

认识自己班会 生涯规划之认识自己 班会(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

认识自己班会班会篇一

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。

认识自己班会班会篇二

活动目标：

- 1、有勇气在同伴面前大声说话。
- 2、能用“我叫xx□今年x岁，我是x孩子，喜欢xx”句式介绍自己。
- 3、了解男女面貌中的性别特征，学会判断性别。
- 4、愿意大胆尝试，并与同伴分享自己的心得。
- 5、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

活动重点、难点：

能用“我叫xx□今年x岁，我是x孩子，喜欢xx”句式比较连贯说话。

活动准备：

男、女布娃娃。

活动过程：

一、观察、谈话导入

出示男女两个布娃娃，请幼儿说说性别，并说出自己是怎样判断的。

1、请个别幼儿说说自己：姓名、性别、年龄、喜欢什么？

三、游戏互动

幼儿在活动室自由站起，在《找朋友》歌声里，随歌词提示找一个同伴，歌声停止后相互介绍自己。游戏重复多次，引导幼儿找不同的朋友相互介绍。

四、结束活动

1、幼儿随歌声找凳子做朋友回到座位。

3、任务：回家请爷爷奶奶、爸爸妈妈介绍自己。

活动反思：

少一半的幼儿对教师的提问能积极反应，大部分幼儿比较被动，需要鼓励和再次引导。大多数幼儿能简单自我介绍，在游戏互动环节里，幼儿都能参与活动，在且表述时语句单一，缺完整、连贯说话的表达能力。所以，有勇气在同伴面前大声说话、用比较完整的句子表述还需要在不同的领域教学中渗透能力培养，多给幼儿表达的机会。

认识自己班会班会篇三

活动背景：

我们班是一个普通班，所以学生的成绩普遍都不算高。我们班的平均成绩都比其他班低，使得学生都有一定的自卑心理。觉得自己比其他人笨，学习再努力也比不上别人，对学习失去了信心。

活动目的：

增强学生的自信心，提高学生对学习的信心。激发学生的学习热情和兴趣，消除学生的自卑感。

活动地点：六年级(1)班教室

- 1、通过同学们各自的表演，表现同学们的特长。
- 2、通过同学的互相肯定，展示大家的优点。 活动形式：

小品、个人技能表演，讨论，个人演讲

活动准备：

- 1、由班委会研究确定二名节目主持人，成立相应的人参加表演。
- 2、请有特长的同学准备好各自的绝活，尤其要注意让那些平日默默无闻的同学有机会向大家展示他们的才华。
- 3、要求学生留心本组同学的长处，以欣赏的角度看待周围事物，多多挖掘闪光点，以便在“请你珍存”活动中写出最佳的评语。 要求：活泼、新颖、明了。

活动要求：

统一着装，穿着校服。

各位同学要情绪饱满地全心参预这次活动。

活动程序：

1. 小品《不差钱》

这是由班上的几个活跃分子表演的，目的是带动全班同学。

2. 绘画

素描人物，当场作画让其他同学欣赏。（速写）

这位上台献艺者都是平日在班级不声不响的，她们都为能在大家面前一展自己的才华而感到由衷的高兴。

3. 手风琴独奏《北京喜讯传边寨》

主题：反映边寨人们欢呼雀跃的精神风貌。 4. 独唱

独唱歌曲：《我相信》 5. 活动

方法：叫同学互相找每一个同学的优点，然后再写在纸上交到班长的手上。然后让班长、副班长和学习委员在班上念班内同学的优点。

目的：一个人要学会欣赏自己，建立自信，还需借助外力的作用。一般说来，人都需要听一些好话，赞扬的话，这既是人的天性，也是客观需要。诚意的称赞能使人精神振作，心情愉快，增加自信，促使同伴间的友好合作。所以，我们搞这个活动，既可以增强同学们的自信心，又能促进同学间亲密关系的发展。

