

# 学会包容班会 班会方案一年级班会方案(精选7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。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。

## 学会包容班会篇一

防火、用电安全(一年级班会教案)

(一)班会目的：

1. 使学生知道一些简单的安全常识。
2. 使学生掌握一些在家遇到火灾的处理方法。

(二)活动地点：教室

(三)教育重点：学习防火的生活常识，培养有关防范力。

(四)班会流程：

1、第一组代表表演防火：(一人读情节过程，三人表演)

2、大家认真观察表演后讨论：

(1)发生了什么事?他们是怎么处理的?发生火情应该怎样与\_取得联系?(打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况)

3、学习防触电知识的情景表演：

(1) 第二组代表表演：

(2) 大家认真讨论观察表演后讨论：

a.提问：发生了什么事？他们是怎么做的？

(五) 巩固总结

1、火警、急救中心电话各是什么？着火打119，急救中心120。

2 遇到火情，危险情况时，要保持镇静，迅速采取有效措施。

注意事项：

防火：不要在易燃物品(棉织物、柴草堆、木板堆、柴油汽油库等)附近玩火、放鞭炮。注意(液化气)灶的合理使用，用完电熨斗、电炉后应立即拔出插头。

(六) 学生发表本节班会课感想

(七) 班主任总结

同学们，生命像是一根丝线，一端系着昨天，一端系着明天。站在两端之间，我们才知道：因为生命，我们才会拥有今天，因为今天，我们的生命才得以延续。

生活中总有一些突发事件，这些突发事件并不可怕，可怕的是没有自救互救的意识和解决问题的能力。今天我们的目的便是培养大家的这种意识和能力，在紧急时刻我们能用自己的经验和知识去保护自己和他人的生命。

## 学会包容班会篇二

二、活动时间□20xx年3月25日第八节

三、活动地点：高三(2)班课室

四、活动对象分析：

“一诊”考试作为高考前第一次重要的“大练兵”，被老师学生看得很重。所以，一诊的成绩往往会导致学生情绪的极大波动。有的学生会因为好成绩而精神大振，而也有不少学生会精神萎靡，甚至会滋生自疑的念头。在这个时候，激励取得好成绩的学生再接再厉，鼓励成绩不好的学生们坚信自己的梦想，为梦想而努力极为必要。因此，我们设计了主题为“花开不败在高三”的班会。

五、活动过程：

一我们的二班，我们的家。

二花开不败在高三

(1)为了自己的人生，加速！

(2)永不言弃，勇往直前！

(3)花开不败在高三！

三我们的誓言！

六、活动目的和预期效果：

1. 增强学生的学习动力，激励着每一个有梦的学生，让他们有自己的勇气去追求梦想。

2. 调整心态，积极面对高三仅剩的70天的学习生活。以花开不败为主题，让学生时刻鼓励自己，达到激励奋发向上的良好效果。

# 学会包容班会篇三

主题班会

班级：13级护理2班

主持：巴合提古丽

时间：2014.5.10

题目：民族团结从我做起

一、活动目的：

同学们在军训期间，刻苦训练，团结友爱，互帮互助，充满了朝气和活力，具有较强的拼搏意识和进取精神。然而，自从正式上课以来，我发现一些不和谐的音符：同学之间漠不关心，大学生生活迷茫，学习动力不足，学习目标不明确，迟到、早退现象严重。为了进一步加强同学之间、师生之间的沟通和交流，增强班级的凝聚力和向心力，提高同学们的集体荣誉感，找回军训中的那种感觉和自我，特开展此主题班会。

