

# 凝聚青春力量班会心得 弘扬雷锋精神凝聚青春力量演讲稿(优质6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 凝聚青春力量班会心得篇一

大家好！

“学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党。爱憎分明不忘本……”一唱起这首歌，我的心情就激动不已。

我记得雷锋曾说过：“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到为人民服务之中去。”他是这样说的，也是这样做的。

22岁的生命对你而言，是不是太短了？可是雷锋却在这有限的生命里做尽了无数的好事，他把真、善、美播种在人们的心田。

一次，在火车站，雷锋遇见一个老奶奶不停的哭，雷锋上前一问才知原来老奶奶出门探亲，刚到这里，钱给弄丢了。雷锋什么也没有说，把自己身上的钱都给了这位老奶奶，便匆匆的走了。如果你遇到这种事，你会把自己身上的钱都给她吗？应该不会吧！可雷锋却把钱都给了她。

雷锋，他就是这样的无私！雷锋，你可真是我们的好榜样啊！你的精神是不会因为时代的变迁而淡化的。雷锋，我一定会像你样乐于助人，全心全意为人民服务的，让你的精神永远的传扬下去。

## 凝聚青春力量班会心得篇二

一个年青的生命，在抗击新式冠状病毒攻坚战防控第一线因过度劳累而猝死，咱们不能不为他怅惘与心痛。他叫宋英杰，是湖南省衡山县东湖镇马迹卫生院药剂组副组长，他出生于1992年，他正值青春年华，是人生的黄金期。他因公殉职，死的巨大。由于，他是为公民利益献身，咱们应当向他致哀。

据我国青年网2020年2月4日报导，衡山县东湖镇马迹卫生院药剂组副组长宋英杰，在抗击新式肺炎疫情作业中因多日接连超负荷作业，劳累过度。宋英杰从大年初一同参加高速路口排查团队坚持值勤，并单独担任卫生院库房医疗物资分发，接连十天九夜斗争在防控一线。“我年青，我扛得住，这些作业让我来”，成了他的口头禅。3日零点值勤完毕交接完班后回到宿舍，因过度劳累引发心源性猝死，因公殉职。

全国公民应当永世不忘宋英杰这个姓名。由于，他在抗击新式冠状病毒的攻坚战中没有苟且偷生；由于，他据守在抗击新式冠状病毒第一线，没有把自己的生命看得那么娇贵，而是奋不顾身，坚决果断把自己年青的生命献给了党和公民；由于，正是由于他忘我脚踏实地的作业，才干让更多大众安全度过新式冠状病毒的风险感染期。为维护大众生命安全，宋英杰死得其所，阐明他现已把咱们党一心一意为公民服务的种子根植于公民的土地上，阐明这颗种子现已在公民中心生根发芽和开花成果。并且，正是由于硕果累累，让他愈加感到职责严重，为公民服务的脚步一刻也不能中止。

一个在抗击新式冠状病毒第一线奋不顾身的人，他才干把党和公民的利益放在第一位，他才干用自己的生命托起大众心中的太阳，他才干在党和公民之间架起一座志同道合的桥梁，他才干做到“心中有党、心中有民、心中有责”。所以，当他挑起抗击新式冠状病毒攻坚战这个千斤重担的时分，他一向不敢有一点点的松懈。由于，时刻便是生命，时刻便是功

率，时刻便是职责，疫情便是指令。

尽管宋英杰仅仅是一个副组长，是个芝麻官。可是，他却觉得这个副组长的职责比千斤重担都重要。只要坚决果断和义无反顾地承担起抗击新式冠状病毒攻坚战的前史重担，才干不辜负党和公民的教育培养，才干无愧于党和公民的信赖与重托，才干不给自己和90后的这个团体丢人；只要在要害时期经得起党和公民的检测，才干无愧于医务作业者这一崇高作业；只要把不忘初心和紧记任务转化为实际行为，才干产生为公民服务的动力。

宋英杰仓促走了，咱们有必要向他默哀，为他送别；宋英杰仓促走了，当地党和政府要关怀和照顾好他的爸爸妈妈和其他亲人，宋英杰仓促走了，咱们要学习他爱岗敬业、忘我贡献、勇于担任和统筹兼顾的精力，不能让这位抗击新式冠状病毒的公民英豪在天堂留下。

