

2023年自信的班会方案设计(汇总7篇)

方案是指为解决问题或实现目标而制定的一系列步骤和措施。方案的格式和要求是什么样的呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

自信的班会方案设计篇一

1、在马路上行走或骑车，都必须自觉遵守交通规则。走路要走人行道，骑自行车要走非机动车道，横穿马路要看清信号灯，绿灯行、红灯停，黄灯亮时，不准车辆、行人通行，但已超过停止线的车辆和行人，可以继续通行。

2、不要在马路上追逐打闹，不要追车、扒车、强行拦车。

3、12岁以下的小学生不准骑自行车上路。自行车的车铃、车闸必须齐全有效。骑车不要带人，不要三五成群并肩而行，也不要聊天、勾肩搭背，更不能追逐或曲线骑行。

4、不乘坐无牌、无营运证、超载的车辆。

5、乘坐校车或其他车辆听从安排，行驶中，不要将头、手、身体伸出窗外。

1、手工课、美术课要求使用刀、剪、针、锤等工具时，才能将其带到学校，否则，这些工具不能随身带进学校。若使用，须经老师同意方可拿取，并在老师的监督下使用，用完后立即放回原处。在课堂上使用这些工具时要小心谨慎，防止划伤、刺伤自己或前后的同学。

2、一旦被划伤，伤口容易发生感染，应视伤口的污染、深浅程度仔细处理，必要时要注射破伤风抗毒素针。

3、参加集体劳动，一定要遵守纪律、服从管理、听从指挥。

要事先了解该项劳动的安全常识，未经老师允许不得进入危险部位。不接触有毒有害物质，如硫酸、农药等，不随便触摸、玩弄电器及开关等。

4、化学药品溅入眼睛时，应用专用冲洗眼睛的水及时冲洗，并要采取其他的急救措施。

5、课间活动不要做危险的游戏，观看别人进行体育活动，要注意自己的位置是否安全，避免飞来的篮球、足球等伤及自己。

1、不要将火柴、打火机当作玩具，也不要烧东西玩。

2、夏天点蚊香时，注意不要靠近窗帘、蚊帐、床单等可燃物，以免夜晚风吹动时，使这些可燃物飘到蚊香火头上。

3、现代家庭中，家用电器种类很多，少年儿童必须在家长的指导下正确使用。低年级学生应避免单独使用这些电器，家庭中不能超负荷用电，不能乱接电线，以免引起电线短路甚至火灾。

4、常见的灭火方法：用水灭火 用东西盖住灭火 用沙灭火。

1、不要用手、金属物或铅笔芯等东西去拨弄开关，也不要把它们插到插座孔里。喝水或饮料时不要在插座附近喝，以免水或饮料洒到插孔里，造成电器短路，着火。

2、在户外玩耍时，要远离高压输电设备及配电室之类的地方。不要在高压线附近放风筝，不要到配电室中去玩。

3、房子周围有许多电线，不要在电线上面搭挂、晾晒衣物，以免发生危险。

4、发现有人触电，在救助触电者时，首先要切断电源。在切

断电源之前，千万不要用手去拉触电者，否则救助者也会触电。

5、如果无法切断电源，救助者要穿上绝缘胶鞋，或带上绝缘手套，或站在干燥的木板上，用干燥的木棍、竹竿等去挑开触电者身上的电线。

6、小学生因为人小，无法对触电实施救护，应该及早地叫大人来处理，并打“120”急救电话，让医生来救护。

1、在家遇生人，不要轻易开门。如不速之客来访时，要先查明身份再开门。如果不能确定身份，就打电话向父母询问，或求助邻居。

2、没有家长或老师的安排，不要接受陌生人的邀请去看展览、拍电影、做广告等，更不能到陌生人家里去玩。

3、如果在路上遭坏人抢劫，不要冒失地与他硬拼，可先把随身带的钱物给他，并尽量记清坏人的身材、面貌、口音和衣着特征，争取安全脱身，然后迅速报案。

4、如果遭坏人绑架，要沉着冷静。要发挥自己的聪明才智，先保护自己不受伤害，再想办法给家人或警方报信，还可以在沿途抛下书包里的文具，书籍以及随身所穿的鞋、帽等，给家人或警方留下线索。

