

# 2023年人生规划班会(优秀9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 人生规划班会篇一

各位老师同学们晚上好，首先允许我代表本次活动组织者，13电信团支部对各位班委对本次活动积极配合及各位同学对本次活动的积极参与表示真挚的感谢。

大家对本次活动的积极参与，那就是对团委的肯定，更是对班级的肯定，不管本次活动的好与坏，但就先冲大家积极参与一条，那我们本次活动的目标就成功了一半，因为这是我们班级凝聚力的一种体现，增强班级凝聚力建设这就是本次活动的一个目的，而我们活动的另一个目的就是刚刚同学们所说的树立大学目标，规划大学生活。

同学们，十二年的寒窗苦读，十二载的披荆斩棘，承载着我們大多的梦想与追求，欢乐与痛苦，但今天，我们都站在了这个梦里出现，无数次的象牙塔，大学是一个相对于高中更自由的地方，在这里，有人成功了，有人成功了，为什么有人成功了，有人堕落了，我认为主要是因为有了自己的目标，并坚持不懈的朝目标努力前进，大学#from 本文来自学优网http://给我们自由的空间，但绝不是让我们放纵自己，挥霍青春，而是让我们梦想的翅膀尽情张开飞翔的，因此，我认为在大学我们应该要有一个目标，一份规划，刚才很多同学说出了自己的目标理想与规划，不管是什么样的目标理想，能说出来那就一定经过了思考，说出来，可以让别人督促自

己，也可以让自己约束自己，有利于自己理想的实现，这是十分值得赞许的。

同学们，大学是一个特殊的环境，是学校与社会的过度媒介，在其中，不只要完成学校的任务学习，还要完成进入社会的培训评定好自己大学目标，规划好自己的大学生活，我们大学才会过得有意义非凡。

[女]串联他们当年的足迹，你看到的就是中国，

[男]追寻他们今天的踪影，你不得不走向世界。

[女]他们对那方热土的投入，并不期待回报。

[男]他们对父老乡亲的认同，只因受过同样的苦难。

[女]这就是中国知青，因自觉的责任，“眼中常含着泪水”；这就是中国知青，人生断层之后，“位卑未敢忘忧国”。

[男]不了解知青之现状，就不能完全了解今日之中国。

[女]给成功者以更多机会，让无望者重新归队，失落者不再无助，同路人不再孤独。这正是我们今天的共同期盼。

## 人生规划班会篇二

**【关键词】** 人生目标;人生规划

**【引入】**

新浪网曾经对中学生做过人生、职业规划方面的调查。大部分高中生对于自己的未来定位模糊，他们喜欢幻想，却又不了解社会现实。

27%的人没有目标;60%的人目标模糊;

10%的人有清晰但比较短期的目标;3%的人有清晰且长期的目标。

25年的跟踪研究结果,发现他们的生活状况及职业分布十分有意思。

那些占3%有清晰且长期目标的人,25年来几乎不曾更改过自己的人生目标,始终在朝着同一方向不懈地努力,25年后,他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那些占10%有清晰短期目标者,大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是,短期目标不断被实现,生活状态稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管,等等。

其中占60%的模糊目标者,几乎都生活在社会的中下层,他们能安稳地生活与工作,但都没有什么特别的成绩。

剩下27%的事那些25年来都没有目标的人群,他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得不如意,常常失业,靠社会救济,并且常常都在抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。

对于高中生尤其是刚刚从初中升上高中的学生来说,人生就像大海航行一样,如果不明确自己的方向,他们就不可能到达任何他们想去的地方。

**【教学目标】**通过活动,使学生能够正确评价自己、认识自我,初步拟定自己的人生规划,树立积极向上的人生理想。

**【教学重点】**引导学生根据自身特点以及能力,制定属于自己的人生规划。

**【教学难点】** 引导学生将自己制定的人生规划付诸于行动并持之以恒。

**【教学方法】** 问卷调查法、学生之间互动法(拍卖人生规划)、全班交流(交换名片)。

### **【教学过程】**

教师引导学生思考并说出自己的想法。

不同学生想法不同，以下是他们可能的答案：一个冰箱、一层楼、或者一栋摩天大厦。

教师：不是的，差太多了，同学们，这个厚度超过了地球和太阳之间的距离(2的51次方再乘以一张纸的厚度)。试想一下，如果仅仅将51张纸堆叠在一起呢?结果可想而知。这就是规划的力量!如果你对自己的人生有一个清晰而合理的规划，并一直在这条路上奔跑，那么你的人生就会达到一个难以想象的高度。

那么同学们怎样才能让我们的人生不虚度年华，不碌碌而为什么呢?那就是——规划人生。(引出下一步骤)

1. 以问题引发学生思考：同学们，你有没有认真思考过以下三个问题?(3分钟)

(1) 你这一生究竟想要得到些什么?(物质、精神、人际??)

