

2023年自信心班会课教案 心理健康班会教案(大全10篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

自信心班会课教案篇一

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。

调查问卷、课件制作、开展方法：讨论法，说说、议议。

1、课前填写调查问卷

调查学生与自己父母的关系，不需写名字，真实填写。

a亲密b比较紧张c疏远和一般。

2、根据课前统计情况，

师：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；

2、放学迟迟不愿回家，贪玩。

师：如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲

讲并说说被惩罚后的感受。（学生发言）

投影事例的“孩子，我为什么打你”。

师：是的，打与不打都是爱，那被打事件中，你又有没有做错？请曾经被父母惩罚过的同学，说说自己做错了什么？

（学生发言）

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母。

师：我们要应和父母多一点交流。我们该怎么和父母交流呢？

（学生发言）

1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？

2、学生说说自己与父母交流的情况。

3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

小结：由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；纪念日、节日送点小礼物；遇特别情况写一

封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；多倾听父母的话；遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

八、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

自信心班会课教案篇二

1. 通过期中考试检验，本班学生成绩不是很理想，学生感觉学习的难度越来越大，自己努力的目标不清楚。

2. 对自己的成绩感觉没有自信，不想努力了。

教育目标 通过班会教育学生：人要有目标，没有目标就没有动力，明确目标，永不放弃。充分分析自己，要对自己有信心。相信自己只要坚持努力一定实现目标。在即将到来的学

业水平测试考和期末考试明确奋斗的目标，努力用行动去实现自己的目标。

- 1、找几个有针对性的小故事。
- 2、挑选主持人、提前指导。做好课件，提前备课，
- 3、主持人要把握故事的观点，提问时要注意引导。

1、主持人提出班会的目的，为什么召开这个主题班会。

2、分析班级的现状，班级学生的感受。

3、请学生讲故事。主持人提出思考的问题，“人为什么要目标”、自信在人的生活和学习中的重要性。

4、老师发言，如何理解故事告诉我们的道理。

5、班主任总结、鼓励班级的近况，下一段我们如何重新明确目标，用实际行动，树立信心去实现目标。

主持人：

各位同学，在这次期中考试，有的同学完成了自己设定的学习目标，有的同学没有完成目标。总之，我们班在这次考试中成绩不是很理想，又因为进入下一段复习后学习的难度会更大，同学们会感觉比较吃力，成绩进步不明显，这样就会对我们的学习造成一些不良的影响，现在凸显出来的不足是我们的学习目标不够清楚，同学们努力程度欠缺。

第一部分：通过现场游戏“在黑暗中探索”，告诉同学们每个人都要明确自己的奋斗目标。

目标就是方向，清晰的奋斗目标是指引我们走向成功的垫脚石。

第二部分：请同学们看“游泳的故事”和“五年后你在做什么”明确目标的确定要切合实际，要循序渐进。

主持人：

大家说的都对，故事告诉我们：人要有目标，如果没有目标，就没有了动力，就没有了努力的方向，在奋斗中有了困难就会让我们自暴自弃，半途而废。这次期中考试我们考的不理想，距离我们的目标有一定的距离，但是我们对自己的目标不能放弃，要重新分析自己的目标，找出差距的原因，再次明确目标，采取相应的措施，改变学习方法，总结经验继续努力，只要坚持一定会实现自己的目标。学业水平测试就要到了，我们如何给自己设定新的目标，大家要认真思考。首先我们要对自己有坚定的信心。

第三部分：故事“自信是美丽的”和“坚持到最后的那个人”其实同学们目标的实现需要我们必须增强自信心坚持不懈。

主持人：

请大家思考这个故事给我们的启示是什么？

“自信是我的性格，成功是我的目标”要求同学们在卡片上写出自己下一阶段的目标，并用一两句话表明自己的态度和决心。

主持人：

大家说的很好，一个人的自信非常重要，有了自信能挖掘出自己的最大潜能。我们每个同学，对自己要有自信，相信自己只要努力，就有能力提高学习成绩，达到自己的理想目标。

主持人：

请我们班主任讲话。

班主任讲话：

同学们，通过这节班会，我看到了大家积极上进的一面。是的，人必须要有目标，准确给自己定位，明确目标，并为之努力拼搏，同时要有信心和恒心，这样才有助于我们最后用完美的姿态来迎接高考。我们班在这次考试中确实发挥的不够理想，我相信这是同学们的真实成绩，但却不是最后的成绩。我也相信在一个阶段的努力之后，我们的成绩一定会更上层楼，同学们的目标也会一个个变成现实，通过我们自己的拼搏，最后的成功一定会属于我们。我喜欢汪国真的诗，他的诗充满着热情，给年轻人带来的是对躁动情感的适时梳理，知心与励志。希望同学们的前程就像汪国真诗中写的那样“要输就输给追求，要嫁就嫁给幸福”，祝愿同学们有一个美好的前途。

