

考研班会心得体会 高三励志班会(通用7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

考研班会心得体会篇一

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。

考研班会心得体会篇二

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。

考研班会心得体会篇三

尊敬的xx□

只有经历地狱般的磨练，才能拥有创造天堂的力量；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。

——泰戈尔

生活不可能一帆风顺，生命不可能只有幸福。

在我们的生活中，挫折并不少见，它是智者的无价之宝，弱者的无底深渊。

现实生活中又何尝没有这样的“渔夫”？南非前总统曼德拉用同样的信念实现了理想。

正因为有了种种挫折的磨砺，他们的生命才显得格外熠熠生辉。

可见，挫折是锻炼意志、增强能力的绝好机会，关键在于我们如何对待它。

林肯的父亲是个农民，家境极为贫穷。

林肯断断续续地接受正规教育的时间，加起来还不足1年。

但林肯从小就养成了热爱知识、追求学问、善良正直和不畏艰难的好品质。

他买不起纸和笔，就用木炭在木板上写字，用小木棍在地上练字。

他抓紧一切时间看书学习，练习讲演。

林肯失过业，做过工人，当过律师。

从29岁起，他开始竞选议员和总统，前后尝试过11次，失败过9次。

最后一次成功是在他51岁那年，他终于问鼎白宫，并取得了辉煌的业绩，马克思称之为“全世界的一位英雄”。

面对各种各样的挫折，林肯没有选择放弃，他的锲而不舍最终成就了一段非凡的历史。

在命运的惊涛骇浪里，生存还是毁灭，这是一个问题。

大海里没有礁石就激不起浪花，生活中经不住挫折就成不了强者。

文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》。

音乐大师贝多芬，双耳失聪却谱写出美妙的乐章；文学巨匠弥尔顿，双目失明中写下不朽的诗篇；司马迁忍辱负重接受宫刑，最终创作出堪称“史家之绝唱，无韵之离骚”的《史记》；塞万提斯在海盗窝里度过了悲苦罹难的一生，而当《堂吉可德》问世的那一刻，世界破涕为笑！这样的榜样还有许许多多，他们的故事启示着我们：要正确对待挫折，积极地面对人生。

对于我们青年一代，挫折是必不可少的人生一课，只有跨过一道又一道坎，我们才能奔向成功的终点。

我坚信，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

让我们一起勇敢地接受挑战，向着美好的生活迈步前进！

谢谢大家！

20xx年9月26日，俞敏洪老师专程到扬州看望今年入学的“明日之星”，在“明日之星”特别班会上，他含着热泪与孩子们一起背诵食指的诗《相信未来》，一起歌唱《让世界充满爱》，他鼓励这些孩子在生活的种种磨难中更要坚定信念，要“相信未来，热爱生命”。

