并因此夸赞她的孩子孝顺。

4. 看看你对父母了解多少？请同学们把答案写在一张纸下午

给你父母评分。答对5题以下的请你以后多与父母沟通。

5. 爱的天平往往是不平衡的，请同学们，拿出一张纸从中间折一下，左边写出“父母为你做的事”；右边写出“你为父母做的事”。

看看你的天平是否倾斜得太厉害？如果是，请你加重砝码。

6. 我们中国是文明大国，礼仪之邦，自古就多孝子，请同学们看几个故事。

古代有这么多孝顺的孩子，我们现在有没有呢？我们中央电视台正在举行《寻找最美孝心少年》活动，我们来了解一下。

无论是古代还是现代，人们都应该孝顺自己的父母，所谓“百善孝为先”，正如《弟子规》中所说。

7. 同学们读的很好，那么，我们该如何报答父母的养育之恩呢？请同学们跟我一起宣布自己的誓言。

同学们读得真好，可我们能做到几成呢？

我建议，我们全班同学课下趁热打铁，先给父母一个意外惊喜吧。写一封感谢父母养育之恩的信，好不好？这作为一个课下作业。

8. 总结：“谁言寸草心，报得三春晖”，这首古老的诗歌，道出了我们的心声。今天的活动，让我们受到一次深刻的教育，我相信，我们全体同学都会行动起来，回报亲恩，做孝敬父母的好孩子。

谢谢同学们的合作！下课！

# 高三励志班会设计方案篇二

## 一、指导思想：

- 1、组织教师、学生、古美街道社区居民过端午节，庆祝中国传统节日，了解端午节有关知识，进行民族精神教育。
- 2、加强学校—家庭—社区互动，促进三为一体的共建。

## 二、活动主题：

“一街粽情”古美社区平阳小学端午节——“快乐家庭日”系列活动

## 四、活动地点：\_\_小学

## 五、活动内容：

- (一)和爸爸妈妈一起完成“端午节小调查问卷”
- (二)和爸爸妈妈一起参加6月7日“一街粽情”主题活动。

- 1、粽子擂台赛
- 2、慈善义卖
- 3、民间技艺展示
- 4、弄堂游戏
- 5、亲子游戏
- 6、团队展示：

- (1)猜谜廊

(2) 穿珠表演及招募

(3) 编结展示、丝网花

(4) 旗袍沙龙展示

(5) 智障人士表演

(6) 献血志愿者招募、流动采血车

7、亲子特色推荐

8、其他项目：放映厅，乒乓室，广播

附：端午节小调查问卷

端午节知识问卷调查

班级： 姓名：

一、选择题

1、端午节的时间是

(1) 公历五月五日 (2) 六月19日 (3) 农历五月初五

2、端午节是纪念谁的?()

(1) 孔子 (2) 李白 (3) 屈原 (4) 白居易

3、下列哪一项不是端午节的习俗?()

(1) 洒扫庭院 (2) 挂艾草 (3) 南方赛龙舟 (4) 小孩扎五彩线 (5) 吃饺子

4、端午节人们在门窗上插()避邪驱虫去毒?

(1) 苇叶 (2) 荷叶 (3) 桃枝 (4) 艾草

5、端午节中国人有吃()食品的习惯。

(1) 馒头 (2) 米饭 (3) 粽子 (4) 面条

6、世界上()国家已经成功申请了“端午节”为世界文化遗产。

(1) 日本 (2) 韩国 (3) 中国 (4) 马来西亚

## 二、问答题

1、你家端午节吃粽子么?

2、你们吃的粽子是自己做的还是买的?

3、你家有人会包粽子么?谁会包?你会包粽子么?

4、你认为你家的包粽子能手是谁?

端午节主题班会ppt模板

## 高三励志班会设计方案篇三

a□各位尊敬的嘉宾，老师们。

b□各位亲爱的同学，朋友们。

ab□大家下午好。

a□光阴荏苒，岁月从指间静静流逝，面对过往的青春，绚丽的梦在心中沉淀，七彩的故事划过心田，成长留下最清楚的

印记。

b□回眸年华的远徉与青春季节的轮回，几多思考，几多感悟，在心间旖旎成一处风景，在岁月的河流中，我慢慢欣赏。

ab□今天，在这里我们希望能与大家一起分享我的思考，我的感悟，更希望能带给大家一些收获！

a□现在，班会正式开始。

b□有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞上去。另外一种动物就是蜗牛。蜗牛到达金字塔顶，主观上是凭它永不停息的执着精神，客观上应归功于它厚重的壳。正是这看上去又笨又拙、有些负重的壳，让小小蜗牛得以到达金字塔顶。在登顶过程中，蜗牛的壳和鹰的翅膀，起的是同样的作用。可是生活中，大多数人只羡慕鹰的翅膀，很少在意蜗牛的壳。就像我们羡慕别人能有某种天赋或特长而获得某些成就，却整天埋怨我们身上要背负太沉重的“壳”一样。

