

最新高三励志班会设计方案(大全7篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。那么方案应该怎么制定才合适呢？以下是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

高三励志班会设计方案篇一

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。

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！

高三励志班会设计方案篇二

如何背着“壳”前行

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。

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。

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“如何对待压力”先做一定思考。

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。

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。）

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。

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！

丙同学：虽然我个性活泼，看起来对什么都无所谓。但是我其实对学习是很认真的。我的理科较好主要是因为上课很认真，并且喜欢自己去主动思考，所以课外没有用太多的时间去复习。当然我想如果课外我再努力一点的话我的成绩将会更好。

丁同学：我之所以取得现在与以往相比较好的成绩，是因为我上课的时候专心听讲，按照老师的思路去认真的听课。下课的时候我对有些疑难问题进行研究，不明白的就去问老师。每天都把上过的新课复习一遍，这样对自己的学习很有好处。如果不信可以去试试啊！

戊同学：拥有思维迟钝的我，曾在沙场中战死，也曾在众目睽睽中得胜。一般来说我对事情的处理犹豫不决没有太多的主见，但是唯有对学习，我始终有着执着的追求，我相信，只有学习，只有现在用知识武装自己将来我才能有自己的一席之地。

己同学：有人常常埋怨时间太紧，没有时间复习。鲁迅曾经说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”时间一分一秒的过去，离期终考只剩下十几天的时间了。同学们，花有重开日，人无再少年。让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！

庚同学：在第二次的月考中，我的成绩下降很多。这归咎于我的学习方法不正确，重文轻理，对理科不重视。另一方面我不够勤奋，没有真正掌握知识，对学过的内容没有复习。在剩下的时间里我决定要迎头赶上，抓紧时间，改正学习方法。希望同学们跟我一样吸取教训，时刻警惕，不能放松！

辛同学：在期中中我的成绩比上一次有了较大的进步。主要是因为第一次失败的月考中总结了经验教训，从此便开始了努力学习，遇到不懂的问题便请教老师和同学，上课也很

专心。由此我知道了，只要我们努力只要我们真的想学好就真的可以做到。我衷心的希望我与大家一起进步，希望同学们能够牢记老师的教导，争取最好的成绩。

[讲述]以上八名同学谈得都很好，其中某某同学提到时间就像海绵里的水，需要我们去挤。所以我希望大家都能够学做一个会“挤”时间的人。古人有“凿壁借光”“映雪读书”的事例，那些刻苦攻读的人都取得了至高的学问和成功。老一辈革命家在血雨腥风的年代也能挤出时间学习。我们有这么好的条件和环境，有什么理由不抓紧时间来学习呢？只有吃得苦，才能有成功。

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。

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。

2019，我们注定成功。

2019，我们注定辉煌。

同学们，加油

播放周杰伦的《蜗牛》，带引全班同学合唱。

歌词：该不该搁下重重的壳/寻找到底哪里有蓝天/随着轻轻的风轻轻的飘/历经的伤都不感觉疼/我要一步一步往上爬/等待阳光静静看着它的脸/小小的天有大大的梦想/重重的壳裹着轻轻的仰望/我要一步一步往上爬/在最高点乘着叶片往前飞/任风吹干/流过的泪和汗/总有一天我有属于我的天。

高三励志班会设计方案篇三

对于紧张复习阶段的高三，开主题班会是能够让同学为树立

好的目标，向高考冲刺，下面由小编为大家收集的高三冲刺高考励志主题班会，欢迎大家阅读与借鉴！

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。

20xx/x/x

：高三(8)班

班长

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！

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。

学生发表感受

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！

迈向大学，放飞梦想

高三年级的学生都在为了高考而倾注自己的所有精力，但高考到底是为了什么，继续的求学之路又是怎样一番景象呢。面对不确定的明天，很多人在忙碌的学习生活中迷失了方向，失去了动力。让高三年级的学生体会大学精彩的生活，激发他们对大学的憧憬之情。交流高中生活的感受和体会，保持积极乐观的态度，坚定追求理想的信心。

