

# 最新雷锋精神在我心班会 班会心得体会 会(汇总9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 雷锋精神在我心班会篇一

主题班会的召开不仅仅是为了处理班级出现的问题，也是为了促进学生对学校、班级事务的参与，加强师生之间和学生之间的沟通和交流，促进学生学会思考，增强他们的自信心，特别是增强他们的语言表达能力，让他们感到自己能够参与到对自己有重要影响的决策中来。

### 1、主题班会的意义

主题班会的目的是在一个安全、受保护的环境下给学生承担责任的机会，让他们积极地参与到班级和学校的决策中，在师生之间和学生之间营造一个相互信任、尊重的氛围，增强学生的自信心、自尊心、责任感、可信赖感和自身各方面的能力，使他们成为班级的主人。

研究显示，如果学生有机会对自己的班级作出有意义的贡献，他们的责任感和归属感就会增强，学习便会更有动力。而且，如果学生平时有机会参与决策，他们便更有可能支持大家在主题班会上作出的决定。

主题班会还能让学生对学校和班级的规定、约束进行反思，对自己的行为及其后果进行反思，增强他们对自己行为的责任感。

在主题班会上，学生的想法得到尊重和重视，有助于他们成为更加积极的班级建设者，真正为自己的学习负起责任。同时，主题班会还给了学生练习听说技能和人际交往技能的机会。

## 2、主题班会的三种类型

总的来说，有三种类型的主题班会。第一种以解决学生的社会行为问题为主要目的，重点是学生在校里的行为问题，以及违规情况；第二种是开放式讨论主题班会，重点是对一个有意义的、具有启发性的话题进行开放式的讨论，引导学生在讨论中学习；第三种是教育——诊断式主题班会，重点是考察学生对课程某部分的概念理解得是否透彻。

在召开第一次主题班会之前，应该建立主题班会规则，或者将第一次主题班会的任务确定为制定主题班会规则。规则一旦制定下来，就要一贯遵照执行。如果有必要，全班同学可以对规则的修改进行讨论。在主题班会进行过程中，教师应该满怀热情，指责、惩罚和批评都不应该出现在主题班会中。

主题班会的召开应该有固定的时间，而不是出现问题后需要讨论时才召开，可以一周一次或一周数次。开主题班会时，学生应该围坐在一起，这样每个人都能相互看见，有助于加强学生之间的互动。开主题班会的时间长度应该跟学生的年龄相适应，大概是学生年龄 $\times$ 2分钟。开主题班会的过程中不允许学生对其他同学进行批评和贬低。

### (1) 解决学生社会行为问题的主题班会

在解决学生社会行为问题的主题班会中，学生参与解决问题的全过程。由教师或学生确定需要讨论解决的问题，然后主要由学生进行头脑风暴，为寻找解决方案献计献策，教师主要起协调人的作用。这样，班里的每一个人都为问题的解决负起了责任，同时还学会了如何解决现实生活中的问题。

所有跟整个班级或个别学生有关的问题都适合讨论。讨论的指导思想是解决问题，其中不应有惩罚和纠错的成分。教师在组织主题班会时应该保持客观、中立，避免给出自己的意见，允许甚至鼓励学生表达出自己的观点。让学生听到自己是如何被别人看待的，这对他们有好处。为了让每一个学生都感到自己的发言被大家所重视，可以准备一个像话筒一样的小棒，轮到谁讲话，谁就手持小棒，其他人不得讲话，直到小棒被传到自己手中。

## (2) 开放式讨论主题班会

即便班里经常出现学生行为问题，开得最多的也应该是开放式讨论主题班会。任何对学生的心智发展能起到促进作用的话题，无论是否与学校有关，都适合做讨论的话题。要求学生任何能激发思维的问题进行讨论。在话题选择上，这些问题应该跟他们的生活有关系，或能够跟课程联系起来。

## (3) 教育——诊断式主题班会

教育——诊断式主题班会往往跟学生学习的课程有关系。教师可以用这类主题班会来评估教学策略是否有效。教师可向学生提问，了解他们对已经学过的课程内容的掌握情况。不过，教师不应该针对个别学生进行评估，而应对学生进行整体评估。教育——诊断主题班会可以在一个单元学习之前召开，以了解学生已经掌握了哪些内容，或在一个单元学完之后召开，以了解学生的学习效果。

