

# 最新大学四年班级规划书(优质7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 大学四年班级规划书篇一

幸福，是一个老话题。在不同的时期，不同领域的人们对此都有自己的理解。而学校教育应当“教育人以健全合理的幸福观，并使人得到幸福的感受”，引导学生明白，一个幸福的人，必然善于认识幸福、寻找幸福和放大幸福。真正快乐的人，会在自己觉得有意义的生活方式里，享受它的点点滴滴；会将自身投入到集体中去，享受到更大的幸福。

班会目标：

- 1、认识到生活中有很多细小常态的幸福。
- 2、学会从奋斗过程中寻找幸福。
- 3、懂得个人幸福能在集体幸福中得到放大。

班会形式：情境体验、分享交流

班会过程：

主持人：人人都在渴望幸福，人人都在感受幸福。幸福有时很抽象，有时又很具体；幸福有时很遥远，有时又近在咫尺。奉献是幸福，给予是幸福，获得是幸福，享受是幸福……一句祝福的话语是幸福，一个理解的眼神是幸福，幸福是心灵的感觉，幸福是生命的体验……生活对于每一个人来说都是公平的，只要你用平常的心去看待得与失，学会感悟生活，感悟

幸福，幸福就在我们每个人触手可及的地方。等着和我们拥抱。而我们往往都是忽视它的存在，所以它就只好在我们不断的抱怨声中悄悄的走远。希望通过本节主题班会《感悟幸福》。同学们能够认识幸福，感悟幸福并去不断的创造幸福。今天的班会分为两个篇章：第一篇章为：《认识幸福》，第二篇章为：《把握幸福》。

## 主题班会活动内容及流程

### 第一篇章《认识幸福》

主持人b□各位老师，同学大家好。下面我们开始走近幸福，认识幸福！

主持人b□有人说：幸福是无私奉献、助人为乐；有人说：幸福是光明正大、宽宏大量；有人说幸福是善解人意、无微不至；有人说幸福是坚定信念、勇往直前。

主持人a□下面我们就开始对幸福的众说纷纭：（请同学们发言，会前要准备好）

主持人b□如果你感到幸福，请讲一件让你幸福的事或让你感受到幸福的人。给大家一分钟的准备时间。（注：在此期间，播放轻音乐）

主持人b□幸福是一个谜。你让一千个人来回答，就会有一千种答案。

### 观看视频

主持人b□让我们大声的朗诵诗歌《幸福》，表达我们对幸福的感受。

（朗诵诗歌《幸福》）

## 第二篇章《把握幸福》

主持人a□幸福，它无处不在，无时不有。只要你想幸福!今天我们确实实的感受到了它!今天我们被浓浓的幸福的感受包围着。

主持人b□是啊，我们确实很幸福。但幸福并不会凭空降临在自己身上。我想大家对《守株待兔》这篇文章并不陌生。这篇文章中的主人公在一次偶然的机会中，得到一只撞死在木桩上的野兔。十分高兴，从此便不再务农，一心一意地守在木桩旁，等待着再有一只兔子撞死在木桩上，结果，兔子没有再出现，而他的田土由于没有耕种而荒芜了。而幸福也就在他的等待中悄然离去了。我想，如果他不空想，而脚踏实地地工作，那他所得到的将会是一种实在的幸福。

主持人a□享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻需要提醒。幸福是一种心灵的振颤。它像会倾听音乐的耳朵一样，需要不断地训练。

主持人b□请同学们拿起手中的神笔，描绘我们美好的明天。

(要求有场景，人物，并请同学们重点讲解未来的这一天你是何等的幸福，你是怎样为画中人带来如此幸福生活的。)(注：画画时播放轻音乐)

主持人a□下面有哪位同学愿意向各位老师和同学展示一个你未来的幸福。

主持人b□辅导员发言。

主持人a□最后我们以一首《幸福拍手歌》结束我们今天的班会!