高三(1)班

1、导入：让学生再次思考自己在现阶段的目标

总结：进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

学生探讨，了解学生对大学的理解。

1)通过图片欣赏，感受大学缤纷多彩的课程学习和课余生活；

让学生体会到大学精彩，对大学产生憧憬。

大多数的学生容易陷入一种表象中，认为经过高考之后，进入大学，生活就可以随心所欲了。轻松自在，毫无限制。

通过大学管理模式——班级自主管理，让学生认识到大学是自主、自由学习的象牙塔，而不是让人松懈的、颓废的地方。为即将走向大学的学生打好“预防针”，避免陷入“迷途”。

由于家境的不同，多多少少存在部分家境贫困的学生，上大

学对于他们来说，是一份沉重的经济负担。为了减少学生在经济方面产生的沉重压力，能够以更好的心态去面对高考，所以，让学生提前了解大学期间在经济方面的情况。

兼职，形式多样的兼职，不仅可以让学生减轻部分的经济负担，同时也能提前体验社会劳动的意义，收获更丰富的社会经验，可谓一箭双雕。

奖学金，奖学金的评定条件主要是针对学习和学生工作，有助于促进学生共同综合素质的发展的同时也可以解决学生的经济问题。

与学生交流高三的学习方法和学习心态。

总结高三的学习经历中的付出和收获。

为学生加油、鼓劲，提高学习动力。

通过学习，学生能更深刻、真实地了解大学生活，对大学生生活更加向往，产生的强的动力。同时，进一步思考高三的学习生活。

需进一步了解学生的学习状况，考量学生的学习水平。以便适当地为提供适当的目标参考，以及为他们的学习方法和态度提供可行、可供借鉴的设计。

高三励志班会设计方案篇四

我所实习的高三（13）班是传媒班，对文化课要求不高的他们不能正视高三的压力和他们身上承担的家长和老师的期望。有许多同学进入高三后生理或心理上产生了不适应的状况，甚至会产生倦怠等消极情绪。在这种情形下，及时做好心理调适和情绪疏导，将班级引向积极健康的方向，显得尤为重

要。

二、教育目标

- 1、认知目标：使学生认识面对高三学习的压力，坚持和拼搏的精神尤其重要。
- 2、情感目标：引导学生从中体会成功固然让人欣喜，而高三时代紧张而枯燥的拼搏和坚持的过程也是人生一笔宝贵的财富。
- 3、行为目标：能将坚持和拼搏的精神自觉地贯彻到自己的学习和生活中，在疲惫和松懈的时候，要能做到坚持拼搏，永不言弃。

三、活动准备

- 1、学生总负责人：黄嘉明
- 2、学生主持人做好串词和发言的准备（凌国斌、黄悦）
- 3、小品《我们的高三日常》编剧（肖一）演员（苏建成、辜月婷、朱莎、刘景豪、林永琪、吕律）排练准备。道具准备（肖建华）
- 4、背景音乐准备、《俞敏洪励志演讲》短片。播放负责：陈薇
- 5、诗朗诵《坚持梦想，享受拼搏》同学准备好朗诵。（第二组同学）
- 6、背景ppt制作：陈薇
- 7、教室布置：教室的桌椅被分别往两边靠齐，同时预留部分，

尾部成开放式状态，给人一种畅所欲言的感觉。黑板上写有班会主题。

四、活动过程

（一）、主持人引言：

如今我们已经踏入高三，我们就要把坚持变成一种习惯，这样成功的绣球才会抛向你！没有经历过高三的生命也是不完美的生命，没有参加过高考的人生是有缺憾的人生，至少少了一次特殊的生命旅程。高三意味着拼搏，意味着铺垫，也意味着重生。今天我们主题班会的主题就是“坚持梦想，享受拼搏”。升入高三的我们，肩负着越来越重的期望，面临着越来越多的压力，每个人都或多或少的为自己的问题烦恼着。下面首先让我们来看小品《我们的高三日常》，这是我们班学生最平常的一天。