总之，主题班会是一个培养学生自信心和问题解决能力的绝佳途径。它还可以使学生跟教师共同分担解决班级日常问题的责任。

## 3、主题班会的一般程序

主题班会可以从“赞美和感激”开始。对于年龄较小的学生，

可以让他们传递一个毛绒玩具。毛绒玩具传到谁的手中，谁便获得一次向其他同学表达赞美和感谢的机会。感谢和赞美有助于引导学生看到对方好的一面，从而给班级带来积极的影响。

接下来进入主题班会的正题。全班同学对班里出现的任何问题都可以进行讨论，大家进行头脑风暴，提出解决问题的办法，最后通过投票来决定尝试哪一种办法。

主题班会前应该让大家知道本次主题班会的议题，最好提前一天公布。问题可以是多种多样的，比如学生在卫生间打闹的问题，解决办法是张贴标语提醒大家不要打闹。教师还可组织学生就一些常见问题进行讨论，比如叫绰号这样的问题。为了帮助学生理解，可以通过角色扮演的方式再现问题情境。

进行头脑风暴的目的是让学生尽可能多地提出想法。学生提出的所有想法都要记录下来，以便随后查阅。为鼓励学生多动脑筋，教师可以奖励想法最多或最有创意的学生一个标贴。

在进行头脑风暴时，任何有倾向性评价的表达，包括说话的语气、肢体语言或面部表情，都不许出现，即不能评价某个想法好或不好，或者好笑等。鼓励学生在别人提出的想法的基础上想出新的点子。

鼓励学生使用“镜像聆听法”来打磨点子，即当一个学生提出了一个想法时，另一个学生重复他的想法，以确保他的想法得到了正确的理解。第一个学生确认他的想法是否得到了正确的理解，并在这个过程中完善自己的想法。

为增强学生相互间的了解，可以在主题班会上设置“人物专访”环节。让一位学生坐在中间，接受其他同学关于他个人情况的提问。也可以从教师开始，让学生对自己进行提问。

主题班会的最后一个环节是公告和通告，宣布和布置相关事

宜。

## 雷锋精神在我心班会篇二

我们学习生涯中取得持续成功的关键。人是感情动物，心态高低，健康与否，对我们非常重要。心态的外在体现最终形成一种精神风貌，心态的内在体现则表现为它将直接影响我们的斗志和对学习投入的程度。

心志大于技巧，习惯大于知识。

我们在成长过程中不要怕竞争，更不要排挤你的竞争对手，有的人眼光很窄，只能看到眼前的机会，把自己的同学都看作是竞争的对手，怕他们超过自己，在他们学习遇到困难时，不但不想帮助他们，有时还会对他们的失败幸灾乐祸。这种人，往往自己控制不好自己，遇到困难就会知难而退，这种消极的心态使他选择了破罐子破摔的做法，消磨了斗志，很难走出失败的低谷，仅仅因为机遇没有垂青自己，就无法取得学习上的成就。

我们如此需要良好的心态来丰富我们的生活，那么，怎样才能时时保持呢？

心情好了看着什么都顺眼，做起什么事都顺心，如果每天都能保持一份好心情，那么我们每天都是快乐和充实的，有一种最简单有效的方法：虚怀若谷者得天时，处世廉洁者得地利，转危为安者得人和。

一个人在烦恼的时候可以多回忆愉快的时候，还可以用微笑来激励自己，当然，笑要真笑，要尽量多想快乐的事情，高声朗读对读书和改变心情也有帮助，只是读书时要有表情，且要选择能振奋精神而非忧郁的心态，一项心理研究显示：心情烦恼时，带着表情高声朗读后，他们的心情会大有改善。

良好的心态对健康的积极作用是任何药物无法代替的，恶劣的心情对健康的危害犹如任何病原体。

## 雷锋精神在我心班会篇三

通过开展“学雷锋献爱心”系列活动，让学生了解雷锋的生平事迹，知道雷锋精神的内涵，学会唱雷锋的歌曲，会讲一、两个关于雷锋的故事，背诵一句雷锋名言，获得积极的情感体验，培养自己良好的习惯，树立更伟大的人生观、价值观。

