

高三励志主题班会

高三励志主题班会 14 篇

在学习中，大家都参加过不少主题班会吧？主题班会有利于提高学生的认知能力和自我教育能力，更有利于班级集体的建设。什么样的主题班会才能够真正帮助到我们呢？以下是店铺收集整理的高三励志主题班会，仅供参考，希望能够帮助到大家。

高三励志主题班会 1

活动目的：

十二年磨一剑，高三年纪已到了“亮剑”时刻，召开主题班会，教育学生要想取得高考成功，首先要靠自身的坚持与不懈的努力(事物的发展，内因是根据)，同时还需要有良好的外部环境作为条件，要有亲人、朋友、老师的团结协作，形成合力(事物发展，外因是条件)，取得高考成功如此，人生亦然，要把自己的努力与外部条件相结合，即：成功=自身坚持不懈+外部团结合作。通过活动，教育学生树立正确的世界观、人生观、价值观，让学生懂得人生首先靠自身坚持不懈地努力，同时还需要树立团队合作的精神。

活动构思：

活动以时间为序从“走进激情高一”讲起，追忆高一高二愉悦生活，作为铺垫。进入高三年级，以“永不放弃”视频为背景材料，通过层层设问，得出结论：高考取得成功，是个人坚持不懈地努力与众人团结协作地结果(也就是内外因的共同作用的结果)，从而引出班会主题：坚持不懈、团结协作。班会通过几个活动来完成的：一是由学生现场制作高考“110”倒计时牌，反映学生争分夺秒，不懈努力;二是通过播放家长、老师鼓舞学生的图片、视频，班主任老师现场寄语，点出主题，以体现学生不是“孤军奋战”而是有一个团队在作战，感受团结的力量;三是邀请学姐介绍成功经验，并现场答疑解惑，进行互动;四是播放班级视频，全班学生起立同唱班歌《高飞》，最后全班学生齐喊“20__我们一起上大学”。

活动特点：

- 1、充分发挥学生主体作用，学生参与活动全过程，包括课前准备。
- 2、以时间为线索，以活动为载体，逐渐将班会推向高潮。活动目

录：

- 3、走进一中激情高一
- 4、回首过去展望未来——开启高二生活
- 5、坚持不懈、团结协作——20__-20__追逐高三的梦想

(一)似水年华争分夺秒

(二)长辈寄语点亮未来

(三)学姐脚印憧憬明天

(四)20__，我们一起上大学活动步骤

一、主持人致词，欢迎老师、同学，主题班会开始

二、主持人播放 PPT，介绍学生高一、高二生活

三、主持人播放视频《永不放弃》，并提问学生，进行互动，引出主题：坚持不懈，团结协作。——20__-20__，追逐高三的梦想活动：

(一)似水年华，争分夺秒

主持人播放一则小故事，引出主题：似水年华，争分夺秒，并请出同学现场制作高考倒计时牌，距离高考“110”天，以作警示

(二)长辈寄语，点亮未来

1、主持人播放家长寄语视频。

2、主持人播放教师鼓励学生视频、录音，并现场请出班主任老师寄语。

3、主持人播放视频《理想乐园》，介绍名校，以激励学生。

(三)学姐脚印，引领前行

1、主持人播放学姐的成功足迹《风雨兼程，砥砺前行》。

2、主持人请出学姐马玉婷：

(1)介绍学姐、献花

(2)学姐与学弟、学妹互动、解惑答疑

(3)学姐退场

3、主持人引用在 20__新年致辞：只要坚持，梦想总会实现

(四)20__，我们一起上大学

1、主持人播放高三(13)班视频，并请全班学生起立，齐唱班歌《高飞》

2、主持人起头“20__”，全班同学齐喊：我们一起上大学!

主持人宣布主题班会到此结束，谢谢!

