

# 2023年高三毕业班会宣传语(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 高三毕业班会宣传语篇一

如何面对毕业班的各种压力主题班会稿(九年级)

高三（14）班主题班会课

齐秀清

11月24日

资料

南京市某中学近日在高三年级数百名学生中，发放300份调查问卷，就学习压力进行抽样调查，现已收回问卷250多份。

翻阅这些问卷看到，问卷设了10多个问题，如“你对现在的学习状态满意吗？”“目前你的压力主要来自哪里？”“面对‘高考’二字你想到了什么？”

在200多份已经回收的问卷中，有150人对目前的学习状态“很不满意”，100多人认为“学习压力主要来自父母”。在回答“面对‘高考’两字你想到了什么”这个问题时，有五六个学生回答很极端。有学生写道：“痛苦，前途一片黑暗。”也有学生写“崩溃、绝望”。有的学生在“提到学习，你想到了什么”这一问题下面写的是：“痛苦、无边无际。”

## 一个悲剧

6月3日，甘肃省一中学生因学习压力过大，从一幢十八层的住宅楼的14层跳下，当场身亡。

我们的压力有哪些？

学习压力

人际关系压力

升学压力

就业竞争压力

父母，师长的期望压力

有压力好还是不好？

好，调整得好，则能变成动力，祝你成功！

不好，调整得不好，不懂释放，则会变成阻力，影响身心健康，造成恶性循环！

第一招：跳支劲舞，展现青春

当你心情烦躁学习厌倦时，会跳舞的同学不凡找几位“舞棍”好好疯狂一下，一定会让你彻底展现一下青春活力，放松自我。请看我班的舞棍们。

第二招：弹弹琴，洗涤心灵

琴声能唤起你童年美好的记忆，洗涤你焦浊的心灵，使心与自然完美的融合在一起。心平气畅才能更好的学习。请欣赏古筝演奏。

### 第三招：唱唱歌，唱得响亮

当你心情沉闷时，你可以听听歌，或者自己放声歌唱，这样可以很好地把自己的怨气很好的发泄出来，让你重新找回自我。

### 第四招：自我激励，自我暗示

当我们学习取得一定进步的时候，不凡给自己一个奖励，比如买一份小礼物送给自己，品尝成功的喜悦暗示自己“我很棒”！

### 阶段学习奖励

#### 常胜将军奖

第1名：李理

第2名：陈增华

第3名：杨昌锟

第4名：凌诗榕

第5名：刘梦婷

第6名：林宇恒

#### 不断进步奖

### 第五招：陶醉艺术

听听高雅而美妙的小提琴演奏，能让我们陶醉在高雅的艺术当中，从而忘记痛苦与忧愁，更加热爱生活。请欣赏我班小提琴王子何昭乐的表演。

## 第六招：体能锻炼释放压力

精神上的疲惫有时可以用体能锻炼来缓解，选择一项你最喜欢的运动，单位时间炼得热汗淋漓，效果会更好，我们一起来吧！

### 玩一个体能游戏

在一分钟之内，请我班所有的男生做俯卧撑，次数最多的前五名可以得到一份精美的礼物□let'sgo!

总之：

方法因人而异，找到自己最好的。祝你成功！

### 主题班会课教案

主题：做人当自强（心理健康教育）

班级：高二〈22〉班

班主任：魏彩群

主持人：蔡一帆，魏心宇

地点：五楼（2）多媒体教室-

理念：

进入青春期的青少年朋友开始越来越关心自我，自我意识越强就越想肯定自己。但由于心理的不成熟，有偏爱幻想，在生活中免不了有些不顺心的事情，一旦经受了挫折很容易一蹶不振。了解挫折的现实性和普遍性，做好抗挫折的心理准备，是学生成长过程中重要的一课。

目标：

1. 了解同学面对挫折时不同的心理反应。
2. 帮助同学做好抗挫折的心理准备。
3. 了解在生活中挫折的现实性和普遍性。
4. 反省自己面对挫折时的习惯反应。
5. 掌握抗挫折的方法。
6. 做好应对挫折的心理准备。

重点和难点：

1. 反省自己面对挫折时的习惯反应。
2. 掌握抗挫折的方法。
3. 做好应对挫折的心理准备。

过程

1. 一曲难忘
2. 生活中的风雨
3. 化干戈为玉帛
4. 在风雨中成长

步骤一：同唱歌曲《真心英雄》，回答问题

1. 歌曲中的“风雨”指的是-----。

“彩虹”指的是-----。

### 3. 什么是挫折？《挫折的’定义展示》

#### 步骤二：挫折的心理测试

生活中我们常遇到不同的挫折，就如同坠入深渊一般。但不同的人对挫折的体验是不同的，同一件事，有的人挫折感小，有的人体验到的挫折感却极大。下面是一些你曾经遇到过的例子，根据下列所标出的挫折感等级，请你在相应的等级上画勾。

