

最新接纳自己班会 认识自己班会教案(模板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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

接纳自己班会篇一

活动背景：

我们班是一个普通班，所以学生的成绩普遍都不算高。我们班的平均成绩都比其他班低，使得学生都有一定的自卑心理。觉得自己比其他人笨，学习再努力也比不上别人，对学习失去了信心。

活动目的：

增强学生的自信心，提高学生对学习的信心。激发学生的学习热情和兴趣，消除学生的自卑感。

活动地点：六年级(1)班教室

- 1、通过同学们各自的表演，表现同学们的特长。
- 2、通过同学的互相肯定，展示大家的优点。 活动形式：

小品、个人技能表演，讨论，个人演讲

活动准备：

- 1、由班委会研究确定二名节目主持人，成立相应的人参加表

演。

2、请有特长的同学准备好各自的绝活，尤其要注意让那些平日默默无闻的同学有机会向大家展示他们的才华。

3、要求学生留心本组同学的长处，以欣赏的角度看待周围事物，多多挖掘闪光点，以便在“请你珍存”活动中写出最佳的评语。 要求：活泼、新颖、明了。

活动要求：

统一着装，穿着校服。

各位同学要情绪饱满地全心参预这次活动。

活动程序：

1. 小品《不差钱》

这是由班上的几个活跃分子表演的，目的是带动全班同学。

2. 绘画

素描人物，当场作画让其他同学欣赏。（速写）

这位上台献艺者都是平日在班级不声不响的，她们都为能在大家面前一展自己的才华而感到由衷的高兴。

3. 手风琴独奏《北京喜讯传边寨》

主题：反映边寨人们欢呼雀跃的精神风貌。 4. 独唱

独唱歌曲：《我相信》 5. 活动

方法：叫同学互相找每一个同学的优点，然后再写在纸上交到班长的手上。然后让班长、副班长和学习委员在班上念班

内同学的优点。

目的：一个人要学会欣赏自己，建立自信，还需借助外力的作用。一般说来，人都需要听一些好话，赞扬的话，这既是人的天性，也是客观需要。诚意的称赞能使人精神振作，心情愉快，增加自信，促使同伴间的友好合作。所以，我们搞这个活动，既可以增强同学们的自信心，又能促进同学间亲密关系的发展。

过程：让平时在班上比较沉默、比较自卑的同学到台上自己谈谈的感受，并说一说自己觉得自己以前是一个怎样的人。

有的同学说道：对于同学们对我的这些评价，我很感动。其实，我不象他们所说的那么好。我有时也很任性。我是个外向型的人，做事冲动，常常不计后果，而同学们对我的包容和忍让，令我十分感动，我将尽我所能争取在学习和生活道路上做得更好。有的同学也许会说，主题是“欣赏我自己”，干嘛尽说自己的缺点呢？这是因为我真的认为，人只有认清自己的优缺点，才能避免盲目自大，从而做到真正的自信。

也不会与你一同疯笑，但只要你需要我的帮助，我会伸出双手。第一条中用了一个形容词“多才多艺”，我那点雕虫小技能配得这一词，令我受宠若惊。大家将我那几点几乎人人都有的优点，放大给我看，使我增加了自信，更有助于完善自身。

活动总结：

教师在台上讲：今天，在这个以“欣赏我自己”为主题的班会中，我们看到许多同学都登台献技，他们当中有平日活泼外向的，也有默默无闻、不大显山显水的；我们看到他们的拿手绝活，有大家比较熟悉的，也有鲜为人知的，我们还看到他们的优点和长处，有大家已经发现了的，也有在这之前没被发现的。四十五分钟下来，我们不难认识到，“欣赏”并

不仅仅是一种简单的喜欢和表扬，“欣赏自己”也不是我们平时所说的“孤芳自赏”，它需要我们用心去观察他人和解剖自己，从不同角度、各方面作全面的认识与分析，从而知道我们该欣赏什么、怎样欣赏。

其实每一个人都可以成为一个了不起的人物，每一个人只要通过自己的努力可以走向成功的。

现在我们通过同学的眼睛发现了自己的优点，其实我们还有许多优点是同学暂时还没有发现的。只要我们能够充分利用这些优点，相信大家每一个人人都能够成功。历史上有许多人物其实一开始也不怎么样，可是他们通过自己的努力，却让他们名留史册，比如：朱熹、爱因斯坦、钱钟书、希特勒。。。。。。有太多太多，举不胜举。所以，我们不必自卑，我们要正确的面对自己。