（二）、小品《我们的高三日常》

主要内容：小品主要讲述每个高三学生普通平常的一天，面对繁多复杂的作业练习，毫无头绪，心生厌烦。在上课的时候有认真听讲的，有睡觉的，有发呆的等等。晚修的时候同样有认真学习的，有听歌、讲话的等等。

来看看俞敏洪关于我们普通的一天，为什么不同的人活出了不同的样子的演讲，接下来。

（三）、观看演讲短片

播放《俞敏洪励志演讲》短片，学生进行讨论并交流，抽学生说出感想。

主持人：同学们都说得很好，每个人的成功都取决于他的态度，还有不懈的努力和坚持。下面我们来做个文字游戏，来

看看决定我们成功的因素最主要是什么。

（四）、文字游戏

请同学们将字母a到z分别编上1到26的分数

□a=1分， b=2分， ...□z=26分）

你的知识□knowledge□得到96分

（11+14+15+23+12+5+4+7+5=96）

你的努力□hardwork□也只得到98分

（8+1+18+4+23+15+18+11=98）

你的金钱□money□得到72分（13+15+14+5+25 = 72）

你的态度□attitude□才是左右你生命的全部

（1+20+20+9+20+21+4+5=100）

所以说态度才是左右我们生命的全部，在这所剩的不多的时间里我们一定要端正态度，丢掉坏习惯，坚持自己的梦想，永不言弃。下面让我们每个人写出自己的一个坏习惯，并将它丢弃。

（五）、丢弃坏习惯，定一个小目标

同学们每人拿出两个纸条，在一个上面写下自己的一个坏习惯，然后将它粉碎并丢到垃圾桶内。在另一个上写下自己的一个小目标，能够达到的目标。生活和学习中我们也要这样，每天丢掉自己的一个坏习惯，并给自己定一个能够达到的小目标。我们只要不断进取，努力做好每一件事情，不浪费宝贵的时间，每个人都会有各自的进步和收获。