大家齐唱歌曲《幸福拍手歌》。

## 大学四年班级规划书篇二

勇气的考验，不在死的时刻，而在生的挣扎中。

同学们，每当我想到这一段词句时，我的心中总会燃起一股汹涌的力量，它充满了我整个身体，我想，没有任何时间的我比现在更具激情，更让人信服了。大家好，我叫江永青，来自tc电商1101班，今天我演讲的主题是：城市，有我奋斗的青春。

首先我想和大家分享几件关于我的故事，不是什么深明大义，也没有什么大道理，只是一段我的亲身经历。

我还记得那是去年的秋天，我出了校门，拿出手机，终于鼓起勇气拨通了电话：“我知道我选择的道路充满着辛酸，绝望，孤独与痛苦。但这是我唯一的出路，我不再认为高中学校能带给我更多的东西，或许我已经丧失了这份学习的机会，从小到大都是你帮我做决定，但这次能让我自己选择一次吗？”我迫不及待的将我的想法倾泻而出，我也记不得电话那头有过几声叹气，“回来再说吧”，爸爸的声音尽是无奈。

当我真正踏上去远方的火车时，我还是不敢相信事情能解决得这么容易，古板的爸爸这次开明的“有点不像话”。直到后来我才相信了还有这么一句俗语，姜还是老的辣！

下了火车，来到一条还算繁华的街市，舅舅指了指十字路口的三个小店面，“瞧，那就是我们工作的地方，也是我们发财的地方。”舅舅眼睛闪闪地，好像摆在他面前不是房子，而是一堆金灿灿的黄金，我狠狠跺跺脚，“我一定要挖掘出这片土地里的黄金”，我满腔热血。

不过我后来我知道了，城市毕竟是城市，不是你跺跺脚、热血一下，就能立足的地方，黄金的神话依然埋在水泥地下。

而我是一个不能忍受别人说闲话的人，所以我比任何人想像得都要努力，店里的其他员工工作时间为8个小时，而我硬生生的把它提到15个小时，同学们，我并没有夸大其词，我几乎每天都是凌晨2点钟睡觉，早上8点准时起床，我做得活也并不轻松，舅舅是开小吃店的，店面与食品加工房有一段距离，你可以想像，所有用到的餐具、食品材料，都是靠双手，一件一件，一桶一桶提出来的，七八月的天，我每天都要冲澡二次，晚上店面值班，到了凌晨，我才开始收拾，这是一天中最累最难熬的时刻，我要将所有的凳子桌子归位，又重又脏的垃圾桶，我要一个人搬到20米远的地方清理掉，桶的外沿紧贴着衣服，于是前面的衣服总是模糊一片，清洗垃圾桶时，污水总是要顽皮的跳到我脸上，做完这些后，我还要将地面拖干净，又笨又重的门，我每次都要花费10分钟才能将它解决。看看手表指针指到了1的位置，这一天，终于结束了。回到住的地方，拖着疲惫的身子冲个澡，倒头就睡。

我就是在这样的环境下做了七个月，有过无数的痛楚，却从来没有想到过要放弃，但是，没有谁会甘心这样的生活，终于有一天，我爸告诉我：孩子，你要想自尊、自爱、自信地活下去，你就必须具备一定的技能，你拥有的这种能力你才能换取世界上你自己所需要的东西。我帮你联系了一所学院，是学电脑的，你可以去试试，我再供你两年，仅此两年。

同学们，那一所叫做新华的学校，的确成了我的希望。我相信了这里有我的梦想。

说实话，来到新华之前，我是一个“电脑盲”，只会开关机，没有基础底子，老师将我领进机房，当我发现所有人对电脑操纵自如，而我只能用笨拙的手指这里点一下，那里敲一下时，亲爱的同学们，你们能想像当时我的心里是什么感受吗？我是一个非常好强的人，所以对于我来说，那是一种无比的羞耻。尽管老师一再叫我不要急，每个人都是这样过来的，同学也耐着性子教我他们会，可这种感觉还是摆脱不了，也正是这种异常强烈的惭愧之感，激发我奋进的潜能和决心。