最后，借用汪国真的诗《嫁给幸福》表达对学生寄予的希望，“确定了就义无反顾，要输就输给追求，要嫁就嫁给幸福”。

播放羽泉和黄征的歌曲《奔跑》结束本次班会，音乐声中再次唱响“即使再小的帆也能远航 随风飞翔有梦作翅膀 敢爱敢做勇敢闯一闯”。

x同学上台讲故事：

主持人：请大家思考这个故事给我们的启示是什么？

请三个同学回答

大家说的很好，一个人的自信非常重要，有了自信能挖掘出自己的最大潜能。我们每个同学，对自己要有自信，相信自己只要努力，就有能力学习进步，达到自己的目标。

主持人：请我们班主任讲话。

班主任讲话：同学们，这两个故事给我们讲述了一个道理，人要有目标，有了目标要明确目标，为之努力拼搏，同时要信心，我们班在基础上是比其它班差一些，是一些差距，但是，我们只要有自信，明确目标，分析自己的实际情况，通过努力拼搏一定会有非常大的进步，我们有我们的优势，我们性格开朗，聪明，反而我们适应能力强，协调能力强，将来这些都是我们的优势，我们同样也是社会人才，那些成功人士，大多数不是顶尖学历毕业的，可是他们靠的是协调能力，组织能力，领导能力，口才等等，所以，同学们，我们只要努力学习，增长自己的文化知识，为自己的将来打下良好的基础，我们一定成为社会有用之人，一定能成功。

自信心班会课教案篇三

1、增强学生自信，使学生懂得，只要付出努力，就一定可以迈向成功。

2、做好切实可行的学习计划，争取通过初三最后半年的拼搏努力，争取在中考中取得优异的成绩，考上理想的学校。

1、黑板上写好班会主题：“选择自信，迈向成功”

2、主持人准备台词

3、一名同学准备一则寓言故事

4、准备班歌《超越梦想》

5、买奖品

6、准备朗诵及配音

主持人a□各位老师，各位同学，大家好！今天我们很荣幸能为大家主持这节课。我们的班会主题是一一选择自信，迈向成功。

主持人b□同学们，今天我们已经是一名初三毕业班的学生了，将迎来人生的第一个十字路口。初三备考的生活是紧张而充实的。我们要忘记昔日的成功与失败，一切从头开始，打好迎接中考的每一场战役。让我们一起在班歌中唱响梦想。

主持人a□全体起立，全班同学高唱班歌：《超越梦想》

当圣火第一次点燃是希望在跟随

当终点已不再永久是心灵在体会

不在乎等待几多轮回

不在乎欢笑伴着泪水

超越梦想一起飞

你我需要真心面对

让生命回味这一刻

让岁月铭记这一回

主持人b□没有自信，就没有成功，更不能实现我们的梦想。下面请给我们讲一则寓言故事。大家一起欢迎！

（2）一则寓言故事

讲道：过去同一座山上，有两块相同的石头，三年后发生截然不同的变化，一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一

块石头却受到别人的唾骂。这块石头极不平衡地说道：老兄呀曾经在三年前，我们同为一座山上的石头，今天产生这么大的差距，我的心里特别痛苦。另一块石头答道：老兄，你还记得吗曾经在三年前，来了一个雕刻家，你害怕割在身上一刀刀的痛，你告诉他只要把你简单雕刻一下就可以了，而我那时想像未来的模样，不在乎割在身上一刀刀的痛，所以产生了今天的不同。