1. 防磕碰。目前大多数教室空间比较狭小，又置放了许多桌椅、饮水机等用品，所以不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。

2. 防滑、防摔。教室地板比较光滑的，要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，要请他人加以保护，注意防止摔伤。

3. 禁止在楼道内游戏、追逐打闹防止发生意外。
4. 防坠落。无论教室是否处于高层，都不要将身体探出阳台或者窗外，谨防不慎发生坠楼的危险。
5. 防挤压。教室的门、窗户在开关时容易压到手，也应当处处小心，要轻轻地开关门窗，还先留意会不会夹到他人的手。
6. 防火灾。不带打火机、火柴、烟花爆竹、小鞭炮等危险物品进校园，杜绝玩火等行为。
7. 防溺水。不要去小河、池塘、水库、海里去玩耍或游泳，要是去海边游泳，一家要在家长的陪同下才能去。

自信的班会方案设计篇二

- 1、中秋节是中国的传统节日，通过中秋节让学生初步理解中国传统节日中所蕴涵的文化内核，真正了解节日，了解中国传统文化，帮助青少年增加科学节日文化理念，弘扬创新节日文化。
- 2、介绍中秋节的来历，了解中国各地过中秋的风俗和传奇故事。
- 3、画出你心中的中秋节。

活动时间：

20__年9月25日

活动打算：

师生通过各种途径找寻中秋节的资料。（中秋节的传闻故事、习俗、诗歌等）

活动地点：

x(x)班教室

活动过程：

老师导入：中秋节，是中国的传统节日。从去年起先，国家把这个节日定为法定节日，休息一天。从而可以看出，中国渐渐对传统文化和民俗越来越重视。今日我们一起来走进中秋佳节，一起来感受中秋佳节。

一、齐读班会的主题：

(中秋节是月亮最圆的时候，是团聚的日子，我们心里也会喜洋洋、甜滋滋的。)

二、中秋学问竞猜：

1、中秋节是中国三大传统节日之一，我们能正确说出是哪三个节日吗？

(春节、端午节、中秋节)

(拜月娘、赏月、吃毛豆芋艿、吃月饼等等)

三、故事引趣：

1、师引：

2、接着介绍关于中秋节的神话故事

月中玉兔吴刚伐挂树

四、中秋诗词佳句知多少：

老师：有人说，每逢佳节倍思亲，团聚节这份思念当然会更亲密，尤其是一轮明月高高挂的时期，诗人就会用诗词来表达对家乡、亲人的思念。

(1)、出示图片1

老师问：我们来看这幅画，队员们脑中有没有最佳的诗句来配这幅画中的情景。

——(李白的《静夜思》)

队员齐背《静夜思》。

(2)、老师：中国画诗书画印融为一体，这幅中国画书画印都有，只有缺诗，我们给它题首诗，使它变得更完整。

(3)对了，几百年前丙辰中秋的一个夜晚，正是大文豪东坡先生写下了闻名的中秋词《水调歌头·明月几时有》，“但愿人长久，千里共婵娟”就出自这首词。老师：今日，我们就一起来观赏这首绝妙好词。

(5)学唱苏轼的《水调歌头》

(6)指名背诵《泊船瓜洲》、《九月九日忆山东兄弟》等。

五、老师总结：

同学们了解了那么多关于中秋节的学问，又为过今年的中秋节出了那么多好办法，虽然大家采纳各种各样的形式来庆祝这个传统佳节，但每个人心中有个共同的最美妙、最传统的愿望，那就是：花常开！月常圆！人常在！老师感到好快乐！看来，我们中队是一个完整的大家庭，就像中秋节的月亮一样圆圆整整！

自信的班会方案设计篇三

105班的同学一直有上课不爱回答问题的特点，究其原因可能是怕出错、怕出丑、总认为自己能力不够，这显然是自信心不强的表现。进入初三以后面临毕业升学，学生中开始出现两极分化的现象，学生在学习上和心理上存有很多的困惑：成绩优秀学生心理压力过大；学习较差的学生有自暴自弃的倾向；在这种情况下自信心显得尤为重要了。通过自信心的问卷调查也发现部分同学缺乏自信心。针对这一情况，我设计了这节“我自信我努力我成功”的主题班会。希望通过这次班会，让班级成为一个充满自信，充满理想，努力拼搏的班级。