### 凝聚青春力量班会心得篇三

14，15岁的女孩子几乎都进入了青春期，身体发育产生的生理、心理等一系列变化，为了消除孩子们成长过程中的恐惧、紧张心理，避免尴尬场面的出现，向同学们讲解一些女性的生理知识非常有必要。

教师开场白：我今天不仅是以老师的身份，同时也是以朋友、母亲或者是大姐的身份和大家聊聊女性的身体。我想我们班绝大多数同学都经历了初潮，那说明你们长大了，但是你们真正了解你们的身体吗？你们知道怎样保护自己的身体吗？以下我向你们展示的内容会帮助你们更好地了解自己的身体，还会回答你们心中存在的一些问题。希望大家能够抛开羞涩，大大方方地参与讨论。首先让我们观看一个关于青春期的短片。

讲解女生青春期生理教育内容。

## 1. 认识你的乳房

乳房的功能：少女乳房发育因人而异：选择合适的胸罩。

## 2. 月经

初潮；月经周期；注意事项；痛经；白带异常

## 4. 女孩子的自我保护

教师总结：希望从这节课中，同学们可以了解基本的生理卫生保健知识，同时也做一个自尊自爱懂得自我保护的女孩子。

教师点评：这节课对女生非常有用，在上课结束时，学生齐声对我说：“谢谢你，老师。”听了这句话，我很满足。这节课也大大缩短了我和我班级里女生之间的距离，增强了她们对我的信任度和亲密感，课后立即有两位女生来找我咨询她们的生理疑问，我觉得通过这样一堂课使得学生更加了解自己的身体，同时也提供给她们一些方法，去面对生活中可能出现的问题，这对于处于青春期的女生来说很重要。

## 凝聚青春力量班会心得篇四

绿色——我们永恒的追求

### 二、活动目的

1、通过活动使学生认识到环保的重要性，激发学生的环保责任感和使命感。

2、让学生认识到现在环境的破坏程度，树立危机意识。在生活中养成良好的环保习惯。

### 三、方法：

把主动权交给学生，讲授、活动与表演相结合，在自由、轻松地氛围中激发他们的责任感，发出倡议，保护环境。

### 四、活动步骤

#### 1、活动准备

- (1) 搜集、整理有关环境的材料。
- (2) 保护环境措施的材料。
- (3) 投\_、录音机、关饰。
- (4) 主持人：康许昌

#### 2、活动实施

##### (1) 引入主题

古往今来。地球妈妈用甘甜的乳汁哺育了无数代子孙。原来的她被小辈们装饰得楚楚动人。可是。现在人类为了自身的利益。将她折磨得天昏地暗。人类只有一个地球，而地球正面临着严峻的环境危机。[救救地球”已成为世界各国人民烈的呼声。

我为周围环境的恶化而感到心痛。我想：作为未来\_人的青少年。如果不了解人类环境的构成和环境问题的严重性。无视有关环境保护的法律法规。不去增强环境保护意识。自觉履行保护环境的义务的话。我们的生命将毁在自己的手中。老天将对我们作出严厉的惩罚。为此我下定决心要从我做起爱护环境。保护我们这个赖以生存的家园。做一个保护环境的卫士。

触目惊心的环境污染随处可见：天空昏暗、空气污浊、污水横流、垃圾围城……，连远在冰天雪地的南极企鹅体内也发现ddt等农药残余，珠穆朗玛峰遍地狼藉？蓝天碧水已经成为许多人儿时的记忆和遥不可及的梦想。

(2)主持人告诉大家一组数字，然后请大家“我知道的环境破坏”进行讨论。

1、每分钟损失耕地40公顷；2、每分钟土地沙漠化为11.4公顷；3、每分钟有4700吨泥沙入海口；4、每分钟有8500吨废污水排出；5、每年全世界约有1500万人口死于水污染及环境污染，6、每分钟有28人死亡。

(3)讨论。

我们应该怎样保护环境，应从几方面着手？

### (一)社会环境的保护

首先，必须遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或者容器内，特别是不要乱扔废电池，因为一节废电池中所含的重金属，如果流到清洁的水中，它造成的污染是非常厉害的。