a□那么我们身上背负的“壳”到底是什么呢？

b□这“壳”能够搁下吗？

a□我们要如何背着“壳”前行呢？

b□下面，我们来看几个小故事。

a□德国法兰克福的钳工汉斯季默，从小便迷上了音乐，他的心中有一个始终不变的奋斗目标——当音乐大师，尽管买不起昂贵的钢琴，但他能用钢板制作的模拟黑白键盘，练贝多芬的《命运交响曲》时，竟把十指磨出了老茧。后来，他用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最终成为好莱坞\_音乐的主创人员。他作曲时走火入魔，

时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩“骂”他是“音乐白痴”、“神经病”。他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。汉斯季默在第67届奥斯卡颁奖大会上，以闻名于世的《狮子王》荣获音乐奖。这天，是他的37岁生日。

b□听了这个故事，同学们有什么启示。

a□是的。要能背着“壳”前行，首先要有明确的目标。

b□一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。无奈之下，农夫决定把枯井填上。当泥沙落到驴子的背上时，驴子停止了哀叫，把背上的泥土抖掉，站到了上面。就这样它居然一步一步的走出了枯井。在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！那原本是埋葬驴子的泥沙，被他抖落到脚下，变成了走出困境的阶梯。

b□那么，让我们来看看下面的几张图片。

a□当我们感觉苦的时候，请你多想想——

b□也许我穿的不够时尚，但想过像我这样幸福生活的孩子是怎样想的呢？

a□也许我的零花钱不多，可是贫苦地区的孩子们呢？

b□也许别人有富裕的家庭，可是他们有我这样温馨的家吗？

a□也许老师对我严了些，可是没有这样严格的环境我会怎样

呢？

b□学习要做到明志。我有明确的目标吗？我为实现目标而努力了吗？

b□你们是否有想过，别人在奋力拼搏，锐意进取，而你在做什么呢？

别人在积极思维，踊跃参与，而又你在做什么呢？

a□用色彩打扮自己，不如用知识充实自己。清晨不起早，误一天的事；年少不勤学，误一生的事。

b□下面，我们来做一个小游戏。

a□游戏规则：男生代表1元钱，\_代表5毛钱。由主持人说出具体价格数目，由男\_自由组合，最快组合完毕的即为获胜者，落单或者组合错误的则视为失败。

b□想玩游戏的到中间来。

a□有奖品的哦！

b□接下来我们来倾听一些歌曲，并且抢答猜出歌名。

a□结束了这一环节，让我们来动动脑，猜猜脑筋急转弯。

b□班会即将接近尾声，有请\_\_\_、\_\_\_、\_\_\_，为我们朗诵一首诗《梦想》。

a□最后，我们来听一首歌结束这次班会。

b□《蜗牛》希望大家能像蜗牛一样，一步一步往上爬。

a□b□谢谢大家！

## 高三励志班会设计方案篇四

男：我知道我们班有许多的篮球迷，下面让我们来看一下乔丹的成功经历。

女：只有当你用真心、信心去努力做一件事，整个宇宙都会帮你达成所愿。所以，不要放弃，请坚持下去！

### 环节三：把梦想放在心中

男：正如同同学们所说的，每个人都有一个属于自己的梦想，不过单单有梦想还不够。只有，把对梦想的期待与憧憬转化为自己梦想之路上敢于劈荆斩棘的动力，我们心中的梦想才会真正掌握在自己手中。

女：所以，我提议，就在这里，让我们把自己的梦想写在手中的纸条上，然后把纸条放到这个瓶子中，由简老师保管。到我们毕业的时候再发到大家手中，看看自己离目标是否已经更近一步。

男：好！现在大家开始写下自己的梦想吧！老师可以去看孩子们写的梦想。

### 环节四：梦想飞扬

简老师拿着瓶子上台发言：同学们都表现得很积极、主动，能大胆地畅谈自己的理想，树立自己的信心，看你们自信的表情，听你们充满豪情的语言，我相信，你们的理想一定能实现。我们好好把握今天，努力学习，打下坚实的知识基础，才能拥有美好的明天。在遭遇困难时决不退缩，正如二战时期邱吉尔最短的演讲词□nevergiveup□命运要自己主宰，人生由自己把握。祝福大家！

