# 心灵沟通班会主持稿 如何与父母进行良好沟通班会(通用5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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 心灵沟通班会主持稿篇一

1.理解、掌握与他人沟通的正确的方法和技巧。

2.从不同角度体会和领悟父母对自己的爱。

3.通过创设情景法，使学生运用沟通的方法解决与父母之间的矛盾。

1.填写“感恩父母”调查表。

2.小品《期中考试后》。

（一）课前暖身。

1.游戏“捉手指”。

教师：同学们，首先让我们做一个小游戏——捉手指。

游戏规则：请伸出你的左右手，左手掌心朝下，右手食指朝上，将你的左手掌放在左边相邻同学的右食指上，你的右食指放在右边相邻同学的左手掌下。

教师：但是老师要加大难度，听清要求，一会儿当老师说

到“父母”两个字时，请用你的左手掌抓别人的右食指，而你的右食指要缩回躲避。

教师：我们说每个人都有一个家，每个人都有自己的父亲和母亲，父母给了我们生命，我们给了他们希望，我们是他们翅膀下的小鸟，而他们坚毅的翅膀是我们最好的避风港，但小鸟总有一天会长大，总有一天会离开自己的父母展翅翱翔。

游戏结束。

【设计意图：】通过“捉手指”的小游戏，揭示了那种亲子之间，父母要控制和孩子反控制之间的关系。

2.教师总结。

学生：父母、老师、同学……

教师：那我们这节课就来探讨如何与父母沟通吧。我宣布，五年级五班“感恩父母学会沟通”主题班会现在开始。

课件出示：感恩父母，学会沟通（以本班一名学生的全家福为课件背景。）

【设计意图：】班会课应该是由学生主要参与完成的。所以，在选择材料上面应立足于学生。在这里，我选择了本班一名学生的全家福作为课件背景，瞬间拉近了师生间的距离。

（一）我心目中的父母形象。

1.同学们，你们喜欢什么样的父母呢？你理想中的父母是什么样子？

学生回答。（课件出示，学生心目中的父母形象。）

学生讨论后主要观点（预想）：

（1）能够与孩子交朋友，一起玩，一起商量，从不用命令的口气，尊重、关心和平等对待孩子。

（2）有丰富的知识、聪明的头脑，思想前卫、开明。

（3）追求时尚，紧跟潮流。

（4）性格良好，和蔼可亲，善解人意，通情达理。

（5）重视孩子各方面的发展，不只是关心孩子的学习成绩。

（6）能够给孩子足够的个人空间，不拘束，不包办。

（7）个人有气质、有魅力。

2.小结。

教师：最理想的父母在现实生活中是不可能有的，因为人无完人，但有一条是肯定的，不管父母的态度和方法有什么缺陷，但他们是这个世界上最爱你们的人。

（二）感受亲情，体会父母的关爱。

1.结合刘汉格失踪新闻，体会父母的爱。

教师：下面让我们来听一个真实的故事。这个故事就发生在我们身边。前不久□xx市营东小学的刘汉格同学意外失踪，她走失后，父母焦急万分。让我们来听一听昨天报纸上的新闻。

