

励志的班会班会记录(模板9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

励志的班会班会记录篇一

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。

励志的班会班会记录篇二

鼠疫作为一种传染病，一直以来都是威胁人类健康的大敌。为了加强 广大学生的防控意识，学校在近期组织了一场关于“防鼠疫”的主题班会。通过参加这次班会，我深刻认识到了鼠疫的严重性以及预防与控制的重要性。以下是我对这次主题班会的心得体会。

首先，班会上给我们进行了一次形式多样的鼠疫知识普及。老师通过图文并茂的PPT[]生动有趣的案例以及实践讲解，向我们详细介绍了鼠疫的传播途径和症状特点。原来，鼠疫是通过被感染鼠类或被鼠蚤叮咬的方式传播的，而且病情发展迅速，一旦感染病原体就会出现严重的发热、淋巴肿胀等症状。通过这次普及，我们学到了很多相关知识，提高了防控能力，这对我们未来的生活与工作都大有裨益。

其次，班会中给我们进行了一次实地参观，亲身感受到了防控鼠疫的工作。我们来到了学校防疫办公室和学校食堂的厨房，亲眼目睹了全方位的防疫措施。厨房工作人员在制作食物前要进行全面的个人防护，确保疫情不会通过食品传播。防疫办公室的工作人员采取多种措施，比如封堵进出通道、定期灭鼠消毒等，确保了校园环境的整洁和安全。通过实地参观，我深刻理解到了防控鼠疫需要全社会共同努力，每个人都要有自己的责任心和防控意识。

再次，班会中还邀请了一位疾病预防控制中心的专家给我们做了讲座。专家从鼠疫的防控策略和应急预案角度入手，向我们讲述了如何应对突发公共卫生事件。他强调了预防措施的重要性，特别是在早期诊断与隔离、疫苗研发与配送等方面需要加强。通过与专家的交流，我们深刻认识到防控鼠疫需要全面策略，只有全面部署才能应对复杂多变的疫情。

最后，班会的最后一部分是大家分组进行的防鼠疫应急演练。在演练过程中，我们模拟了突发鼠疫疫情的应对措施，练习

了疫情发生后应当迅速行动的能力。通过这次演练，我们不仅提高了自己的应急反应能力，还加深了对防治鼠疫工作的认识。只有经过实践演练，我们才能更好的掌握应对突发疫情的方法和技巧。

通过这次主题班会，我深刻认识到鼠疫的危害以及防控的重要性。只有全社会共同努力，每个个体都具有预防、控制和处置突发公共卫生事件的意识，我们才能形成强大的防控力量，保障人类的生命安全和身体健康。相信通过这次班会的学习和实践，我们将更加有信心应对和战胜突发疫情的挑战。

励志的班会班会记录篇三

为迅速扭转班级一盘散沙的不利局面，大力加强同学之间团结互助和迅速增强班级凝聚力，给全体学生提供一次在舞台上展现自己的机会，为大学生生活增添重要的一笔，借以抒怀大学一路走来的感动、欢笑和泪水，一起成长的日子。以提高专业技能，增强社会竞争力，展现06播音的精神风貌，带动班级学习的积极性，举办大型主题班会暨专业汇报演出。

二、活动意义

- 2、提高专业技能及专业水平，加强班级建设；
- 3、增进班级团结和凝聚力，搞好学院学习氛围，促进学风建设；
- 4、明确社会需要，增强实践经验，提高就业竞争力。

三、活动形式

汇报演出

四、活动前准备

(一)确定阶段

- 1、召开班委、团支部干部会议，讨论决定举行本次活动；
- 2、起草策划书；
- 3、递交申请，报请学院领导批准实施；
- 4、递交使用音乐厅的申请，报请学校领导批准使用音乐厅。

(二)动员阶段

- 1、召开大班会，在班会中宣读策划书，对全班同学实施动员，听取同学们的可行性意见，有班委会记录。
- 2、由各班委会、各班团支部干部下到宿舍实施深入动员工作。

(三)节目及晚会准备阶段

1. 时间安排；
2. 以班级为单位上报节目；
3. 选上的节目须由学院老师进行指导；
4. 各班宣传委员组成小组，筹集资金；
5. 彩排阶段要确定主持人，编写脚本，排除问题；
6. 节目准备各项阶段各班须向班主任汇报工作进程。

五、活动过程

新闻传播学院20__级播音与主持专业“一起走过的日子”主题班会

1、(幕布拉开)大合诵

(主持人出场)开场白:

罗: 尊敬的各位领导、老师

李: 亲爱的同学们

罗李: 大家晚上好!晚上好!