### 二、活动准备：

- 1、收集一些雷锋生前的格言和先进事迹。
- 2、雷锋故事。
- 3、班级调查。

### 三、活动过程

#### 1. 雷锋的生平

雷锋叔叔出生在一个贫苦的农民家庭里，7岁就失去了父母，成了孤儿，一九六〇年，雷锋参加了解放军。平时他勤勤恳恳、踏踏实实，从平凡的小事做起，全心全意为人民服务。为此，他多次立功。团营嘉奖多次，被评为节约标兵，沈阳部队工程兵领导机关授予他“模范共青团员”称号。一九六二年八月十五日，雷锋同志不幸因公殉职，年仅二十二岁。由于他热心辅导少年先锋队，共青团中央特决定追认他为“全国优秀少先队辅导员”。雷锋同志是毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德等老一辈无产阶级革命家为我们树立的一个精神境界非常高尚的伟大典型，是社会主义时期一代新人的典范，是全党全军全国人民学习的好榜样。

## 2. 雷锋纪念日

1962年8月15日，雷锋同志不幸因公殉职后，他的日记陆续被一些新闻媒体报导出来。《中国青年》杂志社觉得雷锋是和平时青年时期的一个楷模，打算在1963年3月2日出一本合刊介绍雷锋事迹。他们给毛主席写信希望它能为雷锋题词，毛主席看信后为了全面概括雷锋同志一切从人民利益出发，全心全意为人民服务的精神，写下了“向雷锋同志学习”这一题词。3月2日，毛主席的题词在《中国青年》上刊出了。4日，新华社发通稿。5日，全国各大报纸纷纷刊载毛主席向“向雷锋同志学习”的题词。后来，中央决定，把3月5日定为雷锋纪念日。

## 3. 雷锋格言

(3) 一块好好的木板，钉子为什么能打进去因为钉子有两个长处：一个是挤劲，一个是钻劲。我们在学习上也要提倡这种“钉子”精神。

(4) 自己活着就是为了使别人活得更好。

(5) 青春啊，永远是美好的，可是真正的青春只属于永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。

## 4. 雷锋故事

### (1) 人民的勤务员

雷锋自己十分节俭，一双袜子补了又补还舍不得更换，却用自己每月仅有的6元津贴为全班战友们购买了学习书籍。他不仅自己认真学习，而且带动战友们学习，帮助战友们提高思想觉悟。1960年，辽宁遭受重大水灾。雷锋悄悄给受灾的战友王大力家寄去了20元钱。在出发去灾区救灾时他又把100元钱以一名解放军战士的名义捐给抗洪救灾第一线。

## (2) 助人为乐

一天，雷锋因公出差，踏上了从抚顺开在沈阳的列车。上了车，他看到旅客很多，连忙把自己的座位让给了一位老人。他看到列车员很忙，就又动手帮着扫地板，擦玻璃，收拾小桌子，给旅客倒水，帮助妇女抱孩子，给老年人找座位，帮助中途下车的旅客拿东西。一些旅客不住地招呼他：“同志，看你累得满头大汗，快过来歇歇吧！”“我不累。”雷锋叔叔是永远不知道累的。只要我们少一点私心，不斤斤计较，班级一定更美好，现在我们一起静下心来，回想发生在我们身边的事。

### 4. 谈谈身边的活雷锋

当我们学习上遇到困难，有人帮我们解惑答疑；

当我们不小心摔跤了，有人将我们扶起；

当我们搬不动重的东西时，有人伸出援助之手.....

雷锋精神内涵之一：奉献精神。雷锋精神的核心是为人民服务。

雷锋精神内涵之二：“钉子”精神。立足本职，尽职尽责。

雷锋精神内涵之三：“螺丝钉”精神。谦虚待人，甘于平凡。

雷锋精神内涵之四：艰苦奋斗、勤俭节约。

### 四、活动小结

同学们，雷锋是我们心中的偶像，雷锋是我们学习的楷模，雷锋其实哪儿也没去，就在我们的身边，时代的改变或许会令雷锋精神的表现形式有了改变，实际上，雷锋精神的内涵——奉献依然存在于我们的生活中，并被千千万万的人所学习与继承，以美而纯洁的心灵让更多的人感受到爱与美，通