(2) 你现在能够做什么?

(3) 你现在所做的和你的人生目标在靠近吗?学生思考并畅所欲言。

教师小结：可能大多数同学或多或少都会想过这些问题，但多数

## 2. 了解自己，明确自己的人生规划(问卷调查)(9分钟)

这一哲学命题会给我们的人生规划以启示。

我是谁？

人要清醒地认识自己，必须排除外来的压力，比如父母的期望、师长的教诲、将来的就业压力等。要在完全放松的情形下，根据自己的爱好、特长、性情来正确地规划未来的生活。

我从哪里来？

从现实的角度来说，是要我们客观看待自己的过去，认清自己的知识水平、见识、人生经历等，给自己一个恰如其分的评价。做到这一点，就能心平气和地面对现状，不再怨天尤人，不再好高骛远。

我要到哪里去？

就是在真正明白自身条件和所处现状的基础上，合理地制定出自己的人生规划。并能够把长期计划和短期计划结合起来，长期计划为目标，短期目标位阶段，由此出发，一步步向目标靠近。

那么如何制定出符合自己的人生规划呢？

这需要我们对自身有个深入的了解。接下来我们来做一个问卷调查，请同学们拿出手中的答题卡，按照要求来作答。（霍兰德职业倾向测试量表）

## 3. 反馈问卷结果，让学生了解自己的个性以及职业倾向。(2分钟)

同学们都清楚了自己的兴趣以及职业倾向，那么下面我们可以着手来设计自己的人生了！请同学们拿出你们手中的白纸，

写下你的人生规划，可以以年龄段为线索来设计。

学生在设计人生规划过程中，教师可适当指导或者解答疑问。

同学们都制定了属于自己的人生规划，那么大家想不想知道你的人生规划在别人眼中价值几何呢？下面我们来做一个游戏——竞拍人生。

且只能竞拍一种人生。每次喊价最大增幅不超过50。

3. 拍卖成功后，请带着筹码到前面领取拍卖品“人生规划”。并说出你为何要竞拍这一份人生规划。

笨过程旨在融趣味与教育性于一体，通过拍卖，学生会了解到哪一种人生更加有价值，更具吸引力，这对他们设计自己的人生之路会有所启发和指引。

同学们，我们每个人的心中都有一幅关于未来的蓝图，只不过这幅画卷有的清晰，有的模糊。通过刚才几个环节的活动，我想现在这幅画卷可能已经浮出水面了，那么现在请同学们拿出笔来，通过我们刚才自己设计的人生规划，充分发挥你的想象力，设想一下二十年后的你，为自己做一张个人名片。

做完之后两个同心圆的同学互相交换名片，彼此为对方永久保存这张名片。可在二十年之后交给他。

本过程会极大地激发学生激情，让学生将心中理想落于笔端，对他们产生一定的激励作用。

同学们，我相信你们每个人都希望自己的人生能够前程似锦，有人说成功属于聪明的人，有人说成功属于勤奋的人，而我觉得成功是属于有准备的人，那么我们现在能做的就是好好学习锻炼自己，为以后的就业和创业打下坚实的基础。

制定人生规划最重要的事要付诸于行动并坚持不懈地进行下去。无论眼底闪过多少美丽憧憬，如果没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花、水中月，可望而不可及。

另外同学们还要注意一点，现实社会不是编好的程序，而是未知多变的，制定的规划可能会受到各方面的影响，这一点，我们应当有充分的心理准备。因此在遇到突发情况和不良影响时，应当保持头脑的清醒冷静，从而做出正确的分析，果断拿出应对方案和既定方案接轨。

成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影；

成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，只掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。爱拼才会赢！