李: 再次欢迎大家的到来;

罗: 当我们怀揣着梦想走进大学校门时, 我们已经进入了人生中最美丽的时刻, 而那些刻着我们足迹的校园生活注定成为我们心灵深处一道亮丽的风景。

李: 是啊, 大学的时光美好而短暂, 不知不觉中我们生命的年轮里又增添了一记深深的印痕。不知不觉中我们205颗年轻驿动的心已逐渐走向成熟。

罗: 20__年的苦难和辉煌已经成为过去, 20__年我们正全力以赴。今年是我国建国60周年也是我们黄河科技学院建校25周年。

李: 在这特别的日子里, 我们带着满怀的希望、带着相聚的欢喜、带着离别的寓意共同度过这美好而难忘的时刻。

罗: 李双, 你看我们演出的主题是“一起走过的日子”那我们为大家呈现的正是我们入校以来一起所经历的, 所收获的, 和大家一起分享。

李: 没错, 作为播音主持专业的大学生, 我们不但要有扎实的专业基本功, 而且还要有认识价值并创造价值的能力, 相信每位同学都在不断的实现自己的人生价值。

2、《曲艺逗秀场》

罗：在今晚的汇报演出中，除了我们两位主持外，还有六位主持他们分别是六个班派出的代表，在下面的节目中他们将一一亮相，为大家呈现06播音多彩的一面。

3、《新闻播报》

王：同学们，刚才的节目好不好？

闫：恩，就说了咱们播音专业的就是多才多艺。

闫：哦，那你觉得什么节目最考验基本功？

王：我相信在座的同学们都能回答这个问题，那就是俩字：播新闻。

闫：嘿，这专业知识没难倒他，一个简单的算术就漏了底了，好了，有请五班的沈旭、杜珊为大家带来《新闻播报》。

4、《四手联弹》

王：当浪漫与大_在一起就会变得如此美好。

谷：是啊！爱情在大学中是个永恒的话题，那些美妙的爱情浪漫曲总是在校园中回荡。

5、《06大电影》

王：弹的老好了！

丁：看你的表情就知道你已经被她们的琴艺迷倒了。

王：那还用说，我想台下的朋友也跟我又同样的感受哦。

丁：确实是很精彩，精彩的节目背后不仅是指法的灵活，关键是快速的思维反应力。

王：对，学一门手艺很重要，但是换一种思维更重要。

丁：换一种思维？

王：也就是所谓的创新，就像是我们的影视作品一样只要改变其中的一种元素就能打造出另外一种效果。

丁：哪种元素？

王：看了就知道了，请欣赏《06大电影》

6、《课间十分钟》

(主持人在台下)

谷：从上学的那一刻起，我们就最爱课间十分钟，可以尽情的放松紧张的心情。

王：是的，虽然只有十分钟，但我们可以聊的很多做很多事情。

谷：那我们现场来采访一下我们的同学们看她们在校期间的十分钟怎么度过。

王：.....(随机采访)