#### 步骤三：讨论挫折产生的原因

##### 1. 外在的客观因素：

1) 自然因素：指由于自然的或物理环境的限制，使个体的动机不能获得满足。如：人不能长生不老；天灾人祸；生离死别等。

2) 社会因素：指人在社会生活中所受到的人为因素的限制。其中包括政治，经济，民族习惯，宗教信仰，法律，文化教育的种种约束等。如：学非所用；学习课程与兴趣间的矛盾；家长和老师教育方法的不当等等。

##### 2. 内在的主观因素：

1) 由个人的容貌，体质，能力，知识的不足，使自己所要追求的目的不能达到而产生的心理挫折。

2) 由个人动机的冲突而引起的挫折。

有三种动机冲突形式：

双趋冲突 双避冲突 趋避冲突

#### 步骤四：让同学评价对待挫折的不同的态度

挫折使人紧张，心情压抑，内心痛苦，挫伤前进的积极性，阻碍成长，但它更可以使我们得到意志的锻炼，学会应付挫折是我们生活中的必修课。以下是几位同学遇到挫折时的不同反应，请你对他们做出评价。

某同学：不顺利时瞧谁都别扭，总拿其他同学出气。

评语：-----

某同学：遇到挫折时，总是说：“我什么都干不好，以后不做了。”

评语：-----

某同学：遇到挫折时总是鼓励自己：“从哪跌倒从哪爬起。”

评语：-----

#### 步骤五：讨论抵抗挫折的正确方法

一. 放大心胸心胸开阔能容纳的挫折，也越不会成为挫折的奴隶. 生活中的许多挫折并不是多了不起的大事，记住，要大肚能容天下难容之事.

二. 再加把力有些事情你没有成功，并不是因为事情太难，你的能力不够，而是因为你没有付出相应的努力，记住，

功到自然成。

三. 改变行为有一位登山运动员, 准备攀登一座山峰, 出发前, 他突然改变了主意, 转向另一座山峰, 但他失败了, 因为, 目标改变了, 但他的装备没有及时更换. 记住, 变则通.

四. 调整目标 《山海经》记载, 夸父是一位跑得很快的人, 有一天他突发奇想, 要与太阳赛跑, 虽然他不懈努力, 但最终没能追赶上太阳, 结果死在了道上。记住, 跳一跳能达到的目标是最佳的目标。

步骤六：诗朗诵〈驶向彼岸的船〉

总结：在歌曲〈阳光总在风雨后〉的歌声中结束，并总结启示

1. 挫折是把双刃剑。
2. 抵抗挫折，力量不在别处，就在我们自己的身上。

总结与反馈：

1. 班级学生相对活跃，有部分同学能够积极发表一些看法  
但主题突出不明显，有些同学偏题，甚至开玩笑。

王江南



## 高三毕业班会宣传语篇二

每个人都有自己的梦想。理想是人生的奋斗目标，是人们希望达到的人生目标和追求向往的奋斗前景。古今中外，很多名人都是在青年时代就树立了伟大的理想，这为他们后来的成功奠定了坚实的基础。以下是小编整理的高三毕业班自己的理想主题班会，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

### 一、班会目的

- 1、通过活动，使同学们明白树立人生理想的意义，并为之而奋力拼搏。
- 2、通过大量的前期准备，使同学们进一步从中受到一些启示。
- 3、通过活动，指导学生激情满怀地迎接挑战，从容地面对人生。

### 二、班会形式

- 1、综合型：知识竞赛、演讲、剪纸、小品、思考与讨论等。
- 2、参加人员：政教处领导和各班班主任共计20人。

### 三、班会准备

- 1、动员全体同学思考一下自己的职业理想。
- 2、准备活动内容：知识竞赛、演讲、剪纸、小品、唱歌、思考与讨论等。
- 3、主持：巨浪、王文君

### 四、过程

欣赏歌曲：《我的未来不是梦》

主持人男：理想是石，敲出星星之火；

主持人女：理想是火，点燃希望的灯；

主持人男：理想是灯，照亮前行的路；

主持人女：理想是路，引你走到黎明。

主持人男：没有理想的生命就像没有风的帆。不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。汗水是滋润灵魂的甘露，勤奋是理想飞翔的翅膀。

主持人女：新的世纪，新的曙光，新的挑战，需要的是素质全面、品格高尚的人才，让我们用理想的经线，拼搏的纬线，编织未来，编织人生！

主持人合：《舞动青春的旋律，放飞理想风帆》九年级(3)班放飞理想主题班会现在开始！

第一项、知识竞赛：

主持人男：我相信每个人都有自己的梦想。理想是人生的奋斗目标，是人们希望达到的人生目标和追求向往的奋斗前景。古今中外，很多名人都是在青年时代就树立了伟大的理想，这为他们后来的成功奠定了坚实的基础。下面我们来进行个小小的知识竞赛，看看同学们对名人立志的故事了解多少。

学生：清楚。

1、有位少年在青年时代就树立了立志报国，献身革命志向。他在中学读书时，同学称他“身无分文，心忧天下”。1914年他在长沙第一师范读书时，全部的费用只有几块大洋，而他三分之一就花在定报纸上。他与同学三不谈：不谈金钱，

不谈身边琐事，在校期间不谈恋爱。他认为：改造世界对学问知识的需要太迫切了，一定要珍惜宝贵的青春，把时间和精力花在有价值的事情上。请问这位少年是谁？(得出答案后要小小点评一下)

a 孙中山 b\_ c周恩来 d鲁迅

学生：抢答??