1、通过活动，使学生能够认识自我，接纳自我，建立自信心，以健康心态面对人生，迎接挑战。

2、通过这次主题班会，使同学们明确了人生的奋斗目标，增加了学习的动力和热情。

3、通过班会让学生认识到实现理想的路途充满艰辛，需要靠同学们脚踏实地，不懈地努力，才能实现心中美好的理想，使美梦成真。

4、让学生正确认识勤学的重要，端正同学对待学习的态度，并将真正的勤学贯彻到自己的生活中来。

1、进行自信心问卷调查，并进行统计。

2、学生准备搜集中外历史上有关自信的故事。

3、收集自己崇拜的名人名言，名人努力成功的事例。

4、收集歌曲《明天会更好》和《相信自己》的带flash动画的歌曲。

第一步：了解什么是自信、自信的重要性，学生讲自信的故事。

第二步：学生讲名人名言以及勤学的故事，懂得个人的努力是成功的关键。

第三步：总结发言，在歌曲《明天会更好》中结束

第四步：通过这堂班会活动，学生谈感悟，每人写一份学习计划，定一份学习目标。

1、自信心问卷调查，（给自己的自信打分，满分100分）。

2、主持人讲心理学家所做的实验的故事引入

同学们，让我们先一起来欣赏一个心理学家所做的实验：心理学家曾做了一个实验：将一只跳蚤放入杯中。开始，跳蚤一下子就能从杯中跳出来。然后，心理学家在杯上盖了透明盖，跳蚤仍然会往上跳，但是碰了几次盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。

提出问题：跳蚤还能跳出杯子吗？为什么？

学生a□跳蚤跳不出杯子，罪有因为它知道上面有一个盖子。

学生b□跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤习惯了。

学生c□跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤失去了自信了。

主持人：是的，跳蚤失去了自信，跳不出杯子了。那么在我们的生活中，在我们的心理是否也有这样的一个盖子呢？这就是我们今天班会的主题：我自信我努力我成功。

3、学生根据心理学家的实验发表自己的见解。

主持人：提到自信我们并不陌生，那究竟该怎样给自信一个定义呢？

主持人：自信又叫自信心，是相信自己有能力实现自己愿望的心理，是对自己力量的充分肯定。

1主持人：自信很重要，但到底有多重要呢？或者说自信会给我们带什么好处呢？下面请欣赏小萍和小军同学带来的精彩故事《把斧头推销给小布什》和《齐白石画画》，我们注意从故事的主人公乔治·赫伯特、和齐白石身上去寻找答案。

小萍□xxxx年5月20日，美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员，成功地把一把斧子推销给了小布什总统。布鲁金斯学会得知这一消息，把一只刻有“最伟大推销员”的金靴子赠与了他。这是自1975年以来，该学会的一名学员成功地把一台微型录音机卖给了尼克松后，又一学员跨过如此高的门槛。

布鲁金斯学会创建于1927年，以培养世界上最杰出的推销员著称于世。它有一个传统，在每期学员毕业时，都设计一道最能体现推销员能力的实习题，让学生去完成。克林顿当政期间，他们出了这么一个题目：请把一条三角裤推销给现任总统。八年间，有无数个学员为此绞尽脑汁，最后都无功而返。克林顿卸任后，布鲁金斯学会把题目换成：请将一把斧子推销给小布什总统。

鉴于前八年的失败与教训，许多学员知难而退。个别学员甚至认为，这道毕业实习题会和克林顿当政时一样毫无结果，因为现在的总统什么都不缺，即使缺什么，也用不着他们亲自购买；再退一步说，即使他们亲自购买，也不一定正赶上你去推销的时候。然而，乔治·赫伯特却做到了，并且没有花多少工夫。一位记者在采访他的时候，他是这样说的：我认为，把一把斧子推销给小布什总统是完全可能的，因为小布什总统在得克萨斯州有一座农场，那里长着许多树。于是我给他写了一封信，说，有一次，我有幸参观您的农场，发现