2.学生读新闻。

（教师准备好报纸，挑选一段刘汉格失踪后，体现家长焦急心情和社会各界一起不停需找的新闻。随机找学生读报。）

3.体会父母失去孩子的痛苦心情，提高安全意识。

学生：他的父母一定快急死了，天天盼着孩子能够找到。

学生：我们都是父母的宝贝，如果不注意安全，发生意外，父母是最难过的。所以，要为自己负责，为父母负责。

教师：同学们已经初步体会到，父母对我们深深地爱了。让我们一起祈祷，小汗格能早日回到她父母的身边。

【设计意图：】结合学生贴身的“新闻”，让学生领悟父母对孩子那深深的爱。既有针对性，又能有效的说服学生，加深了学生对来自父母那种爱的认识。

（三）我为父母做了什么。

1.父母为我们做了什么？

教师：其实每一位父母都为孩子做了很多，请同学们思考，父母为我们做了什么？小组内交流一下。

（课前，学生填写了“调查表”内容包括：父母为我们做了什么？我为父母做了做了什么？）

组内成员分享、交流，再派代表发言。

2.我为父母做了什么？

学生汇报：打扫卫生，洗脚，按摩等。

教师：你能每天坚持为妈妈洗脚吗？

学生：不能。

通过对比刚才还认为自己付出很多的学生陷入沉思，突然意识到，原来自己做的远不及父母为自己做的那么多。

3.教师小结

原来，我们做的远远不及父母做的那么多。父母给了我们生命，我们的身体里流淌着父母的血液，从我们出生的那一天起，我们就成了父母永远割舍不掉的牵挂，无论是遭遇失败还是努力成功，父母永远是我们坚强的后盾。他们给了我们世界上最无私的爱，但我们却对他们有着这样或那样的怨言。那假如你与父母发生冲突，该怎么办呢？让我们进入下一环节。

【设计意图：】此环节避免了“说教式”教学手段，而是将自己为父母做的事情和父母为我做的事情作对比，教师通过引导学生用自主发现的形式，认识到父母为我们付出的很多。贴合学生的生活实际和认知水平。

（四）当你与父母发生冲突时怎么办？

1.欣赏小品：《期中考试后》

2.在生活中和父母发生过哪些矛盾？

学生举例说明。

学生1：上星期的一个早上，妈妈说天有点冷，让我把外套穿上，我不愿意，还把妈妈给惹火了，妈妈生气地说：“冻着了别找我要钱看医生”。结果真的感冒了，不过最后妈妈还是带我去看医生。其实妈妈也是为我好。

学生2：有一天早上爸爸给我煮了一碗面条，我却嫌面条不好吃，爸爸听了很生气地说‘不好吃就不要吃’，我听了扭头就往学校走，还忘了带钱，又不好意思向别人借，正感觉肚子咕咕叫时，爸爸跑到学校，给我送来两个汉堡包，说真的，爸爸这人嘴硬心软。

学生3：昨天晚上，写完作业已经很累了，妈妈还让我练琴，我生气地和妈妈大吵了一架。然后关上房间的门，一晚上没出来，早上我也没有搭理妈妈。现在想想，妈妈让我练琴也是为了我好啊，昨天自己做的确实过分了。

……

3.教师举例说明学生与家长之间的矛盾。

教师：其实在我所教的班级中也有这样一位同学，他时常抱怨妈妈不爱他，只关心妹妹，可当我走进他的家进行家访时，却发现这面贴满爱的墙。

课件出示家访图片。

【设计意图：】此环节列出来源于生活，发生在孩子们身边的，学生与家长之间的矛盾和误会。为下一环节的解决矛盾，学会沟通做有效地铺垫。

4.小组交流讨论，并把好的方法写下来。

5.分享沟通技巧。

教师：现在是共享时间，向大家推荐你处理与父母冲突的好方法。

学生汇报，并让学生把自己提出的好方法概括板书在黑板上。

如：主动道歉、解释清楚、多与父母聊天、换位思考……

6、总结与父母沟通的技巧。

课件出示：

1.可以给爸爸妈妈写封信，悄悄放在他们能看到的地方。

2.在双方心平气和时，再好好商讨一下，听听父母的想法，也让父母了解自己的意见。

3.火气大时，彼此先分开冷静一下。

4.可以委婉地向父母提出你的'要求或建议。

5.平时多注意与父母沟通，多与父母聊天，多关心父母。

6.在他们心情高兴时向他们提出自己的想法。

7.可以找长辈做中间人。

8.可以找老师、同学帮忙。

教师：同学们总结了这么多与父母沟通的技巧，就让我们寻找适合自己的方法，处理好与父母之间的关系，争做阳光少年。

【设计意图】让学生学会如何去理解父母、尊敬父母、体谅父母，学会与父母怎样和谐相处，从现在做起，从点滴做起，以实际的行动来回报父母的关爱。

（六）运用沟通技巧。

1.选择合适的方式与家长沟通。

2.现场给妈妈打电话。

帮助刚才回答问题的学生3，现场给妈妈打电话，为昨天晚上的事给妈妈道歉。（学生3，给妈妈打通电话后，真诚地道歉，还没说几句妈妈就原谅了她，并说晚上要给她做好吃的。学生3立刻流下了眼泪，此刻，她一定体会到妈妈深深的爱。）