本文即是俞敏洪老师在本次班会上的主题演讲。

人生的起点不重要，人生的终点靠自己

中国未来的栋梁就是你们这些从小在贫困中成长，在逆境中奋发有为的孩子。

小时候，家境贫困，吃些苦，没什么，只要能奋发图强，这些苦就不但不是人生的负担，而且会成为未来的财富。

每个人生命的起点不一样，这是每个人无法选择的；但人生怎么过，人生的终点在哪，却要靠每个人自己去走。

这就像跑马拉松，开始领先或落后50米，根本不重要。

人生是一场要跑一辈子的马拉松，每个人生命的起点是怎样的并不重要，重要的是每个人努力坚持地跑下去。

我小时候家里跟你们一样是贫困的，我上大学时，基本是班上最穷的，穿打补丁的衣服。

我大学毕业六七年后，依然是班上同学中最贫困的。

但这些都没什么，我一直在努力，现在我无疑在班上所有同学中算是成功的。

我起点虽然落后，但我一直在坚持，所以我跑到了前面。

人要活得大气，活得快乐，诚恳待人除了学习好，我们还一定要养成良好的性格，要活得大气，活得快乐，要善待别人。

人与人之间总会有磨擦，但人要活得大气。

大气就是不计较生活中的小事，不为小事烦恼。

如果你弄一个发型，到我面前，我说不好，你就不高兴了半天。

明天你又弄了个新发型，到我面前，我说更丑了，你就一个月都不开心，这就是小气。

这样很没意思，这样你自己的很多精力和智慧就被自己的这个小气耗掉了，这样的人一辈子也不会有出息。

我们一定要善良，善良是一件非常好的事，它能让你以极低的成本取得人生的成功。

我们要用自己的善良，换取世界对你的帮助。

你试着对10个人笑，一定会有8个人用笑回报你，你一个人的笑，换来了8个人的笑，这是多么划算的事。

我做新东方能取得成功，很大程度在于，我这个人大气，努力地对别人好，别人伤害我不计较，别人帮助我，我一定要报答。

我们还要努力快乐，心情不快乐，一定学习不好，压抑使人无法专心去做事情，人只要快乐，脑细胞就会活跃，学习效果自然会好。

在座的同学中，有些家庭有种种不幸福，如果你自己也不幸福，那只会使家庭更加不幸福，如果你快乐幸福起来，就可以使家庭多些幸福和快乐。

学习上要精深胜于博大

可以提高学习成绩的方法很多，我以后再和大家具体交流。

今天，我想跟大家重点谈一点学习方法，那就是“精深胜于博大”，也就是学习中要善于反复钻研，反复练习，把一点学透，把一本书读透。

我上中学时，开始数学很差，我就把数学书逐字逐句地从头学到尾、练到尾，并且反复好几遍，后来，我的数学就考到了前列。

共同进步，建立友谊

同学之间要多交流学习方法，不要藏着。

每个人就都只有自己那点东西，多交流，就可以拥有更多的东西，还会拥有美好的友谊。

将来，大家就都能考上名牌大学，多年以后都能取得人生初步的成功，那个时候再收这张友谊的大网，大家就会有非常好的社会资源，人生就都会取得大成功。

希望所有的同学都能进全国前30名的大学

你现在的学习成绩怎样，不是很重要，关键看你能不能坚持，是不是有坚忍不拔的意志。

我小学中学学习成绩很少进过前20名，但我认真学习，我喜欢学习，从没放弃学习。

我连续两年考大学，都没有考取，但我没有放弃，最终考取了我心目中理想的大学。

大学时，我是以全班倒数第5名的成绩毕业，但我没有放弃，

我一直在坚持学习，我坚信自己只要坚持，就一定能成功。

你们在座的各位，虽然现在的成绩只是一般，但我相信，你们通过努力，3年后，所有同学都能进入全国前30所大学，你们是能够做到的，因为还有3年时间。

大家虽然有种种不幸，但你们又比其他许多家庭贫困的孩子幸运得多，因为你们来到了新东方，拥有了这样好的学习条件，学校为你们把什么都安排好，接下来就靠你们自己的努力，就看你们的毅力了。

谢谢大家！

考研班会心得体会篇四

b:各位亲爱的同学,朋友们.

ab:大家下午好.

a□光阴荏苒，岁月从指间静静流逝，面对过往的青春，绚丽的梦在心中沉淀，七彩的故事划过心田，成长留下最清楚的印记。

b:回眸年华的远徉与青春季节的轮回，几多思考，几多感悟，在心间旖旎成一处风景，在岁月的河流中，我慢慢欣赏。

ab□今天，在这里大家希望能与大家一起分享我的思考，我的感悟，更希望能带给大家一些收获！

a□现在，班会正式开始。

b: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。就像大家羡慕别人能有某种天赋或特长而获得某些成就，却整天埋怨大家身上要背负太沉重的“壳”一样。

a□那么大家身上背负的，“壳”到底是什么呢？

b□这“壳”能够搁下吗？

a□大家要如何背着“壳”前行呢？

b□下面，大家来看几个小故事。

a□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。

b□听了这个故事，同学们有什么启示。

a□是的。要能背着“壳”前行，首先要有明确的目标。

b□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，有时候大家难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在大家身上，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。