高三励志主题班会 2

【教学目的】

通过励志主题班会课，帮助同学们正确认识面临高考带来的各种压力。用授课者的亲身经历和一些名人励志成才的故事激励启发他们，让他们树立正确的学习态度，培养健康的应试心态。

【教学内容】

一、简单介绍中学生高三时期情绪的变化起伏表现的症状，通过与学生之间的互动，分享高考减压、放松身心的方法(15分钟)。

二、小组讨论环节，通过展示两段话，让学生用角色转变的观点看待学习问题，融入学生与家长之间的情感，理解家长的用心良苦，调整面对家庭压力的态度。并且授课者结合自身经历拉近教学距离，劝勉学生(15分钟)。

三、每位同学写上自己的角色定位明确初期目标，教师用心理暗示法激励同学为未来梦想的实现做好准备，从现在做起，从点滴做起(5分钟)。

【教学重点难点】

1、让学生正确认识压力、调整面对压力的心态。

2、通过与学生心灵上的交流沟通，一起探讨高三学生面临压力时有效的释放压力的方法。

3、激励学生有计划地学习，快乐地学习。

【教学方法】

一、讲授法;二、案例分析法;三、故事交流法;四、心理暗示法。

【教学课时】一课时(40分钟)

【教学设计】

一、导入环节

(简单自我介绍)

同学们，这一节课将打破以往师生的固定教学模式。在短短的四十分钟里，我们抛开老师的身份，充当你们的朋友、知己，一起分享我们成长道路上高三这个绚丽时期的故事。下面，我们将通过一个简单的游戏，调动大家的积极性，活跃课堂氛围。

二、讲授环节

(一)初步发掘压力(教师)

每个人会经历的一个重要人生阶段，每个学生应该经历的一个重要的学习阶段，就是你们现在处于的高三时期。说起高三，相信很多人经历过的人都会认为那是一个充满汗水、充满艰辛、充满躁动，同时，也充满激情和欢笑时光。无论是高中还是落榜，认真经历过这个时期的人，一般都会把这一年的所有点滴归于美好的回忆。而正在经历高三的人，却还未认识到这个阶段对于你来说意味着什么，或许比高一、二更加痛苦，更加令人窒息的阶段。但是，我们这些经历过的人却想对你们说，高三，绝对不是几本练习册、几门考试，也不是最终的高考就能说尽的。无论你的战绩如何，只要你跨过这个阶段，人生便到达了一个全新的境界，如获得新生一样淡泊和清新。

清楚了高三不同于前面九年学习的阶段后，我们一起讨论一些高三人必会出现的一些典型的症状，以及应对这些症状的个人调节方法。

首先，我们从宏观的角度看待步入高三时期同学的变化。大多数同学步入高三都会由于学习环境的变化带来压力，产生焦虑情绪，焦虑状态也有轻重之分。有些同学会因为高三到来而显得比较惶恐，在高二的暑假就已经开始出现心烦意乱，不知所措的心理紧张和压迫。对于容易出现焦虑的同学来说，找到压力的根源后，最好的办法便是充实自己的时间，利用知识武装自己。不断吸入未掌握的知识，人的心理就会产生满足感，焦虑也就会随之较少。而有些人知道自己焦虑，却也不知道如何消除焦虑，或者采取比较消极的逃避的方法，如经常看电视、上网、外出游玩等，这些同学不是不喜欢学习，而是不知道如何下手。对于这类情形，建议同学设定一份实际的学习计划，要求自己每天做什么、做多少，把规律形成一种优良的习惯。也有部分同学只是存在很轻微的焦虑，这类同学往往能把外在的压力转换为学习

上的动力。

(二)与学生之间的互动

那么，我们现在讨论下刚刚步入高二的你们，能否感觉到自己心智和情感上以及外部环境的微妙变化呢，例如睡眠时间、学习态度、周边环境、家长老师?(提问同学)

(三)引导学生正确认识高三压力的表现

高考压力来自几方面：1. 对高考信心不足;2. 担心考不好使父母失望;3. 害怕考不出平时水平来;4. 害怕考不上自己理想的大学。具体表现以下一些状态：

心理方面：

1. 注意力难以集中。比如心慌意乱，心思分散，老是走神，想的事情太多，注意力难以集中。

2. 强迫现象。不该想的总想，不该做的总做，明知没必要，但控制不住，心里挺难受的。如有的同学做好作业后进行很多次的检查，有的同学睡觉总是怕睡过了头等等。

3. 敌对。敌对其实就是逆反心理的一种极度表现，如课堂上老师说东他偏要往西;老师交代的练习不去做，自己却另外找参考书来做。还有的同学做作业时摔书本，在桌椅上乱写等等。

