# 厌学主题班会PPT

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-01-06

*第一篇：厌学主题班会PPT心理健康教育主题班会教案如何解决厌学问题 班会目的： 通过班会,引导学生正确认识自我。针对本班大部分同学学习目的 不过明确，且有部分同学厌学不自信的现象，进行心理学方面的分析。增强其责 任感,珍惜今天的学习环境...*

**第一篇：厌学主题班会PPT**

心理健康教育主题班会教案

如何解决厌学问题 班会目的： 通过班会,引导学生正确认识自我。针对本班大部分同学学习目的 不过明确，且有部分同学厌学不自信的现象，进行心理学方面的分析。增强其责 任感,珍惜今天的学习环境,严格要求自己，激发学习热情。慢慢摒弃厌学这个坏习惯，使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提,命运在自己手里,未来 的路要靠自己创造。若想自己的梦不再是虚幻,就要先踏踏实实的走好每一步 路, 就在我们脚下,一直通到我们的梦想之颠!班会形式：在主持人的带领下阐述现阶段同学厌学的心理原因及其表现形式。使同学 明白有厌学心理是普遍现象,但是如何用实际行动去克服厌学心理，去战胜自己 的惰性才是是重要的。班会主题设计： 以多媒体课件与主持人相结合的形式表现出《凤凰涅槃》 的主题。社会上存在的厌学现象导致的严重后果使同学更清晰的记住了班会的主 题,达到预期效果。班会准备： 1：召开班干部会议:针对班上所存在的问题,确定以《凤凰涅槃如何解决厌 学问题》为主题。2：收集资料:围绕《凤凰涅槃如何解决厌学问题》收集相关资料(例如:厌 学导致的严重后果的案例；厌学心理的心理测验题等资料)设计多媒体课件 6：利用星期二的班会课对学生进行心理测试（附学生心理测试题）教室布置：将桌椅转移位置，使之在讲台的两侧。留出中间的空位，以便行 走。

班会过程： 1：班主任致辞：我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了半个学期的 努力大家都或多或少的有所进步。但是大部分的同学还是或多少多的存在着厌学 的现象。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信 的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。2：主持人发言： “每个人的一生中有许多个阶段，高中阶段是一个正值身心 迅猛发展的黄金阶段，高中生有成功的喜悦，有失败的苦楚，有追求的充实，有 友爱的温馨，也有挫折的迷茫。作为高中生的我们，愉快的体验往往给我们带来 信心与前进的动力，不愉快的体验往往使我们沮丧与烦躁，然而，日积月累就形 成了心理障碍，久而久之便造成了心理疾病。这些可怕的困惑围绕着大家，使我 们离学业的成功越来越远，篇二：如何解决厌学问题主题班会邵景坤

心理健康教育主题班会教案--如何解决厌学问题

班级：高三十一班 班主任：邵景坤 2024年9月28日 星期日晚 人数：53人

一.班会目的: 1.通过班会,引导学生正确认识自我,客观的剖析自我，查找自己存在的问题，并且想办法克服，以积极的心疼投入到学习中去.2.针对本班大部分同学学习目的不过明确,学习态度不端正，且有部分同学厌学不自信的现象,进行心理学方面的分析.3.增强其责任感,珍惜今天的学习环境,严格要求自己,激发学习热情.慢慢摒弃厌学这个坏习惯,使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提,命运在自己手里,未来的路要靠自己创造.4.全班同学团结协作，树正气，形成良好的班风学风

二.班会过程：(一)、班主任就近期复课情况概况小结，重点提出班内一些同学存在的突出问题，存在着懒惰厌学的现象，上课不专心，玩手机，浏览电子书，相互抄作业或者不完成作业等等。深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，以积极的心态全身心投入到复课中去，我们班特地搞了这次的主题班会。(二)、班长发言：珍惜时间，养成良好学习习惯，刻苦学习，有些同学从现在起就不完成作业，有厌学的现象，这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的学生因厌学问题而导致犯罪的案例。”

典型案例1 林某学习基础差，上课听不懂，下课不想学，导致对学习没有信心。而且学习目的不明确，容易受网络、游戏的影响，把本来应该集中在学习上的注意力转移到其他爱好上。再加上父母对孩子过于溺爱，不忍心对孩子严格教育，对孩子的管教和约束力度不够，导致林某出现厌学心理。于3月11日晚，林某在网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时，由于他技术欠佳，每次都被人捅倒。坐在林某旁边的一名年龄相仿的少年陈某也在玩同一游戏，陈某忍不住对林某冷嘲热讽。在网络上杀红眼的林某当即火冒三丈，因他平常专打血腥暴力的游戏，操起网络刀剑或枪炮，冲上去就杀他个天昏地暗，鲜血淋漓，不杀死对方就决不下网线。沉浸在暴力游戏中不可自拔。结果抓起网吧老板的菜刀，砍断陈某的脖颈、砍断网吧老板手臂，致使一死一伤残，铸成悲剧。最后直到警方赶到现场，林某才惊醒：“我是不是杀了人。会不会坐牢？”

典型案例2 周某是个自控能力差，学习目的不明确的孩子，上课不认真听讲，睡觉，作业拖拉，敷衍了事，甚至出现抄袭现象；常常考试作弊，违规违纪，对老师的批评和教育无动于衷，甚至产生逆反心理和对抗情绪，其家长希望子成龙都希望自己的子女将来有出息，有前途，于是在学习上要求自己的子女能够考出好成绩，能够超越别人。因此一旦考不好，就不分青红皂白，也不管是客观上还是主观上的原因，不是打就是骂，给孩子增加了心理压力，因而孩子不堪重压，自尊心受损，厌学的情绪随之产生，对其家长的严加管教不服，不仅厌学，而

且产生对抗心理，最后一气之下，选择了向这世上最亲的家人投毒。” 某日晚上，他用牙签瓶装了甲胺磷，趁母亲切土豆时，将甲胺磷倒进烧肉的铁锅中。最后导致一死一重伤。“从上述两例血淋淋的铁证告诉我们，中学生的心理问题是一个不容忽视的问题。所以面对社会上普遍的厌学现象，再针对我们班的厌学现象，进行分析

（三）学生分组相互交流，针对如何克服厌学心理，提出自己的见解，每组推选一名代表发言

三.班长小结：

厌学现象导致的后果是很严重的，如果不好好学习，没有文化很容易走上犯罪道路，我们班是个优秀的班集体，希望我们班的每个同学都能健康成长，让厌学现象远离我们班。四.班主任寄语篇三：《为自己喝彩》主题班会

《为自己喝彩》

---如何解决厌学问题主题班会

王宝九年一贯制学校

吕雪飞

班会目的：

通过班会,引导学生正确认识自我。针对本班大部分同学学习目的不过明确，且有部分同学厌学不自信的现象，进行心理学方面的分析。增强其责任感,珍惜今天的学习环境,严格要求自己，激发学习热情。慢慢摒弃厌学这个坏习惯，使同学们明白知识的积累能力的培养是成功的前提,命运在自己手里,未来的路要靠自己创造。若想自己的梦不再是虚幻,就要先踏踏实实的走好每一步 路,就在我们脚下,一直通到我们的梦想之颠!班会形式：

在主持人的带领下分别由学校心理咨询室的老师和初一二班的班长阐述现阶段同学厌学的心理原因及其表现形式。使同学明白有厌学心理是普遍现象,但是如何用实际行动去克服厌学心理，去战胜自己的惰性才是是重要的。

班会主题设计：

以多媒体课件与主持人相结合的形式表现出《为自己喝彩》的主题。社会上存在的厌学现象导致的严重后果使同学更清晰的记住了班会的主题,达到预期效果。

班会准备：

1：召开班干部会议:针对班上所存在的问题,确定以《为自己喝彩---如何解决厌学问题

》为主题。

2：收集资料:围绕《为自己喝彩---如何解决厌学问题》收集相关

资料(例如:厌学导致的严重后果的案例；厌学心理的心理测验题等资料)。4：邀请学校心理咨询室老师参加演讲；邀请主任，及其它学校老师来班观摩 5：设计多媒体课件

6：利用星期二的班会课对学生进行心理测试（附学生心理测试题）

教室布置：将桌椅转移位置，使之在讲台的两侧。留出中间的空位，以便行走。

班会过程： 1：班主任致辞：我们班是一个团结友爱，上进的班级，经过了半个学期的努力大家都或多或少的有所进步。但是大部分的同学还是或多少多的存在着厌学的现象。为了我们在以后的日子里更好的学习，深刻了解厌学的危害性及其自信的重要性，我们班特地搞了这次的主题班会。下面宣布主题班会开始。2：主持人发言：“每个人的一生中有许多个阶段，小学阶段是一个正值身心迅猛发展的黄金阶段，小学生有成功的喜悦，有失败的苦楚，有追求的充实，有友爱的温馨，也有挫折的迷茫。作为小学生的我们，愉快的体验往往给我们带来信心与前进的动力，不愉快的体验往往使我们沮丧与烦躁，然而，日积月累就形成了心理障碍，久而久之便造成了心理疾病。这些可怕的困惑围绕着大家，使我们离学业的成功越

来越远，最后就影响到我们今后的人生道路。接下来，我们来看两个很典型的学生因厌学问题而导致犯罪的案例。” 典型案例1 林某学习基础差，上课听不懂，下课不想学，导致对学习没有信心。而且学习目的不明确，容易受网络、游戏的影响，把本来应该集中在学习上的注意力转移到其他爱好上。再加上父母对孩子过于溺爱，不忍心对孩子严格教育，对孩子的管教和约束力度不够，导致林某出现厌学心理。一天晚上，林某网吧里玩一种用刀捅人的暴力游戏时，由于他技术欠佳，每次都被人捅倒。坐在林某旁边的一名年龄相仿的少年陈某也在玩同一游戏，陈某忍不住对林某冷嘲热讽。在网络上杀红眼的林某当即火冒三丈，因他平常专打血腥暴力的游戏，操起网络刀剑或枪炮，冲上去就杀他个天昏地暗，鲜血淋漓，不杀死对方就决不下网线。沉浸在暴力游戏中不可自拔。结果抓起网吧老板的菜刀，砍断陈某的脖颈、砍断网吧老板手臂，致使一死一伤残，铸成悲剧。最后直到警方赶到现场，林某才惊醒：“我是不是杀了人。会不会坐牢？” 典型案例2 周某是个自控能力差，学习目的不明确的孩子，上课不认真听讲，睡觉，作业拖拉，敷衍了事，甚至出现抄袭现象；常常考试作弊，违规违纪，对老师的批评和教育无动于衷，甚至产生逆反心理和对抗情绪，其家长希望子成龙都希望自己的子女将来有出息，有前途，于是在学习上要求自己的子女能够考出好成绩，能够超越别人。因此一旦考不好，就不分青红皂白，也不管是客观上还是主观上的原因，不是

打就是骂，给孩子增加了心理压力，因而孩子不堪重压，自尊心受损，厌学的情绪随之产生，对其家长的严加管教不服，不仅厌学，而且产生对抗心理，最后一气之下，选择了向这世上最亲的家人投毒。” 某日晚上，他用牙签瓶装了甲胺磷，趁母亲切土豆时，将甲胺磷倒进烧肉的铁锅中。最后导致一死一重伤。

“从上述两例血淋淋的铁证告诉我们，学生的心理问题是一个不容忽视的问题。所以面对社会上普遍的厌学现象，再针对我们班的厌学现象，我们邀请到了学校心理咨询室老师来我们班进行有关于厌学的心理成因的报告。” 4：心理老师发言。主要从两个方面阐述.① 来学校学习的目的和意义

② 如何认识读不好书的问题 5：班长就我们班所存在的一些厌学情况进行分析。

①单一学科厌学

典型案例1 本班一名学生，其问题是该生英语学习严重困难，并且曾经在最近一次英语考试只得了27分。而该生却是努力学习的学生，并且曾经在班里是学习相当不错的学生。班级按照成绩排座位，该生曾经排在第三排的好位置。由于某次考试成绩下降，老师把好的座位向后排了一排，到第四排。该班老师这样做的目的是激励她：重视英语，别骄傲！但这导致该生的消极情绪，一上英语课或见到英语教师都情绪低落、无精打采。过一段时间以后该生对这件事似乎确实已经“消气了”，篇四：主题班会大全 篇五：励志主题班会ppt 励志主题班会ppt 高三学生励志主题班会

【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、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，放松紧绷的神经。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)。

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。并且授课者结合自身经厉拉近教学距离，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，与同学一起憧憬美好的未来。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。6)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(45分钟)【教学设计】

1、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。在短短的四十五分钟里，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。(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，也充满激情和欢笑的时光。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。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，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，有的同学睡午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，在桌椅上乱刻乱划等等。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、甚至绝望。时常感到心情沉重，生活没意思，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，写下自己在十年后的样子。与学生一起分享美丽的梦想，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奋斗。

**第二篇：和谐主题班会PPT**

全国教育科学“十二五”规划课题

和谐德育体系研究与实验

复

赛

教

案

主 题：告别不良行为习惯

班 级:兴义九中七年级（3）班

指导教师：谢显军

时 间：2024年 5月17 日

“告别不良行为习惯”主题班会教案

一、活动目的：通过这次班会，让《兴义九中二十条行为规范》能够在学生中得到更好的贯彻落实，真正用规范来指导学生平时的言行，改掉学生的不良行为习惯。

二、活动要求：注重人人参与，讲究活动有序，突出有声有色。

三、活动过程：

1、班主任作主题班会发言，针对班级一些不良行为习惯引入课题。

2、小品《发生在我们身边的事》，让学生找出一些不良习惯。

3、看课件图片、听音乐认识到学生本身存在的一些坏习惯。

4、活动展示不良行为习惯。

5、朗读：《坏习惯危害大》。

6、全班同学宣誓做到《兴义九中学生行为规范二十条》结束主题班会。

7、班主任总结。

四、活动设计具体内容及意图

教师引入：教育家叶圣陶先生说：“教育就是习惯地培养”。良好的习惯能端正学习态度，提高学习效率，还能提高修养，完善人格，使人上进。但是良好习惯的养成并不是一件轻而易举的事。我们班中就有那么一些同学，没有养成良好的学习生活习惯。主持人1、2出场：七年级（3）班“告别不良行为习惯”主题班会现在开始。

（一）认识不良行为习惯

同学们的不良行为习惯有哪些（请看图片）对课件图片进行说明。

主持人2：以上这些不良习惯在我们班部分同学身上已经习以为常，现在我们看看还有那些

不良习惯在我们同学身边。（请看小品）(二)学生表演小品：《发生在我们身边的事》

主持人1、2：同学们，我们通过刚才的这个小品和图片，说说在他们身上有哪些不良行为习惯？ 请同学们自由发言：（6-8个学生回答即可）

主持人1、2：总结同学们发言：对小品表现出来的不良行为习惯进行口头点评。

1、乱丢垃圾

2、上课不能专心听讲

3、上课讲话

4、上课打瞌睡

5、坐姿不规范

6、影响其他同学上课

7、打架

8、吃东西

主持人1：同学们看了这个小品和图片，知道了什么是不好的习惯，相信今天不会有同学再去做这些事情了，可是，我们明天，后天，一星期以后，一个月以后呢？是不是大家都还能做到这些呢？（提问学生）可能已经忘了今天讲的不良行为习惯，又会不经意做出这些不该做的事情吧？（提问学生）其实，我相信一旦我们养成了良好习惯，不要说一个月，就是一年一辈子也不会再做了。主持人2：因为，好习惯是忘不掉的。比如，做作业，一旦养成了良好的习惯，就会自然而然地去完成，可以说是自动化地按时完成，不需要别人的提醒和督促，更不会拖拉了；再如，有些男生原来睡前洗脚是一定要爸爸妈妈提醒的，不提醒就不洗，在九中生活了一段时间以后，即使回到家没人提醒我相信大家也会洗了，因为已经养成了睡前洗脚的良好习惯。