在接下来这段时间，我成了全班最努力的学生，每天上课，我从不迟到早退，认真记笔记，上机时，我没有给自己空闲，学习，学习，拼命地学习！周末休息我也一整天呆在机房，这种日子过得如此充实，我也渐渐拉近了与他们的距离，曾经当我还不熟悉指法，班上很多人都可以盲打70多个字的时候，我做梦也没想到，今天我的打字速度会超过他们，曾经当我还是一个弱弱的男孩时，我做梦也没有想到，现在会成了班上的学习委员，代理班长，成了学生会广播站的站长，从此有了独当一面的能力，同学们，我没有必要在这里自吹自擂的，我说这些只是想告诉各位：现在不等于未来！也许，现在的你长的不美，不受关注，也没有过人的资质，更没有值得吸引人的魅力，但是请你相信地球是转动的，世界是在改变的，只要你努力了，奇迹就会出现！

说到这里，各位，你们相信吗？我以前在班里说一句话就会紧张的要命，声音是不断颤抖的。好了，最后这首食指的《相信未来》与大家一起分享。希望大家听后对人生会有一个新的感悟和认知。

当蜘蛛网无情地查封了我的炉台

当灰烬的余烟叹息着贫困的悲哀

我依然固执的铺平失望的灰烬

用美丽的雪花写下：相信未来！

当我的紫葡萄化为深秋的露水

当我的鲜花依偎在别人的情怀

我依然固执地用凝霜的枯藤

在凄凉的大地写下：相信未来！

同学们，坚定的相信未来吧，相信不屈不挠的努力，相信战胜死亡的年轻!!!

我的演讲完毕!

谢谢大家，谢谢!

## 大学四年班级规划书篇三

20xx年11月3日

- 1、让同学们顺利实现角色转换，从思想上对大学有一个全新的认识。
- 2、让同学们如何去合理的利用时间，安排时间。
- 3、引导他们尽快确立大学目标和职业理想，树立正确的人生观、价值观，对未来生活进一步的深思，并做一个详细的计划，使同学们有计划、有意义地度过大学四年，同时也加深同学之间的关系。

经历了高考的紧张氛围以后，进入大学后大家都会有一种松懈想法，而且大学和高中不同的教学方式，更让本来就松懈的大学生更感到空虚，另外远离了父母，远离了家乡，闯入一个独立性较强的集体，我们必须学会自主生活；大学不再有老师围着你转，我们必须学会自主学习；在大学面对的已不仅仅是简单的校园生活，而是一个小型的社会。你会碰到许多以前从未见过、想过的事情，其中会有许多有趣的、令人好奇的事情，当然也会有令人疑惑的事情。这些总难免会让刚入校的同学有些迷茫，有些不适应。

规划好大学四年，给自己定下目标，竭尽全力去实现它

- 1、主持人开场白引出班会主题

2、各班委发言

3、同学发言

4、主持人总结，班会结束

## 大学四年班级规划书篇四

感恩是中华民族的传统美德，教育学生学会感恩是中学德育的一个重点。然而，当前的教育往往把更多的目光关注到分数和升学率上，越来越多的学生不懂感谢，不愿感激，不会感动，成为“冷漠的一代”，时下里的独生子女娇生惯养，自私任性，惟我独尊，对父母之恩，老师之情，熟视无睹，无尽索取，这种状况令人堪忧。儿童教育家郭建国教授说：“感恩之心是一种完美的情感，没有一颗感恩之心，孩子就永久不能真正懂得孝敬父母，理解他人，热爱祖国”，因此为了弘扬中华传统美德，我班特举行这次班会，以构筑学生健全的人格，丰富学生的情感积淀，懂得爱的无私、伟大和纯洁，激发学生尊敬老师热爱老师的情感。

尊师重教是中华民族的传统美德。此刻的学生普遍患有“情感冷漠症”，不少人遗憾地成了不懂得感谢、不愿感激、不会感动，只明白汲取的“冷漠一代”。在教师节来临之际，为激发学生对老师的感激之情，体会老师的爱与付出，培养学生感恩的心，学会尊重老师，用自己的行动去感恩老师。

1、透过学生回顾交流老师对自己的帮忙，激发学生对老师的感激之情。

2、让学生理解老师，感悟这些纯洁情感的无私和伟大，学会感恩。

3、锻炼学生的听说演等方面潜力。



4、丰富学生的生活和情感积淀，激发学生心中有爱，心中有他人，的情感，深化中华传统美德教育。

1、准备歌曲和轻音乐“感恩的心”“故乡的原风景”