过这次班会，我相信会有更多的“小雷锋”出现在我们的周围。希望同学们也像雷锋一样，做一个有爱心的人。

## 雷锋精神在我心班会篇四

活动时间□20xx年x月x日

活动地点□xx小学xx中队

活动对象：全体同学

1、通过介绍雷锋的生平简介以及他亲身经历的真实故事，弘扬“雷锋精神”。

2、通过认真地学习和参加有关的助人为乐活动，构建“优良班风、和谐校园”。

3、让同学们以实际行动来学习雷锋全心全意为人民服务的奉献精神。

1、准备一些相关的雷锋图片和他亲身经历的有先进代表性的真实故事。

2、准备几则《雷锋日记》和《学习雷锋好榜样》这首歌的录音带。

1、 师生共同欣赏一些与雷锋相关的图片。

（陶冶学生情操-----勤俭朴素、助人为乐、全心全意为人民服务）

2、 先请个别同学畅谈自己对雷锋叔叔的了解，然后由班主任老师向同学们补充介绍雷锋的生平简介。

## 《雷锋的生平》

3、 请一位同学来读几篇有先进代表性的《雷锋日记》。

雷锋叔叔在数百篇日记里，记录了他成长的足迹，总结出许多人生的格言，留给我们一笔宝贵的精神财富。比如：雷锋说：“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去。”这就是雷锋精神的实质。这种伟大精神过去、现在和将来都是教育和激励人们前进的宝贵的精神财富。

4、 请若干位同学来讲一讲有关雷锋的真实故事，其他同学集中精神，认真听后简单概括。

### 《助人为乐的雷锋》故事

一天，雷锋因公出差，踏上了从抚顺开在沈阳的列车。上了车，他看到旅客很多，连忙把自己的座位让给了一位老人。他看到列车员很忙，就又动手帮着扫地板，擦玻璃，收拾小桌子，给旅客倒水，帮助妇女抱孩子，给老年人找座位，帮助中途下车的旅客拿东西。一些旅客不住地招呼他：“同志，看你累得满头大汗，快过来歇歇吧！”“我不累。”雷锋叔叔是永远不知道累的。

提示：-----雷锋是一个自强不息、全心全意为人民服务的好战士。

6、 请几位积极活跃的同学登场表演自创自编的学习雷锋助人为乐的小品。

7、 播放录音，让学生听歌曲《学习雷锋好榜样》，要求学生学会唱这首歌。

### 《学习雷锋好榜样》歌词

学习雷锋好榜样 忠于革命忠于党

爱憎分明不忘本 立场坚定斗志强

学习雷锋好榜样 艰苦朴素永不忘

愿做革命螺丝钉 集体主义思想放光芒

学习雷锋好榜样 毛主席的教导记心上

全心全意为人民 共产主义品德多高尚

学习雷锋好榜样 毛泽东思想来武装

保卫祖国握紧枪 好好学习天天向上

8、 全班分为若干小组，进行激烈的“雷锋精神”大讨论，并且由代表发言。

a□助人为乐、见义勇为、志存高远，胸怀宽广，牢固树立远大理想。

b□紧跟时代步伐，永不满足，永不懈怠，发奋学习，大力弘扬文明新风。

c□团结友爱、诚实守信、保持谦虚谨慎、不骄不躁和艰苦奋斗的作风。

d□做一颗永不生锈的螺丝钉，在平凡岗位上兢兢业业、努力工作。

e□在生活中勤俭朴素、厉行节约，坚决反对贪图享受、铺张浪费的不良风气。

9、 要求同学们用实际行动为爷爷、奶奶、父母、老师、同学或其他人做些好事。

用实际行动促进良好社会风气的形成，用自己的诚实劳动创造美好的生活。

## 五、 活动总结：

1、 由班主任老师总结归纳这次学雷锋活动。

通过一系列的“学雷锋活动”，让同学们在心中树立雷锋助人为乐的良好形象，以雷锋为学习的楷模和好榜样，接过雷锋手中的枪，继承革命英雄的光荣传统，把“雷锋精神”认真贯彻到实际行动中来，全体师生要共同努力，构建一个优秀文明的和谐校园。

