

初中班会设计方案个 初中生班会设计方案 (模板5篇)

为了确定工作或事情顺利开展，常常需要预先制定方案，方案是为某一行动所制定的具体行动实施办法细则、步骤和安排等。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是我给大家收集整理方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

初中班会设计方案个篇一

班级：九年级(3)班

活动形式：安全讲授、图片展示、知识竞答

出席人员：九年级(3)班全体学生、班主任

一、教学目的：

- 1、通过学习使学生了解生命的可贵，掌握有关的交通安全知识，增强安全意识。
- 2、认知走路，骑自行车，乘车安全知识，并逐步养成自觉遵守交通规则的好习惯。
- 3、为加强对学生法制与交通安全的教育与管理，使学生增加法制观念，做到这法、知法、守未能确保身心健康，平安完成学业。
- 4、通过学习有关安全知识，使学生树立自护、自救观念，形成自护、自救的意识。

二、教学重、难点：

【 教学重点 】:让学生知道各种常见的交通信号、标志和标线，知道有关交通常识，懂得应自觉遵守交通规则。让学生了解交通事业的重要性，培养学生文明交通、爱护交通设施的意识。

【 教学难点 】:1、加强交通法规知识的学习，遵守交通法规

2、组织各种安全教育活动，增强遵守交规的意识

三、教学准备：

1、准备交通事故宣传片相关图片。

2、搜集文明交通小知识。

四、教学过程：

(一)认识文明交通的重要性。

1、教师导言：随着科技的逐步发展，交通运输日益发达，近年来，人们的生活水平有了较大提高，人们的出行方式也日趋多元化。然而，现代交通的发达在给人们带来了无尽的便利的同时，却也带来了一个不容忽视的重大问题——交通安全问题。

我们常常在电视和报纸上看到许多有关报道，正是因为忽视交通安全，才酿成了这一个个悲剧。要知道，“车祸猛于虎”啊!据统计，近20_年来，我国的交通事故死亡人数始终是位于世界第一位的，全国平均每年发生道路交通事故60万起，死亡10万余人，并且死亡人数呈递增趋势。仅今年8月份，全国共发生道路交通事故19321起，造成5379人死亡、23058人受伤，直接财产损失达0.8亿元，其中，发生一次死亡10人以上特大道路交通事故2起。而且就在今年9月7日，福鼎104

国道又发生一起一死三重伤的恶性事故。交通事故已成为当今世界第一杀手。

当你骑着车在马路上追逐，当你与伙伴在马路上玩耍时，你是否想过危险就在身边；当你的亲朋好友不顾一切乱穿马路、闯红灯的时候，你可想到这时的死神正在向他们招手你知不知道这些会带来什么？是伤？是残？是死？是痛苦？是悲剧？是一个破碎的家庭？还是生命是珍贵的，却也是脆弱的。在中小学生的伤亡事故中，车祸造成的原因是第一位的。这其中固然有驾驶员违章造成的因素。但其中也不乏学生不遵守交通规则而引发的悲剧。交通安全就是生命的延续，就是家庭的幸福。

涉及师生的交通事故的比率有所上升，给了我们许多惨痛的教训。

2、观看图片：重大交通事故教训的宣传片。

(二) 学习交通小知识

1、走路：

(1) 走路要走人行道。没有人行道的地方要靠路边行走。

(2) 在横过没有交通信号灯的人行横道时，应当左右看，观察往来车辆的情况，确认安全后再过马路；不得在车辆临近时突然横过或者中途倒退、折返。

(3) 过马路时要注意观察交通信号灯的变化。红灯亮时，不能过马路；绿灯亮时，也要看清左右确定没有车来，才可以过马路；如果马路过了一半时，信号灯变了，要赶快过马路，千万不要惊慌。

(4) 不得在车行道内停留、嬉闹；不得有追车等妨碍道路交通

安全的行为。

2、乘车安全：

(1) 不要搭乘无牌或超载车辆

(2) 乘坐公共汽车或旅游车时，不得在车上嬉戏喧闹或有做出影响司机驾驶的行为。

(3) 坐在汽车靠近窗边位置的，不得将身体任何部分露出或伸出车外，避免会车或车外物的碰刮。

(4) 不得随意在车上向外抛洒东西，避免伤及他人

(5) 车未停稳，不能下车，避免摔倒造成事故

3、发生交通事故的应急办法

遇到交通事故发生，不要慌乱，要沉着冷静。

人；自己属于重的，要求助别人，共同脱离危险。

第二，要保护交通事故现场。

第三，要立即向公安机关报告。在校园内小的交通事故要报告学校保卫处，由公安保卫部门来调解处理。

(三) 交通安全知识竞赛问答

1、乘车出行莫坐“四种车”？

一是“病”车莫要坐，二是超员车莫要坐，三是“沾”酒司机车莫要坐，四是货车车厢莫要坐。

2、什么是红绿灯？

红绿灯，其实是由红、黄、绿三种灯组成。它分为“车辆信号灯”和“行人信号灯”二种。

3、红灯亮时，车辆应该怎么办？

车辆信号灯，红灯亮时禁止通行；右转弯的车辆在不妨碍行人和其它车辆正常通行的情况下允许通行。

4、绿灯亮时，车辆应该怎么办？

车辆信号灯绿灯亮时，准许车辆通行；转弯调头车辆在不妨碍直行车辆和行人通行的情况下也允许通行。

5、绿灯闪烁时，车辆应该怎么办？

车辆信号灯绿灯闪烁时，表示信号灯即将转换称黄灯，这时已接近路口“停止线”或人行横道线的车辆可以继续通过路口，离停止线、横道线较远的车辆应减速慢行。

6、黄灯亮时，车辆应该怎么办？

7、黄灯闪烁时，车辆应该怎么办？

8、行人信号灯红灯灯亮时，行人应该怎么办？

行人信号灯红灯灯亮时，禁止行人横过马路，行人必须在人行道上等候。

9、行人信号灯绿灯亮时，行人应该怎么办？

行人信号灯绿灯亮时，准许行人从人行横道内通过。

10、行人信号灯绿灯闪烁时，行人应该怎么办？

行人信号灯绿灯闪烁时，不准行人再进入人行横道；已经在人

行横道内的行人应加快步伐安全通过。

11、什么是警告标志？

警告标志：黄底色、黑色边框、黑图案的等边三角形标志，是警告车辆、行人注意危险地段、减速慢行的标志。

12、什么是禁令标志？

禁令标志：白底色、红色连框、黑图案的圆形标志，是禁止或限制车辆、行人某种交通行为的标志。

13、什么是指示标志？

指示标志：蓝底色、白色图案的圆形、长方形、正方形标志，是指示车辆、行人行进的标志。

14、什么是指路标志？

指路标志：蓝、绿底色、白色图案的正方形或长方形标志，是传递道路方向、地点、距离信息的标志。

15、什么是辅助标志？

辅助标志：由白底色、黑字符构成，是主标志下，对主标志起辅助说明的标志。

初中班会设计方案个篇二

初中主题班会是班主任对初中学生集体进行思想政治教育的一种重要途径。下面是有20xx初中主题班会设计方案，欢迎参阅。

班会是班主任向学生进行思想品德教育的一种有效形式和重

要阵地。有计划地组织与开展班会活动是班主任的一项重要任务。班会的形式是多种多样的，其中，主题班会是一种极受师生欢迎的极富教育意义的组织形式。

班主任可以通过主题班会向学生传播、灌输、渗透治班方略，在与学生的研讨交流中，让学生明确班集体奋斗目标，为学生指明努力的方向；主题班会是门重要课程，是结合学校或班级的实际情况，由班主任主持开发、开设的校本课程或班级特色教育课程。因此，学校将加强对主题班会的统一管理，科学规划，让形神兼具的主题班会活动成为促进初中德育工作有效高效的主要特色。

