

# 最新班主任管理班级方案 班主任班会方案 (优秀6篇)

为了确保事情或工作得以顺利进行，通常需要预先制定一份完整的方案，方案一般包括指导思想、主要目标、工作重点、实施步骤、政策措施、具体要求等项目。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、风险的评估以及市场的需求等，以确保方案的可行性和成功实施。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 班主任管理班级方案篇一

时光如流，岁月不居。转眼我们已在大学过了一年。有的人充满希望的曙光，有的人带着迷惘的浮光，有的人已有所作为，有的人还在混混沌沌。在这五四青年节之际，在这大学周年之际年轻的我们该思考什么？那么就让人生这个话题走进班级，让我们燃起希望的火炬，顿悟人生真谛！“大学生”这个词并不陌生但“大学生活”这个词却有着不同寻常的定义：一个大学生怎样可以在学校里出人头地，怎样在毕业之后可以适应的找到自己最理想的工作，一个大学生到底怎样运用自己的时间，怎样发挥自己的专长，未来的人生才会前途一片光明呢？人生目标的真正确立将为我们搭起一座虹桥，让我们在大学里活出大学生的大学生活。

- 1、让同学懂得生活应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；
- 2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。
- 3、为同学们找准方向并为之奋斗。

主题班会。

XXXXX

## 1、班长宣布班会的开始并发言。

“长江后浪推前浪，一代要比一代强”豪言壮语之后却隐藏着一些危机，时代变迁，社会转型。当代学生过早承受太多压力，一颗颗还不成熟的心灵面对生活茫然不知所措，由此引发一系列困惑。我班今年开学初对x级所做的人生规划表明新生的心理目标状况并不乐观，主要问题主要集中在怎样活出人生的自我价值，对所学专业的认识态度，对大学生未来4年大学生活的迷茫。因此我们得对自己的人生制定明确而切实可行的目标，并身体力行，为之奋斗。考验80、90后大学生的耐心与磨练，满足大学生对社会生活的好奇，体验丰富多彩的大学生活。积取更多的工作经验，为美好的生活铺开道路。

2、班长提问，同学们各抒己见说出自己每天是怎样度过的。大家从自己的生活实际中发现问题，并对自己的问题进行具体的分析。在当今普遍的大学生生活中，同学们再次真正的确立自己的人生目标，然后由部分同学发表讲话。

3、班长做总结并把小纸条发给同学们，同学们将自己的目标写在小纸上并将目标收藏起来以供奋斗。

4、班主任讲话。

## 班主任管理班级方案篇二

大家好！

人之初，性本善；性相近，习相远。

所有的人，在降生之初，都是赤条条的，都是很简单的动物，只会哭啼不会说话，只知吃奶不知做事。既无贵贱之分，也

无贫富之别。任何人脑门上都没有标注总统或乞丐，也没有标注富豪或无赖。实为真真正正的“性相近”。

度过几年尽情嬉戏的幼年之后，大家一起走进小学，走进初中。有的人依旧嬉戏，玩耍无度，于是这些人进入二高三高。还有的人则十分认真，敢于吃苦，这些人考入一高中。在小学初中里的行为习惯上的一点差异，带来了人生的第一次分流，让人第一次体验到“习相远”产生的差别。一高中学生大多是憧憬无限，二三高学生则多是伤心无限。

初高中交替之时，恰值每个人的青春期，生理萌动，心理叛逆，期待独立，勇于尝试。这是所有高中新生都具有的正常现象，属于青春期阶段的“性相近”。

有的人把生理萌动纳于理性之中，用理智支配行为，做应该做的事，控制因冲动而想做之事。于是，在高中里处处都能看到孜孜以求、不辞辛苦的莘莘学子。还有的人按生理需求做事，常做冲动的事，耽误该做之事。因此在高中里也能看到相当数量的“泡妞”群体，而且越是无所事事的人，就越容易去泡妞或者泡男。

### **班主任管理班级方案篇三**

转眼间一个学期即将结束，回首一个学期的班级管理工作，有成功也有不足。这些都需要我积累和总结。今天我用“用心关爱学生、责任铸就辉煌”作为标题来总结本学期我的班级管理工作。