女：其实，我们班也有很多励志故事。

男：是啊！下面有请我们班的两位同学给大家谈谈她们的经历。大家欢迎

（主持人结束语）

（同学们合唱《我的未来不是梦》；背景音乐）

女：同学们，甘李学校是个美丽的地方，这里有我们施展才干的空间。男：这里有我们放飞梦想的蓝天。

女：机遇在前。你是否愿意迎难而上，挑战浪尖？

男：责任在肩，你是否愿意付出努力。大步向前？

女：拼搏奋斗，人生才会灿烂。

男：敢想敢做，梦想定能实现。

合：让我们放飞歌声，让梦想在这里起航！

画外音：有梦就会有精彩的人生，希望我们放飞心中的梦想，去追寻，那是天空中的白云，是美丽的彩霞，只有用我们勤奋的双手才会织出，只有用我们智慧的头脑才会思考。相信我们的未来不是梦，如果是梦，那一定是美梦，而且是美梦成真。

## 高三励志班会设计方案篇五

尊敬的两处领导、各位老师|亲爱的同学们：

大家晚上好！

带着老师、家长的殷殷嘱托，带着对未来生活的深深憧憬，

我们新一届高三学生在此隆重集会。此刻起，我们全体在场人将拥有一个共同的名字——高三人！高三人，一听这个名字，就让人向往，让人振奋，让人热血沸腾！想一想未来那300多个充满希望的日子，我们将充实而紧张地度过，那将是怎样的一段刻骨铭心的日子呢？我已然感到，希望、信心、斗志正在我们每一个高三人心中充盈、升腾！

我郑重宣布：北xxx学校20xx年高三年级高考备考动员大会现在开始。

请全体起立，立正，奏国歌。

新的学期，新的开始，带来了新的挑战，也孕育着新的希望与憧憬，我们每一位教师、学生都应站在新的起跑线上认真审视自己，以满腔的热情投入到新学期的工作与学习中，为实现自身的目标而奋斗、拼搏！

同学们，请在如此神圣的时刻，许下你的承诺，立下你的壮志吧！下面，让我们用掌声欢迎学生代表高三（1）班的张慧民同学发言。

我们xx学校，有一批从全国各地选聘的高学历高素质的名师队伍，他们乐于奉献、以校为家；他们热爱教育、富于创造；他们是师长也是朋友，在同学们成长的路途上无私地撒播着阳光雨露。下面让我们以热烈的掌声请教师代表张培利老师讲话。

谢谢张老师情真意切的发言。学习既要苦学，也要乐学。有了好的学习习惯和方法，可以取得事半功倍的效果。下面就有请高中教导处张主任给我们做高考备考指导。

大家都知道，一个好的班级离不开一个好班主任的管理，一个学校的发展更是离不开一个好的校长的牵引。自从高校长来到我们学校以后，大家有目共睹，有口皆碑，学校一天一

个样，一年大变样。三年过去了，我们迎来了三年高考的辉煌，我们壮大成为三千多人的队伍，我们拥有了氛围浓厚的学园、彰显个性的乐园，温馨祥和的家园，清新素雅的花园，让我们用心地聆听高校长对我们全体高三人的寄语。

同学们，张慧民同学的铮铮誓言，一言一语都呈现着心的呼唤！张培利老师的肺腑之言，字里行间洋溢着爱的奉献；张主任的指导循循善诱，切中肯綮；校长的讲话健谈中见睿智，亲切中寄厚望。他们从内心发出的每一个字符都是关爱的搀扶，前进的呼唤，拼搏的誓言。这次大会是动员的大会，是誓师大会，是进军的号角，是请战的呐喊。

铸师魂，练师能，敬业精业，追求卓越，和谐创新谋发展；  
树信心，立大志，苦学巧学，挑战自我，博闻强记做栋梁。  
我们全体高三人要明确目标，全力奋战，共创我们xx学校20xx年的辉煌。

下面，进行高考备考宣誓。请学生处李主任领誓。也请高校、刘主任、张主任，各位老师一起起立，让我们共同见证这一神圣的时刻！

我宣布□xxxx学校20xx年高三年级高考备考动员大会圆满结束。  
(请领导先退场。各班回到教室后，立即召开主题班会，认真领会、学习这次大会精神，每个学生都要制定出自己细致可行的复习计划，争取把高三的每一天，每一小时，甚至每一分钟都利用好。九点全体同学离开教室，九点十五分各班班主任到宿舍清点人数。请黄杰老师安排各班有序退场。)