【设计意图】在这节班会课上，老师和学生一起找出了学生

与家长之间的‘矛盾’，掌握和父母沟通的一些技巧。教师设计了“现场给妈妈打电话”的环节。在老师创设的情境中，在场的每一位同学和老师都被母女间简单直白的对话而感动。原来，与父母沟通是那么简单的一件事。我们的一次退让，一句问候，一声诚恳地道歉，就能换来彼此的爱。

3.课后作业：给妈妈写一封信

教师：其实沟通很简单，只需要我们主动承认错误，误会便会解开。谁还想解决与父母之间的矛盾呢？（全班大部分同学都举手）老师再给大家创造一个机会，5月8日就是母亲节了，我们不妨回家后用心地给父母写一封信，沟通一下，我想这一定是妈妈收到的最珍贵的礼物。

4.结合校训立志争做阳光少年。

教师：随着自我意识的日益成熟，我们都渴望拥有自己独立的空间，渴望受到成人的平等对待。有时只需要耐心地听妈妈把话说完，有时只需要换位思考一下。让我们学会尊重、理解、接纳、关心父母，学会与父母和谐相处。

出示校训：立济世之宏志，从微小事做起。

学生齐颂校训。

教师：就让我们从学会与父母沟通做起，争做阳光少年。

【设计意图】本次主题班会的大主题是“学会沟通，争做阳光少年”，所以，老师的教学设计落脚点应引导学生积极争做阳光少年。结合济微中学的校训，让学生时刻警醒自己从微小事做起，从学会与父母和谐相处和感恩父母为启发点，做健康、向上的阳光少年。

（七）运用沟通技巧，学会与他人交流。

1. 认识新朋友。

播放用学生照片和格言制作的flash动画。

2. 给新朋友写信。

教师：怎样才能和他们成为朋友呢？快拿起手中的笔，做个自我介绍，给他们写一封信吧！老师会带回去，在不久的将来，同学们还能收到回信呢。

在轻松的音乐下，学生写下一封封充满童趣的信。

【设计意图】作为一名当代小学生不仅要学会与父母沟通，还要学会与老师、同学、朋友、长辈沟通。“给新朋友写信”环节的设计，又一次拓展了学生的沟通技巧。相信，上完本节班会课，学生对怎样与他人沟通和健康乐观的对待生活，学习有了更进一步的理解。

（八）总结

同学们，这节课中我们不仅学会了如何与父母沟通，还通过写信的方式认识了许多新朋友呢！在我们的学习生活中还应学着与同学、老师、朋友沟通。将来我们毕业了还要面对更多的人。所以，让我们不断努力学会使用沟通技巧，做一个快乐、积极、向上的阳光少年。本次班会到此结束，祝同学们快乐阳光每一天。

板书设计：

感恩父母学会沟通

尊重换位思考

理解静心交流

关爱写信传情

接纳主动道歉

……

附：小品《期中考试后》

期中考试后成绩单发下来，小强高兴地拿着成绩单往家跑：“妈，妈，我回来了。”母亲从屋里走出来，“哎，来了。”“妈，我这次期中考试全是a□这回我要打一会儿游戏放松一下”。母亲却说道：“有那么高兴吗？又不是全班第一，瞧，隔壁阿彬每次全班第一，你有什么资格玩游戏……去去去，到房间好好看书去！”小强觉得特别难受，妈妈一点也不了解他，一点也不尊重他，就把门重重一关，气呼呼得进了房间。