最后，我祝愿同学们能够在欣赏自己的过程中发掘自我、完善自我，找到自己的契合点，去迎接挑战，实现人生理想！谢谢！

接纳自己班会篇二

理论支持：

积极心理学中将“积极”这个词解释为个人选择最能适应的环境和发挥了最高潜能的行为，是一个人把所有的力量都运用到了极限而问心无愧的人生态度。让学生保持积极的心态，发现自己的长处，扬长避短，帮助学生找到自己正确的前进的方向。并在此基础上能够直面挫折，将自己所有的潜力都发挥出来，自信满满地超越自我。

学生情况分析：

高二是学生高中的过渡发展阶段，高二学生面对选课的问题，

升学的压力，常常会迷失自己的方向，没有很好地认识自己，从而发现不了自己身上的闪光点，忽视了自己的优势，潜力。班级当中有不少的学生常常会跟我说：“老师，我是不是真得很笨呐，数学分数一直是那么低迷？”，“老师，高二了，我该选哪门加一学科，我怎么觉得哪门我都不好！”……没有发现自己身上的优点，无法进行正确的自我定位，常常让学生自信心缺乏，无法淋漓尽致地发挥自己的潜力。

教育目标：

帮助学生认识自我，找到自我，正确认识自己的优势，能够更好的学习或是展示自己的才能。

在学习生活中会遇到这样或那样的问题，挫折在所难免，学会面对挫折，找到自信，超越自己，微笑面对高三的学习。

教育关键词：自我认识自信潜力超越

教育过程：

一. 认识自我

1. 活动：“我的优点清单”（板书）

“天生我才必有用”是说我们每个人都会有自己特有的优点、特长，关键是自己能否认识到和把他们发挥出来。如何认识自己身上存在哪些优点？学会从多方位评价自己，把自己各方面的优点、长处一一罗列出来。

“优点清单”

类别自我评价他人评价

学习能力

交际能力

文娱才能

体育强项

性格方面

动手能力

其它

2. 学生交流：“优点轰炸”

要求： 1. 组成4人小组

2. 先找一个同学作被轰炸者，其它三个同学轮流说出他的优点、能

力和特长，直到四个均被“轰炸”过为止。

3. 可根据表现“我的优点”的项目给每位同学指出优点，并写在“他

人评价”一栏

4. 态度要认真、真诚

堂上示范：找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他(她)的优点。并提问该同学，这些优点中有没有你自己不知道。

得到别人的赞赏和欣赏会让我们心里乐开花，低调的同学也会不自觉地嘴角微微上扬。自信心也会提高，而信心就像一

口井，不断有新鲜的地下水补充，才不会干涸。所以不要吝啬自己的对他人的赞赏，同样的欣然接受别人的赞赏，并进一步认识自己的能力。发挥这些能力。

他们在学习道路上总是怕这怕那、犹豫徘徊、裹足不前。而屈从这种情绪的代价是昂贵的，就个人来说，可能失去本属于你走进一所大学甚至是一所名牌大学的机会，可能失去本属于你收获的丰硕的物质成果，可能失去本属于你创造发明的科技专利，可能失去本属于你取得的事业和巨大成功！

make mental preparations beforehand□

二. 面对挫折，我该怎么办?(板书)

(1) 多做自己最拿手，容易取得成功的事。

例：有的同学学习成绩不理想，想提高学习成绩的话，不要期望一下

子全面提高。可以先攻自己最感兴趣、最容易提高的科目，一科成绩有了提高信心随之增强，然后再攻第二科。

(2) 把目标分为若干阶段的小目标。

例：某位同学期中考数学成绩是在班平均以下10分的位置，他的目标是希望在期末考数学成绩在班平均以上10分的位置，就可把这目标分为若干步骤完成：接下来第一次测验达班平均以下5分；第二次测验达班平均分；第三次测验达班平均以上5分；最后在期末考达班平均以上10分。把目标分为若干阶段小目标，每经过一定努力，小目标达到了，成功的体验就产生了，这成功体验又继续激励自己向目标行进。英语背书。

(3) 付出真正的努力，以勤补拙，打好扎实的学习基础。

古语有云：“天降大任于斯人也，_____”。

2. 刘翔的故事

在29日晚举行的大邱田径世锦赛男子110米栏决赛中，刘翔因受对手干扰而无缘金牌，但他表示没有遗憾，“比赛就是这样，已经过去了，就不要再多回忆什么了，反正大家都挺开心的。没什么，就是场比赛而已”。

有记者告诉刘翔，很多人认为他当时在赛场上的表现非常大度，很“男人”。开心的刘翔耍起了幽默，“是呀，28岁了，也不小了，应该是个男人了，哈哈！其实主要是做好自己就可以了，用平静的心态面对每一天，加油吧”！

虽然世锦赛决赛成绩为13秒27，但刘翔在比赛中受到对手干扰前，已经处于非常有利的后半程加速状态。孙海平认为，如果没有受到干扰，“刘翔跑进13秒到13秒10左右应该还是有的”，至于刘翔是否会再破世界纪录，孙海平并没有否认，而是说：“这个要看明年了，还要看训练，关键还要看运气。这次(世锦赛)实力是有了，但运气不太好”。

