

# 班风的班会免费 大学班会方案班会锦 集(通用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 班风的班会免费篇一

【时间】10月15日——11月10日

【地点】室内、室外均可

【形式】讨论、分享

【目的】引导新生对高中生活进行总结，对大学生活进行思考和规划。

【活动操作示范】：

第一阶段：总结高中生活

1. 辅导员做开场引导。目的是引导学生回忆高中生活

(参考：同学们走进大学校园已经有一段时间了，相信许多同学对大学的生活有了一些思考，也会将现在感受到的大学生活与刚刚过去的高中生活进行比较。那么，请同学们先回忆一下高中阶段的生活，你最深的感受是什么？给大家三分钟时间思考，然后请几位同学分享。)

2. 分享。辅导员请2-4名同学与全班同学分享，时间控制在10分钟左右。辅导员对学生的发言内容做积极的关注，但不做

任何评价。

### 3. 辅导员进行分享总结和主题过渡。

(参考：从大家对于高中生活的各种感受中我深深体会到了你们都曾为自己的理想——考上一所好大学而努力，现在我们已经开始了人生的一段新的征途，那么我们该怎样走好这段征途呢?)

## 第二阶段：思考、讨论大学生活

### 1. 辅导员引导学生进入主题。

(参考：如果我们将大学生活分为六个部分：学业、人际、爱情、能力培养、休闲、大学生涯规划，大家来思考、讨论，我对这些有什么期待?有什么计划?)

2. 分组。通过抽签的方式将全班学生分成6组(视班级人数而定)。每组选组长一名，负责组织该组的讨论;书记员一名，负责记录发言。

3. 讨论。分组完毕之后，每组各讨论一项内容，也由抽签决定。

(建议：1. 辅导员先将大学生活六个部分设计几个讨论问题;在讨论之前，辅导员先召集组长布置任务和注意事项;2. 每组讨论的时间控制在15分钟左右。3. 要求每位同学都发言。4. 组长控制每位同学的发言时间，鼓励少发言的同学，控制“语霸”的同学;问题讨论完毕后，做好总结，并选好分享代表。5. 书记员要做好每位同学的发言记录。6. 辅导员做好整个场面的控制。)

4. 分享。每组选派一名代表与全班同学分享讨论结果，组内其他人可作补充。在每一组的分享结束后，其他小组可以提

问。如果在教室开会，辅导员可以在黑板上板书学生所谈各个内容的要点。

5. 辅导员总结。辅导员的总结、引导不含对发言内容的评价，让学生在听取他人的观点、做法、经验时对自己的做法、计划进行修正；引导学生包容他人的观点；辅导员也可以和同学们分享自己的大学生生活。

第三阶段：班会总结（把第三阶段和第四阶段的顺序调整了）

1. 引导同学们认识到丰富大学生生活，以及对大学生生活进行规划的重要性。

（参考：通过今天的班会，我们充分感受到大学生生活是丰富多彩的，但更需要同学们做好规划充实地度过！高中阶段因为有明确的目标，所以我们过得忙碌而踏实；大学阶段才刚刚开始，尽管我们的目标还不明确，有那么多多的困惑，但这正说明我们有很多的成长空间等待我们去填充！今天的班会仅仅起个抛砖引玉的作用，如何度过4年的大学生生活同学们还得认认真真思考，并付诸于行动。这也许就是我们生涯规划中关键的一步。不管你的目标是什么，我只想告诉大家的是：不要虚度！让我们一起来朗诵名句：“当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨，也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚。”）

2. 介绍学生心理健康教育中心提供的心理咨询服务，以及学院的心理成长辅导服务，若同学们在大学生生活中遇到烦恼和困惑，欢迎来咨询。（建议：辅导员老师分享一句话：必要的心理求助是强者的行为。）

第四阶段：布置作业——班会心得

目的是引导学生对高中生活和大学生生活做深入的思考；给在班会中没有机会发言的同学有表达的机会。

(参考：讨论的时间太短，分享的时间也太短，但同学们的思考却有许多许多，所以请同学们以对高中生活的总结以及对大学生活的思考为内容写份班会心得，当然也可以谈谈班会中的感受，请在三天内完成，用信封封好后由班长收齐送交给我。