那里长着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已变得松软。我想，您一定需要一把小斧头，但是从您现在的体质来看，这种小斧头显然太轻，因此您仍然需要一把不甚锋利的老斧头。现在我这儿正好有一把这样的斧头，它是我祖父留给我的，很适合砍伐枯树。倘您若有兴趣的话，请按这封信所留的信箱，给予回复??最后他就给我汇来了15美元。乔治·赫伯特成功后，布鲁金斯学会在表彰他的时候说：金靴子奖已设置了26年。26年间，布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员，造就了数以百计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为我们一直想寻找这么一个人——这个人从不因有人说某一目标不能实现而放弃，从不因某件事情难以办到而失去自信。

国画大师齐白石三十二岁时，还是一个默默无闻的乡村画师。那年他的家乡来了一位号称篆刻名家的文人，求他刻印的人很多。作画是需要用印的，可齐白石是木匠出身，不会篆刻，平时作画用的印章都是找人刻的。于是，他拿了一方寿山石去求那人刻枚印章，那人看也没看，就随手放在了一边，说让他过几天去取。

过了几天齐白石去取。那人退还石章说：“磨磨平，再拿来刻！”齐白石见寿石光滑平整，心下就很郁闷，但既然人家这么说，只好耐心打磨了很久再送去。谁知那人又是连看也不看，仍随手搁在一边。又过了几天去问，仍退还寿石，态度倨傲地让齐白石回去再磨。齐白石气愤之下，收回寿石，决心自己学习刻印，以后再不因此受制于人。齐白石说干就干，没有刻刀，他就找到一把修脚刀动起手来，并连夜刻成一方印章。

第二天，齐白石把自己用修脚刀刻的这方印拿给别人看，没想到居然赢来一片夸奖声。从此他不断向方家请教刻印方法，并参用雕花手艺，慢慢地学起篆刻来。靠着这种不甘平庸的精神，齐白石最终成为集诗、书、画、印于一身的艺术大师。

试想，如果当时那个人爽快地把印章给齐白石刻好了，还会有自成一派的齐白石篆刻艺术吗？看来，即便是大师，潜能也要靠激发，但关键是你别自甘平庸。

主持人：谢谢小萍和小军同学的精彩讲述，下面请同学们讨论第一个问题（学生分组讨论）

学生a□乔治·赫伯特取得成功是因为他吸取了别人的教训，总结经验的结果。

2学生b□乔治·赫伯特取得成功是因为他不怕困难的结果。

学生c□他们俩取得成功是因为他对自己有信心，再加上他不怕困难，所以取得成功。

学生d□乔治·赫伯特取得成功是因为他敢于尝试。

主持人：同学们的认识都很正确，从中我们不难发现，乔治·赫伯特和齐白石成功的基础是他具有坚定的自信心。

自信是一种力量，无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。“天生我材必有用”，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。可以说，人生中的任何一次成功，都是伴随着自尊自信取得的。以前我曾经听有的同学说，不是我没有自信，没有努力，是因为我爸妈给了我一个比别人笨的头脑，是这样吗？据统计：正常人只运用了自身潜力的2%到5%，也就是说，最成功的人只运用了自身潜力的5%，前苏联学者做了一个形象的比喻，一个正常人如果发挥了自身潜力的一半，那么他可以将叠起来几尺厚的全苏百科全书背得滚瓜烂熟。因此，只要把我们的潜能发挥出来，别人能做到的事，我们自己也一定能做到。

5、歌曲欣赏：《相信自己》

6、看一段新闻

东方网2012年8月25日消息：据香港媒体报道，昨日的香港，奥运金牌光彩闪耀，金牌国手的分享精彩纷呈。奥运金牌代表团抵港访问，在香港无人不晓的“超级丹”林丹、伦敦奥运一炮而红的国产“飞鱼”孙杨、连夺2金的3米板“跳水皇后”吴敏霞，在记者会上真诚袒露内心世界，以自己的奋斗历程与港人互勉，林丹对“坚持不懈”和“努力拼搏”的阐述，吴敏霞的“自己强大，未来的路会同样好”的见解，孙杨“我们可以互相勉励”的信念，让港人动容鼓舞。