同学们，希望你们能把我自己的人生，用自己的双手去创造美好的人生，活出自己，活出精彩！

## 人生规划班会篇三

时间：2019年3月25日星期五

主持人：董思思

一、活动主题：公民道德建设

二、活动目的：

- 1、学习党中央印发的《公民道德建设实施纲要》文件精神
- 2、了解公民基本道德规范20字方针以及公民道德建设的重要目的
- 3、倡导学生积极自觉地为社会做贡献

4、明白作为当代大学生如何体现文件精神

### 三、活动准备：

1、布置活动任务；

2、搜集材料：《公民道德建设实施纲要》具体内容以及相关知识

3、主持人串词；

4、布置教室制作ppt

### 四、活动内容：

1、主持人发言

2、介绍《公民道德建设实施纲要》文件相关精神

3、组织同学进行讨论

4、主持人结束语

### 五、活动过程：

一、主持人串词，宣布活动开始。

敬爱的老师，同学们，大家晚上好！

二、班主任发言，传达文件精神

1、热爱祖国，报效人民，维护国家的统一，捍卫民族的尊严，是每个中国公民的义务和责任。

2、诚信是对明礼规范的进一步深化和升华，礼于外诚于内。

做人的第一要素是诚信。

3、在追求共同理想目标上，人民通过弘扬集体主义精神和团队精神，形成全民族全社会的凝聚力。

4、公民道德建设的一个重要目的，就是要在全社会形成一种良好的人际关系，这种关系包括团结互助，平等友善。

5、积极自觉地为社会做贡献，是社会主义职业道德的本质特征。社会主义道德必须把奉献社会作为自己重要的道德规范，作为自己的根本职业目的。

6、作为当代大学生，我们每个人身上都肩负着历史的使命，国家的前途与命运掌握在我们手中。让我们从小事做起，从细节做起，从身边的人做起，从公民道德基本建设做起。

## 学生讨论

就作为当代大学生如何有实际行动来体现“爱国守法明礼诚信团结友善勤俭自强敬业奉献”公民基本道德规范20字方针。

学生何芸：俗话说“没有规矩，不成方圆”，对于一个大学来讲，这个“规矩”就是校规校纪。学校通过各种规章制度，为学生提供了行为准则。以保障正常的教学和生活秩序。但是，近些年来，学校里违反校规校纪的现象有逐年增多的趋势，而且其事实也日益严重，引起了社会各界的广泛关注，对学生进行遵守校规校纪的教育日显重要，我们要认识到，遵守校规校纪是大学生的基本道德规范。

学生黄超：目前，有些大学生对遵守竞争道德规范的意识不强，出现了“不良竞争”心理和行为，因此，对大学生进行竞争道德规范教育很有必要。大学生必须遵守诚实守信、集体主义、公正平等、互相协作、奖优罚劣的竞争道德规范的内容。培养大学生自觉遵守竞争道德规范应开展竞争道德规

范的实践活动，积极营造诚信氛围，规范竞争的激励机制，加强对大学生竞争道德规范建设的指导。

## 六、主持人结束语，活动结束

一转眼活动已接近尾声，虽然这次活动结束了，但学习“公民道德建设

”的精神都永不会停止，让这一次活动精神永远持续下去，并使之成为一面旗帜，指引我们，让我们为有一个更加和谐的社会而奋斗吧！

## 人生规划班会篇四

将每一位班级成员的能力展示出来，让大家让自己去从每一个角度去认识自身，从而能在彷徨的时间内找到一个新的起点，将每一个的才华凝聚在一起，互相学习，互相提点，互相帮助，互相合作。以后能积极高校的去完成未知之中的每一项事物。望大家都能打破过去的平庸，过去的逃避，争取竞争。

从现实状态来讲，班集体处于起步状态，每位成员之间的协调还不是很到位。但面对时间的窘迫，只有通过积极正确的组织活动来调动每一位兄弟姐妹们心中的追求之志，能在最短的时间适应大学的节奏，能在有效地时间内完成任务，能不再保持沉默是金的非主动心理。追求更高的生活形式。