一、时间保证

学校从本学期开始将两周举行一次主题班会课。

二、班会选题

班会课内容要针对年级、班级的实际情况、学生的年龄和心理特点选取内容及设计形式，及时规范学生行为，及时捕捉班级的亮点及学生的闪光点，适时适度地进行教育，树立典型并发挥其辐射带动作用。本学期将主要从以下几方面开展主题班会教育活动：

1、主题思想教育。这是班会的主要内容，主要以国际、国内重大事情或学校整体工作要求对学生进行宣传、引导等方面的教育。

2、日常规范教育。以《中学生日常行为规范》和《中学生守则》为主要内容，帮助学生将良好的学习习惯、行为习惯、交往习惯、生活习惯、劳动习惯和审美习惯，使之不断内化为学生的基本素养。

3、道德品质教育。根据时令、节日、纪念日，确定课题，

如“党的生日”，“教师节”“国庆节”，“五四青年节”等。现在学校有许多自己的节日，如“校园艺术节”，“青少年科技节”，“体育节”等。也可根据主题日，如“世界环境日”，“地球日”，“无烟日”等确定主题，对学生进行有针对性的教育，让他们志存高远，自强不息，严于律己。

4、法制安全教育。结合学校安全演练、法制培训等培养学生的法制意识，安全意识，提高学生懂法守法、安全保护的自觉性。

5、心理健康教育。初三学业水平测试前等非常时段，需要向普及心理健康基本知识，掌握心理保健常识，培养学生健全的人格和良好的心理品质，给予学生科学有效的心理咨询和辅导。

6、理想信念教育。针对初三毕业班的学生进行科学的世界观、人生观和价值观的教育，让学生在进入入高一级学校前，树立社会主义理想信念，科学规划人生理想。

7、民族精神教育。认真落实《中小学开展弘扬和培养民族精神教育实施纲要》，以爱国主义教育为核心，以重要节庆日为契机，培养学生的民族自尊心自信心和自豪感。

8、诚信教育。在每学期进行必要的诚信教育，让学生树立诚信为本的观念，倡导诚信作业、诚信考试，营造良好校园诚信氛围。

9、班规校纪教育。针对班规校纪或某一阶段学生中存在的热点、重点、难点问题集中开展教育活动，如仪容仪表、禁带通讯娱乐工具、早恋、网络游戏等开展及时性教育。

10、班级日常工作安排。利用主题班会处理班务工作和组织班级活动，如编排座位，班干部选举，讨论和制订班级公约，为春游、秋游、运动会、节日庆祝等活动作动员或小结等等。

三、主题班会设计的具体要求

- 1、立意新颖。一次主题班会的成功，主题立意应该新颖、鲜明、生动、具有时代精神。主题要书写在黑板上或通过ppt放映出来，让学生一看就能明白问题和任务。
- 2、内涵丰富。主题班会要真正实现对学生的教育，必须将其主题立意具体化，变为实实在在具有内涵的内容，因此，选择材料务必真实、典型、生动形象，不能干瘪无趣，要符合学生的年龄特征和心理水平，要具有说服力和感染力。
- 3、形式多样。主题班会的内容是要通过具体的形式表现出来的。所以说，正确地选择和精心设计主题班会的形式是非常重要的。主题班会的形式一般包括活动、编排、人员调配、会场布置、气氛和节奏等。
- 4、寓德于“趣”：主题班会一定要开得生动活泼，切忌把主题班会开成“检讨会”、“批评会”。通过巧妙地设计主题班会的活动内容，使学生在活动中受到情感、意志、道德等方面的教育，促进德、智、体全面发展。

四、主题班会效果评价

- 1、班会原则上按级部统一制定的计划进行，如需改动，则提前告知级部并获批准，不能擅自更改主题的班级，擅自更改，扣班级量化2分。
- 2、班主任不按时组织班会，或组织混乱，效果较差者，每次扣班级量化5分，。
- 3、主题班会要突出主题，题目应写在黑板上或有投影。否则，扣2分。
- 4、会后应及时总结，反馈并及时上交相关材料。否则，扣5

分。

一、主题：

青春在道德中闪光 追忆 珍惜 憧憬

二、活动原因和设计思想

1. 通过主题班会，使学生正确认识青春期的心理、生理特点，帮助学生顺利度过青春期，使他们懂得珍爱青春，明白父母的养育之恩、舐犊之情，懂得感恩、回报，主动承担起对父母、对老师、对社会应尽的责任，为整个中学阶段乃至人生打下良好的基础。

2. 通过介绍同学身边的榜样及其他人的事迹让同学们互相学习，积极向上。

三、筹划步骤：

1. 通知班委会成员做好策划工作，搜集相关材料，准备节目稿件。

2. 确定主持人：奕俊 东妮

3. 发动同学，确定班歌，排练节目。

4. 召开班委会，明确班会分工。

分工安排：

宣传组(布置)

后勤组(卫生)

控场组(纪律)

四、班会过程：老师开场白：同学们，大家好！我是....