超级丹：不懈拼搏成功真谛说起自己的奋斗心得，3位奥运冠军尽显个性。一向予人“cool到爆”印象的林丹谈起自己的人生信念，坦言连续两届在羽毛球男单夺冠，全赖“坚持不懈”和“努力拼搏”的信念，自己才能拥有今天的成绩。他深信这两句“四字真言”对香港现时众多“追梦”青年来说，都是不可缺少的人生座右铭。

7、主持人：是呀，通过以上材料让我们知道：相信自己是成功的基础，但努力奋斗是成功真谛。无论学习、生活中，我们都会碰到挫折、失败或困难，我们如果勇往直前，不畏艰难险阻，努力拼搏，我们定会赢得成功。

8、同学们各自呈送的感言

同学a[]相信自己是最优秀的，相信自己是最努力的”，“坚信自己成功的人已经成功了一半。

同学b[]为了中考，我们全力以赴拼搏，我们把握生命里的每一分钟，无论结果怎样，我们都无怨无悔，因为我们拼搏了，我们是真正的英雄！

……. 主持人：未来在召唤，明天会更好，在新的起跑线上奋力拼搏吧，相信终点就在不远的前方，我们期待那震撼人心

的美丽，我们期待那意想不到的辉煌！我们要把最美的风景带到山巅，体验登天的感觉！我们要把灿烂的笑容留到六月，品尝成功的喜悦！

主持人：希望以上赠言能成为在座每位同学的前进动力。

10、班主任带领全班同学宣誓：

为了迎接中考，我班制定了中考奋斗誓言，请大家起立，握紧右拳，跟我一起庄重宣誓：（主持人领一句，大家跟一句）

“相信自己，我是最棒的”

“我愿用坚定毅力战胜中考”

11、班主任布置作业：每人写一份学习计划，定一份学习目标。

自信的班会方案设计篇四

xx区礼嘉中心小学三(4)班全体学生

自从接任这个新班半个学期后，对这班学生的了解、观察，发现这班大多数学生不敢参与学校开展的各项活动，即使是有某方面特长的同学，总怕出丑，总认为自己的能力不够。学生中时常有产生不自信的现象，针对这一情况，特开展一次《我自信，我成功》主题班会活动。

- 1、让学生掌握什么是自信，自信的意义，以及培养自信的方法
- 2、使学生能够认识自我并了解自身的优点、长处，建立自信心。

3、通过名人自信的故事，自己身边的人，从他们身上找到自信，帮助学生形成向上、乐观、充满自信等健康心理。

1、提前一周左右，布置全体学生参与收集古今中外名人自信的故事。

2、制作ppt课件，内容包含自信定义，增强自信方法，故事图片等。

3、布置教室，黑板上写好活动主题，墙壁张贴有关自信的格言警句。

五、活动形式

讲故事、集体唱《明天更美好》、讨论交流等

六、活动分工

1、主持人甲由中队长张黎、乙由学习委员韦丽婷担任。集体唱由文艺委员王冰琦负责。

2、讲故事由班级小故事员、各小队长担任，并且全体学生参与讨论交流等。

40分钟左右

1、主持人开场白

2、什么是自信

请同学谈谈自己如何理解自信。

自信：是一个人对自我的积极态度，是对自己能力的充分估计和肯定，它的表现是活泼、坦诚、虚心、大度、勇敢。

3、自信带来的好处

请故事大王上台为大家讲《小泽征尔》的故事。

操作步骤：先请故事大王讲故事，然后回答问题，再体会自信带来的好处。

4、名人自信榜样示范

请各小队长上台说说你心中名人自信的简短故事。

操作步骤：班主任点击多媒体展示故事画面，然后说名人自信故事，等七个小队长都讲完故事，最后启发要以名人自信为榜样。)

5、建立自信心方法

主持人给大家介绍增强自信心的七种方法。

操作步骤：先主持人点击多媒体展示字幕，再学生齐读

a[]善于发现自己的长处[]b[]给自己一个微笑[]c[]学会积极地自我暗示[]d[]学会自我激励[]e[]感受别人的欣赏[]f[]成功的体验[]h[]充实自我，提高自身素质。