主持人男：答案是b□恭喜??同学答对了!

学生：抢答??

主持人女：答案是b□恭喜??同学答对了!

主持人女：一个有着终生理想的人，青春不是资本，而是为理想奋斗的一段路程，

为了远大的抱负，青春可以忍受贫穷，可以忍受寂寞，甚至可以忍受苦难。主持人男：只有在疾风暴雨中才能有豪迈的飞翔，只有用滴血的手指才有可能弹拨出非凡的绝响。

主持人女：再也不潇洒地流浪街头，再也不傲慢地涂写诗句。

主持人男：再也不多情地咀嚼凄怆!再也不把理想寄给远方。因为理想的根基就是勤奋。

第二项、请欣赏王娇娇同学带来的剪纸艺术——剪纸《梦》。

第三项、请欣赏张亚杰同学带来的歌曲《同桌的你》。

第四项、请看小品《二十年以后的畅想》。

内容提示：赵瑞丹的理想是当售票员;赵凯的理想是当医生;

党高平的理想是当军人；王文君的理想是当运动员；巨浪的理想是当企业家；经过努力他们的愿望都要实现了。20年后，他们一起来到老师家做客。）

同学合：祝老师节日快乐！

老师：你们是???（惊讶。）

王文君：我们是您的学生呀！

席萌：哦，想起来了，都长成大人了，难怪老师认不出来，快请坐。（学生簇拥老师坐下。）

党高平：老师，今天是教师节，我们大家定好了在这里聚会，您不是说20年后我们会见面吗？瞧，只差赵瑞丹了。

席萌：噢，那个文文静静的小女孩。

赵瑞丹：（气喘吁吁跑上）：对不起，我来晚了，下班了，就急忙跑过来了。（摘下售票兜。）

席萌：瑞丹做售票员了，终于实现了你的理想。

王文君：老师您不知道，20年前大家都学习李素丽，今天，大家都夸赵瑞丹，说她是“为人民服务”的标兵呢！

席萌：是吗？我真为你高兴。

赵瑞丹：（不好意思）那不是靠老师的培养吗。对了老师，张涛的愿望也实现了，他们是他们医院的主治医生。

赵凯：老师您从小就教导我们脚踏实地做人，现在救死扶伤是我的天职，尽管没有鲜花和掌声，可我却感到很充实很满足。

王文君：(抢说)老师我终于如愿以偿成了一名篮球队员，还进了国家队呢，我付出了很大努力，但与老师的教育也是分不开的。这是我得的第一枚奖牌送给您，老师。

席萌：(高兴地)真是青出于蓝而胜于蓝呀！

巨浪：呀，有人在传我(拿起手提电话)，喂，什么事？啊，那些机器，很快就用特快送过去。

李晓东：毕业后，我就参军了，部队生活很苦很累，但我心甘情愿，因为我热爱这一行的平凡和伟大。老师，这是我立二等功和三等功的勋章。

席萌：(欣慰地)你们的理想都实现了，不管工作岗位在哪，却都为人民发出了光和热，做出了贡献。这是老师高兴的事。

同学合：是呀，我们的理想都实现了。

王文君：老师，快吹蜡烛吧，我可馋得流口水了。(大家大笑。)

主持人男：理想的实现前提是把握人生。把握人生，不是一天两天，也不是一年两年，它需要一个人用一生的时间，需要几十年如一日的耐力、恒心与毅力。更多的时候，把握人生的关键是要培养自己的习惯，坚持自己的原则。

主持人男：这里有一个理想瓶，我倡议，同学们将自己的理想写在心形纸上，叠成纸鹤等形状，放在这个理想瓶中，交给老师，二十年后再打开。

主持人女：请同学们有序的投放。(播放音乐《美好的甜蜜》)

主持人男：请同学大声的说出你的理想，从我开始吧！

第六项、请欣赏小合唱《淋雨一直走》

第七项、朗诵《理想》（高雪）

理想，一个既响亮而又富有诗意的名词，它是一种意志，一种精神，一种追求。

理想，对于我们来说具有非凡的魅力。我们想像鸟儿一样，在理想的天地间自由地飞翔；我们想用冰川雨雪给心灵一次彻底的洗礼；我们想用青春的双脚，去征服生活的崇山峻岭；我们想在夕阳余晖中将跋涉的身形塑成执著的剪影；为了青春的渴望，来吧，让我们一起走向坎坷不平而又遥远的里程！

理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，没有方向，就会失去前进的动力，一个人理想越高，生活就越纯洁，一个人追求的目标越高，人活得就越有意义。