2、学生准备回忆老师关爱自己的故事

3、学生准备小品

1、主持人(刘山辉胡宏益范明秀)宣布班会开始。主持人深情朗诵。

2、讲名人尊师和令学生感动的老师的故事。

3、游戏环节。游戏名称为“你来比划我来猜”。(每组各自推荐两位选手)

4、小品《新班主任》。

5、诗朗诵《老师我想对您说》(许瑞东姚海林徐世杰)。

6、班主任总结发言。

7、师生齐唱加手语“感恩的心”高潮部分。

8、主持人宣布班会结束。

一、附游戏部分：

“你来比划我来猜”

比赛规则：

要求四个小组各选派两名学生参加比赛。其中一名学生负责比划和形容，但是不能说出所给词汇，否则犯规。另一名学

生根据第一名学生的动作和语言猜一句话，在规定时间内猜出答案多的小组获胜，中间能够选取跳过某些题目而继续猜题。

游戏话语：

你喜欢老师吗？你会说英语吗？你真的很棒！你得了100分。

你明白孔子吗？生日快乐！我喜欢周杰伦。数学老师真好。长大了我想当警察。妈妈对我好极了。我骑车上学。

二、附主持人开场白：

主持1：是谁，播下万古远点的梦幻？

主持2：是谁，耕耘遍野燃烧的心愿？

主持3：是您，我们敬爱的老师！

主持1：您将青春融入滴滴烛泪，记下了人类永久的赞叹。

主持2：流淌的汗水和心血阿，在校园里把期望浇灌。

主持3：您用青春写出无悔的人生。

主持1：您用真情谱写世间最壮丽的诗篇；

主持2：您的爱，我们永久也报答不完，

主持3：让我们深深地向您鞠一躬，真挚地问候一声——

主持合：老师您辛苦了！

主持1：《感谢师恩》主题班会此刻开始。

### 三、附诗朗诵：

1. 老师，我想对你说：你的举手投足，时常展此刻我的眼前；你的关心，爱护，一向萦绕在我的脑海里；你的循循善诱，谆谆教导，至今铭记在我的心中；你和我们一齐时的一切，都如同昨日历历在目。

2. 老师，我想对你说：是你给了我学习的自信；是你给了我生活的勇气，是你给了我发奋发图强的动力，是你给了我奔向好前程的期望。

3. 老师，我想对你说：你是我开启智慧的敲门砖；你是我打开幸福之门的金钥匙；你是我生活航程中的引路人；你是我奏响人生乐章的指挥者。

4. 老师，我想对你说：如果没有你，或许我就会自暴自弃；如果没有你，或许我就会那么沉迷下去；如果没有你，或许就没有我生活的前景；如果没有你，或许就没有这天的我。

1. 老师，我想对你说：感谢你风雨之中为我的遮挡；感谢你冰天雪地之时给予我温暖；感谢你对我的培育之恩；感谢你对我的知遇之情。

2. 老师，玫瑰只有在阳光的哺育下才能明艳，小草只有在雨露的滋润下才能如茵。我们得到了阳光雨露。

老师，我心中的好母亲， she 会把爱均匀地分给她的每一个儿女。老师您是大海，我是一条小鱼，在您的胸前玩耍。

(合)老师，我要对您说：教师节要到了，祝愿你健健康康，幸幸福福，和和美美，快快乐乐地度过每一天！好人一生平安！！

# 大学四年班级规划书篇五

- 1、通过本次班会让学生掌握有关教师节的知识。
- 2、通过听故事，了解我们的民族是个具有尊师重教光荣传统的民族。
- 3、在了解的基础上，进一步树立尊敬老师的思想，以实际行动庆祝教师节。

教学过程：

## 一、猜谜引入

秋高气爽节日到，落叶翩翩来祝贺。

校园处处喜洋洋，辛勤园丁好快乐。

打一节日名称谜底：教师节

2、很好，同学们都猜得很正确。我们这节课的内容就是为庆祝教师节准备的。在我们成长的过程中，我们有许许多多想要感谢的人，其中，我们一定会想要感谢我们的老师。从古代开始，人们就知道老师是最值得我们尊敬的人，在一年一度的教师节即将到来之际，让我们在这里为我们敬爱的老师，送上最真诚的祝福。（学生对老师说祝福的话语）