二、活动意义：

三、活动形式：讨论和文艺相结合

四、活动过程

1、开场语

主持人：各位老师、各位同学，大家晚上好！欢迎来到国商一班主题班会活动现场。主持人：曾经有这样一个故事，一位智者和他的徒弟正漫步于河边，智者问徒弟：“怎样才能

使一滴水永不干涸？”徒弟大惑，然后曰：“将它托入掌心。”师父笑曰：“非也、非也！将它投入大海之中。”……是啊！一滴水只有在大海中才不会干涸。我们国商（1）班不正是这一片汪洋大海，而在座的每一位同学不正是大海中的一滴滴水珠吗？一个人只有在集体中才能发挥自己，一个集体也正因有了我们才生发光芒。我们要不断培养自我意识、树立主人翁形象、增强集体凝聚力！

## 2、团结就是力量

主持人：是的，团结是一种奋发向上的精神，团结使我们紧紧地联系在了一起……下面首先请大家欣赏歌曲《团结就是力量》，表演者全体男生。

主持人：在同学们精彩的表演后，有一同学由衷地写下自己欣赏后的感受。

吴相会：同学们，当你坐在宽敞明亮的教室里和大家一块儿学习上课时，当你和朋友们一起游戏，一起活动，一起劳动时，当你和伙伴共同解决了学习生活中遇到的困难时，你是否感受到了同学之间那份真诚的友谊，团结带来的快乐呢？给大家讲一个真实的故事吧。在辽宁省师范大学教育系里，有两位特殊的学生，一位叫周婷婷，另一位叫王铮。她们一个双目失明，一个双耳失聪。然而，就是这样的两个人组成了“海伦·凯勒”号联合舰队，两人在生活上、学习上互帮互助，周婷婷听不清看得清，她做了王铮的眼睛；王铮看不清，她做了婷婷的耳朵，两人取长补短，扬长避短，在学习上取得了优异的成绩。他们为什么会取得成功？那是因为她们掌握了成功的一个法宝——团结友爱，互相协作。

马翩翩：“一滴水只有融入大海才不会被蒸干”“根根筷子只有绑在一起才坚不可摧”“众人划桨开大船”。这一句句富含哲理的话语，告诉我们，一个人只有融入集体才不会落后。在学校，班级是我们最亲近的集体，也是最能体现“蚂

蚁精神”即集体观念的集体。按时到校、自习课安静、宿舍卫生搞好、校服穿戴整齐、说话用语文明等等，这些都是团结的行为。也许有很多人认为这些不过是些微不足道的小事，可却不曾认识到这些小事上的不到位，恰恰反映出了某些人责任意识淡薄，缺乏足够的集体主义观念。

### 3、拼搏才会成功

李培/崔莹：成功是美好的，它能给予人优越感，卓越感，每个人都幻想着成功，但往往都忽略了成功的主要因素——拼搏。

跳水名将伏明霞，当她在为亚特兰奥运会作准备时，大大小小的伤出现在她的身上，但是，顽强的拼搏精神驱使着她，坚强的斗志激励着她，因此，她把一切都抛诸脑后，带伤训练，正是因为有了这种拼搏精神，才使得她取得了成功。由此可见：拼搏精神是一个人成功的主要因素，没有了拼搏精神，这个人，就很难有一番成就。我们相信：爱拼就会赢，肯拼就是赢！

### 4、奋进的旋律响起来

主持人：倘若将我们国商（1）班看作一条航行的大船，我们国商（1）班的同学就是这条船上不可缺少的成员——水手，只有我们心往一处想，劲往一处使，大船才会顺利到达彼岸。众人划桨开大船，开出一片属于我们自己的天空。请欣赏男生合唱《众人划桨开大船》（表演者：闫佳林李向南侯前途郭玉李肸五张九霄陈永淼）

### 5、尾声

### 五、辅导员总结

同学们，今天晚上的主题班会开的很成功。作为老师，我很

高兴，也很欣慰。高兴的是：没想到同学们准备的这么充分，人人都有节目，人人都有感言。欣慰的是：我们国商一班的同学们又找回了军训中的那种感觉，那种团结进取的精神。“人生能有几回搏，此时不搏，更待何时！”我深信：只要我们团结一致，互相帮助，勇往直前，就一定会战胜任何艰难险阻，到达理想的彼岸。

