

节约班会主持稿(优质5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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。

节约班会主持稿篇一

各位老师、同学：

你们好！

今天，在班会上，我要和大家交流的内容是《大学生心理健康教育》。作为大学生的我们，每个人都有着自己的烦恼。学习、生活、同伴交往等方面，常常给我们的心理带来很大的压力。心理与学习生活息息相关，今天我们有必要进行一次心理健康的教育。

一般认为人的心理健康包括以下七个方面：

智力正常，情绪健康，意志健全，行为协调，人际关系适应，反应适度，心理特点符合年龄。

下面我们来做两个小测试：第一个，你习惯怎样走路了？是抬头走路，还是低头走路？抬头走路的人可以看到眼前的大片风景，那是内心自信、愉快、乐观、开朗的表现；而低头走路的人看到的只是脚下那一小块土地，那是内心忧郁、苦闷的写照。第二个，你的面前有一个杯子，杯子里有半杯水，你会说杯子里只有半杯水，还是会说杯子里还有半杯水呢？显而易见，前者是消极态度，而后者则是一种积极态度。

那么，心理健康的标准又是什么呢？

乐于学习;能与老师、同学和他人保持良好的人际关系;与人为善,团结互助,情绪基本稳定,心情轻松愉快;意志健全,树立自信。

不良的心理行为表现:

1、注意异常。如过分注意他人的一举一动,做任何事总是担心做不好,不断地重复检查再检查;而另一种则表现为注意力不够集中,例如,无法把注意力集中到每一节课当中,容易被外面的事物所吸引,容易感到疲劳、力不从心、心烦意乱等,从而无法进行正常的学习和生活,出现厌学的现象。在这种情况下,我们可以从以下几个方面入手:

(1)课桌上的东西尽量减少。课堂上或学习过程中,除了必要的学习工具外,尽量少摆东西在课桌上,这样可以减少分心,保持高度的集中。

(2)进行必要的体育锻炼。必要的体育锻炼,有助于克服注意力不集中的缺点,并能使人对外界的各种刺激的适应能力有所提高。

2、情绪反应异常。当我们出现情绪低落时,即不开心的时候,不妨采用以下方法来调节我们的情绪:合理发泄。例如打球、跑步、找个没人的地方大哭一场或向自己最好的朋友倾诉,将不开心的事说出来等。

3、学习困难。学习困难,对我们小学生来说,是经常遇到的问题,有时我们会感到力不从心,从而丧失信心,灰心丧气。而真正是天生学习困难的人是很少的。其实,在学习中,每个人都会遇到不同的困难,许多有成就的人,都是靠自己的努力而获得的。所以,当我们在学习上遇到困难时,不能灰心丧气,要克服学习中的一切困难和压力,勇敢面对,也可以向同学和老师请教。只要能吃苦就一定能够取得较好的成绩。

4、人际关系紧张。与好朋友(或者同学)之间、与教师之间、与家人之间等，人与人之间的交往前提条件是相互的尊重。对同学道句“谢谢”、“不客气”、“对不起”、“没关系”等礼貌用语，一定会为你赢得不少朋友;对老师说句“您请”、“您辛苦了”、“谢谢您”等，会拉近你和老师的距离;在家里，给父母做点力所能及的事，你会觉得更加温暖。

5、考试焦虑。在日常学习和生活中，我们时常会产生紧张心理，特别对我们小学即将毕业的学生来说，我们常常会因为面对考试而感到紧张、焦虑，使考试前无法进行有效的复习，考试中无法正常的发挥，感到脑袋一片空白，不知所措，无从下手，严重影响我们的学习和生活，从而使得我们考试后，感觉到失落、失望。那么，当我们遇到这种情况时，应如何去应对呢?下面提供一些应对方法，供大家参考。

深呼吸及自我暗示。如出现考试焦虑，可以先闭上眼睛，然后做多次深呼吸，缓吸缓呼，把心神凝于一点，用以稳定自己的情绪，有意地让自己想像愉快的事情;同时，进行良好的自我暗示：“我行，我一定能发挥我自己的水平，我一定能取得好成绩。”这样可以在某种程度上增强自信心，减轻或消除心理紧张。

现在我们有的学生遇到一点小事，就说：“不可能”，“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要再说此类话。你可以暗示说：“我不是不可能，只是暂时没有找到方法”

