

最新自主规划班会记录(精选5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

自主规划班会记录篇一

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，

而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试—度假的岛屿□13min□

- 1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□
- 2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□
- 3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自我的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。

自主规划班会记录篇二

今天我们某某班以大学生职业生涯规划为主题开展了一次精彩的主题班会。在此次班会中我们就大学生职业生涯规划展开了一系列的讨论。

以下是今天班会的具体流程：

- 一、介绍主题
- 二、求职模拟
- 三、求职礼仪讲解
- 四、园林专业前景介绍
- 五、主持人做班会总结

本次班会中同学们就大学生职业生涯规划的有关问题，进行了积极的思考与讨论。这次班会对于每个同学来说，都有许多深刻的影响。因为这是摆在大家面前的一个很现实的问题。那就是以后的求职、就业问题。

针对同学的情况，我们有了求职模拟与求职礼仪讲解这两个环节。我们想通过这两个环节来让大家提前熟悉一下，以后求职过程中将要面对的情况。在这两个环节中，同学积极的参与到活动中来，主持人也对同学们在活动中提出的问题进行了耐心的讲解。相信经过这两个环节，同学们对以后将要面对的求职过程有了一定的了解。

还有一个环节就是园林专业前景介绍。这是因为大多数同学对我们专业的认识还不够深入，不知道我们毕业将会面临一个怎样的就业形势。因为主持人说的内容都很贴近我们的专业和生活，所以同学们都听得异常的投入。

但是，此次班会也存在着一些问题。在对于每个环节时间的把握上还稍有欠缺，以至班会整体时间上没有把握好。

此次班会从整体上来说还是很成功的。此次班会让同学们对未来的学习生活有了更清晰的认识。

自主规划班会记录篇三

主持人：同学们有没有思考过我们为什么活着？活着是为了什么？生命有何意义？人生的价值是什么？相信每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的只是平庸地活着。在耗费了宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道，或许他们会终于明白：人生终究不是用来“探究”的，活着并精彩地演绎生活，才是惟一的人生。

然而，人生要活得多姿多彩，却不能没有梦！

a□心怀梦想，志存高远，人生之梦需要实实在在的“规划”

才能“追寻”。好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。

b□人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地向成功的彼岸。

a□然而，有了规划，就一定会有成功的人生吗？也不一定。同学们思考一下，你们是不是常常做了规划却不能达到预期的效果？b□学生按小组讨论两分钟。找几个学生来谈谈感想。

肖伯纳有一句名言：“明白事理的人使自己适应世界，不明白事理的人，硬想使世界适应自己。”人生就是在这种不适应中，调整适应，发展适应的长河中前进的。

在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。

人的一生是漫长的，更是变动的。国家政策的调整，外在条件的变化，家境的变迁，突发事件的出现，都会使我们的境遇变得困难起来。在艰难困苦面前，我们要以乐观豁达的心情直面人生；以坚韧不拔的毅力支撑自我；以正确的价值取向占据灵魂。把艰难困苦当成是一种磨炼，一种积淀和一种成熟。

古人云：“哀莫大于心死”，“志莫大于永刻”。在艰难险阻面前，只要我们心中的火不灭，展开的翅不折，就一定能走出生活的沼泽，迎来人生的艳阳天。

记得有一首歌中唱道：“人生有梦才算美，几度风雨多轮回，苍桑摔出铁打汉，滚石酿出震天雷”。让我们珍视机遇，迎接挑战，自觉地在艰苦中磨练，做一个新世纪的铁打汉，震

天雷吧！

人生需要规划，企业需要策划，不懂策划者，不能明白“磨刀不误砍柴功”的道理。策划也，人人都用，一个人的成功、企业的成功，虽然付出了众多的辛苦，但他们毕竟是成功者；但是：有众多的人、企业付出的辛劳远比成功的人、成功的企业付出的辛劳多出几倍，最终还是以失败而告终。成功并非努力奋斗和付出辛劳多少的结晶，而是另有缘故。这就是对自己的认识是否到位，策划做得是否合理。下面让我们通过录像来看看一些大学教授是怎样看待人生规划的。

1、列梦想清单"dreamlist"；

列出你一个月、一年、或一生中所最想要达成的每一个目标。

2、排梦想目标的优先顺序；

3、为目标设立期限；

没有期限的目标只是梦想，如果是长期目标，一定要分成短期行动步骤。

4、找出核心目标；

自我设问：“当我实现了哪一个目标梦想之后，那其他的目标都可跟着实现？”如此，你就能明白自己的核心目标在哪里。

5、明确达成目标的原因和理由；

6、找出达成目标的最大障碍；

当你克服了达成目标中最大的障碍，其他一切都将变得简单。

7、制作梦想手册；

潜意识的运作来自于明确的画面。假如你梦想在某年某月买一辆车，请你把这辆车的颜色、款式等描述得一清二楚，并找来具体的照片，贴到你的《梦想手册》上，来引导自己的思维从这方面思考。

8、经常复习目标；

9、制定方法与步骤，并付诸行动；

为你梦想制定好正确的方法和步骤，并采取大量的行动。计划越详细，你成功的机率越高。有好的方法和步骤，不付诸行动，一切的一切都毫无意义。

在很多时候，责任意识是和一个人的行为联系在一起的。要求增强责任意识的一个潜台词是：你要对你的所作所为负责任。由此推出的责任意识便是：你是要对自己的行为负责任的，所以，慎重行动，量力而行。