b□那么，让大家来看看下面的几张图片。

a□当大家感觉苦的时候，请你多想想——

b□也许我穿的不够时尚，但想过像我这样幸福生活的孩子是怎样想的呢？

a□也许我的零花钱不多，可是贫苦地区的孩子们呢？

b□也许别人有富裕的家庭，可是他们有我这样温馨的家吗？

a□也许老师对我严了些，可是没有这样严格的环境我会怎样呢？

b:学习要做到明志。我有明确的目标吗？我为实现目标而努力了吗？

b□你们是否有想过，别人在奋力拼搏，锐意进取，而你在做什么呢？

别人在积极思维，踊跃参与，而又你在做什么呢？

a:用色彩打扮自己，不如用知识充实自己。清晨不起早，误一天的事；年少不勤学，误一生的事。

b□下面，大家来做一个小游戏。

a□游戏规则：男生代表1元钱，女生代表5毛钱。由主持人说出具体价格数目，由男女生自由组合，最快组合完毕的即为获胜者，落单或者组合错误的则视为失败。

b□想玩游戏的到中间来。

a□有奖品的哦！

b□接下来大家来倾听一些歌曲，并且抢答猜出歌名。

a□结束了这一环节，让大家来动动脑，猜猜脑筋急转弯。

b□班会即将接近尾声，有请xxx□xxx□xxx□为大家朗诵一首诗《梦想》。

a□最后，大家来听一首歌结束这次班会。

b□《蜗牛》希望大家能像蜗牛一样，一步一步往上爬。

a□b□谢谢大家！

考研班会心得体会篇五

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，这并不是一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。

考研班会心得体会篇六

针对现在大学生很多上网玩游戏而不重视学习，究其原因是高中的时候一心想上大学，到了大学突然没了目标，人生象断了线的风筝，飘浮不定!还有一个是大学的环境造成的，准确地说是高中到大学的过渡，这个过渡期对你来讲太长，别人都不兴奋了，沉下来了，你还在飘着!

1. 学习古人、名人、身边的人刻苦勤学的精神。

2. 正确对待学习，增强认真学习的意识，能以他人为榜样刻苦学习。

3. 反省自己的学习情况，明确今后努力方向。

老师：天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的勤奋。相信爱迪生的这一句名言大家一定不会陌生吧，勤奋是成功的基础，只有打好基础才有望达到成功的彼岸。而现在在我们的身边有很多同学把自己的时间用于打游戏，浪费自己的青春和精力，他们这样生活能让他们到达成功的彼岸吗?答案是否定的。

我们再想想那些成功人士，他们有哪个成功的人不是靠勤奋才拥有今天的成就的呢?今天就让我们更深入地了解“勤奋”一词的真正含义。那么咱们今天的有关《勤奋学习励志成材》主题班会现在开始。

1、说出你自己的勤学警句与格言

- 1) 黑发不知勤学早，白首方悔读书迟
- 2) 学问二字，须要拆开看，学是学，问是问
- 3) 百川东到海，何时复西归；少壮不努力，老大徒伤悲
- 4) 业精于勤，荒于嬉，行成于思，毁于随

2、讲讲你了解的勤学事例

(1) 悬梁刺股 凿壁偷光

(2) 身边的人勤学的示例，再想想自己现在的学习

3、这些成功人士给我们做出了榜样，在我们身边也有这样的例子，大家来说说。

1、听听班里勤奋同学的心声

2、自由发言，说说在平时的学习中应该如何做到勤学？

3、反思自己平时的表现，自己做的

怎么样，以后应该怎样做？学生自由交流。

好的成绩来自科学的方式和方法，而不是只追求表面的一种成就，勤学就是让我们能掌握好学习方式的最好途径，三分天才七分学，所以，现在我们的目标就是努力学习，天天向上，不辜负时代和关心我们的人的期望。