## 心灵沟通班会主持稿篇二

1、通过这次家长会，使家长懂得沟通的重要性，学会怎样和孩子沟通，缩短彼此间的距离。

2、通过倾听孩子的话语，让家长反思自己的以往的教育方法，找到爱孩子的最好方式。

1、家长和孩子面对面零距离沟通。

2、孩子们给家长献礼物。

3、班主任的谈话。

1、家长会前学生排练了一个舞蹈和一首老师根据《一封家书》改编的歌曲。

2、给每位家长发了一封信，邀请家长参加。

3、每位学生为家长准备了一份孝心礼物。

4、班干部布置会场。

1、班主任致欢迎词。

2、介绍科任老师。

3、孩子们给爸爸妈妈献礼物（唱改编的歌曲）

4、班主任的话语在音乐中响起：亲爱的家长们，孩子的未来是光明的，天下似乎没有哪一对父母不爱自己的子女的，但是你们懂得科学地去爱孩子吗？“吃多点啊！”“在学校上课要认真听！”“快点做作业，不能看电视！”“天凉了，多穿件衣服”！相信我们的家长对这些话一定不陌生，这就是我们做父母常常说的话，也许你们觉得，孩子们真是太幸福了，他们生活在一个物质丰富的时代，有着我们童年时代渴望得到的而又无法得到的一切。但是你们是否知道，他们心里想的是什么？他们迫切需要什么？他们缺少的`又是什么？请家长听听孩子们的心里话。（孩子们和父母谈自己的想法。）

5、家长们，你们都盼望孩子健康快乐地成长！成长是什么？它意味着的是美、是爱、是关怀，是视野的开阔。孩子如果做十道题，答对了三题，与其责骂：“你这么笨，才会三题。”为何不能用正面的鼓励的话来说：“你真不错，答对了三题，多努力一下，别的也难不倒你了。”（讲一个温馨的小故事：一个美国小男孩，跑到正在穿皮大衣准备上夜班的父亲身边：“爸爸，请问您一分钟赚多少钱？”爸爸看看乖巧的儿子，笑道：“10美元，你要做什么？”“请借给我一美元，好吗？”爸爸将手伸进口袋子，摸出了一美元，递给了儿子。“爸爸，你看！”儿子把手伸进口袋，摸出了9美元的

硬币，连同父亲刚给的一美元捧到父亲跟前：“爸爸，给你10美元，请你陪我5分钟谈谈心，好吗？”正在开门的爸爸愣住了·····）亲爱的家长们，这个小故事告诉我们，孩子需要的是我们敞开心扉与他们共同架起沟通心灵的桥梁，哪怕，只是短短的5分钟！

6、家长们，成长是个不容易的过程，十一、二岁的孩子需要的你们的信任、尊重、激励。在他们成长中，你们对他们又有什么要求呢？请你与你的孩子交流交流。（家长与孩子说自己的要求）

7、学生朗读自己的孝心作业：我为妈妈洗脚。

8、家长代表说说自己的心声。

9、老师建议。

10、学生明志。（舞蹈：《明天，我们是你的骄傲》）

11、孩子为父母送上自己精心制作的孝心礼物。

12、结束语：有人说，孩子的心是块神奇的土地，播下思想的种子，就会有行动的收获，播下行动的种子，就会有习惯的收获，播下习惯的种子，就会有品德的收获，播下品德的种子，就会有命运的收获。家长们，我们已在孩子的心灵播下了种子，让我们耐心再耐心地倾听孩子内心的曲子，和孩子交朋友，和孩子共同成长。只有这样，我们才真正找到了爱孩子的方式！才会使他们无烦恼、健康地成长。

