

高三主题班会设计方案

一、主持人开场白

高三像一辆亢奋的战车向我们隆隆驶来，高三像一条荆棘大道向我们绵绵展开。你是否抬起了坚决的步履？敞开你的喉咙，一路高歌迈过去，迎接你的将是阳光明媚的敞阔坦途……

高三像一位和蔼的长髯智者向我们款款走来。你是否扬起了自信的双臂？运用你的睿智，排除万难闯过去，迎接你的将是春意盎然的人间天堂……

今天我们济济一堂，在此召开高三（2）班主题班会：奋斗高三，青春无悔。

有人说，没有经历过高三的生命是不完美的生命，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。高三意味着搏击，意味着铺垫，也意味着重生。下面我们欣赏一篇文章？我们都不是神的孩子？。

二、学习文章？我们都不是神的孩子？

由五位同学朗读文章的内容。

我们都不是神的孩子

作者简介：林丽渊，20xx 年高考广西文科状元，毕业于广西钦州市浦北中学。高考总成绩 672 分。现就读于北京大学光华管理学院。其实她是一个活泼开朗得“近乎无可救药”的女孩，喜欢背着包呼啦啦的“横扫血拼”大街小巷的各类店铺和疯玩种种不可思议的事。但

为了实现她早已有之的大学梦想，高三时她全心全意做一个“无趣”的人，无趣地做了 300 套试卷。或许这不是生活的全部，但我们总能发现，自我觉醒与人生盛宴之间，存在着由此及彼的关系。北大的新生舞会上，想起高三“无趣的辉煌”，她笑靥如花。

高三的生活确实夹杂着很多的味道，让每一个认真走过了的人无法在回首时说出其中的情感。

每个人都有歇斯底里的根源

从初中开始，我的梦，就是复旦大学。高三了，我似乎感觉伸出双手就可以碰触到我的梦想，每天无数次被灌输高考这个概念，除了背水一战，我别无选择。我在床头的小柜子上刻了几个大字：杀进复旦！到现在我还记得那时的我“杀气腾腾信誓旦旦”的样子。每天起床后我就默念一次。我老老实实，安安静静地过着同样的生活，心如止水。旅游，疯狂网上购物，八卦，恋爱问题……都被我忍痛抛弃了，长达 7 年的 Q 龄也戛然而止。我真的不是一个能一边娱乐一边学习的人，厌倦总是有的，偶尔也为自己的小成功沾沾自喜。我对梦想的疯狂在初入高三时到达了极限，所有的一切都在高考来临之际幻化成自己早已认定的那个大学之梦，梦想的动力强大得让我踌躇满志跃跃欲试。

从老师公布高考复习进度表开始，我就拿出全新的本子开始记录我的高三。在第一页上，只有几个字：复旦，等着我！第二页，也有一行字：我的高考目标——650 分以上。第三页，是一段话：“我知道，一切都会有的。我会拥有大考小考的失败，但永远不会放弃努力与梦

想。”这三页，一直默默地支撑我整个的高三生活。就如我高中老师说的：飞不飞得出这漫漫大山，就看这次高考了。许多有梦想的同学和我一样在心中默念着“必须赢下这场战役”！

高三上学期，10月份，第一次月考来临，也是从那一刻起我开始感到高考的真实。国庆放假的几天，我一天也不敢迈出家门，从祖国生日那天开始，一直到4天后放假结束，每天早上7点起床，一直做作业到凌晨1点，其中的吃饭和午休都在书桌上完成。我闷在家里狠命学习，睁开眼睛想到的第一件事就是怎么做好头天晚上没完成的数学题，累了就梦想着拿到复旦大学录取通知书的情景。我真的那样癫狂地甘愿做一个最老实的学生……后来我才知道，每个人都有歇斯底里的根源。我想，那年10月，我曾经歇斯底里过。