青春期的学生，渴望人们早日认可自己的成熟，他们对外部世界充满好奇，似乎对一切新事物都有着永不知足的追求，但对父母及老师来说，他们却是令人大伤脑筋的一代：盲目追求流行，不服管教，总用逆反来表现自己的成熟，而实际上并未真正了解成熟的内涵。今天我就带大家走进八(2)班同学中间，一起感受我们闪光的青春。

有请我们的主持人：

女主持人：青春是一首无言的诗，我们陶醉于诗情画意中。

男主持人：青春是一段快乐的舞，我们沉醉在美妙的舞步中。

女：青春是一串风铃，时刻呼唤着我们的的心灵。

男：青春是一首歌，永远催人奋进。

女：我们有太多的赞美要赋予青春。它带着五彩缤纷的幻想和对未来的憧憬，正悄悄地从娇艳的花丛中，从嫩绿的小草中，翩然来了——15岁，已走进年少的我们。

男：一声响亮的啼哭，唤起了那久已封存的记忆，十四年前的某一天，妈妈在经受了一番艰辛之后，迎来了一个美丽天使的诞生。

女：一声声的啼哭，好似一串串跳跃的音符，汇集成一支最动人的旋律。妈妈说那是她听到的最美的音乐。

男：从此，一个稚嫩的生命在朝阳的沐浴下，雨露的滋润里，一天天成长，竟在不知不觉中步入了一个多梦的时节。

男：请欣赏歌曲舞蹈表演有请来自初二2班的朋友

节目1校园的早晨

第一部分：珍惜

女：当我们就要告别无忧无虑的童年去拥抱青春的时候；当我们说要去品味人生，感悟生命的时候。

男：爸爸妈妈那浓得化不开的爱里，不仅有祝福、嘱托与期盼，更多了几分担心、焦虑与牵挂。让我们一起去感受爱珍惜爱吧！

老师主持人：是啊，我们从牙牙学语到慢慢长大，家是我们温暖的港湾，母亲永远给我们挡风雨，父亲一直牵着我们的手，父母的爱是寒冬里的一把火，是黑暗里的一束光明。作为家庭中的一员，我们享受着父母、家人的无私关爱。

采访几位同学谈谈父母对自己的关爱。

老师主持人总结：我们关爱父母可以从点点滴滴做起的，并不是轰轰烈烈才是孝敬父母，就象刚才那位同学做的都是生活的小事情，但给了父母很大的安慰。我们可以做到听父母的话，接受劝告、对父母有礼貌、体贴父母、珍惜父母的劳动成果，不向父母要超越家庭经济条件的东西，不为难父母、像孝敬父母那样孝敬祖父、祖母、外祖父、外祖母等等。亲近父母，让青春充满亲情。

节目2配乐朗诵《别说你很累》

表演者：

节目内涵：青春就整个人生而言似乎太短暂；但经历青春时，也会有许多苦不堪言的累，这时只有对自己说：“不累，不累，前面的路才会柳暗花明又一村”。《别说你很累》是一篇学生作文，正是中学生言中学生之感，由朗诵较好的x同学

朗诵，配以轻音乐，让全班同学感悟到：“因为你是中学生，中学生正在走向成熟。告别幼稚迈向成熟，正如告别春天的孕育迈向夏天的奔放和秋天的收获一样。

第二部分：憧憬

女主持：告别无知的童年，踩着斑斑驳驳的快乐、悲伤、希望、失望，带着无限期盼，我们踏上了青春的征途。

男主持：青春，是人行的黄金时代，但它并不是对七彩诱惑的刻意追求。年轻的我们总羡慕具有无限心智的人，而心智的成长，源于我们对生活的正确感悟，源于历史、现实在我们心中的积淀与内化。

老师主持：每个人的青春感受不尽相同。有的收益盈怀，欢欣鼓舞；

男：有的只有伤感，慨叹命运；

女：有的手握一把虚荣，心灵荒如沙漠。

老师主持人年随机采访同学，谈自己对于十五年后的设想，并让他们谈谈选择这种职业的原因。

年轻的我们都有青春的梦想，我们的梦想能否实现，光靠想是不够的，更需要脚踏实地地努力，请班级中一位学习努力不怕困难的同学谈谈学习上取得来之不易荣誉的体会。

老师主持人总结：从与同学们的交流中我感受到你们正用梦想为青春涂上浓墨重彩的一笔，用努力让青春无悔。关爱自己，让青春写满奋斗。

女主持：接下来我们做一个小游戏“心灵点播”请同学们把对老师、同学的心理话用纸和笔写下来，或者写下自己的愿

望。

男主持：字不多，情却深，同学的每一句话都是来自真心的，真诚的祝福也好，见解与批评也好，我们都应该坦诚接受，再接再厉，改掉不足之处，与大家和睦共处。

节目3：

收纸条然后结束班会

在的歌声中，主持人致结束语：

面对浩瀚的大海，面对无际的苍穹，

面对未来世界，面对无量辉煌，

朋友，让我们一起放声高呼：青春万岁

一、活动内容：

调整心态，为自己喝彩

二、活动目的：

珍惜初三的时光，好好学习，在中考中取得优异的成绩也是爱国爱校爱集体的一种具体表现。初三的学习激烈紧张，学生要有很好的心理素质才能更好地适应初三的生活，才能在中考中取得理想的成绩。此次活动，就是希望鼓励学生发奋图强迎接初三，拥有积极健康的心态，适应初三紧张忙碌的学习，渡过人生第一个艰难时刻。

通过这次主题班会，希望宣传心理健康教育知识，鼓励学生以良好的面貌迎接这三年奋战的收获，摆脱自卑、胆怯，懒散，浪费时间等不良心态，从而更好地投入到学习、做一个积极向上，心理健康的中学生。

三、过程与方法：

在大家自由发言阐述心里话的气氛下开始今天的知识教育。培养学生，敢于表达自己的想法。

四、课前准备：

- 1、确立主题，根据该班的实际情况，确立要准备的方向和主题思想。
- 2、集自己崇拜的名人名言，名人事例，目的是想让学生用名人的事例来激励鼓舞自己。
- 3、收集学生自身存在的诸多不良心态情况，进行分析，并找出端正的方法。

五：活动过程：

(一)、播放音乐。

播放上学期举行的体操比赛图片、歌咏比赛照片和校园集体舞比赛视频，背景音乐为《我的未来不是梦》。

(二)、打开心窗，说说心里话。

同学们，看完我们放假前班集体的精彩一幕，大家有什么感想么？我们经过一番努力，无论是在体操比赛、歌咏比赛还是校园集体舞比赛我们最后取得了可喜的成绩。是不是觉得有努力后的胜利感。

那学习上呢？同学们来龙家店镇中学学习知识，追求梦想已经是第三年。初三了，大家现在面临的是中考。你们人生的第一个转折点，是一个艰难的时刻。新的学期又开始了，我也觉得你们一定有深刻的感受吧。我们来交流一下吧。

你们觉得初三上来有什么不同的地方?生活上,学习上,人际关系上,老师的言语上,家人的目光上,大家畅谈自己的一些看法。

(同学交流一下心里话)

好,刚才一些学生讲述了他们的亲身体会,相信这也是代表了许多学生的心声。听了大家的讲述我也理解,求学路上的苦与酸。但是,有些同学会天天都担忧着,想啊想,难道这样子就可以摆脱或解决问题么?这只是一种不良的心理,会影响我们初三学习。那我归纳一下,我们学生当中存在的有:

1. 压力或焦虑心理。

学校课业任务繁重,竞争激烈,父母的期望值过高,使得学生精神压力越来越大。例:有一位女生,升入初中后由于老师的教学方法发生了变化,竞争对手也发生了变化,使她感到十分不适应,导致学习成绩下降。她痛苦地说“20xx年来我第一次感到自己的无能,每当看到父母期望的目光,就非常难过,不知如何做才能达到父母的要求,如今,苦闷、烦恼、忧愁、气愤充满头脑,看见书就又恨又怕,真想把它扔出去。”还有一位男生,自己平常学习不错,偶而还可以给他人以指导,但一接近考试就紧张,总怕自己考不好,拼命准备、夜不能眠。而考试前又会感到头痛、甚至还会发烧,最后不是被迫中断考试,就是坚持下来成绩也不好。循环往复,到了一听考试就紧张就恐惧的地步。

2. 厌学心理。

这是目前学习活动中比较突出的问题,不仅是学习不好的同学不愿学习,就连成绩很好的同学也有这种倾向。

例:有位成绩好的同学谈到:每当看到听到别人考试作弊时,自己心理就不平衡。当自己成绩不理想时又会埋怨老师不公

平，觉得认真学习真没意思，不想再学了，还有位学生告诉我们，学生中有种说法“有出息的靠关系，没出息的靠分数。”学习好的同学在学生中威信不一定高，而成绩平平人缘好的同学却常常受到青睐，在推举各种代表时常会当选，所以就觉得学习没劲，不想努力去读书了。还有一些因其他心理原因而厌学的状况，如因反应较慢常被人讥笑而不愿上课的；因记忆，理解等能力缺失使成绩难以提高而对自己失去信心的等等。有的甚至发展到恨书、恨老师、旷课逃学的程度。有位同学就曾在日记中写到：“晚上10点多了，望着桌上摆满了的教科书、英语词典、作业簿。我真想把它们一下子烧成飞灰。”表现了强烈的焦躁、愤懑、无奈。这些都是非常值得我们深思的问题。

3、人际冲突心理。

包括与老师、家长、同学的冲突，生活在一起不和谐、不协调的人际关系中(不健康人际关系。)

主要表现：

- (1) 曲解老师、心理不平衡
- (2) 不主动理解人，却渴望理解万岁
- (3) 不能悦纳父母，家庭关系紧张
- (4) 花季雨季中的情仇意恨

(三) 讲故事，明道理

我先给大家讲述一个故事，看看这个故事，告诉你一个什么道理?(幻3)推销员的故事，在推销员中，广泛流传着一个这样的故事：两个欧洲人到非洲去推销皮鞋，由于炎热的非洲人向来都是打赤脚。第一个推销员看到非洲人都打赤脚，立

刻失望起来：“这些人都打赤脚，怎么会要我的鞋呢。”于是放弃努力，失败沮丧而回；另一个推销员看到非洲人都打赤脚，惊喜万分：“这些人没有皮鞋穿，这皮鞋市场大得很呢。”于是想方设法，引导非洲人购买皮鞋，最后发大财而回。这就是一念之差导致的天壤之别。同样是非洲市场，同样面对打赤脚的非洲人，由于一念之差，一个人灰心失望，不战而败；而另一个人满怀信心，大获全胜。人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。成功人士的首要标志就是他的心态，如果一个人的心态是积极的，乐观的面对人生，乐观的接受挑战 and 应付困难，那他就成功了一半。

这也正是说明，良好的心态，不单单对我们现在面临的中考有一定的作用，它还会影响你面对生活的乐观态度，你以后事业的成功，你理想的实现。

(四)、自我调节

我们的心态我们主宰。做自己心灵的控告者，莫让消极的心态占领心灵的高地。我们是初三的学生，我们要学会生存，学会适应。环境无法改变，学会自我调节。我们可以改变的是自己的心境。大家说一下，你这些不良的思想，用哪些办法解决？有没有哪个学生愿意自告奋勇来讲讲当你心情不愉悦，压力过大的时候，你是采用什么方法自我调节的？那老师归纳一下自我调节的方法就有以下几种：

1. 坚定理想，用名人名言，名人事例鼓励自己

20xx年第9期卷首语(霍金的故事)

在一次学术报告会结束之际，面对这位已在轮椅上生活了30余年的科学巨匠，一位年轻的女记者问道：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太

多了吗？”

霍金微笑，用还能活动的手指艰难地敲击键盘，一段文字出现在屏幕上：

我的手指还能活动，

我的大脑还能思维；

我有终生追求的理想，有我爱和爱我的亲人和朋友；

对了，我还有一颗感恩的心。

霍金对生活，对生命都心存感激

在日常生活中，那些持有消极心态的人常常抱怨：父母抱怨孩子们不听话，孩子们抱怨父母不理解他们，他们对生活总是抱怨而不是一种感激。

拿破仑·希尔认为，如果你常流泪，你就看不见星光，对人生、对大自然的一切美好的东西，我们要心存感激，则人生就会显得美好许多。

2. 自我调整，写心理日记宣泄。

3. 自我积极的暗示。

每个人都会有失意的时候。赠大家一对联□

对联：不思八九，常想一二。（横批：如意）

常言道：人生不如意常八九。倘若心为物役，患得患失，就只会被悲观、绝望窒息心智，人生的路途注定是如负重登山、举步维艰了。常想一、二，就是用心感恩，庆幸、珍惜人生中那如意的十之一二，最终以那份豁达与坚韧去化解并超越

苦难。

4. 找老师说心理话，或找知心朋友说心事

5. 听音乐，

(五)、赠言。将心比心。

最后，老师又几段心理话跟大家分享，中考是见证你三年努力成果的机会，不要把它看成可怕的门槛，你都努力这么多，应该让中考来证明你的价值，实现你的理想。珍惜这种机遇，并不是每一个人都能拥有。

为自己喝彩，为自己加油，你要相信你自己是能行的。初三了，学习不是靠兴趣的，而是靠我们的理智。自己要求自己学好每一门。

我们老师曾经说过一句对我很受用的话，他说他目前没有遇到过几个成绩好的学生本身就是天才，而往往那些成绩好的，最关键的是他们会想，早想。也就是比一般人更早意识到读书的重要性，比一般人早行动，多努力。我希望大家都能成为会想，早想的人，趁现在离中考还有100多天，加把劲冲刺，实现自己的理想。

(六)、结语：

让读书成为习惯，让自信相伴每天；让付出见证成长，让劳动收获喜悦；让我们常想一二，让你为自己喝彩。

让我们自己为自己喝彩！

让我们大声对自己说：

“我是最棒的！”

(七) 合唱：《隐形的翅膀》

初中班会设计方案个篇三

教学目的：加强学生的防传染病、防溺水、交通安全、防火、防雷、饮食安全意识。

教学过程：

一、创设氛围

同学们，夏季到了，天气越来越热了，夏季是学生们易发事故的时期，为了预防和减少夏季尤其是暑期学生交通事故的发生和防溺水等其他事故的发生，我们召开以“夏季安全”为主题的班会。希望同学们通过此次学习牢记安全第一，平平安安的过夏天。