## 心灵沟通班会主持稿篇三

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

讨论法，说说、议议。

1.邀请部分家长参加，其中一人准备发言。

2.所有家长通过手机短信写一段给子女的知心话，发到我的手机上。

3.学生给父母写一封信。父母看后写回信。

（活动开始前播放《感恩的心》）

一、亲情呼唤：播放背景音乐《献给母亲的歌》（9：35）

谭：今年11月，安徽合肥的三好学生王某因迷恋上网逃学彻夜不归，母亲在网吧找到她时不听规劝让母亲滚蛋。同样是今年11月15日，韩国一名少年因迷恋网络游戏，与母亲发生争吵，将母亲杀死后自杀身亡。这些事震惊了社会，也引起了社会各界的深刻反思，母亲亲手养大的孩子却亲手杀死了母亲，这是何等的残忍！我们在扼腕叹息的同时，不禁陷入深深地思考：创设一个融洽和谐地父子关系、母子关系，对我们地身心发展是何等重要。

谭、肖：让我们对他们的到来表示热烈的欢迎。

二、亲情回味（9:38）

肖：父母之爱如缕缕春风抚慰着我们，又如一丝阳光温暖着我们。可我们又知晓几分，感受多少呢？现在我们就先来掂量一下这份爱吧！

谭：也许我们已经习以为常了，每天享受着父母的爱而从不去想想，今天就请大家回忆一下与父母度过地日子中难忘地往事，让我们和你一起分享你的幸福吧。

请大家讨论1分钟。

肖：生病本来是一件痛苦的事，可痛苦被父母那份浓浓的爱化解了，那何尝不是一种幸福呢？其实生活中还有许多，我们再来听听其他人的讲解吧。

谭：古诗有云：“慈母手中线，游子身上衣。”父母对我们的关心，它在我们的学习上，它在我们的生活中，它是无处不在的。平时对我们的关心无微不至，犯了错误时更是循循善诱，同学们一定会有很深的感触，不信我们来听听。

三、亲情互动（9:43）

1.互动交流。（4分钟）9:43（此处时间不能长，控制在3到4分钟，主要目的在于调节气氛。）

谭：同学们你知道你的父母的生日，最喜欢吃的东西，最喜欢的歌吗？你能说给大家听听吗。（关键在于主持人）说明孩子与父母之间缺少了解和沟通。

2.亲子沟通。9:47

谭：通过刚才的调查，我们发现虽然有些同学对父母有些了解，然而多数同学还是不了解父母，请看情景剧表演。有请翟靓雅、胡丙权、尤欣怡三位同学。

（1）胡丙权等表演。（5分钟）

剧情内容：周五放学后，胡丙权与几个哥们小聚去了，忘了妈妈说今天周末在家等他的，当他回过神来时，时间已是晚上8点钟了。立即赶回家，与母亲发生的一幕争执。

肖：通过刚才的表演，同学们发现表演过程中的母亲和儿子在沟通交流上有哪些值得注意的地方？请大家讨论。

（2）反思日常生活中对父母关心不足之处。9:52

谭：日常生活中爸爸妈妈关心我们的学习，而我们却与父母顶嘴，赌气，总是嫌他们烦。这些事在同学们看来很平常，但你们想想这样做是否理解他们呢？请同学们反思一下平常的日子里，我们有哪些不足之处。（5分钟）

侧重家务（郭逸伟、滕立远）

侧重生活（史嘉慧、龙文越）

侧重学习（张政、于越）

（3）超级访谈。（5分钟）9:57

肖：刚才大家满怀惭愧，表达了内心的忏悔。严是爱，松是害，爱之越深，恨之越切，他们每做一件事说一句话又何尝不寄托着他们对自己子女更深的企盼呢？家长的心声需要我们零距离感受，今天我们有幸请到了一位嘉宾参与我们今天的主题班会，下面让我们以热烈的掌声请出李文捷的爸爸。同时我们也热烈的掌声请出李文捷李文捷同学，由我们
班“超级访谈”主持人王威韬采访一下他们，听听他们对亲子沟通的理解和想法。