## 高三励志班会设计方案篇六

主持人1：尊敬的老师！

主持人2：亲爱的同学们！

合：大家下午好！

主持人1：下面我宣布初一九班班“做一名优秀的晨光一校学生”主题班会现在开始！

（同学回答）

主持人2：刚才同学们说的都很好，希望我们班的同学们都能从自身做起，做一名优秀的四中学生。

主持人1：好，下面我们进入下一个环节

合：校园规范我知道！

主持人随机问校园规范16条，找学生回答

主持人1：通过刚才的活动可以看到我们班同学对校园的规范掌握的很好，在这里我希望大家都能做到学校对我们的要求。

主持人2：做一名好学生不仅表现在日常行为规范上，还表现在我们对学习的态度上，接下来有请xx同学为我们讲述一个名人求学的故事。

□xx同学讲故事）

主持人1：感谢xx同学的故事，很励志，也很感动，我们只有付出了才会有收获。下面请大家分享一下你有什么好的学习方法。

（同学回答）

（同学朗诵）

主持人1：：通过这节班会我们已经对如何做一名优秀的晨光

一校学生已经有了一个深刻的概念。

主持人2：做一个优秀的中学生要求我们从学习上，生活上，情感上，言谈举止，文明礼仪等等方面，都要做好！我们也有信心做好。

我们会自觉维护学校的荣誉，做一个文明的中学生，创造一个文明的、先进的班集体，建设一个文明的进步的校园。

在此我们代表七三班的所有同学向老师们表示衷心的感谢！祝各位老师工作开心，身体健康！同时也希望本班的所有同学都能让做名优秀的中学生！

主持人1：最后有请班主任做此次主题班会的总结。

（班主任总结）

主持人1：感谢班主任对我们的谆谆教诲，现在我宣布

合：此次《做一名优秀中学生》的主题班会到此结束。

## 高三励志班会设计方案篇七

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

今天是3月4号，屈指一算，离高考只剩96天了。就像《同桌的你》这首歌中唱的那样，曾经我们以为毕业遥遥无期，转眼间就要各奔东西。三年的时间已经过去了百分之九十，我们手中仅有微乎其微的不足百天而已。逝者如斯，今天我们无暇感慨时光荏苒，因为我们的时间开始了以秒来计算；也不是倾诉离愁，因为我们顾不上那么多情善感；不是来欢庆胜利，因为胜利还等着我们去争取。今天，我们在百忙中抽出时间来，就是要打响这冲刺的枪声，让大家清醒的意识到，高三马拉松的最后一圈正式开始了，无论清醒还是迷茫，无

论疲惫还是轻松，无论领跑还是落后，我们从今天开始必须做的一件事就是奋力向前。

亲爱的同学们，曾经唱着相逢是首歌走进了彼此的生活，而如今却只能吟唱着明天会更好结束我们共同走过的美好岁月。在备战高考的日子里，尤其是步入这96天会战的每一个日子里，我总是不由自主怀想起我们的从前。还记得吗？高三分班时我们的快乐与痛苦？但最终我们共同走进了丹江口市一中高三（16）班，毕竟我们是为友情而来，更为梦想而来的。三年转瞬而去，留下了多少值得收藏的过往。同学们，我首先想向大家说声谢谢你们，如果没有你们，我这一年注定平淡无奇，不是你们，我不曾如此痛并快乐着。最后的结局或许还无法预料，但是我衷心祝愿我们都必将无怨无悔！

再回首，总是充实和幸福。但是今天，我们不愿太多的回首。在这高中的结尾，96天的开头，我们需要憧憬，更需要努力和附注实实在在的行动。

父母的期待，自不待言，家有高三生，父母不安宁。在日渐衰老的父母为生活日夜奔波之时，再增添额外的担忧，我们身为子女孰能忍心？所以，你可以不成功，但是不能不尽力。尽其力而不能至者，可以无悔矣。纵然无缘高校，但是可以拥有高分，至少可以给父母一些稍微的慰藉，或者减轻他们供自己复读负担。