如何培养自信心，以下为大家提几点建议：

1、不要总是怀疑自己的能力，相信自己可以成功。

2、每天清晨醒来，静静的看蓝天坚持看五分钟左右。同时，在心里对自己说几遍“我相信自己，我能够做好我想要做的事情”。

- 3、发自内心的表达自己的意见、情感和情绪。
- 4、培养自己有主见，自己做决定及处理某件事情；
- 5、了解自己的优点和缺点。发挥自己的优点，找到自己的缺点加以改正。
- 6、要多行动，不要只是想象，做什么事一定要行动胜于言语。

相信自己的力量、相信自己的能力、相信自己的作用，让我们一起大声说：“我能行”！

愿同学们每天都有好心情！相信自己：我能行！

节约班会主持稿篇二

首先，很报歉。中午把各位领导、老师请来影响大家的休息。今天把各位领导，各位教师请来，请来的所有的教师都是有是x班任课教师，主要目的想是为了推进“先学后教”课堂教学改革，以我们x班做为试点x[]为什么选择x班，主要是根据学校领导的旨意。在这里得到班主任xx老师的支持，在此表示感谢！我认为这是一件好事，是机遇。我们应该好好把握。不要有压力，要有动力。具体提出以下几点：

无论学习什么模式，要结合自己的教学实际，我们学习“先学后教，当堂训练”这种教学模式，我们也必须从实际出发，不照搬，不硬套。但是我们的教学观念必须更新。现在看想大面积铺开阻力来自教师。为此我们才想到找个班做试验班，我们在座的各位做为实验班的教师要首先转变观念，起表率作用。

要转变观念一是课堂教学以本为本的问题。课堂教学要重视书本知识落实。要突出重点，从一点一滴做起，很抓落实。课本上的东西没有落实，就急于去讲课外的知识；课本上的

题没弄明白，就急于做一些课外题，大量的做卷子。形形色色的，五花八门的资料把老师折磨苦了，把学生折磨坏了。所以才出现了出现综合无度，扩展无度的现象。在这方面，我们老师要先清醒。要先学会舍弃，要先研究教材，研究教材知识点的落实。

课堂教学教学教师要少讲，不是不讲，该讲的要好好讲，学生自己能解决的，教师不要代替。

语文教学要把握课后练习题，要重视阅读和写作，做到读写结合。课前的背古诗，可以改为背写结合。背的背，写的写，可以找几名同学到白板前写一首，其他同学背。英语教学要从标题开始抓落实，会译，会答，会用，会背；要研究教学内容的整合；英语教师要研究汉语语法。拼音字母-英文字母，单韵母与元音字母，汉语句子的成份，英语句式与汉语句式等，汉语通讲英语也轻松。英语课课前写课题的权力应交给学生，每节课课前找几名同学到白板前替老师写标题，如果有时间问句可以做答。数学、物理学科教学要重视课本中例题，习题的落实。可以采用“明确教学内容目标——自学——检测（做题）——发现问题，解决问题（学生不会时才是你老师该出场的时候）——再练习（要象考试一样对待，教师要选题、编题）”检测时可以找八名同学到黑板和白板前板演，这样问题可以充分暴露。暴露出的问题先由学生解决，解决不了教师再点拨。政治、历史、地理、生物学科书本上有的同学一看就会的教师就不要再去了，要让学生做到学练结合，同学有问题教师再去点拨、讲解。把竞赛机制引入课堂：如一分钟比赛完成什么，三分钟比赛完成什么。比要有具体内容，切实可行。充分发挥班级白板的作用，会用，用好黑板、白板。不要为了完成教学任务而教学，讲完了课不等于完成了教学任务，完成了教学任务同学不会就是没有完成教学。

转化差生是班主任、科任的重要工作之一。转化差生不是为了让他们都考上重点高中，如果说抓差生不如抓尖子生，

抓尖子生还有可能考上重点，这种想法是不正确的。做为一个班级总有差生，两个人就有一个是落后的。所以说不抓差生是不行的。我们现在学生多，没有危机感。我们*校长高瞻远瞩，重视差生工作。差生怎么抓？好说不好做。不是不好做，而是不做。你不抓，他怎么能抓好！你不做怎么能做好！要齐抓共管。就是要班主任牵头，所有科任一起抓一起管，你看能不能好。