1. 争取良好的代表指导，引导同学找到新的起点。
2. 锻炼每一位班委的协调能力和合作精神。并对职务负责的态度。
3. 追求更高尚的品味与更积极乐观的生活。

4. 鼓舞大家展现自己，让互相了解，为以后系里院里的各项活动做好准备。

5. 培养力争做到最好的行为自检能力，并沿袭到学习当中去。

1. 主持人分别上台朗诵开幕词。

2. 主持人将节目安排表 分步朗读，并朗读串台词。

3. 按节目安排表分别上台表演。

4. 组织全体参与型游戏。

5. 奖励优秀参与人员及优秀团体。

6. 班长及班委代表活动总结。

7. 主持人朗读闭幕词。

8. 班歌散会，整理教室内务。（班歌为“朋友”）

1. 竞选主持人，采用自愿报名（于宣传委员处），并将参与人选进行现场模拟面试（班委组织文稿，参与人员进行朗诵），通过者入选，并在以后的班里系里院里的各项活动中优先选择。

2. 个人及团体的表演节目练习，并于星期六晚上之前交于宣传委员处。

4. 班委提前准备所用道具、服装、和表演时所用的器械。班级成员协助完成。

5. 女生组与部分男生组在下周2晚上班会之前装饰教室，及各个环节。

6. 班委团体提前购买奖品，以及所用的物品。并出示单据。
7. 班长及组织委员提前申请教室，务必是多媒体教室。
8. 各参与人员积极准备，务必向最好发展。

1. 全班参与，由纪检委员实地考察，出示结果。

2. 保持现场纪律、卫生。

3. 不得到处乱走，中途离开。上厕所走后门。

4. 坚决不允许在上课时间进行表演练习。

5. 对有些要紧之事酌情考虑。

6. 希望大家能努力把这次活动及以后的各项活动办好。能从中体会生活的价值。

奖品为团体奖，个人奖两种。奖励前五名个人。前三名团体。

活动时间：下周2（10月26日）晚上18：00点整。班委及男生女生组等参与装饰教室的成员17:00整务必到场布置。

策划书——张博星（衣枫□ 20xx.10.21

## 人生规划班会篇五

hold住我的大学生生活

保险q1041全体人员

待定

待定

大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，祖国的未来，肩负着任命的重托，历史的责任，是世界观,人生观,价值观形成的关键时期。怎样处理好理想与现实，权利与义务，个人与集体，竞争与合作，自由与纪律，友谊与爱情，学习与工作的关系，怎样做人，做什么样的人，怎样的生活才有意义，怎样的人生追求才有价值……这一系列的人生课题，都需要同学们去观察，思索，实践，选择。

大学是知识的海洋，这里有浩瀚的图书资料和先进的仪器设备，能使大学生接受广博的知识，培养必要的专业技能。同学们不仅要努力学习，而且要学会学习不仅要掌握知识，而且掌握获得知识的能力;不仅要在学业上不断进步，而且要在综合素质上不断提高。为此，同学们需树立正确的世界观，人生观，价值观，道德观和法制观，促进大学生德智体美全面发展hold住我的大学生活。

主持人宣布活动开始，大家齐唱团歌。

主持人先讲一下这次活动的主题，让同学们对这次活动的背景和目的有一定的了解，以便让同学们能从这次后动中有所收获。

开始表演节目：

1. 桔9-427的话剧《人鱼公主》
2. 男生独唱《十年》
3. 男女合唱《海角七号》
4. 男生吉他独奏

## 5. 游戏:五毛和一块

规则如下:

人数: 10几个人就可以, 人多些更好玩的

人员: 一定要有男有女, 比例不限

裁判: 一名, 负责发号司令

在游戏中, 男生就是一块钱, 女生则是五毛钱。

游戏开始前, 大家全站在一起, 裁判站边上。裁判宣布游戏开始, 并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的), 裁判一旦喊出钱数, 游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队, 打比方说喊出的是3块5, 那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快, 因为资源是有限的, 人员也很少有机会能平均分配, 所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败, 所以该出手时就出手, 看见五毛先下手为强;当然动作快的人员不要一味的拉人, 有可能裁判叫的是3块5, 但你们团队里已经变成5块了, 这时候你就需要踢人了, 该狠心时就狠心, 一般被无情踹出去的都是可怜的一块。

游戏要领: 反应要快, 裁判一说出来钱数, 就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求;动作也要快, 抢五毛和踢一块都要又快又狠。