4. 人际关系敏感。主要表现是：不能正确处理个人与社会的相互关系，与人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理，与同学和老师关系紧张。

5. 抑郁、焦虑。抑郁、焦虑以情绪低落为主要特征，有以下不同的表现：①抑郁情绪程度不同，可从轻度心境不佳到忧伤、悲观。时常感到心情沉重，高兴不起来，郁郁寡欢，度日如年，痛苦难熬，不能自拔。也有些同学会出现焦虑、易激动、紧张不安。②丧失兴趣是抑郁常见表现之一。丧失对以往生活、学习的热忱和乐趣，对任何事都兴趣索然，体验不到学习的乐趣。③精力丧失，疲乏无力。常用“精神崩溃”、“泄气的皮球”来描述自己的状况。④自我评价过低：往往过分贬低自己的能力;还有强烈的自责、内疚、无用感、无价值感、无助感的心境。⑤呈显著、持续、普遍抑郁状态，注意力困难、记忆

力减退、脑子迟钝、思路闭塞、行动迟缓，但有些人则表现为不安、焦虑、紧张和激越。

6. 情绪不稳定。忽喜忽悲，有时候觉得阳光明媚、生机勃勃，可时不时又觉得无精打采、颓废沮丧。在模拟考试中，好多同学成绩波动很大，其中一个关键的原因就是情绪不稳定。

生理方面：

1. 食欲不振;2. 睡眠不好，甚至失眠;3. 唇焦舌燥;4. 心跳加快，血压升高;5. 疲惫不堪;6. 神经衰弱。

如何看待这些问题?抱什么态度呢?是回避问题还是积极面对?其实，有这些问题是正常的。在这个世界上大约只有两种人不会有心理问题，那就是“圣人”和“傻子”。我们既不是“圣人”也不是“傻子”，所以我们有自己的喜怒哀乐。平常人都会有心理问题，何况是我们面临着高考的考生呢!

(四)引导学生正确对待压力

做好自我减压

1. 以积极的态度去对待考试，相信自己一定能够考出好成绩。

态度决定一切!心理的高度就是生活的高度，生活的高度就是人生的高度，人生要有所追求。高考是你人生的一个步骤，通过它，你可以走向人生的辉煌之旅，可以实现你的人生梦想。这是一个人的追求，为实现人生梦想而奋斗，那是多么快乐的事情!

2. 把考试看成是一种挑战，会激发自己进入状态。作为一个人就是要勇于迎接挑战，挑战自我，去做压力稍大，有一定难度的事情，可以磨砺自己的意志，增强自己的能力。把考试看成是一种机会，以一种珍惜的心情对待。

3. 人生能有几回搏，青春易逝，年华易老，我们不能“白头方悔读书迟”，我们一定要珍惜现在，珍惜每一分一秒的时间，以自己不懈的努力去换取明天的成功。

正确对待外来压力

家庭和社会对考生、考试的过分关注，都会使考生产生心理压力。考生如能正确地对待外来的压力，有助于自己轻装上阵。

考试是考生自己的事情，别人的意见、想法正确的就接受，反之后就由它去。别人尽管出于好心，但意见未必正确，也没必要成为自己的心理负担。

充满信心，优化情绪

1. 增强学习实力。考试信心是建立在考试实力基础之上的。因此，加强复习，提高实力是强化信心的重要措施。

2. 高考目标期待要适当。考生要根据自己平时的学习实力和自己心态的情况，实事求是地确定自己的高考目标。如果目标太高，就会为难以达到目标而增加考试焦虑；如果目标定位太低，又会影响潜能的发挥。