（三）自我检查阶段

主持人1：通过我们刚才的了解，知道了什么是不良行为习惯。现在请同学们找出自己的不良习惯写在纸上，并提出解决坏习惯的方法。（音乐）请同学起来回答。

主持人1、2：现在我们来听听我们班的同学都有那些不良行为习惯。边读边点评（最多各5人）根据同学们写的不良习惯。针对以上这些不良行为习惯，我们该怎么做？临时总结出几条解决方法：

不良行为习惯：1说话不文明；2上课时故意引人发笑； 3老师讲课时随意插嘴； 4上课时吃东西； 5做错题没有及时改正； 6做了错事不虚心接受批评，强词夺理； 7 对不文明行为不及时制止；8不热爱劳动； 9对学习不主动、不认真、不踏实、不按

时完成作业。

主持人1、2：解决方法：我们要上课认真听讲、专心笔记；下课不去追逐打闹；不乱丢垃圾；对老师要

有礼貌等等。

（四）活动一

主持人1：那么下面我们请两个同学一组一起玩个游戏放松一下，这个游戏的名称叫《比划猜猜猜》

主持人2:请听规则【由2个人为一组，一个比划一个猜，根据主持人手里的题卡内容，抽到几号题就答几号题。比划者可以用动作或者语言提示，但不能带到所猜词中的任何一字，场下同学请保持安静，违规者倒扣10分。】 1.东张西望 2.轻声缓步； 3.拳打脚踢； 4.礼让三分； 5.追逐喧哗； 6.鼓掌。7.开心8.激动9.打瞌睡10.聚精会神。

主持人1：其实很多同学都存在一些不良习惯，我们也学到了应该怎样规范和矫正自己的不良习惯，想必大家都有着深刻的认识，总归一点就是先得遵规守纪养成一个良好的习惯。因为好的习惯可以让大家受益，自身存在的坏习惯无形当中会成为你人生的绊脚石。

（五）活动二

主持人1：请全班同学朗读：《坏习惯危害大》

坏习惯，危害大，直接影响你我他，学习倒退直向下，思想落后表现差，表现差。

坏习惯，危害大，健康心理毛病发，一天到晚情绪差，人格修养倒地爬，倒地爬。

坏习惯，危害大，班风班貌全搞垮，不顾集体好和差，竞赛荣誉全跑了，全跑了。

坏习惯，克服它，要靠全班一体化，帮你帮我也帮他，师生家长笑哈哈，笑哈哈。

主持人1：通过这个内容，让我们了解到了坏习惯危害大，影响我们的身心健康，学习退步，班心混乱的不良习惯的坏处。

（六）向不良行为告别演讲

主持人1：下面请同学代表：作《向不良行为告别》演讲（音乐伴奏）。主持人2：所以我们要养成良好的行为习惯，克服缺点为我们班集体争光。要求全班同学起

立宣誓要做到《兴义九中学生行为规范二十条》。

主持人1、2：宣布此次主题班会到此结束。请班主任为我们此次主题班会点评。主持人退出。

（七）班主任总结：主题班会成果。最后请同学们起立把刚才写的不良行为习惯，丢掉进垃圾桶。

第一次“告别不良行为习惯”主题班会示范课反思

通过一月的和谐班级教育课题准备我班以“告别不良行为习惯”为主题进行了主题班会示范课，因为事前没有对学生主持人全面的培训以至于在上课的过程中出现了一些问题:

1、主题班会涉及的道具没有提前准备，临时慌慌张张使小品的质量受到了影响。改正方法：提前准备主题班会需要的道具以及对参加演出的同学进行有序的培训，使小品能够体现出主题，到达一定目的。

2、开题前班主任没有做引入，没有对课题进行有效的进行对下面的问题作铺垫。改正方法：班主任对课题进行有效的引入，使主题班会有中心、有目的、有顺序。

3、学生问题活动没有完全带动起全班同学的积极性，出现重复式的问题，没有对问题进行个别的点评。改正方法：尽量把课堂交给学生，让学生自由发言，从言语中找到公共点。

4、对不良习惯图片观看没有给予一定时间，学生不了解。改正方法：给予学生图片观看时间，对图片进行总结。

5、6、对课件中涉及的20条，要求学生起来宣誓。教师总结，对课件内容进行全面总结。2024年4月25日星期三

谢显军

主题班会课后第三次反思 2024年5月17日上午第四节课，七年级（3）班告别不良行为习惯主题班会开始了。通过42分钟的有序进行最终圆满完成教学任务，虽然此次主题班会结束了。但是还是存在着许多的不足之处，尤其是学生参与活动的情况以及主持人本身的客观原因。使此次主题班会美中不足，具体如下：

1、主持人对课件显示的图片，本应该由全部学生回答，可是主持人抢先作了回答，这样就没有让图片显示出来的一些不良行为习惯得到其他同学的认可，没有起到主持人只是引导作用；

2、在各环节衔接方面，没有做到自然有序。其中出现几秒钟的空隙，给同学们和评委一种不熟悉主持内容的感觉，尤其是有些时候主持人的讲话不连贯，使课堂气氛降低很多；

3、提问同学们回答问题时，主持人不能及时作出点评，让学生回答得问题不知对错，另一面就不能很好调动全部参与的积极性；

4、班级部分学生不能积极参与回答、讨论相关问题，即使参与问题回答时也不够大胆，声音很小，影响了课堂积极气氛；

5、游戏回答安排不合理，应该一组一组上台进行表演，其他同学参与，主持人点拨。在此次活动中显得有点乱，这是以后要改正的方面，同时课件图片存在问题写上了游戏的答案，这也需要改正。还要注意一组同学上台后不一定只表演一个内容，这样可以节约时间；

6、在主题班会中很少提到解决不良行为习惯的具体方法，主持人和老师都应该着重提醒学生那些不良行为习惯，应该如何去解决落实到实处。

7、班主任在开始引入和总结主题班会过程时有点紧张，有些地方没有提到，下次一定注意。

8、此次主题班会安排结构合理，内容接近学生实际，有一定的针对性。能够给学生触动心灵的地方，同时还可以让学生通过主题班会认识自己的不良行为习惯，从而去改正不良习惯。当然在上两次的基础上有了明显的提升和进步。

兴义市第九中学

谢显军 2024-5-17 演讲稿

老师们，同学们，大家好！今天我演讲的题目是：《告别不良行为习惯》

要做事，先要学会做人。一个人若要取得学业或事业的成功，若要生活的愉快、幸福，就要首先学会文明礼仪，学会与他人，包括亲朋好友、老师同学友好相处，就要自觉的遵守各种行为规则，塑造健康的人格。

《团结互助，共建和谐班级》------五年二班 主题班会

一、活动目的：

1.学生在活动中认识团结互助的重要性。2.在活动中感悟与人合作的方法以及快乐，学会与人合作。3..增强班级的凝聚力，培养积极向上的班风。

二、活动对象：五年二班全体师生

三、活动准备：

1.准备好活动所需的道具，多媒体等。2.将学生分好组。

四、活动过程：

（一）开场白

女：每一个人都要生活在集体之中，无论是学习，工作、生活、娱乐，都离不开与他人的接触与合作。个人与集体，就像鱼儿离不开水，鸟儿离不开林一样。俗话说：“没有土壤，泰山不能成其大；没有细流，河海不能就其深。”

男：高楼大厦是由一砖一石砌成，集体由一个个的个人组成。一个人的智慧和力量是有限的。但是，如果把个人的智慧和力量融入集体之中，就会变成取之不尽，用之不竭的集体智慧和力量；创造出非凡的成就。下面我宣布，（合）五年二班《团结互助，共建和谐班级》主题班会,现在开始。

（二）走近团结

女：首先请欣赏诗朗诵《团结是什么》

1、诗歌《团结是什么》

团结是什么？

团结是滴水的汇聚，是鸟儿的归宿，是花儿的纷飞。

团结让滴水不再干涸，使滴水成为海洋中快乐的浪花。

团结让鸟儿不再孤单飞翔，使她与同伴展翅高飞。

团结让我们不再害怕，再大的困难我们都不怕。

团结如缕缕清风，送来温馨和微笑，吹去心中的阴霾和不安。

曾经那激动人心的接力赛，曾经那动人心弦的拔河比赛，曾经的一幕幕将会永远在我们

心中定格成永恒的感动。

曾经的这一切，是团结，是坚忍，更是永不言败的信念。

我们是独一无二的，我们永不言败！

男：下面请大家来讲讲我们身边团结互助的例子（展示生活中的点点滴滴）

女：有人把班集体比喻为一个大熔炉，班里的同学则像一块块的煤炭。

男：大家想要得到温暖，就必须把自己点燃，放进去，煤块越多，烧得越旺，那么我们的班集体也就越温暖。

女：我们要记住，温暖的班集体不是别人给予的，也不会从天上掉下来。它是全班同学的热情和爱汇聚起来的。

男：下面请看小品《谁是最重要的？》

2、小品《谁是最重要的？》

眼睛：我是人体中最重要的部位，有了我，人们可以看见世间所有的光明，不被黑暗蒙蔽，可以选择阳光大道去行走，避免一些黑暗的冲突。人们有了我，可以迈过前方的险阻。鼻子：不，我才是人体中最重要的部位。大自然生活中的所有芳香，人类都是通过我闻到的香味，享受到了大自然的芳香。如果没有我，人类将无法呼吸，无法净去空气中的尘埃，让支气管得到新鲜的氧气，否则人们都会奄奄一息，无法生存。

嘴巴：不是的，我也可以为人类提供氧气，供他们呼吸，只是不能净化罢了。但是我可以替人们品尝餐桌的美味佳肴，让人们满足爱吃的欲望，可以通过我替人类补充营养物质。耳朵：不对，不对!我才是人体最重要的部位，如果没有我，你们就不能听到任何声音，更不要说什么悠扬的音乐了，别人说的任何事，都不能执行，所以我才是最重要的。脑袋：我是脑袋，我是司令部，你们这群小兵，全都要听我的。我让你们向东，就不能向西。不然，我就罢工了，让你们全部瘫软。

手：不要争了，我才是人身体最重要的部分呢！我的作用最大，没听说吗？劳动创造财富，没有手，怎么劳动啊？有我在，才有钱花呀！

脚：你们说的都不对!我才是人体中最重要的部位，人们有了我，不论道路平坦，还是坎坷，都可以走过。我才是人体最重要的部位。

舍长：好了，不要说了。让我这个人类评论一下吧！你们都是人体的最重要部分。你们应该团结一致，携手共进，才能创造更加美好的未来！

女：有句话说得好：一滴水只有放进大海才永远不会干涸，一个人只有把自己和集体融合在一起才最有力量！在遇到困难的时候一定要互相帮助，取他人之长，补自己之短，才能更容易 的战胜困难，互助也是团结的一个重要方面，下面我们进行两个小游戏，体会一下协作和互助的好处。

（三）体验团结

1、第一个比赛项目是《两人三足》。

游戏规则：每组派6名同学比赛，负责运气球的2名同学两条腿被绑在一起，其余2人装气球，2人卸气球。比赛过程中气球掉落不算数，最后运送气球数量多的一组获胜。

2、第二个游戏是《报纸上叠罗汉》

游戏规则：将同学们分为三个小组，在教室的空白地方铺上三张报纸，让各个小组的同学站到报纸上，每个小组各自发挥各自的聪明才智，最后哪个小组站到报纸上的人数最多，那么这个小组就取得了胜利。

3、请每个小组派代表说说从游戏中你收获到了什么，有什么感想？ 让获胜的小组谈谈心得体会。（这个游戏目的在于培养同学们通力合作的精神，使我们认识到班级是一个整体，只要大家团结一心，就可以众志成城。）

女：配合默契是他们取得胜利的关键，让我们再次用掌声向他们祝贺。

（四）感悟团结

男：你希望我们五年二班是一个怎样的班集体？请大家畅所欲言。

（学生讨论回答，教师总结：看来大家都希望我们的集体是一个：

1、团结

2、不分你我

3、没有拉帮结派的

4、意见分歧时能包容的5、同学关系像一家人一样的6、相互懂得迁就、礼让的7、学习上生活上相互帮助的8、有困难一起解决的9、学习氛围好的优秀的班集体。）

女：在我们班级当中，有些同学为了我们的班集体付出了很多，你能说说你身边的人为班级的付出吗？

五、班会结束

男：下面请班主任孙老师讲话。

怎样才能把咱们班变成一个优秀的班集体呢？

一个优秀的班集体，只是靠班主任，靠班长，靠班干部可以吗？我觉得不可以，要靠每一个同学的努力。因为往往我们很努力，但却被个别同学的迟到或者违纪影响到班级。首先大家要像爱护自己的家一样爱护班级，爱护集体，同学之间相互帮助，乐于为班集体出力，爱护班集体的荣誉。心中要有班荣我荣，班耻我耻的观念。

2、宣布班会结束。

男：通过这次班会，我们体会到了团结互助的重要性，其实，在我们的生活当中，团结互助的精神无时不在。我们开心时，希望可以有人一起分享，因为我们知道独享一切并没有想象中那么快乐，有时难免也会遇到挫折、失败和困难，但是并不是所有的时候靠一个人的力量就可以解决的，它需要团结合作来度过一些难关。

女：作为一个班集体，我们就像一家人一样，有时想想，世界上这么大，为什么我不跟其他同学同班而就和你们一个班呢？这就是我们所谓的缘分，一转眼，我们大家都相处了大概五年的时间了，而一转眼，我们就要升上中学，大家很有可能就要各奔东西了，所以我们更应该珍惜在一起学习的这段时间。一起团结互助，让我们这个大家庭更加的温馨。女：最后以一曲《相亲相爱一家人》结束我们今天的主题班会。篇三：和谐班级我的家主题班会修改稿

《班级是我家》主题班会活动方案

主题提出的背景：

经过和学生的接触，发现有个别孩子的主人翁意识较差，得在老师的提醒下，才会去关窗，遇到地上有垃圾时，得在老师的提醒下才会弯腰捡起。因此，召开“和谐班级我的家”的主题班会，目的就是为了培养学生的主人翁意识，让学生知道自己是班级的一员，热爱班集体，愿意为建设和谐班级出力。

活动目的：

1、了解“和谐”对班级学习生活的重要性。

2、培养学生的团队精神，提高自我约束能力，从我做起，争当和谐使者，（加强班级内部的团结），3、树立“和谐班级我的家”和“班兴我荣、班衰我耻”的主人翁意识。活动准备：

1.搜集一些与本节活动课相关的信息：包括故事、歌曲等。2.课前搜集一些班级和谐的图片和不到位的图片。

活动过程：

一：质疑导入，激发兴趣

师：同学们，蓝蓝的天空是白云的家，清清的河水是鱼儿的家，辽阔的草原是牛羊的家，茂密的树林是小鸟的家，那么大家看，这里是谁的家啊？（出示教室情景）（建议制成ppt，边播放边提问，自然带出教室是我们学习生活的地方，是我们的家（板书））最后几张图片编成一幅画面，让学生说出这是一幅人与自然和谐相处的美丽的画面）

讨论：看了这幅画以后，你对“和谐”有怎样的理解？（和谐就是彼此友好的生活；和谐就是平等、和平；和谐就是幸福。和谐就是环境的优美洁净；和谐就是 师：是啊，和谐的音乐使人妙不可言；和谐的山水使人心旷神怡；那和谐的班级（同时板书）能给我们的学习和生活带来什么不一样的感觉呢？

讨论自由回答：和谐的班级能够让我们快乐学习、健康成长，能够使我们的心灵得到舒展，精神上得到惬意；能够健全我们的人格，使我们健康成长。师：那如何把我们的班级建成一个和谐的家，这也是我们这次班会讨论的一个主题。大家觉得我们班是一个和谐的班级吗？