## 6. 桔9-420集体合唱《相亲相爱一家人》

## 6. 男生相声表演《我要当官》

## 7. 女生武术表演

## 8. 知识抢答

1. 生活委员先负责把活动所需物品买齐
2. 团支书和组织委员负责申请教室
3. 班干部提前去会场布置教室

1. 班干部留下来打扫会场的卫生
2. 在活动过后，积极听取班上成员对这次活动的意见
3. 团支书组织班干部开会，对这次团组织活动进行总结，向班干部反馈同学们的意见，找出这次活动存在的不足，给下次活动做好准备！

1. 节目形式多种多样，涉及武术，独唱，话剧，相声，它等等，给同学们一个展示自己才能的舞台，挖掘同学们的兴趣爱好。
2. 娱乐和教育相结合，有利于同学们积极参加团组织生活，并从中有所收益。

## 人生规划班会篇六

一份耕耘，一份收获。十年寒窗，我们走进了大学这个一直梦想而又充满梦想的地方，这儿我们可以在知识的海洋遨游，可以和大家一起编织梦想。这里是人生的一篇唯美的乐章，那如何奏响这篇唯美的乐章？刚刚跨入大学门槛的新生，生活环境和学习环境发生了重大变化。这儿远离了父母，远离了家乡，闯入一个独立性较强的集体，你必须学会自主生活；这儿不再有老师围着你转，你必须自立，必须学会自主学习；这儿你面对的已不仅仅是简单的校园生活，你已经投身于一个小型的社会。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，当然也会有令人困惑

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。

为使大一新生排解迷惑、学习经验，顺利实现角色转换，从思想上对大学有一个全新的认识，并且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，而举办本次班会。

二、活动主题：认识大学，规划四年

三、活动对象：\_系1班

四、活动时间：\_\_年\_\_月\_\_日晚

五、活动地点□\_x教室

六、班会准备：

1、由班长组织班委开会，为班会做准备。

2、班委在班会前3-5天联系大三、大四班长及各科成绩优异的学长，并提前通知他们出席班会，简单整理资料以便班会主持人介绍嘉宾。

3、班长准备相关视频材料。

4、班委于班会前两小时布置教室。

七、班会流程

1. 出席班会的嘉宾、团学干部及该班级全体同学准时到场。

2. 班会主持人发言，讲明班会的主题及目的，宣布主题班会

开始，并对出席本次班会的嘉宾做简短的介绍。

3. 由班主任介绍班级自身情况；也可以对开学以来班级各项事务做总结发言；亦可表明班级目标或发展方向等等。

4. 班主任以视频形式展示大学生活的丰富多彩如校园文化活动(辩论赛、冬之韵文艺汇演，九月放歌，女生节，英语技能大赛等)，科技创新活动(科研资助项目，数学建模□dv创作，创业设计大赛)，以及各种社团(武术协会，天文协会，印象创新协会等)所举办的活动，让同学们尽快完成从中学生到大学学生的角色转变，明白大学是一个展示自我，锻炼能力的新天地。

5. 班主任切换到反面视频，播放一些如大学生整天以上网，睡觉打发时间，导致学业荒废，无法毕业。更有甚者，毕业时由于无法面对社会、就业的压力而轻生等等。从而提醒同学们美好生活的背后还需要较强的自律能力、坚强的意志及明确的目标。

6. 对于以上两方面的视频，同学们展开讨论，交流彼此的看法和感受，班主任对讨论内容做以总结。

7. 往届的优秀学生以自己的大学生活为例，向同学们做建议性的四年规划，如大一：探索期(适应大学生活，树立规划意识)；大二：定向期(确定主攻方向，培养综合素质)；大三：提升期(提升职业技能，积累职业经验)；大四：冲刺期(充分掌握资讯，实现毕业目标)。

8. 同学们自主发言，谈谈感想，或与优秀学长交流，向他们请教一些自己较困惑的问题。

9. 全体师生合唱《我的未来不是梦》

10. 班会主持人宣布班会结束，并对本次班会做简短的总结。

## 八、活动要求：

班委事先准备(包括：视频的搜集、教室的预定以及班会的具體工作)，务必将班会按时举行。

班会时间限制在两个到两个半小时之间，其中视频播放时间约占三分之一，交流环节约占三分之二。在交流环节中，要保证同学们有与嘉宾交流的问题，班委要起带头作用，积极发言，注意调动现场气氛。出席班会的嘉宾要积极参与到班会各个环节。