7、《无怨的青春》

罗：轻松的十分钟又让我们想起了曾经的学习生活，在我们一起走过的日子当中确实收获了很多，有关爱情、友情、亲情这些都将成为我们青春岁月里最美好的回忆。

李：是啊！我们每一份努力都成为通往艺术巅峰的阶梯，许多同学从豆蔻年华到春华秋实，一路都在不断的攀登。小强，你觉得入校以有没有什么遗憾的。

罗：没有。因为在这三年的成长中有老师的谆谆教诲，同学的音容笑貌，让我有足够的信心面对每一次的挑战，我无怨无悔。

李：说得好，因为年轻所以有梦，
因为有梦想，铸就我们无怨的青春。

8、《看电视》

丁：从小到大，我们总是用各种各样的词语去描述青春，但真到自己经历过以后才会发现，青春二字在人生字典中显得如此的单薄。

王：对，当我们想要拼命留住它的时候时间已经不允许了。

王：在这个舞台中我们同样也可以把我们年轻一代的独特的思想及幽默的风采展示出来。

丁：掌声有请二班的郑晓峰、韩怡等带来的小品《看电视》

9：《月满西楼楼》

闫：感谢二班同学给我们带来轻松愉快的节目。

王：“花自飘零水自流，一种相思两处闲愁”。

闫：怎么突然变得这么有诗意。

王：没什么，只是突然想到这首词。

闫：那么把这首词配上优美的音乐，你觉得怎么样呢？

王：我还真没听过

闫：那么我们一起来欣赏下面的节目《月满西楼》

10、《如此双簧》

罗：刚才的表演真是歌舞合一，仿佛走进了一幅优美的古典画卷。在这次汇报演出中呢，我们06播音的全体师生都在共同努力，对每个节目都精挑细琢，力求把最专业高水平的节目奉献给大家。

李：所以节目进行到这里，我们欣赏到的有歌有舞，还有直接体现我们专业水平的。每一位同学都在和自己的同伴精心的配合全心的演出。

罗：是的，还有一种类型的节目和我们主持人主持节目一样需要配合，那就是双簧。

李：没错。双簧作为一种曲艺类的节目在我国文艺界占有很重要的地位，演员通过妙趣横生的语言以及默契的配合博得大家的喜爱。

罗：下面就让大家欣赏4班的刘江天、冯雪表演的双簧《如此双簧》。

11、《一起走过的日子》

闫：哎呀，刚才那一下炸得还真是不轻啊

王：恩，让我们再次用掌声感谢两位的精彩表演。

王：闫洁啊，突然觉得时间过的真快一转眼就要毕业了。

闫：是啊，回忆我们观看师兄师姐的汇报演出还觉得毕业对我们来说真的遥遥无期，可现在我们已经站在了自己的汇报演出的舞台上。

王：恩，我们在黄科大的校园里度过了人生中最美好的时光，在这里留下了我们最灿烂的青春和火热的激情。

闫：下面请大家和我们一起回忆我们一起走过的日子。

12、《戏曲串烧》

罗：三年中我们一起走过青春的岁月，当我们最后一次徜徉在学校走廊上时，突然发现原来我们四年中的酸甜苦辣早已充斥在校园的每一个角落。

李：真的要说再见了，师恩难忘，同窗难舍，难忘的是育人之德育才之心，难舍的是兄弟之情朋友之义。

罗：我想不管以后在何时何地都应铭记老师的教诲，他们见证了我们的成长。

李：在这里我们代表所有的同学向关心，爱护我们的老师说声“谢谢”

罗：这次汇报演出中，多才多艺的老师们也积极的参与到其中，他们将和我们共同为大家带来精彩的歌曲戏曲表演。

李：掌声欢迎！

13、张仲良院长讲话

闫：下面让我们用热烈的掌声欢迎张仲良院长上台为大家讲话，有请。

伴随《二十年后来相会》音乐全体演员上场

结束语：

李：我们将带着恩师的叮咛怀着必胜的信心迎接新一轮的太阳；

罗：我们将载着母校的祝愿向新的征程扬帆起航。

李：黄河科技学院新闻传播学院20__级播音与主持艺术专业汇报演出到此结束。

罗：朋友们，再见！

六、班主任总结

同学们，青春是美丽的，青春也是多彩的。你们都带着自己对人生的憧憬来到这里，面对自己青春的选择，相信你们会不断努力，永远珍惜。

我同样希望在座的每一位同学都能够珍惜这段宝贵的时光，充分发挥出我们学习的热情，朝着你们的理想努力努力再努力！

励志的班会班会记录篇四

近年来，主题班会在学校教育中得到了越来越多的重视，作为培养学生优秀品质和良好心态的重要途径，主题班会不仅能够拓宽学生的视野，还能够增进同学们之间的沟通和交流。在我的学习生活中，通过参与主题班会，我收获了很多，以下是我对于主题班会的常规心得体会。