做个会思考的书呆子又何妨呢？

“为了高考，做个会思考的书呆子又何妨呢？”我想着。每天的日子在不停地重复，简单充实，略显乏味。但是没有关系，我愿意，一切都值得！

早晨，爬到学校五楼教室时我气喘吁吁睡眼朦胧，困了我就扯我同桌问问题：“把唐朝的文化史介绍一下……”随后，在座位上翘着脚，忘乎所以地抱着书，捏着笔拼命背历史，分朝代和专题背，背到连书都想扔到窗外去；中午吃饭时，嘴里塞着饭，同时翻看着下一步的学习任务，把自己想得比国家总理还忙；放学后在操场上慢跑，还逼自己边跑边背古文；晚上做一大堆数学题，像许多文章里面描述的一样，旁边放着一杯咖啡……这是我的一天，我不知道这样的一天会不会让

别人很“鄙视”和觉得太夸张了，受不了。但我真的是这么过来的，我是一个寻常的高三生，深陷在高三里，只知道机械般地吃着饭，上着课，做着题，平静得如同家乡的小城，永远都不会有什么大事发生。

苦，是从来不会白吃的

临近高考那段时间，各种各样品种繁多的试卷如约而至，轮番轰炸，躲都躲不了。月考已经不算什么了，每周一大考，三天一小考，这还只是学校的硬性规定，各科老师还商量着什么时候时机对头了，再来和同学们用试卷“交流交流以保持战斗力”。

从下学期开始我们年级的课程表全面改版，两节课连堂上那绝对是正常情况。我们每天都会交上 N 张密密麻麻的聚集了自己近一年复习心血的试卷，也会收获 N 张批了鲜红分数的试卷。分数，这个具有强烈刺激性质又很值钱的家伙，在那年的春天，它的魄力足以让包括我在内的所有高三学生震慑不已，既爱又恨。虽然我早已“身经百战软磨硬泡”地成为了考试老手，可遇到考试我还是担忧考不到好成绩，“百炼没有成钢”的郁闷笼罩着每一次将来的测试：感觉自己为数学付出了许多个白天和黑夜，却没得到期望中的红苹果。文科综合也是我刺痛我神经的一科，4 分一道的选择题，十几分一道的简答题，稍微一疏忽就眼睁睁地看着好好的分数突然没了，像错过一场华美的邂逅，最终一无所获。可即使这样，我依旧每天嚷嚷着要考复旦，依旧每天拿着繁多的试卷仔细地做着，因为我的选择是没得选择，所以我一直学啊学……

我喜欢有周期地学习，我的学习方案性非常强。一般月考前两个

星期，我就会抽出一天时间把这两个星期每天的日程都填满，一步步循序渐进地复习，每科每天的任务都会很重。月考前的那两个星期是我最累的时候，因此每一次月考后我都会犒劳自己一次，不管考得好与坏，只要我尽了最大的努力去复习。我一直都奉行着“苦，是从来不会白吃的”原那么。

成绩下来后，面对着“状元”的身份，老师和爸妈的脑子里全是“北大北大”，一时间我自己变得不知所措，我终究放弃了我最初的梦想复旦，选择了北大，北大的魄力对于每个高三生来说都是不可抗拒的。咨询会那天，我特意去了复旦大学的展位看了好久，然后转身默默离开……

高考后我整理了一年来的用过的各种复习资料。学校印发的各科试卷拥挤着占满了半个书架，自己去书店买的套题：语文 83 套，英语 52 套，数学 65 套，文科综合 95 套，除了文科综合的简答题没有全部做完，其他试卷和套题都用红蓝黑三种颜色的笔记录了很多的笔记及考前须知，4 本数学资料书，我从头到尾看了 5 遍，每一本都写着日期和我的心情；英语的专项练习，阅读做了两大本，完型填空 3 本，语法及其他单项训练 3 本，历史 5 本课本，背了 7、8 次，地理的地图，剪切了满满一本，被我剪成可以装在口袋里的大小……别人总觉得我一直都是那么优秀的和一帆风顺的，其实只有我自己知道我的生活是怎样的，虽然我一点都不觉得痛苦，但辛酸还是包裹住我的身体，包裹住那个阳光灿烂的日子里想哭的我。