第五阶段：班会结束

感谢大家的参与！

**【注意事项】：**

1. [活动操作示范]仅供参考，各学院在不违背活动主旨的前提下，可设计形式多样的，适合自身特点的主题班会。
2. 六项内容的讨论参考问题
3. 辅导员要批阅同学们的发言记录和班会心得，对一些迷茫的学生应做个别辅导。

## 班风的班会免费篇二

### 一. 活动目标

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自己在各方面都不行，所以我们设计了这次“我能行”的主题班会，来增强学生的自信心，从而增强其自我效能感。

### 二、活动准备

- 1、全班同学预先学会《相信自己》和《永不退缩》，男生学会唱《男儿当自强》，女生学会《每一步》，1-4小组分别学会《奔跑》《真心英雄》《海阔天空》《我的未来不是梦》这几首歌，并准备这几首歌的vcd□

2、主持人四名(两男两女)预先写好台词和串语，写关于自信对联一副。

3、第1小组(女)准备自信演讲稿2-3篇，第2小组(男)准备关于自信的小品，第3小组(女)准备关于自信的故事3-4则，第4小组(男)准备关于自信的诗歌散文2到4首(篇)。

### 三、活动过程

#### (一)开始

1. 主持人(四名):(出场前多媒体屏幕上显出:有志者，事竟成，破釜沉舟，百二雄关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴!)(女a)没有什么能让我们心慌，(男a)没有什么能把我们阻挡，(女b)我们年青我们轻狂，(男b)即使前面是万丈深渊，(齐)我们敢拼敢闯!(女a)亲爱的同学们，“我能行”主题班会现在开始。

2、文娱委员起音齐唱《永不退缩》(同时放出该歌曲的音乐)。

#### (二)自信演讲

1、主持人女a:就算我现在什么都没有，擦掉了眼泪还是抬头要挺胸，面带笑容不气馁往前冲，我越挫越勇我永远不退缩。下面请听第一小组同学自信的演讲。

2、第一小组a生：“我自信，我能行”演讲。

3、第一小组b生：“告诉世界，我能行”演讲。

4、组长:随风奔跑自由是方向，追逐雷和闪电的力量，把浩瀚的海洋装进我的胸膛，即使再小的帆也能远航，随风飞翔有梦作翅膀，敢飞敢做勇敢闯一闯(组长领唱《奔跑》，同时放出该歌曲的音乐)。

### (三) 自信小品演出

- 1、主持人男a:人生的损失，莫过于失掉自信心了。有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。下面请听第二小组自信小品演出。
- 2、第二小组a生:生命不会贬值故事小品演出。
- 3、第二小组b生:战胜自卑故事小品演出。
- 4、组长:把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。(组长领唱《真心英雄》，同时放出该歌曲的音乐)

### (四) 自信故事演讲

- 1、主持人女b:信心比天重要，缺乏信心并不是因为出现了困难，出现困难倒是因为缺乏信心;谁中途动摇信心，谁就是意志薄弱者。下面请听第三小自信故事演讲。
- 2、第三小组a生:身残志坚的张海迪。
- 3、第三小组b生:坚强自信的罗斯福
- 4、第三小组c生:棒球小孩的故事
- 5、组长:每把汗流了，生命变的厚重，走出沮丧才看见新宇宙，才将命运的所打破，狂风暴雨以后，转过头对心酸一笑而过(组长领唱《海阔天空》，同时放出该歌曲的音乐)
- 6、主持人女b:努力、为要走好我每步，行尽了许多崎岖路，还前去、才能知境界更高;岁月、在我身边笑着逃，道路段段美好，总是血与汗营造，感激心中主宰，每段道路为我铺;凭自信努力做，要得到的终得到，以后就算追忆也自豪，和平

宁静快乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一起自信地唱出《每一步》吧(女生齐唱《每一步》，同时放出该歌曲的音乐)。

#### (五)、自信诗歌美文朗诵

1、主持人男b:自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影!凡事总要有信心，老想着“行”。要是做一件事，先就担心着“怕咱不行吧”，那你就没有勇气了。我们不论何时何地一定坚信:天生我材必有用。