设计目的：通过美丽的画面，问话质疑，让学生初步意识到班级是我们的家，并调动了学生的情感。）

二、引发讨论，呼应主题

师：下面我们就一起来讨论一下：“在我心目中和谐的班集体是这个样子的??”大家都来谈谈自己的看法吧，怎样才算一个和谐的班集体呢？

学生根据自己的理解自由发言，可以从以下几方面回答，如：班中教室的环境、同学之间互相团结帮助、老师的关心爱护等

（设计目的：通过讨论，让学生深入明白环境的洁净优雅、人与人的互助互爱都是和谐班级所必需的要素）

三、趣味游戏，体验主题

师：嗯，很好，大家都说出的自己的看法，和谐的班集体就是一个和睦的大家庭。下面我们一起来玩个游戏。

游戏：衔纸杯传水

游戏方法：六人一组，一组男生一组女生，分二组同时进行比赛。老师将水倒入第一名同学所衔的纸杯内，第一个同学衔着杯子将水倒入第二个同学所衔杯子??一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入讲台上的小杯中，看哪一队杯内的水多，则获胜。

（游戏过程中，台下的同学为台上的同学加油，台上的同学配合默契，为着队伍的胜利将水点点滴滴传递下去，直到最后将水运到讲台的桌上，快乐与紧张并存，使学生明白只有肯付出，团结一致，集体才会取得优异的成绩。）

师：其实在游戏的过程中，大家已经深深体会到，只有相互配合，执着地完成自己分担到的任务，才能使整个团队达到共同的目标。同样和谐班级的建设也需要我们班级里所有的成员共同努力，相互配合。

四、事例对比，感悟主题

师：老师在我们家庭的日常生活中拍到了一组照片，同学们欣赏一下，看看在建设和谐班级中，孩子们所做的努力吧！

（多媒体出示日常中拍摄的学生教室的装扮、卫生大扫除、运动会、文艺演出、跳绳比赛、读书活动等照片）

师：同学们用自己的辛勤努力奏响了我们和谐班级的美妙乐曲，可是在这和谐的乐曲中却出现了一些不和谐的音符，我们一起来看一下：

（多媒体出示日常中拍摄的地上的碎纸垃圾、教室走廊上的起哄大闹、上课说话、在桌子上乱涂乱画、欺负同学等照片）

你的身上有过类似的情况吗？如果出现这种情况，我们又该怎么做的呢？下面，请看哑剧表演《凳子坏了之后》。一天早上，a早早来到学校，坐在一张无形的凳子上，忽然，凳子倒塌了，他一屁股摔在地上。他站起来，揉了揉摔痛的屁股，一看，发现自己的凳子坏了。他想了想，看到同桌的凳子是好的，于是四处张望，发现周围没人，就偷偷地把同学好的凳子换了过来，并稍稍整理了一下自己的坏凳子，然后换给了同桌。这时，坐在好凳子上的他，眉开眼笑，洋洋自得。正当他拍着胸脯得意之时，手碰到了胸前的红领巾。猛然间，他感到羞愧难当；于是，他毫不犹豫地站了起来，将好凳子还给了同桌，并找来锤子、钉子等工具，修理好自己的凳子。a坐在修好的凳子上，松了一口气，舒心地笑了。

师：同学们，大家看了表演之后，你对a的行为是怎么看的？（学生考虑后自行发言）

师：是呀！在我们的集体生活中，常常会遇到类似的事情。有的心中只有自己，有的首先想的是集体和他人。a同学在凳子坏了之后，开始也只想到自己，当看到自己胸前的红领巾，马上意识到自己的行为与一名小学生是极不相称的，于是不仅将好凳子还给同学，还主动找来工具修好了坏凳子。心中有他人，生活更精彩，我们也应该学习他知错就改的精神，如果你以前也曾有和班级和谐相悖的地方，那就从今天开始改正吧。

五、讨论总结，升华主题

（课件）讨论：我为我家提建议?? 师：同学们，和谐，如春花灿烂，沁人心脾；和谐，给我们以宽松的学习和交流空间，为了把我们的班级建设成和谐的大家庭，你有什么好的建议码？大家可以畅所欲言，谈谈自己的想法，一起来讨论一下。

其实，不光是一个班级要和谐，整个学校，整个社会都需要和谐，让我们从我做起，人人都献出一点爱，让我们的班级拥有更美好的明天。歌曲《明天会更好》。篇四：“团结互助共建和谐班级”主题班会

团结互助共建和谐班级

八年六班主题班会

班主任 吴庆林 2024年12月

“团结互助共建和谐班级”主题班会

杨树岭中学八年六班

一、班会目标：

本次主题班会将开展一系列活动，通过活动让学生有所感有所悟，让他们在活动中体会“团结就是力量”，珍惜集体的团结，能够自觉维护集体的荣誉。

二、活动准备：

1、提前安排主持人，布置活动步骤。

2、提前安排小品演员和讲故事的同学。

3、布置好班级的桌椅的摆放。

三、活动环节：

第一环节：

1、播放背景音乐《我是一只小小鸟》持人宣布杨树岭中学八年六班“团结互助共建和谐班级”主题班会现在开始

第二环节：主持人提问

展示幻灯片

同学回答问题

主持人对同学们的问题进行总结同时提出“团结友爱才能走得更远，和睦相处才能走得更近”可以问同学走得远和走得近分别是什么意思？

第三个环节

在八年六班这个集体中，你了解你的同学吗？展示幻灯片并请同

学们回答问题？（随机）

“这里有没有你”是同学中存在的一些恶习，看看有没有你，或者以前你有过哪些，现在改掉了。（随机）

请大家想一想我们应该做什么？展示幻灯片，同学回答、第四个环节

小品表演《最后的答案》，主持人最后总结只有每一个器官都发挥最重要的作用 第五个环节，向全班同学发出倡议，做到八句话

第六个环节，提出建议，讲究团队精神

第七个环节，班会总结全同学齐诵班级宣言（播放背景音乐《众人划将开大船》）

主题班会结束。

活动过程

第一环节

（申情）各位领导老师同学大家好，欢迎你们来到我们八年六班的主题班会现场。（刘春丽）今天我们的班会主题是：“团结互助共建和谐班级”，首先对学校领导的到来表示热烈的欢迎，同时也希望各位领导对我们本次活动提出宝贵意见，也希望大家通过这次活动，能把我们班级成为一个团结向上，和谐互助的推进一个台阶。

第二环节

（申）接下来我问同学们一些问题，我们来学校是为了什么？请同学们回答（幻灯片展示）

1、学习！学习！除了知识还要学习什么？

2、学会做人比学会知识更重要！

3、做人最重要的是融入人群！

4、融入人群最重要的是尊重他人！

5、尊重他人实际就是尊重自己！

6、个人的力量微不足道，群体的力量才可以撼天动地。

7、人群的力量源于规则。

（刘）同学是什么？你是怎样认识的？请同学回答（幻灯片展示）

1、共同学习做人与学习知识、发展自己的合作伙伴。

2、共同面对成功与失败的精神支柱。

3、共同走上人生成功之路的互助力量。

4、拥有不同凡响的同学关系就是拥有不同凡响的财富。

5、拥有诚挚的友谊就是拥有光辉的未来。

主持人对同学的问题进行总结

（申）学习不好是废品，身体不好是次品，思想不好是危险品。德行徳行，先德再行。少年思想品德的培育对全社会的精神文明建设具有基础性的作用。而思想品德课程不仅是知识与技能的传授，而且是传承和培育优良文化传统、正确思想意识、良好道德品质和科学价值观念的过程。（刘）只有做好了思品教育才有利于国家，有利于人民，有利于家庭。在集体生活中“团结友爱才能走得更远，和睦相处才能走得更近”一个过家一个民族只有团结一致才不会收人其辱，才能立于世界强国之列，在9月份日本实施购买“钓鱼岛”以来，中华人民共和国正是这种民族的凝聚力才使我们国家立于不败之地，一个屹立于世界东方的民族向全世界展示了尊严。（注重语气，要有力量）

第三个环节

（申）你了解你的同学吗？（幻灯片展示）同学回答

他最强的一项能力

他最有成就的一件事

他非常希望可以改善的一项习惯

他最喜欢的食物

他最讨厌的事情

他最欣赏人的哪一项特征

主持人进行总结点评（刘）请问，下面这些事情你做过哪一件？（幻灯片展示）（随机篇五：为构建和谐班级主题班会

为构建和谐班级 我信，我能行！

――05建筑（1）班主题班会实录【设计缘起】 05建筑（1）班学生自8月22日报到至今，在学校才生活26天，他们像初生的婴儿，但还没满月。他们稚嫩、天真，联想到初中时这些人的“遭遇”和“处境”，他们又显得单调、笨拙。没人当过象样的班干部，没人当过班会课的节目主持人，没人当过班级中真正的主人，因为他们是一群“初中里的失落者”。作为班主任，我从他们的心理需求出发，尽力帮他们在已经度过的26天职高生活里寻找自信，寻找亮点，激励他们在自信的天空下，自觉的、勇敢的、愉快的行动起来，投入到和谐班集体的构建！这便是我组织本次心理辅导课的朴素而真实的愿望。【设计理念】

1、职高学生由于中考失利，入学分数偏低，人生观又尚未完全形成，对社会缺乏全面了解，在遇到困难、挫折甚至失败时，很容易失去自信心，而自信心的丧失，对学生的健康成长是十分不利的。因此，作为教育工作者，必须善于分析和把握学生的心理，采取行之有效的措施，提高他们的自信心。

2、运用“罗森塔尔”效应，对学生要多作肯定性评价。英国心理学家罗森塔尔在美国一所小学做实验，以18 个班的学生，作了预测未来的测验，然后把具备“最佳发展前途”的学生名单交给老师。这种暗示坚定了老师对这名单上的学生的肯定。使这些原本是随意指定的学生感到异样的自信、自尊、自爱，敢于提问、回答。8 个月后复试，这些学生进步快、活泼、可爱。实验表明：教师对学生的情感、笑容、肯定评价形成了期待效应。职高生判断能力较弱，老师心理投射是他们形成自我评价的主要来源，从心理学的角度讲，我们为何不给予他们肯定性评价呢？多作肯定性评价，既能调动学生的学习积极性，又让学生学会自主、自强、自信、自立，还能展示生命的原生态。

3、增强每个学生的主人翁意识，要真正还学生以主体地位，实现全员参与班级管理。每个人都是班集体的主人，都有义务有责任决定集体的未来。让学生大胆地敞开胸怀，畅谈内心的感受，并把个人的闪光点凝聚起来，共同制订出新班级的目标，最后形成《班级公约》。制订目标的过程，就是学生受教育的过程，这种目标，对学生将起着长期的激励作用。通过这样的心理诉说活动，能使同学们增强责任感，锻炼自己的表达与交流的能力，更有助于振奋精神，有助于团结、和谐的班集体氛围的形成。课前准备。

1、召开班干部会议，询问班级学生思想动态，掌握第一手材料。

2、对学生对数据进行统计、准备歌

曲《》、《》制作ppt班会课件让学生在平等的对话中体验 【授课形式】五大板块综艺组合方式；多媒体教学辅助。【授课时间】：2024 年9月16日下午第一节课。【授课地点】：信息部二楼西一05建筑（1）班教室。【参与嘉宾】：慈溪市教育局领导、兄弟学校老师、本校师生等。【教学步骤】 ¤开场曲。今天的班会由我们俩人来主持。首先让我们以热烈掌声欢迎各位领导、老师参加我们的主题班会。二十天前，我们怀着好奇、欣喜的心情踏进０５建筑（１）班的门槛。从报到那时的相遇，到军训中的相识，再到如今的相知，缘分和友情把我们紧紧凝聚。在那一瞬间，我们深切感到：我们属于05建筑（1）班这个集体了，于是59颗热情的心融合在一起，真情将永驻在每个人的心田。今天，在这个阳光灿烂，意气奋发的下午，让我们敞开心扉，聆听彼此的心声。（合）05建筑（1）班“我信，我能行”主题班会现在正式开始。

一、第一板块：大胆亮出你的心声。（甲）：曾记得进入新学校新班级15天的时候，班主任布置一篇作文《老师，我┉┉了》、《爸、妈，我┉┉了》，据统计59个同学的作文题目竟不约而同地集中在下面一些题目，请看大屏幕。（乙）同学们，如果你的作文题目与下列序号的题目一样，就请你大声读出这个题目，大胆亮出你的心声。好吗？开始！

1、??（插放音乐《ibelieve》）序号作文题目点击数点击率备注1 老师，我进步了（成功了）２７郑防宏等2 爸、妈，我长大了（成长了）６许仙坚、黄承等3 老师，我犯错了5 沈杰、应科箭等4 老师，我变了（改了）５莫建银、徐攀等5 老

陈建东、罗孟军、戚杭浙、王聪6 老师，我懂了（明白了）师，我跟你说4 2 罗法、杨红波7 老师，我累了２孙辉、许超８老师，我很高兴（这儿很

方文军、罗杰９老师，我会努力的２蔡密、潘栋耿１０老师，我太

王燕燕、徐泽１１老师，我退步了１陈张蔚１２老师，好）2 震撼了（哭了）2 我郁闷啊１赵杭钦第二板块：大胆展现你的生活。（甲）刚才与最后一个大胆亮出你的心声的是可爱的阿胖同学。现在社会上很流行“郁闷”二个字，竟被他用在作文上了。他郁闷什么呢？请看根据同学阿胖作文改编的小品《老师，我郁闷啊》。表演者：赵杭钦、宋路霜、史央超、钱青青。（乙）：我进入行知职高已经有１５天了。我在这个学校里发生的事都觉得十分郁闷，为什么我会这个样子 呢？你听我说，你听了你也一定超郁闷的！（场景设置：食堂――寝室―教室）、（人物设置：老师、学生）。（尾声时背景音乐响起、甲旁白）我们的心儿憧憬着未来，/现今总是令人悲哀；/一切都是暂时的，转瞬即逝，/而那逝去的将变为可爱。（乙）面对崭新的职高生活，尽管我们可能偶尔有种种不适应的感觉，但这是暂时的。我们要勇于面对生活，学会合理安排时间，珍惜时间，做时间的主人。（全体谢幕）。（甲）：阿胖，你真行。你的作文也会排成小品。现在你还郁闷吗？（阿胖）：不了，早就想通了。主要是我没算好时间。我人胖，走路慢，要比别人多用时间，现在我还没迟到过呢。（甲）：摘取成功之星，需要信心和勇气；（乙）：吞吃失败的苦果，需要信心和勇气。（甲）：谁有信心和勇气迈开脚步走出中考失败的迷雾，谁就能走向成功！（乙）让我们进入第三板块：大胆诉说你的进步。倾听你的进步，分享你的收获！开始！

三、第三板块：大胆诉说你的进步。①（金鑫）：我写的作文题目是《 》。我懂事了，自立了。离开爸爸妈妈，自己能独立生活了。在家时，我真的跟少爷一样，什么都不会做，现在我什么都是从新开始，一样一样慢慢的学。第一天来学校，我就洗衣服，一次就怕了，这么难洗，那肥皂泡泡在我手中飞来飞去，那时我太想家了，真希望妈妈在我身边陪我。现在我已经学会了许多，如洗衣服、叠被子、整衣服等等。（甲）：金鑫，听说你前几天一直感冒生病，可是从没放弃上课，是吗？（金鑫）：是的，我一直坚持着，不想总让爸妈担心我的小毛病。（甲）：哇，你不但是个帅小伙子，而且是个孝顺儿子啊！向你致敬，向你学习啊！（鼓掌）②（陈张蔚）：我写的作文题目是《老师，我退步了》。我在初中，从来不干有害于班级荣誉的事，我不吸烟，不喝酒，不打架，而且从来不欺侮女同学。不过军训那次的确是意外，一个女同学被我弄哭了。可我真的不是故意的，我只是不小心踩到了她的手，那件事让我愧疚了好几天。我虽然表现退步了，不过我还有时间改，我相信我能改正，也请老师能相信我。（乙）：（唱一句歌词）我真的不是故意的，我真的不是故意的，哇，陈张蔚，你说得真动情啊！大家想不想知道那个容易受伤的女孩吗？（想），请ｍｍ主动站起来吧！（陈燕波起立）（乙）：曾经哭泣的ｍｍ，听了刚才ｂｏｙ的表白，你有什么感觉啊？（应丽苹）没关系，我会越来越坚强！（乙）：好，谢谢！是啊，同学之间难免会磕磕碰碰，只要不是故意的，理解与尊重比什么都重要。（甲乙）：请继续“大胆诉说你的进步”。③（俞帅）：我写的作文题目是《 》