考研班会心得体会篇七

大学生是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。为了切实推进教育事业的和谐发展，让同学们在

大学的校园里快乐成才、幸福生活、励志感恩，我班特组织开展心理主题班会活动。

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此，再增加开心理班会的形式，来帮助同学们锻造健康的心理，创造美好的人生。

1、让同学们懂得交友应注意的误区，尤其是与异性朋友交往，希望通过这次活动，能消除同学们的困惑，走出误区。

2、及时调整心理状态来适应大学生活，以一颗积极乐观的心去面对生活中的各种挑战和挫折，从而感受大学生活的乐趣。

3、让同学们对本学期应完成的学习任务及考核有所了解，并及时做好准备。

4、希望通过此次班会，让同学们感恩之心能够苏醒，勇敢地表达对父母、对老师等感谢，不要把父母和老师对自己的付出想成理所当然。

时间：4月16日（下周二）晚19：00

地点：3203

与以往主持人讲同学们听的讲座式心理主题班会不同，本次心理主题班会结合“同学间先讨论后发表各自的意见、心理测试”等内容，让每个同学都能参与其中。

1、活动前期：策划活动的内容，步骤，细则，班委讨论具体活动策划书；

2、活动中期：准备场地，材料，人员安排；

3、活动后期：按照策划书上的活动安排（时间稍有延后）由主持人引导，让全体同学一起参加到班会活动中。

总的来说，此次的心理主题班会取得了圆满成功。无论是从活动本身，包括策划，包括活动本身的进行，还是从活动之后的反思与感悟，我们也从中学到了很多。

这次的活动，我们希望每一位同学都能切实的参与到活动中来，本着“寻觅幸福，励志成才”的心态，我们一改以往主持人在台上讲，观众在台下听的讲座式的心理班会形式，而采用各抒己见、心理测试、趣味游戏等多种形式，让每一位同学都能身体力行的参与到活动本身来，让每一位同学在活动中更真切的感悟属于自己的心得，也希望同学能切实地从本次班会中受益。

在确定了本次班会的主题与形式后，便开始了细致的策划：包括活动内容、活动流程以及人员配置等问题。在此，感谢班委们对本次活动的倾力献策。

同时，所有同学的支持与肯定，这也给了我们及很多为这次班会的举办付出心力的同学们巨大的信心与坚持下去的动力。在制作完详尽的活动策划后，我们在班级内部对本次的心理主题班会的主体与内容进行了一次宣传。对此，同学们都表现出极大的兴趣与热情。同时，在活动的过程中，同学们也都保持着高昂的热情。

活动结束后，很多同学都纷纷表示在此次活动中的收获。有些同学在活动过程中重新认识了异性之间的交往；有些同学从最美青年和最美女教师身上学习他们的优秀品质；也有些同学在被别人肯定的过程中提升了对自己价值的认知，也学会表达对父母、对老师等的感激之情。

这次的活动，应该说达到了举办本身的意义与目的。

当然，活动成功举办的背后仍潜在一些细小的细节问题：

- 1、活动气氛调节上，主持人欠缺经验；
- 2、对时间把握上、环节时间安排、穿插上安排欠妥。

现在已是夜深，一抹灯光驱退了我身边的黑暗，被这抹虽不是很亮却很温暖的灯光包围着的自己心中充溢着的，除了小小的开心与满足外，还有满满的感动与感激。感谢同学们的积极参与这次的活动，也感谢班长、团支书等班委和其他同学对活动策划与宣传的帮助。

在此次的班会中，重点讲的是感恩和励志成才这两大话题。在一个学生成长进步的过程中，明确目标和坚定信念是非常重要的，因为它们前进的动力，而且一个人的成就不是取决于环境，而是取决于个人的努力程度；另外拥有一颗感恩之心也是重中之重的，对他人的付出和关心都要以一份感激之情来应对。希望此次班会能够对班里的同学产生积极的影响。