3. 不要迷信。比如有同学在打饭时碗掉到地上摔碎了，就会认为今年肯定考不好，没希望了。更有的同学和家长去找算命先生占卦相面。这些迷信行为会给自己带来不良情绪。

4. 不要攀比。大家的起点不一样，基础不一样，不能一概而论。有的考生盲目地与比自己学习实力强的考生攀比，这样会挫伤自己的信心。你不用管别人考多少分，你只要考出自己的水平，不辜负自己的努力就行了。

5. 多做基础性题。目前高考所考的大多都是一些基础题，做一些自己力所能及的题目，有利于增强自己的学习信心。

6. 运用积极的自我暗示。自我暗示具有惊人的力量。考生在高考复习过程中和在考场上，都可根据自己当时的心态进行积极的自我暗示。当情绪过于紧张时可默念“放松、放松、放松”，当心情烦躁时可默念“平静、平静、平静”，当心灰意懒时可默念“我行、我行、我行”。

7. 学会微笑。爽朗的笑，欢快的笑是心理健康的标志。笑是人的情绪处于最佳状态的表现。笑能使人产生信心和力量，把微笑视为生活的一个重要组成部分。

8. 昂首挺胸走路。人的姿势与步伐和人的内心体验有着密切的关系，人在充满信心的时候，走起路来昂首挺胸，步伐坚强有力，速度也稍快。走路挺胸抬头，步伐坚强有力，以培养自己的信心。

9. 多和同学、老师、家长交流。

(1) 释放心情，不要把苦恼憋在心里。

(2) 和别人交流、沟通，把自己的心事说出来，在交流中能增强自己的信心。

(3) 看看过去的考生有关高考经验教训的文章和书籍。

(4) 进行自我交流。想想过去自己遭受挫折时是怎么度过的，你怎么从没有信心变成有信心的。

(5) 听听音乐。听音乐，尤其是轻音乐有助于调整人的紧张情绪。

三、转换角色，小组讨论

说明：给出两组对话(附后面)，以四个人为一组，两个同学充当家长的角色，两个同学充当学生的角色。让学生分别以孩子的角度和家长的角度来看待问题。

讨论：

(一) 面临高三的学生希望家长说什么样鼓励的话语；

(二) 家长对孩子寄予期望的表现；

注：充分融入角色，听听学生的心声；体谅家长的心情。

四、憧憬未来

课前给每位同学发一张纸条，写下自己的目标。与学生一起分享美丽的梦想。并且用心理激励法激励学生为实现梦想而从现在开始努力奋斗。将学生的贴到愿望板上，时刻惊醒。

五、结束课程

高三励志主题班会 3

【班会主题】 迈向大学，放飞梦想

【活动意义】 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。

【活动时间】 2010年11月1日 星期一 班会课

【活动对象】 罗定中学（东校区）高三（13）班（理科）

【活动准备】 收集大学活动的精彩图片，制备 PPT

【活动过程】

1、导入：让学生再次思考自己在现阶段的目标

设问：

1) 大家现在心里都是否已经有了明确的目标？（引发思考）

总结：进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

2) 你们理想中的大学是怎样的呢？

学生探讨，了解学生对大学的理解。

2、体验大学的精彩生活

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。

2)正确认识“大学”的意义。

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”。

3) 大学“理财经”

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，形式式的兼职，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。

3、品味一起奋斗的滋味

1) 分享高三的经历

与学生交流高三的学习方法和学习心态。

2) 学会体会高三的“辛酸”和“甘甜”

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。

【活动效果】

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

【活动反思】

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。

花开不败在高三

——主题班会设计方案

一、活动主题：花开不败在高三

此次主题班会以“花开不败在高三”为主题，流程包括“花”的殿堂，“花”的烂漫，花开不败，含苞带惑，心花绽放，悉心浇灌六个部分，前三个部分主要是从花的辉煌灿烂为引子，后三个部分主要从“花”的绽放历程为主线，为学生展示了花开不败的精神，从而达到鼓励、激励的作用。