其次，在学习中，要尽量节省文具用品，杜绝浪费，比如，铅笔是用木材制造的，浪费了铅笔就等于毁灭了森林。

第三，应该尽量避免使用一次性饮料杯、泡沫饭盒、塑料袋和一次性筷子，用陶瓷杯、纸饭盒、布袋和普通竹筷子来替代，这样就可以大大减少垃圾的产生。

第四，虽然泡泡糖是小朋友们十分喜爱的糖果，是一种有益于人体健康的食品，但是，千万不要乱扔咀嚼后的胶基，因为它会到处乱黏。在吃的时候，可以先将它的包装纸收好，

用来包裹吐出来的胶基，然后，再将它扔到废物箱内。

第五，不要随意捕杀野生动物，尤其不要吃人类的益友——青蛙，因为1只青蛙1年内大约能吃掉1.5万只昆虫，其中主要是害虫。

第六，要爱护花草树木，不破坏城市绿化，并且积极参加绿化植树活动。

第七，离开房间时，关上电灯并且拔掉电视机、音响、计算机等的电器插头。

第八，即使在最寒冷的地方，也没有必要使室温超过18℃，如果你觉得冷，可以多穿一点衣服。

第九，尽可能用节能灯代替普通灯泡，尽管它的价格相对贵一些，但它的耗电量只及普通灯泡的一小部分。

第十，用密闭容器代替塑料包装物来储藏食物。

第十一，购买饮料尽可能选择可回收再利用的罐装饮料。

第十二，请携带自己的购物袋去购物，以避免使用不可回收利用、不可分解的塑料袋。

第十三，节约用水，在刷牙时，请关闭水龙头。

第十四，园丁应施用有机

肥料，如混合肥和粪肥，避免

使用杀虫剂和除草剂，因为它们会渗入泥土，危害水源。

第十五，开车时减速行驶，这样耗油量小，还可降低二氧化碳的排放量。

第十六，尽量以步代车或骑自行车。

无论是过去、现在，还是未来，也无论是家庭、国家，还是世界，环境永远是我们的朋友，善待朋友，就是善待我们自己。

(4)请同学从社会、学校、家庭等说说保护环境的事例。

1、广州保护白云山，整治珠江水，波光映晴的美是成为每一个广州人的骄傲。

2、甘肃从提高公民的环保意识入手，大力开展“保护母亲河——天天环保”行动和“生态家园”、“绿色学校”、创建活动，公众的环保意识明显增强。

3、临泽县不断加大三北防护林、防沙治沙、退耕还林、沼气建设与村容环境整治的“五改”，加快以改善乡村环境为主的新农村建设。

4、马斯河谷烟雾事件：1930年比利时马斯河谷工业区由于二氧化硫和粉尘污染，一周内有近60人死亡，数千人患呼吸系统疾病。

5、美国洛杉矶的居民，在1943年发现空气中有一种微白的薄雾，有时带有黄褐色，刺激人眼疼痛和流泪，这种薄雾日趋严重，但直到10年后才找到真正的祸首——汽车。1955年和1970年洛杉矶又两度发生光化学烟雾事件，前者有4000多人因五官中毒、呼吸衰竭而死，后者使全市3/4的人患病。

(5)开心辞典环保知识问答

1. 全国\_\_\_\_\_的地下水体遭到污染□a.10b.25c.40

4. 南极洲上空的臭氧空洞是大洋洲的\_\_\_\_\_倍a.4b.3c.2



6、人类目前面临着哪些环境灾难？

答：水污染、空气污染、植被萎缩、物种濒危、江河断流、垃圾围城、土地荒漠化、臭氧层空洞等。

7、当代人类面临的三大难题是什么？答：人口膨胀、资源短缺、环境恶化。

8、选用什么样的洗衣粉能减少水污染？答：无磷洗衣粉。

9、日常生活中怎样节约用水？答：随时关紧水龙头、一水多用、保护水源等。

10、什么是绿色消费？答：用环保的眼光去选购和使用商品

11、“地球日”是哪个国家提出的？答：美国

(6) 学生谈感受

(二) 学校环境的保护

1、主持人发言，介绍班会的主题，绿色校园的含义

绿色学校指学校在实现基本教育功能的基础上，以可持续发展思想为指导，在学校全面的日常管理中，纳入有益于环境的管理措施，充分利用学校内外的一切资源和机会全面提高学生环境素养的学校，环境素质和行为是绿色学校所有学生生活和道德精神的内在组成部分。