记得高金英老师曾说过人生有三大幸事：一是遇到一位好老师，二是碰到一个好上司、三是找到一个好伴侣。对于一个学生而言，其最大幸事就是能遇到一个好老师、好班主任。我想说：作为一名班主任老师，能成为学生一生中的贵人，也是我们班主任一生中的一天幸事和一大追求！

作为一名年轻的班主任，自参加工作我就告诉自己：决不能做误人子弟的老师！面对我的学生，我经常对自己说：“一个学生仅仅是一个班级的几十分之一，但是对于学生自己和学生的家庭来说就是全部，我要对每一名学生负责”。于是我给自己提出了“关爱每一名学生，不放弃任何一名学生”的治班原则和“用心对待每一名学生”的治班宗旨。“我要做让学生引以为豪的班主任，最终教育出让自己引以为豪的学生”这就是我的信念。

“心态决定一切！”这句话都懂，但真正做到的人不多。现实中经常听到一些班主任总是怨天尤人、满腹牢骚的抱怨！请老师们记住一句话：什么都是别人的，只有健康是自己的！高金英老师告诉我们：任何东西都可以被代替，而唯有自己的健康无法替换。我们要以积极的心态面对人生，作为班主任我们更要做到：静下心来教书，潜下心来育人。

我们都说每一个问题学生的背后都一个问题家庭。在我的班主任工作中，我把重心放在转化我班后进生上。我认为转化后进生是在做一件功德无量的事情！这种成就要远远胜过培养考上名牌大学的学生！我感谢我们班的后进生，我成就了他们，同时也成长了我自己！

在我班实施的是“六横六纵一个圆”的管理制度，进行全员全方位管理。高效课堂的实施离不开高效的班级管理，通过科学合理组建管理小组，使班级管理实现小组化；实施“六横六纵一个圆”管理制度，让全班学生参与管理；实施竞争激励机制，充分激发学生的竞争活力。这样的管理模式既帮助班主任摆脱繁琐的事务，也使学生真正成为管理和教育的主体。

- 1、“六横”即为六个学习小组，实行小组长负责制。六个小组相互竞争、相互帮助，在竞争和帮助中共同提高。各小组根据本组的实际情况，制订出本组的组规和奋斗目标。组规包括课堂、纪律、卫生等各个方面。小组长全权负责组内一

切事务，并且每项任务的完成都要做好评价，每周还要算出小组每个成员的得分、小组的总分及平均分。班委会将各小组的成绩排好名次。周评比最后一名的小组组长，要在班会上做分析发言，查找落后的原因，力求改进。如果一月内该小组连续三周最后一名，则更换小组长。在一月内如果连续被评为优胜组，该小组的组长就在班会课上介绍成功的做法和经验，以此相互学习，共同提高。

2、“六纵”即为六个学科，实行课代表负责制。每位课代表都起着联系任课教师和学生的纽带作用。课代表不光布置作业和收发作业本，而且还要对各个小组的每位同学在本学科上的学习情况进行监督，并把各个小组同学的学习情况反馈给组长进行量化考评。

3、“一个圆”就是班委会。班委会要充分发挥“领头羊”的作用并对“六横”和“六纵”进行服务和监督。班主任老师首先确定班委会的职能，让愿意参与班级管理的学生自愿报名并进行竞选演讲，学生以无记名投票的方式选出班委会成员。当选的成员都要发表就职演说，这样做一方面让他们感受到自己的责任和承诺；另一方面，也让全班学生据此对其进行监督。之后在老师的引导下，由班委会推选出班长，制订出班干部的工作目标和职权范围。班委会的工作由全班学生负责监督和评价，班上的一切日常管理，全部由班委会负责。

优秀的班主任老师无一不讲班级活动在班级管理中的积极作用。没有活动的班级就好像一潭死水，是没有活气的！

每当回忆起这许许多多的酸甜苦辣，我总是对自己说，既然自己当初下决心选择了这条路，那么不管前途有多少荆棘坎坷，自己都要尽力走下去，努力去实践“爱岗、爱生、务实、奋进”的人生目标，去完成自己无言的承诺，赤子心，爱铸师魂；不了情，情系教育。用心对待我们的学生，每位班主任都会成为学生生命种的贵人！