## 九、活动预期效果：

通过此次主题班会的开展，让同学们充分认识大学生活，体会大学生活的丰富多彩，并提高思想觉悟，激发大家的学习生活热情。

同时能够比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐的适应大学生活，珍惜时光，充实自己，也增进同学们的友谊，营造文明、和谐的班级氛围。

更重要的是通过主题班会与学长们的交流，大一新生能够积极思索自己的未来，并对自己的大学四年做出科学、合理的规划，为自己制定一个长期的目标。

## 十、主题班会后期安排：

通过主题班会与学长们的交流，相信大一新生能够积极思索自己的未来，规划四年的生活，为自己制定一个长期的目标。因此在主题班会结束以后，要求本班所有学生各写一份“大学四年规划书”并在一周内统一由班长交于班主任。

## 人生规划班会篇七

情感态度与价值观：通过这次主题班会，认识到人生中规划的重要性，进而学会如何用行动把梦想变成现实，树立积极进取的人生观。

主题班会过程：

主持人：同学们有没有思考过我们为什么活着？活着是为了什么？生命有何意义？人生的价值是什么？相信每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的只是平庸地活着。在耗费了宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道，或许他们会终于明白：人生终究不是用来“探究”的，活着并精彩地演绎生活，才是惟一的人生。

然而，人生要活得多姿多彩，却不能没有梦！

a□心怀梦想，志存高远，人生之梦需要实实在在的“规划”才能“追寻”。好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。

b□人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。

b□学生按小组讨论两分钟。找几个学生来谈谈感想。

肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适

应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。

在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。

人的一生是漫长的，更是变动的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生；以坚韧不拔的毅力支撑自我；以正确的价值取向占据灵魂。把艰难困苦当成是一种磨炼，一种积淀和一种成熟。

古人云：“哀莫大于心死”，“志莫大于永刻”。在艰难险阻面前，只要我们心中的火不灭，展开的翅不折，就一定能走出生活的沼泽，迎来人生的艳阳天。

记得有一首歌中唱道：“人生有梦才算美，几度风雨多轮回，苍桑摔出铁打汉，滚石酿出震天雷”。让我们珍视机遇，迎接挑战，自觉地在艰苦中磨练，做一个新世纪的铁打汉，震天雷吧！

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写，而合理的规划才能在这张白纸上描出精彩的蓝图。

“凡事预则立，不预则废”；

人生需要规划，企业需要策划，不懂策划者，不能明白“磨刀不误砍柴功”的道理。策划也，人人都用，一个人的成功、

企业的成功，虽然付出了众多的辛苦，但他们毕竟是成功者；但是：有众多的人、企业付出的辛劳远比成功的人、成功的企业付出的辛劳多出几倍，最终还是以失败而告终。成功并非努力奋斗和付出辛劳多少的结晶，而是另有缘故。这就是对自己的认识是否到位，策划做得是否合理。下面让我们通过录像来看看一些大学教授是怎样看待人生规划的。

我知道自己在意什么，所以我知道飞向哪里

相信自己，是一种坚持，并不容易

牢记我要的，不强求其他

心灵的成长，才是真正的成长

快乐是不要给与超过自己现状的压力或者具有超强的快乐心灵

想达到目标，就要具备为之付出的觉悟

努力是一种态度，不是为达到目的而做的交易

良好的习惯使人快乐，但养成的过程艰苦难受

1、列梦想清单"dreamlist";

列出你一个月、一年、或一生中你最想要达成的每一个目标。

2、排梦想目标的优先顺序；

3、为目标设立期限；

没有期限的目标只是梦想，如果是长期目标，一定要分成短期行动步骤。

#### 4、找出核心目标；

自我设问：“当我实现了哪一个目标梦想之后，那其他的目标都可跟着实现？”如此，你就能明白自己的核心目标在哪里。

#### 5、明确达成目标的原因和理由；

#### 6、找出达成目标的最大障碍；

当你克服了达成目标中最大的障碍，其他一切都将变得简单。

#### 7、制作梦想手册；

潜意识的运作来自于明确的画面。假如你梦想在某年某月买一辆车，请你把这辆车的颜色、款式等描述得一清二楚，并找来具体的照片，贴到你的《梦想手册》上，来引导自己的思维从这方面思考。

