

# 2023年高考激励班会 励志班会主持稿(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？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。

## 高考激励班会篇一

男：他是风华正茂的岁月，是意气风发的年代

女：青春，总是让人在仰天一瞥间想到了含苞的花蕾十里飘香。

男：青春，总是让人想到奔驰的瀑布银绸万丈，健翼的雄鹰似利剑般直冲云霄。

女：这就是青春，多彩的、令人激动的

男：这就是青春，斑斓的、令人向往的

合：现在我宣布，开鲁二中八年十二班《青春励志，你我同行》主题班会正式开始。

男：青春是一团火，青春是一朵花，笑容与彩霞飞扬，汗水与成功相伴

男：首先请欣赏合唱《青春舞曲》

主持人离场，大家合唱

女：在青春期，我们会经历许多挫折

男：在青春期，我们会经历许多磨难

女：如果不把持住自己，就会犯下滔天大错

男：是吗那你举个例子吧

女：比如承受不住外界的压力，去迪厅，网吧，甚至以吸毒为嗜好的青少年

男：那我们要怎么样抵御这些诱惑呢

女：下面请欣赏由李博浩等同学带来的《禁毒三句半》

主持人下场，演员上场

男：这下我们了解了拒绝毒品的重要性

女：不管遇到什么事情，都要以开朗的心态去面对

男：对于青春，们有许多感悟

女：下面有请肖思琦同学的演讲《感悟青春》，掌声鼓励

主持人下场，肖思琦上场

男：真是慷慨激昂的演讲啊

女：青春其实就是慷慨激昂的

男：谁能和大家一起分享一下你的青春励志的名言呢

提问环节

被提问人：王世强，丁康宁，司新月，兰雨，苏喜春，鲍广旭，陈羽

女：大家回答的都很好，我们要珍惜青春，做一些对自己有益的事

男：让青春在奋斗中升华，让生命因励志而辉煌

女：请听一个励志小故事《莱特兄弟的飞翔之梦》

主持人下场，演员上场

男：黎明的曙光带来了新鲜的气息

女：小鸟的啾啾洋溢着欢声笑语

男：在这灿烂的阳光下

女：在学校领导的亲切关怀下

男：我们的芳华只是自然的造化，只是上天的给予，不是我们自己的资本，我们没有资本来炫耀挥霍！

女：原来青春是一首歌，一首用热情和精力唱出的歌

男：青春是个梦，美丽的梦，让我们克服虚荣和浮躁，用坚实造就的美梦

女：下面请欣赏袁嘉惠、于敏哲同学带来的诗朗诵《青春之诗》

主持人下场，演员上场

男：青春，一个生机盎然的字眼，像春日里刚冒头的新芽

女：青春，一种顽强不屈的精神，如寒冬天久经风霜的腊梅

男：青春，给予我们太多的是倔强

女：不去理会那些危听的耸言，只管勇敢的迈开大步

合：向前，向前！

合：全体起立，共同宣誓

男：从慷慨激昂的誓词中，我们的志向喷薄而出！

女：我坚信，洒下泪水，必有丰硕的成果！

男：努力拼搏，定有金色的收获！

女：下面请班主任老师做此次班会的总结发言，大家欢迎

合：青春，我热血沸腾

女：青春，我激情飞扬

男：青春，我璀璨夺目

女：青春，我炫彩斑斓

合：我为我青春的岁月而骄傲，也为我青春的年代而自豪，我用我火热的青春岁月架起理想的翅膀尽情翱翔。

男：开鲁二中八年十二班《青春励志，你我同行》主题班会到此结束。

## 高考激励班会篇二

1、使学生认识到吸烟的巨大危害性。

2、通过抢答题的形式，使学生对“世界无烟日”有所了解。联系实际，劝周围的人戒烟，不吸烟。

3、帮助学生树立远离香烟、杜绝香烟的思想意识，促进学生健康的成长。

1、学生搜集有关吸烟有害健康的资料。

2、观察身边因吸烟影响身体健康的人，准备在班会上表演的节目。

一、做实验导入

主持人宣布三、三班“创建无烟校园”班会活动的开始。

女：吸烟已成为当今社会流行的恶习。

请看小实验：《烟的成分及危害》。