过程：让平时在班上比较沉默、比较自卑的同学到台上自己谈谈的感受，并说一说自己觉得自己以前是一个怎样的人。

有的同学说道：对于同学们对我的这些评价，我很感动。其实，我不象他们所说的那么好。我有时也很任性。我是个外向型的人，做事冲动，常常不计后果，而同学们对我的包容和忍让，令我十分感动，我将尽我所能争取在学习和生活道路上做得更好。有的同学也许会说，主题是“欣赏我自己”，干嘛尽说自己的缺点呢？这是因为我真的认为，人只有认清自己的优缺点，才能避免盲目自大，从而做到真正的自信。

也不会与你一同疯笑，但只要你需要我的帮助，我会伸出双手。第一条中用了一个形容词“多才多艺”，我那点雕虫小技能配得这一词，令我受宠若惊。大家将我那几点几乎人人都有的优点，放大给我看，使我增加了自信，更有助于完善自身。

活动总结：

教师在台上讲：今天，在这个以“欣赏我自己”为主题的班会中，我们看到许多同学都登台献技，他们当中有平日活泼外向的，也有默默无闻、不大显山显水的；我们看到他们的拿手绝活，有大家比较熟悉的，也有鲜为人知的，我们还看到他们的优点和长处，有大家已经发现了的，也有在这之前没被发现的。四十五分钟下来，我们不难认识到，“欣赏”并不仅仅是一种简单的喜欢和表扬，“欣赏自己”也不是我们平时所说的“孤芳自赏”，它需要我们用心去观察他人和解剖自己，从不同角度、各方面作全面的认识与分析，从而知道我们该欣赏什么、怎样欣赏。

其实每一个人都可以成为一个了不起的人物，每一个人只要通过自己的努力可以走向成功的。

现在我们通过同学的眼睛发现了自己的优点，其实我们还有

许多优点是同学暂时还没有发现的。只要我们能够充分利用这些优点，相信大家我们每一个人都能够成功。历史上有许多人物其实一开始也不怎么样，可是他们通过自己的努力，却让他们名留史册，比如：朱熹、爱因斯坦、钱钟书、希特勒。。。。。。有太多太多，举不胜举。所以，我们不必自卑，我们要正确的面对自己。

最后，我祝愿同学们能够在欣赏自己的过程中发掘自我、完善自我，找到自己的契合点，去迎接挑战，实现人生理想！谢谢！

认识自己班会班会篇四

每个人都要认识自己，亮出自我。

二. 举事例

霍金是一个懂的感恩生活和乐观不屈的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣，在大学时代(当时还没患病)，他就意识到，肯定会有一套能够解释宇宙的万物理理论，并陶醉于对其的思索之中，把之当做了自己的信仰，并具有极强的使命感。

在他21岁得知自己患上了不治之症后他也消沉过一段时间，极度失望时他做了一个梦，梦见自己努力去帮助一些人们。医生当时预测他最多只能活2年，但2年过后情况并不是非常糟糕。后来他又想到了以前曾和自己一个病房的男孩，那个男孩第二天就死去了。他似乎明白了什么，他觉得自己还不算倒霉，不应该就这样放弃，自己17岁就考上剑桥大学，拥有异乎常人的头脑。(之前他就和珍认识，后来他们很快坠入爱河，不久他们结婚了)

“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；

“我有爱我和我爱的亲人和朋友”...

现场顿时爆发出了雷鸣般的掌声。。。。

的确用霍金自己的话来说，活着就有希望，人永远不能绝望！比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀！即使病魔把霍金关在果壳中，他也是无限空间之王！

三，读故事后你有什么感受，提问同学

四，趣味活动

说明离我们最近的往往是最难认知的。我们在整个人成长的经验过

程中，可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。

趣味心理测试

你的个性有哪些黑暗面？

【结果分析】ppt演示

a太任性了我行我素一直是你性格上的致命伤，由于在做人做事上太过任意妄为，常常因为欠考虑而让事情频出状况。粗心大意的你通常最在意的是自己的感觉，忽略了别人的想法，往往没有经过通盘思考，就马上将自己的喜怒哀乐表现在脸上，有时甚至伤了周遭的朋友而不自知。因此常常得罪人，不知不觉会让人对你敬而远之。尊重他人的意见，多为别人着想，是你该改进的第一件事！