## 希望和要求

1、团结就是力量，是我们班级的基础。真心的希望同学们能够以此为契机，敞开心扉，包容理解对方，关键时刻伸出你、我的友爱之手。

2、拼搏是关键。爱拼才会赢，爱拼就会赢，只要生命不息，就要拼搏不止。大学期间是锻炼自己、提升自己的大舞台，我们要不断开拓创新，锐意进取。

3、奋进是方向，是目标。任何时候，我们都要“咬定青山不放松”，具有“愚公移山”的精神。每一名同学都要“学有目标，赶有方向”，具备现代化的专业知识和技能。

本次主题班会虽说达到了预期目标，但从班会的内容、过程来看还存在着一些不足。比如在某些方面材料收集的不够全面，形式还不够多样化，有个别学生干部的积极性还没有充分调动起来，学生讨论、交流的时间还不够多。在以后的主题班会活动中我将会努力克服不足，逐步提升主题班会的质量和效果。

## 学会包容班会篇四

幸福，是一个老话题。在不同的时期，不同领域的人们对此都有自己的理解。而学校教育应当“教育人以健全合理的幸福观，并使人得到幸福的感受”，引导学生明白，一个幸福的人，必然善于认识幸福、寻找幸福和放大幸福。真正快乐

的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴；会将自身投入到集体中去，享受到更大的幸福。

班会目标：

- 1、认识到生活中有很多细小常态的幸福。
- 2、学会从奋斗过程中寻找幸福。
- 3、懂得个人幸福能在集体幸福中得到放大。

班会形式：情境体验、分享交流

班会过程：

主持人：人人都在渴望幸福，人人都在感受幸福。幸福有时很抽象，有时又很具体；幸福有时很遥远，有时又近在咫尺。奉献是幸福，给予是幸福。获得是幸福，享受是幸福……一句祝福的话语是幸福，一个理解的眼神是幸福。幸福是心灵的感觉，幸福是生命的体验……生活对于每一个人来说都是公平的，只要你用平常的心去看待得与失，学会感悟生活，感悟幸福，幸福就在我们每个人触手可及的地方。等着和我们拥抱。而我们往往都是忽视它的存在，所以它就只好在我们不断的抱怨声中悄悄的走远。希望通过本节主题班会《感悟幸福》。同学们能够认识幸福，感悟幸福并去不断的创造幸福。今天我们的班会分为两个篇章：第一篇章为：《认识幸福》，第二篇章为：《把握幸福》。

主题班会活动内容及流程

第一篇章《认识幸福》

主持人b□各位老师，同学大家好。下面我们开始走近幸福，认识幸福！



主持人b□有人说：幸福是无私奉献、助人为乐；有人说：幸福是光明正大、宽宏大量；有人说幸福是善解人意、无微不至；有人说幸福是坚定信念、勇往直前。

主持人a□下面我们就开始对幸福的众说纷纭：（请同学们发言，会前要准备好）

主持人b□如果你感到幸福，请讲一件让你幸福的事或让你感受到幸福的人。给大家一分钟的准备时间。（注：在此期间，播放轻音乐）

主持人b□幸福是一个谜。你让一千个人来回答，就会有一千种答案。

观看视频

主持人b□让我们大声的朗诵诗歌《幸福》，表达我们对幸福的感受。

（朗诵诗歌《幸福》）

第二篇章《把握幸福》

主持人a□幸福，它无处不在，无时不有。只要你想幸福！今天我们确实实的感受到了它！今天我们被浓浓的幸福的感受包围着。

主持人b□是啊，我们确实很幸福。但幸福并不会凭空降临在自己身上。我想大家对《守株待兔》这篇文章并不陌生。这篇文章中的主人公在一次偶然的机中，得到一只撞死在木桩上的野兔。十分高兴，从此便不再务农，一心一意地守在木桩旁，等待着再有一只兔子撞死在木桩上，结果，兔子没有再出现，而他的田土由于没有耕种而荒芜了。而幸福也就在他的等待中悄然离去了。我想，如果他不空想，而脚踏实