二、视频播放：全国5、6月份发生的学生溺水事件。

三、观后感

学生谈感受：生命诚可贵，安全重于泰山、要时时处处要注意安全。

四、探究交流夏季应注意的安全事项

(一) 防溺水方面

(1) 不要私自外出游泳，不到无安全防护或不熟悉水情的河、湖、塘、沟边玩耍，不在水边和同伴过分玩笑等等。

(2) 注意上下学的时间，尤其中午不要到校过早。

(3) 下午放学按时回家，不在路上停留或中途拐路。

(二) 交通安全方面

(1) 遵守道路交通安全法规，树立道路交通安全意识。

(2) 行路时遵守交通规则，不翻越栏杆，不在道路上开展娱乐、游戏活动，更不能扒车、强行拦车或朝车上扔石子、翻越、倚坐道路隔离设施等。横过公路、铁路时，要“一站二看”确认安全后快速通过。

(3) 骑自行车的同学应在非机动车道内顺序行驶，无非机动车道的，应靠路右侧行驶。不超速、逆向行驶，更不能追逐骑车、脱把骑车。

(4) 乘车时，头、手不能伸出车窗外，以免发生意外，下车时应确认无车辆来往后再离开。

(三) 校园安全方面

(1) 课间不能在操场上追逐打闹。

(2) 课间不能在教室里大声喧哗，追逐打闹等。

(四) 防中暑方面

(1) 不要长时间暴露在烈日下；不要把温度调得过低，室内外温差太大易加重中暑；在室外活动时尽量多饮一些水等等。

(五) 防雷电：

(1) 应该留在室内，并关好门窗；在室外工作的人应躲入建筑物内。

(2) 切勿接触天线、水管、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙，远离电线等带电设备或其它类似金属装置。减少使用电话和手提电话。

(3)不宜进行室外球类运动，不宜把羽毛球、高尔夫球棍等扛在肩上。切勿游泳或从事其它水上运动，离开水面以及其它空旷场地，寻找地方躲避。

(4)切勿 站立于山顶、楼顶上或其它接近导电性高的物体。应远离树木和电杆。

(5)在空旷场地不宜打伞，不宜开摩托车、骑自行车。

(六)防夏季传染病

(1). 搞好室内外卫生，清除垃圾，消灭苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂四害。

(2)搞好饮食卫生：不吃变质变味的食物，喝开水不喝生水，不吃生冷不洁食物，不吃苍蝇、蟑螂叮爬过的食物，碗筷餐具、厨房用具要严格消毒。

(3)搞好个人卫生：勤洗手，回家进门先洗手，饭前便后要洗手，手拿钱钞后要洗手。

(4)发现疑似传染病：要早报告，早隔离，早治疗。病人的饮食、日常用具要进行严格的消毒。

五、教师总结

生命对于每个人来说只有一次，要珍惜!提高认识、平时注意，好好爱护自己的生命吧!

六、板书设计 中暑 溺水

交通 安全 雷电

校园 传染病

课后反馈：

通过本次主题活动，学生认识了安全的重要性，并对夏季安全应注意的事项有了全面的认识。整个活动学生参与热情高，活动效果好。

20__全国安全教育日主题班会2

教学重点：学习了解防汛、防溺水方面的基本知识，培养防范能力。

教学目标：

- 1、为全面推动我校安全教育工作，杜绝学生溺水伤亡事故的发生。
- 2、提高学生的安全意识，学习防汛、防溺水的有关知识，在学习中提高自救自护的能力。
- 3、初步了解防汛、防溺水安全的有关内容，要求每一个学生提高安全意识。
- 4、学习后，能改变自己在生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

教学过程：

一、引入

现在是夏季，天气多变，雨水多，河里、小溪里经常会涨水，很多小朋友喜欢去河边、溪边玩水，很容易出现安全事故。而且，夏天天气很热，有的同学就悄悄地去河里、池塘里洗澡，而发生溺水身亡的事件，失去了生命，爸爸妈妈很伤心、老师也很伤心。

二、防汛知识教育

- 1、不到河里、沟边去玩耍，下雨天，不去河边、沟边洗手洗脚，以免滑落水中。
- 2、发洪水时应注意往高处逃；
- 3、尽力躲避大浪；
- 4、尽量抓住浮托物；
- 5、挥动鲜艳衣物呼救；
- 6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。
- 7、山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

三、防溺水知识教育

(一)、游泳小常识：(五点)

- 1、必须在家长(监护人)的带领下游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长(成年人)，在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。
- 2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼病等慢性病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。传染病患者易把病传染给别人。

3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的(水质不好)河流、水库、有急流处、两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

(二)、游泳前要做好准备活动。

1、在游泳之前一定要做充足的准备活动。夏季天气炎热，不做准备活动马上入水，水温、体温、气温相差很大，聚然入水，毛孔迅速收缩，刺激感觉神经，轻则引起肢体抽筋，重则引起反射性心脏停跳休克，很容易造成溺水死亡。

2、如何准备：通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2-4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。

3、做徒手操：使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。

4、入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。

5、水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

(三)、游泳过程中应注意的问题：(四点)

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、到天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳，应该有家长、

亲人或老师的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、中小學生不游潛泳，更不能相互攀比潛水的时间谁更长，潛水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

(四)、游泳中的紧急情况及自救。

1、抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

2、一般处理办法。(1)如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。(2)如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

再次强调：不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫：“我抽筋了，快来人呀！”

(五)、溺水的急救

1、发现溺水者如何将其救上岸。

可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

特别强调：发现有人溺水，我们不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2、如何开展岸上急救(四步)

(1)当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

(2)控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

(3)如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

(4)注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

四、小结

人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你手里，希望通过这次的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守安全原则的好习惯。

初中班会设计方案个篇四

教学目标：

1. 进一步加强我校学生公共安全教育，培养学生公共安全意识，提高中学生面临突发事件自救自护能力，加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理。

限度预防安全事故发生和减少安全事件对中学生造成的伤害。

2. 了解生活中和在校期间可能出现的不安全隐患。

3. 掌握紧急情况下的逃生策略。

教学要求:

知识方面:了解有关知识;明确危害安全的行为。

能力方面:通过学习,时刻提高警惕,自觉做好防范工作。

掌握自救方法,提高自护能力。

觉悟方面:认识安全的必要性,树立安全意识;增强安全的责任感。

教学重点:危害安全的行为,及自救措施。

教学方法:讲座

课时:一课时。

教学过程:

一、树立起正确的安全防卫心理,加强安全防卫意识教育,培养正确的安全防卫心理。

1.当前,在中学生中,有一部分学生缺乏正确的安全防卫心理,他们中有人被敲诈,有人被欺负,甚至有人被杀害,此类案件比比皆是,甚至有上升的趋势。

因此,对我们中学生加强安全防卫意识教育,培养正确的安全防卫心理非常重要。

“害人之心不可有,防人之心不可无。”