两者的差别：一个是关注想要的，一个是关注惧怕的。过去的几年里，也许同是儿时的伙伴、同在一所学校念书、同在一个部队服役、同在一家单位工作，几年后，发现儿时的伙伴、同学、战友、同事都变了，有的人变成了“佛像”石头，而有的人变成了另外一块石头。你期望自己怎样生活在这个世界上，未来成为一个什么样的人，你最想得到的是什么，假如有一辆没有方向盘的超级跑车，即使有最强劲的发动机，也一样会不知跑到哪里；同理，不管你希望拥有财富、事业、快乐，还是期望别的什么东西，都要明确它的方向在哪里，我为什么要得到它，我将以何种态度和行动去得到它，“人生教育之父”卡耐基说：“我们不要看远方模糊的事情，要着手身边清晰的事物。”假设今天上帝给你一次机会，让你选择五个你想要的事物，而且都能让你梦想成真，你第一个想要的是什么假如只要你选择一个，你会做何选择呢？假如生命危在旦夕，你人生最大的遗憾，是什么事情没有去做或者尚未完成？假如给你一次重生的机会，你最想做的事情是什么如果发现了你最想要的，就把它马上明确下来，明确就是力量。它会根植在你的思想意识里，深深烙印在脑海中，让潜意识帮助你达成所想要的一切。在这个世界上没有什么做不到的事情，只有想不到的事情，只要你能想到，下定决心去做，你就一定能得到。

主持人a□请同学们分小组进行讨论听完故事的感受，再来谈谈。

主持人b□确实，无论做什么事情，都要对自己充满信心，努

力呈现自己的人生价值。同时，要明确自己最想要的，朝着希望与梦想，引爆青春与活力。

主持人a□我们都很优秀，忘记以前的不如意，拍拍身上的灰尘，让我们从头开始，自信一点，我们的身上有很多的闪光点，需要我们自己去发现。让我们明确自己目标，从生活中汲取力量吧，自信从容的面对初三的生活。

主持人b□接下来，我们要讨论如何培养自身的自信的问题。在介绍方法之前先向大家提出一个问题：“学习成绩不理想的同学如何建立学习信心？”。提出这个问题是因为很多同学发现自己的成绩不是很理想，于是对学习的信心不足。而学习信心对学习成绩有很大影响。下面，跟着我的方法，一起去培养并逐步建立自信心。

主持人a□当然楷模就在我们身边。这学期开始以来，有这么一批人，他们在学习上充满信心，，勤奋刻苦，学习进步很大，他们是：。我们对他们表示由衷的祝贺！请你们上台领奖（鼓掌）

主持人b□我们希望他们再接再厉！同时也希望我们在座的每位学生向他们学习，学习他们勤奋刻苦，积极上进，勇往直前。让我们初三（1）班更加团结、更加优秀！（鼓掌）

主持人a□成功是有方法的，详细的学习计划是成功的重要保障。下面请大家认真填写：“选择自信，迈向成功”学习计划表。

“选择自信，迈向成功”学习计划表

项目我的目标

语文数学英语物理化学政治历史

1. 项目栏可以根据自己情况填写。

2. 表格发下去之后，当堂填写，填写好了之后，由班主任留存，学期结束检验承诺。

主持人a□请听位同学给我带来的诗歌朗诵《蜗牛》

该不该搁下重重的壳

寻找到底哪里有蓝天

随着轻轻的风轻轻的飘

历的伤都不感觉疼

我要一步一步往上爬

等待阳光静静看着它的脸

小小的天有大的梦想

重重的壳裹着轻轻的仰望

我要一步一步往上爬

在最高点乘着叶片往前飞

小小的天留过的泪和汗

总有一天我有属于我的天

我要一步一步往上爬

在最高点乘着叶片往前飞

任风吹干留过的泪和汗

我要一步一步往上爬

等待阳光静静看着它的脸

小小的天有大大梦想

我有属于我的天

任风吹干留过的泪和汗

总有一天我有属于我的天

主持人b□是啊！我们要学习蜗牛这种精神，背着重重的壳，但也要一步一步往上爬，任风吹干流过的泪和汗，相信总有一天我有属于我的天。

主持人a□为了在中考中取得优异成绩，为了明天的成功。下面进行班会的最后一项议程：宣誓仪式。

主持人b□宣誓仪式现在开始。全体起立，举起左手，在班长的带领下宣誓。

我宣誓：在半年里，我要严格执行我的学习计划，努力学习，学会奋斗，学会学习，学会生活，学会做人，我一定要取得好成绩！我相信：我能行！

主持人a□下面请我们的班主任为我们这次主题班会作总结。

同学们，让我们心中充满自信，勇敢的迎接中考的挑战吧。用我们的青春，用我们的智慧，朝着我们的理想前进，努力做到最好。同学们，加油啊！为初中生活的尾声写下令大家满意的一笔。