#### 8、经常复习目标；

#### 9、制定方法与步骤，并付诸行动；

为你梦想制定好正确的方法和步骤，并采取大量的行动。计划越详细，你成功的机率越高。有好的方法和步骤，不付诸行动，一切的一切都毫无意义。

在很多时候，责任意识是和一个人的行为联系在一起的。要求增强责任意识的一个潜台词是：你要对你的所作所为负责任。由此推出的责任意识便是：你是要对自己的行为负责任的，所以，慎重行动，量力而行。

#### 1、确认人生的方向，提供奋斗的策略

#### 2、突破并塑造清新充实的自我

- 3、准确评价个人特点和强项
- 4、评估个人目标和现状的差距
- 5、准确定位人生方向
- 6、重新认识自身的价值并使其增值
- 7、发现新的人生机遇
- 8、增强人生竞争力

那我们该怎么做？

- 1、畅销书《登顶》的作者迈克尔·尤西姆在书中讲了这样一个细节：

在攀登珠穆朗玛峰的探险队出发之前，我一一向队员询问他们的兴趣和技巧，在此基础上给每个人分配了不同责任。一位队员将负责食物，另一位负责衣物，一位负责交通方式，其他人分别负责登山装备、财务事项、通讯和保健。这和我从前经历的探险不同。在这次探险中，但每一位队员都是团队中不可缺少的关键人物——尽管不是领导者，但每个人都必须担负自己的个人责任。

在此之前，我们对自己的评价都是基于各自的登山能力。但现在，我们必须掌握一系列的管理技巧：在每个人的责任范围内，都必须运用领导才能。在管理这次探险的每个方面，都产生了巨大的责任感。每件事情都必须高质量地处理和解决，因为这关系到队员的生命，而且我作为领队，也无法事无巨细都能够处理好每个细节。将领导责任分摊，能够使整个团队更好地自我管理。

- 2、按照惯例，每周一我们都有周一的学校升国旗仪式，今天

是学校使用夏季作息时间的第一天，集会显得有些慢和拖沓，整个会场显得不是很安静。其实很多时候，作为学生，我显得有些悲哀，我看到我们的同学，看到我们的同胞面对国旗的时候那种漠然的神情总让人心痛！

## 七

主持人：计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

你无法为出生负责，但你一定要为自己的人生负责。生命是属于你的，你应该根据自己的愿望去生活。人生的重大决定，是由心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。许多时候，目标与现实之间，往往具有一定的距离。我们必须学会随时去调整，无论如何，人不应该为不切实际的誓言和愿望而活着。合理规划自己的人生，让我们一同来演绎精彩的生活！

## 人生规划班会篇八

xx年5月27日，我班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是非常期待这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们非常认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都非常投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都可以认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追！第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是非常认真仔细，即使已经知道了答案也不敢马上回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的非常紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段非常关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选择了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的'组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了！一阵猛烈的掌声送给了他！压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，旁边的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又

迅速的答对了题目!这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk非常关键，但是也需要两组队员都不能弃权，必须要准确答出每一道题目!一开始，暂处落后的一组就丝毫不犹豫的选择了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了!在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的情况下，他选择了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超!于是，他们一路过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排名第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都非常开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也非常好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的积极参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美!

以上就是机自y106班心理健康主题班会的总结，以后我们开展这样的班会一定能做的更加好!

## 人生规划班会篇九

主持人：同学们有没有思考过我们为什么活着？活着是为了什么？生命有何意义？人生的价值是什么？相信每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的只是平庸地活着。在耗费了宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道，或许他们会终于明白：人生终究不是用来“探究”的，活着并精彩地演绎生活，才是惟一的人生。

然而，人生要活得多姿多彩，却不能没有梦！

a□心怀梦想，志存高远，人生之梦需要实实在在的“规划”才能“追寻”。好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。

b□人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。

a□然而，有了规划，就一定会有成功的人生吗？也不一定。同学们思考一下，你们是不是常常做了规划却不能达到预期的效果？b□学生按小组讨论两分钟。找几个学生来谈谈感想。

肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。

在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种

心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。

人的一生是漫长的，更是变动的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生；以坚韧不拔的毅力支撑自我；以正确的价值取向占据灵魂。把艰难困苦当成是一种磨炼，一种积淀和一种成熟。