材料一:据《报刊文摘》报道:四川某学校的低年级学生张某,从入校常受到高年级男生的敲诈,他自己不敢花零用钱,省下的零用钱“奉献”了哪位“大哥哥”。

有一天，该学生_后，偷了同班同学的随身听，被老师查出后，才说出了偷窃的原因，此案令人震惊。

材料二:据《羊子晚报》报道，重庆某中学生，由于上网吧，在网吧里结实了一位社会青年，该青年常以向家长、向老师通报他上网吧为由，向该中学生_烟、钱等。

后来有一次发展到在路上争吵，该生被社会青年动手毒打，幸好被“110”巡警发现，在家长的强烈要求下，开始了立案侦查。

有少数学生被欺负，一直不敢告诉老师和家长，而是请社会青年来“摆平”，终于酿成了流氓斗殴。

我校前两个学期在原高一、高二、高三、初三的个别学生中都分别发生过本校学生因打篮球或食堂打饭发生争执，没及时报告老师妥善处理，而采取欺骗老师请社会青年和我校体招生帮忙，使用禁止带入学校的管制_架斗殴，致使学生受伤，造成严重的恶果。

给学校、家庭带来了很大的负面影响。

(一)管制_括如下:

(1)匕首、三棱刀、三棱刮刀、半圆刮刀、侵刀、扒皮刀、羊骨刀、_弹簧刀;

(2)刀体八厘米以上，带自锁装置或非折叠式的单刃、双刃尖刀;

(3)武术用刀(能开刃的)、剑等器械;

(4)少数民族用的_腰刀、靴刀;

(5)其它可能危害社会治安的_

(二)学校要求如下:坚决禁止学生携带管制_易燃、易爆等危险物品到学校及宿舍中。

对违反安全规定,擅自携带管制_危险物品及时予以没收,视情节轻重给予相关警告和处理。

对多次违反学校安全规定的住校生屡教不改者,按学校有关安全规定给予行政处分并予以退宿。

采取的应对措施:

第一、要学法、守法、懂法、用法。

第二,要有及时报告的意识。

特别是个子矮小,体力单薄的学生遇欺时,要及时报告家长、老师,请求其出面解决。

第三、要有机警的报警意识,即遇危急时临危不惧,寻找脱身之遇,求助于警方帮助。

第四、要谨慎交友。

二、紧急情况下的逃生策略

(一)地震地震,群灾之首。

强烈的破坏性地震瞬间将房屋、桥梁、水坝等建筑物摧毁,直接给人类造成巨大的灾难,还会诱发水灾、火灾、海啸、有毒物质及放射性物质泄漏等次生灾害。

前兆:强烈地震发生前,人们常可观察到一些自然界的反常现象,这就是地震前兆。

比如,地声、地光、井水异常(水突然变浑或突升突降),一

些动物比人类敏感，如猫狗发疯般的乱咬狂叫，老鼠成群结队的搬家，鸡到处飞，猪、羊等大牲畜乱跑乱窜等等。

发生地震时：(1)从人感觉振动到建筑物被破坏大约只有12秒钟，如果你住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。

如果你住的是楼房，跑已经来不及了，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到厨房，洗手间等跨度小的地方，或是桌子，柜子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

(2)如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。

(具体参见学校教学楼、宿舍楼紧急疏散预案)

(3)如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。

如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。

震后：震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。

无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

(二)火灾水火无情，人所共知。

来自世界卫生组织的统计说，近5年来，全世界平均每年有2070多万人在大火中丧生，受伤的就更难以计数了。

在面对大火肆虐的危急时刻，必须坚持“三要”、“三救”、“三不”的原则，才能够化险为夷，绝处逢生。

1. “三要”

(1) “要”熟悉自己住所的环境

平时要多注意观察，做到对住所的楼梯、通道、大门、紧急疏散出口等了如指掌，对有没有平台、天窗、临时避难层(间)胸中有数。

(2) “要”遇事保持沉着冷静

面对熊熊大火，只有保持沉着和冷静，才能采取迅速果断的措施，保护自身和别人的安全。

有的人因为乱了方寸，出现错误的行动，结果延误了逃生的宝贵时间。

例如，只知道推门，而不会用力去拉门；错把墙壁当作门，用力猛敲；甚至不管三七二十一，盲目跳楼……在开门之前要先摸摸门，如果门发热或烟雾已从门缝中渗透进来，就不能开门，准备走第二条路线。

即使门不热，也只能小心地打开一点点并迅速通过，随后立即把门重新关上。

因为门大开时会跑进氧气，这样一来，即使是快要闷熄的火也会骤然燃烧起来。

(3) “要”警惕烟毒的侵害

在火灾中，的“杀手”并非大火本身，而是在焚烧时所产生的大量有毒烟雾，其主要成分为一氧化碳，另外还有氰化氢、氯化氢、二氧化硫等。

消防专家的研究表明，空气中的一氧化碳含量为1%时，人呼吸数次后就会昏迷过去，一二分钟便可引起死亡。

专家建议，用湿毛巾将鼻子和嘴捂住，尽快地撤离火场。

如果火势过大过猛烈，出口通道被浓烟堵住，且没有其他路线可走，可用湿棉被做掩护，贴近地面的“安全带”，匍匐通过浓烟密布的走廊和房间。

绝对不能以身体站直的姿势去跑。

因为冷热空气是对流的，有毒烟气飘浮在房屋空间的上部，而贴近地面的地方会跑进一些新鲜空气供人呼吸。

站着跑很有可能无法呼吸，窒息而死。

如果自己的衣裤着火，应该脱掉，或在地上打滚，将火弄灭。

若有人惊惶而逃时衣裤带火，应将其按倒在地打滚，直至火熄。

2. “三救”

(1) 选择逃生通道自“救”

发生火灾时，利用烟气不浓或大火尚未烧着的楼梯、疏散通道、敞开式楼梯逃生，是最理想的选择。

如果能顺利到达失火楼层以下，就算基本脱险了。

(2) 结绳下滑“自救”

在遇上过道或楼梯已经被大火或有毒烟雾封锁后，该怎么办呢？应该及时利用绳子（或者把窗帘、床单撕扯成较粗的长条结成的长带子），将其一端牢牢地系在自来水管或暖气管等能负载体重的物体上，另一端从窗口下垂至地面或较低楼层的阳台处等。

然后自己沿着绳子下滑，逃离火场。

(3) 向外界求“救”

倘若自己被大火封锁在楼内，一切逃生之路都已切断，那就得暂时退到房内，关闭通向火区的门窗。

呆在房间里，并不是消极地坐以待毙。

可向门窗浇水，以减缓火势的蔓延；与此同时，通过窗口向下面呼喊、招手、打亮手电筒、抛掷物品等，发出求救信号，等待_的救援。

总之，不要因冲动而做出不利于逃生的事。

3. “三不”