2、第四小组生a朗诵:《酬乐天扬州初逢席上见赠》(刘禹锡)

3、第四小组生b朗诵:君不见黄河之水天上来，奔流到海不复回……《将进酒》(李白)

4、第小组全体朗诵:言志——志难挫，鹰击长空万里阔。万里阔，力挽北斗，气吞日月……《忆秦娥十首》(《诗词三百首》白玉)

5、组长:我知道我的未来不是梦，我认真的过每一分钟;我的未来不是梦，我的心跟着希望在动;我的未来不是梦，我的心跟着希望在动，只要我们自信，每天都能大声说“我能行”，我相信我们的未来一定不是梦，请我们全组同学一起来唱一唱《我的未来不是梦》吧!

6、主持人男b:傲气面对万重浪，热血像那红日光，胆似铁打骨如精钢，胸襟百千丈眼光万里长，我发奋图强做好汉，我是男儿当自强，我们的男儿们能自强吗?(大家齐答能)，那就用最豪壮的歌声来表达我们心声吧(齐唱《男儿当自强》，同时放出该歌曲的音乐)

#### (六)结束

1、主持人:(男a)相信自己行,才会我能行;(女)别人说我行,努力才能行。(男b)你在这点行,我在那点行;(女b)今天若不行,明天争取行。(男)能正视不行,还是我能行。(女)不但自己行,须帮别人行。(齐)互相支持行,合作大家行。只相信自己,你一定能行。让我们一起齐唱《相信自己》吧!(全班齐唱《相信自己》,同时放出该歌曲的音乐)

2、主持人女a:下面请老师作总结。

3、师:今天活动搞得很好,准备充分,表演投入,有声有色。但是在漫漫人生旅途中,第一范文不免要经历许多挫折与失败,许多人在挫折与失败面前开始怀疑自己是否行,甚至否定自己,觉得自己是一只渺小的丑小鸭,无论怎样发奋努力,也永远不可能拥有变成白天鹅的那一天!最后自我消沉,看不见前方的阳光大道,那么成功就与他无缘。如果在病魔面前沉沦,张海迪将永远无人知晓,罗斯福也不会叱咤风云。因此,自信是成功的关键。只有拥有自信,才能拥有自我;只有拥有自信,才能走向成功!自信是成功的伴侣,是战胜困难的利剑。

诗仙李白自信浩叹“天生我材必有用,千斤散尽还复来”;伟大领袖毛泽东写下“自信人生二百年,会当击水三千里”。他们拥有了自信,才有拥有了旷绝千古的成就。在生活中遇到困难,我们要自信地在心中大声说:“我能行”,在学习上遇时,我们要自信地在心中大声说:“我能行”,我们每天起床时,要自信地在心中大声地说:“我能行”,每天睡觉时要自信地在心中大声说:“我能行”。总之,我们要自信对着大地说:(学生齐声高喊)“我能行”,我们要自信地对天空说:(学生齐声高喊)“我能行”,我们要自信地对高山说:(学生齐声高喊)“我能行”,我们要自信地对大海说:(学生齐声高喊)“我能行”,让自信伴我们一生,让“我能行”随我们到永远!

4、主持人宣布主题活动结束。

# 班风的班会免费篇三

执教：邹艳鸿

## 一、活动目的：

今天的儿童将是未来主人，是未来的建设者和创造者，通过“我是自理小能手”主题班会，教育学生自己的事情自己做。不断地劳动可以促使自己的小手更勤快，大脑也会更发达、更聪明。

## 二、活动准备：

- 1、在家练习叠衣服、穿衣服、系鞋带；
- 2、学会整理自己的文具盒、书包；
- 3、学唱《我有一双勤劳的手》；

## 三、活动过程：

### (一) 引入主题

1、敬爱的老师，亲爱的同学们，今天我们在这里欢聚一堂，召开主题班会——《我是自理小能手》。首先，请同学们用掌声欢迎光临我们班指导的老师们！

2、开始之前，先让大家猜个谜语，这是我们以前学过的一篇课文，知道这个谜语的可以跟着老师一起说：一棵小树十个杈，不长叶子不开花。能写会算还会画，天天干活不说话。（全体回答：手）