我只是一中一个普通老师，一个普通班主任，但是我觉得自己的所作所为，是对得住大家的。很多清晨，我和大家一样在天还没亮的时候走进教室；无数次，我把你们单独叫到办公室或隔壁的教室，三个一群，两个一伙，有话则长，无话则短，帮助你们实现大学的梦想；一年来，我不曾因私事请过一天假，不曾因病休息过一天；每一个传统节日，我总是要召集那些留守学生和那些离家太远而没有人关心的住校生一起聚餐、共度佳节，让他们感到家的温暖；为了尽可能提高大家的英语成绩，我牺牲了无数的业余时间给大家整理最

好的英语句子，最好的作文范文，选择最好的英语试题。在这一年里，我不愿让任何一个过程有瑕疵，我只希望我们最后从火红的青春炉膛里取出来的是精光四射的干将莫邪。

在高三这一年了我相信大家一定能感受我对大家的期望和对成功的渴望，多少个日子我们相伴走过，不曾懈怠一秒，不曾动摇一分，累也不说累，病也不愿歇，无非就是希望能将大家能飞得更高。皇天后土，此心可鉴；名利二字，与我无关。同学们，我们经过大半年的磨合已经情如一家，你们的点点滴滴我也同样记载心间，由此也更激发了我的责任感，我要你们最后96天全力以赴，我要你们六月金榜题名。也许我的要求有些苛刻，但是我知道唯有你的成功，才是这一年所有情感和回忆最圆满的句号。

亲爱的同学们，我知道，无论强弱勤懒，大家已信心百倍的站在高三冲刺的入口，怀着绚烂的梦想眺望高考。三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。即使屡战屡败，也要屡败屡战，坚信天将降大任于斯人也。

今天，我想大声的告诉大家我们不是天生的失败者，失败的只是那些不求上进的人。每个人的道路不同，胜败掌握在自己手中。只要你能在坚持走下去的话，我几乎可以断定你一定会是高考的成功者。你想成功，你就有可能成功，你如放弃，那只能有一种结局。

高考不下场，绝不敢放松。不少同学在模拟考试中成绩优异，就认为自己胜券在握，二本无忧，对高考心存蔑视，事实上同学们，时事白云苍狗，变化无常，尤其是在这决胜高考的关键时候，稍加懈怠，就有可能成为失败者。古人有言云：生于忧患，死于安乐。此言得之。止步于高考前，是愚蠢的自大，希望每一位有志于成功的高考选手都能在高考到来之前，战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，低调做人，高调做事。将稳健和拼搏进行到底，等你步出高考考场的那一刻，等接到录取通知的那一刻再豪言成功，也为时不晚。

汝果欲学诗，功夫在室外。不在考场定成败，却在课堂论英豪。不少同学都以为高考成功与否取决于考场的临场发挥，当然这也是很重要的，但是真相是这样的，结果却取决于我们现在的每一节课。谁能在这96天里抓住课堂上的45分钟，谁就是高考赛场上的胜利者。我们需要把课堂当成比拼的场所，分分秒秒，勤于思考；全神贯注，心无旁骛；追随老师，绝不落步；记好笔记，无一失误；如有疑惑，课后弥补……。只要我们能在舞台上上演精彩，高考那也只是一节特殊的课堂而已。

把练习当成考试，把考试当成高考，把高考当成练习。考场如同战场，是需要经验的。而真正的高考，我们每个人一生仅能遭遇一两次而已，所以我们不能指望在真刀真枪的高考赛场上去获得经验。同样，我们还是需要向战场取经。平时多流汗，战时少流血。唯有平时就在训练中认真对待，狠下苦功，练好摸爬滚打，拼刺冲杀，自然何惧对手；再者艺高人胆大，心态自也淡定从容。这就需要我们重视每一次练习入手，速度与质量同求，技巧与心态并重。还要把每一次模拟考试视如高考，考前做好千般准备，考时自有水来土掩，考后心态收放自如。到最后，高考也终不过是一次练习或者普通考试而已。这百天之内，共有四次统考，难得机会，千万把握。

两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。今年有句流行语就是“神马都是浮云”，现在我们就需要这样的心态，除了高考神马都是浮云，花前月下是，哥们义气是，游戏玩要是，家长里短是，甚至悲欢离合也是，唯有高考重似千钧，眼中唯有百日后的高考，一心一意，纵然一路奔跑的过程中，两边干扰不断，猿声阵阵，我们也已经无暇旁顾，放下才能轻松上阵，放下不重要的，才能拿起我们想要的。也许只有这样，你们才能一叶轻舟，乘风破浪，直达高考胜利的彼岸。而那些我们难以割舍的东西，事实上证明在高考过后，他们还会完好无损的等着我们。同学们莫做错这道生活的选择题，因为选择比努力更重要。