（六）诗朗诵《坚持梦想，享受拼搏》

1男：既然我们把理想选择了远方，那就不必顾忌航程的艰辛和路的短长。

2女：既然我们将学习作为追求的梦想，那就不必在乎训练的艰辛和路的漫长。

3男：既然我们已经决定起锚离岸，那就不必畏惧骇浪的震撼和旋涡的疯狂。

4女：既然我们已经决定驰骋学海，那就不必害怕对手的强悍和失败的迷茫。

1男：鼓起执著不悔的帆，藐视孤独寂寞寒冷饥饿和失望。

2女：扬起布满笑意的脸庞，忘却艰难困苦和失意和彷徨

3男：不必惧怕暴风雨的猛烈，我们会像海燕那样高傲地飞翔。

4女： 无需抱怨竞赛场的残酷我们会像雄鹰那样自由翱翔。

全合：我们会练就本领，丰满翅膀，顽强拼搏，挺起胸膛，昂首阔步迈进成功的殿堂。

1女：既然我们畅想蓝天，那就让我们凝视既定的方向。

2男：我们的理想在远方，请让水与火检验我们对信念的向往，

3女：既然我们羡慕成功的光环 那就让我们绽放自我的芬芳。

4男： 斗志不会在岁月中流逝，勇士——是铁打的筋骨钢铸的脊梁。

4女：那就让我们张开拼搏奋飞的翅膀，在暴风雨中考验自己

男合：那让我们挺直自信腾飞的腰杆，在奋争中壮大成长。

女合：历史的重任已搁在我们稚嫩的翅膀。

1女：拼搏精神会在华夏子孙中代代弘扬，辛勤的汗水尽情地在脸上流淌我们就是主宰明天 的太阳。

2男：沉寂一颗永不泯灭的赤子之心，拒绝邪恶掌握舵的方向。

3女：既然我们选择的终点是地平线，那就不必对身后的影子丈量。

4男：不必计较过去的霹雳闪电和彩虹，成功和荣耀只是昨日的辉煌。

女合：警惕一颗容易骄傲和自满的心，相信征途还会有狂涛和巨浪。 男合：把微笑永远留给终点，把苦痛和伤痕悄悄地深藏。 撑起生命的长篙——我们启程远航！

（七）集体宣誓

全体起立，班长带领大家一起宣誓

让我们以青春的名义宣誓：

学习是我的天职，

高考是我的方向，

不辜负父母的期盼，

不辜负恩师的厚望，

不辜负天赐的智慧，

不辜负青春的理想。

争分夺秒 全力以赴，

信心百倍 铸就辉煌。

（八）班主任寄语

同学们，一日之计在于晨，一年之计在于春，时不我待，快趁着这收获秋天，准备好行囊，登上你的渡船，以理想为舵，自信为帆，勇气为桨，以只争朝夕的精神，在我们有限的岁月里实现人生最大的价值！机遇不能错过，青春不容懈怠，让我们携手超越梦想，追求卓越，追寻成功。以后的你回忆起我们坚持拼搏的这一段紧张而充实而枯燥的生活，你会觉得这才是我们人生中最值得珍惜的宝贵财富！宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来，在你们坚持拼搏的背后，不仅有父母的支持和陪伴，更有老师为你们扬帆领航！加油吧13班的同学们，让我们坚持梦想，享受拼搏，不断地超越自己，期待你们在六月铸就辉煌。谢谢！

主持人：在我们拼搏的道路上，有父母的支持，有老师的帮助，有同学的陪伴，更需要自己对自己的不断激励，让我们以今天的班会为起点，坚持自己的梦想，用拼搏来充实自己。今天的“坚持梦想，享受拼搏”的主题班会到此结束。

五、活动反思

整个班会在紧凑的安排中顺利完成，每个环节都得到了很好的效果，本次班会旨在让学生全部参与进来并能够学到东西，在准备阶段我自己构思了整体的框架，然后给学生布置了任务，让学生自己来设计，学生在很短的时间里能准备出这样一节主题班会课是很不容易的。因为时间仓促，背景配乐还需要磨合，但这节班会课已经达到了我们所期望的教育效果。

高三励志班会设计方案篇五

通过对人生之路的讨论。讲解等形式，使每位团员受到一次人生观教育，使他们能够树立起开拓进取的人生信念，增强责任感和使命感，提高学习的自觉性。

团队活动日。

本班全体同学。

本班教室。

- (1) 会前布置主题，让团员们有个思想准备。
- (2) 确定男女主持人各一名。
- (3) 确定好演讲、诗朗诵的人员。
- (4) 选择好配乐录音带，备好录音机、录放机、录像带。
- (5) 组织好即兴讨论。
- (6) 布置会场。