绿色学校，不能等同于绿化学校，或者是环保学校。

“环境美”、“语言美”、“行为美”这三项是“绿色校园”这项活动的内容。

绿色环境是健康的一种象征。绿色能带给我们生机、带给我

们活力!而绿色校园中的“绿色”我认为就不单只是一种颜色那么简单!

走进我们如今洋溢着书香味的校园,你会被那迷人的风景所吸引。高大现代化的教学楼,郁郁葱葱的树木,还有鲜艳夺目、争奇斗艳的花卉。漫步在校园里这一派绿景下,会使你感到精神振奋、心情舒畅。校园中的绿色风景,对我们同学是极其有益的。不是吗?一节课后,站在走廊上看看校园中的绿,让我们大饱眼福,也使精神达到更高、更好的状态!在课余时间,同学们又可以在校道上走走,看看周围的景物,不是有置身花园之感吗?!由此校园的美好可见一斑!所以,我们就应该让校园中的绿色永存!在平时培养不随意践踏草地,不攀折树木花草,勤于打扫,见到垃圾主动拣起等等的习惯。久而久之,校园必将越来越美!

2、引导分析校园中值得注意的环保问题及其带来的严重影响。

全班分成五个小组,老师指定组长,然后各组长集中本组同学交流组长记录整理。五个组长将记录材料在班会上宣读。

3、保护校园美丽、整洁的环境,我们有哪些工作要做。

(1)学生代表上台发言。

(2)教师小结:通过刚才各个组的代表同学上台发言,我们看到,我们在校园环境保护方面需要做的事情还很多,上台发言的同学提出了不少很好的意见。我想可以这样概括:爱护校园,人人有责;环保问题,人人重视,从我做起。

4、目前我们迫切需要做而且能做好的几件事是:

(3)各班负责把本班卫生区域的草地圈围好,自己平时不践踏草地,也制止别人乱踏草地行。

(4)提高自身环保意识，不做乱扔垃圾，随地吐痰等破坏环境的事。

(5)在同学中以身作则，起好模范带头作用，认真宣传环保知识

(6)组织同学成立清洁小分队，定期清理校园的楼道，公共设施等。

(7)可成立绿色小分队，领养校园中的草地，树木。关注它们的成长，给它们浇水，施肥。

## 5、学生谈感受

### 五、结束语

最后，班主任总结。

我建议同学们应该做到以下几点：倡议亲爱的同学们，环境保护是一项长期而又艰巨的任务，让我们珍爱生命，善待自己，保护好我们的环境家园吧！希望每个同学都能自觉养成良好的卫生习惯，为校园环保做点力所能及的事。大家在这次活动中了解到了许多环保知识，也认识到了环境保护的重要性。我希望大家能树立良好的环保意识，从身边小事做起，做一个文明学生。只有我们自己对社会负责，对环境负责，我们才能获得舒适的环境，美丽的校园。当我们漫步于绿树环绕，鲜花盛开的校园，大家就会感受到，播种绿色就是播种希望。让我们携起手来，共创一个美丽的绿色校园。让我们生命的每一天，天天都是环境日！

## 凝聚青春力量班会心得篇五

关于“抗疫精力”的丰盛内在，总书记在抗疫期间不一起刻、不同场合的系列讲话中，从不同视角进行了论说。

在抗击新冠疫情的要害时刻，2020年3月10日，总书记在湖北省调查新冠疫情防控作业时指出：“在这场严峻斗争中，武汉公民识大体、顾全局，不畏艰险、刚强不平，自觉遵守疫情防控全局需求，自动投身疫情防控斗争，作出了严重贡献，让全国全国际看到了武汉公民的坚决不移、高风亮节。”由此，咱们可以开端把“抗疫精力”的丰盛内在进行凝练。