3、我们都有一双勤劳的手，样样事情都会做。让我们在歌声中拉开活动的序幕吧！请听歌曲《我有一双勤劳的手》。（会

唱的可以跟着唱)

## 班风的班会免费篇四

- 1、使学生认识到逆境是人生的必然，应坦然面对；
- 2、引导学生正确认识挫折的价值，调整应付挫折的心态。

[教学重点]：

学会面对挫折。

[教学难点]：

学会用积极的、向上的态度对待挫折。

[课时安排]

1课时

[教学内容及步骤]：

一、引出课题。

同学们，你们走路时曾跌到过吗？跌倒的滋味是什么样的？

对，我们应在哪里跌倒，就在哪里爬起来。

二、新授课：

1、引出故事。

出示两则故事：

“保尔的故事”

《钢铁是怎样炼成的》这篇小说中这样一段描述：保尔一次对朋友说：“人应该支配习惯，而不是习惯支配人。”当时就有人嘲笑他爱说漂亮话，举例说保尔明知抽烟不好，但还是戒不掉。保尔听了当即把口中的烟卷拿了来说：“从今天起，我决不再抽烟。”保尔说到做到，从此，戒掉了几乎在孩童时代就养成的抽烟习惯。

## “马加爵的故事”

### 2、讨论做法。

#### “如何面对挫折”（参考）

(1) 了解自我，接纳自我。

(2) 正视现实，适应环境。

(3) 接受他人，善与人处。

(4) 想一想。经历挫折，换个角度讲，是对人的意志、决心和勇气的锻炼，是对人综合实力的检验。失败乃成功之母，楚汉之争，刘邦屡败屡战，百折不挠，终于在垓下一战，十面埋伏，将项羽打败。人是经过千锤百炼才成熟起来的，重要的是吸取教训，不犯或少犯重复性的错误。

(5) 比一比。与同乡、同学、好友相比，虽说比上不足，但可能比下有余。及时调整心态，不因小败而失信心，不因小挫而失锐气。要找出自己的优势和特长，想想是否都得到充分的发挥了；找找别人的长处，以取长补短。人生的转折点往往始于失败，失败会使人猛醒、冷静、理智和振作，使生命之帆重新扬起。

(6) 放一放。如果不是急事大事，索性放下不去管它，过几天再说，或许会有更清醒的认识、更合理的打算。重要的是把

握好眼前的时光，莫让它白白流逝。必要时可放弃原来的打算，重新安排其他事情。有得必有失，想在方方面面都有建树很难，经过慎重选择后，得到的会心安理得，失去的会心甘情愿，没有紧张和焦虑，没有沮丧和失望。

### 3、讲故事。

你们还知道那些文人或名人受挫折的故事，讲一讲。

### 4、联系实际。

伟人在困难面前，都能以坚强的意志面对，勇往直前，直到取得成功。那么，同学们在遇到困难是又是怎样做的呢？请大家讲一讲自己的故事。

### 5、总结归纳。

正确认识，勇敢面对，付诸行动。

### 6、解决现实问题。

在学习与生活中，我们都可能遇到困难，请大家把你最近遇到挫折写在纸卡上，可以不写姓名。

### 7、小组讨论。

以小组为单位，用自己喜欢的方式，帮助大家解决问题。

### 8、资源共享。

请同学们把课前搜集的有关克服困难的名人名言汇报一下，让大家共同欣赏。

什么叫作失败？失败是到达较佳境地的第一步。

——菲里浦斯

对于不屈不挠的人来说，没有失败这回事。

——俾斯麦

一次失败，只是证明我们成功的决心还够坚强。

——博维

失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。

——爱迪生

音乐《真心英雄》

三、总结。

歌词中“不经历风雨，怎能见彩虹？”让我们勇敢地面对挫折，从失败中走出来，重新树立自信心。虽然跌倒了会痛，但它能教会使我们走得更快更稳，相信大家一定会越走越好！

## 班风的班会免费篇五

- 1、使同学们认识到讲究文明礼仪是非常有必要的。
- 2、使同学们认识到一个真正有文明的人应是怎样的。

准备过程

- 1、收集资料
- 2、排练节目
- 3、布置黑板

## 活动过程

### (一) 班会开始

主持人：文明，使人举止文雅；礼仪，使人风度翩翩。现在，我宣布三年级《争做文明学生》主题班会现在开始！同学们，这次班会的主题是——文明礼仪。也许有些同学会觉得这个主题与自己无关紧要，但是讲究文明礼仪在当今社会已越来越重要了，养成良好的文明礼仪对个人的成材有着不可忽视的作用，所以这次的班会我希望同学们能够认真对待。