想起每个晚自习时看着忽明忽暗的教室外面的那个小巷，等着妈

妈接我回家；想起了在数学遭遇瓶颈期时，把自己关在房间里整整两天都没去学校面对着墙壁发愣六神无主的崩溃样子。我一次次告诉自己这是上帝的巧妙安排，他让我在高考前吃尽了苦头，这样我就可以在高考中顺利过关了，也一次次在彷徨和迷茫中走了过来，因为我一直相信，我们的未来都不是梦，未来的成功与每个人都是等距离的，从来只有拼出来的美丽，没有等出来的辉煌。现在我不知道该怎么说我的学习方法，也许我的方法就是一叠加一叠的“题海战术”和一轮加一轮的总结。

“一颗心，是绝对不会因为追求梦想而受伤的。求学之路的失落与得意、清晰与迷茫，最简单的在于你拥有一个什么样的心境。努力中会有失败，会有失去勇气的时候，但我必须努力，我正在努力，我需要坚强，需要沉默，需要意志。一切都只是过程，成功与快乐才是终点。生活可以是无趣的，但自己一定要快乐。我们都不是神的孩子，我们只是有梦的孩子。”高考后，我以此纪念我的高三。我决定在北大，在更远的未来，继续我“无趣”的生活，用微笑做面纱，像蜗牛般成长。

三、讨论交流

1、学生分组讨论学习感受。（结合文章的具体内容和自身的实际情况来谈。）

2、小组代表在全班作交流。

四、诗歌朗诵

由王铭耀和李盼两同学朗诵诗歌？扬起奋斗的风帆，插上成功的翅

膀？。

扬起奋斗的风帆，插上成功的翅膀

男：我们怎能忘记，高一年级是那斑驳的石痕

隐隐难忘的是那青春岁月动人的回忆。

女：我们怎能忘记，高二年级是那小小的花圃，

恬静安然的是栀子花淡淡的清香。

合：我们更不会忘记，高三年级是窗外挺拔的梧桐树，

郁郁葱葱的是一身蓬勃的生机。

男：春风，染绿田野的微笑。

女：夏雨，奏起了绿叶的和弦。

男：迎着晨光，我们的脚步踏在步入学校的阳光道上。

女：披着月光，我们的歌声飘在放学回家的静谧小路上。

男：从幼稚走向成熟，于是我知道，有一种挑战叫高考，有一种热情叫坚决。

女：从急躁走向沉稳，于是我明白，有一种态度叫奋斗，有一种信心叫必胜。

男：太阳，已升起在东方。

女：春华，即将结出果实。

男：流火的六月，我们将带着恩师的叮嘱，迎接高考的洗礼。

女：绚烂的七月，我们将载着母校的祝愿，将成功之帆高高扬起。

合：来吧，朋友！让我们扬起奋斗的风帆，插上成功的翅膀。乘着长风，破万里浪。

五、自我鼓励活动

- 1、全体同学在小纸片上写上自己的目标和一句鼓励自己的话。
- 2、每位同学把自己写的小纸片贴在黑板前的红纸上。
- 3、全体同学高喊跑操口号。

六、宣布本次主题班会结束

第一局部：放歌曲《年轻的战场》，《相信自己》

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；

第二局部两篇母亲写给儿子的文章

文章一：

经历高三，也是一种幸福

儿子今天开学，正式由准高三升入高三，开始真正面对和迎接残酷的高考。儿子，你准备好了吗？

高三像一辆亢奋的铁甲战车向我们隆隆驶来。儿子，你是否挺起了坚强的身躯？骑上你的战马，奋力搏杀冲过去，迎接你的将是金光灿灿的胜利金杯……

高三像一条阴晦的荆棘大道向我们绵绵展开。儿子，你是否抬起了坚决的步履？敞开你的喉咙，一路高歌迈过去，迎接你的将是阳光明媚的敞阔坦途……

高三像一位冷艳的妙龄少女向我们翩翩飘来。儿子，你是否展开了洒脱的胸臆？捧出你的痴心，意气风发迎过去，迎接你的将是温馨热烈的朱唇香吻……

高三像一位和蔼的长髯智者向我们款款走来。儿子，你是否扬起了自信的双臂？运用你的睿智，排除万难闯过去，迎接你的将是春意盎然的人间天堂……

有人说，没有经历过高三的生命是不完美的生命，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。高三意味着搏击，意味着铺垫，也意味着重生。