### 一是勇于担当、甘于贡献的任务精力

勇于担当、甘于贡献便是事不流亡、义不逃责的家国担任和舍己救人、忘我贡献的精力境界。疫情面前，每一个心存国家大义的个别都怀揣前史任务，勇担社会职责，为抗疫斗争贡献涓滴之力。正是由于有许多人的勇于担当和甘于贡献，才铺展开来一幅生动雄壮的抗疫画卷。

### 二是同舟共济、同舟共济的联合精力

同舟共济、同舟共济便是同甘共苦、同舟共济的倾力扶持和世人拾柴、联合一心的凝心聚力。疫情面前，亿万公民携手同心、联合合作，我国公民骨子里镌刻的“一方有难、八方援助”的联合精力被新冠病毒这一无形的敌人再度激起。从省际之间对湖北的对口帮扶，到民间自展开开的对湖北的个人协助；从一批批医疗队奔赴湖北，到加急出产的消杀产品捐献给指定收治医院；从农业大省山东各地“搬迁式”的新鲜蔬菜援助走红网络，到捡废品白叟捐款、网友“云买单”等一系列暖心行为.....全国公民一向心往一处想、劲往一处使，会聚成强壮的抗疫合力。

### 三是勇于斗争、勇于成功的斗争精力

勇于斗争、勇于成功便是知难而进、不平不挠的奋斗毅力和一往无前、无所害怕的必胜信心。新冠疫情延伸之敏捷，结果之惨烈，应战之丧命，不啻为一次全球严重应战。从重症病房分秒必争的救治到城乡社区挨家挨户的排查，从工厂车

间加班加点的出产到科研试验室废寝忘食的攻关，从很多根底试验到新冠疫苗志愿者以身试“苗”；从“火神山”“雷神山”的神速建成，再到一座座方舱医院开端收治患者，每一场都是硬仗。在这一进程中，咱们没有撤退，只要冲击；没有退让，只要战役。我国公民勇于斗争的精力摹画出一幅新年代“战瘟神”的雄壮画卷，从中咱们看到巨大的我国公民在面对严重应战时的不平身姿，听到了巨大的中华民族在阅历苦难时迈出的坚决脚步。

#### 四是尊重规则、求真务实的科学精力

尊重规则、求真务实便是掌握规则、精准施策的战略行动和尊重生命、科学防控的谨慎情绪。疫情面前，尊重科学规则、加速科研攻关，在与时刻赛跑、与病魔反抗的进程中高扬科学精力，坚持用事实说话尤为重要。关于新冠病毒，传统的消杀方法难以收效，因此有必要从提醒病毒生成和展开的规则下手，进行科学认知和解读。这不仅是进行疫苗研制等科学攻关、构成科学治疗计划的必定要求，也是科学防控、精准施策的重要条件。疫情面前，硬身手才是硬道理，身手过硬的专业人才和科学方法的有用应用是抗疫的要害，对疫情的正确判别和处理无一不根据专业常识与技能。一起，人工智能和大数据等先进技能又让抗疫作业如虎添翼，为疫情防控供给了强壮的技能支撑。

#### 五是命运与共、共克时艰的全国精力

命运与共、共克时艰便是相互协作、共渡难关的全国情怀和文明精力。国际正在阅历百年未有之大变局，而新冠疫情的全球延伸则是大变局年代的一大杰出表征。在人类面对病毒这一一同敌人的时分，是命运与共仍是嫁祸于人？是共克时艰仍是制作特殊“政治病毒”？作为一个负职责大国，我国一向秉持人类命运一同体理念，极力为各方供给协助，表现了我国作为一个社会主义大国的全国情怀和职责担任，也使人类命运一同体理念在国际社会熠熠生辉。