二、活动对象：罗定中学高三（2）班

三、活动时间：2010年11月1日第八节

四、活动地点：高三（2）班课室

五、活动对象分析：

“一模”考试作为高考前第一次重要的“大练兵”，被老师学生看得很重。所以，一模的成绩往往会导致学生情绪的极大波动。有的学生会因为好成绩而精神大振，而也有不少的学生会精神萎靡，甚至会滋生自疑的念头。在这个时候，激励取得好成绩的学生再接再厉，鼓励成绩不好的学生们坚信自己的梦想，为梦想而努力极为必要。因此，我设计了主题为“花开不败在高三”的班会。

六、活动目的和预期效果：

通过此次主题班会，让此时正处于迷惘的高三学生了解到我国的一些“传说”中的理想大学，并让他们看到一些大学的精彩，从而产生憧憬和向往，再而用“花开不败”的例子来激励着每一个有梦的学生，让他们有自己的勇气去追求梦想。从思想上感染他们，从而转化为实际学习的动力。以花开不败为主题，让学生用这一经典例子来时刻鼓励自己，达到激励奋发向上的良好效果。

七、活动设计理念：

此次主题班会本着新课标的要求，做到课堂的设计以“学生为主体，老师为主导”的原则，也体现了素质教育的要求，具体体现在以下理念：

（一）引导学生自主思考，形成理想观：

学生在观看各大理想大学的介绍及一些大学精彩活动视频的过程中，思考自己现有的情况及水平，给自己做初步的定位，并从中发现自己与理想高校仍然有一定的差距，从而形成属于自己特定的理想观，有了理想目标，便有前进的动力。

（二）学会倾听和尊重：

“含苞带感”部分，组织同学进行讨论，教会同学们要学会倾听同伴的想法，尊重他人。

（三）培养创新理念：

让学生自己设计自己的学习计划表，并通过讨论的方式，让每个人都有发言权，每个人都可以把自己创新的想法说出来，激发学生无限的智慧与主观能动性，培养创新精神。

（四）寓教于乐，践行师生互动理念：

开始用图片的方式来展示理想大学，还有老师讲解大学精彩生活与寄语，这具有强烈的视觉听觉效果，使整个课堂气氛轻松愉快，并体现出老师的别有用心和对班会的充分准备。在课堂中老师扮演的是一个倡导者，一个能倾听心事的朋友的角色，让学生感觉没有距离感，形成融洽的师生关系，更有利于教学的开展。

八、活动的理论依据：

（一）根据高三学生的心理特点设计了此次班会

1、高三时期是一个特别的岁月，在这个时段每个人心里都有一个属于自己的大学梦想，即使他们没有说出口，可是他们也在悄悄地为自己的梦想而奋斗。他们充满着激情，可是偶尔的失败又使他们对自我的未来顿生茫然，对自己的梦想萌生怀疑，此时此刻，他们需要鼓励和支持。

2、明确的目标是成功的前提，坚定的追求是梦想实现的基准。一模之后，也许有的学生因为成绩不好而失去了原有设定的目标，有的学生也许从来都没有明确的追求，我希望通过此次班会，让学生明确他们各自的目标，对自己的未来和梦想坚定不移。

3、通过次堂主题班会，我能够了解到学生们的需求以及他们的心理特点，能够使我更清晰地引导他们在以后学习道路上走得更好。

（二）根据客观意义设计了此次主题班会

1、引导舆论——营造积极上班集体

高考在即，不管是学生、老师、还是家长，都处在一个高度紧张的状态之下。来自各方面的压力使得学生容易失去方向，容易松懈。为了营造一个积极向上，不断进取的班集体，我主要通过此次主题班向同学们宣扬一种精神上的动力因素。

2、实践体现——用手绘制梦想

我们的活动中有一个制定目标，梦想宣誓的环节，我希望我的学生通过自己的双手将自己的梦想定格下来，然后做成精致的学习计划表，愿望树，将其悬挂在黑板旁边，这样子学生每天都可以看到，以起到一个激励的作用。

九、课前准备：

（一）在班会搜索各大高校排名。

（二）在班会前一周收集好各大名校的图片（约 30 张），并准备好对应的解说稿。

（三）班会前下载好“花开不败”原文电子版，并着手做 PPT。

（四）班会前买好要用的材料。

（五）班会前两天结合 PPT，进行一次演练，演练后进行总结，再合理分配时间。

(七) 班会前一天，打印好班会教案。

十、活动流程 (40 分钟)