# 班主任管理班级方案篇四

## 1、班级目标建设

班级目标，是一个班集体的理想和前进方向。一个良好的班集体，首先是目标明确，集体中的每一个成员时刻为实现目标共同努力。因此，在接受一个新的班级前，要通过各种渠道，深入了解学生的情况和班级实际情况，提出可行的奋斗目标，通过目标管理来提高班集体的意识。

## 2、制定班规

俗话说“无规矩不成方圆”，创建一个优秀的班集体需要有切实可行、行之有效的班规做保证。班规可以是师生双方共同讨论、共同协商制定。班主任首先要思考自己班级以及班级成员的现状，在制定班规之前引导学生深入讨论班级现状，引导学生制定班级愿景，然后和学生一起讨论需要什么样的班规来完成班级愿景。班规制定后，要严格执行，执行班规可以以班干部为主体，班主任负责监督，这样既减轻了班主任的工作负担，又培养了班干部的工作能力。

## 3、班容班貌建设

教室，是学生活动的主要场所，是学校、教师对学生进行教育的重要场所。所以，教室的布置很重要。教室的布置是一门潜在的课程，它具有无形的教育力量，是值得班主任关注和雕琢的一块阵地，如何充分利用好教室这有限的空间，通过精心布置，让教室的学习环境对学生起到潜移默化的影响等，这些都值得我们深思、研究。我每个学期开学第一件事就是组织同学们进行班容班貌整改，包括图书角的书架上书籍的更换，学习园地内容的更新，黑板报的更新，班级宣言的更新等。甚至教室的门窗都可以根据不同的时节进行更新布置，通过教室的布置营造一个和谐、灵动的学习氛围。如：我们班的图书角除了放同学们推荐的书籍外，还有我和任课

老师给同学们推荐的一些书籍和同学们经常要用到的新华字典和牛津英汉字典和地球仪等用具，方便同学们平常查阅和使用，另外，我还在书架里放一些《报考指南》、《报考专业目录》等一些最新有关高考资料，让学生从高一就开始有意识地去了解高考新动态。另外，我们班还有一个“积少成多”盒子，引导学生把日常中的一些零钱存放进去，当班级有需要的时候可以拿出来使用，或者是学校组织同学们进行捐献的时候也可以拿出来用，虽然钱不多，但是重点在于给学生灌输一种积少成多的思想和培养学生的一些行为习惯。除了“积少成多”盒子，还有一面“积少成多”墙，把同学们的一些优秀作品展示出来，或者分享一些成语或作文素材故事，逐渐帮助同学们积累更多的知识，拓展学生的视野。

#### 4、组建班级领导班子，规范班级管理

(1) 公平、公正、公开竞选。民主竞选，建立一支让人信服的、强而有实力的班干部队伍。

(2) 对班干部严格要求，在同学中树立他们的威信。

(3) 正确引导，积极培养。第一，加强德育教育，培养班干部的荣誉感和责任感。第二，明确各自职责，使班干部在工作中有目标，有方向。第三，教给工作方法，让班干部在实践中增长才干。

(4) 放手锻炼，发挥自治。班主任放手让班干部处理一些班级事务，让学生来管理学生，不仅可以充分调动学生的主动性和积极性，还可以培养学生各方面的能力，实现学生自我教育。

## 二、抓好班会主阵地，班会育人

班会课是学校德育教育工作的重要组成部分，是学校德育的主阵地。我们要善于发现学生的问题，及时地通过班会课进

行教育引导，做好学生德育教育工作。例如，有段时间我发现我们班的学生学习积极性不高，有些学生对学习开始萌发放弃的念头，或对一些学科的学习渐渐失去信心等。为了激起学生的学习信心，同时教育学生学会坚持，让学生理解人生的选择无非是“做”或“不做”，做就有希望，有可能成功，但不做就永远不会成功。我及时开展主题班会课《我在做，你在看》，通过情景导入——马云一篇演讲稿改编、表演小品《我在做，你在看》、学生分享自己求学之路上的故事或心理历程、观看往届学生编辑视频《我们的成长故事》、班主任总结发言、回首《成长中的我们》等一系列环节，班会课最后很多学生都深受启发，在接下来很长一段时间内学生又满满的正能量去面对学习和生活。