## 二、教师节来历

1、“教师节”这个节日我们并不陌生，你知道“教师节”的来历吗？

a□1931年5月，南京中央大学教授爽秋、程其保等发起，拟定每年6月6日为教师节。

b□1939年，国民党政府教育部决定以中国教育家孔子的诞辰8月27日为教师节。

c□1951年，中华人民共和国教育部、中华全国总工会共同商定，将教师节与五一国际劳动节合并一起。

d□1985年1月21日，六届全国人大第九次会议正式通过国务院关于建立教师节的议案，并决定9月10日为我国的教师节。(考考你：教师节是哪一天?)

### 三、体会教师工作的辛苦

我们每天都在学校里上课，接触最多的就是老师，你了解老师的工作吗?下面我们一起走过老师的窗前，感受老师为了大家的成长，所付出的辛劳。

### 四、欣赏歌曲《每当走过老师的窗前》

### 五、讲述从古到今伟人尊师重教的感人故事

《程门立雪》：

北宋有个学者叫杨时，杨时是个尊师好学的人，一次他和同学去洛阳拜见老师程颐。当时正值三九严寒，天空飘着雪花，来到老师门前，只见老师在打瞌睡，他们不愿打扰，就静静地肃立在门前的雪地里等待老师醒来。程颐醒来看到他们，连忙让进厅堂，这时门外的积雪已有一尺多厚，这就是著名的“程门立雪”。

### 六、学生介绍自己喜欢的老师

现在你们已经是一年级的小学生了，从幼儿园到小学你对哪位老师印象最深刻，请你向大家介绍一下。

七、从古到今，有许多赞美老师、尊重老师的诗句，下面，老师带着大家一起来欣赏几句最为经典的诗句吧。（课件出示）

八、总结

班会结束。

## 大学四年班级规划书篇六

主题班会是大学生思想政治教育的主要手段，是辅导员开展工作的主阵地，是联系学生的主渠道，必须加以重视。下面是本站小编整理大学主题班会的范文，欢迎阅读！

### 一、活动背景

美好的年华，没有理由不走下去，没有理由不敢走进未来。希望我们的大学，有一个美好的开场，动人的过程，完美的谢幕！

### 二、活动目的

为了帮助同学们了解大学生活的多样性，明确大学生生活的意义和目的，进一步为自己将来的生活方式做好充分的考虑和选择，同时为增进班中同学彼此之间的了解，加强班级的凝聚力。让同学们在接下来的两年学习生活中更加明晰自己的人生规划及奋斗目标。

### 三、活动主题：我的大学

### 四、活动对象□xx职业学院信息系网络xx班

### 五、活动时间:20xx年05月20日19: 00

六、活动地点：东区教学楼02教室

七、策划人：全班班委

八、活动要求

1、突出主题

2、室内班会

九、活动流程

1、前期准备

班委协商，分配好任务（ppt材料过去的一段话搜集、制作；主持人确定；宣传、组织大家积极参与；搜集诗歌朗诵材料；联系老师；奖品准备）

2、活动开展

(1) 19:00班会准时开始。

(2) 主持人引出班会主题

(3) 诗歌朗诵《我的大学》（再议）

(4) 讨论1：如何兼职和理财？

(5) 讨论2：该如何规划大学生活、如何为理想奋斗

(6) 讨论3：大学生恋爱问题

(7) 就大学生恋爱问题请老师谈谈意见

(8) 击鼓传花(小游戏)