主持人b□班会到此结束。

自信心班会课教案篇四

养成自信自立的生活态度。树立为人民、为社会服务的远大志向。体会自强不息的意义。

- 1、情感、态度和价值观：养成自信的生活态度，正确认识自我价值的优势，树立正确的自信心。
- 2、能力：初步学会克服自卑，树立自信的方法。在对自我正确评价的基础上塑造一个自信的我。
- 3、知识：认识自信的重要作用，理解自尊和自信的关系。了解一个人要树立自信的基本途径和方法。

本课的教学重点是“扬起自信的风帆”。

本课的教学难点是“自信是成功的基石”。

1、创设情境，导入新课

播放歌曲《相信自己》，请同学们认真地听一下，听完后说一下有哪几句歌词最能打动你？（生2至3人回答）。通过听这首歌曲，我们可以真切地感受到自信所展现出的巨大的力量。美国著名作家爱默生曾经说过一句话“自信是成功的第一秘诀”。可见，自信与成功有着密切的关系。下面我们一起来学习这一节课的内容。

2、共同探究，学习新课。

（一）自信是成功的基石

随便来，我不怕的。（第一轮赛后）

阿兰约翰逊的出局，我当然很遗憾。（第二轮赛后）

没关系，我的起跑很好。（第三轮比赛后记者问他起跑是否有些慢）

没想到今天跑得这么这么的快，没超风速吧。（决赛过后）

材料三：在2002年的盐湖城冬奥会上，杨杨摘得两枚金牌，成功打破了中国人零的突破。杨杨在1500米比赛中获得了第三名，她的自信心受到前所未有的挑战。3天后，500米的比赛中杨杨的表现十分出色，以绝对的优势夺得了金牌。赛后面对采访，她的回答很耐人寻味：“在比赛刚开始，我的心里仍然有1500米的阴影，那时，我在心里不断的对自己说‘我是杨杨，我是杨杨，相信自己。’也正是凭借这几句唤醒的自信，让她在最后一刻拿到金牌。

- 1、说一说材料中给你最深感触的是那些？
- 2、你们认为他们成功的秘诀有哪一些？
- 3、我们身边的同学有哪些因自信获得成功的事迹
- 4、你们自己有哪些因自信获得成功的事迹。

学生讨论并回答问题。

各小组展示自己的收获。

点拨：自信是成功的基石。自信使人勇敢，一个自信的人，在学习、工作和生活中有一种舍我其谁的霸气；自信可以使人有克服困难的勇气和自强不息的力量；自信还可以使人发挥自己的潜能，取的成功。

（二）扬起自信的风帆

出示两组材料（见教材84页）

请同学们结合材料，完成下列问题。

试一试，找出自己生活中2至3次成功的经历。

想一想，这些成功对帮助自己树立自信有什么关系？

（三）互动行动，真诚沟通

- 1、用赞美而简练的语言写出你认为需要鼓励的同学的优点和长处。
- 2、找一位最要好的朋友。请他帮你指出目前最需要克服的地方并提出改正的建议。

（四）欣赏我自己

- 1、自信的名言
- 2、编写出适合自己本身特点的名言写在封面上

1、创设情境、导入新课

通过听歌曲让学生感受自信带来的巨大力量和激情，引发学生思考，使学生乐于探究，引导本节课教学内容。

2、共同探究、学习新课

用具体感的事例，帮助学生理解和感悟，使学生初步明白其中的道理后，教师再作适当的点拨，使学生的认识得以升华和提高。

3、互动行动、真诚沟通

让学生之间真诚沟通交流，充分确定自己的优势确立自信

4、欣赏自己

让学生养成自信的生活态度

5、共同小结、主题升华

通过学生交流收获与体会，达到对所学值是否进一步理解。

自信心班会课教案篇五

经过古今中外的名人，自我身边的人，从他们身上找到自信，从而更好树立起学生的自信。引导学生用找到的自信去放飞梦想。

初一（2）班全体学生

提前一周左右，全体学生参与收集梦想的名言，古今中外自信的故事及有关自信的诗文。

（一）一学生朗读诗歌。

（二）小品《我能行》。

（三）主持人：看完了表演，之后让我们一齐来回忆一下有关自信的名言吧。

（四）下头一轮该是我们最重要的环节——讲故事了。

1. 古今中外自信的故事。

2. 我们所见所闻的自信的故事。

3. 谈谈《我的感想》。

（五）主持人：改革开放以来，我国国力不断增强，家乡变化日新月异。下头由我们同学畅所欲言。

1. 说说我们家乡的巨变。
2. 夸夸我国的现代化装备。

（六）小结：

同学们，多一份自信，就离成功近了一步；多一份自信，少一点空谈；多一份自信，人生之路会踏实地迈开、迈好。

《我成功，我自信》主题班会到此结束，多谢大家！

自信心班会课教案篇六

- 1、主持人安排（谢晓敏，刘桐宇）
- 2、介绍各科学习方法的的同学安排（语文：李润生 数学：李凯翀 英语：王杨兴 史社：陈双 科学：冷枫）
- 3、查找电脑对人体伤害的资料