在读书期间，我被选老师指定为代班长，这使我从未当过任何班干部的我，更有了向上冲的感觉。向上冲，这是我一生中最大的骄傲，是我一生中无法忘却的，这是我学习的动力，初中时，我学习很差，我认为再也学不好了，但到了这里，我更有信心去学好，更有信心去当好班长。同学们对我有没有信心？（有），我信，我能行！谢谢！（甲乙）：请继续“大胆诉说你的进步”。④（陈建东）：我写的作文题目是《 》。第一天来报到，进了校门，规模宏大的建筑，那么宽广的面积，出现在我眼前，我有点不知所措。一个人汗流浃背地拎着物品，找不到东南西北。看见别的同学都有家长陪同，而我却没有，我更加不知所措。忽然，一个师兄向我走来，啊！希望之光向我闪耀，终于找到了我的05建筑（1）班。在这里我谢谢那位师兄对我的帮助。（甲）：陈建东，你找到那位师兄了吗？（陈建东）：没有，我一直感谢他，我祝愿好人一生平安！（甲）：陈建东同学在无助的时候，感受到了希望之光向他闪耀。可见同学的帮助是多么可贵啊！（甲乙）：请继续“大胆诉说你的进步”。⑤（王听）：我写的作文题目是《妈妈，我进步了》。当老师讲课时，我听得比初中更加认真了，老师说，我们要做笔记，我把当天老师教的记在本子上，同时也记在脑子里。我进步了，我学到了新的知识。当我和同学一起吃饭时，我们在同一张餐桌边一起聊天，互相帮助，我们一起同甘共苦，你的我的都一样一起吃，我进步了，我学会了要客气。（乙）：《妈妈，我进步了》，此时此刻，王听的妈妈虽然没有听见儿子的心声，但是王妈妈知道了一定会为儿子感到骄傲的。（鼓掌）。（甲乙）：请出最后一个诉说者。请继续“大胆诉说你的进步”。⑥（莫建银）：我写的作文题目是《老师，我变了 》。自从进入行知职高开始，我整个人都变了，就连我那小妹也这样说我。她说我变了，行为上、言语上，还说我变酷了。我也知道我变了，这绝不是吹！也许是因为这学校管得太严太严了，而改变了我。在初中时，我每天逃课，不管什么课也不管班主任不班主任的，整天跑出去玩，上网、抽烟、闯祸，还时常打架，破坏公物，在街道上是个有小名气的人。可是现在我变得乖了，还当上了副班长。现在我既不抽烟，也没打架，甚至没有违纪行为。我变了。老师，我能否提个小小的要求？（请示班主任）（ｏｋ）我的要求是允许我的摩丝头发型，因为只有把头发弄漂亮，人看起来才有精神美。（班主任现场解答）。（甲）：你进步，我进步。

**第三篇：高三主题班会PPT**

篇一：高三经典主题班会系列

高三经典主题班会系列

1、第一周主题班会课件

【我们高三了】包括一个43页ppt课件；一个视频：国产纪录片《高三》；一个音频：零点乐队-09-战胜自己。

班会导航：

第一乐章：相信自己会创造奇迹

第二乐章：为实现理想而奋斗

第三乐章: 夯实基础 讲究方法

2、高三第一学期前几周励志主题班会课件：超越梦想一起飞

【超越梦想一起飞】包括一个20页ppt课件；一个视频：《刘翔》；三个音频：media、超越梦想、雄鹰；一个word文档：老鹰的故事。

3、高三第一学期第二次月考主题班会课件：团结就是力量－－迎月考竞争分组

【团结就是力量－－迎月考竞争分组】包括一个27页ppt课件；一个视频：《风雨彩虹，铿锵玫瑰》；两个音频：风雨彩虹，铿锵玫瑰、二十年后再相会；一个flash：众人划浆开大船 ；一个word文档：团结就是力量——主题班会。

4、高三第一学期最后一次主题班会课件：发扬运动会拼搏精神，迎市期末统考

【发扬运动会拼搏精神，迎市期末统考】包括一个28页ppt课件；一个视频：《老鹰的故事 鹰之重生》；一个音频：步步高。

班会导航：

第一乐章：认清形势

第二乐章：正视自己

第三乐章: 改变自己

5、高三第二学期第一次主题班会flash课件：《态度决定高度,希望只靠行动》

6、最后一百天主题班会课件：百日誓师

【百日誓师】包括一个101页ppt课件；两个视频：《高考三步曲》和《专家支招》；四个音频：女子十二乐坊-茉莉花、风雨彩虹等。【百日誓师】包括一个ppt课件；一个视频：高考的纲领；两个音频：[汪峰]飞得更高-汪峰和零点乐队-09-战胜自己；两个word文档：高考百日誓师大会演讲稿和百日誓词。

8、高考最后一次主题班会课件：高考，我要超常发挥！

【高考，我要超常发挥！】共86页的ppt课件。

【高考，我要超常发挥！】介绍

什么是高考超常发挥的先决条件？

本课件介绍了考试一般有三种发挥的状态。依次为思路混乱、怵考焦虑的失常发挥（考砸了），思维清楚、记忆有效的正常发挥（考好了）和思路畅通、心理流畅的超常发挥（考绝了）三种考试心理状态。

作为考生极力追求的理想状态——超常发挥考绝了，本课件给出了一个全新的名词“实技心”，考试是学习实力、考试技巧、心理暗示三方完美融合的一个作用成果。考生的实力、技巧、心理三者结合的好坏是考试超常发挥的先决条件。本课件还列举了几位历年高考状元的考试心得，其中甘肃省文科状元袁博就说过“ 知识是硬件，心态是软件。越临近考试的时候，心态如何越是关键。考试成绩好坏，考试心态是关键。”这句话也恰好体现了岳晓东老师“实技心”的良好结合状态。

心理暗示的强大威力

本课件的第二个论题：什么是“实技心”的心理暗示？暗示指在无抵抗条件下，向被暗示者提供信息,以使他(她)的认知、情感、行为按特定的方式活动。暗示可极大地诱发人的潜能。著名心理学家巴甫洛夫指出 ：“暗示是人类最简化、最经典的条件反射。”心理暗示的三大效应，激励效应——我能行；归因效应——信则灵；标签效应——拿分高手。

谈到“心理暗示”，本课件首先给大家讲了一个关于苏氏三父子和科举考试的一个小故事。苏轼苏辙将赴汴京参加科举考试，临行前其父苏洵对他们说，“你们只当去听大戏，感觉就对了”。发榜后，两兄弟考试超常发挥、一举登科，传为美谈。

此外，本课件还提到首都体育学院运动心理学教授刘淑慧为奥运冠军做的心理暗示。刘教授为奥运冠军做心理训练，给王义夫的暗示语是“得意淡然，失意泰然”，给徐丹的暗示语是“成功是持之以恒和微小努力的总和”。给蔡亚林的暗示语是“没有人能击败你，除了你自己！”以及拳王阿里、棋坛常胜将军聂卫平等都有自己的一套自我“心理暗示操”，可见心理暗示的强大威力了吧！

考前心理暗示训练

作为高三考生，本课件极力推荐大家做好考前心理暗示训练，具体包括五种暗示种类，即语言暗示（比如，我一定会成功），音乐暗示（听一首肖邦的曲子），食物暗示（吃自己最爱吃的食物），情景暗示（去喜欢去的地方玩），动作 暗示（做自己喜欢的动作，譬如“祈祷”），这五点可从自身的不同侧面有效缓解考试压力，带给自己全新的放松心情去迎接高考，在这种心态下去认识高考，它一点都不可怕，还有点可爱呢！本课件还向大家分享了自己的一个案例——婷婷的心理暗示操，这是岳晓东老师亲自见证的一个高三学生通过持续有效的心理暗示训练，最终取得优异成绩的成功经验。

最后，本课件总结了考试中“自信心储值四要诀”提醒广大高三考生，少想自己沒有作出的題有多少，多想自己已作出的題有多少。少想自己比別人作題慢，多想自己比別人作題更仔細。少想自己考不上大学該怎么办，多想自己有沒有尽最大努力。少東张西望，多默誦自我暗语——i will do well today！

篇二：高三主题班会教案

主题班会活动方案

（注：须于活动前二日写好）

【物理代表陈同学】

1、物理无难题，每一道题都是由基础知识堆积起来的，掌握好基础知识很重要；

2、联系生活，发现生活中的物理规律，多用物理知识解释生活现象；

【化学代表王同学】

1、化学学习注重知识与练习结合，在掌握知识结构的基础上一定要多练，将知识灵

活运用到考题当中；

2、注重积累，典型例题的积累、易错题的积累，做完每一道题，都要进行回顾和总

结，做到全面理解；

【生物代表刘同学】

1、生物学习将知识系统化，完善知识体系；

2、突出重点，把握考点，结合练习，不断提升。

【过渡】以上几个同学以备考旅途中的同伴的身份和大家分享了好的学习方法和习惯，准备的很充分，讲的也很不错，给我们提供了很多好的学习方法，希望大家能够借鉴并结合自己的实际情况找到更加适合自己的学习方法。。

下面请老师以高考过来人的角度分享一下他的备考经历和心得

【老师讲述】

对高三的认识：

1、高三，充满压力，充满乐趣，调整好心态，迎接高考的挑战；

2、高三，时间很有限，也很宝贵，要充分利用好；

3、高三，积累不能少，不能停。

4、高三，好的学习习惯、学习方法必须要。

几点建议：

? 时间一定安排好（劳逸结合，事半功倍）

? 养成良好的做题习惯（基础题寻根究底，难题适当就行）

? 不断积累（好文妙句、典型例题、易错题）

? 多阅读，多思考（美文欣赏）

? 心动、手动、脑动

? 勤于总结，查缺补漏

【过渡】感谢老师的精心准备和分享。

【自我设计】下面进入“我的大学我做主”自我设计环节。每个人都有一张自我设计卡，可以在卡上填上“我的理想大学”、“专业”和“我的座右铭”，最后收集起来贴在班里墙报上，时时激励每一个人继续努力，艰苦奋斗。（5分钟）

【师者寄语】请学校领导徐老师讲话

【徐老师】

1、同学们的发言很不错，交流得挺充分，但缺乏自信；

2、高三，人生的一大转折，我们要树立目标，调整好自己，尽全力准备，迎接高考

的挑战；

3、高三，只是漫漫人生的一个阶段，我们要有树立正确的人生态度，树立人生的理

想，敢于面对人生的每一个挫折，迎接每一个挑战；

4、祝愿大家通过努力后取得最后的成功。

【结束语】感谢徐老师！相信通过大家和老师们的共同努力，2024年2班每一个同学都能考上自己理想的大学。高三（2）班主题班会到此结束，最后让我们齐呼口号“超越自我，无悔高三。”

篇三：高三主题班会教案(汇总)《高三之：迈向大学，放飞梦想》主题班会方案 【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】 2024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，而不是让人松解的、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：2024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：

“含苞带惑”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己的未来顿生茫然，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——营造积极向上班集体

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。

“奔跑的高三”主题班会活动方案 华南师范大学实习队 陈晓

一、课 题：奔跑的高三

二、时 间:2024.11.1

三、地 点：课室

四、参加人数:

五、教学目标： 1.引起高三学生对大学生活的憧憬，坚定考大学的目标；

2.提出要求，激励高三学生坚持努力； 3.解决学生心中的各种疑惑。

六、教学方式：

1.讲述大学精彩纷呈的生活；

2.讲述自己的高三经历； 3.自由发问。

七、教学过程 1.导入（自我介绍导入）

我的名字叫···，我来自华南师范大学数科院，今天的目的是跟大家分享自己的大学生活。2.第一部分：你的“梦想”大学是什么？ 1）校园图片欣赏

以校园的美丽来吸引学生

由于是重点班级，所以先欣赏一些清华北大以及广东省各高校的图片，重点介绍我所熟悉的华师。2）华师生活专辑

（1）校园风光

正门、校道、孔子像、图书馆、食堂等（2）大学生活

介绍大学的社团活动，边看照片边讲解其中的有趣之处。

介绍大学的班级活动，包括宿舍的简介以及各大节日的庆祝。如：女生节。出示全班女生收到礼物时快乐情景的照片，包括辩论赛、化妆舞会和舞蹈擂台pk赛照片，讲述当时所发生的一些有趣事情。介绍大学的竞赛活动，如：挑战杯、数学建模等比赛，展示参赛作品，解说参赛意义。

介绍大学的学习生活，包括上课、考试情况，让学生消除“到了大学就完全自己”的错误念头，让学生明白不管什么时候学习都不能落下。

介绍校外活动，如三下乡实践活动，我们会遇到各种各样的事情，甚至是危险，但我们也锻炼了自己，提高交际能力、紧急事件处理能力。（3）校园娱乐

展示“春游秋游”照片，表达整个过程中所尝到的“自己动手丰衣足食”的乐趣，体现大学生活自由快乐的一面。3.第二部分：大学“经济法” 1）绿色通道，助学贷款

2）奖学金：国家、励志、校级一二三等 3）助学金 4）勤工助学

5）兼职（着重讲大学生如何自力更生）结论：上大学，经济决不是问题

进了大学，我们就能接受更高层次的学习，如何让自己的梦想大学成为现实，实现“花开在大学”，这需要我们在高三奔跑着。4.第三部分：奔跑的高三

（一）我的高三

从亲情、友情入手，和学生分享自己难忘的回忆。包括认真、开心、难过、坚持四部分。

（二）学生的高三 1）经历高三，也是一种幸福。（1）第一学期，“重生“的机会

a.详细的知识点复习，可以“捡回”过往遗漏的知识点，并“巩固”已掌握的知识点。篇四：高三主题班会教案(汇总)《高三之：迈向大学，放飞梦想》主题班会方案

【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】 2024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，而不是让人松解的、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：2024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：

“含苞带惑”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己的未来顿生茫然，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——营造积极向上班集体

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）

（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。

3、花开不败（目的：在展望美好的未来的同时，应该让同学们知道自己现在所处的状况，鼓励同学们把握现在，不断努力。只要有梦，只要肯用心，一切皆有可能）

教师：那么现在同学们来看看她的故事。

接着播放背景音乐（《我相信》），老师将“花开不败”的故事用word的形式放映出来，老师用温暖的语调将故事的主要内容讲述出来。

4、含苞带惑（目的：这个环节的设计就是为了让同学们能够将内心的积郁或者困惑发泄出来，让他们在释放的过程中也增强了自己的信心）

教师：同学们，一切皆有可能，但是必须从现在做起。你们要将自己所有的困惑解决了，才能够全心全意的投入，那么现在老师提供给你们一个平台，让你们说出自己内心的困惑。现在派一个代表上来发言。各小组发言

教师：针对学生提出的困惑老师做简要的回答

5、悉心浇灌（目的：告诉同学们不仅要有梦想，还要有为梦想而奋斗的意志，有明确的计划）

教师：千里路始于脚下，花的绽放需要悉心的浇灌，如果要到达明天现在就要启程。那么同学们，你们对接下来要走的路必须有一个计划，给你们5分钟的时间，讨论一下你们的学习计划，将老师发下去的这张学习计划表上的空格部分填好。5分钟之后每组起来做个简单的介绍，每组一分钟时间。学生讨论······

五分钟之后，每组介绍他们的计划和理念

教师：我会将这些表格收回去分析，总结出好的与不足的地方，然后我会将这一组的设计进一步的完善，做成一个精致的学习计划表，将它贴在我们黑板旁边，同学们可以参考参考。

6、心花绽放（目的：让梦想定格，以激励同学们奋进的信心和斗志）

教师：同学们，接下来这一个环节是我们今天主题班会的最后一个环节，叫做“心花绽放”，梦想的花朵即将在灿烂的六月绽放，梦想的翅膀将在六月的天空飞翔。此时此刻，我们要将梦想定格。