### (二) 小品表演

- 1) 老师进入教室上课，学生a□b□c三人在聊天
- 2) 上课后□a趴在桌子上睡觉□b□c继续聊天
- 3)d自行进入教室与老师争执□d离开教室
- 4) 继续上课□b□c开始争吵□a参与其中
- 5) 老师气愤而去

### (三) 礼仪知识学习

- 1、我们升国旗时我们要做到哪些礼仪？
- 2、我们在学校内要做到哪些？
- 3、那我们在公共场合呢？

### (四) 讲故事《下课》

### (五) 现场采访

小记者：1、做自我介绍 2、现场采访

(六)小品回放 《上课》

(七)唱拍手歌《礼貌用语歌》

班主任总结

是啊，你给别人一个微笑，别人给你一个春天。你给别人一份温暖，别人给你快乐无限。你给别人一份谦让，别人给你敬重万千。你给别人一份真诚，别人给你温馨的思念。我们是祖国的小雏鹰，让我们插上文明的翅膀，人人都来争做文明使者。

## 班风的班会免费篇六

二、班会主题：搞好班级卫生

三、班会目标：

- 1、通过本次班会，明确搞好卫生的重要性。
- 2、制定出具体的搞好卫生的计划、措施。
- 3、让班级卫生面貌焕然一新。

四、班会主持人：于春映(卫生委员)

五、班会方式：合作讨论，各抒己见。

六、参加人员：全班同学、班主任。

七、班会程序：

(一)复习：

同学们，上节班会的主题是《班级盛开友谊花》。通过班会，全班同学增加了友谊，同学之间互帮互学的友谊之花盛开。出现了可喜局面。今天，我们在开一节班会，主题是《搞好班级卫生》。

板书主题：怎样搞好班级卫生

(二)导入：

1、看小品：放录像对比：

(1)、放一个环境整洁的教室：一个班级课桌整齐，窗明几净，墙上《小学生守则》整齐排列，地面洁净无物，一尘不染。同学们个个精神焕发，活泼可爱。

(2)放一个垃圾场镜头：污秽之物流淌，废纸遍地，尘土飞扬，蚊蝇乱飞。蛆蛹遍地。(画外音，恶臭难闻，令人作呕)

2、评录像：

(1)、说出教室整洁的情况。

(2)、说出垃圾场的肮脏情况。

(3)、两相对比，哪种情境适宜人生。

(4)、谈出感受。

(三)展开：高潮。

1、主持人宣布班会开始。

2、主持人讲名人讲卫生的事例：作家老舍先生虽有腿病。但每天坚持打扫室内、院子，稿子中有废掉的，宁肯起身走几步丢进纸篓。

3、学生举出名人讲卫生的例子：毛主席很讲卫生，他烟抽得很厉害，但从没乱丢一个烟蒂，甚至烟灰都不掉到地上。

4、谈出本班室内、卫生区现状；

(1) 成绩方面：地面干净……

(2) 不足之处：维持干净的时间短……

5、指名说出个人的卫生状况(习惯方面)