### 三、开展特色活动，活动育人

在班主任工作期间，我会充分利用好学校组织或自己开展一些活动，进一步走近学生，发现学生的亮点，挖掘学生的特长，从而对学生进行恰当的引导教育。在班季篮球赛中，我通过参加班级“拉拉队”，不仅增进了我和学生的感情，同时还发现了平时一些调皮学生球场上的自信、勇敢等在教室里看不到的一面，他们为了能为班集体争光，勇于拼搏，团结友爱，个个精神面貌焕然一新，神采飞扬。赛场上，我带领同学们给他们加油鼓劲；赛后，我不忘鼓励他们的学习要像赛场上一样敢于拼搏，积极进取。在学校的体育艺术文化中，我让我们班一位学习成绩“第一”的女孩负责组织排练，结果她出色的完成了任务，获得大家的认可；另外，在歌咏比赛中，该同学自告奋勇要当指挥，我再次把重担交给她，结果她再次出色地完成此次任务。在这两次的活动中，我发现她具有一定的组织领导能力，同时也看到了她做事认真负责的一面。一个大家都不看好的女孩，一个总是考班里“第一”的女孩，在这两次的活动中，不仅带领同学们出色地完成任务，而且赢得了同学们对她的认可，让她真正找到了自己的存在感，而不总是拖班级后腿。从这以后，我看到她在学习上的一些转变，希望她能坚持，并更加严格要求自己。

此外，还有高三年级的成人礼活动，在暗示学生已经长大成人的同时，引导学生更加明确自己身上的责任等。通过一系列的活动，来实现活动育人。

#### 四、做好家校合作，家校育人

1、组建家长委员会。由于学生的家庭环境不同，家长素质也参差不齐，通过对家长进行深入了解之后，有代表性的组建班级家长委员会。家长委员会可以帮助老师及时了解家长们对学校管理或者一些班级管理上的意见进行反馈，并协助进行解决。另外，家长委员会还可以协助老师组织一些家校互动的活动，如亲子活动等。组建家长委员会，进一步促进学校教育与家长教育之间的交流与合作。

2、家长走进课堂。现如今，家长的资源就是一种丰富的社会资源，家长们的职业各不相同，邀请家长们走进学生课堂，讲授各种职业的工作性质和体会，帮助学生进一步了解一些职业性质，同时能够帮助学生进一步去思考和明确自己今后的奋斗目标和人生方向，给学生一个很好的人生航行指引。此外，家长们走进学生课堂的同时，也能更进一步了解孩子在校学习的情况，切身临境学生在校学习成长的环境，让家长更能体会孩子的感受，增进家长对孩子的理解。

3、建立家长微信群。家长微信群的组建，不仅可以方便教师工作的开展，还可以加强家长与老师的交流、家长与家长之间的交流学习，同时增进家长对学校管理的了解和及时了解孩子在学校的一些表现。如，我们班的家长微信群每周末家长都会在群里汇报孩子是否安全到家以及是否安全到校等。而老师则可以在家长群里及时跟家长们传达一些学校的通知及分享孩子们在校的一些活动情况等，让家长及时了解孩子在校表现的同时，能够及时配合学校工作，让学校教育工作开展得更加顺利和有效。此外，家长们还可以在家长群里进行一些教育孩子经验交流，互相学习的同时互相促进彼此共同成长。

任教以来，我从事班主任工作已有六年，在这六年的时间里，我遇到过很多班级管理方面的挫折，哭过很多次，但也被学生感动过很多次。回眸自己的成长历程，我已经顺利带完两届学生，刚刚毕业的20xx届的学生全班几乎都上本科，现如今他们正在大学校园里开始他们美好充实的大学校园生活，而20xx届的学生也都已经走上各自的工作岗位或实习岗位，看到他们阳光、积极上进的样子，心里无比的欣慰和知足。我热爱自己这平凡的工作岗位，因为喜欢，所以选择；既然选择，就要负责。我既然选择了教师这一职业，便义无反顾，一路走下去。今后，我将不断地提升自我，让自己可以把这份平凡的工作做得更好。

## 班主任管理班级方案篇五

我们学校位于\_\_县\_\_镇，属于边远学校，我在此担任班主任工作也二十几年了，对班级的治理也有一点点心得以下几点供大家参考(如有不足之处请多多指教)