1、先落实后进生包保（应是十五名中的后几名）。每节课前要事先找后进生，安排好每节课的具体学习任务。安排的学习任务由本组学习好的学生协助教师包教，帮助后进生学习，课后要其他组的学习好的学生帮助验收。如：学习语文杜甫的《望岳》一诗，后进生背一首诗有困难就背“会当凌绝顶，一览众山小”。英语学会标题，能够明白意思，单词能够对号入座，下节课根据这个问句能够再学会一个答句就很了不起了。数学会一些简单题就可以了。多少要跟后进生商量着来，不要提出学生接受不了的要求，他不学了再高也没有用。一直到学生能接受。做到“精、准、实、恒”。精，就是精炼、短少。准，就是要准确把握教材、课标要求和中考范围，难易度。实，就是要落实。恒，就是要坚持经常，后进生的学习成绩的提高不是一朝一夕就能解决的问题，必须持之以恒才能有成效。

2、教师上课必须要提问后进生（检查你事先安排的内容）；必须让后进生板演（也是你事先安排的内容）；每节课至少要提问后进生或让后进生板演一次。对后进生的作业要优先批（单独安排他们能够接受的内容）。

3、多鼓励，少责备。不说伤害学生感情的话。要以欣赏的眼光看待后进生，你的教学才有快乐。

4、突出重点，起到辐射作用。先不要大面积去抓，如果班级学习小组是平行分组，可以先抓每个小组的最后一人。

5、重实效，不要形式。伤其十指，不如断其一指。笔记他抄了也不会，就不要再让他写了。后进生可以特殊对待。

什么是有效作业，抄的作业是有效的吗？留了作业不检查有效吗？作业多留不如少留。作业留多了学生为完成作业而作，只是应付，失去了作业的意义。作业要有选择，要突出重点。作业留了就要检查。不要面面俱到，面面俱到就是面面不到，伤其十指，不如断其一指。这里也有一个综合无度，扩展无度的问题。所有学科教师不准留教师没有准备的作业。如：把**和**相关的习题做完。教师没有看，题多少也不知道，这样的作业不要留。

无为就是：学生基础差，上课没有好习惯，作业不认真完成，上课不爱发言，不专心听讲，等等，分析一大堆问题全是学生的，没有老师的。这是不公平的，这就是无为。有所作为就是根据学生出现的问题想出解决的办法，学生基础差研究解决基础差的对策，作业不认真完成怎样才能让他认真完成，至少要慢慢改变……以积极的心态，想办法解决问题，站在讲台讲，不如到学生中间去辅导。看到了试卷，看到了学生成绩，出现了问题原因是什么。优等生成绩怎么样，有没有偏科现象，后进生怎么样，怎样调动差生的学习积极性？问题是有的，矛盾是有的。只要心在学生，为学生着想，真正树立为学生服务的思想，就会有办法解决问题和矛盾。

这项工作要由班主任来牵头，全体任课教师密切配合，形成合力，要走近后进生，走进后进生。第一个走近是靠近、接近后进生；第二个走进是要站在后进生的角度去换位思考。只有设身处地的为后进学生着想，才能做好后进生的转化工作。要树立工作信心，转化要有耐心，有恒心。不怕一节课学得少，不怕暂时浪费一点时间，如果日积月累，一定会有很大的成效。

以上我所讲的如有不当之处，无论领导还是老师请及时指出，以便更有力于我们的工作，有力于我们学校的发展。

节约班会主持稿篇三

12月25日，乘着圣诞节这节日欢乐的气氛，我们xxx班的师生们在经管楼xxx教室召开了“一诺千金，诚信至上”的主题班会。在这里，特别感谢辅导员x老师，百忙之中还牺牲了宝贵了午休时间，亲自莅临了本次班会。

班会在一段有关诚信的视频中拉开的序幕，接着，我们又领略了名师于丹关于“诚信”的讲坛。让我们认识到，诚信二字的深刻含义，也让我们在即将到来的期末考之前有了一个对于诚信考试，不作弊的反省。

津津有味地看完了视频，班长请出x老师发言，x老师语重心长地寄予了大家厚望，嘱咐大家一定要严格律己，杜绝考试作弊行为。动之以情，晓之以理，史扬老师还主动列举了自己不诚信的例子，并深刻地承认错误。这是我们备受感动和鼓舞。