6、集体交流、总结：

(四)结束：

1、各人根据交流，整理出适合自己实施的具体措施，条款。

2、卫生委员整理写出倡议书，张贴教室。号召同学从我做起，搞好班级卫生。

(五)总结：

同学们，这次班会开得非常成功，同学们发现了优点不足之处，并制定了可行的措施。愿同学们从我做起，从现在做起，搞好我班卫生。

(六)作业：

1、 班级卫生从我做起。

2、 互相监督，揭发违纪。

# 班风的班会免费篇七

外国语学院滕庆娇08104053

4一、班会背景和目的1、现在的独生子女接受家长的太多，给予家长的爱太少。

2、让学生在活动中感受到父母的爱是世界上最伟大、最无私的爱。

3、让学生体会感恩是最幸福的,最甜美的. 二、班会形式

朗诵、游戏等

三、主持人

四、参会人员：初一（5）班全体学生

五、表演人员：班级成员

活动过程：

一、在歌曲《感恩的心》中开始本次主题班会

二、真情导入

甲：同学们大家下午好！首先，我说一个英语单词，看看大家知不知道它的中文含义[]thanksgiving day[]对，是感恩节，大家知道，在美国，把每年11月的最后一个星期四定为感恩节，在这一天，具有不同信仰和不同背景的人们，会按照习俗前往教堂做感恩祈祷，感谢上苍一年里对自己的恩赐和惠顾。我们中国也有着“感恩”的传统，像：“滴水之恩，涌泉相报”、“谁言寸草心，报得三春晖”都是很好的写照。

乙：今天我们班举行以《感恩父母回报于行》为主题的班会，希望同学们以此为契机，学会感恩，刻苦学习，拼搏进取，回报父母。

甲：世界上有一种琐碎的爱，她的名字叫母爱。

乙：世界上有一种宽容的爱，他的名字叫父爱。

慈母手中线，游子身上衣。

临行密密缝，意恐迟迟归。

### 三、拷问心灵

甲：下面进行现场调查

问题1：你知道父母的生日吗？

问题2：你知道你的父母最喜欢吃的一道菜吗？

问题3：你知道母亲节和父亲节是什么时候吗？

问题4：你知道父亲（母亲）在什么地方上班吗？什么时候上下班呢？

””

乙：通过刚刚的调查我们发现，并不是每个同学都十分了解自己的父母，可是反过来如果被问的是父母，不用调查也会知道结果，父母会对我们的一切记忆得都很深刻！

### 四、体悟亲情

甲：我们都听过一首好听的歌曲《感恩的心》，你们知道这首歌曲的来历吗？乙：其实，我们的父母也像故事中的小女

孩的妈妈一样，他们生下我们后，用一生的爱来滋润我们稚嫩的心灵。

甲：他们用火热的爱温暖我们的一生。

乙：下面请大家用真情讲述爸爸妈妈无微不至地关怀我们的点点滴滴：,,, 甲：一件件生活的小事，蕴涵着父母对我们的恩。

乙：一句句动人的话语，洋溢着父母对我们的情。

## 五、真情告白

### 1、朗诵《人生的第一次》：

甲：我第一次听到地哟, 是你的喊；

乙：我第一次看到地哟, 是你的脸；

甲：我第一次偎着地哟, 是你的胸口；

乙：我第一次熟悉地哟, 是你的眼；

甲：我第一步走地路哟, 是你把我搀；

乙：我第一次流下的泪水, 是你帮我擦干；

甲：我第一次穿地衣哟, 是你为我连；

乙：我第一次爱上地人哦, 领到你跟前；

甲：无论我走到哪里, 总把你挂念；

### 3、诗歌朗诵

我们沐浴着爱的阳光长大

我们滋润着人间的真情成长

多少次带着幸福的感觉进入梦乡

多少回含着感动的泪花畅想未来

学会感激—感激我的老师，因为他们给了我无穷的知识

学会感激—感激我的朋友，因为他们给了我克服困难的力量

有一个词语最亲切

有一声呼唤最动听

有一个人最要感谢

有一个人最应感恩

它就是一“妈妈”