(音乐起) 配乐诗朗《路》(几名同学上台表演)。

金色的林子里有两条岔子的路。

很遗憾，我，一个过路人，

没法同时踏上两条征途，

仁立了好久，我向一条路尽力望去，

直到它打弯，视线被灌木丛档阻。

于是我选择了另一条，这条也不差，
也许我还能说出更好的理由，
因为它绿草茸茸，还不曾被人们践踏，
虽然说到这一点，一经我走过，
同样难免把斑斑的足迹留下。

那天早晨，有两条路，相差无几，
都埋在还没踏上脚印的落叶底下。
啊，我把那第一条路保留给另一天！
可是我知道，一条路又接上另一条，
将来能否重回旧地，这就难说。

隔了多少多月，流逝了多少时光，
我将叹一口气，提起这当年的旧事，
林子里有两条路，朝看两个方向，
而我——我走上一条更少人迹的路，
于是带来完全不同的一番景象。

男主持人：听过了一首动人的诗篇，大家的心里是否有一些回味和启迪呢？

女主持人：是啊，人生的道路上经常面临着这样或那样的选择。尤其是我们这个年龄的人正处在人生的岔路口上，如何

选择自己的人生之路就显得更为重要。

女主持人：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，是屈原忧国忧民之路。

男主持人：“世上本没有路，走的人多了也便成了路”，是鲁迅弃医从文，拯救民族灵魂之路。

女主持人：“红军不怕远征难，万水千山只等闲”，是共产党人争取民族解放之路。

男主持人：人生，是像海燕在长空搏击，还是像企鹅在岸边沉沦？

女主持人：请听xxx同学演讲《人生之路要靠奋斗来开拓》。

在人生的道路上，面对无数始料未及的困扰、挫折、失败、苦闷、烦恼、忧虑，有时甚至最坚强的人，也难免产生动摇惶惑的念头。

苏联早期的革命诗人马雅科夫斯基是个意志坚强，对生活充满热情的革命者，他那火焰般的灼热诗句，曾经唤起了多少人对共产主义理想的热烈追求和憧憬，然而在十月革命之后，他却出人意料地用子弹结束了自己的生命。他轻生的举动，纵然有种种复杂的因素，但最终都无法回避自身对人生丧失信心这个根本原因。与之相反，《钢铁是怎样炼成的》的主人公保尔，也曾一度想结束自己的生命，但他回想自己的全部人生历程之后，放弃了这个念头，“死是容易的，而活着却需要勇气”。他不愿做生活的逃兵，于是重新昂首挺胸，迎着铺满荆棘的征途勇敢地前进。

只有对人生倾注满腔热情的人，才能做到生命不息，奋斗不止。

我们说，人活在世上必须靠奋斗去开拓美好的人生之路，这并不是—种无目的的盲目行为。奋斗是为了生活得更美好，而人的奋斗的力量，又总是由生活本身提供的，因此谁对生活理解得越透彻，谁对生活越热爱，他为之奋斗的行动就越自觉、越强烈、越坚定、越持久。17世纪英国的诗人弥尔顿，财产被政府没收，又由于火灾化为灰烬，双目失明带来的痛苦，都没有使他屈服，对美好生活的追求和人生理想的憧憬，激励他发愤努力，终于口授著出不朽诗篇《失乐园》和《夏乐园》。杰克伦敦的名篇《热爱生命》的主人公，身处冰天雪地的绝境，却以铁的意志战胜自然和野兽。从死亡边缘上夺回自己的生命。

人生的道路不只是鲜花和赞美，它常常是充满艰辛和曲折，风浪蜂拥而来。不幸接踵而至，弱者如企鹅躲避崖下，勇者如海燕正视浪涛，奋翼相迎。

是的，我们这一代人，虽没有生在战火纷飞的年代，也没有赶上知识无用的十年，我们眼前的事业虽不及先辈们的血雨腥风，却也任重道远。幻想人生道路一帆风顺，是庸碌者的幻想，是强者就要有驾驭人生的勇气。“白日何其短，百年苦易满”这是古代失意文人的叹息，以兴邦治国为己任的我们，追求的是一代人的'命运，向往的是我们伟大祖国和民族的未来，只有靠每个人的奋斗，才能开拓出美好的人生之路。

女主持人：刚才xxx同学的演讲，一定会给在座的各位留下深深的思索。

男主持人：人生的路曲折多变，顺利时，万事皆喜，也可算是幸福，可人生的道路又不可能一帆风顺。

女主持人：人也只有在冲破逆境之后，才能真正实现自身的价值，找到自己的人生道路。下面请大家一起来看一段录像。

张海迪报告会《轮椅上的攀登》（略。）

男主持人：《轮椅上的攀登》为我们一代人树立了探索、追求美好人生道路的光辉榜样。

女主持人：下面请大家就刚才同学的演讲和录像片谈一谈对人生之路的想法。

同学甲：伟大的先贤们用自己的行动开拓了丰富多彩的人生之路，也创造出了人类的文明发展之路，这对于我们来讲，是一种激励，激励我们去努力学习，在知识的海洋里拼搏、进取，为开拓自己的人生之路打下良好基础。

同学乙：张海迪的人生之路可谓坎坷，可她虽然不能用自己的脚走路，却用坚强的毅力，对命运的挑战，走出了一条前人未走过的路，这足以说明，人在逆境中才能真正放出光彩。遭到不幸而不沉沦，这才是一个人的伟大之处。