二、主持人介绍香烟的相关内容。

男：可见烟的危害的确很大，我以后一定不能吸烟。

女：从1988年4月7日第一个世界无烟日至今，世界各国的人民都在为抵制香烟做出了不懈的努力。

男：那么，我们青少年又应该怎么做呢？

女：首先，我们想考考大家对于历界世界无烟日的了解情况。知道的同学请举手。

三、历界世界无烟日主题的抢答活动。（主持人出题）

四、各小组展示小组活动成果。

（男：为了开展这一次班队会活动，各小组都做了充分的调查和准备。

请听第一份调查报告：《全球一亿青少年烟民》）

1、调查报告：《全球一亿青少年烟民》

男：全球竟然有一亿青少年在吸烟，这个数据令我们震惊，听了下面这个报告，也许你会更加震惊，请听第二份调查报告：《一组与烟与关的数据》。）

2、调查报告：《一组与烟与关的数据》。

（女：听完这个报告，我相信大家一定为烟的巨大危害性所震撼。可是有的人就是不愿意戒烟，不信，你看，这两位。请欣赏小品《戒烟》。）

3、小品《戒烟》。

（女：看完精彩的表演，再让我们来听第三份调查报告《吸烟可导致的疾病》，具体了解一下吸烟对身体健康的巨大危害性。）

4、调查报告：《吸烟可导致的疾病》。

（男：吸烟竟然可导致这么多的疾病，难道还有理由不戒烟吗？于是，就有人借助歌谣的形式来劝告人们戒烟。）

女：请听诗朗诵《戒烟歌》。

5、诗朗诵二首：《戒烟歌》。

（女：我们不仅自己不能吸，还要想尽办法劝阻身边的人也不要吸烟，就像这爷俩！）

6、情景剧：《劝爷爷戒烟》。

（男：这样的劝告当然不行了，劝告也讲究方法的，要晓之

以理，动之以情，请听小故事《劝夫戒烟》。）

## 7、小故事《劝夫戒烟》。

（女：这位女性的对联真是精彩，对了你知道什么叫二手烟吗？

男：当然知道了，二手烟就是别人吸烟时冒出的烟雾被你吸入了体内，二手烟既包括吸烟者吐出来的主流烟雾，也包括从纸烟、雪茄或烟斗中直接冒出来的侧流烟。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质。

女：二手烟的危害太大了。请听第四份调查报告：《二手烟危害大》。）

## 8、调查报告：《二手烟危害大》。

（女：二手烟的危害竟如此之大，我相信同学们也一定感到很吃惊。即使我们自己不抽烟，但如果身边有人抽烟，我们也会深受烟的危害。现在我们想请同学们对身边抽烟的家人几句话。哪位同学先来？）

## 9、想对身边的烟民说的话。

（女：这些非常中肯的话语，一定要说给自己的家人听一听。

五、主持人最后总结，发出倡议，全班同学庄严地在“创建无烟校园”的倡议书上签名。

（男：香烟正严重危害着人类的健康。我们青少年正值花季，吸烟对我们青少年的危害更为严重。

女：我们应该远离烟草、珍爱生命！

男：当他人吸烟时，我们应尽量劝阻；

女：让我们远离香烟，创造一个无烟的校园，一个无烟的社会。

男：我们真诚地希望，我们正值花季的青少年，能拥有一个无烟的花季！为此，我们特向全班同学发出倡议：拒吸第一支烟，不做新烟民。

女：最后，请同学们在“创建无烟校园”的倡议书上庄严地签上自己的名字。一旦签上了自己的名字，就表示，你已在全班同学面前宣誓，你将不会使自己成为一个新烟民。）

### 高考激励班会篇三

下午好！

多少个日子，我们在黑夜里静静守候黎明的到来；多少个日子，我们对已碎的梦想仍难以释怀；多少个日子，我们面对失败没有徘徊。摸爬滚打中，欢笑伴着泪水，我们一路坚持，将成熟和智慧刻进顽强的生命，将执着和坚毅嵌入不屈的灵魂。十多年的求学路，风也走过，雨也走过，我们坚持。十多年沉淀的心路历程，褪去轻狂和焦灼，我们坚持。生活谅解失败，却永远不能原该放弃；生活承认挂折，却永远不会欣赏屈服。今天主持人为我们设置了一道论题：青春不言败。