(一) 活动各环节简介：

(二) 活动的具体流程：

1、“花”的殿堂 (目的：给同学们展示高校的景点，让同学们对大学充满憧憬，以激发他们追求理想大学的热情)

教师：同学们好，在紧张的一模考试之后，我们迎来了主题为“花开不败在高三”的班会，我希望通过此次班会每个同学都可以获得你们应有的信心……同学们，你们了解的我国的著名高校有哪些呢？

学生说出了一些我国的高校

教师：看来同学们对我国的高校知道的还挺多的，那么现在就让我们到各高校去逛一逛…接着老师将播放关于高校著名景点的视频，视频上附有简短的解说词

2、“花”的烂漫 (目的：通过展示大学精彩的生活，更进一步激励同学们)

教师：同学们，看过了大学的景点，你们想不想了解一下大学里面的精彩生活呢？同学们：想

接着老师将播放展示大学活动的精彩片段和一些师兄师姐们的寄语的视频。

高三励志主题班会 4

教学目的意义

通过励志主题班会课，帮助高三的学生正确认识面临高考来自学校、家庭、个人压力。通过一些简单的小游戏缓解他们在学业上的压力，抓紧紧绷的神经。并试图用授课者的亲身经历和一些名人励志成才的故事激励启发他们，让他们树立正确的学习态度，培养健康的应试心态。

教学内容

一、课前玩一个简单的小游戏 (蜜蜂游戏)，充分调动学生的课堂气氛 (5 分钟)。

二、简单介绍高三时期情绪变化起伏表现的症状，通过与学生之

间的互动，分享高考减压、抓紧身心的方法（15分钟）。

三、小组讨论环节，通过展示两段话，让学生用角色转变的观点看待学习问题，融入学生与家长之间的情感，理解家长的用心良苦，调整面对家庭压力的态度。并且授课者团结自身经历拉近教学距离，劝勉学生（18分钟）。

四、给每位同学发一张小纸条，写上十年后自己的角色定位，与同学一起憧憬大家的未来。并且用心理暗示法激励同学为未来梦想的实现做好准备，从现在做起，从点滴做起（7分钟）。

教学方法

一、讲授法；二、案例领会法；三、故事交换法；四、心理暗示法。

教学设计

1、导入环节

同学们，这一节课将粉碎以往师生的固定教学形式。在短短的四十五分钟里，我将抛开教师的身份，充当你们的朋友、知己，一起分享我们发展道路上高三这个绚丽时期的故事。班会上面，我将通过一个简单的游戏，调动大家的主动性。

（小蜜蜂游戏5分钟）

二、讲授环节

（一）初步发掘压力

游戏结束了，大家的精神状态也变得更加饱满。那现在我们就你们目前这个阶段来讨论。每个人会经历的一个重要人生阶段，每个学生应该经历的一个重要的学习阶段，就是你们现在处于的高三时期。说起高三，相信很多人经历过的人都会以为那是一个充满汗水、充满艰难、充满躁动，同时，也充满感情和欢笑的光阴。无论是高中还是落榜，认真经历过这个时期的人，一般都会把这一年的所有点滴归于到家的回忆。而正在经历高三的人，却还未认识到这个阶段对于你来说意味着什么，或许是比较高一、二更加苦楚，更加令人窒息的阶段。但是，我们这些经历过的人却想对你们说，高三，绝对不是几本练习册、几门考试，也不是最终的高考就能说尽的。无论你的战绩如何，