雨果说过：人有了物质才能生存，人有了理想才能生活，生存与生活不同就是：动物生存，人则生活。对于人类来说，没有信仰和追求生活就会失去航向，我们都希望有一个有意义的人生，那我们就要树立崇高的理想。共产主义事业是人类历史最光荣的事业，它万古长青，永远芬芳。我们要树立共产主义理想，为共产主义事业而奋斗终身。

主持人男：的确，崇高的理想是一个人前进的动力，就像石墨要想变成金刚石需要依靠高压和烈火一样，理想的实现同样需要坚定的意志、顽强的毅力和脚踏实地的努力。

主持人女：丹柯穿过西伯利亚幽暗污浊的沼泽与密林，方实现理想，用一颗鲜红的心为人民迎来光明。

主持人男：布鲁诺拖着脚镣，赤足踏开混沌愚昧的荆棘，为理想、为真理献出了生命。

主持人女：路遥在饥寒挫折中完成名作《平凡的世界》，兰格力也是经历万般磨

### 【活动背景】

“一种理想，就是一种力！”一个人的有意识行为总是有一定的目标，这个目标不是内在的就是外在的。有理想，就是我们要为自己设立一个在未来需要达到的目标。这个目标可能是满足自身的需求的，也可能是满足外在人类需求的。有理想就是有目标，有了一个奋斗的目标，人的行为才会有努力方向，才会有去为之奋斗的强大动力。所以李大钊同志也曾这样告诫青年：“青年啊，你们临开始行动之前，应该定方向。譬如航海远行的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向走，才能有达到目的的一天，若是方向不定，随风飘转，恐怕永无达到的日子。”因此作为一名中学生，一个时代青年，确立自己的理想是非常必要的。

### 【活动目的】

培养学生的远大理想，激发学生的学习热情，培养学生的自信心，使学生明确学习目的。

### 【活动主题】

扬起理想的风帆

### 【活动准备】

- 1、准备歌曲《我的未来不是梦》、《怒放的生命》
- 2、小品：《二十年后的我们》、
- 3、课前布置写作短文《我的理想》。

### 【班会主持】

男女学生各一人

## 【活动过程】

一、主持人宣布班会开始。

二、营造氛围，明确理想重要意义

【故事】20世纪初沈阳一所小学。校长问同学们：“你们为什么读书？”课堂上顿时寂静无声。听了片刻，一个同学毕敬毕恭的站起来回答：“读书为了寻求生路。”话音刚落，另一位同学说：“为了光宗耀祖！”这时，一位同学从座位上站起来。他，浓眉大眼，昂首挺胸，大声回答道：“为了中华民族之崛起，腾飞于世界而读书。”当时这位少年仅12岁，他就是我们亲爱的周总理。就是由于他从小志向远大，理想坚定，所以他成为了全国人民乃至全世界人民敬仰的伟人。

播放歌曲《我的未来不是梦》。学生跟唱。

三、谈自己理想，实现理想，塑造自信心

(2)现实生活哪些事情最容易影响我们的意志，原因是什么？该如何处理？

学生自由发言，也可以大家推荐几名同学发言。

还可以点名提请同学发言。

主持人要注意及时带动用掌声鼓励、祝贺登台发言的同学。

主持人注意在每个人发言后稍作评点，并提请下一位发言。

四、演出小品《二十年后的我们》

(大致内容)老师询问了各个学生[队员1]老师我实现了我的志



向当了一名植物学家，我培育出一种能产石油的植物。春天种，秋天收，石油将取之不尽，用之不竭。(男) [队员 2] (军人扮相)我现在成为一名具有高科技水平的军人。我驾驶一种新型的隐形战斗机。它的性能要比美国的b—2隐形战机强百倍，能全天候执行任务，进入敌方领空时，雷达、红外线遥感、电子扫描都捕捉不到它的影子，甚至就在你的头顶飞过，你也看不到它的踪影，听不出一点声音，电子武器对它也无能为力。(男) [队员 3]我成为一名医生。我能让失明的人重见光明，让残疾的人恢复健康，近视、癌症、艾滋病患者只要吃了我制造的一粒药丸，马上就痊愈。(女) [队员4] (服装设计师)我已是世界的服装设计师。我设计了一种多功能的衣服：它能制造氧气，穿上它你就是在世界屋脊，也不会因缺氧而产生高原反应；在衣服的内部有一个感觉器，当你在学习生活疲倦时，它会自动按摩，还会放一些轻松的音乐；在下雨天，衣服上的帽子能自动变成一把雨伞；在夜晚，胸口的部分会发出亮光，让你在黑暗中看见道路；在口袋的边口有一个微型报警器，如果有小偷偷东西，它会报告，让小偷偷落网；在裤子的腰部有减肥器，能让你的身材保持苗条；在裤腿处有一个发电器，走路时，它能自动收集能量，供用电。哎，别说了，老师许个愿，我们吃蛋糕吧！