1、确认人生的方向，提供奋斗的策略

2、突破并塑造清新充实的自我

3、准确评价个人特点和强项

4、评估个人目标和现状的差距

5、准确定位人生方向

6、重新认识自身的价值并使其增值

7、发现新的人生机遇

8、增强人生竞争力那我们该怎么做？

1、畅销书《登顶》的作者迈克尔·尤西姆在书中讲了这样一

个细节：在攀登珠穆朗玛峰的探险队出发之前，我一一向队员询问他们的兴趣和技巧，在此基础上给每个人分配了不同责任。一位队员将负责食物，另一位负责衣物，一位负责交通方式，其他人分别负责登山装备、财务事项、通讯和保健。这和我从前经历的探险不同。在这次探险中，但每一位队员都是团队中不可缺少的关键人物——尽管不是领导者，但每个人都必须担负自己的个人责任。

在此之前，我们对自己的评价都是基于各自的登山能力。但现在，我们必须掌握一系列的管理技巧：在每个人的责任范围内，都必须运用领导才能。在管理这次探险的'每个方面，都产生了巨大的责任感。每件事情都必须高质量地处理和解决，因为这关系到队员的生命，而且我作为领队，也无法事无巨细都能够处理好每个细节。将领导责任分摊，能够使整个团队更好地自我管理。

2、按照惯例，每周一我们都有周一的学校升国旗仪式，今天是学校使用夏季作息时间的第一天，集会显得有些慢和拖沓，整个会场显得不是很安静。其实很多时候，作为学生，我显得有些悲哀，我看到我们的同学，看到我们的同胞面对国旗的时候那种漠然的神情总让人心痛！

主持人：计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！你无法为出生负责，但你一定要为自己的人生负责。生命是属于你的，你应该根据自己的愿望去生活。人生的重大决定，是由心规划的，像预先计算好的框架，等待着你的星座运行。如期待改变我们的命运，首先要改变心的轨迹。许多时候，

目标与现实之间，往往具有一定的距离。我们必须学会随时去调整，无论如何，人不应该为不切实际的誓言和愿望而活着。合理规划自己的人生，让我们一同来演绎精彩的生活！

自主规划班会记录篇四

男：尊敬的老师们女：亲爱的同学们合：大家下午好！

男：听，你的耳边有一种无声的语言，那是世纪的召唤，他没有语调，可你一定听得见。

女：看，你的眼前有一幅绚丽的画面，那是辉煌的未来，他没有激越的鼓音，但你一定看得见。

合：因为我年轻，所以我奋斗。因为我年轻，所以我拼搏！男：我们拥有美好的未来。女：我们拥有崇高的愿望。男：我们拥有火一样的青春。女：我们拥有奉献的渴望合：只要矢志不渝男：就能赢得光辉的未来！女：就能攀登理想的巅峰！

男：因为年轻我们一无所有，因为年轻我们无所不有！

正确规划指导下的持续奋斗。

女：人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。

男：下面就让我们用最美妙的歌声开启我们的梦想之船！合：下面请欣赏歌曲《梦想天空分外蓝》！

男：没错，在人生的每一个漂流中，可能会远离我们的人生坐标。问题在于，我们应该学会在远离目标的时候，去创造条件，接近目标。所谓创造条件，本身就是一种进取，一种求索，一种心向即定目标的挚着，一种坚忍不拔的追求。

女：光有理想是不够的，我们更要树立一个长远的目标和规划。男，没错，如果我们没有一个长远且适合自己的人生目标与规划，那么在未来面对人生抉择的时候一定会遇到这样或那样的问题。女：同学们，下面请欣赏相声《向左，向右》。

女：我们正处在这样一个美好的季节，这正是我们播种梦想，收获希望的时候。

男：再过44天我们即将迎来人生的第一次真正的考验——高考。女：是啊高考对于我们来说也是未来人生规划的第一步也是最重要的一步。

男：那高考结束后的志愿的填报也就成了重中之重了啊。

女：没错，志愿的填报和我们未来的人生可以说是息息相关，下面就让我们看一段视频，看看能给我们什么样的启示。

女：下面请看视频

男：看完刚才的视频相信同学们对未来志愿的填报应该有了一定的认识了吧。

女：是啊，对于我们来说即使填报完志愿，考上理想的大学其实那也不是我们终点，相反我们更应该抓紧时间到了大学也要努力奋斗，否则我们未来面对工作的时候一样会遇到困难，后悔不及！男：下面请欣赏小品《悔不当初》！

女：感谢以上几位同学的精彩表演，下面有请我们的班任对本次班会进行总结。

女：菁菁校园，莘莘学子绚丽的梦；

男：唰唰的粉笔声，挥洒着老师辛勤的汗水；

女：这里一步一个脚印；

男：和着时代的进行曲；

合：共同谱写着青春的交响乐。

男：珍惜时间

女：珍惜青春

合：为追梦，为自己的人生目标而奋斗！祝大家在xxxx年的高考中金榜题名！

自主规划班会记录篇五

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但

有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的`描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验

的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试—度假的岛屿□13min□

1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□

2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□

3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。