古人云：“哀莫大于心死”，“志莫大于永刻”。在艰难险阻面前，只要我们心中的火不灭，展开的翅不折，就一定能走出生活的沼泽，迎来人生的艳阳天。

记得有一首歌中唱道：“人生有梦才算美，几度风雨多轮回，苍桑摔出铁打汉，滚石酿出震天雷”。让我们珍视机遇，迎接挑战，自觉地在艰苦中磨练，做一个新世纪的铁打汉，震天雷吧！

人生需要规划，企业需要策划，不懂策划者，不能明白“磨刀不误砍柴功”的道理。策划也，人人都用，一个人的成功、企业的成功，虽然付出了众多的辛苦，但他们毕竟是成功者；但是：有众多的人、企业付出的辛劳远比成功的人、成功的企业付出的辛劳多出几倍，最终还是以失败而告终。成功并非努力奋斗和付出辛劳多少的结晶，而是另有缘故。这就是对自己的认识是否到位，策划做得是否合理。下面让我们通过录像来看看一些大学教授是怎样看待人生规划的。

### 1、列梦想清单"dreamlist";

列出你一个月、一年、或一生中所最想要达成的每一个目标。

### 2、排梦想目标的优先顺序；

### 3、为目标设立期限；

没有期限的目标只是梦想，如果是长期目标，一定要分成短期行动步骤。

#### 4、找出核心目标；

自我设问：“当我实现了哪一个目标梦想之后，那其他的目标都可跟着实现？”如此，你就能明白自己的核心目标在哪里。

#### 5、明确达成目标的原因和理由；

#### 6、找出达成目标的最大障碍；

当你克服了达成目标中最大的障碍，其他一切都将变得简单。

#### 7、制作梦想手册；

潜意识的运作来自于明确的画面。假如你梦想在某年某月买一辆车，请你把这辆车的颜色、款式等描述得一清二楚，并找来具体的照片，贴到你的《梦想手册》上，来引导自己的思维从这方面思考。

#### 8、经常复习目标；

#### 9、制定方法与步骤，并付诸行动；

为你梦想制定好正确的方法和步骤，并采取大量的行动。计划越详细，你成功的机率越高。有好的方法和步骤，不付诸行动，一切的一切都毫无意义。

在很多时候，责任意识是和一个人的行为联系在一起的。要求增强责任意识的一个潜台词是：你要对你的所作所为负责任。由此推出的责任意识便是：你是要对自己的行为负责任的，所以，慎重行动，量力而行。

#### 1、确认人生的方向，提供奋斗的策略

- 2、突破并塑造清新充实的自我
- 3、准确评价个人特点和强项
- 4、评估个人目标和现状的差距
- 5、准确定位人生方向
- 6、重新认识自身的价值并使其增值
- 7、发现新的人生机遇
- 8、增强人生竞争力那我们该怎么做？

1、畅销书《登顶》的作者迈克尔·尤西姆在书中讲了这样一个细节：在攀登珠穆朗玛峰的探险队出发之前，我一一向队员询问他们的兴趣和技巧，在此基础上给每个人分配了不同责任。一位队员将负责食物，另一位负责衣物，一位负责交通方式，其他人分别负责登山装备、财务事项、通讯和保健。这和我从前经历的探险不同。在这次探险中，但每一位队员都是团队中不可缺少的关键人物——尽管不是领导者，但每个人都必须担负自己的个人责任。

在此之前，我们对自己的评价都是基于各自的登山能力。但现在，我们必须掌握一系列的管理技巧：在每个人的责任范围内，都必须运用领导才能。在管理这次探险的'每个方面，都产生了巨大的责任感。每件事情都必须高质量地处理和解决，因为这关系到队员的生命，而且我作为领队，也无法事无巨细都能够处理好每个细节。将领导责任分摊，能够使整个团队更好地自我管理。

2、按照惯例，每周一我们都有周一的学校升国旗仪式，今天是学校使用夏季作息时间的第一天，集会显得有些慢和拖沓，整个会场显得不是很安静。其实很多时候，作为学生，我显

得有些悲哀，我看到我们的同学，看到我们的同胞面对国旗的时候那种漠然的神情总让人心痛！

主持人：计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！你无法为出生负责，但你一定要为自己的人生负责。生命是属于你的，你应该根据自己的愿望去生活。人生的重大决定，是由心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。许多时候，目标与现实之间，往往具有一定的距离。我们必须学会随时去调整，无论如何，人不应该为不切实际的誓言和愿望而活着。合理规划自己的人生，让我们一同来演绎精彩的生活！