第一段：理解主题班会的意义和作用

主题班会是指在学校定期举行、以特定主题为内容的班会形式。它的作用是培养学生的思维能力、发展沟通技巧、增强

团队合作意识等。在主题班会中，同学们可以积极参与讨论，表达自己的意见，这样既锻炼了思维能力，又培养了同学们的团队精神。同时，主题班会还能够增加同学们的阅读量，拓宽知识面，提高阅读能力和表达能力。充分理解主题班会的意义和作用，对于我们更好地参与其中，提高自身素质十分重要。

第二段：主题班会的策划与准备

每一次主题班会都离不开精心的策划与准备。在策划过程中，我们首先要确定主题，确保与同学们的日常生活联系紧密，并能引发同学们的兴趣和思考。其次，根据主题确定演讲内容和形式。如像让同学们组织讨论、发表观点等，还是让同学们分组进行角色扮演等等。最后，按时进行宣传，提前通知同学们并进行准备工作，确保主题班会的顺利进行。在主题班会的策划与准备过程中，我们能够培养自我管理能力和组织能力，学会合理地安排时间和协调资源，这些能力对于我们日后发展十分重要。

第三段：主题班会的展开与实施

在主题班会展开的过程中，同学们要积极参与，发表自己的意见和观点。在这个过程中，可以充分展示自己的才华和能力，在和他人沟通交流的过程中提高自己的表达能力和探索问题的能力。同时，我们要尊重他人的观点，不论是赞同还是反对，都要围绕事实和理论展开讨论，充分尊重合理的多元性。更重要的是，在主题班会中我们还能增进同学们之间的智力交流和情感交流，加深同学们之间的感情，形成团结友爱的集体氛围。

第四段：主题班会的总结与反思

每一次主题班会结束后，我们都需要进行总结和反思。在总结的过程中，我们可以回顾这次班会的成功和不足之处，并

从中汲取经验和教训，以便在以后的主题班会中不断改进。同时，我们还要听取同学们的建议和意见，并加以分析和采取行动，以便更好地发挥主题班会的作用。通过总结和反思，我们不仅能够提高我们的组织和执行能力，还能够锻炼我们的观察分析能力和问题解决能力，以便在日后的学习和工作中更好地运用。

第五段：主题班会的价值与意义

主题班会作为学校教育的一部分，对于学生的全面发展具有重要意义和价值。通过参与主题班会，同学们能够培养自己的思维能力、表达能力和团队合作意识，增强自信心，提高学业成绩。而且主题班会还能够让同学们更好地了解社会现实问题，拓宽自己的视野，增进同学们之间的交流与了解。主题班会为同学们提供了展示才华和个性的机会，激发同学们的学习热情，促进他们全面发展成为有道德、有文化、有纪律、有品质的新时代人才。

总结：

通过主题班会的参与与实践，我不仅学到了许多知识和技能，还意识到了主题班会对于我们的成长和发展的的重要性。在以后的学习生涯中，我将更加主动地参与班会活动，充分发挥自己的才能和潜力，为建设和谐、文明的校园氛围做出自己的贡献。

励志的班会班会记录篇五

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。

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。

励志的班会班会记录篇六

健康是幸福的基石，而健康教育是塑造人们健康生活方式的关键，因此，在本次主题班会中，我们接受了一堂富有启发性的健康教育课。以下将从五个方面谈谈我的心得体会。

一、珍惜健康，合理饮食

健康是我们最宝贵的财富，而保持健康的一个关键便是饮食健康。我们学习了生活中几类常见的食品，包括薯片、薯条、方便面等。虽然这些零食美味可口，但是它们往往含有过多的盐分、脂肪、热量等等，如果经常食用，便会对身体造成危害。同时，我们还了解到每天应该吃的五种不同颜色的蔬菜水果，以摄取更多的营养元素。珍惜健康，管住嘴巴，才能远离疾病。

二、积极锻炼，增强体质

身体是我们健康的本钱，只有拥有强壮的体魄才能充满活力地享受生活。我们在课堂上了解到许多关于运动的有益信息，例如跑步能增加耐力、健身房锻炼能增加身体力量等等。更重要的是，无论何时何地，我们都可以进行简单的运动，例如走路或者进行深呼吸等等，只要坚持，一定能够带给我们更健康的生活。