聆听妈妈殷切的心愿

我们应该学会感恩，应该学会感激

如果说母爱是船，载着我们从少年走向成熟

那么父爱就是一片海，给了我们一个幸福的港湾

如果母亲的真情，点燃了我们心中的希望

那么父亲的厚爱，将是鼓起我们远航的风帆

拿什么来感谢你，我的父母

父母的爱说不完、道不尽

所有的恩情我们铭记于心

六、感恩于行

（请同学发言）

乙、为父母洗一次脚、为他们做一次饭、献给父母一朵花,,,,,虽然这些都是鸡毛蒜皮的小事，但也能表达我们的诚意。

甲：不知不觉，我们长大了，岁月的年轮写在父母的身上。

（全班齐说。）

七：班主任总结：

懂得感恩，我们要学会珍惜；

懂得感恩，我们要学会回报；

懂得感恩，我们要有自己的实际行动。

懂得感恩，老师相信同学们会越做越好。

八：结束语

甲：鲜花可以枯萎，乙：沧海可变桑田。

## 班风的班会免费篇八

如何背着“壳”前行

活动目标：

1、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。

2、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。

活动重难点：

让学生初步形成主动磨练自己的意识，培养勇于承受压力的能力。

主题阐释：

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。

课前准备：歌曲《蜗牛与黄鹂鸟》和《蜗牛》。制作课件。并提前将班会主题告知学生，要求学生对“如何对待压力”先做一定思考。

班会过程：

一、导入通过埃及的一个古老的传说引入：

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。

## 二、提出问题：

那么我们身上背负的“壳”到底是什么呢？学生讨论回答。教师稍作归纳。这“壳”能够搁下吗？（明确：人要生存就必然担负着许多责任和压力。）

## 三、讨论：

我们要如何背着“壳”前行呢？

看动画《蜗牛与黄鹂鸟》听歌曲，并要求同学们根据动画中的一些启示去归纳出自己的答案。

在学生发言后，用幻灯片展现三个小故事，并要求学生在故事中得出启示：

### 故事一：

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》荣获最佳音乐奖。这天，是他的37岁生日。

启示一：要能背着“壳”前行，首先要有明确的目标。

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，丈夫经常外出演习，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。

她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

启示二：要能背着“壳”前行，其次要有积极的人生态度。

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。

启示三：要能背着“壳”前行，还要有主动在艰苦的环境中锻炼自己的意识。

四、接下来，让我们念念励志名言

五、学生联系实际进行小结：

学生谈感想：

甲同学：人的青春是有限的，虽然我平凡，但我会燃烧我的青春，我要用学习的光芒点燃青春的火把。因此，我比较端正学习态度，掌握学习方法，有效地利用每一分每一秒。因为我坚信，有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

乙同学：我觉得学习有目标是很重要的，那才不会像无头苍蝇一样撞来撞去。我这个人就是这样，对自己的事情很有目标，玩的时候尽情的玩，学的时候我就能专心的学。每当我取得成绩的时候，每当我能够站在台上领奖的时候我就心里很高兴，因为我觉得我没有给父母丢脸。但是爸爸对我说：笑在最后才是笑的最好。我知道我的成绩还不值得一提，我将用最大的力量最大的信心去取得最好的成绩，同学们看我的吧！

六、班主任讲话：

同学们，雄鹰到达金字塔顶尖，靠自己的天赋和翅膀飞上去。而蜗牛肯定只能是爬上去。从底下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来再爬、掉下来再爬。但是，同学们所要知道的是，蜗牛只

要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。只要你上去了，就足以给自己留下令生命感动的日子。如果我们的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。

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。

## 七、宣誓(班级励志誓词)

选择大海，就去乘风破浪，

选择蓝天，就去展翅翱翔，

选择高三，就去勇敢进取。

面对挑战，我们毫不畏惧，面对困难，我们勇往直前，面对挫折，我们绝不低头，面对失败，我们从头再来。

敢于拼搏，用不懈争取进步；自强不息，用汗水浇灌理想；超越自我，用奋斗放飞希望；永不言弃，用信念实现梦想。

努力！坚持！拼搏！成功！

站在高三的门口，面对高三的岁月，我们用青春的名义宣誓：

不负父母的期盼，不负老师的厚望，不做懦弱的退缩，不做无益的彷徨，奋斗二百天，让飞翔的梦在六月张开翅膀；奋斗二百天，让雄心与智慧在六月闪光。我们将带着顽强的微笑，去赢得志在必得的辉煌。有志者，事竟成，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三千越甲可吞吴。