6、主持人收尾

操作步骤：主持人讲话，再请班主任讲话，然后学生齐唱歌曲

7、结束阶段

主持人甲乙(合)：我们宣布：三(4)班《我自信，我成功》主题班会到此结束。谢谢大家！

自信的班会方案设计篇五

教育和引导广大学生树立正确的荣辱观、世界观、价值观，自觉成为“知荣辱、讲文明、促和谐”的模范，自尊自爱、自信自立、勤俭自强、勤奋学习、积极进取、立志成才，为建设和谐文明校园做出贡献。

1. 节目的准备：

(1) 主持人宣布班会开始

(2) 开场白：

自尊，就是要求我们，尊重别人，也尊重自己。当受到不公正的待遇，或者委屈时，我们要勇敢地站起来，为自己说不。每个人都是社会上平等的一员，我们的灵魂不可以遭到别人的践踏。当然，我们也要学会尊重别人，没有尊卑，每个人都是一样的。

自爱，要懂得爱自己，只有懂得爱自己，这样才会让你更好的懂得去爱别人，也会让自己的生活更精彩的。

自信，伟人说“自信是成功的一半”。一个自信的人，会让身边的人感到他的不同，充满活力，充满信心，怎么不能成功呢。那句话“不想当将军的士兵不是好士兵”，我想也是因为自信的原因吧，如果你连想将军的自信都没有，你怎么可能当上将军。

自强，又想起了那句话“一个人的内心要强大，就具有抵御一切屈辱”，真的是这样，即使经历失败，即使生活都不顺心，别人不能够鼓励我们，但是我们要自强，学会自己鼓励自己，这样我们才能成功。

自尊，自爱，自信，自强这四个“自”，但愿我们都能够做到。

(3) 106宿舍大合唱“我们都是好孩子”

(4) 507宿舍表演歌舞

(5) 互动游戏“模仿明星表演”

(6) 李巧巧歌唱“蜗牛”

(7) 互动游戏“官兵捉贼”

(8) 刘舒芳演唱“素颜”

(9) 107宿舍表演小品

(10) 施茂泉演唱“水手”

(11) 互动游戏：写纸条送祝福

(12) 104宿舍大合唱“最初的梦想”

(13) 全班大合唱“隐形的翅膀”

奖品

自信的班会方案设计篇六

1、借助大量的事例让学生知道什么是自信，以及自信的重要意义。

2、通过活动，让学生发现并肯定自己的长处，提高自我认识能力。提升学生的自信。

3、培养学生乐于观察、探究生活中的现象，善于挖掘事物中隐含的积极因素的习惯和能力。

4、帮助学生形成对周围世界的完整认识,形成健康的情感、态度和价值观。

1、搜集有关自信的故事。

2、学唱歌曲《相信自己》

教师：过去一次次的失败告诉它不行。其实它现在真的不行吗？

教师：大象的不自信，在我们许多同学身上也看到了。今天我们主题班会的主题就是《我自信，我成功》。希望同学们在这节课上能有所收获，真正地感受自信的魅力。

【设计意图】借助生动有趣的故事，引入本课的主题，激发学生参与本次主题班会的兴趣。

找到优点的同学起立并把自己的优点大声说三遍

交流：说说自己说完三遍优点后的感受

分小组选出每个小组你们认为最缺乏自信的同学

小组其他成员帮他找优点并把找到的优点告诉他

请没自信的同学说说自己听到别人给自己找到的优点后的感受

教师导语：同学们，自信是非常重要的，有了自信，往往会创造一些奇迹。古往今来，很多人因为自信而成功！

1、看课件中的故事：《握住自信》

谈谈自己看完这个故事后的感受或想法

2、学生讲自己课前收集到得关于自信的故事

谈谈自己听完这么多故事后想说的话

3、学生讲发生在自己身上的或周围人身上的关于自信的故事

谈谈自己听完故事后想说的话

在这么多的故事中，我们感受到了：要想成功，就必须要有自信！

不仅如此，其实生活中有很多看似简单的小事，都需要我们拥有自信。

谈谈自己看完故事后想说的话

【设计意图】此环节借助大量的事例，让学生感受自信的重要。在这些事例中有古今中外名人的故事，也有发生在自己身上的或周围人身上的故事；有因为拥有自信而成功的正面事例，也有因为缺乏自信而失败的事例。最后借助《小鹰学飞》的故事加以深化，旨在告诉学生：成功之路上肯定会有失败，面对失败应该不气馁，不放弃，最终才能取得成功！