[主持人]是啊，未来是多么灿烂！我们的理想是多么美好！不管我们将来干什么，都是社会的需要，祖国的需要。为了将来能担负起建设祖国的重任，我们现在该怎么做呢？(稍顿)请同学们分小组议论，然后组长汇报讨论结果。(明白；要树立理想，发愤学习，才能适应未来的需要。)

## 五、努力实现理想，坚定信心，增强毅力

主持人继续引导话题，由理想转入现实。激励大家拼搏进取，为了实现理想而不懈努力。

## 六、班主任总结发言

提醒大家要把自己的理想与祖国的命运联系在一起，为了自己的未来、母亲的微笑、祖国的明天而拼搏！

## 《理想》

作者 流沙河

理想是石，敲出星星之火；

理想是火，点燃熄灭的灯；

理想是灯，照亮夜行的路；

理想是路，引你走到黎明。

理想是罗盘，给船舶导引方向；

理想是船舶，载着你出海远行。

七、 主持人宣布班会结束。

播放《怒放的生命》

一、 班会目的：

1. 使学生认识到生活的不易，并能以正确态度面对人生的挫折。
2. 使同学们明白，理想的实现是要付出很大的努力的。
3. 使同学们敢于面对自我的不足，并主动寻求帮助，到达理想彼岸。
4. 鼓舞全班同学的志气，全力以赴，争取明年高考的胜利。

## 二、班会形式

游戏，发言，师生交流，生生交流

## 三、主持人

班级主要班干

## 四、班会地点

班级教室, 多媒体辅助

## 五、班会流程

### 1回忆童年梦想

### 2游戏”玫瑰征途”

玫瑰是幸福的象征，谁都想摘取这朵幸福之花，然而. 玫瑰花下却是长满刺的茎。“玫瑰征途”便是一个模拟游戏，让同学们身临其境去感受成长道路的艰辛。游戏是残酷的，可以达到要求的人便可以奔向胜利的终点，而达不到要求的人便会惨遭淘汰。人生亦是如此，适者生存，不适者淘汰。因此，我们只有劈荆斩棘，勇往直前，才能拥抱理想。

### 〈3〉梦之航

每个人都拥有自己的梦想。拥有梦想便有一种动力，一种促使我们不断前进的动力。

在这个环节中，通过主持人与同学互动的形式，同学们主要讲述了自己心中的理想之地以及产生这种愿望的原因，同时也表明了自己将来想要成为怎样的人。通过这个环节，同学们更加认真地思考了自己未来的人生，更加明确了自己未来的方向。相信，有目的性而付出的努力，将会事半功倍。最

后，同学们把己手中的象征梦想的纸船贴在中国地图上，用行动来宣告自己的决心。理想之舟就在此时此刻起航了！

#### 〈4〉 面对不足，寻求帮助

班上同学自由发言，讲出自己在现阶段的学习生活中遇到的困难，寻求现场同学和老师的帮助。

#### 〈5〉 宣誓仪式

附：

誓词：

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

不知不觉之间，高考的脚步渐渐近了，留给我们的只有还不到一年的时间了。我们知道，作为高三的我们，承载着学校的深切厚望和父母的殷勤期盼。我们也深刻地明白我们的命运只能靠我们自己去改写，我们会用实际行动回报所有关爱我们的人，不让你们伤心，不让你们失望，我们时刻不忘伟大的高三(8)班的班级理想：“一个都不能少。”我们是一个团结的大家庭，我们是兄弟，我们是姐妹，我们要让兄弟姐妹们不仅有大学上，还要有好大学上。我们每一个人都不一个人在战斗，我们是一个无坚不摧的集体。我们勇于承担起时代赋予我们的神圣使命。在此，我们高三(8)班在此宣誓：

我们要以坚韧强健的意志，

以勇夺桂冠的信心，

以团结拼搏的精神，

以追求卓越的豪迈。

以挑战人生的信念，

只管耕耘，不问收获。

为了实现我们的宏伟目标，我们要拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。我们将全力以赴，永不放弃。从现在起，我们会以最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。让我们携起手来，挑战极限，满载领导、老师，父母对我们的期望，勇敢地起航，我们将用拼搏扼住命运的咽喉，用自信铸就明日的辉煌，在季延中学发展写下光辉灿烂的一页。

宣誓人：\_\_\_\_\_

#### 〈6〉 班主任讲话

班会结束，对本次班会进行评价并提出要求和期望。

#### (7) 小结：

- 1、本堂班会课形式较为活泼，内容丰富，气氛热烈。
- 2、时间有限，活动过程较为仓促，一部份活动所花时间较长，效果并不一定理想。
- 3、本次班会重点放在学生自由发言上，同学们针对自身的问题向老师和同学请教，其实这个环节完全可以独立成为一堂班会课。
- 4、开班会课不能面面俱到，就有所侧重。