确实，高三会让我们承载的太多太多，让人窒息，又令人难忘。不过，也许正是因为它的晦涩，等我们从里面走出来看看天的时候，才会更加地感受到世界的七彩美丽！

所以，经历高三，也是一种幸福。

有人为高三欢呼，有人为高三感慨，有人为高三叹息，有人为高三哭泣……儿子，今后，你将怎样回首你的高三？

如果想起来是感动，那是因为经过那样的岁月，你表现的真的很勇敢。虽然那个时候每天都是困顿的、忙碌的，还有迷惘和不确定，但是你义无反顾地坚持着走下来了。

如果想起来是幸福，那是因为那段时间你有明确的奋斗目标，你没有把快乐高三看作黑色岁月，在困惘中知道自己该干什么，在痛苦中寻求着属于自己的快乐。

可能高三的时候，你在竭力憧憬着美好的大学生活，可是，一旦你到了大学，你就会发现真正让你想恋并珍惜的却是高三。所以啊，儿子，高三了，不要急于回忆往昔，也不要急于思念过去，要多把握现在，要多面向未来。

想象坐在大学课堂的美好，憧憬身在高等学府的骄傲，儿子，你是不是已经热血沸腾？到那时，再让那无尽的回忆绵延倾泻，蓦然回首中，再望一望孤灯下发奋苦读的你，是不是更加百感交集？

到那时，再怀恋高三那时的生活，高三那时的朋友，高三那时的老师，是不是另有一番滋味在心头？

所以，经历高三，也是一种幸福。

做正确的事，把事做正确，才做得成正确的人；做完美的事，把事做完美，才称得起完美的人；做成功的事，把事做成功，才算得上成功的人。学业和爱好，前途命运与一时的感官满足，孰轻孰重？儿子，你的抉择是否早已成竹在胸？

稳定的、积极良好的情绪反映，是高三学生提高成绩最重要的因素。所以，从现在起，你一定要摆脱“恐高症”的羁绊，轻松应对。

不要为知识不牢、方法不对、能力不够而焦虑，要在高压、快节奏的环境中反复的自我认知反省、沉着应对；要在无边的练习、无休止的考试中不断的自我分析、科学加压，让高三这个另人发狂的魔鬼遁出我们的视野，让高三这个文化地狱变成理想的天堂。儿子，我们在为你鼓劲！

强壮的、身心健康的生命体征，是高三学生冲刺高考的最有利的保证。所以，从现在起，你一定要消除“亚健康”的困扰，奋力前行。

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

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。

一、高三的生活应该怎样度过——第一个主题班会

主要内容：?高三应如何渡过??包括?高三是什么??，?高三意味着什么??及高三常规要求。后续?高三三个阶段的划分和重点?，即一二三轮;?高三苦，但苦到尽头方知甜?，高三是人生的转折，是紧张的，充实的，是富有挑战性的，也是一个人坚强的毅力和顽强生命力的形成的重要阶段，也是一生中最美好的回忆阶段，因为她是成功与挫折，喜悦与悲伤的混合体;?一年后相见，几家欢喜几家忧?，催促学生勤奋学习。通过这几个班会，让学生心理上有所准备，以便投入到高考的备考中去。

二、班纪、班规和教室文化的制定——第二个主题班会

教室文化是指教室全体成员创造的独特文化要素和学习方式，她可以从思想、观念上来标准学生的行为模式，她可以从气氛上来陶冶学生的情感，让学生真正的认识到什么是：真、善、美。

