

自强班会发言稿(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

自强班会发言稿篇一

让我们以知足的心去体察和珍惜身边的人事物；感恩，让我们在渐渐平淡麻木了的日子里发现生活本是如此丰厚而富有；感恩，让我们领悟和品味命运的馈赠与生命的激情。

伴随着感恩教育主题班会的结束，心中的确宽敞了许多也想到了很多。每当看到学生发自肺腑的文章，听到他们饱含深情地表达对父母、老师、同学的感激之情时，尤其是当家长留下真诚的眼泪、学生能自省得伤心，同学们相处得更加融洽和谐时……内心一次又一次的受到触动，自己心中便有了些宽慰。我们还抱怨什么，再累再忙，当看到这些时，就足够了。

作为教师在教育教学过程中，也要怀有一颗感恩之心。无论是对待工作的态度，同事之间的相处，还是面对学生，我们不应抱怨，而应感谢。是他们让我们在呕心沥血地从事着平凡的工作，并在平凡中收获诸多的感受和快乐。我们要学会感恩我们的亲人，感恩与我擦肩而过的陌生人。我们的亲人，在生活中给与我们默默无闻的支持；在精神上给予我们最大的鼓励。感谢那些与我萍水相逢的人，是他们的一个微笑、一个眼神，让我疲倦的身心得到了放松，让我更有勇气、更有信心去面对今后的日日夜夜。

感谢生活中的每一次成功、每一次失败，每一次兴奋、每一次失落。是这些生活中琐事，才使我的生活更丰富、更精彩。让我悟出了更多生活的真谛。

让我们满怀感恩之心，伸开双手去拥抱每个清晨的第一缕阳光，用心去发现生活中的美好。我相信，我们会快乐一生。

感恩是人生的一堂必修课。让我们每一个人都学会感恩吧！学会感恩，我们就会对这世界充满爱恋和感激，就会懂得尊重他人，尊重每一份平凡的岗位和劳动，就会觉得心态的平和，生命的灿烂，生活如此美好。

这次的班会让我感受到父母对我们的爱，我们以后要努力回报父母，堂前尽孝。

自强班会发言稿篇二

系列讲话，像醍醐灌顶，像旭日东升，是指引我们前进的明灯，同时增强了我们的自信和为共产主义事业奋斗的决心。做合格团员，似春潮涌动，似万众归心，践行步调一致，严实与日俱增。我们不仅要在政治上合格、在品行上合格、在作为上合格，更要对党绝对忠诚，自觉践行党的理论和路线方针政策，自觉践行社会主义核心价值观，在青年中发挥模范带头作用。

那么，怎样才能做一名合格的、优秀的`共青团员呢？

首先，思想要先进。一个合格的共青团员应该热爱祖国、热爱人民，关心集体，助人为乐，以集体利益为重，珍惜班级荣誉，积极地为班级争光。全心全意地为同学们服务，为班级服务，为学校服务。这是成为一个合格共青团员的前提。

学习要刻苦。学习是我们当前的首要任务。一个合格的共青团员，应该热爱学习，刻苦钻研，有强烈的上进心。听课专心，作业认真，要拥有一种勤学好问的精神，遇到困难不放弃，不断提高自己的学习成绩。

行为要规范。一个合格的共青团员应具备良好的素质修养。

遵守社会公德和公共秩序，遵守校纪校规。尊重师长，团结同学，作风正派，诚实守信。应该有一颗为集体无私奉献的心，乐于助人，不斤斤计较，还要明辨是非，遇到不好的现象应该劝阻，而不应该视而不见。总之，要成为一名合格的共青团员，应该了解共青团的基本性质，明确共青团奋斗目标和基本任务，遵守团的章程，正确对待团员的权利和义务。要严以律己，将对自己的标准提高，但也不能空谈理论，一定要脚踏实地，在实践中不断提高自身的素养，完善自我。希望我能早日从团校毕业，成为一名中国共产主义青年团团员！