谭：有请我们的“超级访谈”著名主持人王威韬出场。

（4）短信寄语（5分钟）10：02（播放背景音乐《懂你》）

谭：我们今天的活动有幸得到了很多未到场的家长的参与，不少家长通过视频连线或手机短信向大家发来了心里话，让我们静下心来，听听他们是怎么说的。

谭：手机号为13813116xxx的家长：

儿子：

其实你是个很听话的孩子，你也有十六岁了，你也应该理解爸妈的用心良苦，别人谈起孩子学习都夸夸其谈，我们都无声走开，就连家长会结束都不好意思与老师交流，爸妈把最好的都留给你，每天都为你精心准备晚餐，早餐，早上为了让你多睡会儿都在家为你准备早饭，我们家庭也不富裕，我跟你爸都是给别人打工，但我们都尽量满足你，我们尽到了我们的责任了，对你的学习我们从没给过你压力，从不跟别人比，只要你努力，尽你自己能力，上课认真听讲。你现在根本就没做到，成绩就是最好的证明。以上的都过去了，我们做家长的也不怪你，希望你抓住以后几个月认真学习，使成绩有所提高。

肖：手机号为13301448xxx的家长：

儿子：

你一直是父母心中的骄傲，你可知道你的成长中肯定会夹杂着痛苦，迷惘就像蛹变成蝴蝶那种撕裂的痛一样，可你知道那鹞翅膀一振之后腰的美丽让世人瞩目。同样学习也要付出辛劳，一份耕耘一份收获，我希望我能陪着你一起快乐的成长。

（5）（朗诵《儿子，妈妈依然爱你》）（4分钟）10:06

谭：亲爱的同学们，我们今天也很有幸的收到了一封未到场母亲的来信，下面就让我们静下心来，听听妈妈的心声吧。

（播放声音文件《儿子，妈妈依然爱你》）

2．歌曲《报答》（5分钟）10：10

谭：人间最美是真情

肖：人间最真是亲情

谭：亲情，人类永恒的’话题。

肖：亲情，人间最美的情感。

谭：人间最值得珍惜的爱莫过于父母对子女的爱。

肖：人间最无私的情感莫过于父母对子女的情感。请听歌曲《报答》。

谭：有请我校歌星沈逸秋同学。播放歌曲《报答》伴奏。

四、亲情寄语（5分钟）10:15

谭：因为爱，让我们更多的体会到生活的甜蜜，因为爱让我们更多的理解了我们的父母，爱让我们靠得更近。我想如果我们之间多了一分理解和宽容，世界又是一番灿烂。两代人心的交融，掀起了情的波澜。

下边请听班主任带给我们的诗朗诵《妈妈》：（机动）

尽管妈妈离开我已很久很久，但我仍然牢记妈妈那双慈祥的眼睛；

尽管妈妈离开我已很远很远，但我对妈妈的一切依然记忆犹新。

尽管皱纹已爬上了我的眼角，但我对妈妈的思念却日益强烈；

尽管岁月已染白了我的双鬓，但我对妈妈的爱更是一往情深。

可是，我拿什么奉献给我的妈妈？只有那无限的愧疚像海一样深深。

因为儿时的我，曾无数次刺伤过母亲那颗慈爱的心。

同学们，爱你们的爸爸妈妈吧。为了你们，他们付出了全部的心血，全部的爱和情。也许曾经过火，也许曾经偏激，但是他们对儿女的爱却是最纯真！因为，他们把你们看成是太阳，希望你们同祖国一起辉煌；因为，他们把你们看成是长江，希望你们永不停息地咆哮、奔腾。什么“代沟”，什么“隔阂”，让我们一起把它抛得远远，我们心心相连，携手并肩，搭起一座心灵的彩桥，让它通向永远的辉煌。