三. 超越自我，作最好的自己

活动：写下自己的目标，插上自信的翅膀，成为最好的自己。

接纳自己班会篇三

为了实施学校开展的集体主义教育活动，进一步提高学生的思想道德修养，旨在通过本次活动，让学生认识到集体的重要性。只有团结一致，才可能建设成一个出色、优秀的`班集体。并且由此逐步做到热爱祖国、热爱人民。通过这次活动，让学生进一步认识自我、热爱自我、尊重自我，进一步懂得怎样在班级、学校这个大家庭里做到互敬互爱、自尊自爱，

共同提高。

活动准备：

- 1、制定活动计划；
- 2、确定主持人；
- 3、确定小品表演人员；
- 4、确定散文的朗诵人选；
- 5、确定个人才华展示人选；
- 6、制作诚信问卷；
- 7、准备《明天会更好》歌带；
- 8、邀请老师参加。

活动实录：

- 1、（在背景音乐声中，主持人宣布本次主题班会开始。）

你说你眼中的天空是灰白的，你说你眼中的人群是麻木的，你说你眼中的一切的一切都是那么冷漠、苍凉。朋友，这是真的吗？不，这不是真的。你所有看到的只是一些表面现象，如果你打开自己的心扉，用你的心去观察，你会发现世上的一切都是美好的。

生活的道路总是不那么平坦，有人幸福有人不幸，我们要学会艰苦中寻找快乐。下面请看小品《军训》。

- 2、你有诚信吗？眼下，诚信是一个很时髦的词。买卖东西要讲诚信、做人处世要讲诚信、商业谈判要讲诚信。在这么多

诚信面前，作为学生的你，也讲诚信了吗？我们给每一位同学出了一份诚信问卷，请各位同学实话实说吧。

(回收问卷，并当场统计问卷)

3、在他们统计问卷的时候，请欣赏孙同学的朗诵《我是自然界最伟大的奇迹》。

的确，我是自然界最伟大的奇迹。天生我才必有用。我有别人所没有的闪光点。自卑与自信往往就在一瞬间产生，而面对意识的困难与坎坷，不要灰心，自信地去面对，你会发现这些事情原来就只有那么简单。只要我们都充满自信，团结一致，一定能使我们这个集体成为最出色的班级！

4、下面就到了我们今天的重点单元：“展现自我”天地！

冯同学的独唱《一千零一个愿望》；孙同学的魔术表演。

5、给人一份快乐，你将会获得双倍的快乐；

给人一写笑脸，你将会得到双份的惊喜；

在欢歌笑语中，

在激情洋溢中，

让我们找回快乐，

让我们找回自我

——度过这美好的花季雨季。

下面，让我们同唱《明天会更好》，共创美好未来！

(班会在《明天会更好》歌声中结束。)

接纳自己班会篇四

一、活动主题：

正确认识自我，分析自我，调整自我。

二、活动目的：

- 1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。
- 2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。
- 3、培养学生分析调整自我的能力。

重点：肯定自己的独特性，提升自己的信心。

难点：客观地评价自己，认识自己，做最好的自己。

三、理论分析：

心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和对客观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获；因为中学生尤其是高中生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之高中生的认知能力提升，

理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过（热身）导入（提出问题）——分析问题（成因、利弊、判断）——解决问题（方法）——提升、内化行动。

四、活动过程：

一）导入

1、看图取名

师：我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。

（老师将学生们起的名字写在黑板上）

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却是千差万别的。大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。（提问学生）

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

2、老师讲故事

师：有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键

是要自己有自己的想法，画自己想画的。当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

3、老师小结

台湾文人林清玄说：“人生的缺憾，最大的就是和别人比较。与高人比较，使我们自卑；与下人比较，使我们骄傲。外来的比较是我们心灵动荡不能自在的来源，也使得大部分人都迷失了自我，屏蔽了自己的心灵原有的馨香。”实际上，任何人都不可能完美无缺，人人都有优点和缺点，每个人不应该因缺点而怀疑自己，也不要因优点轻视他人。你就是这个世界上独一无二的一个，所以要充分地认识自己，让自己扬长补短，散发自己独特的个人魅力。

二）正确认识自己活动

1、鼓励各个同学争先恐后表现自己（各人说出赞美自己的话不少于5句，缺点一句）

学生发言：

如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、想象力丰富、独立、随机应变、诚实、乐于助人、拥有多方面的才能、父母关心体贴、拥有自己珍爱的物品，喜欢音乐、美术等。