小游戏：“掌声响起来”

游戏的规则：所有同学估计一下自己在10秒钟鼓掌的次数会是多少。然后测量自己10秒钟里实际能鼓掌的次数。

教师小结：人类的潜力无限，只要相信自己，一切皆有可能

【设计意图】借助一个小游戏，让学生在轻松的氛围中认识到：人的潜能是无穷的。只有肯努力，对自己充满自信，总会成功。

教师读自己的自信卡，为学生做表率

学生读自己的自信卡，并把部分自信卡贴到展板上

【设计意图】对学生的教育，绝不是一节课就能解决所有的问题，关键是要让这节课对学生今后行为起到导行的作用。此环节，让学生填好自信卡并贴到展板上，时时提醒学生要充满自信，从而达到导行的目的。

人的一生，难免有挫折。经历挫折，就如同在风雨中行走，只要你无所畏惧，勇往直前，迎接我们的必将是阳光灿烂的一天！

老师期待着你们出色的表现，送你们一段话：

别人行我也行，

现在不行将来行，

相信自己准能行。

【设计意图】此环节在老师鼓励学生的一段话和《相信自己》这首歌曲的渲染下，学生的自信会再一次得到提升。

自信的班会方案设计篇七

自信心是成功的基石，是人生不可缺少的精神支柱。它对于学生性格的形成、成绩的优劣、将来事业的成败都具有十分重要的影响。学生在遇到困难、挫折时往往很容易失去自信。因此，帮助学生认识自己、发现自己的潜能、提高他们的自信心尤为重要。

1. 通过活动，使学生明确什么是自信？了解自信在自己学习生活中的重要性。
2. 通过活动，使学生正确看待生活中的失误与成功，能够认

识自我、接纳自我、树立信心，以健康的心态面对人生。

3. 通过活动，体会感受挫折，掌握承受挫折，困难的一些方法。

高二年级

1课时

教师讲故事：有个人乘船出海，船触礁沉没了，他被抛到大海里。他想，太平洋我也能横渡，何况这是在近海。于是他信心百倍地游呀游，顽强地与风浪搏斗，终于坚持到有船来营救。而另一个人呢，失足掉进大路边的小水坑里，他害怕极了，天哪，我没救了！我必死无疑了！狂瞪乱扒一阵后，不动了。后来人们发现，如果他站起来，那水才淹到他的腰。

提出问题：1. 前者为什么保住了性命？是什么力量让他坚持到底？

2. 后者为什么丢了性命？是什么让他如此懦弱？

学生讨论：教师鼓励学生让他们勇于发言，同时观察学生的表现。

教师小结：前者是因为自信救了他的命，后者是因为自卑丢了自己的命。多么鲜明的对比！自信是相信自己有能力实现愿望的心理。它可以改变恶劣的现状，使我们充满激情去笑对困难。有信心的人即使在最困难的时候，仍能保持乐观奋进的拼搏精神。比如那个在大海里还生的人。

可以说，人的一生取得的任何一次成功，都是伴随着自尊自信取得的。在现实生活中，你和别人闹矛盾时，自信会让你伸出热情的双手，主动与对方言和；你受到挫折时，自信会使你奋勇前进；你面临失败时，你的自信，会让你大放光彩！

分发自信心测验题，让学生测试自己的自信心（共10道 回答“是”与“否”）

1. 上课不敢正视老师，不敢举手回答老师的提问。（ ）
2. 遇到困难马上去问老师或家长。（ ）
3. 认为自己的学习不如别人是因为笨。（ ）
4. 家长或同学说自己笨时会默默地接受。（ ）
5. 和陌生人交谈时难以启齿。（ ）
6. 学习上遇到困难不愿求助于同学和老师。（ ）
7. 在某件事情上一意孤行，不听别人劝告。（ ）
8. 对别人的微笑，持怀疑态度。（ ）
9. 学习上不按要求做，自己搞一套。（ ）
10. 当别人在竞赛中赢了你，就会整天闷闷不乐。（ ）