狭路相逢，勇者胜。在今年的高考赛场上，谁是真的英雄，每一个应届生，也应当有舍我其谁的信心。我们希望大家能抓住千载难逢的好机会，实现大家鱼跃龙门的梦想。

谢谢大家。

## 高三励志班会设计方案篇八

合：同学们，今天的——主题班会由我们两个来为大家主持，希望大家能够积极的参与。尹：在如今的社会，我们要正确认识自己所背负的压力，初步形成主动磨练自己的意识。

潘：大家还要树立自强进取的信念和信心，培养勇于承受压力的能力和乐观积极的生活态度。

尹：我们应该初步形成主动磨练自己的意识，培养勇于承受压力的能力。

潘：现代社会迅速发展，升学压力、家长期望、自我期望等各方面压力纷纷压到学生的心头，如何引导学生正确对待压力，并培养自强不息的意志力成为现代学校德育的一个重要的内容。

尹：在埃及有一个古老的故事：一只蜗牛吹牛说：“我能爬上金字塔”，人们纷纷不信，蜗牛看人们这么瞧不起他，便夸下了海口，一个人讥讽它说：有本事你以死证明。”结果蜗牛一激动就答应了，他后悔不已，却无可奈何，在众目睽睽之下，它自己也没有想到，竟然靠毅力爬上了金字塔。尹：蜗牛到达金字塔顶，主观上是凭它永不停息的执着精神，客观上应归功于它厚重的壳。正是这看上去又笨又拙、有些负重的壳，让小小蜗牛得以到达金字塔顶。在登顶过程中，蜗牛的壳和鹰的翅膀，起的是同样的作用。

启示一：要能背着“壳”前行，首先要有明确的目标。

启示二：要能背着“壳”前行，其次要有积极的人生态度。

人生是一个背着“壳”前行的过程。不管壳有多重，希望同学们能够像蜗牛那样，化压力为动力，凭借自己的执著和自强，爬上自己心中的金字塔。

故事一：

用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最终成为好莱坞电影音乐的主创人员。他作曲时走火入魔，时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩“骂”他是“音乐白痴”、“神经病”。他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。汉斯·季默在第67届奥斯卡颁奖大会上，以闻名于世的《狮子王》荣获音乐奖。这天，是他的37岁生日。

故事二：

美国伟大的励志成功大师拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几万年前的海螺壳。

故事三：

一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。无奈之下，农夫决定把枯井填上。

当泥沙落到驴子的背上时，驴子停止了哀叫，把背上的泥土抖掉，站到了上面。就这样它居然一步一步的走出了枯井。

在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！那原本是埋葬驴子的泥沙，被他抖落到脚下，变成了走出困境的阶梯。

## 高三励志班会设计方案篇九

- 1、通过感受丰富多彩的大学生活驱使学生向往大学，激发学习的动力，迈向理想的大学；
- 2、引导学生树立在高三复习时期的良好学习心态；
- 3、通过交流学习心得与方法，使学生能从中改进自身学习方法。

□xxxx/xx/xx

□xx班

： 班长

### 一、教师致词：

高三，也如高山，用一年的时间攀登一座精神的高山，回头看时就会发现并非高不可攀，人生总是在翻山越岭，高考只是其中一座横跨在走向人生一个新的认识转折点的山，你们的人生还没走完，又如何知道高考是最高的那座山呢？在高三面前，有人胆怯了，有人迷惘了，有人失败了，甚至是倒在了高三的脚下，再也没有爬起来，要达到高山就要有一个好的开始做准备，调节好心理状态，风景总在高处！

## 二、展望风景

播放大学近三年的精选相片视频(题材包括大一军训、徒步前往黄埔军校、校运会、大学中秋晚会、比赛、春秋游、庐山内蒙古实习、上海海南的寒假经历、三下乡等)

教师：大学不光是获得专业学科知识，职业技能的场所，更是人生丰富多彩的经历的一道亮丽风景。高考的脚步刚刚离去，又到了几家欢喜几家愁的时候。还记得三年前的这个时候，我和所有高三学子一样怀着忐忑不安的心情，为自己的小小未来担心着。

你们步入高三，有没有无限的希冀和美好的蓝图，有没有准备好了在高三征程中的追逐？

学生发表感受

## 三、登高望远

## 四、互动交流

与学生交流个人的学习方法与经验，希望学生从中受到启发。

五、结束：希望同学们始终以坚定的斗志，旺盛的精神迎战高三的复习，我一直认为，高三是踏遍青山人未老，风景这边独好！