b你太软弱了 无论走到哪里，你总是很难自在得起来，旁人的眼光成为你最重要的事情。同样的，不管自己的心情，想法如何，你对任何人总量摆出一副迷人的笑脸，别人说什么就是什么，完全忽略了自己。为了想要八面玲珑，面面俱到，你会压抑起自己的性子，按照别人的要求，做出超乎自己能力的事情，若达不到标准，就容易自怨自艾。你的负面情绪时时都在积累中，像颗定时炸弹一般地存在。或者你该学着表达自己的喜怒哀乐及自己的主张和想法，“做自己”，将会让你更开心哦！

c.你太自大了 对自己有信心是件好事，

d.你太胆小了 你最大的弱点是太胆小、太不积极了！什么事都先想到最坏的打算也没有那股追求成功的野心。你的做事态度一向实事求是，脚踏实地。虽然你是个相当值得信赖的对象，但是，你总是缺乏积极争取到最好的热忱。只要达到事情的最低标准，你就这么停下来了。当别人意志高昂的说：“来做吧！”你却消极地以为：“如果失败了怎么办？”如此畏畏缩缩，怕东怕西的做事态度，常使你到一个程度之后，就很难再进步，甚至成功。为什么不试着给自己一点信心，你不一定是最差劲的那一个，放胆去做，其实你会表现得更好！

你们觉得这个测试准吗？

五，结束语

认识自己班会班会篇五

正确认识自我，分析自我，调整自我。

1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。

2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。

3、培养学生分析调整自我的能力。

重点：肯定自己的独特性，提升自己的信心。

难点：客观地评价自己，认识自己，做最好的自己。

心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足；也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和对客观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获；因为中学生尤其是高中生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之高中生的认知能力提升，理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过(热身)导入(提出问题)——分析问题(成因、利弊、判断)——解决问题(方法)——提升、内化行动。

1、看图取名

师：我们来看这幅图，根据你所看到的，给这幅图起个名字。

(老师将学生们起的名字写在黑板上)

大家看到了，我们看到的是同一幅图，但是我们起的名字却

是千差万别的。大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。（提问学生）

这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

2、老师讲故事

师：有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧。画家的老师对他说：“不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。这时候这个画家终于明白了，世人的观点难以统一，最关键是要自己有自己想画的想法，画自己想画的。当我们自己不能很好地认识自己时，就会被别人所左右。

3、老师小结

1、鼓励各个同学争先恐后表现自己(各人说出赞美自己的话不少于5句，缺点一句)

学生发言：

如：精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、想象力丰富、独立、随机应变、诚实、乐于助人、拥有多方面的才能、父母关心体贴、拥有自己珍爱的物品，喜欢音乐、美术等。

诚实害羞有礼貌乐于助人可靠快乐懒惰有进取心整洁身体健康

合群勤奋认真、幽默好幻想孤独爱表现果断勇敢有毅力谨慎

2、学生将自我欣赏公布于众，让同学倾听及评价。

4、认识缺点

师：你的优点你知道了，你的缺点你是否也清楚呢？请大家说一说。

(学生自由发言)

师：认识缺点有必要吗？为什么？

师：那就请你伸出你那双温暖的手帮这些同学出出主意，告诉他们怎样改变这种不良心态。

：每个人身上都有或多或少的优点，那是金子。只要是金子，无论散落在那里，都会闪闪发光。但我们也不能拿放大镜来看自己的优点。每个人身上的缺点，就像一条蛀虫，慢慢侵蚀着我们的肌体和灵魂。我们每个人都应该有勇气正视缺点，并努力改正它。大海不拒百川之水，才变得浩荡；泰山不拒细小沙石，才变得高大；蜜蜂采百花之精华，酿出最甜的蜜；我们取长补短，才能健康全面地发展。

内化行动：根据德育教育的理论和实践相结合原则，知行合一。

巩固效果：及时反馈，(制定反馈表，标有自己的优缺点，以及进步的地方)，可以是一周一次，也可以是一月一次。

这次主题班会活动应用斯金纳的小步子，大目标——连锁塑造法和多元智能理论，从而达到小活动大德育的效果。