2、 请个别同学来谈谈自己的体会

## 雷锋精神在我心班会篇五

1、 让雷锋真正认识到雷锋精神的可贵，学习雷锋精神不能只停留于表面。

2、 让学生知道雷锋精神永存，雷锋就在我们身边。学习雷锋，要从自己做起，从身边做起，从小事做起。

3、 学习雷锋克服困难的勇气和信心，对生活积极乐观的态度，对学习的钻劲，挤劲。

## 前期准备

1、 收集以雷锋为主题的生平事迹介绍，雷锋日记，雷锋故事，提前2周准备交流学习。

2、准备有关背景音乐，歌曲。

3、成立主题班会策划小组，确定组长和单元负责人，讨论确定最终方案。

## 教育过程

1、讲述雷锋故事：雷锋生平，螺丝钉精神的由来。

2、配乐试朗诵：雷锋日记

4、问答雷锋：雷锋的生平的'情况，优秀事迹。

5、演绎雷锋故事：雷锋学习上的钻劲、挤劲。

6、男生小组唱“朋友”：雷锋象朋友一样陪在我们身边，指引我们前进。

## 二、议雷锋

对于学习雷锋的感慨，发表自己的见解：我们应如何学，学习什么？

## 从身边学习

1、洪刚：讲述寒假中自己的“钻劲”与“挤劲”，如何在短时间内取得了很大的进步。

2、雷依雯：应强化基础，做到每天有一段时间巩固复习，不要害怕考试，勇敢地去面对它。

## 三、老师总结

1、学习雷锋的钻劲、挤劲，结合当前的学习。

- 2、要有集体主义感，要有团队精神，与班级同进步，同发展。
- 3、从内心正确认识雷锋及雷锋精神，积极乐观的面对生活的挑战。

## 雷锋精神在我心班会篇六

12月11日，在双语实验学校开展的“蓓蕾读书工程”活动，对我们来说，这确实是十分难得的学习机会，透过观摩了四位老师风格不一，各有特色的课，以及听了的关于课外阅读课的报告，我受益匪浅。置身于课堂教学中，看到各位老师气定神闲，信手拈来，不时激起一个个教学的浪花，他们或浅唱低吟，或手舞足蹈，或激昂文字，不仅仅令学生陶醉、痴迷，更让我连声赞叹。高蕾老师教学的思路明晰，李桂花老师幽默的语言，刘淑慧老师课堂中的娓娓道来，以及代尊荣老师的举止大方，都让我学到了很多……。赞叹之余，更多是深深的沉思。

学生阅读潜质的培养首先来自于教师课堂教学，阅读方法也来自于教师在课堂中的方法指导。我们要求教师在课文教学中，指导学生利用工具书读准字音，明白词句，抓住重点或优美词句、精彩片断多读，并指导培养学生在朗读中感悟。

在课堂教学中适当地挑选一些既贴近生活又适合学生阅读的文段，这些文段或信息要求既是学生想知道的社会资料、热点问题，又文字优美，指导学生阅读，积累自己的资料信息。并在日常教学中根据课本里学习的资料向学生推荐相关的经典文学作品，引导学生沟通课内、课外知识的内在联系。透过广泛的阅读，很多学生因阅读量的迅速增加而产生质的变化，阅读潜质得到很大地提高，思想也得到升华。

兴趣是鼓舞和推动学生课外阅读的巨大动力。用生动形象的语言向学生简介要读的文章资料，以激发其阅读兴趣；用故

事中精彩、紧张、感人的情节创设悬念，让学生产生寻根究底的好奇心，以此激趣。

1、开展丰富多彩的活动。学生进行课外阅读，既希求读有所得，又期望所得的收获明显，得到老师、家长和同学们的认可与赞许，从而满足自己的成就感。针对学生的这一心理特点，我们可开展一些读书心得交流会、朗诵比赛、讲故事、猜谜语、读书经验交流会等活动，让学生有施展才能的机会。比如：我在班里开展了一次“读一本好书”讲故事比赛，参赛同学讲得滔滔不绝，观众听得津津有味，不但增长了知识，而且大大激发了同学们的阅读兴趣。因此大力开展多样的读书活动，能极大地激发学生课外阅读的信心和热情。

2、古诗词是祖国文化宝库中璀璨明珠，它句式整齐，富有韵律，易读易记，琅琅上口，深受人们喜爱。让学生从小诵读古诗词，不仅仅有利于发展语言，提高智力，而且能陶冶情操，培养文字鉴赏力和健康的审美情趣。

在平时课外诗歌指导时，安排每周背一诗（词）。在每首诗词拓展引进时，采用“同题异文”（同一题材的诗词）、“同人异文”（同一作者的诗词）、“同意异文”（同一情感类型的诗词）等途径扩大古诗文的阅读量。在进行诗文感悟时，以感受为主，明白为辅。主要以诵读的方法，引导学生去美读，去背诵，去想象，让学生能上口，有味道就行。