(1) “不”乘普通电梯发现火灾后，人们为了阻止大火沿着电气线路蔓延开来，都会拉闸停电。

有时候，大火会将电线烧断。

(2) “不”轻易跳楼跳楼求生的风险极大，弄不好往往不是死就是伤，不可轻取。

即使在万般无奈之际出此下策，也要讲究方法。

首先，应该向楼下抛掷棉被或床垫，以便身体着落时不直接与硬的水泥或者石头路面相撞，减少受伤的可能性；然后双手抓住窗沿，身体下垂，双脚落地跳下，缩小与地面的落差。

(3) “不”贪恋财物火灾来势极快，10分钟后便可进入猛烈的阶段。

因此，消防专家警告，遇上火灾时，必须迅速疏散逃生，千

万别为穿衣或寻找贵重物品而浪费时间，因为任何珍宝都比不上生命更为珍贵。

更不要在已经逃离火场后，为了财物而重返火口，到头来只能是人财两空，自取灭亡。

(三)雷电夏季，经常会有雷雨大风，应该预防雷电袭击。

1. 在空旷田野上，不要使自己成为尖端，也就是说，要尽量降低自身高度，不应该把铁锹、锄头、高尔夫球棍等带有金属的物体扛在肩上高过头顶。

2. 在市郊地区，躲入一栋装有金属门窗或设有避雷针的建筑物内，也可躲进有金属车身的汽车内。

3. 在稠密树林中，找一块林中空地，双脚并拢蹲下；在大树下躲雷雨是极不安全的。

此外，不要在高楼烟囱下、地势高的山丘处停留，以防不测。

4. 在山间旅游，如路遇山洞也可进入避雷。

5. 打雷时，不要到湖泊、江河，海滩等处钓鱼和划船，也不要去游泳。

6. 打雷时，在平坦的开阔地带，不要骑马、骑自行车、驾驶摩托车或开拖拉机。

7. 打雷时，在室内相对比较安全，但要紧闭门窗，防止危险的侧击雷和球形闪电侵入。

三、交通安全

1. 行走时怎样注意交通安全

1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。

2) 集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

3) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

4) 穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

2. 骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，未满十二岁的儿童不准骑自行车上街。

四、家居安全

同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。

但是，家庭生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

下面就谈谈家居安全要注意什么：

1. 用电安全

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。

因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。

2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。

4) 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

2. 安全使用煤气

1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火。

2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

. 知道了游泳时要注意安全

1) 游泳需要经过体格检查。

2) 要慎重选择游泳场所。

3) 下水前要做准备运动。

4) 饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5) 水下情况不明时，不要跳水。

6) 发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

五、校园活动的安全

1. 在走廊里和上下楼梯时不能推搡打闹，以免误伤同学。

2. 在劳动和冬季扫雪时正确使用工具，以免误伤自己。

3. 上体育课严格按老师要求练习，正确使用体育器械，在健身器上运动时，也要注意安全。

六、保持心理健康与身体健康

1. 有基本的医疗保健知识，和对常见传染病的预防保健知识，可以查阅相关资料，我校将在今后逐步给同学们上这些课程。

2. 按时打防疫针。

3. 加强体育锻炼，提高肌体免疫力。

4. 自觉抵制不良生活习惯，拒绝毒品。

5. 保持健康的心理，乐观向上。

如有需要，可到学校心理咨询室找心理老师求助(综合楼二楼教导处旁)。

初中班会设计方案个篇五

初一年级的学生，由于年龄的增长、身体的发育、知识的增多、社会交往的复杂，自我意识进一步得到发展。他们在自我认识方面已由童年期借助家长、老师转为以自己为主体来认识、评价自己；在自我态度方面，他们也有了明显进步，不再盲目听从别人的议论；在自我评价方面，他们的自我监督、自我控制、自我改正等品质是逐步提高的；但作为未成年人，他们在自我认识、自我态度、自我评价、自我监督、自我改正方面仍有较大的不足，具体表现为：

自我意识盲目膨胀，以自我为中心，与父母、老师、同学关系紧张，遇事易偏激；

对于自身的不足，不能坦然接受，更不能积极主动地去改变

自我、超越自我。

一方面应当肯定学生自我意识的觉醒，为他们的成长而欢呼，同时又要耐心教育，积极引导，使学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、超越自我、消除自我中心。

二、班会目的

- 1、引导学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、消除自我中心。
- 2、在正确认识自我的基础上改变自己，超越自我。

三、班会准备

- 1、召开班委会商量班会的策划组织。
- 2、布置学生以“珍视自我”为话题写一篇作文，以便演讲之用。
- 3、指导学生排练节目。
- 4、班会主持：学生

四、班会过程

(一)程序

- 1、导入：先让学生对自己进行评价，然后进行心理成熟自测(待定，准备测试卷)。老师在学生初步体验的基础上，指出认识自我的重要意义。
- 2、第一环节：展示《白纸黑点与黑纸白点》的故事，引导学生讨论，使学生感悟到认识自我首先要悦纳自我，敢于表现自我。

3、第二环节：相声表演，使学生在笑声中明白如果自我意识盲目扩大，会形成以自我为中心的不良心态，从而影响到自己的发展。

4、第三环节：播放班级自拍录象《心灵的舞蹈》(由班中学生饰演)，让学生感悟认识自我的最终目的是超越自我，只有超越了自我才能实现自我的价值。学生演讲《超越自我》，寻找超越自己的方法。

5、演讲《超越自我》

6、2003年10月16日，是一个令全国人民无比激动、无比兴奋的日子，也是一个永远载入中华民族史册的日子!我国首次载人航天飞行成功，中国太空第一人杨利伟(有关于他的一些介绍和资料)如果没有足够的自信和智慧，不断提高自己，升华自己，怎能在众多飞行员中脱颖而出……(屏幕上呈现有关与此内容的图片和新闻报道)

7、2003年11月，中国女排17年后重圆冠军梦，令国人扬眉吐气，魅力与感动，就在于挫折中再度奋起。就在今晚，17年的光荣梦想重回中国，中国女排再度让我们热血沸腾!女排姑娘们用自己的汗泪甚至是鲜血实现了冠军梦想，这是一种感动、一种追求、一种尊严!女排姑娘也有过低谷时期，在这届世界杯上，她们表现出了极强的自信，愈战愈勇，11战全胜，用自己的实力和自信，谱写了一曲辉煌的篇章。现场模拟小记者采访女排主教练陈忠和与女排队员(由学生扮演)

8、欣赏诗歌朗诵《我就是我》。

9、集体大合唱《相信自己》

10. 班会结束前总结

二) 活动具体步骤

导入

主持人：古希腊人把“能认识自己”看作是人类的智慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。如今，随着社会的不断发展，人们对于自我认识的程度，对其自身发展而言，尤显重要。