## 凝聚青春力量班会心得篇六

- 1、增进同学们对彼此的认识；
- 2、促进同学们对班级凝聚力的认识；
- 3、增强班级凝聚力

### 一、故事引入，引出主题

老师：同学们，在揭示我们本次班会的主题前，我想给大家讲一个故事。这个故事是这样的：话说有一个装扮像魔术师的人来到一个村庄，他向迎面而来的妇人说：“我有一颗汤石，如果将他放入烧开的水中，会立刻变出美味的汤来，我现在就煮给大家喝。”这时，有人就找了一个大锅子，也有人提了一桶水，并且架上炉子和木材，就在广场煮了起来。这个陌生人很小心的把汤石放入滚烫的锅中，然后用汤匙尝了一口，很兴奋的说：“太美味了，如果再加入一点洋葱就更好了。”立刻有人冲回家拿了一推洋葱。陌生人又尝一口：“太棒了，如果再放些肉片就更香了。”又一个妇人快速回家端了一盘肉来。“再有一些蔬菜就完美无缺了。”陌生人又建议道。在陌生人的指挥下，有人拿了盐，有人拿了酱油，也有人捧了其它材料，当大家一人一碗蹲在那里享用时，他们发现这真是天底下最美味好喝的汤。故事讲完了，大家知道这个故事其中蕴涵了什么吗？（学生讨论片刻，与老师交流看法）

老师总结：这个故事就是在说团结合作会产生一种神奇的力量，而我们把它称之为凝聚力，那不过是陌生人在路边随手捡到的一颗石头，是凝聚力让那锅汤变得如此美味。其实只要我们愿意，每个人都可以煮出一锅如此美味的汤。当你贡献自己的一份力量时，众志成城，汤石就在每个人的心中。我们本次班会就一起来感悟一个平凡但离我们很近的话题：班级凝聚力——和谐的班级我的家。大家觉得我们班的凝聚

力如何啊？（询问学生看法）

## 二、引发讨论，呼应主题

老师：你们是用什么标准去评价班级凝聚力的呢？为什么说我们班的凝聚力一般般？我们首先就一起来讨论一下：“在我心目中具有班级凝聚力的班集体是这个样子的……”大家都来谈谈自己的看法吧，什么样才算一个有凝聚力的班集体呢？（学生们发表看法，老师针对性地进行点评）

## 三、趣味游戏，体验主题

老师：嗯，很好，大家都说出了自己的看法，一个班级的发展，主要的就是依靠强大的凝聚力作为后盾。凝聚力是指团队对成员的吸引力，成员对团队的向心力，以及团队成员之间的相互吸引。大家刚刚谈到的都是自己真实的想法，下面我们一起来玩游戏，让大家在参与游戏的过程中，体验感受一下班级凝聚力需要什么。

### （投影）游戏一：串名字游戏

游戏方法：小组成员站成一排，从第一名同学自我介绍（学号、姓名：“我是xx号的xxx”）□第二名同学接着介绍（我是xxx后面的xxx）□第三名同学介绍：我是xxx后面的xxx的后面的xxx□依次下去……，最后介绍的一名同学要将前面所有同学的名字、单位复述一遍。

（此游戏使同学们在笑声中增进对彼此的了解）

### （投影）游戏二：猜猜你是谁？

游戏方法：

1、每一位同学用一张纸写上自己的特征（可以是外貌特征，

也可以是性格特征等)

2、收集所有的纸张，放在一起。每次请一位同学上讲台抽贴纸并念上面的内容，给一次机会猜出该纸张的主人，如不正确，可请另一个同学帮忙，若正确，则由该同学可继续抽纸张猜人名；若不正确，则纸张主人主动站出来承认后，由其继续抽纸张猜人名。

(投影)游戏三：衔纸杯传水

游戏方法：六人一组，一组男生一组女生，分二组同时进行比赛。老师将水倒入第一名同学所衔的纸杯内，第一个同学衔着杯子将水倒入第二个同学所衔杯子……一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入讲台上的小杯中，看哪一队杯内的水多，则获胜。

老师：好了，这个游戏我们就玩到这里，看台下都笑倒一片，其实在这个游戏的过程中，大家已经在体验什么是齐心协力了，大家为着同一个目标，相互配合，投入执着地完成自己分担到的任务，使得整个团队可以在最后共同把任务完成。三个游戏其实就是告诉大家增进凝聚力需要什么。

四、讨论总结，升华主题

讨论：我对增强班级凝聚力的建议……

老师：结合我们刚刚玩的游戏，大家可以畅所欲言，谈谈自己的想法，一起来讨论一下。（学生畅所欲言）

最后，老师作总结，主题班会结束。