地地工作，那他所得到的将会是一种实在的幸福。

主持人a□享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻需要提醒。幸福是一种心灵的振颤。它像会倾听音乐的耳朵一样，需要不断地训练。

主持人b□请同学们拿起手中的神笔，描绘我们美好的明天。

(要求有场景，人物，并请同学们重点讲解未来的这一天你是何等的幸福，你是怎样为画中人带来如此幸福生活的。)(注：画画时播放轻音乐)

主持人a□下面有哪位同学愿意向各位老师和同学展示一个你未来的幸福。

主持人b□辅导员发言。

主持人a□最后我们以一首《幸福拍手歌》结束我们今天的班会!

大家齐唱歌曲《幸福拍手歌》。

## 学会包容班会篇五

### 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。下面请听第三小组自信故事演讲。

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。

## 学会包容班会篇六

你的帕米尔高原上依然是群星闪烁。

当你的北国还是银装素裹的世界啊!

你的南疆早已到处洋溢着盎然的春色。

我爱你，中国!

女：我爱你敦煌飞天的曼舞轻歌，

杭州西湖的淡妆浓抹，

桂林山水的清奇秀丽，

黄山云海的神秘莫测。

我爱你，中国!

男：我爱你世界屋脊上布达拉宫的巍峨，

傣家竹楼前如水的月色，

吐鲁番的葡萄哈密瓜，

呼伦贝尔大草原上的羊群就像蓝天上飘动的洁白的云朵。

我爱你，中国!

女：我爱你青年人的热情奔放，  
中年人的深沉不惑，  
孩子们天真烂漫的笑脸，  
老人们跳起的晚霞迪斯科。

我爱你，中国！

男：我爱你战国编钟奏出的古曲，  
我爱你腾飞时代唱出的新歌，  
我爱你黄昏里紫禁城那层层殿宇，  
我爱你夜色中现代建筑上辉煌的灯火。

我爱你，中国！

女：我爱你腾空的蘑菇云驱走了荒原的寂寞，  
我爱你南极长城站传来的电波，  
我爱你送走瘟神病魔的喜悦啊，  
我爱你奥运史上零的突破。

我爱你，中国！

男：几度阴晴，几度离合，

女：几度舒缓，几度壮阔，

合：我爱你斗争、创造谱写的史册。



男：几番耕耘，几番收获，

女：几番荒芜，几番蓬勃，

合：我爱你血水、汗水浇灌的肥沃。

男：几多欢乐，几多枯涩，

女：几多失落，几多赢得，

合：我爱你坚韧、执着塑造的性格。

男：我爱你博大的胸怀，

我爱你恢弘的气魄，

我爱你祖祖辈辈，生生不息跳动的脉搏啊

我爱你，中国！

女：你是涅槃的烈火中飞出的金凤凰啊，

你是神州大地上舞动的巨龙。

你是东方的醒狮啊，

你是我们刚刚走过六十年风风雨雨的伟大的人民共和国，

我爱你，中国！

男：你经历了苦难与蹉跎，

女：你饱尝了屈辱与折磨。

男：你有愚昧和不足，

女：你有弊病与贫弱。

男：是的，我们不应妄自尊大，

但我们也绝不妄自菲薄。

女：我们思虑，我们焦灼，

男：我们奋发，我们开拓，

女：我们努力，我们探索，

男：我们跋涉，我们拼搏！

女：我们要让你古老的大地焕发出更加耀眼的青春的光泽，

男：我们要让你成为世界民族之林中繁荣、富强、文明、民主的佼佼者。

合：我们为你骄傲

我们为你自豪

我爱你中国

## 学会包容班会篇七

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，要求学生先对“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。