只要你跨过这个阶段，人生便到达了一个全新的天地。

领会了高三不同于前面十年学习的阶段后，我们一起讨论下一些高三人必会出现的一些典型的症状，以及应对这些症状的个人调度方法。

首先，我们从宏观的角度看待步入高三时期同学的变化。大多同学步入高三都会由于学习环境的变化带来压力，发作焦虑情绪，焦虑状态也有轻重之分。有些同学会因为高三到来而显得比较惶恐，在高二的暑假就仍然开始出现心烦意乱，不知所措的心理紧张和压迫。师姐当年就是这类小群体中的一员。对于容易出现焦虑的同学来说，找到压力的根源后，的方法便是充实自己的时间，运用知识武装自己。不断吸入未掌握的知识，人的心理就会发作满足感，焦虑也就会随之较少。而有些人知道自己焦虑，却也不知道如何消除焦虑，或者采取比较消极的逃避的方法，如经常看电视、上网、外出游玩等，这些同学不是不喜欢学习，而是不知道如何下手。对于这类情形，提倡同学设定一份实际的学习计划，规定自己每天做什么、做多少，把规律造成一种优秀的习惯。也有一些同学只涉及很微小的焦虑，这类同学往往能把外在的压力转换为学习上的动力。

（二）与学生之间的互动

那么，我们现在讨论下刚刚步入高三的你们，能否感觉到自己心智和情感上以及外部环境的微妙变化呢，例如睡眠时间、学习态度、周边环境、家长教师？（提问同学）

（三）引导学生正确认识高三压力的表现

高考压力来自几方面：1、对高考信心不够；2、担心考不好使父母失望；3、害怕考不出平时水平来；4、害怕考不上自己理想的大学。具体表现以下一些状态：

心理方面

1、注意力难以集中。比如心慌意乱，心思分散，老是走神，想的事情太多，注意力难以集中。

2、强迫局面。不该想的总想，不该做的总做，明知没必要，但控制不住，心里挺难受的。如有的同学做好作业后实行很多次的检查，

有的同学睡午觉总是怕睡过了时等等。

3、仇视。仇视其实就是逆反心理的一种极度表现，如课堂上教师说东他偏要往西；教师交代的练习不去做，自己却另外找参考书来做。还有的同学做作业时摔书本，在桌椅上乱刻乱划等等。

4、人际关系敏感。主要表现是：不能正确处分个人与社会的相互关系，与人相处时有着较强的戒备、怀疑和嫉妒心理，同学和教师关系紧张。

5、抑郁、焦虑。抑郁、焦虑以情绪低落为主要特征，有以下不同的表现：①抑郁情绪水平不同，可从轻度心境不佳到忧伤、悲观、甚至绝望。时常感到心情深重，生活没意思，得志不起来，郁郁寡欢，度日如年，痛磨难熬，不能自拔。也有些同学会出现焦虑、易激动、紧张不安。②丧失兴趣是抑郁罕见表现之一。丧失对以往生活、学习的热忱和乐趣，对任何事都兴趣索然，体验不到学习的乐趣。③元气、心灵丧失，疲乏无力。常用“精神崩溃”、“泄气的皮球”来描画自己的状况。④自我评价过低：往往过度抬高自己的能力；还有激烈的自责、内疚、无用感、无价值感、无助感的心境。⑤呈明显、持续、普遍抑郁状态，注意力困难、记忆力减退、脑子迟钝、思路闭塞、行动迟缓，但有些人则表现为不安、焦虑、紧张和激越。

6、情绪不稳定。忽喜忽悲，有时候觉得阳光明媚、生气勃勃，可时不时又觉得无精打采、颓废消极。在模拟考试中，好多同学成绩波动很大，其中一个关键的原因就是情绪不稳定。

生理方面

1、食欲不振；2、睡眠不好，甚至失眠；3、唇焦舌燥；4、心跳加速，血压升高；5、疲惫不堪；6、神经衰弱。

如何看待这些问题？抱什么态度呢？是回避问题还是主动面对？其实，有这些问题是正常的。在这个世界上大约只有两种人不会有心理问题，那就是“圣人”和“傻子”。我们既不是“圣人”也不是“傻子”，所以我们有自己的喜怒哀乐。平常人都会有心理问题，何况是我们面临着高考的考生呢！

（四）引导学生正确对于压力

做好自我减压

1、以主动的态度去对于考试，相信自己一定能够考出好成绩。

态度决心一切！心理的高度就是生活的高度，生活的高度就是人生的高度，人生要有所追求。高考是你人生的一个步骤，通过它，你可以走向人生的辉煌之旅，可以实现你的人生梦想。这是一个人的追求，为实现人生梦想而战争，那是多么快乐的事情！