严肃认真的班会进行至尾声，一场轰轰烈烈的游戏把沉重的心唤起激情。游戏中有若干段音频，每段话都是有关诚信的名言警句，只是用的都是方言或是外语，有日语、福州话、莆田话、闽南话、陕西话，甚至还有变音版的歌声。同学们需根据录音猜出说话者，范围在本班同学之内。

最后，大家纷纷在写有“诚信至上”的横幅上签名。

经过这次班会，相信大家都感受深刻，也相信大家在这学期的尾声，新年的开端，能坚持诚信，一诺千金，诚信至上。

节约班会主持稿篇四

各位老师，各位同学：

大家好。

诚信是中华民族的传统美德，诚信是一种高尚的思想品德。

在宋庆龄当了国家的副主席后，她诚信的高尚品格仍不变。一次，她去幼儿园对小朋友许下承诺，“六一”儿童节那天和小朋友们一起过节日。可是那天天气突变，刮起了大风，下起了大雨，老师和同学们都以为宋庆龄奶奶不会来了，当她们失望地望着窗外灰蒙蒙的天时，宋庆龄奶奶的车奇迹般地出现在校园门口，孩子们惊喜地笑了，老师用激动的心情紧紧握住了宋庆龄奶奶的手，宋庆龄奶奶对老师说了一句话：“既然我说了，就得守信。”

宋庆龄奶奶走了，但她却把一笔无比宝贵的精神财富——诚信留给了世人，纵使时光流逝，这笔财富闪耀着永恒的光辉。

从宋庆龄奶奶的故事中，我们明白了，诚信是诚恳，诚信是守信，诚信是一句承诺，诚信是许诺后的行动，诚信更是一根坚强不屈的脊梁。

自古以来，诚信就常常出现在人们口中，古今中外不举其例，不为别的，只因为人们需要诚信，诚信常常放射着比璧玉更诱人的光芒。

诚信，是做人的根本，有时还真有点难，可是，我曾听过这样一个故事：

战场上，某战士为部队开拓前进道路，不惜以自己身体引爆敌人埋下的地雷阵，以致身负重伤，命在旦夕。报纸上连续不断报导他的事迹，称他为黄继光式的英雄，当部队老将军得知这位战士生命垂危，将不久于人世时，便去医院探望，并给他颁发军功章，将军问战士还有什么话要说，战士说：“有句话，指挥员不让我说。”将军问：“为什么？”战士说：“指挥员说已经报导了，全国都知道我是英雄了，说了影响不好。”将军追问：“怎么回事，你说！”战士说：“我不是英雄，我不是用身体引爆地雷阵的，而是自己

不小心，跌倒在地碰上地雷的。”将军受到极大的震动，沉思良久，最后说：“把事实真相说出来和用身体引爆地雷阵同样需要巨大的勇气，你仍然是名副其实的英雄，军功章你受之无愧！”

是呀，军功章这位战士的确受之无愧，因为说这样的真话需要无私，说了就会失去一连串的物质利益和名誉，说了就意味着付出和牺牲，说了还有可能招来莫名其妙的误解和攻击，可是，他没有怕，毅然说出了真相，这不得不让人佩服他的诚信。

泰戈尔说过：“虚伪永远不能凭借它生长在权力中而变成真实。”是呀，谎言始终都是谎言，总有露馅的一天，何不学会诚信呢？因为真诚之中有伟大，伟大之中有真实。

诚信是平凡普通的，它没有那闪闪发光的金色外套，也没有娇娆的容貌，它就是我们日常生活中的点点滴滴。当你打碎了别人的玻璃；弄掉了别人心爱的橡皮擦；撕破了别人的小人书；当你抄袭同学的作业、考试作弊；当你无故不到校却向老师和家长撒谎；当你向别人夸下海口却又食言……犯了错误又没人知道，特别是犯了大错，要自己说出来，难，所以诚信很值得称赞。