教师：同学们手上都有一张便签纸，然后你们在上面写上自己理想中的大学名称，贴在黑板旁。（这个过程中，我们将播放《最初的梦想》）

教师总结（注：如果时间如预料的，教师将在同学们完成上一个环节后总结；如果时间不够，教师将在同学们进行上一个环节的同时总结）

十一、可行性分析：

（一）高三一模出成绩后，学生情绪拨动比较大，在这个时候特别需要老师或者是家长精神上的鼓励，在这个时间段来举行“花开不败在高三”这一主题班会具有时效性，并会收到良好的效果。

（二）通过网络收集图片素材方面有较稳定的资源源，这些素材有利于调动气氛，提高学生参与本次主题班会的积极性。

（三）老师以个人经历谈及高三生活，这易于拉近与学生的距离，在一定程度上消除学生对高考的恐惧感。谈及大学这一敏感话题，并能够用“花开不败”原文来引起学生的认同感，加之教师的感性及理性双方面的带动，必能使学生融入到课堂氛围中。

（五）教师教师个人归纳整理文字能力、组织能力及现场应对能力强。

（六）时间把握到位，经费预算低。

十二、经费预算：

十三：附录

（一）学习计划表：

注：空白部分是自我调配时间，学习计划设计写在空白单元格内。

（二）花开不败原文 花开不败 ——职烨

我不知道应该怎么写，准确的说不知道用怎样的文字把这一年的心情完整的串起来，让他们如同绚丽的水晶不失原味地挂在那，让你们分享，让你们明白。

写下这个热的要命的八月的第一个字的时候，我突然注意到窗外成片绽放着许多不知名的小花，红的，黄的，粉白的，花花绿绿地漾在一起，满目漂亮的颜色。天啊，这些花是什么时候开放的？这样的如火如荼的势头应该不会只有几天的时间吧。

我不知道这一年里这些花儿是不是也是这样漂亮的开放着，如果是，我想我应该感谢他们，我嗅得出空气里有许多甜美的味道，有一个很美丽的词突然冒出来：花开不败！花开不败！花开不败啊！我想我终于可以平静下来，告诉你们这一年里发生的许许多多的故事，我想无论将来再发生什么事情，这一年里的点点滴滴，滴滴点点，我是再也不会忘记了。高三开始前的一个星期，开了一次家长会。那是一次很严肃的家长会，一次没有人缺席，甚至没有人迟到的家长会，老师在那次会议上调动起了家长们几 篇五：《高三,我来了!》,主题班会课件课件

总分龙虎榜 状元：苏银嫦 582分 榜眼：王秋彤 530分 探花：

陈楚萍

523分 单科龙虎榜 语文：何衍昀 103分 数学：陈辉汉 126 分 英语：苏银嫦 110分 地理：何良宇 82分 政治：苏银嫦 83 分 历史：王秋彤 91分 中英数：苏银嫦 332分 文综：苏银嫦 250 分 进步榜 第一名： 周乐洋 进步289 名 第二名： 何良宇 进步182 名 第

三名： 麦家敏 进步170 名 第四名：卢梓华 进步141名 第五名：欧志涛

进步116名 第六名： 黄民烨 进步 111名 退步较大的小盆友们需要注意了！在

从今天~2024年高考 计?天 我们的现状 1.从现在开始，把

一个好的学习方法 3.一个好的学习状态 4.一个好的学习氛围

1.吗？ 2.我们的智商超群吗？ 3.我们有过人的背景吗？ 4.我

忆吗？ 1.我们还有百分之九十九的汗水 2.我们还有别人喝

们还有背水一战的机会 你们已经是准高三的学生了，请相信

姐说： 那真是一种强有力的刺激。自己

所设想的是一个刺激；别人的分数和自己的分数一比较又是一

数排成的总趋势则是最大的刺激；我在这一天几个的刺激中渐

不入，在一次又一次的打击中“再重头收拾旧山河”，在残不

和血吞牙的勇气和毅力，变得越来越沉稳，越来越坚强，那是

一段日子。考试和分析成了生活中的全部内容。算时间

析，根据错题再做练习，反反复复，复复反反。我们将“今天

改成“今天回去把这本书做掉”，将睡觉的时间一拖再拖，将

早。每天背n个单词，每天做n张考卷，每天完成

n计划表上涂得密密麻麻，每完成一样就用彩笔划去一样。

心的杠杠和考卷上红艳艳的大叉叉，滴零滴落地洒满了每一个

了学校和家庭那条惟一看得见漂亮花朵的小路，像山一样高的

这里就不点名了！握好每一分钟 2.我们的基础扎实们有过目不忘的记咖啡的时间 3.我奇迹，听你们的师的实际分数和原先个刺激；而几次分渐变得麻木，刀枪忍睹的失败中锻炼高三最刻骨铭心的做卷子、订正、分回去做n张卷子”叫醒的闹钟越拨越份订正。那一道一道触目惊黄昏和早晨，铺满发黄的纸页，浸在发霉的空气里缓缓地挪动。有时候在家背书背得眼泪都要掉下

来，书都想扔到窗外去，可是，只要默念几遍“复旦”马上就会平静下来。我载

着沉重的脑袋、空白的心，甘心情愿地埋在那间要馊掉的屋子里一遍遍地“之乎

者也，abcd”。执著啊执著，我不明白我这么一个散漫惯了的人怎么会一下子变

得这么正襟危坐，感天动地。到如今，我坐在空调房里惬意地整理着

高三一年的书籍，仍是佩服自己当时的毅力和勇气，几大本密密麻麻写满批注的

笔记，半米高的每张都仔仔细细做、仔仔细细订正和分析的考卷，还有一本字典

一样厚的16开的数学经典习题，每道题竟都有四五种解法，被看了不下十遍以

上。在那个冷得要命的冬日和气候怪异的春天里，我用皲（jun）裂（皮肤因寒

冷干燥而破裂）的双手粗糙的笔迹一个字一个字、一道题一道题地编织着心中那

个神圣又惟一的梦想，我想这就是高三所带给我的影响与改变吧。成长是憧憬和怀念的天平，当它倾斜得颓然倒下时，那些失去了月光的夜晚该用

怎样的声音去抚慰。――高晓松 老狼的歌我很喜欢，在那一段日子里，老狼让我安静，让我释然。我想如果要用一个人的歌声去给我的高三配乐，老狼

的，很合适。平静下藏着波澜的声音。我带着190名的耻辱，用一种

破釜沉舟的心情和现实做最后的搏斗。我仔细审视了一下手中的砝码，什么都没

有了，只有努力。我想，每个曾经拼搏过的高三生都体味过这种拦截掉所有退路

的狭隘的美丽，都是在用心感受最后的心情里的那种悲壮情怀。填志

愿是一件要命的事情，远比我想象的要复杂，让人受不了。“保守，保守，再

保守些。”成了填志愿的首要原则。我的处境有些令人绝望，全家上

下的那点可怜的背景不足以引起任何能人慈爱的眷顾，自己的成绩又软弱得没有

半点呐喊的能力。纵是大半年的努力换来了年级前80名的稍稍靠前的位置，但

在前几年190名的阴影和复旦这道高不可攀的门槛前也变得怅然无力起来。最后，甚至连校长也发话了：“你考复旦，只有30%的希望。要考虑清楚啊。” 那几日我的神经变得空前脆弱 起来，在难以企及的梦想与相对保险的

退步中飘忽不定，犹豫不决。于是，我选择放弃；我不敢让复旦如

同一个美丽的童话一样仅仅存在于口头，我不敢用不自信的鸡蛋去碰一下那块坚

硬无比的石头。我无法忍受万一失败所带来的那种从天堂到地狱的绝望。我在全

票赞成的欢呼声中，颤颤抖抖地写下了那所我想也没有想过的学校的名字，任“背

叛”的字眼在脑中炸开。交掉表格后，我一个人坐了两个小时的车

偷偷地跑到复旦的校园里去坐了一个下午，去哀悼我梦想的破灭。复旦真漂亮啊。

铺天盖地的杜鹃安静地在校园里醉人地开放。恰到好处地映衬着如我想象中的肃

穆、神圣的复旦校园。我的眼泪一下子流下来。我不甘心啊，我不甘心一个做了

12年的梦就这样被一张薄薄的纸所彻底打碎，我不甘心高三这一年来日日不顾

一切的拼搏就这样被一句“保险”理由而葬送。我知道没有什么可以代替复旦在

我心中那种举足轻重的地位，若是真的以高分进了其他学校的任何一个系，那种

遗憾又岂是坐到复旦门口去大哭一场所能排遣的呢？ 我知道那一个

燥热无比的星期天下午，对我而言意味着一种执著意念的胜利。现在，想起来，那一个下午的宁静美丽的复旦，帮助我做出了一个属于我自己的多么重要的决

定。最后，我终于做出了属于我自己的决定――在所有人诧异的目光下要回了

我的那张志愿表，郑重地在表格上工工整整地填上了“复旦大学”那四个令我激

动的大字。那真是我12年来写得最舒服的、最漂亮的四个字，这四个字也是我

这么多年来凭自己的意愿所做出的最重要的一个决定，是体现我人生最初分量的

一个决定。我要我所要的，纵使是在现实面前被撞得头破血流，纵使

是在高考场上输得一败涂地，这是我自己做出的选择。正如学生，败

在考场上。接下来的日子就再也没有什么值得书写的地方了。拿到复旦的通知书后终于还是忍不住去看了那间熟悉的教室。五楼南边走廊向里

走的最后一间屋子。高三一年的青春从这里流走。讲台上的玻璃瓶里以外地插着

一束淡紫色的勿忘我，嫩绿的小碎花瓣零星地点缀其中，轻轻地在风里摇曳。高三的三百多个日日夜夜里的一点一滴，也正如一朵一朵姹紫嫣红的小花，开在

每个人的心里。也许不是每朵花都美丽得惊天动地，不是每朵花都香艳得惊世骇

俗，也并非每朵花都能结出丰硕的果实。但那些花儿的确真真实实地在每个人心

中最柔软的地方绽放过一回，也确确实实留下过一些花开的甜香。这些花儿的影

子连同高三带给我们的，是今天我们用来看世界的一双成熟的眼睛，这份刻骨铭

心会影响我们今后在人生路上的每一个选择，每

一次决定。花儿开过了。我们承认也好，忽略也好，只要花开，就会

命，让每个人开一次花，但不担保每个人都能结一次果。能不能结果，往往取决

于当你还是一朵花的时候。不要对纷飞的试卷说太多，告诉自己“我又做完了

一张”，好吗？ 不要对困难的习题说太难，告诉自己“我又解出了一道”，好吗？

生活难免单调乏味，一定要学会自我调节，自我鼓励，相信每一片乌云都镶有金

边，只要你心里有个太阳。你可以哭，哭得痛快。但你必须会笑，抱

定一颗阳光的心，你的分数一样可以灿烂无比。我们应该像一首歌所唱：

“把握生命里的每一次感动，全力以赴我们心中的梦。”

态不佳 5.寝室内 谈论与学习无关的东西，如化妆、服

饰 6.做事拖拉 缺乏时间观念

7、同学之间：谈恋爱

浑噩噩之时，别人在前行 当我们嬉笑玩乐之时，别人在奋斗 当我们贪图享乐之

量下载 花开不败――一个复旦女生的高三生活 文/职烨 我不知道应该怎么写，准确地说不知道用怎样的文字把这一

年的心情完整地串起来，让它们如绚丽的水晶不失原味地挂在那儿，让你们分享，让你们明白。写下这个热得要命的八月的第一个字的时候，我突然注

意到窗外成片绽放着许多不知名的小花，红的，黄的，粉白的，花花绿绿地漾在

一起，满目漂亮的色彩。天啊，这些花是什么时候开放的？这样如火如荼的势头

应该不会只有几天的时间吧。我不知道这一年里这些花儿是不是也是

这样漂亮地开放着，如果是，我想我应该感谢它们。我嗅得出空气里有许多甜美

美丽的词突然冒出来：花开不败！花开不败。的味道，有一个很

**第四篇：友情主题班会PPT**

架起友谊之桥主题班会

全艳：尊敬的老师：

李顺梦：亲爱的同学们：

合：大家晚上好！

全：同学们我们有了亲情向往爱情那么我们还缺少什么呢？（友情）李：对，是的，今天呢，就让我们大家共同来讨论“友情”这一话题

全：李顺梦，你知道马克思与恩格斯的故事吗？

李：当然知道，当马克思生活窘迫时恩格斯竭尽全力去帮助他，是马克思度过了难关，而恩格斯的著作《资本论》未完成时马克思毅然放下手里的工作全力去帮助他，他们共同完成了这部世界瞩目的巨作。

全：是啊！马克思和恩格斯在工作和生活上建立为大的友谊。李：如果你想拥有一份友谊，那么先得学会交友。

全：同学们 接下来就让我们共同讨论一下你们的交友原则是什么？一般都会交什么样的朋友？大加思考三分钟 然后我们以开火车的形式提问回答。

（学生回答问题）

李：是啊 看来我们班的同学在交友这方面都狠狠滴留了一手啊！做的都蛮好的嘛。那么下面 就请一些同学带着你的好朋友上台来跟我聊聊 说说你们为什么会成为好朋友，或朋友之间一些难忘的事，并接受大家的祝福。

（自由回答）全：我们再次把热烈的掌声送给他们，对 ,朋友之间 难免会有磕磕碰碰。同学们 我相信周华健的《朋友》这首歌 大家都听过吧，接下来就请同学们走到自己好朋友的面前拉着他们的手 共同唱响《朋友》这首歌吧！

李：从大家温暖的歌声里 我听出了同学们浓烈的友谊之情，那么就让我们共同珍惜这段来之不易的友情吧！

全：首先，在这里给大家深深的说声抱歉，在没有经过你们同意的情况下，借用了你们的照片，偷偷的做了一个属于我们班全体同学的回忆，请大家原谅，接下来请欣赏ppt。

李：或许画面做的并不精致，或许做的有一些不到位，或许也有你们值得回忆的，那么，不管怎样，在接下来的日子里，请大家彼此珍惜此段感情吧！

全：今天我们客串了一个敏感话题：异性之间有真正的朋友吗？应如

何把握界限与分寸呢？请大家以小组讨论的方式思考几分钟。（小组代表回答）

李：由于时间问题，刚刚呢，只有一小部分的同学分享了自己好朋友之间的故事，那么下来就请我们同学把自己相对朋友说的话，记录在一个小卡片上吧，待会交给我们。

（收上卡片，贴在主题班会区域）

全：活动总结：分清真朋友假朋友，益友和损友，把握异性交往的界限与分寸，明确交友的原则。

合：同学们，此次班会到此结束，再见！篇二：友谊主题班会活动方案

友谊主题班会活动方案 >方案一：友谊主题班会>活动方案

活动时间：20xx年11月25号

活动地点：高三(2)班

参加人员：高三（2）班全体师生

设计形式：以同学的互动为主，穿插些小游戏班会目的：藉此主题班会，帮助同学们增强珍惜友谊的意识，增进同学之间的沟通交流，进而增强班集体的凝聚力，>高考并肩作战。

引入主题：（放背景音乐那些花儿）主持人念：高中是我们

人生最美阶段，这时期我们拥有最美好的青春，拥有最朴素的容颜，最重要的是我们拥有将拥有最珍贵的回忆，记忆里的朋友们是最真最美的！再过不久我们就奔赴那场没有硝烟的战场，然后我们就将各奔东西，追寻着各自的梦想。那么我们是否该好好珍惜高中阶段的最后时光呢？