班主任是班集体建设的总设计师，在建设班集体过程中，我主要采取了以下措施。

### 1、创建一支强有力的班干部队伍

班主任的治理措施要得以顺利实施，必须依靠班干部这个集体核心的支持，通过这个桥梁才能建设一个和谐、向上、布满活力的班集体。对此，我在健全班干系统方面花费了大量精力，做了有益的尝试。

具体办法是：

(1)经全体同学推荐，班主任批准，确定两名品学兼优、敢于主持正义和有较高威信的同学任常务班长。主要职责是：统管班级全盘工作；对组长进行工作指导和考核；向班主任提交每周班务情况报告；主持班干部会议，班长是班级的栋梁，假

如选好一班之长是班级进步的要害。

(2)全班分成五个小组，每组由同学推荐一名组长主持组内日常工作。其职责是：全权处理小组日常事务；作业检查；每周一次向班长汇报小组情况；负责对本组组员的日常行为考核；每周向班主任汇报周工作情况；负责召开小组会议。

(3)班内设学习委员，纪律委员，宣传委员，劳动委员，各学科设两个科代表。职责任务分明，各负其责，做到事事有人干。

全体班委会成员每月向全体同学提交述职报告，接受同学们的监督和评估。

通过对班干系统的优化，有效的调动了他们的工作热情，激发了他们强烈的进取心，强化了他们的“参政”意识和“自我治理”的愿望。庞大的班干部群体，使多数同学得到了锻炼，有了施展自己才能的机会，同时，也增强了他们的集体荣誉感和自豪感。

当然，造就一支强有力的班干部队伍，使其在健康的轨道上产生有效的感召力，还须班主任不断对他们实施培训。对此，我又实施了三点措施。(1)传授工作方法，我给班干部制定了《班干部职责条例》，让他们明确职责，工作有的放矢。(2)严格要求班委会成员，我对班干和一般同学一样“一视同仁”，着力强化班干部的服务意识，教育他们搞好团结、形成凝聚力向心力，做到不专横，不傲气，不翘尾巴。(3)给班委会成员树立威信，教育全体同学理解尊重班干部，适时给他们摆功的机会，让其露脸。当他们工作产生失误时，主动给他们减压，卸掉思想包袱，释放精神压力。

班干部高度的负责精神和出色表现赢得全体同学的信任和支持。班级的一切事务，除重大思想教育活动由我主持开展，具体事务均有他们自行处理。治理工作井然有序的运行，使

他们有了成功感。

## 2、从严治班，规范行为，营造良好的学习氛围

为了强化班集体建设，保证班级有一个正常的教学秩序，我出台了《学生学习常规》、《学生日常行为考核细则》和《班级治理条例》等三项制度，利用班会同全班同学认真学习总结和反思，并督促执行。班级制度的出台有效遏制了学生不良行为的发生，对于同学们良好行为习惯的养成起到了很好的导引作用。

## 3、讲文明话做文明人

在我们农村小孩子没有讲普通话的习惯，班主任必须的向学生讲明说普通话的好处：(1)能给写作带来好处，我们这边经常会说到这篇习作“地瓜”味很浓，就是把本地话写进文章。(2)减少粗话的出现，生长在农村的孩子经常会听到旁边有人讲粗话脏话，他们就会无意识用在同学当中，难免会引起吵呀，打呀。(3)对以后的路奠定了很好的基矗刚开始大家还是不喜欢这就要靠班主任引导，让同学们不怕嘲笑，持之以恒把他人的笑语变作自己学习的动力。良好班风的形成，锻造出一个积极向上、思想健康、勤奋好学、生动活泼的强大班集体。

## 4、要不断加强学风建设

家长关心教育，最关注的是学生的学习成绩和学习能力；社会支持教育，最关心的也是学生的学习成绩。作为一个班主任，只有狠抓教学质量的提高，才能营造良好的社会舆论氛围，才能让家长满足，让社会认可，才能树立自己良好的社会形象。为此，我采取了以下措施：1、学情调查。我每周对学生的状况进行一次调查总结，发现问题，及时补救。2、经验交流。建立交流平台，让优秀学生介绍自己成功的经验和体会。3、规范习惯。良好学习习惯的养成也需要用规则来培