播放歌曲《相亲相爱一家人》。

五、结束语（机动）

谭：伟大的诗人泰戈尔说过：“爱就是充实了的生命，正如盛满酒的酒杯。”是啊！爱让我们生命变得充实，爱让我们生活撒满阳光，爱让我们的明天充满希望。

肖：父母用爱托起了我们的生命之舟，他们用爱滋润了我们稚嫩的心田，他们用爱抚慰了我们孤寂的心灵，父母用爱温暖着我们整整一生。

谭：同学们请珍惜这份爱吧，因为这种爱只有余生，没有来世。

肖：同学们请把握这份爱吧！因为她会使我们成为世界上最最富有的人，她为我们带来一座开掘不尽的宝藏。

肖：我们对父母的爱，不能停留在口头上，还要落实到行动上，最后请同学们回家积极行动起来，做一个爱父母且善于与父母沟通的好孩子。

谭、肖：让我们的心永远和着父母的心愉快的跳动吧！让我们相亲相爱，相伴永远。

## 心灵沟通班会主持稿篇四

大家好!

你们看，碧绿的大海里，鱼儿在自由自在地遨游;你们听，蔚蓝的天空下，鸟儿在欢快地鸣唱……哦!这个世界最生机盎然的就是生命!正是这一条条鲜活的生命啊，让我们的整个地球也鲜活起来。

我一直喜欢那一首歌：《在我生命中的每一天》，歌中唱道：“看时光飞逝/我祈祷明天/……”每当那熟悉的旋律响起，我就感到生命的可贵。

每天清晨，当朝霞映红了我的双颊，当树上的小鸟叫醒了我的梦想，我知道新的一天又开始了。我感谢我的爸爸、妈妈--是他们给予了我宝贵的生命，是他们让我感受这美丽的地球。我还要感谢我的爷爷、奶奶，他们的慈爱像阳光一样照亮了我心灵的每一个角落!

是啊，生命就像一朵花，生命之花是绚烂的，也是脆弱的，稍不珍惜就会枯萎，凋零。

同学们，让我们吸取生活中教训，珍爱生命中的每一天。看时光飞逝，我祈祷明天，愿我们每个小小的梦想，都能够慢慢地实现!从现在开始，从我们做起：不要因贪玩，而是去了宝贵的生命，健康成长，让生命之花永远绽放!

## 心灵沟通班会主持稿篇五

1、初步了解眼睛构造，知道视力对学习、生活的重要性。

2、培养科学用眼的意识，养成正确用眼、认真做眼操的好习惯。

3、学会爱护自己的眼睛，保护视力，同时爱护自己。

让学生分小组从家长及课外书中去查找一些关于眼睛的各方面的资料，做眼睛保健操的正确的动作，并获得一些有关眼睛保健方面的知识。

拍摄三位家长有关近视的录像，一位医生解说近视成因的录像

1、导入－－观看有关家长视力不好的视频，谈感受：

敬爱的老师，亲爱的同学：大家好！今天的班会课由我们俩为大家主持。

先请大家观看几段录像□□a说说自己得近视的原因□b一位家长说说从小的理想是当一名飞行员，但因为近视无法实现自己的梦想□c在生活中近视给自己带来诸多的不便，如雨天，镜片遇雨水模糊。吃热腾腾的食物时，镜片也糊了等。）

看了这几段录像，你有什么感受吗？生谈感受

主持人点评，小结：听了爸爸妈妈们的心声，我们更加明白了视力的重要。

2、宣布主题，班会开始：

同学们，我们之所以能看到如此五彩缤纷的世界，正是因为我们每个人都拥有一双明亮的眼睛。我们交流时，眼睛是表情达意的好帮手，因此它也被人称做是心灵之窗。可是，如果我们视力不好，就会看不清身边的一切，必须戴上眼镜，严重的还会失明，多可怕啊！所以今天我们一起来召开一个主题班会，说说心灵之窗－－我们的眼睛。