## 十、 活动后期工作

1、对班会进行总结，有请老师讲话

2、 播放励志歌曲

3、其他注意事项：

(1)提前做好通知、组织等相关事宜，并分配好各自任务。

(2)做好组织宣传工作，让同学们积极参与进来。

(3)班会前，提醒同学将手机调成静音或关机。

(4)在整个过程中，要维持好秩序，演讲时纪律良好。

会议时间□20xx年9月5日

会议地点：

出席人员：

缺席人员：无

主持人：

记录人：

会议内容：

一. 班长对上学期工作作总结及布置近期即将展开的工作。

1. 对上学期期末考试作总结并分析以及对需要补考的同学给予相应的提醒。



2. 新学期学费问题。
3. 对学院评比工作而造成同学们的作解释。
4. 对学生及财产安全提醒。
5. 提醒同学们更应关注学习。

## 二. 班委对各自工作做总结:

1. 班长对自己上学期的工作做分析及对新学期的工作做计划。
2. 团支书对自己上学期的工作做分析及本学期相应工作通知大家。
3. 学委对上学期学习方面给予相应的批评和奖励。
4. 生活委员对上学期班级消费作总结。
5. 宣传委员对宣传工作进行相应宣传。
6. 心理委员对同学们的心理健康做出相应的安慰。
7. 体育委员对上学期体育活动做分析。
8. 文艺委员对上学期各方面活动做总结。

主持人：在大学里，生活需要渡过三年或是四年，在不断学习的过程中，大学生经常会出现一些问题。做为一名优秀的大学生，不但要拥有顽强拼搏的精神和较强的专业技术，更重要的是有一个健康的心理。据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%——30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传等方式来帮助广大同学，这些方式已经不能满足当代大学生的需求。在竞争力如此之大的现在社会，因就业难、前程不明朗和竞争

压力等等原因下大学生中患忧郁症、夸大妄想症等精神疾病的患病率正在猛增，引发轰动社会的事件多的不胜数，杀人、自杀、迫害等罪错屡有发生。社会学家和有关专家已经注意到，所以大学生心理健康教育工作在各大高校都不可忽视。在5.25大学生心理健康日来临之际，我们国教建工112班特组织开展心理健康教育主题班会活动，让心理健康走进班级。

## 一、活动目的

- 1、让同学正确了解5·25大学生心理健康日
- 2、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区
- 3、使学生认识到逆境是人生的必然，应坦然面对
- 4、引导学生正确认识挫折的价值，调整应付挫折的心态

## 二、活动宗旨

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

## 三、活动主题

“跌倒了，爬起来！”

## 四、活动流程

一、下面有请我们班宣传委员方明向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

20xx年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表

明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的对自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

二、主持人：同学们，你们走路时曾跌到过吗？跌倒的滋味是什么样的？

在生活中，人人都希望走一条平坦的道路，但人生不可能是一帆风顺的，又成功，也有失败。也就是说，在学习和生活中，我们随时都可能遇到各种困难与挫折，这时，你是被挫折吓倒，一蹶不振；还是勇敢地走向成功呢？对，我们应在哪里跌倒，就在哪里爬起来。

“如何面对挫折”（参考）

(1) 了解自我，接纳自我。

(2) 正视现实，适应环境。

(3) 接受他人，善与人处。

(4) 想一想。经历挫折，换个角度讲，是对人的意志、决心和勇气的锻炼，是对人综合实力的检验。失败乃成功之母，楚汉之争，刘邦屡败屡战，百折不挠，终于在垓下一战，十面埋伏，将项羽打败。人是经过千锤百炼才成熟起来的，重要的是吸取教训，不犯或少犯重复性的错误。

(5)比一比。与同乡、同学、好友相比，虽说比上不足，但可能比下有余。及时调整心态，不因小败而失信心，不因小挫而失锐气。要找出自己的优势和特长，想想是否都得到充分的发挥了；找找别人的长处，以取长补短。人生的转折点往往始于失败，失败会使人猛醒、冷静、理智和振作，使生命之帆重新扬起。

(6)放一放。如果不是急事大事，索性放下不去管它，过几天再说，或许会有更清醒的认识、更合理的打算。重要的是把握好眼前的时光，莫让它白白流逝。必要时可放弃原来的打算，重新安排其他事情。有得必有失，想在方方面面都有建树很难，经过慎重选择后，得到的会心安理得，失去的会心甘情愿，没有紧张和焦虑，没有沮丧和失望。