### 高三毕业班会宣传语篇三

班会意义：

流沙河曾在《理想》中写到：“理想是石，敲出星星之火；理想是火，点燃熄灭的灯；理想是灯，照亮夜行的路；理想是路，引你走向黎明！”因此，本次班会就是结合目前高中学生学习生活状况，从同学们思想实际出发，以“理想三部曲”的形式，通过小型的诗朗诵等表演，激起学生心灵的浪花，增强自尊自信自强的精神，并让同学们更加明确自己心中的理想，了解成功的花朵是需要努力和艰辛去拼凑的。

准备工作：案例筛选、照片收集及排版、音乐选择、ppt的制作、节目编排准备。

班会流程：

一、导入：背景音乐选取苏打绿的《相信》，由主持人引出班会主题。

二、班会第一部分：我想飞，多远都不会累。同学们在班会上发言、交流自己的目标或理想；第一组同学进行伴乐朗诵《我很想飞，多远都不会累》。

三、班会第二部分：隐形的翅膀。小游戏，名人名言的作者抢答；班主讲述1-2个自身经历过的具体事例，并播放名人事例，找同学发表感受；第二组同学表演爵士舞《crymeout》

四、班会第三部分：最美的太阳：第三组同学唱起《最美的太阳》ppt上播放自高二以来拍摄的班级参加各种活动的照片及同学们点滴的生活记录。

五、班会结束。

班会详细内容：

一、导入：背景音乐苏打绿《相信》

主持人开场：

同学们，理想深刻在我们的每个细胞里，跟随着全身的血液流淌，跟随着心脏的跳动而张狂；理想让我们像太阳一样灼烧在碧空下，每一个节奏都紧张异常。如果说我们在那片蓝天下幻想过什么，奢望过什么，期盼过什么，怀疑过什么，铭记过什么，这仿佛预示着我们每一个举动，每一句话语，都只为了这两个字——理想！所以，今天让我们一起扬帆远航，载着长风破浪会有时的激情与壮志，去追寻我们心中最美的太阳。

二、下面我们一起进入第一部分：我想飞，多远都不会累。

相信在座的每一位同学，都有属于你们心中的梦想，那么下面请同学们一起来交流一下吧。（请2-3名同学起来交流，时间在3分钟左右）

谢谢同学们的发言。

穆旦曾经说过：“没有理想的人像是草木，在春天生发，到秋日枯黄，对于生活它做不出总结，面对绝望它提不出希望。没有理想的人像是流水，为什么听不见它的歌唱？原来它已为现实的泥沙，逐渐淤塞，变成污浊的池塘。”

下面请欣赏配乐诗朗诵《我很想飞，多远都不会累》。

三、主持人：谢谢同学们带来的精彩表演，我们一起进入下一部分：隐形的`翅膀。

同学们，在漫漫的追梦的旅途上，我们哭过、笑过、成功过、失败过。当种种情形摆在我们眼前时，我们又该如何抉择呢？是的，追逐理想的旅途上并没有人们所期待的一帆风顺，面对成功，人们总是欣喜万分，因为它是我们努力的认可；面对失败，人们总是黯然神伤。可是，这航程本来就是有波浪，

有涟漪，有坎坷，有崎岖的。

小游戏环节□ppt上显示5句关于理想的名言，同学们用抢答的方式答出作者。答对的同学由专门颁奖的同学颁发神秘小礼物(棒棒糖)。

班主任讲述1-2个自身经历过的努力奋斗，克服困难，拥抱理想的具体事例，播放名人事例，5-8分钟左右，找1-2名同学发表感受，3分钟左右。

听了同学们的发言，也让我颇有感触。接下来，请同学们掌声欢迎第二组同学给我们带来的爵士舞□crymeout□(3-4分钟)。

四、主持人：我们绚烂的理想，我们美好的理想，我们远大的理想。理想就是一座难以攀越的高峰，需要我们以勇气和毅力去征服，理想就是一股清凉甘甜的山泉，需要我们用坚韧和耐心去找寻，在理想的路上，我们有太多要感谢的人。在理想的征途上，我们有太多要铭记的事。\_班，不是梦的终点，而是飞翔的起点。“我的世界因为有你才会美，我的天空因为有你不会黑。”(音乐响起，第三组同学唱起《最美的太阳》□ppt上播放自高二以来拍摄的班级参加各种活动的照片及同学们点滴的生活记录)。

五、主持人总结：同学们，我相信，大浪淘沙，方显真金本色，暴雨冲过，更显青松巍峨。在生命中最缤纷的岁月里，愿你们能策马扬鞭，奔驰在青春的原野。在洗濯过尘世的浮华，染尽了流年的芬芳后，灿烂的挥手告别昨天的迷惘，迎着阳光，映着斑驳的色彩，去追寻你们生命中最美的太阳！

《高三面对毕业班的各种压力》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：



点击下载文档

搜索文档

## 高三毕业班会宣传语篇四

班会目的：中考已进入倒计时，学生已经进入“心理高原”期，苦闷、焦虑、急躁，学习效率不高、情绪不稳定等。有必要提供机会让学生吐露自己的内心苦恼、宣泄自己的情绪、缓解中考前的压力，让学生彼此交流自己的缓解方法，坦言自己的观点。