谢：只要努力就会成功

刘：风雨过后才会有亮丽的彩虹

合：八（一）班主题班会现在开始

谢：这次月考大家或多或少都会有些遗憾，就让我们从中总结经验吧！ 刘：下面有请几位同学为我们说说他们的学习方法吧！

谢：首先有请陈双位我们讲讲她学史社的方法

刘：请王杨兴为我们讲讲他学英语的方法：

王杨兴：

其实学习英语很简单，我认为学习英语最重要的就是听讲和做笔记。听讲是最重要的，老师曾说过：“课上认真听讲40分钟比课下认真学习2个小时的效率还要高。”所以上课是要好好听讲的。其次就是笔记，我认为考试考的内容都是笔记，所以笔记是很重要的，那么我认为，只要上课认真听讲，认真做笔记，英语成绩就能提高。

谢：请李凯翀为我们说说他学数学的方法

刘：由李润生为我们讲讲他学语文的方法

李润生：

我认为学好语文有两个重要的部分——看和说。

看 主要指的是文学书籍。看多点课外书，有助于你们了解更多的名著，名人，名言等，对上历史课也有很大帮助。还有，就是预习，当你学完一课后，要及时预习后面一课，这样，当老师讲到这节课时，你也会轻松些！总而言之，多读书，是绝对对你们有益的！

我把我学好语文的方法告诉了你们，希望你们能好好想。最后，我祝愿大家的语文成绩有所增长！谢谢！

谢：请冷风为我们讲讲学习科学的方法

大家都觉得自己没什么不好的习惯吗？

那我来说吧，我想我们班有很多同学写完作业就马上开电脑把，大家都知道电脑辐射对人体有很大的伤害，但还是有许多同学不理睬！现在让我来跟大家讲一下电脑对人体有什

么危害吧！

电脑显示器伴有辐射与电磁波，长期使用会伤害人们的眼睛，诱发一些眼病，如青光眼等；长期击键会对手指和上肢不利；操作电脑时，体形和全身难得有变化，高速、单一、重复的操作，持久的强迫体位，容易导致肌肉骨骼系统的疾患。

电脑屏幕发出的低频辐射与磁场，会导致 719 种病症，包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、暴躁及抑郁等。

致身心疲惫。

电脑散发的气体危害呼吸系统：电脑、激光打印机等设备会释放有害人体健康的臭氧，不仅有毒，而且可造成某些人呼吸困难，对于那些哮喘病和过敏症患者来说，情况就更为严重了。另外，较长时间呆在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。

虽然我知道同学们不一定会听，但我们还是衷心希望大家能够少玩一点！

本来这次班会是希望大家能够知道自己的不好的学习习惯，但大家都认为自己很好了，我们没也没办法强求大家，不过学习是给自己学的不是给其他人学的，我们还是希望大家能改，能主动学习！谢谢！

这次以月考总结为主题的班会完全交给谢晓敏和刘桐宇两名同学去主持。她们非常积极的设计方案，找重点，找资料。本着让同学们了解他人的学习方法，适当改变自己学习习惯中的不足的思想，她们找了几名在各科进步较大的同学进行发言。在发言过程中，我看到这几名同学是经过精心准备的，是真心的希望能够帮到大家。在此，对这些同学表示感谢。最后还是希望大家继续努力。你们是最棒的！

自信心班会课教案篇七

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自己在各方面都不行，所以我们设计了这次“我能行”的主题班会，来增强学生的自信心，从而增强其自我效能感。

1、全班同学预先学会《相信自己》和《永不退缩》，男生学会唱《男儿当自强》，女生学会《每一步》，1—4小组分别学会《奔跑》《真心英雄》《海阔天空》《我的未来不是梦》这几首歌，并准备这几首歌的vcd□

2、主持人四名(两男两女)预先写好台词和串语，写关于自信对联一副。

3、第1小组(女)准备自信演讲稿2—3篇，第2小组(男)准备关于自信的小品，第3小组(女)准备关于自信的故事3—4则，第4小组(男)准备关于自信的诗歌散文2到4首(篇)。