3、能够根据学校组织的活动、社会关注的热点问题，自办手抄报和手抄小杂志。

1、指学生选取健康、有益的课外读物

课外阅读益处多多，但开卷未必有益。别林斯基说得好：“阅读一本不适合自己的书，比不读还要坏。我们务必学会这样一种本领，选取最有价值，最适合自己的所需要

的读物。”时下出版物众多，鱼目混珠，因此指导学生正确地选取课外读物十分重要。

## 2、指导学生有计划地合理地进行课外阅读

由课内向课外延伸。古人云：“世间洞明皆学问，人情练达即文章”。确实在社会上处处有语文，人人时时学语文、用语文。在语文教学中引导学生去感受中国语言文字的美，让学生接触了各种类型的文章，在老师的引领下，文字带他们进行了时空的穿梭，领略了各种风情，遨游了艺术殿堂，在平时的课外阅读教学安排时，还能够结合一些特殊的课文，特殊的节日，特殊的事件，特殊纪念日等，有计划地开展系列活动，请学生透过各种途径获取相关资料，并根据资料，配合班级或者自己进行各种形式地处理与表达。帮忙学生广开信息渠道，超多储存了各种信息单元，使学生初步具备集中与扩散相结合的信息处理潜质。

## 3、指导学生从课外读物中吸取营养，学会积累

语文学习的基本途径是积累与训练。常言道：“得法于课内，得益于课外”的道理就是如此。

“学习的过程是逐渐积累的过程。”因此，我们创造一切条件，帮忙学生多读书，读好书，激发其读书兴趣，积累尽可能多的典范性的语言材料，积淀尽可能多的语感经验，不断丰富学生的“心理词典”。

在阅读中，方法是很重要的，掌握了方法，常常能够收到事半功倍的效果。我们要鼓励学生在书上做笔记，划线、打重点号，也能够边读边思考，及时地把精彩的片断、重要的材料和信息随时摘录下来。阅读后用读后感的形式对文章的资料发表自己的体会、见解，用心开展年级组内读后感和读书笔记写作比赛。

促进他们做到勤动笔，及时写出自己的感受的习惯的养成。使明白消化资料，从而提高学生的语言表达潜质。渗透性培养学生正确的人生观和价值观。榜样就在身边，我们需要更加发奋！

透过这次活动，使我更加明白了：书，就像我们人生这条蜿蜒小路上的一朵朵鲜花，你采撷的越多，生活便会越丰富多彩。

## 雷锋精神在我心班会篇七

1、通过看图片，激发幼儿向雷锋叔叔学习，多为班级和别人做好事的欲望。

2、培养幼儿的口语表达能力。

活动准备：

活动前收集有关雷锋事迹的图片

活动预设：

一、引导幼儿通过看图片，让幼儿讨论，发扬雷锋的精神。

组织讨论：向雷锋叔叔学什么？人们是怎样发扬雷锋的精神？（教育幼儿学习雷锋叔叔努力学习、勤俭节约、多为班级和别人做好事。）

二、实践活动：学习雷锋好榜样。

创设情景：

1、扶盲人过马路；

2、修补图书；

### 3、擦围栏；

三、谈话：“如果别人有困难，你会怎样帮助他们？”延续孩子的关爱他人的情感。

## 雷锋精神在我心班会篇八

建国七十年，祖国的变化日新月异；沧桑岁月虽留痕，繁荣盛事正展现。胸怀祖国，放眼世界，我的眼里充盈着激动和兴奋的泪花，我常常心中深情地呼喊“祖国，您是我心中最美丽的花”！我深深地把您热爱。

盛世年华，喜浪千叠，改革开放，华夏同庆。

改革开放，我们的祖国又驶上了发展的快车道；从唱响“春天的故事”到“神七”载人飞船的升空，从“东亚病夫”到奥运会成功举办……一切的一切，无不展示我中国人的勤劳、坚强、智慧和勇敢。

泱泱大中华，悠悠五千年。每一次五星红旗冉冉升起，每一次国歌在我耳边响起，我都会为自己是中国人而自豪，骄傲。

同学们，“少年强，则国强；少年富，则国富，少年屹立于世界，则国屹立于世界！”我们是祖国的骄子，是新时代的宠儿。祖国人民对我们充满期盼，时代赋予我们振兴的责任，让我们行动起来，点燃心中那团火焰，为实现我们中华民族的伟大复兴而努力学习吧！