三、注意身体检查，早预防早治疗

在我们生活中，常常会遇到一些小病小痛，如果忽视不去处理，往往会演变成更严重的健康问题。因此，我们要学会关注身体变化，及时进行体检，以早预防早治疗。同时，我们还可以通过生活中的一些小技巧预防常见疾病，例如唾液能够含有丰富的抗菌成分，适当的多吞咽唾液可以保护身体免受疾病的侵袭等等。

四、好心态，愉快生活

心态是我们健康重要的一环，只有心情愉快，充满积极的心态，我们才能够拥有健康的身体。因此，在我们的生活中，遇到什么困难或挫折，我们要学会以一种积极的态度去面对，并寻找有效的方法去解决问题。同时，多调整好自己的生活节奏，给自己一些放松和休息的时间，以充实愉快的生活。

五、健康生活，与身边人分享

每个人都有健康生活的责任和义务，但同时也应该把健康的生活方式说出来，分享给身边需要帮助的人。我们在班会中一起学习健康知识，提醒自己和身边人注意身体健康，减少患病风险，同时我们也可以一起创造更健康的环境，让健康生活更多样化、更普及化。

总结起来，健康的生活习惯不仅能保证我们身体的健康，也是更加美好的人生。在班会中我们不仅收获了健康的知识，也体会到珍惜生命的重要性。通过不断努力，我们应该以更好、更健康的状态迎接未来的挑战。

励志的班会班会记录篇七

一、主题班会内容：培养学生正确的坐姿，握笔姿势及认真书写的好习惯。

二、主题班会过程：

2、组织学生以小组形式进行讨论。然后由各小组代表汇总发言。学生回答后教师总结：是的，要想写好字，正确的坐姿和握笔姿势都很重要。否则，轻者影响写字质量，养成不良书写习惯；重者影响生长发育、不利于身心健康。同学们正处于生长发育的关键时期，应该怎么办呢？用正确的坐姿和握笔姿势书写，不仅有利于书写的规范，也有利于学生的健康成长。

那怎样的坐姿和握笔姿势才是正确的呢？

(1) 编写字口诀。把正确的书写姿势：坐姿及握笔的要点通过幻灯片、语言，详细生动形象地教给每一位同学，然后把书写姿势编成简单的口诀：，写字时，要做到□a坐姿，头正、身直、脚平□b握笔摆好‘三个一’，眼离书本约一尺，手离

笔尖约一寸，胸离桌子约一拳□c心平气和，态度认真。‘让学生熟记成诵。把正确的坐姿和握笔姿势图在家长会上教会家长，把图和口诀印发给家长，让家长配合学校帮助学生养成良好的写字习惯。在平时的课堂教学中，做到每次写字前先念口诀，再练字，真正做到，练字先练姿’。

(2) 查病果，治根本。对于学生写字出现的错误姿势，要反复抓，抓反复，引导学生亲自实践，找出不正确书写姿势的病果，方能治根本。如学生写字时常见错误执笔八例：笔尖太低、四指分家、靠点不对、拇指包笔、关节突出、毛笔姿势、勾腕执笔、抱拳锄地等让学生试一试，学生就会发现这样执笔是看不见笔尖的，为了看到笔尖，身体就得往前倾，头向左偏，时间久了，学生感到很不舒服。教师告诉学生这样不仅人易疲劳，而且容易造成近视和脊柱弯曲的姿势是，自杀‘和，自残’。再让学生体验正确的坐姿及握笔姿势，学生就容易改掉不正确的书写姿势。

(3) 教师树立榜样，多鼓励。结合教学给坐姿及握笔姿势非常正确的同学拍照，展示给大家看，每节课都特别表扬书写姿势正确的，小明星’，让身边榜样的力量来影响学生改掉不良的书写姿势。(4) 家长配合。把家长请进学校，让家长观看学生现场书法比赛，一是观看自己孩子写字的姿势，二是让写字姿势正确的学生成为家长提醒自己孩子书写姿势的一扇窗户，每周家长反馈学生在家书写姿势正确率的情况。这样老师、家长、齐抓共管，会收到了良好的效果。