(一)开始

1. 主持人(四名)：(出场前多媒体屏幕上显出：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二雄关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴!)(女a)没有什么能让我们心慌，(男a)没有什么能把我们阻挡，(女b)我们年青我们轻狂，(男b)即使前面是万丈深渊，(齐)我们敢拼敢闯!(女a)亲爱的同学们，“我能行”主题班会此刻开始。

2、文娱委员起音齐唱《永不退缩》(同时放出该歌曲的音乐)。

(二)自信演讲

1、主持人女a□就算我此刻什么都没有，擦掉了眼泪还是抬头要挺胸，面带笑容不气馁往前冲，我越挫越勇我永久不退缩。下面请听第一小组同学自信的演讲。

2、第一小组a生：“我自信，我能行”演讲。

3、第一小组b生：“告诉世界，我能行”演讲。

即使再小的帆也能远航，随风飞翔有梦作翅膀，敢飞敢做勇敢闯一闯(组长领唱《奔跑》，同时放出该歌曲的音乐)。

(三) 自信小品演出

1、主持人男a：人生的损失，莫过于失掉自信心了。有信心的人，能够化渺小为伟大，化平庸为神奇。下面请听第二小组自信小品演出。

2、第二小组a生：生命不会贬值故事小品演出。

3、第二小组b生：战胜自卑故事小品演出。

4、组长：把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎样见彩虹，没有人能随随便便成功。(组长领唱《真心英雄》，同时放出该歌曲的音乐)

(四) 自信故事演讲

1、主持人女b：信心比天重要，缺乏信心并不是因为出现了困难，出现困难倒是因为缺乏信心；谁中途动摇信心，谁就是意志薄弱者。下面请听第三小组自信故事演讲。

2、第三小组a生：身残志坚的张海迪。

3、第三小组b生：坚强自信的罗斯福

4、第三小组c生：棒球小孩的故事

5、组长：每把汗流了，生命变的厚重，走出沮丧才望见新宇

宙，才将命运的所打破，狂风暴雨以后，转过头对心酸一笑而过(组长领唱《海阔天空》，同时放出该歌曲的音乐)

6、主持人女b[]努力、为要走好我每步，行尽了许多崎岖路，还前去、才能知境界更高;岁月、在我身边笑着逃，道路段段完美，总是血与汗营造，感激心中主宰，每段道路为我铺;凭自信努力做，要得到的终得到，以后就算追忆也自豪，和平宁静快乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一齐自信地唱出《每一步》吧(女生齐唱《每一步》，同时放出该歌曲的音乐)。

1、主持人男b[]自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影!凡事总要有信心，老想着“行”。要是做一件事，先就担心着“怕咱不行吧”，那你就没有勇气了。我们不论何时何地必须坚信：天生我材必有用。

2、第四小组生a朗诵：《酬乐天扬州初逢席上见赠》(刘禹锡)

3、第四小组生b朗诵：君不见黄河之水天空上来，奔流到海不复回……《将进酒》(李白)

4、第小组全体朗诵：言志——志难挫，鹰击长空万里阔。万里阔，力挽北斗，气吞日月……《忆秦娥十首》(《诗词三百首》白玉)

5、组长：我明白我的未来不是梦，我认真的过每一分钟;我的未来不是梦，我的心跟着期望在动;我的未来不是梦，我的心跟着期望在动，只要我们自信，每一天都能大声说“我能行”，我相信我们的未来必须不是梦，请我们全组同学一齐来唱一唱《我的未来不是梦》吧!

6、主持人男b[]傲气应对万重浪，热血像那红日光，胆似铁打

骨如精钢，胸襟百千丈眼光万里长，我发奋图强做好汉，我是男儿当自强，我们的男儿们能自强吗?(大家齐答能)，那就用最豪壮的歌声来表达我们心声吧(齐唱《男儿当自强》，同时放出该歌曲的音乐)

(六)结束

1、主持人：(男a)相信自己行，才会我能行;(女)别人说我行，努力才能行。(男b)你在这点行，我在那点行;(女b)这天若不行，明天争取行。(男)能正视不行，还是我能行。(女)不但自己行，须帮别人行。(齐)互相支持行，合作大家行。只相信自己，你必须能行。让我们一齐齐唱《相信自己》吧!(全班齐唱《相信自己》，同时放出该歌曲的音乐)