诚实害羞有礼貌乐于助人可靠快乐懒惰有进取心整洁身体健康

合群勤奋认真、幽默好幻想孤独爱表现果断勇敢有毅力谨慎

2、学生将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。

4、认识缺点

师：你的优点你知道了，你的缺点你是否也清楚呢？请大家说一说。

（学生自由发言）

师：认识缺点有必要吗？为什么？

师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。

三）教师结束语：每个人身上都有或多或少的优点，那是金子。只要是金子，无论散落在那里，都会闪闪发光。但我们也不能拿放大镜来看自己的优点。每个人身上的缺点，就像一条蛀虫，慢慢侵蚀着我们的肌体和灵魂。我们每个人都应该有勇气正视缺点，并努力改正它。大海不拒百川之水，才变得浩荡；泰山不拒细小沙石，才变得高大；蜜蜂采百花之精华，酿出最甜的蜜；我们取长补短，才能健康全面地发展。

内化行动：根据德育教育的理论和实践相结合原则，知行合一。

巩固效果：及时反馈，（制定反馈表，标有自己的优缺点，以及进步的地方），可以是一周一次，也可以是一月一次。

这次主题班会活动应用斯金纳的小步子，大目标——连锁塑造法和多元智能理论，从而达到小活动大德育的效果。

接纳自己班会篇五

1、通过主题班会活动使学生学会认识自我的方式方法。

2、通过主题班会活动使学生正视自身的优点、缺点。

1、班主任通过讲述一个故事来引出学生的兴趣：

有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧，就去找他的老师，老师对他说：不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每一个角落都被圈出来了。

3、每个小组派出一名代表进行发言，然后由班主任进行总结。

几个同学都回答的不错，正如他们所说的，我们每个人身上都会有很多的缺点，所以不能太过骄傲，自大。但同时，对于一些人来说，这些缺点也可以被视为优点，所以我们也没有必要妄自菲薄，太过自卑。正确的看待自身的问题，有一个良好的心态，是十分必要的。

4、要求学生每人准备一张白纸，用5分钟的时间在纸上分别写下自己的优点和缺点。写好后，折叠好，交予每个组的组长手里。

5、进行“猜猜他是谁”的活动。班主任先带领第一组进行活动示范：

a.让组长将收起来的纸条打乱顺序。

b.由一组员从中任意抽取一张，打开并在组内进行朗读，确保声音洪亮，每个组员都能够听到。

c.读完后，让小组成员进行猜，猜出这个人是谁。

d.如果猜出来了，就对这个人进行鼓掌奖励，表明他对自己的认知较为清楚。

e.如果猜不出来，这个同学就要接受惩罚，可以为大家说一个笑话，讲一个故事或者唱一首歌。

f.然后小组内的所有成员要对这个没有被猜出来的人进行评价，在一张白纸上写出他的优点和缺点，折叠好，并在小组内活动结束后交予班主任。

一个人结束后，同样的方法，由下一名组员进行抽取，然后猜人，评价。

然后让其他各组也开始进行活动。

6、班主任将收起来的纸条打乱顺序，由班级同学自告奋勇举手选取一人，进行抽取，朗读。然后由全班人员进行猜选。

7、活动结束后，班主任发话说：同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！限时5分钟的时间。

8、请自愿者举手或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。

9、相信每位同学通过此次活动都有所收获，不论你曾经是否自卑，不管你是否也曾过高的太高自己，希望你们以后都会有所改善。抛开自卑，怀抱自信，适度自负。激发我们的斗志，树立必胜的信心，坚定战胜困难的信念，用积极乐观的态度，勇往直前。

本次班会到此结束。

10、提倡学生在以后课后，课间进行这种活动，并将归纳总结出来的优缺点，贴在自己的床头或书桌上，时时提醒自己，有则改之无则加勉。

接纳自己班会篇六

“我是什么？我能做什么？我将往哪里去？……”这一系列的问号渗透在初中生刚开始进入初中阶段的学习与生活中，

影响着他们对学习、生活的认识和感悟，决定着他们在面对困难与挫折时所作出的选择。此班会的目的是让学生更好地认识自我存在、发掘自我潜能、树立自我信心，为未来的发展打下良好的心理基础；让学生充分的认识自己，在认识自我的基础上了解自信心的重要性，挑战自我，超越自我。

【班会准备】

- 1、动员学生踊跃参与，此次班会有助于进一步提高学生的自身修养，充分认识自己的优缺点，扬长补短，发觉自我潜能，磨练自己，挑战自我。班干部在班里积极宣传。
- 2、将教室里的课桌围着教室四周的的墙壁排放，教室中间空出场地。
- 3、选定一男一女两个善于言辞的学生做主持人。
- 4、材料准备：麦克风、多媒体