《让心灵之窗更明亮》主题班会，现在开始！

3、了解眼睛构造：

我们天天都用到眼睛，看到身边的一切，那眼睛到底是什么样子的？

a□这是眼睛的结构图，这是结膜、虹膜、角膜，这是房水、晶状体、视网膜、巩膜，这是视神经。眼睛是一个复杂器官，我们要掌握的三个重要概念是角膜，晶状体和视网膜。（分别点指）

b□我来介绍角膜，角膜就像是相机的镜头，是位于眼球前壁的一层透明膜，它将光线传递并集中到眼睛里。

c□我来介绍晶状体，晶状体就像照相机里的镜头一样，它最重要的作用是改变屈光度，使看远或看近时眼球聚光的焦点都能准确地落在视网膜上。

d□视网膜就像一架照相机里的感光底片，是血管膜内面的一层薄膜，有感光作用专门负责感光成像。当我们看东西时，物体的影像由角膜输入光线，通过晶状体，落在视网膜上。

主持人点评：谢谢你们的详细介绍，让我们了解了眼睛的构造。

4、了解视力受损的严重性

预设：

1、老师写在黑板上的板书看不见

2、我长大想当警察，要是视力不好，就不能当警察了

3、广告牌上的字都看不清……

鼓励学生大胆表达所了解的视力受损的严重性，发散性；主持人要灵活地点评。

同学们刚才说得很好，但视力不好的后果还不止这些，瞧（点击出示六条危害）赶快自己读读吧。

请六位同学读，每人读一条。

5、了解视力受损的原因

视力不好，给我们的生活和学习带来很多的不便和麻烦，那么到底是什么原因造成了视力受损呢？让我们来听一听医生是怎么说的吧？（播放解说一般情况下视力受损的原因dv

听了医生的解说，你知道了近视有哪些原因呢？随机点评。

同学们可以对照着改变一下自己用眼的坏习惯，对我们的眼睛肯定有帮助。听了专家的介绍，再来让我们听一听同学的心声吧。

请视力不好的同学说说自己得近视的原因。

6、了解视力的现状

听了刚才的交流，我们可以深深地体会到要科学用眼的重要性、必要性。好多同学就是平时不注意养成正确的书写、握笔姿势，看书姿势，才慢慢地近视了。那么，同学们做得怎样呢？让我们来瞧一瞧吧。（看各类图片，有：看书、写字、做眼操等，有个别，也有整体。）

说一说：看了这些图片，你有什么感受？

听了赵医生的介绍，你有什么想说的？

7、知道怎样保护视力。

（学生各抒己见）

刚才同学们说得很积极，现在让我们再系统地来归纳一下吧。（多种形式读）

a□教室内采光要好，上课时保持良好的采光条件。放完幻灯后，窗帘及时拉开或开电灯，保证足够的光线；如遇阳光刺眼的天气，窗帘拉上，并夹上夹子，避免风吹等。

b□课桌椅的要求和规格：桌子和椅子的比例要协调，不能太高，也不能太低。

c□养成良好的书写、看书姿势。念一念有关的儿歌

d□要注意不能长时间用眼，半小时后眼睛要休息休息，如：望远，看看绿色等。

e□从饮食上讲，要多吃瘦肉、禽肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等，它们含有丰富的蛋白质；含有维生素a的食物也对眼睛有益，如：各种动物的肝脏。而植物性的食物，如胡萝卜、苋菜、菠菜、韭菜、青椒、红心白薯以及水果中的橘子、杏子、柿子等。除此之外，多吃含有维生索c的食物。青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨、橘子等。

f□每天认真做眼保健操。

g□积极参加体育锻炼。

主持人小结：同学们，希望大家能把保护视力的几点要求牢牢地记在心里，并且在平时时刻提醒自己尽量做到，同时帮助班里的同学、同桌一起改正，用我们的实际行动来保护我们的眼睛，让我们的心灵之窗更加明亮吧。

接下来，请许致祯为大家表演一段快板“保护眼睛真重要”

我们也来读一读吧。（全班齐读，有节奏的）

8、班主任总结：

同学们，在这堂班会课中，我看到每个人都很投入，积极发言，我真为你们高兴。通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户。希望同学们时刻铭记爱护自己的眼睛，从实际行动出发，爱自己。最后，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮、健康的眼睛。