养。对此，我制定了《班级学习常规》，严格要求学生按学习常规执行。4、以优带差。班里成立学习“帮扶”小组，采用“一帮一”或“三帮一”结对子等形式，辅助后进生解决学习疑难问题，共同提高。5、奖优激懒。我给学生设立了两个荣誉奖项，成绩优秀的同学，授予“优秀奖”，成绩进步幅度大的同学，授予“进步奖”。这些奖项的设立，大大激发了同学们争强好胜的斗志。在良好的学习氛围里，同学们布满梦想和激情地投入了学习，在知识的海洋里，同学们品味到了“书山有路巧为径，学海无涯乐作舟”的乐趣。

一个和谐的班风，以人为本的思想，才使班级工作开展顺利，学生思想得以全面发展。

## 班主任管理班级方案篇六

学生必须具备的一项基本素质。社会的发展变化对大学生思想道德教育不断提出新的要求，在学校呼吁大学生“诚信与感恩同行”的同时，我班也积极开展以“诚信”为主题的班会，和同学们一起“立诚信，修美德”。

诚信的，饰演一反一正两个角色，反角通过有代表性的真实诉说，出乎同学们意料之外，让大家在大笑之余，隐隐感觉到自己的诚信危机。正角则竭力诉说自己是如何诚信，但由通过他日常隐瞒老师的一个搞笑的故事来揭穿，再次让同学们重新评价自己并感受到其实诚信问题离我们并不远，常常体现在我们生活的一举一动之中。

主题：时代的进步推动着观念的更新随着社会主义现代化的发展，社会生活巨大而深刻的变化赋予诚信这一传统美德日益丰富的时代内容，也促使人们对诚信的理解从伦理道德的范畴提升到制度建设的层面，诚信不仅是一种品行，更是一种责任；不仅是一种道义，更是一种准则；不仅是一种声誉，更是一种资源，就个人而言，诚信是高尚的人格力量；就企业而言，诚信是宝贵的无形资产；就社会而言，诚信是正常

生产生活的秩序；就国家而言，诚信是良好的国际形象。

讨论：到底什么是诚信？如何做人？怎么做人？

首先，同学们从“诚”、“信”这两个汉字的形成渊源入手，明白何为“诚”，即真诚、诚实、诚恳，全心全意；何谓“信”即，讲信义、守信用、重承诺，一诺千金；“诚信”的含义，就是讲忠诚老实、诚恳待人，以信用取信于人，对他人给予信任，从而获得社会的普遍信任。通俗表述，就是说老实话、办老实事、做老实人。其次，大家各抒己见，畅所欲言。述说身边的文明诚信故事。第三，学委播放视频，一段有关诚信的视频——“大学生诚信问题”，目的是进一步提高大家的诚实守信的意识，激发大家坚守诚信的信念。

总结：班委做总结讲话。并结合学校宣传的“诚信与感恩同行”，由此在全班发起“立诚信，修美德”的倡议，增强同学们团结起来讲诚信，坚定诚信的信心。

无论在过去或是现在，诚信对于建设人类社会文明都是极为重要的，它是一个道德范畴，是我们的第二个“身份证”，是日常行为的诚实和正式交流的信用的合称。即待人处世真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。作为当代大学生，我们更是新一代青年的代表，我们的一言一行都可以反映我们的人格，尤其是诚信。诚信于我们就如同根于大树，它是我们为人之本，立人之本。古语有云：“言必出，行必果。”人的一生有七大追求目标，那就是：美丽、金钱、诚信、荣誉、权力、健康和地位。我们可以失去美丽而粗陋，可以失去金钱而清贫，可以失去荣誉、权力和地位而平凡，却千万不能失去诚信而欺诈。

这次以关于“立诚信，修美德”为主题的班会开得很成功，它不仅让同学们认识了诚信的作用，也提高了大家对诚信的更深层次的理解。在大家踊跃地上台发言，从各个方面谈论了诚信，在慢慢汲取其他同学对诚信的理解时，大家开始深

思自己的一举一动：“我是否每一件事都问心无愧，我是否值得被认同为一个诚信的人”，大家都不约而同地关注诚信，关注自己的行为，关注周围的小事，通过一段时期的努力和培养，相信大家在以后会将自己的承诺付诸于行动，做一个诚实的人，一个坦率的人，一个优秀的人。