同学丙：人生的路有许多条，每个人都有选择自己人生之路的权力，有的人选择了伟大，也有的人选择平凡，伟大与平凡之间并没有不可逾越的鸿沟，关键在于你怎样走。下面我用演讲来表达我对人生之路的理解。

《路，在脚下延伸》

世上的路有无数，最难走的是人生之路，有的人一生轰轰烈烈，有的人一生默默无闻，固然人生之路要用奋斗去开拓，但并不是所有人的奋斗之路都是通向伟大之路。一个工人一生都从事一项工作，面对一个车床，制造一种产品，一个农民终生都耕作在一块土地上，你能说他们没有奋斗过吗？他们的一生不也值得我们去歌颂，去赞美吗？平凡的生活中也有奋斗者的足迹。关键在于能否在自己选择的人生道路上持之以恒地走下去。

人从一生下来就在努力实现自己的人生价值，寻找自己的恰当位置。即使在最普通的生活中也需要去抗争和勇气。比如

我们每个人都会有生老病死的时候，三灾六难，五痨七伤在所难免，可面对这些，退缩的人还是寥寥无几，他们不管出身如何，不管地位高低，都能直面这些不幸，并勇敢地去迎接它。这也是奋斗，也是一种进取的人生态度。

在当代，雷锋、蒋筑英、孔繁森、徐虎、李素丽等先进人物，一生之中没有什么轰轰烈烈的举动，只是作为普通的中国人来看待自己，在平凡的工作岗位上，把握自己平凡的一生，实现自己平凡的事业，在平凡的人生之路上无畏地走下去。当然还有无数个像他们一样的平凡的人们，在各自的人生道路上磨炼自己的性格施展自己的才能，奉献自己的力量。

有的人抱怨生不逢时，羡慕伟人生活的时代，但是在人类的生活历史进程中，任何时代对于每个人都是公平的，都不能剥夺选择人生之路的权力，不必说瓦特、爱迪生、史蒂芬逊是怎样从文盲、学徒选择科学之路的，也不必说高尔基、杰克伦敦、赵树理是怎样从流浪儿、水手、庄稼汉走上文学殿堂的，就拿我国许许多多被十年动乱耽误了学业的青年来说，他们不都是咬紧牙关，从眼前踩出一条远行的路吗？环境可以影响人，但它也可以磨炼人。人应该做时代的主人，时代的强者。

丰富多彩的人生之路上，我们并不一定都选择流芳百世，平凡之中也有伟大，关键在于你在看准了目标之后能否坚持不懈地走下去。

路，在每个人的脚下延伸，如果我们自己选定了一条适合自己，充满希望的路，那就应该问心无愧地走下去，一直到生命的尽头。要坚信路是人走出来的，人是不可战胜的。

男主持人：刚才几位同学的发言提示我们：人生不只要奋斗，还必须有无私奉献的精神，要有持之以恒的意志。

女主持人：既然选定了人生之路的目标，就要无畏地走下去。

男主持人：讨论就进行到这里，下面请欣赏xxx同学演唱的歌曲《漫步人生路》。

（歌曲演唱略。）

女主持人：今天我们在这里进行了一次有关人生之路的讨论，愿不久的将来，当我们真正投身到火热的社会生活中去的时候，再回首今天的活动会觉得有所收益。

男主持人：下面请班主任老师做总结。

（班主任总结略。）

（1）事先可内定几名同学在讨论时发言，以免出现冷场。

（2）在活动过程中，可以适当穿插一些小节目。

高三励志班会设计方案篇六

知识目标：通过本次教学，使学生明确感恩的含义、意义，学会识恩、知恩，善于施恩，明确感恩、自强不息是中华民族的传统美德。

能力目标：增强学生孝敬父母，尊敬师长，感激他人，回报社会的感恩意识，并把感恩之情化为学习中自强不息、顽强拼搏的励志精神，全面提升学生的人文素养，以构建和谐校园。

本次班会以互动活动、演讲、讨论等形式开展。

1、教师准备

（1）围绕班会主题召开班委会，讨论本次主题班会的筹备工作；

(2) 设计班会形式及教学具体过程，准备教案；

2、学生准备

(1) 认真思考并准备感恩父母的事例；

(2) 收集并准备励志故事演讲；

(3) 准备诗歌朗诵及事例讲解。

开场白

以一首《感恩的心》作为开场音乐。

主持人述：

落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩；白云在蔚蓝的天空中飘荡，绘画着那一幅幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情。因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。