【活动过程】

- 1、在背景音乐声中，主持人宣布本次主题班会开始。

你相信自己吗？你有自信心吗？你能发觉自己的潜能挑战自我吗？

- 2、请c同学独唱歌曲《就是我》

- 3、请几位同学分别谈谈对“认识自我”这个词的认识。主持人分析总结。

- 4、通过以上环节，同学们初步了解了“认识自我”这个词，那么，你们认识自己吗？知道自己的`优缺点吗？如果知道，你们如何扬长补短，去挑战自我。下面我们来听几个小故事。

请d□e两位同学为我们朗读。

霍金的故事

原来，随着年龄渐长，小霍金对万事万物如何运行开始感兴趣起来，他经常把东西拆散以追根究底，但在把它们恢复组装回去时，他却束手无策，不过，他的父母并没有因此而责罚他，他的父亲甚至给他担任起数学和物理学“教练”。在十三四岁时，霍金发现自己对物理学方面的研究非常有兴趣，虽然中学物理学太容易太浅显，显得特别枯燥，但他认为这是最基础的科学，有望解决人们从何处来和为何在这里的问题。从此，霍金开始了真正的科学探索。

比尔·盖茨的故事

比尔·盖茨出生于律师和教师之家，这个家庭的大人非常注意小盖茨的智力开发和培养。

盖茨三四岁时，母亲外出总是把盖茨带在身边，当他在学校里向学生讲解西亚图的历史和博物馆的情况时，盖茨总是坐在全班最前面，尽管盖茨是个好动的孩子，但在教室里他表现得比其他学生还要专注、认真。

盖茨从小酷爱读书，尽管他是个儿童，但他喜爱读成人的书。在自己家里，他可以随意翻阅父母的藏书。

他7岁的时候，最喜欢读的书是《世界图书百科全书》，他经常几个小时地连续阅读这本大全，一字一词地从头读到尾。小盖茨的父母还尽可能鼓励和提供他各种机会，让他逐渐长大后，父母鼓励他参加童子军的野营活动，小盖茨从与其他孩子的相处中得到了友情的满足。

自从盖茨进湖滨中学那间小计算机房的那一天起，计算机对他就产生了一种无法抗拒的魅力。15岁时，他就为信息公司

编写过异常复杂的工资程序。

1973年春，他被哈佛大学接受为学生，他更一发不可收，经常在计算机房通宵达旦地工作。

有好几次，盖茨告诉父母，他想从哈佛退学与他人一道干计算机事业。但父母极力反对儿子开公司，尤其是毕业以前。父母还请了受人尊敬、白手起家的一个著名企业家——斯托姆来说服盖茨打消开公司的念头。斯托姆不但没有劝阻他，反而倾听了这位十几岁孩子的演说后，鼓励他好好干。

1977年盖茨正式退学。他不是厌倦哈佛，而是希望另有远大前程。进80年代后IBM开始寻求合作伙伴，在于盖茨交谈了5分钟后IBM的人认为这是与他们打交道的最出色的人物之一。此后，盖茨为自己写下了更引人注目及有趣的故事。

5、同学们听后一起交流感受，主持人介入引导，让同学从真正意义上懂得“认识自我，战胜自我”的深刻含义。

6、全班合唱《我相信》，在音乐声中结束此次班会。

接纳自己班会篇七

每个人都要认识自己，亮出自我。

二. 举事例

霍金是一个懂的感恩生活和乐观不屈的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣，在大学时代(当时还没患病)，他就意识到，肯定会有一套能够解释宇宙的万物理理论，并陶醉于对其的思索之中，把之当做了自己的信仰，并具有极强的使命感。

在他21岁得知自己患上了不治之症后他也消沉过一段时间，极度失望时他做了一个梦，梦见自己努力去帮助一些人们。医生当时预测他最多只能活2年，但2年过后情况并不是非常糟糕。后来他又想到了以前曾和自己一个病房的男孩，那个男孩第二天就死去了。他似乎明白了什么，他觉得自己还不算倒霉，不应该就这样放弃，自己17岁就考上剑桥大学，拥有异乎常人的头脑。（之前他就和珍认识，后来他们很快坠入爱河，不久他们结婚了）

“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；我有终生追求的理想；

我有爱我和我爱的亲人和朋友”...

