# 高三励志主题班会

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2025-06-17

*高三励志主题班会【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、私人压力。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...*

高三励志主题班会

【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、私人压力。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，培育种植提拔健康的应试心态。听说高考励志故事。

【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、简单先容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、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厉拉近教学间隔，高考励志语。劝勉学生(18分钟)。

四、给每位同砚发一张小纸条，写上十年后自己的角色定位，与同砚一起憧憬到家的未来。

并且用心理暗示法激励同砚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)。

【教学重点难点】

4)让学生正确认识压力、调整面对压力的心态。

5)通过与学生心灵上的交换沟通，一起商讨高三学生面临压力时有用的释放压力的方法。

6)激励学生有磋商地学习，快乐地学习。

【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。

【教学课时】一课时(45分钟)

【教学设计】

1、导入环节

(简单自我先容)

同砚们，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，我们抛开教师的身份，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，我们将通过一个简单的游戏，调动大家的主动性，听说主题。生动课堂氛围。

(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。每私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。而正在经厉高三的人，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，高考励志标语。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田产，如获得新生一样淡泊和清新。

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私人调度方法。

首先，我们从宏观的角度看待步入高三时期同砚的变化。大大都同砚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。有些同砚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砚来说，找到压力的根源后，最好的主张便是充实自己的时间，想知道高考励志文章。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，高考励志图片。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，这些同砚不是不喜欢学习，高考励志图片。而是不知道如何下手。对于这类情形，提倡同砚设定一份实际的学习磋商，条件自己每天做什么、做多少，把规律造成一种优秀的习惯。也有局限同砚只是生计很微小的焦虑，这类同砚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?(提问同砚)

(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.害怕考不上自己全体的大学。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，你看高考励志电影。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。如有的同砚做好作业后实行很多次的检查，有的同砚睡午觉总是怕睡过了甲等等。

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。还有的同砚做作业时摔书本，在桌椅上乱刻乱划等等。

4.人际关系敏感。主要表现是：不能正确处分私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，我不知道高三。与同砚和教师关系紧张。

5.抑郁、焦虑。抑郁、焦虑以情绪低落为主要特征，高考励志电影。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。也有些同砚会出现焦虑、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，我不知道高三励志主题班会。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，好多同砚成绩波动很大，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。平居人都会有心理问题，听说高考励志文章。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，我不知道励志。你可以走向人生的辉煌之旅，可以实现你的人生梦想。这是一私人的追求，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。作为一私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，以一种庇护的心情对于。

3.人生能有几回搏，青春易逝，年老，相比看高考励志文章。我们不能“白头方悔读书迟”，我们一定要庇护现在，庇护每一分一秒的时间，以自己不懈的努力去换取翌日的成功。

正确对于外来压力

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。考生如能正确地对于外来的压力，有助于自己轻装上阵。

考试是考生自己的事情，高考励志图片。别人的意见、想法正确的就担当，反之就由它去。别人假使出于好心，但意见一定正确，也没必要成为自己的心理负责。

充满信心，优化情绪

1.增强学习实力。考试信心是创立在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，你知道高考励志电影。又会影响潜能的发挥。

3.不要科学。比如有同砚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。更有的同砚和家长去找算命先生占卦相面。这些科学行为会给自己带来不良情绪。对于高考励志图片。

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，高考励志图片。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，对比一下高考励志语。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。高考励志故事。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。笑能使人发作信心和力量，把微笑视为生活的一个重要组成局限。高考励志文章。

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，以培育种植提拔自己的信心。

9.多和同砚、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)

看看过去的考生相关高考经验训诫的文章和书籍。

(4)

实行自我交换。想想过去自己遭遇挫折时是怎么渡过的，高三励志主题班会。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)，以四私人为一组，两个同砚充当家长的角色，两个同砚充当学生的角色。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

课前给每位同砚发一张纸条，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

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！