岁月记载了我们生活中的美好足迹，春光又催促着我们不可懈怠。十多年的执若追求我们终于迎来了这令人热情洋溢、热血澎湃高三生活！高考带给我们每一个人的都是机遇与挑战并存的机会。虽然高考不完全决定你们命运，但它可以为你们未来的发展找寻一个更好或更高的起点，因此，我们应当放手一搏，不要让复杂的自我战胜了真实的自我。给自己一点压力，它会回报你十倍的动力；给自己一点信心，它会回报你十倍的微笑；给自己一点追求，它会回报你十倍的欣喜！我希望在今后的日子里，能看到你们最动人的一面，最让我难忘的一面，最令我激动的一面，最让你们自己最值得

骄傲的一面！

目标是我们努力的方向，是我们前进的动力。一个人没有目标，就像大海中迷失方向的航船，不可能到达成功的彼岸。生活中，每个人都应该有一个既定的目标，锁定目标，奋力攀登，像雪域高原上的雄鹰一样勇敢地去追赶心中的太阳，这样就一定会取得成功。最终的总体目标，又是由一个个切近的具体目标逐步推进而实现的。因此，每个阶段性目标的实现都关系到总体目标的实现。所以，同学们一定要确立好自己的高考目标和阶段性目标。阶段性目标具体说来就是：月考，期中考试，期末调考等。同学们要咬定这些目标不放松，在不断的攀升中成长自我，成就自我！

拿破仑说过这样的一句话：“在我的字典里没有‘不可能’这三个字。”这是强者的风范，是自信而不自负、自豪而不自大的风范。真正的强者不在于称雄一时，而在于他能自强不息，对设定的目标锲而不舍、孜孜以求。在此，我要奉劝同学们，我们不要因为过去一时的落伍而气馁、悲观，而要敢于奋起直追，勇于书写精彩。人，活在有氧的环境里，燃烧是一种氧化，生锈也是一种氧化。燃烧就能光芒四射，光彩照人！而且后来居上的典型也不胜枚举。希望你们在这两百多天里充分地燃烧自己！

同学们，在高考的最后冲刺阶段，在决定人生走向最关键的时刻，一定要牢记“认真”二字，不仅课上要认真地听，练习要认真地练，考试要认真地考，而且地也要认真地扫，被子也要认真地叠。处处认真，认真就会内化为一种力量，一种素质，从而有助于同学们获得高考的成功，以至将来事业的成功。

回眸凝视，亲人的默默关爱，老师的殷切期盼，同学的声声祝福，父母的句句宽慰……他们有的头发已花白，皱纹已爬上了眼角，有的正在同我们一起拼杀，奋力前行，这些真情，让我们在冲刺高考的路上不再孤单，这些真情，是我们疲惫

时温暖的港湾，在我们困感时，是直言的劝告，在我们进步时，是真诚的祝福与欢笑。

我们在语文课本中认识了一个装在套子里的人，在现实生活中，这个“套子”不是别人，正是我们自己。因此，在这关键的一年中，你们要学会大胆地超越自己，学会勇敢地挑战自我，因为赢得了自己，也就赢得了一切，不要陶醉于过去五光十色的成绩而看不清高考最美的风景，只有不满足于现状，义无反顾地选择前方，才能登上令人惊叹、仰慕的峰巅！成功与失败，常在一念之间，惟有永不放弃，超越自我，一路前行，才能成为竞争中的强者。

我们曾经失败过，而且失败得太多，我们曾经被人误解，而且被误解得很深到。请相信老师永远不会放弃，我们自己更不能放弃，我们要用努力来证明自身的价值。青春的宣言不计成败，即使做滑过天际的流星，哪怕只有瞬间的闪亮，也不放弃；即使作一现的昙花，也要完美绽放刹那间的芳华。这一刹那的闪亮和绽放，在我们高三也必将定格为永恒。我们可以错过太阳，可以错过月亮，甚至还可以错过星星；但是我们不能错过六月的一飞冲天。