2、主持人女a□下面请老师作总结。

3、师：这天活动搞得很好，准备充分，表演投入，有声有色。但是在漫漫人生旅途中，不免要经历许多挫折与失败，许多人在挫折与失败面前开始怀疑自己是否行，甚至否定自己，觉得自己是一只渺小的丑小鸭，无论怎样发奋努力，也永久不可能拥有转成白天鹅的那一天!最后自我消沉，看不见前方的阳光大道，那么成功就与他无缘。如果在病魔面前沉沦，张海迪将永久无人知晓，罗斯福也不会叱咤风云。因此，自信是成功的关键。只有拥有自信，才能拥有自我;只有拥有自信，才能走向成功!自信是成功的伴侣，是战胜困难的利剑。

诗仙李白自信浩叹“天生我材必有用，千斤散尽还复来”;伟大领袖毛泽东写下“自信人生二百年，会当击水三千里”。他们拥有了自信，才有了拥有了旷绝千古的成就。在生活中遇到困难，我们要自信地在心中大声说：“我能行”，在学习上遇时，我们要自信地在心中大声说：“我能行”，我们每一天起床时，要自信地在心中大声地说：“我能行”，每一天睡觉时要自信地在心中大声说：“我能行”。总之，我们要自信对着大地说：(学生齐声高喊)“我能行”，我们要自

信地对着天空说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对着高山说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对着大海说：（学生齐声高喊）“我能行”，让自信伴我们一生，让“我能行”随我们到永久！

4、主持人宣布主题活动结束。

自信心班会课教案篇八

高三年级的学生都在为了高考而倾注自己的所有精力，但高考到底是为了什么，继续的求学之路又是怎样一番景象呢。面对不确定的明天，很多人在忙碌的学习生活中迷失了方向，失去了动力。让高三年级的学生体会大学精彩的生活，激发他们对大学的憧憬之情。交流高中生活的感受和体会，保持积极乐观的态度，坚定追求理想的信心。

高三(1)班

1、导入：让学生再次思考自己在现阶段的目标

总结：进入高三后确立目标和坚定目标的重要性。

学生探讨，了解学生对大学的理解。

1)通过图片欣赏，感受大学缤纷多彩的课程学习和课余生活；

让学生体会到大学精彩，对大学产生憧憬。

大多数的学生容易陷入一种表象中，认为经过高考之后，进入大学，生活就可以随心所欲了。轻松自在，毫无限制。

通过大学管理模式——班级自主管理，让学生认识到大学是自主、自由学习的象牙塔，而不是让人松懈的、颓废的地方。为即将走向大学的学生打好“预防针”，避免陷入“迷途”。

由于家境的不同，多多少少存在部分家境贫困的学生，上大学对于他们来说，是一份沉重的经济负担。为了减少学生在经济方面产生的沉重压力，能够以更好的心态去面对高考，所以，让学生提前了解大学期间在经济方面的情况。

兼职，形式多样的兼职，不仅可以让学生减轻部分的经济负担，同时也能提前体验社会劳动的意义，收获更丰富的社会经验，可谓一箭双雕。

奖学金，奖学金的评定条件主要是针对学习和学生工作，有助于促进学生共同综合素质的发展的同时也可以解决学生的经济问题。

与学生交流高三的学习方法和学习心态。

总结高三的学习经历中的付出和收获。

为学生加油、鼓劲，提高学习动力。

通过学习，学生能更深刻、真实地了解大学生生活，对大学生生活更加向往，产生的强的动力。同时，进一步思考高三的学习生活。

需进一步了解学生的学习状况，考量学生的学习水平。以便适当地为提供适当的目标参考，以及为他们的学习方法和态度提供可行、可供借鉴的设计。

自信心班会课教案篇九

班会目的：增强个人的社会心和责任感，以更好的素质面对生活和学习中遇过的障碍，进一步提高大学生的心理素质，增强个人信心。

班会主题：心理健康，不可小觑。

班会内容：

1、浅谈心理健康与心理不健康。

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定的切合实际，因而对自己总是满意的；同时，努力发展自身的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去；结果是使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱自己感到将面临的心理危机。

2、如何判断心理是否正常。

判断心理是否正常，具有以下三项原则：其一，心理与环境的统一性。正常的心理活动，在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二，心理与行为的统一性。这是个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三，人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。