从婴儿的呱呱坠地到哺育他长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜；从上小学到初中，乃至大学，又有多少老师为其呕心沥血，默默奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。

主持人：

千百年来中国一直就有“受人滴水之恩，当涌泉相报”的优良传统，作为一种道德原则和道德规范被人们信奉和遵守，成为中国优秀传统文化的一部分而融入人们的血脉。但随着市场经济和信息化时代的发展，这一优良传统却受到了严峻的挑战。在现实生活中，有恩不报、过河拆桥、不讲诚信等现象并不鲜见。在大学生中花钱大手大脚、铺张浪费、恶意拖

欠学费等现象比比皆是。由于缺乏对父母的感恩之心，部分大学生中也存在着一些令人担忧的不良现象：一些大学生以自我为中心，把父母和他人的付出看成是理所当然的，漠视宝贵的亲情、友情和师生情，从而表现出一定程度的精神“真空”。这种与主流价值观偏离的“忘恩”情绪，对社会造成严重的影响。

中国有句古语：“百善孝为先”。感恩是发自内心的。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。常言道：鸟有反哺之情，羊有跪乳之恩。

母爱是天底下最伟大最无私的。你是否在父母劳累后递上一杯暖茶，在他们生日时递上一张卡片，在他们失落时奉上一番问候与安慰？他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那缕缕银丝，那一道道皱纹。感恩需要你用心去体会，去报答。

表演者：

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

11月的最后一个星期四是感恩节

虽然它已远去，但一颗感恩之心

一腔感激之情永驻心间

常怀感恩之心的人是最幸福的

常怀感激之情的生活是最甜美的

学会感激—感激我的父母，因为他们给了我宝贵的生命

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

学会感激—感激我周围的一切，因为他们给了我和谐健康的成长空间

不要忘记说声—“谢谢”

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”

妈妈的皱纹深了，她把美丽的青春给了我

妈妈的手粗了，她把温暖的阳光给了我

妈妈的腰弯了，她把挺直的脊梁给了我

妈妈的眼花了，她把明亮的双眸给了我

面对妈妈深沉的感情

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

讲述者：

有一个天生失语的小女孩，爸爸在她很小的时候就去世了。她和妈妈相依为命。妈妈每天很早出去工作，很晚才回来。每到日落时分，小女孩就开始站在家门口，充满期待地望着门前的那条路，等妈妈回家。妈妈回来的时候是她一天中最快乐的时刻，因为妈妈每天都要给她带一块年糕回家。在她们贫穷的家里，一块小小的年糕都是无上的美味了啊。

生命是如此的珍贵，我们要感激父母给了我们这一次生命，让我们能来到这个世界活过一次；感谢老师，教给了我们知识，让我们成为一个有用的人；感谢朋友，给了我们友谊，让我们在生命的旅程中不再孤独；感谢坎坷，让我们在一次次失败中变得坚强；感谢敌人，让我们使自己不断完善自己不断朝前进步……面对命运的不公你没有埋怨，没有退缩，你用自己的方式来顽强地生活，用爱来回报这个世界，你帮助了那样多的人，让他们感到了温暖和力量。

前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过：“只有爱妈妈，

才能爱祖国。”因此，亲情是一切情感的基石。只有爱父母，才会爱学校、爱家乡、爱祖国、爱社会、爱我们生活的这个世界，才能永驻真爱，形成质朴健全的人性。

爱让这个世界不停旋转。我们应该怀着一颗感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐，放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污染。学会感恩，因为这会使世界更美好，使生活更加充实。