请记住，在你们奋斗的背后，有一双眼睛在默默关注，有一种声音在默默祝福。20xx年的6月7日，我和你们有个约定：做的自己。

现在让我们用掌声为我们的未来祝福，我相信我们一定能赢得那志在必得的辉煌。

## 高考激励班会篇四

班会是班主任或班委会对班级进行有效管理、指导和教育的重要途径和形式。以下是由本站pq小编为大家推荐的心理健  
康主题班会内容，欢迎大家学习参考。

1、针对中学生中存在的学习紧张、压抑、焦虑、忧郁等心理障碍，使学生认识到这是正常心理反应。

2、通过活动，使学生学习心理的自主调节，保持正常的心态，树立自信，营造一个宽松和谐、乐观向上的班级氛围。

《初三学生的心理调节及其对策》议程：

时间□20xx年4月13日

班级：九年级九班

主持人：

1、学生讨论交流：目前中学生中存在哪些不良心理现象？

2、学生发言并作好统计。

3、班主任小结。

1、学生讨论交流：如何控制和调节不良心理反应？

2、学生发言。

3、班主任总结并作进一步的引导。

第一：学习和掌握心理健康知识

第二：强化自我意识

第三：培养良好的情感、加强自我调节

第四：加强意志锻炼

第五：增强心理自我保健意识

- 1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。
- 2、保持良好的情绪状态，友好待人，树立自信。
- 3、掌握一些心理自我调节方法：

掌握心理自我调节方法：（一）深呼吸法（二）自我暗示法

主题班会在《明天会更好》歌声中结束。

据媒体报道□xx.7一周内深圳大学两学生跳楼自杀，警方认定自杀者分别有心理障碍及忧郁症，精神病学专家认为应加倍关注大学生心理健康□xx年10月7日，常州一名16岁的高一学生，因情感问题而自杀。据某教育科学研究所对500名学生心理健康状况及其影响因素的调查研究发现，有49.6%的中学生存在不同程度的不良心理反应，有10.8%的中学生存在着各种明显的心理方面问题。某市抽取了1500多名中学生进行调查，有3-6%的学生存在比较严重的心理困扰。

同学们，你们已进入了九年级，应该说这个阶段你们的想法更多了，学习负担更重了，还有来自各方面的压力，以及生活中的许多不如意等等，这些也许会影响你们心理的健康发展，阻碍了学习影响了生活，甚至成了你们人生道路上健康成长的绊脚石。

同学们，你们平常的学习生活中是不是往往感到压力、忧愁、力不从心等等？当然不同的人，他的心理感受是不相同的。同学们，想一想：在平时的学习生活中，你有没有过不良的心理反应？比如焦虑、烦闷、易冲动、自卑等等。大家现在分组讨论交流，看看我们有哪些不良的心理反应？既可以自我检查，也可以谈自己的观察感受等。

（学生讨论交流后）

现在我们来作一项调查，作一个统计，看看有哪些不良的心理反应？请大家踊跃发言。学生边发言边分类板书。

学习方面的：

生活情感方面的：

个性心理方面的：

小结：感谢同学们的积极发言，从大家的发言中，我们可以看出，中学生都有或有过不同程度的不良心理反应，这些不良心理反应，有的来自学习，有的来自生活情感，有的来自个性心理，不管是什么方面的，其实都是很正常的。

这些不良的心理反应能不能够克服和调节呢？（学生齐答：能够。）那么，同学们再讨论交流一下：针对这些不良的心理反应，我们应该采取什么态度？有什么好办法应对？学生回答后，可行的给予肯定，然后总结。

在平常的生活学习中我们要学会心理自我调控，这是预防和消除心理障碍的根本所在。

1、积极主动地学习和掌握心理健康知识。（板书）

平时要认真学习 and 掌握心理健康知识，多听听有关心理健康讲座，多阅读一些有关的心理学书籍，不断提高心理素质，这样就会预防和减少心理障碍和心理疾病。

2、强化自我意识、不断提高自我意识能力。

要学会心理问题的自我控制，就必须增强自我意识，不断地提高调控自我意识的的能力，这样才能在心理活动中做到自我约束、自我监督、自我反馈、自我调节、自我控制。

3、培养良好的情感品质，加强情绪、情感自我调节。

应该注意培养自己的良好品德情感，如集体主义情感、责任感、友谊感、同情心等，这些情感是保持心理健康的内部动力和源泉，使自己经常保持一种舒畅、愉悦的心情，乐观地去学习生活与人交往。要善于调节和转变不良心境，并且要注意控制消极情绪的爆发。对由生理和心理的、社会的原因所造成的不良情绪能够自我排解。

#### 4、加强意志锻炼、形成良好意志品质

意志力量是自我控制的一种核心能力，不断地克服胆怯性、依赖性、冲动性等消极意识，有意识地养成意志的自觉性、果断性、坚毅性和自制性等良好品质。

#### 5、增强心理自我保健意识，不断提高心理健康水平。

应具有一定的心理卫生、心理健康的基础知识，能够科学地认识分析，并能正确对待某些心理异常现象。当出现心理矛盾、心理挫折、心理障碍时，要善于自我排遣、自我解脱，要及时主动地同家长、老师或同学交流。有必要的話，还可以通过心理咨询、心理治疗尽快解决。