班会形式：问题讨论式（由班长主持，对同学发问，进行探讨）

班会过程及内容：

教师：适逢期末考试前的一节晚自习，教室里一片沉寂，仅有笔尖划过纸张和书页翻动的声音，众学子在灯下苦读备考，这时寂静的教室内传出“咣当”一声，一学子因椅子腿断裂而猝然摔倒在地。俄而，一男音从桌下飘出来：“唉，学习压力太大了！”

进入初中以来我们已经多次步入考场，一次次考场的征战，磨练了我们的毅力，培养了我们应试的技巧与心理，随着决战中考的时日一天天来临，我们承受的心理压力会越来越大，而中考又是我们必须直面的现实，今天我们在这里各自坦言，道出自己的心声。你有一个思想，我有一个方法，我们交换了，彼此就都拥有了一个思想与方法，敞开你的心扉，尽情地畅言。

学生a[]中考的压力是源自我们对成绩的期盼，担心自己能不

能考好或怎样考得更好。造成平时惴惴不安、急躁，越发觉得别人在进步而自己退步。但若退一步想，我考得好与不好，父母都会欣然接受，父母总是站在我们的一边，是我们的精神后盾。中考仅仅是人生中的一次挑战与机遇，不断地去夺取人生更高的目标。

学生b□考场如同战场，胜败乃兵家常事。失败是最叫人痛心的事，更别说接连失败了。我曾因失败而一蹶不振，苦恼、烦躁……无以言表，想找个人倾诉，可是，每每看见别人在埋头苦学，又不好打扰，于是我拿起了电话，将心中的郁闷一吐而快，对着电话我大声哭泣。几次倾心的交谈之后，我觉得自己似脱胎换骨，心情愉快，目标明确，心态平静。我要告诉大家，当我们有压抑时，一定要向那些可以交谈的对象尽情倾诉，无论父母、老师、同学还是远方不相识的人。

学生c□我想提醒大家，面对压力，我们不妨来点“阿q精神胜利法”，或许你的心情会舒畅；再者我们可以在自己的每天都看得见的地方，写下最能鼓励自己的话语，给自己加油，给自己鼓劲，增强自己的信心。

学生d□自信是一个人成功的支柱。但自信并不等于骄傲，它意味着你可能比别人拥有更多的机会，不怕你做错，就怕你不做。自信来自于对自己的准确评价，来自于认清自己的优势与不足。它更来自于我们能给自己找出一个合适自己的期望值，如此在压力面前我们就会乐观而信心百倍的前行。

学生e□同学们，我们是中考的同路人，因此，我们是对手，也是朋友。同学之间既有竞争，又是携手前行的朋友。别担心别人超过自己，互相帮助共同进步，是我们的应该具备的心态。你帮助了同学，也会得到别人的帮助，并会赢得真诚的友谊。在一种宽松的友爱氛围里复习迎考，其效果会更好。为此，我呼吁我们要团结互助携手走向考场，接受挑战。

学生f□进入初三，自己的情绪不知怎地，经常是莫名其妙悲

伤，有时只是一道题没做出来或做错了，就会使自己情绪进入低谷。静下心来想想，那些情绪都与自己的心态有关。每每在那里患得患失，一次测试考不理想便不高兴，一次失败就气馁……我深深懂得保持一个良好的心态是多么重要。烦恼往往是我们自己塞进自己的心房，而世界却不会因为我们的烦恼停止前行，中考不会因为我们烦恼而降低要求。毅力是我们前行的支柱，在高峰时能看到危机，在低谷时能看到希望，就没有什么能够阻挡住我们。永远不放弃自己的努力，我们才会成功！

学生g□等待别人弱下去，不如自己坚强起来中考的竞争对手不是别人，而是我们自己。让自己充实地走过每一天，只有自我成长才是成功中考的有力保障。山不就我，我就山，智慧不是与生俱来的，也不是到某个年龄就会到来。不断地战胜自己，克服自己的不足，弥补知识的缺陷，我们只能用坚实的脚步一步一步迈向中考。以坚强的毅力，扎实走好走后这段征战路，我们一定能成功，我们一定会成功！

学生j□把父母当作朋友，把心中的苦恼尽情得倾诉……天空会依然那么蓝，我们的心情会依然那么灿烂。良好的心态，快乐的心情给我带来动力与激情，更给我带来的复习的效率！

学生k□健康的身体是人生奋斗的本钱，在压力面前，保持自己的体力非常重要。锻炼自己的意志，跑步是一种有效方式；清醒自己，保持精力充沛，长跑是一种有效的方法。紧张的复习中，适当的跑步锻炼，有利于我们保持清醒的头脑与健康的体魄。