3、珍爱生命，远离心理困扰。

随着社会的发展，越来越多的心理问题困扰着当今大学生。恋爱困惑导致的生命悲剧，校园暴力等事件充斥着各大高校，珍爱生命，远离心理困扰已经显得越来越重要。

4、大学生心理素质方面存在问题的解决方法。

大学生心理素质方面存在的种种问题一方面是与他们自身所处的心理发展阶段有关，同时也与他们所处的社会环境分不开。大学生一般年龄在十七、八岁至二十二、三岁，正处在青年中期，青年期是人的一生中心理变化最激烈的时期。由于心理发展不成熟，情绪不稳定，面临一系列生理、心理、社会适应的课题时，心理冲突矛盾时有发生，如理想与现实的冲突、理智与情感的冲突、独立与依赖的冲突、自尊与自卑的冲突、求知与辨别能力差的冲突、竞争与求稳的冲突等等。

班会总结：

通过此次心理健康教育主题班会，同学们更清楚自身存在的问题，同时也为同学们解决这些问题提供了很多好的方法。

自信心班会课教案篇十

1、让学生了解父母之爱，感受父母之情，体验爱的圣洁，无私和伟大。

2、让学生学会理解父母，孝敬父母，以实际行动报答父母。

同学们，我们已经习惯了父母的关爱，接受父母的帮助，并且认为这都是理所当然的。因此，我们渐渐忘记了感动，忘记了说声谢谢，也渐渐淡忘幸福的感觉，所以，今天我们开展《感恩父母》主题中队会，希望通过今天的活动，让我们每个人都知道生活中有许多值得我们感谢的人，特别是我们的父母。活动开始，请主持人上场。

女：是谁将我们带到了人间，让我们有了第一声啼哭。

男：是我们敬爱的父母。

女：是谁牵着我们的手，让我们迈出了人生的第一步。

男：是我们敬爱的父母。

女：父母赋予了我们生命。

男：父母给了我们温暖的

女：为了子女，父母什么苦都愿意吃。

男：为了子女，父母什么罪都愿与受。

女：当生死攸关的时候，父母总会义无反顾的舍弃自我，把生命的希望留给后代。

男：下面请欣赏真实

女：父母的爱是寒冬里的一把火，是黑暗中的艺术光明，我们为这样的父母感到骄傲，但同时我们也不希望再次受到这样的感动。因为那样的父母付出的代价太大了。

同学们谈

女：其实天下的父母都是一样的，他们都是爱我们的，可能以前我们没有像今天这样静下心来感受。

男：哎！你说我们的父母这样爱我们，我们该怎么做呢？

女：那我们还是先来欣赏歌曲《感恩的心》，以及歌曲背后感人的

男：懂事的小女孩，虽然说不出话但是她明白了妈妈么心，她要好好的活下去，让妈妈放心的离去。

同学谈：

(1) 了解父母各个方面（如：爸爸妈妈的工作是什么？辛苦吗？爸爸妈妈最喜欢吃的食物是什么？你了解爸爸妈妈的身体健康状况吗？你爸爸妈妈的生日是哪一天？）

(2) 尊敬父母，对父母有礼貌，听从父母的正确教导，不当面顶撞父母，不和父母发脾气。

(3) 生活节俭，无浪费现象，不乱花钱，不向父母提过高要求。

(4) 父母做力所能及的家务，减轻父母负担。

(5) 有心事主动和父母说，经常与父母聊天（多和父母沟通）。

(6) 碰到一些比较重大的事情，要和父母商量，征求和认真考虑父母的意见。

(7) 外出时，在征得父母同意后，应把去向和时间告知父母（未成年人保护法）。

(8) 努力学好各门功课，经常主动向父母汇报自己在学校的学习生活情况，不让父母操心。

(9) 父母亲有做得不对的地方要诚恳的指出（实话实说）。

(10) 我们应该在漫长的时间里全心全意的去爱父母。让我们从点滴小事做起，为父母做每一件他们做不到的事，让他们也成为一个人被爱的人，让他们感受到我们的爱。用我们的行动去打动我们的父母，让我们也成为一棵小树，一棵能够为父母挡风遮雨的小树。

男：那就让我们该行动起来的时候，就大胆去做，不要把欲望的脚步停住。

女：行动起来

男：行动起来

合：用真诚的心回应真诚的心，用真挚的爱回报真挚的爱，
《感恩父母》活动到此结束。

班主任讲话：听了同学们心灵的表白，我真的非常感动，今天的班会也让我们明白了，对于爱我们不能够不停的索取，还要懂得感谢回报。生活中那些平淡温馨的故事每天都在继续，只要我们用心去聆听，用心去感受，你就会发现生活充满了爱，因为我们学会了感恩！