活动流程：

环节一：主持人致词，班会开始

环节二：由同学回忆和朋友一起的温馨瞬间，与同学做过让自己最感动的事。用多媒体观看我们一起的点滴回忆由学生观看flash片段，回忆相处走过的点点滴滴。

环节三：送礼物

由同学亲手制作的小礼物（不提倡购买）互相赠送，表达在一起三年的感情，留作纪念。可以是卡片，纸鹤等。互写一些勉励的话。

环节四：游戏互动环节

环节五：大家一起跳兔子舞

环节六：让那些心里有疙瘩的同学借此机会冰释前嫌

收尾工作：环节一：老师>总结

环节二：同学们以最快的速度把桌椅讲台回复原样 请记住：友谊之光如同荧光，周围越黑，显得越亮！希望你们永远记住今天，记住彼此，记住高三(2)班。

游戏材料：

开火车

游戏规则：

1、在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。

2、游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：开呀开呀开火车，北京的火车就要开。大家一起问：往哪开？你说：上海开。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：上海的火车就要开。然后大家一起问：往哪开？再由这个人选择另外的游戏对象，说：往某某地方开。

3、如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。

抢椅子

游戏规则：

1、椅子朝外摆成一个小圈，人数比椅子总数多一个

2、音乐响起游戏者排队绕椅子走，音乐停，大家就近坐到椅子上，没有座位者被淘汰

3、去掉一个椅子后继续，直到最后两个人中有一个抢到椅子者为胜盲人与拐杖

游戏规则：

1、当场选六名同学，三男三女，男生当盲人，女生当拐杖，由拐杖引导盲人越过障碍，但引导过程中拐杖不能说话。

2、绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

3、路障设置摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。方案二：友谊主题班会活动方案 1)活动时间：20xx年10月24号 2)活动地点：教学楼b座308教室 3)参加人员：商务112全体师生 4)设计形式：以游戏的形式，使学生在玩的过程中去发现游戏的内在含义。并通过分享游戏>心得体会来揭示本次主题班会的目的。5)班会目的：使学生学会如何经营友谊，使友谊更长久更牢固，增进同学之间的沟通交流，进而增强班集体的凝聚力。6)活动流程：

环节一：主持人致词，班会开始

环节二：观看电子相册

由学生观看电子相册，回忆相处的点点滴滴。

环节三：通过玩游戏、听故事、看视频、议漫画等方式学习《交友葵花宝典》四大秘笈

环节四：合唱《朋友》

环节五：结束致辞。

班会具体过程：

（一）播放相片影集

主持人：从开学到现在，大家已经认识了快2个月了吧？那么在我们这个班集体中，你是否已经找到了一些较好的好朋友了呢？相信大家或多或少找到了一些朋友了。那么，如何经营友谊，使友谊更长久更牢固呢？

（二）学习《交友葵花宝典》篇三：2024友谊主题班会活动方案 2024友谊主题班会活动方案

方案一：友谊主题班会活动方案

活动时间：20xx年11月25号

活动地点：高三(2)班

参加人员：高三（2）班全体师生

设计形式：以同学的互动为主，穿插些小游戏班会目的：藉此主题班会，帮助同学们增强珍惜友谊的意识，增进同学之间的沟通交流，进而增强班集体的凝聚力，高考并肩作战。

引入主题：（放背景音乐那些花儿）主持人念：高中是我们 人生最美阶段，这时期我们拥有最美好的青春，拥有最朴素的容颜，最重要的是我们拥有将拥有最珍贵的回忆，记忆里的朋友们是最真最美的！再过不久我们就奔赴那场没有硝烟的战场，然后我们就将各奔东西，追寻着各自的梦想。那么我们是否该好好珍惜高中阶段的最后时光呢？

活动流程：

环节一：主持人致词，班会开始

环节二：由同学回忆和朋友一起的温馨瞬间，与同学做过让自己最感动的事。用多媒体观看我们一起的点滴回忆由学生观看flash片段，回忆相处走过的点点滴滴。环节三：送礼物

由同学亲手制作的小礼物（不提倡购买）互相赠送，表达在一起三年的感情，留作纪念。可以是卡片，纸鹤等。互写一些勉励的话。

环节四：游戏互动环节

环节五：大家一起跳兔子舞

环节六：让那些心里有疙瘩的同学借此机会冰释前嫌

收尾工作：环节一：老师总结

环节二：同学们以最快的速度把桌椅讲台回复原样 请记住：友谊之光如同荧光，周围越黑，显得越亮！希望你们永远记住今天，记住彼此，记住高三(2)班。

游戏材料：

开火车 游戏规则：

1、在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。

2、游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：开呀开呀开火车，北京的火车就要开。大家一起问：往哪开？你说：上海开。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：上海的火车就要开。然后大家一起问：往哪开？再由这个人选择另外的游戏对象，说：往某某地方开。

3、如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。

抢椅子

游戏规则：

1、椅子朝外摆成一个小圈，人数比椅子总数多一个

2、音乐响起游戏者排队绕椅子走，音乐停，大家就近坐到椅子上，没有座位者被淘汰

3、去掉一个椅子后继续，直到最后两个人中有一个抢到椅子者为胜盲人与拐杖 游戏规则：

1、当场选六名同学，三男三女，男生当盲人，女生当拐杖，由拐杖引导盲人

越过障碍，但引导过程中拐杖不能说话。

2、绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

3、路障设置摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。方案二：友谊主题班会活动方案

1)活动时间：20xx年10月24号 2)活动地点：教学楼b座308教室 3)参加人员：商务112全体师生 4)设计形式：以游戏的形式，使学生在玩的过程中去发现游戏的内在含义。并通过分享游戏心得体会来揭示本次主题班会的目的。5)班会目的：使学生学会如何经营友谊，使友谊更长久更牢固，增进同学之间的沟通交流，进而增强班集体的凝聚力。6)活动流程：

环节一：主持人致词，班会开始

环节二：观看电子相册

由学生观看电子相册，回忆相处的点点滴滴。

环节三：通过玩游戏、听故事、看视频、议漫画等方式学习《交友葵花宝典》四大秘笈 环节四：合唱《朋友》

环节五：结束致辞。

班会具体过程：

（一）播放相片影集

主持人：从开学到现在，大家已经认识了快2个月了吧？那么在我们这个班集体中，你是否已经找到了一些较好的好朋友了呢？相信大家或多或少找到了一些朋友了。那么，如何经营友谊，使友谊更长久更牢固呢？

（二）学习《交友葵花宝典》

一、秘笈一：主动热情

学习方式：玩游戏——击鼓传花

主持人：现在来玩一个游戏，让大家有机会上台表现一下自己，使更多同学更好地了解你、认识你。这个游戏的名字叫——击鼓传花。

1、游戏道具：纸花、音乐、抽签用纸条

2、游戏规则：由老师播放一首歌，同学们开始传递一束花，当老师暂停歌曲时，物品停在谁手中，那位同学就获得上台表演的机会（要求该同学叫上自己的好朋友一起表演）。

3、表演规则：抽签接受一种表演。1）唱一首歌（自选）。

2）有感情朗诵一段话(4选1)。

（玩3-4次）

主持人：这个游戏就先玩到这，刚才运气好的同学也已经上台展示过自己了，相信大家也能明白交友要主动、要热情这一秘笈了吧！

二、秘笈二：理解宽容

学习方式：听故事——经典友谊故事

主持人：接下来我们来学习交友秘笈二：理解宽容（ppt），我们通过一个经典的友谊故事来理解。

（教师讲解ppt中经典友谊故事，学生听完后自由发言从故事中学到了什么）

主持人：最后一段话说得特别好，伤害往往是无心的，帮助却是有心的。我们应该学会

理解、学会宽容。不要因为一些小摩擦、小误会就互不理睬。要学会站在对方的角度上想想，互相谅解，保持着一颗宽容的心，你便会交到更多真诚的好朋友。

三、秘笈三：关爱互助

学习方式：看视频——教师原创视频

主持人：接下来我们来学习交友秘笈三：关爱互助（ppt），我们来看一段视频，这段视频是我和我的几个同学一起拍摄制作的哦。

（播放视频）

主持人：视频中我和我的好朋友因为一点小事而吵架（将视频拉到1：40处播放），吵架后我们心情都不好，我朋友不小心把脚也弄伤了，下楼梯因脚伤把书掉了，我不由自主得过去帮忙。事后静下心来回忆到之前的点点滴滴，内心已相互谅解。篮球训练中朋友拿水给我喝、帮我擦汗，这就是互相关爱互相帮助，我们就又成了好朋友。这段视频告诉了我们，好朋友要相互理解宽容，更要相互关爱和帮助。例如，有同学身体不舒服，我们可以去看看有什么需要帮助的；大家都在认真学习，我们应该保持安静以免打扰到其它同学；同学之间产生了一点小矛盾，不能动不动就骂人打架。只有懂得关爱和帮助别人，才能拥有更多的朋友。

四、秘笈四：团结协助

学习方式：议漫画——两驴吃草

主持人：学完前3个交友秘笈了，我们来看看最后一个秘笈：团结协助（ppt）。（ppt先由学生自己观察漫画，自主发言漫画里讲了什么，给了我们什么启示）

主持人：在现在这个社会中，随着竞争的日益激烈，人与人的关系变得越来越淡薄，我行我素，以自我为中心，以自己的利益为半径画圆的人也越来越多，而且这种观念也正向我们学生蔓延。有些同学在和朋友的交往中，遇到什么事情都只考虑自己的利益，不懂得与朋友团结协助，这样不仅会伤害到你们之间的友情，更可能使你做不成很多事情。

五、回顾交友四大秘笈

（ppt主持人带领学生一起回顾《交友葵花宝典》四大秘笈）

（三）结束

一、合唱——《朋友》

主持人：最后，让我们共同演唱周华健的《朋友》，在歌声中结束我们这次班会课。（播放《朋友》mv，全班同学一起合唱，教师用audition软件对合唱进行录音）

二、主持人总结

主持人：通过这次班会，相信大家已学会了如何更好地经营友谊，如何使友谊更长久、更牢固了吧。记住交友四大秘笈，你就能交到更多好朋友！希望在往后将要一起走过的日子里，我们电子商务112班这个班集体能够越来越温暖、越来越团结！

三、班主任发言

主持人：最后请我们班主任给我们讲几句。

班主任发言。

方案三：友谊主题班会活动方案

一、活动目的：通过本次活动，使学生懂得珍惜友谊，学会宽容谦和的态度与人相处，学会理解他人，建立与人合作培养善良真诚的良好品质。

二、活动准备（形式）：相声表演、情境剧（小品）表演、专题采访、个人才艺表演、舞蹈、配乐诗朗诵、贺卡等道具。

三、活动辅助：cai课件

四、活动场地：教室

五、活动主持人：学生甲：任雨飞乙：杨逸

六、活动设计：胡玉兰（班主任）

七、活动时间：一节课（40分钟）

八、活动过程：(一)主持人甲（男）、乙（女）宣布主题班会《架起友谊之桥》正式开始。

主持人甲：杨逸，你知道马克思与恩格斯之间的故事吗？

主持人乙：当然知道，当马克思生活窘迫时恩格斯竭尽全力帮助他，使马克思度过难关,而恩格斯的著作《资本论》未完成时马克思毅然放下手里的工作全力帮助他，他两共同完成了这部世界瞩目的巨作。

甲：是啊！马克思和恩格斯在工作和生活中建立了伟大的友谊。

乙：如果你想拥有一份友谊，那么先得学会交朋友。

甲：请欣赏相声表演《交朋友》。

（二）表演相声：交朋友

康和瑜相遇，康作自我介绍道出自己本事大，瑜不屑一顾，康表演了武术决战，瑜立即打出一套精彩猴拳赢得观众喝彩，康也情不自禁连声叫好，二人并不就此罢手，瑜认为康想成为自己的朋友，必须文武双全，康很佩服瑜，想交他这个朋友，于是二人又一番唇枪舌剑不分胜负，还是瑜先放下架子，康真诚感动了瑜。二人交上了朋友。甲：刚才的相声精彩吗？ 乙：人与人之间只要真诚相待，就能广交天下朋友。

甲：同学朝夕相处，在学习和生活中也可以建立友情。请看情景剧表演《球飞来了》。

（三）表演情景剧《球飞来了》

操场上，陶跳着花样键子，崐的篮球强占了场地，陶大怒，与他争论起来，二人谁也不让出场地，倩过来劝解无效，喊来班主任胡老师。老师和倩拿着球，若无其事在陶和崐之间玩耍，二人马上上前与老师论理。胡老师用事实和行动循循劝导陶和崐，使他们认识到操场是公共场地，只有遵守规则态度谦和，遇事好好商量，多替别人想大家才能和平相处，友好交往。

乙：今天是若诗小朋友十岁生日，瞧她多高兴呀！请欣赏《生日蛋糕》

（四）表演情景剧：生日蛋糕

若诗十岁生日那天，邀请了好几位小朋友一起来庆祝生日，大家带着礼物来到她家，她热情款待，大家围着生日大蛋糕，唱完《祝你生日快乐》，当若诗准备许愿时，电话铃声响了，原来丽丽生病住院了，特打电话祝福。若诗当着众人的面大声许愿：希望丽丽早日康复，回到我们中间来。这时凡提出建议，把雕刻着岁岁平安的那块蛋糕切下来，精心打包，送给住院的丽丽。大家一致说好。于是几位小朋友准备妥当，提着那块蛋糕向医院走去......甲：多么感人的一幕，那块特殊的蛋糕带去了同学们对病人的祝福：岁岁平安。乙：其实，在我们的生活中感人的故事多着呢！我们来采访几位同学，就拥有友谊和失去友谊来谈谈我们的感受。

甲：请大家畅谈《友谊无价》。

（五）专题采访：友谊无价

学生a：我认为友谊是架起人与人之间的桥梁，当你遇到生活的沟沟坎坎时，朋友的手会为你搭起一座足以战胜困难、跨越艰险的精神之桥。我和诗是好朋友，双方的母亲是同学。在长期来往中建立了深厚的友谊，我的妈妈在汉阳房地产公司就职，离家远，工作忙，常常早出晚归，根本顾不上我，别说带我玩，就是一日三餐饭也难保证一个月下来，我的体重就下降了七、八斤，父母看在眼里疼在心里，无可奈何。多亏诗的妈妈把我接到她家，养起了我这个干女儿你们看我又长得白胖了。我常对别人说我有两个妈妈，简直掉到蜜罐里去了！今生今世，我不会忘记这份情意。

学生b：我认为友谊是一朵芬芳的花她美丽芬芳，让人回味无穷。如果我们不精心保管，会很快凋谢。我在电视里看到这样一个报道：一个叫梦天的会计师，他利用做上司朋友，千方百计欺骗、蒙蔽，私吞巨款后潜逃。案发后，他坐了牢，判了重刑。他的朋友受他的牵连、撤职察看，毁了大好前途。我们在为他惋惜时，真的应该好好想想如何对待朋友。

学生c：听两位同学谈了友谊后，我不禁想起好朋友陈明。去年这个时候，我误会了他，固执地认为他拿走了我心爱的魔术文具盒。陈明的解释在暴怒的我面前显得那么无力，最后他无声地走了。一个月他来到我家，跟我道别，因为爸爸的工作关系，他们全家将迁往上海。我拉着他的手，哭着不让他走......一个星期后，我收到他从上海寄来的邮包......其实我的魔术文具盒早就找到了，只是没有勇气对他说，事隔一年，忏悔过，但对陈明的思念一天也没停过。千言万语也道不尽我对他的歉意，就让我用这曲《友谊天长地久》表达对你的思念吧！篇四：励志主题班会ppt 励志主题班会ppt 高三学生励志主题班会

【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、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，放松紧绷的神经。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)。

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。并且授课者结合自身经厉拉近教学距离，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，与同学一起憧憬美好的未来。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。6)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(45分钟)【教学设计】

1、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。在短短的四十五分钟里，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。(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，也充满激情和欢笑的时光。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。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，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，有的同学睡午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，在桌椅上乱刻乱划等等。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、甚至绝望。时常感到心情沉重，生活没意思，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，写下自己在十年后的样子。与学生一起分享美丽的梦想，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奋斗。将学生篇五：感恩主题班会教案,课件