现场顿时爆发出了雷鸣般的掌声。。。

的确用霍金自己的话来说，活着就有希望，人永远不能绝望！比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀！即使病魔把霍金关在果壳中，他也是无限空间之王！

三，读故事后你有什么感受，提问同学

四，趣味活动

说明离我们最近的往往是最难认知的。我们在整个人成长的经验过

程中，可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。

趣味心理测试

你的个性有哪些黑暗面？

【结果分析】ppt演示

a太任性了我行我素一直是你性格上的致命伤，由于在做事上太过任意妄为，常常因为欠考虑而让事情频出状况。粗心大意的你通常最在意的是自己的感觉，忽略了别人的想法，往往没有经过通盘思考，就马上将自己的喜怒哀乐表现在脸上，有时甚至伤了周遭的朋友而不自知。因此常常得罪人，不知不觉会让人对你敬而远之。尊重他人的意见，多为别人着想，是你该改进的第一件事！

b你太软弱了 无论走到哪里，你总是很难自在得起来，旁人的眼光成为你最重要的事情。同样的，不管自己的心情，想法如何，你对任何人总量摆出一副迷人的笑脸，别人说什么就是什么，完全忽略了自己。为了想要八面玲珑，面面俱到，你会压抑起自己的性子，按照别人的要求，做出超乎自己能力的事情，若达不到标准，就容易自怨自艾。你的负面情绪时时都在积累中，像颗定时炸弹一般地存在。或者你该学着表达自己的喜怒哀乐及自己的主张和想法，“做自己”，将会让你更开心哦！

c.你太自大了 对自己有信心是件好事，

d.你太胆小了 你最大的弱点是太胆小、太不积极了！什么事都先想到最坏的打算也没有那股追求成功的野心。你的做事态度一向实事求是，脚踏实地。虽然你是个相当值得信赖的对象，但是，你总是缺乏积极争取到最好的热忱。只要达到事情的最低标准，你就这么停下来了。当别人意志高昂的说：“来做吧！”你却消极地以为：“如果失败了怎么办？”如此畏畏缩缩，怕东怕西的做事态度，常使你到一个程度之后，就很难再进步，甚至成功。为什么不试着给自己一点信心，你不一定是最差劲的那一个，放胆去做，其实你会表现得更好！

你们觉得这个测试准吗？

五，结束语

接纳自己班会篇八

一、班会背景

自意识盲目膨胀，以自我为中心，与父母、老师、同学关系紧张，遇事易偏激；对于自身的不足，不能坦然接受，更不能积极主动地去改变自我、超越自我。

作为老师，我们一方面应当肯定学生自我意识的觉醒，为他们的成长而欢呼，同时又要耐心教育，积极引导，使学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、超越自我、消除自我中心。

二、班会目的

- 1、引导学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、消除自我中心。
- 2、在正确认识自我的基础上改变自己，超越自我。

三、班会准备

- 1、召开班委会商量班会的策划组织。
- 2、布置学生以“珍视自我”为话题写一篇作文。
- 3、指导学生排练节目。
- 4、班会主持：班主任

四、班会过程

(一)程序

- 1、导入：先让学生对自我进行评价，然后进行心理成熟自测。

老师在学生初步体验的基础上，指出认识自我的重要意义。

2、第一环节：展示《白纸黑点与黑纸白点》的故事，引导学生讨论，使学生感悟到认识自我首先要悦纳自我，敢于表现自我。

3、第二环节：相声表演，使学生在笑声中明白如果自我意识盲目扩大，会形成以自我为中心的不良心态，从而影响到自己的发展。

4、第三环节：观看录像《心灵的舞蹈》，让学生感悟认识自我的最终目的是超越自我，只有超越了自我才能实现自我的价值。学生演讲《超越自我》，寻找超越自己的方法。

5、结束：欣赏诗歌朗诵《我就是我》。

(二)活动纪实

导入

主持人：古希腊人把“能认识自己”看作是人类的最高智慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。如今，随着社会的不断发展，人们对于自我认识的程度，对其自身发展而言，尤显重要。

也许很多同学会说，世上最了解自己的莫过于自己，我当然认识自己了。但事实是否如此呢？下面我们做一个简单的测试。（首先请每位同学对自己是否成熟作出评价，学生完成后，发《心理成熟度自测表》，学生的自测情况是三分之二与预测不符合）

自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命

运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你能否正确认识自己。

第一环节：悦纳自我，表现自我

学生听完后展开热烈讨论。

学生a[]第一次孩子们只看到了白纸上的黑点，老师很沮丧，因为这表明孩子们对自身认识不够，遇到挫折时容易自卑。第二次孩子们看到了黑纸中的白点，说明学生遇到挫折时还能看到自己好的一面，是乐观的、不畏挫折的，因此老师高兴地笑了。

学生b[]这个故事给我的启发是，我们应多关注自己的优点和长处，要用欣赏的目光来看自己，即使你可能有很多不足，因为只有先看得起自己，才能正确认识自己。

学生c[]我对“勇于表现自己”这一话题，有比较深刻的体会，在小学时，我在课堂上很活跃，经常举手发表自己的见解，因为我知道这样能提高听课效率，锻炼口头表达能力。但上初中后，我的心理发生了一些变化，觉得自己懂就行了，没必要刻意出风头，于是，我的声音在课堂上消失了。随之，我的成绩逐渐变得不稳定，甚至开始下滑。现在我已意识到这个问题的重要性，并且我也发现这个问题在很多同学身上存在。最后我想对大家说：在小学曾辉煌一时，并以特长生的身份自豪地迈入省实实验班的我们，就甘愿这样庸庸碌碌过完三年，然后离开省实吗？现在该是发奋的时候了，机会就在眼前，勇敢的去表现自己吧！即使遇到挫折，记住，坚持就是胜利！