1、养成良好的生活、学习习惯，把主要精力用在学习上，处理好学习和娱乐的关系。

## 高考激励班会篇五

学习一些日常安全知识。

经过学习日常安全知识，使学生树立安全观念，构成自护、自救的意识，使学生安全、健康成长。

一课时

## 一、谈话引入：

## 二、教学过程

### 1、用电安全

#### 故事(一)

2008年11月14日早晨6时10分左右，上海商学院徐汇校区一学生宿舍楼发生火灾，4名女生从6楼宿舍阳台跳下逃生，当场死亡，酿成近年来最为惨烈的学校事故。宿舍火灾初步确定缘起于寝室里使用“热得快”导致电器故障并将周围可燃物引燃。

#### 故事(二)

据《新京报》报道，2006年10月16日午时1时30分，北京师范大学继续教育学院南院女生宿舍楼失火，五六名被困女生经过身绑床单逃下楼脱险。消防人员表示，起火原因为宿舍床铺上的一台笔记本电脑爆炸，随后将被褥引燃。

一个个发生我们日常生活中的故事反映了随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了，可是与我们息息相关的，为我们带来方便，不可或缺的电，却又把一条条鲜活的生命带走，而这些又是能够避免的。所以，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情景下关断电源。

2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。

4) 使用中如果发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情景，应立即关掉电源开关，停止使用。

5) 发现有人触电要设法及时关断电源;或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开,不要用手直接救人。

## 2、交通安全

教师介绍三则案例:

案例一:两个中学生在行走时抛接篮球,球滚到机动车道上,将一辆正常行驶的摩托车绊倒,致使驾驶员脑部严重受损。交通法规明确规定,行人在行走时不得在路上嬉闹和玩耍。据此,交警部门对这起事故作了职责认定,认定这两个中学生承担全部职责,两人家庭各承担一万多元的医疗费用。

案例二:1999年某中学后门发生一齐因一个学生骑车下坡,将一名退休教师撞倒后死亡的交通事故。这不但给双方家庭带来巨大的伤害,并且也给这名中学生带来了巨大的心理损伤。

案例三:有数据显示,1998年全国因交通伤害事故造成4199名中小未成年人死亡,9907人受伤。这绝对不是个骇人听闻的数字,每年在车轮下丧生的花朵已经不计其数。

经过这些故事,我们了解到了什么谈谈你的感受

行走时怎样注意交通安全:

1) 在道路上行走,要走人行道,没有人行道的道路,要靠路边行走。

2) 团体外出时,要有组织、有秩序地列队行走。

3) 在没有交通民警指挥的路段,要学会避让机动车辆,不与机动车辆争道抢行。

4) 穿越马路时,要遵守交通规则,做到“绿灯行,红灯停”。

5) 骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，未满十二岁的儿童不准骑自行车上街。

### 3、发生火灾怎样办

1) 要打火警电话119报警，报警时要向消防部门讲清着火的地点，还要讲清什么物品着火，火势怎样样。

2) 一旦身受火灾的威胁，千万不要惊慌，要冷静，想办法离开火场。

3) 逃生时，尽量采取保护措施，如用湿毛巾捂住口鼻、用湿衣物包裹身体。

### 4、学校安全

1) 上下楼梯时有序缓慢右行，严禁拥挤，异常是发现有人摔倒时，应立即停止上下，迅速将摔倒者扶起。

2) 不在教室里打跳，翻越门窗；不在走廊上追逐嬉戏，身体不靠栏杆且使身体重心外倾或用力拉扯栏杆。

3) 不把贵重物品到学校，钱币随身携带，严防失窃。节假日关好门、窗。

4)、禁止用弹弓、橡皮筋、可发射塑料子弹的玩具枪等危险器具参与玩耍，以免误伤他人。

5)、发现行迹可疑的人要及时报告，要异常注意不随陌生人离开学校，因故离开学校应得到班主任同意并留下请假条。

6)、课间活动不追逐打闹，不带刀子、棍棒等管制器具进入学校，以免对学生造成伤害。

### 三、小结：

只要我们处处细心，注意学校安全，掌握自救、自护的知识，锻炼自我自护自救的本事，机智勇敢的处理遇到的各种异常的情景或危险，就能健康欢乐地成长。