制订的具体方法：

(1)美化教室，营建教室文化。我们的教室文化是“严谨标准，专心实干”“自强不息，厚德载物”。

(2)组织活动来衬托教室文化

“第二起跑线”，“开心辞典”，“幸运 52”，这样教室就会形成一种独特的文化底蕴，呈现出强大的活力，全体师生都会自觉的向着

学生一定那样做，而是让学生感觉应该那样做。

要以情动人，以理服人，以境促人。告诉学生，只要你们用心、主动地去做好每一件事就行了。

三、教室目标的制订——第三个主题班会

制订目标很重要，任何一个群体如果没有目标，就不能成为一个统一的整体(学校、企业等等)，所以每一个学生也要有自己的奋斗目标。

我的做法：让学生制订目标，贴在教室里面。目标包括：理想中的大学，对自己说的一句话，各科要到达的成绩目标。

四、学习方式讲座——第四个主题班会

主要的内容有：?学习要科学用脑?，即要形成有规律的生活，吃好、睡好、休息好、锻炼好，然后学好。实事上一些状元，他们都具有优良的生活、学习习惯。?学习方式大家谈?，给学生找一些状元的学习方式，让同学们相互交流，集思广益。尤其是考试后，受到挫折的学生经历了这样的系列班会后，心理得到了调整，走出了失败阴影的他们将会带着一份坚强，一份执着又信心百倍地上路了。

五、名牌高校的描绘——第五个主题班会

进行一次眺望大学的理想教育。理想是人生的航标，学生如果没有理想，就好比舰船在大海里航行而没有方向在现行高考体制下，通过提高学习能力实现全面涨分，通过提高高考成绩升入理想大学，成为当今我国众多学子在高中阶段奋斗的方向。

实践证明，在学生刚刚迈进高三门槛之时，进行恰当的理想教育是非常必要的。教室领导可以利用计算机制作课件，用投影仪播放国内外名牌大学的美丽风光，激发学生对美好未来的向往。可以在网络上搜集名牌大学相关介绍文章，印发给学生，让学生从自己的实际和爱好出发挑选出喜欢的学校和心仪的专业。一旦学生内心有了梦想，就为青春的航船树立了航标，就能转化为坚持不懈的行动，为实现梦想而主动奋斗，为高三一年的学习打下根底。在现实的理想教育中，国家 211 工程院校发生的大事，985 工程的详细解读、大学综合排行榜的变化等资料都非常受学生关注，均可成为理想教育的最好素材。教室领导还应精心制作迎战高考目标鼓励卡，要求学生响亮地写上自己心目中的大学并张贴于课桌显眼处，时刻鼓励自己不断前行。

六、状元之路系列班会——第六个主题班会

主要内容：从倒数第一到哈佛、哈佛的魅力、北大走来贫穷的“林氏三兄弟”，让他们明白：成功的桂冠是用荆棘编织而成的。我曾让我的学生：蒲成川、邹良强、李岩、郑雷亚，以及山大的二十多个学生来我们班与学生交流，几乎每一次全班的同学都发出惊叹声，随之便是一系列的发问，从典范身上他们看到了自身的希望。从某种意义上来说这是一种高层次的教育，如果学生进入这种境界，我想大家自然会知道答案。

七、人应该怎样去生活——第七个主题班会

主要内容：电影《长征》、《冲出亚马逊》，还有比尔·盖茨的创业，张瑞敏与海尔，松下幸之助成功之道等。

把握住时事：“神舟七号”发射成功，奥运会中女排夺冠，中国自然科学百万元奖授与仪式，中央电视台二套的“面对面”、“超越大舞台”、“东方时空“等等，只要我们老师多留心、多搜索，这些都会激发学生的斗志，加强学生的品德修养，使他们胸怀报国之志，为学生的一生产源源不断的动力。

【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，坚决追求理想的信心。

【活动时间】 20xx 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决目标的重要性。

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”，防止陷入“迷途”。

3) 大学“理财经”

由于家境的不同，多多少少存在局部家境贫困的学生，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局部的经济负担，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开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”

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/428071077075007007>