### 三、联系实际.

主持人：古往今来，历代伟人们在困难面前，都能以坚强的意志面对，勇往直前，直到取得成功。那么，同学们在遇到困难是又是怎样做的呢？请大家讲一讲自己的故事。

我们今天玩一个小游戏，我们本次发言不采取直接点名的方式，我们采取抓阄的方式，抽到谁，谁上台为大家讲讲自己克服困难挫折的故事。（通知全班同学今天晚上写个简短的稿子）

### 四、解决现实问题。

在学习与生活中，我们都可能遇到困难，请大家把你最近遇到挫折写在纸卡上，可以不写姓名。

### 五、资源共享。

主持人：请同学们把课前搜集的有关克服困难的名人名言汇报一下，让大家共同欣赏。

什么叫作失败?失败是到达较佳境地的第一步。——菲里浦斯

对于不屈不挠的人来说，没有失败这回事。——俾斯麦

一次失败，只是证明我们成功的决心还够坚强。——博维

失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。——爱迪生

我们关心的，不是你是否失败了，而是你对失败能否无怨。——林肯

暂时的失利，比暂时的胜利好得多。——阿卜·法拉兹

(转告班里每位学生自己搜集几条克服困难的名人名言)

## 六、总结。

通过本次班会，提高了我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。学会用积极的、向上的态度对待挫折，使我们正确认识了挫折的价值，调整应付挫折的心态。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

心理的健康很重要，一个人生理健康和心理健康都是很重要的，就是怕你在不断的生活中失去了方向，这样才是导致事情悲剧发生的最根本，我们一定要调整好自己的心理，使自己能够做到最好!使我们的建工112班集体做到最好!

## 七、班主任做总结发言。

# 大学四年班级规划书篇七

对于大一学生，爱情总是令人盲目和向往的。活动的目的是为了帮助大学生端正恋爱动机，理好恋爱与学业之间的关系。

系，正确对待恋爱挫折，形成正确的爱情观和人生观。

(1) 主持人；

(2) 奖品的准备；

□3□ppt课件；

(4) 收集大学爱情相关视频、诗歌、歌曲等材料；

(5) 主题班会活动的宣传。

第一环节：开场白（3分钟）。

主持人对班会的目的进行介绍，并宣布班会正式开始。

设计目的：让大家明确班会目的，集中精力。

第二环节：学生演唱：《亲爱的那并不是爱情》（5分钟）。

设计目的：通过歌曲的演唱，活跃现场气氛，把同学们带入大学爱情的氛围中，激发学生们的参与热情，同时激发他们对大学爱情的思考。

活动效果：展现了个人的才艺，令人寻味的歌声也把同学们带到了主题班会的情境中。

第三环节：观看视频《二十分钟，叫你读懂大学爱情——梁亮亮和谢小星的简单故事》（20分钟）。

“梁亮亮和谢小星的简单故事”，讲述的是两名大学生相识、相恋到毕业后分手的故事，相恋中同居产生的经济危机、隐瞒父母的纠结心理，毕业后面临工作压力的分手，分手后的偶尔相遇等等故事，一段简单的视频却把现实大学恋爱一些故事串联在一起，展现了大学恋爱的美好与遗憾。

设计目的：通过观看视频，能够让同学们直观地了解到大学爱情将要面临的迷惑、困难，引发同学们对于大学爱情的思考。

活动效果：偶尔安静，偶尔欢笑，跟随视频的情节，同学们形成自己对大学爱情的看法。

第四环节：进行自由讨论发言（30分）。

- （1）对于大学恋爱的看法，赞同或不赞同，为什么？
- （2）大学生是否应该“文明恋爱”？
- （3）什么样的爱情才能进行到底？
- （4）你对网恋的看法？
- （5）你对大学生同居的看法？
- （6）当你在恋爱中遇到挫折时，你会用什么方式来解决？

最后请出辅导员为大家解读“大学爱情”。

设计目的：本次活动的主要环节，所选的问题都是经过深思熟虑的。首先展现给同学们一个宏观的大问题，对大学谈恋爱的看法。其次，针对大学恋爱可能遇到的微观问题，如：文明恋爱、如何选择正确的爱情、网恋、同居、把握恋爱情绪等让同学们通过自由发言畅谈自己的看法。通过发言、倾听、思考，在激烈的讨论碰撞中纠正同学们对大学爱情认识的偏差，从而树立正确的爱情观。