### 20\_\_建国73周年主题纪念活动心得体会观后感

在世界的东方有一块神奇的土地，那就是我的祖国。我的祖国是伟大的，美丽的，是充满生机与活力的，每一天都有许多笑声传遍大江南北。我感叹你的纯洁，我自豪你的强大，

我骄傲你的成功，我热恋你色彩斑斓的四季。

春天的你，披着绿色的彩带，飘逸飞扬，鲜艳花朵的装饰，蓝天碧水的映照，更显你轻盈柔美的身躯，你吟唱着溪水叮咚的小曲，你倾听着大海澎湃的交响乐，风儿抚摸着嫩绿的小草，你的生活就像一首赞歌，有着美妙旋律，这不仅要用歌声，用诗句来表达，更需要真诚，热爱和希望去谱写。你拥有的是七彩的生活。

## 雷锋精神在我心班会篇九

今天我们班举行了一次以考研与就业为主题的班会，可想而知其主要类容主要围绕对于我们大学生当我们在未来的路上怎么选择，是先进入社会进行我们的职业生涯还是继续我们的学习之路“考研”为将来的职业生涯打下更坚实的基础。对于这次主题班会我感想很深刻，对于这个问题我自己也有一些自己的想法。

先说考研吧，除了支付时间成本外，还得考虑到两个变数：考上与考不上。如果考上了，还有一个机会成本的问题。此外，还有一个边际效用问题。

这就是说，当读研的人数很少时，其边际效用为大，二者成反比；当读研的人数增长时，尤其像现在这样迅猛增长时，你可能会想到毕业后的竞争激烈程度，那么读研预期的边际效用可能将随着在读人数的增加而递减。

如果考不上，那么，其机会成本与心理成本将增加，如果此时去找工作，机遇可能减少了许多。如果你看到那些成绩不如你的同学找到了比你好的工作，你的心理成本将上升，因为攀比之心从皆有之。其次，如果你准备明年再考，对挫败的恐惧也会增加你的心理成本。

一是培养起阅读的兴趣，这就需要增强自己的好奇心，因为

兴趣总是以好奇心为基础的。对求知的事物的好奇心，常常会激发我们浓厚的兴趣，而兴趣所带来的动力是其他任何东西都无法比拟的。

就读书而言，不仅在于增长我们的知识面，更在于培养我们的学习能力：它包括归纳的能力、判断的能力、质疑的能力等等。这对于我们研究生阶段的学习，毕业以后的工作甚至人生具有很重要的作用。

二是培养的我们表达能力。知识经济里，人与人的交往越来越频繁，而交往中使用的最主要的工具就是语言，尤其对于我们学校来说，它是法学为主干的。毕业后大多从事司法和党政工作，这可是典型的与人打交道的工作。由于本人个人的偏好，我还比较倾向于鼓励大家喜爱辩论。因为无数事实充分证明，从功利的角度看，辩论不但能培养人的口头表达能力，更在于能培养我们的思维能力，尤其是创造性思维能力。这一点，只要看看学校辩论队已经毕业工作的同学的情况就可以充分证明。

降低期望值。由于市场经济的发展，社会正逐渐从身份本位走向能力本位。在本科学历逐渐增长的情况下，按照市场的供求关系，学历所包含的价值量正在逐渐降低，而对于能力的价值预期正逐渐提升。我有这样一个类比：学历如同电影院没有座位号的入场券，没有它肯定进不了影院，那么，你即使有再高审美能力也不行；但进去以后，要坐上理想的座位，还需要你的能力去竞争。这个时候，学历已不具有什么意义了。再则，当今大学生就业已没有了什么特殊性，以进入“大众化就业”时代，学校也不是专门培养什么“精神贵族”，而是培养有知识素质高的普通劳动者。

在这种情况下，我们不妨降低对自己的期望，把自己“混同于普通老百姓”。从心理学的角度看，这样看似有点降低层次，但可以减轻我们的压力，而且有助于及时肯定自我。因为你的很小的进步都可以得到自我的及时肯定。这对于树立

我们的自信心很重要，人的自信其实就是肯定自我，社会的肯定必须经过自我肯定才能转化为自信。而且要维系这种自信，还得不断地对自己进行肯定。降低期望值，并不等于降低对自己的要求，因为对自己要求严格，这也是人的发展所必需的。

考研与就业，看似两难，其实不难。关键在于你的人生目标定位，如果过于追求完美，不允许自己出错，则势必在面临选择时如临深渊，如履薄冰，则易导致两难境地；如果你不追求完美，而是追求过程的乐趣，则面临选择时，你会果断地作出决定，不会过多考虑这种选择的得失，因为人生本来就是不可知的，一切要在实践中检验。