教师说明：以上前五题表现出自信程度，后五题表现不能正确认识自信心，产生过激行为。如你们前五题均填“是”，则说明没有信心，有自卑心理。三个填“是”说明自信心不足。后五个均填“是”说明很自负，三个填“是”说明缺乏对自信心的正确认识。

教师小结：同学们，自卑就是过低的评价自己，看不到自己的优点。自大就是过高地评价自己，看不到自己的缺点。自信就是恰当地评价自己的优缺点。我们如果怀疑自己，就意味着退缩失败，如果夸大自己，就意味着自傲失败，只有相信自己，才能尝试成功！

教师讲述：请同桌相互指出对方的优点，注意体会被别人指出优点时的感受。

教师提问：

1. 被别人指出优点时有何感受？
2. 指出别人优点时你有何感受？
3. 有一些优点是自己以前没有意识到的吗？
4. 通过相互找优点是否加强了对自己的认识？

学生交流：学生之间相互交谈感受、看法

教师小结：你们每个人都有自己的优势和劣势。所以我们要开心地接纳自己，因为你的身上肯定有你自己独特的闪光点，你就是这个世界上独一无二的。要充分认识自己，让自己扬长补短，散发独特的个人魅力！

教师讲述：我们现在把同学们分成四个小组，每组确定一个典型问题。要求同学在心里或大声地说：“我能行！”然后请一组的同学为另一组的同学出主意，帮助他们解决问题，同学之间可以相互讨论，从中选出最佳解决方案。

教师提问：

- 1、你个人出主意想办法了没有？

小组交流：感受主动参与带来的自信。

教师小结：同学们，在以上活动中，你如果失利了，说明是对自己的实力没有正确的认识，不敢尝试。如果再给大家一次机会，你会勇敢地去争取吗？现在我们集体大声喊：“我能行！”，在人生道路上无论遇到什么困难挫折，最重要的

是相信自己通过努力能够战胜它。我们要善于发现自己的长处。数学家陈景润，语言表达能力差，教书吃力不合格，但他发现自己长于科研，于是增添了自信心，致力于数学的研究，后来终于成为著名的数学家。同时，开一张清单，这张清单上，不仅列出你的缺点，更重要的是列出你的优点，你就可以发现过去不曾注意到的优点了。或许你胆怯、害羞，但你做事认真、细致；或许你其貌不扬、谈吐木木讷；但你勤奋好学、刻苦专研、成绩优秀。请同学们心里默念：“我很棒，我能行，别人能做到的我也能做到，我是成功者”。

教师讲述：同学们，你们要注意在日常生活中多锻炼自己，记录自己尝试成功的点滴小事，一周后我们共享由自信带来的成功和喜悦。请你们把以下内容制成表格，完成后体会内心感受。

学生交流：学生相互交谈尝试要做的事，教师强调让学生学会树立信心。

分析：心理学家曾做过这样一个实验，将一批智力和知识水平大致相同的学生分成三组，让他们分别完成难度相同的作业。第一组，只在作业前向他们作些一般的说明。第二组在一般的说明之外，还加了如下鼓励性的指导语：“我们了解你们的能力，下面的作业对你们来说有一定的难度，但经过努力你们有能力完成。”而对第三组则在一般说明外，增加了如下指导语：“今天交给你们的作业超过了你们现在能力所能达到的限度，你们中的大多数人都不能解决，不过你们尽力而为吧。”实验结果是，第一组完成作业的人数是百分之五十，第二组是百分之八十，第三组还不到百分之三十。第二组与第一组之所以差别如此之大，根本原因就在于有无信心。

结论：通过以上活动，我们懂得了要拥有自信心，就必须克服自卑心理。相信自己，只要把我们的潜能发挥出来，别人能做到的事，我们自己也一定能做到，只要坚持不懈地进取，

就一定会成功!