学生l□其实，考试中我们经常会有自己不理想的成绩时，所以我要说一次失败，那仅仅是一次人生必备的挫折经历。尽管失利是有些酸楚，有些苦恼，但我认为它更是一番必备的经历。我们没有必要把它放在心头，战场上一场战役，指挥者从不会过分计较一城一池的得失，他要取得全局的胜利，就必须不计较。我们也应该抓住中考这个决战时刻，不必为

平时一次或两次的失利而烦恼。

……

教师总结：对“放松中考压力”这个话题，同学们坦言的答案是丰富多彩的。你的方法，我的见解，他的忠告……都是为了一个目的，减轻压力，轻装上阵，决战中考。

其实，在我们每个人的心灵深处都有两个自我，一个阳光灿烂的自我，一个暗淡消沉的自我，在一般情况下两个自我于心灵深处偶有争执，当压力挫折来临之时，光明的自我往往会被暗淡的自我赶出我们的心房，我们的心房里仅留下暗淡。请大家记住光明的自我与暗淡的自我无时不在争执、拉扯，所以我们必须小心谨慎，才能保住光明的自我，而不让暗淡的自我得逞。

老师有一这样的问题：假如给你两枚硬币，你如何想办法把世界遮起来。答案很简单，把硬币放到眼前。很多时候，我们正是把问题放在了眼前，使自己不见天日，忽略了其实可以把问题放远点，换个角度看自己。悲观的人看到的是茫茫黑夜，而乐观的人看到的是夜空中满天星辰。汪国真告诫我们：心中无雨，雨也是晴！

记得有这样一个小故事：某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。这人说：“观音菩萨，普渡一下众生吧，带我一段如何？”观音说：“我在雨中，你在屋檐下，而屋檐下无雨，你不需要我渡。”这人立刻跳出屋檐下，站在雨中道：“我现在也在雨中了，该渡我了吧？”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我渡自己，而是伞渡我。你要想渡，不必找我，请自找伞去！”说完便走了。

第二天，这人遇到了难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，他发现观音的像前已有一个人在拜，那个人长得和观音一模

一样，丝毫不差。这人问：“你是观音吗？”那人答道：“我正是观音。”这人又问：“那你为何还拜自己？”观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”遇到问题，不要总是把希望寄托在别人身上，记住：成功者自救！心理的压力轻重、急缓来自我们自己，解铃还需系铃人，坦然面对，笑对压力，是我们应该具备的心态。

## 高三毕业班会宣传语篇五

男1：三年前，当我们踏入道林中学的时候，就决定了有今天这样一个特殊的日子。

女1：此时此刻，我们每个人带着兴奋喜悦的心情，带着丝丝离别的伤感和愁绪，忍着离别的泪水，相聚在这里。

女2：如果说我们当初相见是为了寻求知识，积蓄力量。那么我们今天相别则是为了实现理想，大展宏图。

男1：学校虽是宁静的港湾，我们终究要驶向广阔的大海，学校虽是安全的机场，我们终究要飞向蓝天。

总：亲爱的老师，谢谢您，为我们插入腾飞的翅膀。

女1：可爱的母校，感谢您，为我们扬起远航的风帆。

女2：我们无悔于自己的青春年华，我们无愧于道中这个大家庭，我们已经为三年的初中生活画上了圆满的句号。

男1：我们就要毕业了，满载多年采撷的累累硕果。我们就要走了，满载着母校师生的切切深情。

女1：我们即将在人生的征途上跨出新的第一步，我们应该为自己而自豪！为母校骄傲！

合：现在宣布：道林中学20xx届129班毕业班会现在开始。

男1：首先，请全体起立，面向讲台！齐唱班歌《我相信》。

女2：同学们，相聚情依依，离别情更长，难忘三年苦读，我们流过汗，我们永无悔。

女1：今天，我们站在这里，站在毕业的门槛上，一同回首初中三年的温馨时光，一同开启我们心灵的感恩之旅；让我们一起感恩母校。扬帆起航。

男1：回顾在三年的学习生涯，同学在争辩与磨合中留下了太多值得回忆的情景与往事

女1：同学们，三年的初中生活，我们的老师付出了辛勤的汗水，付出了慈母般的情感。现在我们毕业了，不要忘记母校，不要忘记为我们奉献的老师和工作人员。他们甚至比你的父母更了解你的愿望要求，更明白你的喜怒哀乐，更知道你的优点瑕疵。现在我们有请我们班主任老师讲话。欢迎！

女2：黄老师表达了对同学们的眷恋之情，提出了希望和祝愿，说出了全体老师的心声：不管你们到了哪里，老师永远和你们在一起。

男1：今天我们毕业了。但毕业不是结束，而是欢呼开始；毕业不是庆祝完成，而是宣布进步。就让我们青春的生命之舟在新的岁月港湾里启航，直挂云帆，乘风破浪。

女1：再一次向美丽而亲切的母校，对朝夕相处的恩师，表达我们的感激之情。让我们共同祝愿我们的母校越办越好，我们的老师桃李满天下，祝同学们前途似锦。

合：道林中学20xx届129班毕业班会到此结束。