在家里，孩子是家人关注的中心，权利无限，义务是零。在现实生活中，父母紧紧盯着的只是孩子的学习，一切围着智能转，只要学习成绩好，其他事情父母都可以代劳。致使他

们：只知受惠，不知感恩；只知索取，不知奉献；只知攀比，不知回报；只知被爱，不知责

任。反思他们感恩意识缺失的根源所在，关键是“爱”的泛滥所致。如今，孩子们所获得的

“爱”太泛滥、太单向、太单一，使他们处于爱的麻木之中。家长们在“爱”的问题上，只

尽“给予”的义务，不讲“索取”的权利，宁可自己千辛万苦，再穷也不穷孩子。久而久之，家庭小环境促成了孩子们以自我为中心、唯我独尊、目中无人的心态和习惯。而作为教育工 作者的我们，更多时候对孩子爱的教育往往流于形式或者空洞说教灌输，而显得内容空泛单

调，方法僵硬死板，其效果也就自然而然的苍白乏力。鉴于此，我尝试让爱的教育从身边做

起，从学会感恩父母做起！

据我观察了解，由于感恩教育缺失，目前相当一部分学生感恩父母的意识比较淡薄，不

懂得感念亲恩，具体表现在：有的学生不知道或漠视父母对自己的付出和关爱，不珍惜父母的养育之恩，对父母不会心存感激；有的学生只会一味向父母索取，不懂得关心、体贴、回

报父母，不会帮助父母做家务；有的学生羞于表达自己对父母的爱，不会对父母说感激的话，当得到父母的照料时不会说声“谢谢”；有的学生对自己含辛茹苦的父母不太礼貌，甚至顶

撞父母；有的学生不记得父母的生日，甚至嫌弃父母老化、啰嗦、贫困；更有甚者做出忘恩

负恩、伤害父母的事。针对上述现状，我们将“感恩父母”系列活动的目标定为：

1、让学生知道父母对自己的养育之恩，理解父母对自己的关爱，对父母产生感恩之情、常

怀感恩之心。

2、学会大胆表达自己对父母的爱，学会对父母说“谢谢”，学会与父母沟通、换位思考，学会感念亲恩，以实际的行动报答父母的养育之恩。

一、活动目的 通过学生自我教育活动，学习、继承中华民族优秀文化传统，体会父母、师长、亲人、同学、朋友之间的无私的亲情、友情，懂得滴水之恩，涌泉相报的真正内涵。

培养自己的责任感，努力以自己的实际行动，创造一个美好、和谐的社会。

二、活动准备

1、全班同学听唱《感恩歌》、《天亮了》；

2、准备好班会活动所需的音乐，渲染气氛及答题卡；

3、收集学生听闻或经历过的一些感恩事件；

4、学生制作礼物送给自己的爸爸妈妈

三、活动过程

（一）、创设情境，渲染氛围（播放《感恩歌》）

（二）引入

老师：人生道路，曲折坎坷，不知有多少艰难险阻，甚至遭遇挫折和失败。在危困时刻，有人向你伸出温暖的双手，解除生活的困顿；有人为你指点迷津，让你明确前进的方向；甚

至有人用肩膀、身躯把你擎起来，让你攀上人生的高峰??你最终战胜了苦难，扬帆远航，驶向光明幸福的彼岸。那么，你能不心存感激吗？你能不思回报吗？下面我宣布感恩的心—

—《感恩父母》主题班会现在开始！

（三）、首先，我们先来分享一个真实的故事。（ppt出示故事简介，播放《天亮了》视频）

（请一两位同学上台讲述听后感受）（ppt播放《慈母吟》，学生齐读）过渡：

老师：无论你身在何地，有两个人，他们始终占据在你心中最柔软的地方，他们愿用自

己的一生去爱你；有一种爱，他让你肆意索取，享用，却不要你任何的回报??同学们，在

我们生活中，我们的爸爸妈妈为我们做了许许多多的事，这里面蕴涵着十分深厚的爱，请同

学们上台，讲述一下爸爸妈妈在日常生活中给我们的爱。同学们可以讨论一下，父母在这十

几年来为我们付出了些什么呢？或者说，父母为你做的哪些事最令你感动呢？

（四）请同学们畅谈 “我与父母”的故事。（请一两位同学上台讲述）（ppt8）

师小结（承上启下，过渡）

（五）、学生做答题卡

你对父母了解多少

1、你父母的生日是—— 父亲： 母亲：

2、你父母的体重是—— 父亲： 母亲：

3、你父母的身高是—— 父亲： 母亲：

4、你父母穿—码的鞋—— 父亲： 母亲：

5、你父母最喜欢吃的是——父亲： 母亲：

6、父母对你的期望是什么—父亲： 母亲：

7、父母身体健康状况—— 父亲： 母亲：

（收集答题卡，老师小结）

（六）吟诵《弟子规》的“入则孝”。（（ppt））

（七）感恩方法大奉献 1.师问：同学们：生活中我们要怎么做，才算是孝顺呢？请同学们谈谈自己的具体做法。2.师小结：正所谓“感恩不待时”，拿出我们的实际行动，向爱我们的人和我们所爱的人

感恩吧！（出示ppt9）

3.学生用一两句话表达对父母的爱：爸爸，妈妈，我想对您说......（八）总结：老师：当我们年轻的时候不懂事，当我们懂事的时候已不再年轻。世上有些

东西可以弥补，但有些东西却永远无法补偿，所以趁我们父母健在的时候，多一份关心，尽

一份孝心。

师：最后，请全体学生起立，一起大声说出对父母的感谢。现在，请同学们将手上的爱心卡贴在爱心幕，完了老师会把它拍起来，在与

您们的家长交流时把你们对父母的这份爱传达给你们的父母。

**第五篇：道德主题班会PPT（范文模版）**

新道德主题教育班队会教案---唤醒我们的良知 刘华

一、课例缘起

道德教育是学校德育的基础工程，而在道德教育中，又要以社会公德教育为基础。社会公德是维护人类秩序、调节人际关系的最基本的需要，也是人们社会生活最基本的需要。而且，社会公德包含着许多崇高道德的萌芽。具备良 好公德的人，一旦接受思想政治的教育，其道德水平往往会达到很高的境界。

社会公德教育着眼于调整和规范社会公共环境下人与人的关系，建立和维护一套社会规范、社会秩序，避免在社会中出现人与人关系的失序、失礼。公德教育主要作用于人的意识、理性的层面，即我们所说的“良知”。主要包括爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献。

二、课例设计

1.活动主题：唤醒我们的良知。2.教育背景：（中学生当前社会公德表现现状）从当前中学生的行为可看出他们仍缺乏公共道德：课桌上布满“伤痕”斑斑点点，墙壁上粘着乌黑的鞋印、球印，公共书刊残缺不全，公共场所大声喧哗，中学生偷窃、欺骗、暴力行为、逃学和离家出走、迷恋游戏机的案例时有发生??因此我们的德育工作中应加强对中学生进行社会公德素质的培养。3.活动目的：了解社会主义荣辱观，做到文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。认识社会公德的重要性，唤醒同学们的良知，唤醒对社会

责任感的认识。回顾过往生活，激发学习积极性。培养同学们热爱生活，乐于回报社会的生活态度。强化学生的自律意识，培养学生的社会公德，增强学生的社会责任感，真正明白“我是一名小公民，弘扬社会公德是己任”的道理，在校园内形成弘扬社会公德，构建和谐校园的良好氛围，巩固我校德育工作的各项成果。4.活动方式：①由同学们自主发言，并开展 “我们应以怎样的社会公德开创新世纪”的讨论活动，深刻反省思想行为中存在的有损社会公德的现象，挖掘思想根源，探讨如何唤醒我们的公德之心，并如何将公德之心化为公德之举，明确在享受公德带给我们的安乐、幸福、愉悦、美满的同时，我们都有责任和义务讲公德，而讲公德应该“从我做起，从现在做起”。②用ppt形式展示文字和图片，增强直观感受。

三、活动过程

第一部分

请同学们谈谈这几幅画，详见ppt，引出当今社会中不文明的现象。除此之外，请同学们谈谈在你的周围（在校园内）你所看到的不文明现象。（分组讨论）q：什么是公共秩序？它的定义是什么？（主持人问）a：公共秩序：是由一定的规则来维系的人们公共生活的一种有序化状态。主要包括工作秩序、教学秩序、营业秩序、交通秩序、娱乐秩序、网络秩序等。引进余秋雨先生的名言：如果没有血液的流通、呼吸的延续，人身上的每一块肌肉就不会有生命。社会的集体也是这样，每一个专业都不能独自存在。公共事务，社会公德，是社会的血液和呼吸。(使全体同学感受公共秩序的需要性)第二部分

一．了解公共生活中的道德规范 ：

主持人讲解：公共生活中的道德规范主要是社会公德。社会公德是整个道德体系中的最低层次，是整个道德体系中的基础；是每一个人进入文明世界的身份认定，也是一个正常社会全部合格成员之间的品格上的契约；是人生教育的基 准，也是日常生活的起点。二．社会公德及其特点

（一）社会公德的概念

社会公德，是指在社会交往和公共生活中公民应该遵循的道德准则。（1）人与人之间的关系指的是什么？ ——举止文明、尊重他人

（2）人与社会的关系指的是什么？ ——爱护公物、维护公共秩序

（3）人与自然的关系指的是什么？ ——热爱自然、保护环境。q：我们要怎么做呢？ 1.文明礼貌： 2.助人为乐： 3.爱好公物: 4.保护环境：

5.遵纪守法：

三、社会公德的实践和养成部分学生社会公德存在的问题：（同学们可以结合自己平时的表现，反省自身的行为，自由讨论，举例说明）

（1）认为社会公德是无关大局的小节、小德，对自己应负的责任和义务考虑较少。

（2）个体文明举止较差、公德水平偏低。

（3）对危害公共利益、影响社会公德的言行熟视无睹，缺少公益心。

（4）道德谈论和道德行为脱节，甚至于是背道而驰的，言行不一。

四、网络生活中的道德规范（详见ppt）

第三部分 了解公共生活中的法律规范

一、公共生活与法律规范：

（一）《治安管理处罚法》、（二）《集会游行示威法》

（三）《环境保护法》、（四）《维护互联网安全的决定》（详见ppt）

二、公共生活中相关法律规范（看下暴的恶少案例1，ppt展示），同学们自主观点，主持人点评.（看足球流氓将被处罚案例2，ppt展示），同学们自主观点，主持人点评

做到微笑服务。微笑服务范围很广。在学校内，微笑面对校长、老师、同学，衣着整洁大方，男同学不许发，女同学不染发，现在都讲究返璞归真，自然地，才是最好的。例外，同学们可以通过参加各式各样的学校活动，以此为媒介，走向社会，例如积极参加探望孤老志愿活动，给孤老送去爱心，给社会送去真心，将小爱化为大爱。这样既能实际地参与到社会中，又能是自己的行为得到规范，能力得到锻炼，岂不两全其美？

做到行为要文明。目前，在社会公交中，部分学生还存在如下问题，概括来说就是：乱穿马路、危险常驻、乱停乱放、无视公德、上车插队、文明尽失。我们是一名学生，这些行为，我们救恩是要杜绝的。那我们该怎么做呢？概括来说就是：自觉排队、井然有序、文明乘梯、左行右立、文明让座、礼让谦和。同学们一面养成了自觉的意识，又规范了自己的行为。有了良好的秩序文明，同学们就应该更加懂得如何是自己的行为根文明，一些恶例，如：抄袭作业、打架斗殴??就可以大面积地减少。

四．同学们一起朗读八荣八耻

以热爱祖国为荣，以危害祖国为耻；

以服务人民为荣，以背离人民为耻；

以崇尚科学为荣，以愚昧无知为耻；

以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻；

以团结互助为荣，以损人利己为耻；

以诚实守信为荣，以见利忘义为耻；

以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻； 以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。

四、活动后评价：

课后再加上

五、活动后启示：

课后再加上篇二：道德主题班会

“做一个有道德的人”—主题班会

主持人男： 尊敬的老师！

主持人女: 亲爱的同学们！

男 女 合： 大家好!主持人男：今天我们欢聚在一起,举行我们的主题班会。现在,我很荣幸的宣布: 四年级二班主题班会------《让道德的花蕾绽放——争做文明小学

生》,现在开始!（鼓掌）

主持人女: 道德是一双手，推开封锁在心里的窗；

主持人男：道德是一扇窗，窗外是美好的天空；

主持人女: 道德是一片天空，它孕育着无数纯洁的心灵。

主持人男：道德是社会中自然而然形成的一个行为规范，获得别人信任的一个标

准；

主持人女:有些人以为做一个有道德的人很难，其实只要你去做了，就会发现其

实也很简单；

主持人男：只要做每一件事都用心仔细想一想，多为他人考虑一点，道德就会伴随在你的身边。

主持人女:首先我们来看一个小品的表演，你们边看边思考：他们存在那些不对的地方? 小品表演

小品一：（行人甲：边吃香蕉边走路，顺手丢掉香蕉皮在地上，走了。

路人乙：走着走着，踩在香蕉皮上，被滑倒。）主持人男：同学们，刚才这两位同学乱丢香蕉皮，他们做的对吗？为什么？ 学生1：不对。因为他们乱扔香蕉皮，不仅破坏了环境而且也危害到别人的安全。

学生2：他们做的不对，因为《小学生日常行为规范》中讲，我们应该讲卫生，他们的这种行为是不道德的。

主持人女：同学们说的很好，刚才的事是我们大家司空见惯的，已经熟视无睹

了，甚至可以说都已经麻木了，但这件事又不得不引起我们对文明、对道德的深思。

主持人男：假如以后再遇到类似的不文明的现象，你会怎么做呢？

学生1：我会及时地制止他们，不让他们随地仍垃圾。

学生2：我会把垃圾捡起来，然后跟他们讲道理，告诉他们这是一种不道德的行为，要讲究卫生。

学生3：我会告诉老师，让老师教育他们。

主持人男：是呀，仔细想想，在我们的日常生活中确实还存在着许多与道德不

合拍的现象。我们一定要在生活中注意这些小的细节问题，不然，就会成为不道德的人。

主持人女：下面这个小品就深刻的反应了这个问题，下面请a、b同学为我们表演小品《水》，大家欢迎。

小品二：（甲：背着书包，一边走一边擦汗，说：“今天真热，快热死人了。噢，真好，前面有水龙头，正好让我洗洗脸。”（动作：打开水龙头）

乙：拿着篮球，一边打，一边说：“热啊，真是热啊，前面有水龙头。”快步冲上去，两个人差点碰在一起。

甲：大声嚷：“是我先到的，我先洗。”

乙：不甘示弱：“先你个头，是我先看到的。”

甲，乙：互不相让，叫：我先，我先? 乙：不要吵了，猜吧。（两人猜）

主持人男：（叮铃铃······）忽然传来上课铃声，甲和乙转身就走。甲（对乙说）：你在最后，你关水龙头吧！乙（望着甲远去的身影，恶狠狠的说）：凭什么让我关呀，我才不管呢······ 主持人女（上场）:上课了，这两位同学谁都不关水龙头，都走了。请问：他们的行为对吗？

学生：不对。

主持人男:：哪些地方不对呢？哪位同学给他们指出错误呢？好的，c请你说。c：他们不应该互相争抢，这样的行为不礼貌。

主持人女:：说得很好，是呀，我们应该相互礼让，d你有什么见解呢？ d：我觉得他们不应该浪费水，我国的水资源本来就很少，我们再不节约的话，以后的人就没有水喝了。

主持人男:你的见解非常独到，是的，我们应该节约每一滴水！其他同学还有没有意见呢？e说说你的看法吧？ e：我觉得他们在互相推搡的时候，很危险，可能会伤害对方，他们应该互相谦让，这样才能体现我们的道德修养。