活动效果：同学们积极发言，大多同学的态度是以学习为主，对于爱情不赞同也不反对，有同学表示顺其自然，爱情到来的时候可能会接受，但是会处理好学业与爱情的关系；也有同学表示以学习为主，认为现在还不应该谈恋爱。其次，对

于非文明恋爱提出了一些案例，学生都表示应该树立文明恋爱的意识，不能因为个人影响其他同学。对于网恋，大多数同学尽管相信网络中也会有爱情，但是，更多会表示比较倾向于日久生情的现实爱情。同居，大多同学们则表示不赞同，倡导更多的是大学生应该要自爱，也有同学表示顺其自然，但要有个人责任。而在恋爱中遇到困难会通过朋友倾诉、写日记、打球等进行情绪的调节。最后辅导员对同学们的发言进行总结，让同学们能够理性地对待爱情，处理好学习与爱情之间的关系。在恋爱中，女生要自重自爱懂得保护自己，男生则要担当起责任，不要轻易谈爱情，谈就要认真、理性对待。

最后表示，辅导员非常愿意课后做大家的朋友，如果同学们遇到学习或生活上的困难，老师非常愿意给同学们进行解答与帮助。总的来说，通过自由发言讨论能够帮助同学们树立正确的爱情观，形成正确的爱情态度，并且建立起学生与老师之间的师生情谊。

第五环节：游戏——情歌接力（20分）。

规则：

- （1）每人唱两句歌词；
- （2）歌词中必须得有“恋”、“爱”、“情”；
- （3）歌曲可重复，但歌词不能重复；
- （4）每个人有10秒钟的反应时间；
- （5）违反以上任何一条规则的即算出局，并接受惩罚。

游戏奖励办法：成功过关的同学荣获棒棒糖1个；完成惩罚的同学也可荣获棒棒糖1个。



游戏惩罚办法：

- (1) 反串大话西游经典视频；
- (2) 献歌一首；
- (3) 表演在路上遇见美女或帅哥上前搭讪的情景；
- (4) 朗诵诗歌（致橡树）；
- (5) 讲述一个爱情故事。

惩罚办法只能使用一次，有学生用过，其他同学只能选择其他惩罚方式。

设计目的：此游戏能够让全班同学都参与到主题班会中，树立班级学生的班级责任感，主人意识，增强班级凝聚力。

活动效果：一次一次爆发出欢笑的声音，活动再次达到高潮。此游戏设计得很完善，特别是惩罚环节，明确指出惩罚的方式，能够改变传统同学自己决定，往往是不知道该怎么办，或者仅选择唱歌的方式。本次惩罚办法大话西游经典台词、朗诵致橡树、搭讪等的设计也紧紧围绕主题来进行。同学们玩得很开心，同时其中的教育意义也意味深长。

第六环节：班主任总结班会的总体情况。

班主任对本次班会进行肯定，并对同学们往后的学习与生活提出期望。

(1) 本次主题的选择具有重要现实意义，是大学生比较感兴趣的话题，同时也能在生活中解决学生的困惑。

(2) 形式多样。本活动有观看视频、个人献唱、讨论发言、游戏等方式，形式多样丰富，能够积极调动学生的积极性。

(3) 全班参与。本次活动能让每一位同学都参与其中，增强班级学生主人翁的意识。

(4) 个人才艺。通过个人献唱给同学们提供一个才艺表演的舞台。

(5) 细节完善。本次活动做成ppt课件，能够把活动的环节、讨论的问题更好地展现给同学们；视频选择得很好，一个简单的视频展现了大学爱情的过程、疑惑与困难；讨论的问题通过调查与筛选，把大学爱情中可能遇到的问题指出，并让同学们进行讨论；游戏惩罚环节紧扣主题且别出心裁，整个细节考虑得细致，完善。

(6) 宣传到位。本次活动策划完成后在班级同学中进行了宣传发动，同学们都期待着活动的进行，因此对于活动非常配合。整个活动就完成得很成功。