2、把考试看成是一种挑战，会激发自己进入状态。把考试看成是一种机会，以一种珍惜的心情应对。

3、人生能有几回搏，青春易逝，年华易老，我们不能“白头方悔读书迟”，我们一定要珍惜现在，珍惜每一分一秒的时间，以自己不懈的努力去换取明天的成功。

正确面对外来压力

家庭和社会对考生、考试的过度关注，都会使考生发作心理压力。考生如能正确地面对外来的压力，有助于自己轻装上阵。

考试是考生自己的事情，别人的意见、想法正确的就听一下，反之就由它去。别人即使是出于好心，但意见不一定正确，没必要成为自己的心理负担。

充满信心，优化情绪

1、增强学习实力。考试信心是创立于考试实力基础之上的。因此，加强温习，提高实力是强化信心的重要措施。

2、高考目标期待要适当。考生要根据自己平时的学习实力和自己心态的情况，实事求是地确定自己的高考目标。如果目标太高，就会为难以达到目标而扩展考试焦虑；如果目标定位太低，又会影响潜能的发挥。

3、相信科学。比如有同学在打饭时碗掉到地上摔碎了，就会以为今年肯定考不好，没希望了。更有的同学和家长去找算命先生占卦相面。这些不科学行为会给自己带来不良情绪。

4、不要攀比。大家的起点不一样，基础不一样，不能等量齐观。有的考生自觉地与比自己学习实力强的考生攀比，这样会挫伤自己的信心。你不用管别人考多少分，你只要考出自己的水平，不辜负自己

的努力就行了。

5、多做基础性题。目前高考所考的大多都是一些基础题，做一些自己力所能及的题目，有利于增强自己的学习信心。

6、运用主动的自我暗示。自我暗示具有惊人的力量。考生在高考温习过程中和在考场上，都可根据自己当时的心态实行主动的自我暗示。当情绪过于紧张时可默念“抓紧、抓紧、抓紧”，当心情烦躁时可默念“肃穆、肃穆、肃穆”，当心如死灰时可默念“我行、我行、我行”。

7、学会微笑。爽朗的笑，欢快的笑是心理健康的标志。笑是人的情绪处于状态的表现。笑能使人发作信心和力量，把微笑视为生活的一个重要组成部分。

8、昂首挺胸走路。人的姿势与步伐和人的内心体验有着密切的关系，人在充满信心的时候，走起路来昂首挺胸，步伐坚强有力，速度也稍快。

9、多和同学、教师、家长交换。

(1) 释定心情，不要把苦恼憋在心里。

(2) 和别人交换、沟通，把自己的心事说进去，在交换中能增强自己的信心。

(3) 看看相关的高考经验教训文章和书籍。

(4) 实行自我交换。想想过去自己遭遇挫折时是怎么渡过的，你怎么从没有信心变成有信心的。

(5) 听听音乐。听音乐，尤其是轻音乐有助于调整人的紧张情绪。

三、转换角色，小组讨论

说明：给出两组对话，以四个人为一组，两个同学充当家长的角色，两个同学充当学生的角色。让学生分别以孩子的角度和家长的角度来看待问题。

讨论：(一) 面临高三的学生希望家长说什么样鼓励的话语；

(二) 家长对孩子寄予期望的表现；

注：充分融入角色，听听学生的心声；体谅家长的心情。

四、憧憬未来

课前给每位同学发一张纸条，写下自己在十年后的样子。与学生一起分享大方的梦想，憧憬未来。并且用心理激励法激励学生为实现梦想而从现在开始努力战争。将学生的纸条贴到愿望板上，时刻惊醒。

五、结束课程

高三励志主题班会 5

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》。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。

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？

在学生发言后，讲述三个小故事，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：要拼命！

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。

她很难过地写信对父母说：“一心想回家去……”她的父亲给她回了一封信，信中只有两行字，但这两行字却永远留在她的心中，并改变了她的生活，这两行字是什么呢？

“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

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/108115100143007002>