主持人女:同学们说的很好，对不文明的行为提出了建议。刚才我们所看到的不是个别现象。日常生活中，不乏洗手、洗东西时不关水龙头的人。

主持人男：我也常见到用完水后不把水龙头拧紧的人，更是随处都有。

主持人女:节约用水，这是一个连小孩都知道的事。“水是生命之源，请节约每一滴水”。

主持人男：是呀！节约是一种美好的道德品质。可我们有些人总是视节俭为“寒酸”，把朴素当“土气”，将挥霍说“大方”，这是因为思想认识上存在一些误区。主持人女：勤俭节约是中华民族的优良传统和美德，奢侈浪费自古为人所不齿。但是，勤俭节约这种美德却在我们这一代人的意识中逐渐淡薄了，在生活上互相攀比、铺张浪费的不良风气正在同学间悄然形成。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这句古训大家都能脱口而出，但真正能做到的又有多少人呢？又有多少人能在消费时会想到“锄禾日当午，汗滴禾下土”的情景呢？

主持人男：当某些同学大手大脚地随便花钱时，他们又是否想过，他们所花的是父母辛苦工作赚来的血汗钱呢？在人们花高价买来各种各样名牌服饰时，他们是否想过节约呢？ 虽然现在我们的国家富强了，我们的家庭富裕了，但我们不能忘却勤俭节约的美德。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”一个个因浪费奢侈而亡国的教训近在眼前，难道我们想重蹈覆辙吗？勤俭不仅是持家之道，更是立国之本。

主持人女：希望同学们真正养成节俭的美好品德，做一个节约的小学生！

“瓶口逃生”小游戏

男主持：下面我们轻松一会儿，请张老师和我们一起做一个“瓶子逃生”的游戏吧。

张老师：我来介绍一下游戏规则：

（学生游戏）

老师根据出现的问题进行点评。

主持人男：这个游戏告诉我们，“谦让、无私、忘我”等优秀的品质，不仅是中华民族的美德，也是智慧的体现，只有“我为人人”才能“人人为我”，正所谓“予人玫瑰手留余香”。主持人女：这个游戏还告诉我们：做任何事都要遵守纪律、遵守规则，才能更快更好的把事情做好。遵纪守法，也是做一个有道德的人的基本要求。这就要求我们进出教室、上下楼梯、排队的时候，一定要遵守纪律，同学们在以后的校园生活中一定要谨记呀！

讲述道德故事

主持人男：通过上面的小品和游戏，我们知道了做一个有道德的人，就要从小事做起，勤俭节约、遵规守纪！

主持人女：其实不仅勤俭节约、遵规守纪是一种美德，中华民族几千年传承下来的美德故事还有很多呢！古老的中华民族自古以来就享有“礼仪之邦”的美称，我们不难忘记：战国时期，楚国大夫屈原因忧患国难而投泊罗江；三国时的诸葛亮，心胸开阔，七擒七纵孟获；老子在《道德经》中嘱咐我们“做一天人就要讲一天道德。”这一切的一切，淋漓尽致地体现了中国人的道德所在。

男主持：下面请f、g、h同学给我们讲一讲中华民族的道德故事和道德名言。（同学讲述道德故事）

演讲

男主持人：听了同学们讲述的故事，使我们更加坚信——要做一个有道德的人，下面请听i、j同学的演讲《做一个有道德的人》

（学生进行讲演）

女主持人：两位同学的讲演真精彩。意大利诗人但丁说过：“一个知识不全的人可以用道德去弥补，而一个道德不全的人却难以用知识去弥补。”我们今天不去讨论道德和知识谁更重要，但我相信我们的国家和民族最需要的是具有道德高尚的知识者。

写出你心中的不道德

男主持：我们通过活动，知道了许多违反道德的事情。现在请同学们拿出纸和笔，在纸上写下你们曾经的不道德行为，给大家两分钟的时间，写好了请放在桌上，等会咱们请几位同学起来念一下自己的不道德行为。

主持女：好的，大部分同学已经写好了，有没有哪位同学毛遂自荐，或自告奋勇的？来勇敢地向大家坦白一下自己。

（学生念好了，给予积极的鼓励，如敢于承认错误，心胸宽广等）

男主持：现在请最后一桌的同学把纸收上来放在讲台上。（同学收集纸条）现在你们差不多把所有的不道德行为或现象都“放在我这里”了，等一会儿我要把“放在我这里”的不道德行为“装在垃圾袋里扔掉”，希望这些不道德的行为、现象会随着纸片的“消失”而永远的“消失”。

主持女：现在我们一起鼓掌庆祝一下这极具象征意义的时刻，因为我们把曾经的不道德行为“装在垃圾袋里扔掉”，从现在开始我们要做一个有道德的人。（学生鼓掌，庆祝这极具象征意义的举措！）

倡议书

主持人男：下面有请k同学向同学们发出倡议，争取做一名合格的有道德的小学生！

（学生宣读倡议书）

主持人女：听了k同学的倡议书，我非常的感动，我也真心的希望同学们能按照倡议书中的认真做下去，把口号变成实际行动，做一个小道德实践家。男女主持：最后我们来一个简短的道德宣言，大家跟我宣誓：“我们要向不道德现象宣战，争做一个有道德的人。宣言者——四年级二班全体同学”。

主持人女：下面有请张老师做总结。篇三：道德主题班会

职业道德主题班会总结 2024年9月29日，我班于新教301开展了以“职业道德”为主题的班会。通过此次班会，让同学们认识到了职业道德的重要性。同时，也让同学们了解到了职业道德对今后从事物业管理工作的重要性和影响性。

班会在主持人张宇的带领下正式开始。首先，以设问的形式让同学们谈谈他们自己对于“职业道德”的理解，在一番热烈的发言后，以ppt的形式让同学们明确了职业道德的概念。接下来，支持人张宇向大家介绍了物业管理人员应该具备的职业道德。让同学们在今后从事的工作中能有一个前瞻性，时刻提醒自己要爱岗敬业，认真负责。介绍过后，主持人向大家介绍了两个关于汽车司机的例子，通过他们在平凡的岗位做出不平凡的事迹的例子，再次向大家阐述了职业道德的重要性，以实际生活中的故事，加深了同学们对于拥有优秀职业道德的认识，明白了它对于我们所带来的积极作用。以这两个例子来抛砖引玉，同学们以自己生活周遭的故事来举例，切身的来体会职业道德的重要性和意义。为了帮助同学们更加形象具体的理解职业道德所带来的积极作用和效果，大话观看了影片《林肯律师》。观看过后，大家对影片进行了评价总结。此致，职业道德主题班会圆满结束。对于此次职业道德主题班会，总体来看是成功的，达到了此次班会召开的目的和意义。班会内容充实，环环相扣，举例子的方式让同学们对于职业道德的重要性有了有了深入浅出的理解和认识，影片选取了也很得当，能够突出表现主题，引起同学们的思考与讨论。此外，以职业道德为引线，结合同学们的专业进而提升到物业管理工作者所应具备的职业道德的高度，更加深化且升华了主题。

此次班会的不足之处在于形式有些单一，没有一些类似于小品、相声的展示表演来让同学们了解职业道德的重要性，缺少了一些活跃的气氛，整个过程偏于严肃，希望在今后的班会开展中，能够积极改进，争取把每次班会都做到高品质，使同学们受益匪浅。

此致

敬礼

10物业管理 2024年9月30日篇四：做一个有道德的人主题班会主持稿

做一个有道德的人主题班会

主持稿

男1：道德是一双手，推开封锁在心里的窗

女1：道德是一扇窗，透过流动着美好的光；

男1：道德是一道光，孕育沉浸在纯洁中的心田。

合：道德源自于我们的内心，有了道德感，你做出的事情自然就不会错。做好事，不是为了得到 谁的表扬，得到怎样的荣誉。真正的道德，发自内心，你对社会，对每个人的爱，就是一份珍贵的道德。

初一四班《做一个有道德的人》主题班会现在开始！

女2：如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

男2：如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。

女2：如果你失去了道德，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。合：道德涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。

男：让我们来看一下道德的含义吧！

（看幻灯片第一部分）

女1：道德，这一个简简单单的词语，真是蕴藏着无穷的奥妙啊。

男1：当然了，有的人因为道德而受到人民、社会的谴责，而有的人却因为道德而流芳百世！女2：做一件有道德的事是很简单的。比如说在路上捡到一只钱包，交还给失主；看到地上 的垃圾，捡起来扔到垃圾桶里;在公交车上给老人、孩子让个座?? 男2：意大利诗人但丁说过：“一个知识不全的人可以用道德去弥补，而一个道德不全的人却难以用知识去弥补。”

合：古往今来，“德”是一个永远不变的品质，无论在任何时代，只要具备了高尚的道德，就会得到别人的尊重，就会使人产生无尽的力量，能够创造无尽的财富！

女1：那么怎样做一个有道德的人呢？

男1：请同学们来谈一谈，怎样做一个有道德的人呢？

（看幻灯片第二部分）

女2：其实，做一个有道德的人其实很简单，只要做每一件事都用心仔细想想，多为他人考虑一点，道德就会伴随在你的身边。在校讲文明，在家孝父母。不都是道德的一部分吗？

男2：接下来我们请xxx（多人）同学为我们读一下关于道德的名人名言。

（几个同学读幻灯片第三部分名人名言）

女1：当我们走出家庭、走出校园,就自然进入了社会。然而,进入不等于融入,要成为社会中的一份子,是需要学习的。

男1：礼是什么？是修养、是秩序，一个明礼的人,一定是一个有教养的文明人。只要大家都明礼 守法，家庭才和睦，社会才和谐。

女：下面请欣赏歌曲《公民道德歌》！

（看幻灯片第四部分）

男2：“人生道路上有德才能行”——这歌唱得实在太棒了！

女1：接下来我们请 同学来读一下关于道德的小故事吧！掌声欢迎！

（同学读幻灯片第五部分）

女1：我们中华民族历来崇尚道德。无论是以孔子为代表的儒家思想，还是以老子为代表的道家思想，无不都以高尚的道德作为他们的至高境界。

女2：宋代文人苏辙就曾写道：“辙生好为文，思之至深。以为文者气之所形，然文不可以

学而能，气可以养而至。”这就说明，道德是做人的基本准则。

男1：下面请一位同学为我们朗诵关于道德的诗歌！

（同学举手发言，朗诵幻灯片第六部分）

男1：有人说，道德是石，敲出希望之火

女1：有人说，道德是火，点亮希望之灯

男2：有人说，道德是灯，照亮人生之路

女2：有人说，道德是路，指引引导人们走向灿烂辉煌！

合：让我们从现在开始，从自己开始，自觉地做道德建设的宣传者、实践者和捍卫者，做好自己应做的事,对他人,对社会负起责任,做一个有道德的人！本次班会到此结束，谢谢大家！-end-篇五：做一个有道德的人主题班会教案

做一个有道德的人主题班会

三堡学区陈庄小学 陈述琦

班会目的：针对同学们中存在的一些不良现象，如：对家长不够礼貌、对老师不够尊重等行为。开展做一名有道德的小学生的主题班会，旨在通过本次班会活动，帮助同学们认识自己的不良行为并改正，更好更深入地了解道德的内涵，培养自己高尚的道德品质。

组织形式：多媒体、讨论、诗朗诵

课前准备：要求学生在网络或书本上了解有关道德的资料，收集一些日常学习生活中缺乏道德的事例和有道德的言语行为，并在班会课上讨论。班会过程：

一、创设情景，引入主题

有这样一则报道：清华大学电机系4年级学生刘海洋，为了验证“笨狗熊”的说法能否成立，在2024年1月29日和2月23日，先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料，倒在了北京动物园饲养的狗熊身上和嘴里，造成3只黑熊、1只马来熊和1只棕熊受到不同程度的严重伤害。这名大学生年仅21岁，已通过研究生考试。上述3种动物被《濒危野生动植物种国际贸易公约》列为国际一级保护动物。

主持人：头上有无数荣誉光环的刘海洋竟然做出如此缺乏道德的事情，这件事不得不引起我们的深思。请大家就刘海洋的行

为展开讨论。对我们学生来说，什么是有道德的行为？什么是没有道德的行为？ 学生讨论并发言

主持人：道德的内涵：道德是指一般文化和品德的修养。有道德的行为，应该是有爱心，懂礼貌，知道尊重别人，关心别人。做事有分寸，善解人意，心胸宽阔并发自内心，正派真诚，光明磊落等等。如：人见面要打招呼，因为这可以表达关切和尊重；公众场合说话声音要低，因为避免妨碍别人；做错事要说对不起，因为这样能弥补给别人造成的不快；要温文尔雅，因为恶语会伤人；要光明正大，因为行为不端将损害他人利益。

二、关于道德的得失

分组讨论

一组：道德能带给我们什么，我们自己的道德能带给自己什么？

二组：如果我们没有道德，会失去什么？

学生讨论并发言

主持人：道德能带给我们什么，我们自己的道德能带给自己什么？

能得到别人的认可，受到尊重和信任，有人缘。会使更多的人愿意接近、关心爱护你。而来自老师、同学、朋友的信任、理解、支持和宽容，又会让自己有满足感、喜悦感和幸福感，由此带来对自己的认同感，增添自信。

没有道德我们有可能会失去什么？、失去良好的同学关系和朋友，失去别人的尊重和信任，有可能失去尊严，有可能失去很多机会，有可能失去成功感和幸福感。

三、我们怎么办

主持人：怎样做一个有道德的小学生？

学生讨论并发言

主持人：首先要理解道德的内涵，培养自己高尚的情操，同时要学习表达道德的种种形式，要使有道德的行为变成一种自觉的习惯，否则道德只是一句空话。有的人心地很好，人也很善良，但却给人缺乏道德的印象，比如上课不认真听讲，自习课大声喧哗，随地乱扔垃圾，见到老师不问好，进他人寝室前不敲门等，就是因为他没有学会表达道德，没有学会注重他人感受。全班学生一起朗诵：

道德，是一种美丽的高贵

与人交谈，理智而不乏幽默，自信而不显张狂； 与人交往，优雅地说“请”“谢谢”“对不起”；

面对无礼的非难，宽容地付之一笑；

无论成功还是失败，得意淡然，失意坦然；

淡淡地对自己一笑；

道德，是一种美丽的高贵。

有道德的人不会在别人需要宁静时旁若无人地喧哗； 有道德的人不会在美丽的校园丢下极不谐调的垃圾；

有道德的人不会在狭窄的甬道里拥挤；

有道德的人不会拿别人的痛苦开心；

有道德的人不会为鸡毛蒜皮斤斤计较；

有道德的人不从不唉声叹气，自怨自艾；

有道德的人从不为了出风头而标新立异；

有道德的人不会哗众取宠、奴颜婢膝；

有道德的人会随手关掉白白浪费的电灯；

有道德的人会为同桌捡起掉落的书本；

有道德的人会有独立的见解； 有道德的人会衷心地为别人的成功赞美；

有道德的人会微笑着向老师、同学问好；

有道德的人心中不仅仅装着自己；

我希望

明天早晨我见到的大家，都将是绅士风度、淑女风范！2024年5月

做一个有道德的人——主题班会 陈庄小学 李自新

活动目的：

1、开展以“做一个有道德的人”主题班会，展现我班朝气蓬勃、团结向上的时代风采；增强道德意识，进一步提升自我素养。

2、增强班集体组织的吸引力、凝聚力和影响力。活动准备：

1、发动同学从网上查资料，找有关书籍和名言

2、收集一些日常生活中不讲文明、缺乏公德的事例和好人好事。

活动流程：

1、引入：公益广告里说过：有人问，公益广告能消除所有的不文明行为吗？我说，不能，但公益广告是一盏灯，在黑暗的时候为人们带来光明，指引着正确的道德方向??（1）分小组讨论，并将讨论的结果以每小组为单位，由组长总结。

讨论内容：生活中你经历过的一件不道德的事，和一件道德的事。（2）学生解读自找的道德名言，谈感想和领悟。

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！