## 班风的班会免费篇九

1101班长陈福根

“七一”讲话精神是中国共产党面向未来的政治宣言书，总书记讲了一个小时，讲话有1.4万字（包含着对过去、现在、未来）第一部分是：对我党90周年历史的总结，提出了三个“三”（即三件大事、三个成果、三大成就），第二部分是：主题是在新的历史条件下提高党建科学化水平（主要是党的自身建设），在这个大题目下，从理论建设、人才培养、群众路线、反腐倡廉、制度建设着五个方面进行，第三部分是：在新的历史起点上，把中国特色社会主义伟大事业全面推向前进，是讲党团结带领人民所从事的中华民族复兴的伟大事业，从经济建设、民族政治建设，文化建设，和社会建设四个方面进行阐述，讲话站在历史和全局的高度，热情讴歌了我们党90年波澜壮阔的奋斗历程，系统总结了90年来党的领导革命、建设和改革的宝贵经验，深刻阐述了在新的历史起点上把中国特色社会主义伟大事业而不懈努力奋斗。

其次，我班的组织委员董建东发言如下：胡总书记“七一”重要讲话精神，精辟地总结了建党90周年来我党在各方面取得的各项成绩，论证了中国共产党永远是一个正确的、伟大的、光荣的政党。

随着七一讲话精神的传开，全国上下迅速掀起了一股学习胡总书记七一总要讲话精神的新高潮。中国共产党从1921年成立，到建设社会主义和谐社会。经过90年的奋斗、积累，党和人民开辟了中国特色社会主义道路，形成了中国特色社会主义理论体系，建立了中国特色社会主义制度，这些都是我们必须珍惜、长期坚持、不断发展的。在错综复杂的国际形势中，只有高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚持和拓展中国特色社会主义道路，坚持和丰富中国特色社会主义理论体系，坚持和完善中国特色社会主义制度，我们党才能团结带领人民继续前进，新开创工作局面，赢得事业新胜利建党90

周年。

富裕”，的开篇之作，其具有继往开来、里程碑式的意义。各级党组织、政府部门要时刻以高度的责任感和使命感，将殷实的工作贯穿到共同富裕的篇章之中，落实到创先争优活动当中，确保党的事业得以顺利实现。要力戒不符实际、消极怠慢、精神腐朽的危险行为，全面落实是为三届九次全会精神。争先创优也是保持共产党员先进性的必然要求。共产党员的先进性，是共产党员先锋模范作用在不同历史时期的集中体现。具体到我们每个党员身上，就是要坚持埋头苦干，不事张扬，形成重实际，说实话，干实事，求实效的良好风气，每项工作都有部署、有检查、每项任务都不说则已、说了就干，不干则已、干就干好，以实实在在的成效来体现和保持共产党员的先进性。

总结此次班会的心得：90年来，中国共产党领导全国人民前赴后继、顽强奋斗，不断夺取革命、建设、改革的重大胜利，完成了“三件大事”，有了“三大成就”。进而从根本上改变了整个中华民族的命运，让我们的祖国改变了贫穷、弱小的命运，让我们的祖国不断发展壮大、走向繁荣富强。让全国人民看到了希望，感受到只有共产党才能改变中国命运，带领我们不断进步。这是中国共产党永远值得自豪的伟大成就，也是中国人民永远值得铭记的伟大成就。讲话还从我党目前面临的问题以及我党建设方面作出深入解读。

## 班风的班会免费篇十

1、帮助学生尽快从舒适的寒假生活投入到紧张忙碌的学校生活中来。

2、对学生进行日常行为规范教育、安全教育,保证教学工作正常进行。

同学们寒假过得好！看到同学们的精神状态，心里很高兴。

请学生晒晒寒假的收获。读书、劳动实践、回家省亲……

和一个月前相比，同学们有了变化：个子长高了，皮肤变白了，收获多了，更加阳光快乐了。今天我们重回校园，寒假生活的悠闲与舒适要离我们远去了，我们要尽快的调节自己，投入到新的学习之中，让梦想飞！

### 1、调整作息，按时到校.

提醒学生寒假已经结束，新学期开始，许多同学难免有些许早上起不来，上课没精神，全身乏力等症状。这主要是由于在家里懒得习惯了，一下子投入到紧张的工作中难免有疲劳感，这就要求同学们必须尽早调整自己的作息时间，适应新学期的工作和学习需要。

### 2、设定目标制定计划，开启新的征程。