主持人总结：面对纷繁复杂的人生世界，如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。同样的道理，面对自己，如果你只看到自己的缺点、不足，你将会悲观绝望，停步不前；

如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。因此我们要正确认识自己，首先就要悦纳自己，敢于表现自己。

第二环节：消除盲目自信和以自我为中心的意识

主持人：当然，如果自我意识盲目扩大，就会走入另一个我们不希望看到的极端——以自我为中心。那么自信与自大有什么不同呢？下面请欣赏相声表演《自信与自大》。

甲：大家好！好久没见大家了！没想念我们吧？

乙：或许大家都只在想念我呢！

甲：是不是啊？

(同学们：不是！)

甲：听说你知识渊博，想必你对一些问题肯定有自己独特的见解吧。

乙：有眼光！你说！

甲：听老师说，自大就是自以为了不起，自信就是相信自己。因此，自大和自信其实是一回事嘛。

甲：那么自信呢？

乙：自信嘛！就好像我！一个英俊潇洒、玉树临风、风度翩翩、人见人爱的大帅哥，你看！（作自我陶醉状）

甲（抱着肚子大笑）：你是大帅哥？咯??

乙：你不信（整整衣服）万事俱备，只欠东风。

甲：广告时间到了。请喝杯茶，吃个包，不要走开哦。

乙(作甩头状)：飘柔，就是这样自信，洗你头发更洗你体发。真的不伤手哟。

甲：好恶心啊，这么多头皮！

乙：你说什么?!

甲：自大狂。其实我一直有点事想跟你说??但又怕说了没朋友做??你愿意听吗？乙：说吧！

甲：就四个字??

乙：快说。

甲：准备好了吗？

乙：再不说，我就走人了。

甲：你好样衰!(广州话，你好难看)

乙：(晕倒在地上，身体不停颤抖，呈癫痫状)

甲：晕得都特别恶心。

乙(爬起来)：我不演了!bye-bye

甲：哎哎，你不要走啊。我不是故意刺激你，主要是你太自大，大家都受不了了。乙：没有啊，我只是自信而已。

甲：自信是什么呢?见政治书第n行第_页。自信是件好事，但不可以盲目自信，做什么事都要有个度。过了头就是自大。

乙：你又在骗人。

甲(指着同学们): 不信你问问他们。

(同学一起大声说: “当然是了。”)

甲: 看看我们的班长lulu□虽然身材矮小, 其貌不扬, 可人家却在各方面都是我们学习的榜样。比你的洗厕所帅哥奖实用多了。

乙: 看来, 我真的好失败??

甲: 说了这么久, 广告时间又到了, 请喝杯茶, 吃个包, 不要走开哦。

甲乙(渴望的样子): 我只要lulu□

主持人: 两位同学精彩的表演给我们带来了笑声, 相信也给我们带来了新的启发和思考。请同学们简单讨论一下, 然后说说你们的看法。

学生围绕“自大与自信”、“以自我为中心的危害性”、“我们应采取的措施”等问题展开了热烈的讨论。

学生e□在现今社会中, 人际关系是十分重要的。如果一个人性格是狂妄自大的, 他肯定没有好的人缘, 他也很难在社会中立足, 因为大家都不愿和他合作。

到了自己的错误, 并且我也逐渐成熟起来, 尤其是在和他人交往这方面。我觉得要形成良好的人际关系, 第一不能太自我, 要设身处地从他人的角度想问题; 第二遇事要理智, 保持清醒的头脑; 还有就是心胸宽广。

主持人总结: 自我为中心者为人处事总以自己的兴趣和需要为出发点, 只关心自己的得失, 总是生活在自我的小圈子中。由于自我中心者总跳不出自己的小圈子, 很容易形成心胸狭

窄、孤僻偏执等不良人格特征。

要消除自我中心，一是要主动和他人交往，形成良好的人际关系，在平时，主动关心、帮助他人，设身处地从他人的角度考虑。二是积极参加各种社会活动和集体活动，主动担当各种社会角色，通过各种活动锻炼自己，提高自己。

第三环节：超越自我

要正确认识自己，除了要悦纳自我，消除以自我为中心外，还应该超越自我。超越自我是一种积极的人生态度，就是在客观分析自己不足的基础上，针对不足，主动弥补。下面我们看一段录像《心灵的舞蹈》，也许你会受到一些启发。