三、练习：教师让学生写字练习，并纠正不正确姿势，边练习边纠正。

四、全体总动员：万事开头难，坚持才能胜利！让我们从每天认真练字10分钟开始，让我们从每次都认真写作业开始！同学们，让我们立刻行动起来吧！

励志的班会班会记录篇八

近年来，恐怖主义活动频繁发生，给世界和平和社会稳定带来了严重威胁。为了增强师生的反恐意识，提高应对恐怖主义的能力，近日，在我校组织了一次反恐主题班会。通过参加班会，我深切感受到了反恐的重要性，且对于如何应对恐怖主义有了更深的认识。

在班会上，主持人首先向我们介绍了一些近年来发生的恐怖袭击事件。例如，巴黎恐怖袭击、布鲁塞尔机场爆炸案等，这些都给人们留下了深刻的印象。看着那些无辜的生命在恐怖分子手中失去，我心头不禁涌起一股愤怒，同时也更加意识到了反恐的紧迫性。我想到了自己为班级而付出的努力，如果我们班级成为了恐怖分子的目标，将会带来多么可怕的后果。因此，我决定要更加认真地对待这次班会。

接下来，老师向我们普及了一些反恐的基本知识和技巧。首先，我们需要明白什么是恐怖主义，恐怖主义的定义是指一组极端意识形态的分子以非法使用暴力来追求政治目标的行为。其次，我们要知道如何防范恐怖主义的袭击。例如，要学会辨别可疑的行为和物品，发现异常时立刻上报，避免被恐怖分子利用。此外，老师还给我们上了一堂生动的自救课程，例如逃生技巧、紧急报警和急救常识等。通过这些科学知识的普及，我更加相信只要我们拥有足够的反恐意识和知识，我们定能在关键时刻做出正确的选择。

班会最使用人的环节是模拟演练活动。我们将班级分为小组，每个小组在老师的指导下模拟了一次真实的恐怖袭击场景，并进行了应对和逃生的演练。在紧张的演练过程中，我深刻感受到了恐怖分子行为的残忍和预谋性。同时，我也明白了自己在应对危机时的反应速度和冷静程度的重要性。演练后，老师对我们进行点评和总结，指出了我们在演练中的错误和不足之处，并向我们提出了改进的建议。这让我更加珍惜平时的训练机会，我相信只要经过不断的演练和实践，我们一

定可以应对恐怖袭击并保护自己的安全。

最后，在班会结束时，我深感这次班会对于我是一次意义非凡的经历。通过参加这次班会，我不仅增强了反恐意识，学会了如何防范恐怖主义的袭击，还学会了如何迅速冷静地应对危机。在今后的日子里，我将时刻保持警惕，不忘珍惜生命、保护自己和他人的安全。同时，我也会将班会中学到的知识和技巧与身边的同学分享，让更多的人拥有反恐的意识和能力。

总之，在这次反恐主题班会中，我学到了许多宝贵的东西。我相信通过不断地学习和实践，我们每个人都能成为一名具有反恐意识和能力的合格公民。只有当每个人都积极参与到反恐工作中，形成合力，才能建立起一个和谐、安全的社会。让我们携起手来，共同为反恐事业做出自己的贡献！

励志的班会班会记录篇九

- 1、播放《年轻的战场》，歌词以幻灯片的形式呈现给学生；
- 2、播放《相信自己》，歌词以幻灯片的形式呈现给学生；

歌曲放完之后，班主任小结：我将在20xx年6月5日给大家再次这两首歌曲，送大家走向年轻的战场——高考的考场。请大家相信自己当这一切过去我们××班将是第一。

把沉重的心理压力、紧张的焦虑不安带来的极度疲劳困倦，变成拼搏向上的动力；把沉重繁杂的课业带来的压抑消极，变成对学业的主动把握；把考试“考活”，把学习“学活”，找到学习的感觉，增强必胜的信心。

不经历风雨，怎么见彩虹？儿子，我们会为你加油！

所以，经历高三，真的也是一种幸福。