组织形式：请同学分组讨论，每组派代表进行讲述。

每人准备一张便利贴、一支笔，写上自己最想对父母说的话，并落上自己的名字，然后由班长随意抽取宣读（抽取十位）。

凡事感恩

感恩伤害我的人，因为他们磨练了我的心智；

感恩欺骗我的人，因为他们增进了我的智慧；

感恩中伤我的人，因为他们完善了我的人格；

感恩鞭打我的人，因为他们激发了我的斗志；

感恩遗弃我的人，因为他们教导我该独立；

感恩绊倒我的人，因为他们强化了我的双腿；

感恩斥责我的人，因为他们提醒了我的缺点；

感恩所有使我坚强的人！

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。

高三励志班会设计方案篇七

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。以下是青春励志主题班会方案，欢迎阅读！

班会时间：20__年10月26日晚7:30

班会地点：13栋301教室

班级人数：63

班会主题：青春飞扬，当优秀大学生

一、活动目的的要求：

通过召开本次班会，使学生对青春以及对人生的认识更加全面深刻，与实际生活相联系，树立自己的人生目标，并为此去努力、奋斗。

二、活动流程：

(一)主持人讲话。

亲爱的老师、同学们，大家晚上好！一枝红梅，独立寒冬，美在它的傲寒，美在它增添了风景的内容；一只雄鹰，直冲云霄，美在它的勇猛，美在它划破了天空的寂静；一曲赞歌，青春飞扬，美在它的激情，美在它激起我们为社会奉献的热情。飞舞的青春，张扬的个性，生命在激越中奋勇前进。我在晚风吹响的林边倾听：风告诉我，青春飞扬是对社会的负责。我

驻立在海边倾听，滚滚激浪对我说：青春飞扬是对社会的奉献。我沉默了，天空的星儿对我说：青春的飞扬是对生命的诠释——勇敢、顽强。当许云峰站在岩石上仰天大笑时，染红的是憧憬新中国的热情；当邓世昌与生命的流星奋力拼搏的时候，飞扬的是报国的豪情。飞扬的青春是一股凉风，只有吹在酷夏的夜晚才令人心爽气清，飞扬的青春是一簇火焰，只有活跃在寒冷的冬晨，才给人温馨的感受。红梅绽放，点点花香揉碎雪的晶莹；雄鹰翱翔，声声高鸣震响云的温情；飞扬的青春，缕缕激情奏起人生乐章。青春，在生命中动起来！

现在我宣布：10市场营销1班“让青春飞扬，当优秀大学生”主题班会现在开始。如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。

如果你失去了梦想，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

我们不必埋怨这个社会的文明水平不高；不必怨艾自己的力量太单薄，对社会的影响不大。试想一下，面包里的酵母不是很少吗？可是，单凭这一点酵母，不是就把面包发起来了么。我们每一位同学都应该做这个时代的酵母，让自己的酵素，在这个社会起到应有的作用。

(二) 观看相关ppt视频。

(三) 畅所欲言：请同学们上台谈一下看完视频的感受以及收获。(演讲：让青春飞扬)

(四) 节目。(连权唱歌)

(五) 互动性游戏：最佳拍档

(六) 辅导员总结

(七) 结束班会。

主持人：青年是祖国的未来、民族的希望，也是我们党的未来和希望。全社会都在关注青年、关心青年、关爱青年，倾听青年心声，鼓励青年成长，支持青年创业。党对青年寄予厚望，人民对青年寄予厚望。我们一定要深刻了解近代以来中国人民和中华民族不懈奋斗的光荣历史和伟大历程，永远热爱我们伟大的祖国，永远热爱我们伟大的人民，永远热爱我们伟大的中华民族，坚定理想信念，增长知识本领，锤炼品德意志，矢志奋斗拼搏，在人生的广阔舞台上充分发挥聪明才智、尽情展现人生价值，让青春在为党和人民建功立业中焕发出绚丽光彩。今晚的班会，同学们一定收获不少了吧？希望同学们在以后的学习、生活中能够积极进取，争做一名优秀的大学生，让青春飞扬！现在我宣布，10市场营销(1)班“青春飞扬，做优秀大学生”主题班会圆满结束，今晚谢谢大家，祝大家在大学三年里学有所成，万事如意！

(八) 播放歌曲《再回首》