也许很多同学会说，世上最了解自己的莫过于自己，我当然认识自己了。但事实是否如此呢？文学家苏轼写到“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时比认识别人可能更要困难。一个人在自己的生活经历中，能否真正认识自我、肯定自我，如何抉择积极或消极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你能否正确认识自己。

第一环节：悦纳自我，表现自我

主持人：首先我们请_同学给我们讲一个故事，故事的题目叫《白纸黑点与黑纸白点》。

_拿着一张白纸一张黑纸走上讲台：那是在非洲加纳的一所寄宿制中学里，一位老师走进了教室。他先拿出了一张画有一个黑点的白纸，问他的学生：“孩子们，你们看到了什么？”学生们盯住黑点，齐声喊到：“一个黑点”。老师非常沮丧。“难道你们谁也没有看到这张白纸吗？眼光集中在黑点上，黑点会越来越来大。生活中你们可不要这样啊！”

教室里鸦雀无声，有些人垂下了头。老师又拿出一张黑纸，中间有一个白点。他问他的学生“孩子们，你们又看到了什么？”学生齐声回答：“一个白点”。老师高兴地笑了：“孩子们太好了，无限美好的未来在等着你们。”

学生听完后展开热烈讨论。

学生a□第一次孩子们只看到了白纸上的黑点，老师很沮丧，因为这表明孩子们对自身认识不够，遇到挫折时容易自卑。第二次孩子们看到了黑纸中的白点，说明学生遇到挫折时还能看到自己好的一面，是乐观的、不畏挫折的，因此老师高兴地笑了。

学生b□这个故事给我的启发是，我们应多关注自己的优点和长处，要用欣赏的目光来看自己，即使你可能有很多不足，因为只有先看得起自己，才能正确认识自己。

学生c□我对“勇于表现自己”这一话题，有比较深刻的体会，在小学时，我在课堂上很活跃，经常举手发表自己的见解，因为我知道这样能提高听课效率，锻炼口头表达能力。但上初中后，我的心理发生了一些变化，觉得自己懂就行了，没必要刻意出风头，于是，我的声音在课堂上消失了。随之，我的成绩逐渐变得不稳定，甚至开始下滑。现在我已意识到这个问题的重要性，并且我也发现这个问题在很多同学身上存在。现在该是发奋的时候了，机会就在眼前，勇敢的去表现自己吧！即使遇到挫折，记住，坚持就是胜利！

主持人总结：面对纷繁复杂的人生世界，如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。同样的道理，面对自己，如果你只看到自己的缺点、不足，你将会悲观绝望，停步不前；如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。因此我们要正确认识自己，首先就要悦纳自己，敢于表现自己。

第二环节：消除盲目自信和以自我为中心的意识

下面请欣赏相声表演《自信与自大》。

主持人：两位同学精彩的表演给我们带来了笑声，相信也给我们带来了新的启发和思考。请同学们简单讨论一下，然后说说你们的看法。

学生围绕“自大与自信”、“以自我为中心的危害性”、“我们应采取的措施”等问题展开了热烈的讨论。

学生d□一个狂妄自大的人，会蔑视别人的存在，从而使他人疏远他，他自己也会慢慢地把自己封闭在一个自我的圈子里不能自拔。并且当他看到别人比自己好时，又很容易产生嫉妒心理。莎士比亚说过“嫉妒是一只绿眼睛的魔鬼，他会吞噬你的身心。”

学生e□在现今社会中，人际关系是十分重要的。如果一个人性格是狂妄自大的，他肯定没有好的人缘，他也很难在社会中立足，因为大家都不愿和他合作。

学生f□我的毛病就是有时只顾及自己的感受而没有顾及别人，比如讲话比较偏激，遇事不够理智，得罪了不少人。记得我在一篇文章里看到过，几个回校体检的同学违反学校规定，在学校踢足球。一位在场的老师批评制止了他们。当时一个同学只考虑到自己，而没顾及其它，就当场和这位老师顶撞起来，并讲了一些过激的话。后来在班主任的帮助下，该同学认识到了自己的错误，并且也逐渐成熟起来，尤其是在和他人交往这方面。我觉得要形成良好的人际关系，第一不能太自我，要设身处地从他人的角度想问题；第二遇事要理智，保持清醒的头脑；还有就是心胸宽广。

主持人总结：自我为中心者为人处事总以自己的兴趣和需要为出发点，只关心自己的得失，总是生活在自我的小圈子中。由于自我中心者总跳不出自己的小圈子，很容易形成心胸狭窄、孤僻偏执等不良人格特征。

要消除自我中心，一是要主动和他人交往，形成良好的人际

关系，在平时，主动关心、帮助他人，设身处地从他人的角度考虑。二是积极参加各种社会活动和集体活动，主动担当各种社会角色，通过各种活动锻炼自己，提高自己。

第三环节：超越自我

要正确认识自己，除了要悦纳自我，消除以自我为中心外，还应该超越自我。超越自我是一种积极的人生态度，就是在客观分析自己不足的基础上，针对不足，主动弥补。下面我们看一段录象《心灵的舞蹈》（由学生饰演，并有话外音），也许你会受到一些启发。

某某同学演讲《超越自我》

主持人：2003年10月16日，是一个令全国人民无比激动、无比兴奋的日子，也是一个永远载入中华民族史册的日子！我国首次载人航天飞行成功，中国太空第一人杨利伟如果没有足够的自信和智慧，怎能在众多飞行员中脱颖而出……（屏幕上呈现有关与此内容的图片和新闻报道）

小记者：“陈教练，你好！请谈谈中国女排之所以能够在这么多年后重夺冠军的秘诀。”陈忠和说：“其实没有什么秘诀。两年多前，我在接任女排主帅时就有信心率领中国女排东山再起，有信心重夺世界冠军。中国女排必须重新再来，就是重新种颗树。”陈教练又说：“世界女子排坛发生了巨变，我们不能用老眼光看待对手。我们有充分的时间来培养有潜力的年轻人，2001年培养，2002年崛起，2003年重新进入世界第一集团，2004年雅典奥运会出成绩。当时这批年轻人身材出众，技术粗糙，但大家都有一颗奋斗的心。冯坤、周苏红、赵蕊蕊、刘亚男、杨昊、王丽娜、张娜……都是属于那种玩儿命拼杀的球员。球队必须要首先从作风入手，比赛可以输，斗志绝不能输。这些年轻人都是联赛涌现出来的，我对她们充满信心。”女排队长冯坤说：“新女排这次在技战术上有了进步，特别是在心理上有了突破，有了前所未有的

自信和志在必得的斗志，在与美国队这场最关键的比赛中，在1比2落后的情况下，不急不躁，赢得了最终的胜利，便是的证明。

主持人：“同学们，我们可要好好习女排的这种精神啊！”

主持人：请记住，认识自我，你就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。

再请听_和_的诗朗诵《我就是我》

主持人：让我们集体大合唱《相信自己》全班齐声合唱……

班主任总结：（略）