(录像主要讲的是一位高位瘫痪的女孩田甜面对生活的磨难，勇于拼搏，用嘴叼着笔学完中学课程，并掌握了熟练的电脑技术，在全国性的动画制作比赛中获得金奖，还出版了有关动画制作方面的专著。录像来源于中央电视台《焦点访谈》)

邵韵怡演讲《超越自我》：

大家好，在我演讲之前我想大家先听一段音乐??从音乐中你领略到了那种让人振奋的雄壮吗?你感受到那种激昂的气势吗?猜得出是谁的音乐吗?对!就是贝多芬。从贝多芬身上我们看到了一个坚强的、不怕困难的音乐家的进步，我们看到了他成功地在困难中超越了自己。讲到超越，其实就是提高、进步。“逆水行舟，不进则退。”人生是一场比赛，必须不停地前进，一步一步跨向目标，实现理想。在这场比赛中，我们必须经常调整自己的状态，以最积极的心态去迎接挑战，时时求进，才能取得胜利。并且我们最大的敌人不是别人，而是自己。只有超越了自己的人，才能最终取得胜利。

是的，运动员邓亚萍就是一个很好的例子，从她的乒乓生涯中，我们得到的启示是：她的成功就是从每天的超越开始的。

大家都知道邓亚萍是一个矮小的人，手短脚短，打起乒乓球来的确是挺吃亏，她当初进国家队，并没有谁看好她，然而她非常刻苦，她抓紧了每一个机会练习，每天地积累技巧经验，克服一切困难。她说：每天我都要自己的技术有所提高，有所进取，即使是我拿了多少个世界冠军，我依然要超越自己。

从这句话中或许就可以看到邓亚萍保持成功的秘诀。永不骄傲不自大，永远谦虚地学习，追求进步，成功的大门就永远向你敞开，因为你有了那把金钥匙。所以，我呼吁意志上的超越，心理上的超越，行动上的超越。去越，越过一道一道坎，不断向前留下你的足迹吧！

怎样超越自我呢？我觉得首先要认识自我，心中要永远有一面镜子，时常照照自己，找找自己的不足，去改进。每天改进一点，克服一个小困难，那就是超越了自己。同时还要以一个非常公正的眼光去审视自己，也要去相信自己，因为，如果你觉得你自己没有优点，全身上下只有缺点，那似乎就难以超越什么了。

些测试中，你能拿多少分呢？这次你拿了80分，下次你不希望那90分吗？努力吧！去超越自己！

主持人：请记住，认识自我，你就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。

最后请听徐鹄和赵韵的诗朗诵《我就是我》，并以此结束我们的班会吧。

我就是我

一

我就是我

女孩的体魄

男孩的性格

十四岁肆意挥霍

喜怒哀乐

二

脚下的路

无论多么坎坷

摔倒爬起

依然是

洒脱的我

即使置身于痛苦的世界

也不乞求怜悯与施舍

宁愿用稚嫩的手

把未来的道路开拓

三

失败与成功

——黎明与黑暗的拼搏

每天的太阳
都在我手中捧出
微笑与欢乐
不会无偿地给予
阳光和草地
可供我小憩
岁月和年华
在急剧流失
不去贪恋 逗留
也不曾 沉没
因为 明天
还有片片荒漠
让我去播种绿色

接纳自己班会篇九

活动目标：

- 1、有勇气在同伴面前大声说话。
- 2、能用“我叫xx□今年x岁，我是x孩子，喜欢xx”句式介绍自己。

3、了解男女面貌中的性别特征，学会判断性别。

4、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。

5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

活动重点、难点：

能用“我叫xx□今年x岁，我是x孩子，喜欢xx”句式比较连贯说话。

活动准备：

男、女布娃娃。

活动过程：

一、观察、谈话导入

出示男女两个布娃娃，请幼儿说说性别，并说出自己是怎样判断的。

二、认识自己

1、请个别幼儿说说自己：姓名、性别、年龄、喜欢什么？

三、游戏互动

幼儿在活动室自由站起，在《找朋友》歌声里，随歌词提示找一个同伴，歌声停止后相互介绍自己。游戏重复多次，引导幼儿找不同的朋友相互介绍。

四、结束活动

1、幼儿随歌声找凳子做朋友回到座位。

3、任务：回家请爷爷奶奶、爸爸妈妈介绍自己。

活动反思：

少一半的幼儿对教师的提问能积极反应，大部分幼儿比较被动，需要鼓励和再次引导。大多数幼儿能简单自我介绍，在游戏互动环节里，幼儿都能参与活动，在且表述时语句单一，缺完整、连贯说话的表达能力。所以，有勇气在同伴面前大声说话、用比较完整的句子表述还需要在不同的领域教学中渗透能力的培养，多给幼儿表达的机会。