诚信会让人佩服，可以让人对你刮目相看，让你敲开机遇大门……

诚信犹如一潭清澈幽雅的湖水，宁静、淡泊、美丽，她总是以自己朴素而又洁净的面容向人展示着自己的美丽，可就是这样一潭清澈、幽雅、淡泊的湖水会让你的人生更加完美。

有人说，诚信是三月的春风，是五月的花海，是七月的阳光，是九月的枫叶。众所周知，诚信是诚实、守信。诚信是中华民族的传统美德，是大自然赐予人类的宝贵财富。

诚信是一盏明灯，当我们徘徊在真理前方时，正是对诚信的信仰引导我们走向辉煌；诚信是一根拐杖，当我们摔倒在利益面前时，正是对诚信的信仰助我们在荆棘丛中无畏前行；诚信是一盆清水，当我们被浮华弄脏了双手时，正是对诚信的信仰助我们洗净污垢，净化心灵。对朋友而言，诚信是友谊的纽带；对恋人而言，诚信是永远散发着爱意的玫瑰。诚信之于社会，就如一雨水的滋润，一阵春风的吹拂，虽然微小，却能孕育出一个生机勃勃、健康向上的春天。

节约班会主持稿篇五

所以，下面我们来讲一下“放飞”这个词语。

我们应该给这个“理想”插上怎样的翅膀呢？

我们都知道，鸡一般是在平地上踱步，有了翅膀是不用的。为什么呢？因为它退化了，这是达尔文的进化论里的理论。它是留恋我们人类为他们提供的环境的。所以，目标意识淡化了。

蝴蝶一般是飞不高的，为什么呢？因为它已经沉醉于花丛之中不能自拔，所以它不飞。

知了为什么总是栖息在树干上，不飞呢？因为它怕暑日下的阳光。树木的荫子使它安逸。

而我们应该很清楚，我们不是鸡！我们不是蝴蝶！我们不是知了！我们是一只展翅的雏鹰，我们应该去拥抱蓝天，我们应该去征服大地。

其次，我们应该将翅膀安在“理想”的什么部位呢？

也同时有两种不同的见解，有人是将翅膀放在梦里的。说得好听一些，是先前所说的“梦想”，难听一些是专做“白日

梦”。

还有人是将翅膀安在行动的身上的。那么和上面所说的，我们追求实际。但是，我们应该强调一些，可能我们还会将我们的理想放在嘴上。就像小学生们，大家可以回想一下，当我们信誓旦旦的在一年级的時候说，我们将来要做科学家，我们要做清华，北大的高材生，可是呢，一步一步的走下去，我们的嘴上的理想一点一点的被腐蚀，现在那是面目全非了。所以，我们强调，我们的理想要符合实际，还要付诸于行动，不能停在嘴上。

其实上面的内容，我不说大家可能比我还要清楚。但首先是为了我们展望未来，其次是为了我们反省今天。但是这却是不得不重复的道理。

有人嗟叹，理想很美好，可是现实太过于残酷了。的确，我也时常抱怨。但是不到最后，怎么能说自己的理想实现不了呢。就是百八十的老人还是在高考呢，我们呢？年龄是他的四分之一，但是心理的厌世退却程度却是他的四倍。

抱怨无用！只有实在的去反省，时时刻刻检点自己才是最重要的。

曾经看过一篇xx年上海高考的零分作文。很反应现实的社会，反映我们有些同学的心理。

他的主要的内容是这样的，说自己在考场上考试，爸爸在外面替自己疏通，考大学是无用的，有了有钱的爸爸才是实在的。自然我没有他那样优美的文笔，但是我们应该很清新的看出来，这个社会太“经济”了。实在的说，我赞成，钱不是万能的，没有钱是万万不能的。

我们应该是要靠我们自己的双手来实现理想的。而不是靠自己的父母的资本来买理想。可能理想是可能实现的，但是我

们靠这样的旁门左道来实现，的的确确不光彩，也是不能够得到别人的尊重的。可能多话的人说，嘿，你瞧，那小子的大学是他爸爸有钱去疏通才有的上的，成绩差的很嘞。

曾经听过一个实事。有一位学生离自己报考的高中有一些差距，他的爸爸到那个高中的校长的办公室里想疏通。

“校长，我家孩子今年离你们学校的分数线还差一些，我出比别人多一些的钱。校长，你就收吧！”

“不收啊！”校长态度很坚硬。

“那我给你20万吧，您就收吧！”

“还是不收。”校长态度冷淡。

“还是不收是吧，我……我……买下你的学校，你收不收啊？”

“还是不收！”校长还是一样的态度。

通过这个小故事，我们想说，我们是要追求实干，我们不是考金钱的，我们要靠自己的实力。所以同学们，不要让自己宽裕的家境来迷住我们前进的航标，消退我们前进的动力。