除此之外，我们还应有理想，做一个“仰望星空”的人。周恩来总理曾说过：“理想是需要的，是我们前进的方向。现实有理想的指导才有前途”；一个人无欲无求，安于现状的人，是永远也不会进步的。然而，当我们有了理想，有了追求，我们便有了前进的方向。那也只是有了方向而已。脱离现实，理想也只成为空想。结合现实，向上看，伸出手，跳一跳，才能够得到目标。这才是我们所要的理想。所以说，人若有高远的目标，也要面对现实的生活。只有把理想和现实有机结合起来，才有可能成为一个成功之人，既要让人有机会体验到成功的欣慰，不至于望着高不可攀的果子而失望，又不要让人毫不费力地摘到果子。

立潮头，做一个勇于担当的人。在21世纪这个充满挑战与机遇的年代，身为团员的我们站在时代的潮头，因此，我们要勇于挑起自身的责任，有担当。树立一种“责任即吾命，拒绝推卸”的意识。华夏之大，非你我之辈，现在能够指点的。江山人才辈出，我们还在吸取着养分，但是这并不意味着我们就可以逃避责任。立潮头，要求我们关键时刻，稚嫩的肩上也能挑起重担。不畏困难，舍我其谁，勇于担当。

不保守，做一个紧跟时代步伐的人。时代在发展，我们也要不断进步，不断吸收新的知识。不保守，勇于创新，这样才能保持共青团的先进性，保持共青团员的先进性。不保守，

紧跟时代的步伐，不意味着我们可以搞标新立异，我们要有自己的个性，在保持个性的同时，还要保持一名团员应有的行为，应有的精神。严守纪律，勤奋学习，积极工作，吃苦在前，享受在后，为共产主义事业而奋斗。不保守，紧跟时代的步伐，我们要用创新精神来洗涤心灵。在做事，思考问题上敢于打破原有框框，探索新的规律，新的方法。

肯付出，做一个甘于奉献的人。世界中没有不付出，就可以收获的人。要做一名合格的共青团员，就必须学会付出，无数革命先辈们在为了祖国的解放与发展建设中付出了不知多少。流过汗，流过血，献出生命。他们是我们的榜样，我们作为他们的继承人，便要将这种肯付出，甘于奉献的精神发扬光大。

总之，要做一名合格的共青团员，归纳出来主要就是思想要先进、学习要刻苦、行为要规范、有理想，敢担当，不保守、肯付出这七点。青少年更是祖国的未来，做一个合格的共青团员更是关系我们国家的发展，作为共青团员要学习进步，思想上进；要全方面的培养自己的能力，能够让别人委以重任；要有正确的人生态度，具有中华民族的传统美德。当我们的共青团员合格，共产党员合格，并且能够时时刻刻都团结在党中央周围，一起为中国梦奋斗。牢记使命，让我们共同树立忧患意识，做好最充分的准备，迎接各种挑战。为实现中华民族伟大复兴，为实现自己的梦想奋斗。前方的路不再遥远，让我们做一名合格的共青团员，优秀的共青团员吧！

自强班会发言稿篇三

召开时间□20xx年x月x日（周三）

班会目的：为了缓解同学们的压力，正确理智地面对，使没有压力的同学有适当的压力作为动力，使压力过大的同学调整心态，促进同学们在一个良好的心理环境中实现高效学习。
班会准备：准备主持稿，活动流程，整理自己的学习压力、

搜集有关学习压力的资料. 班会流程:

三、请同学们谈谈自己的压力，并总结出压力的来源；

同学们的发言摘要：1. 课程进行很快，使得各科作业都要在短时间内完成，尤其对于越来越难的知识来讲，想要快速地掌握具有一定的难度，这就增加了我们的心理压力.□XXXX□

2. 来自家庭，老师的压力，如果不能取得优异的成绩，便会在心理产生一种内疚感，负罪感，还有与同龄人之间的竞争，最后还有即将面临的考大学的压力.□XXXX□

老师指点：高二是承上启下的一年，同学们一定要抓紧这段时间，有适当的压力，努力学习去消弱压力. 3. 由于越来越难的课程，熬夜已是常有的事，但这会导致第二天的学习状态不佳，听课效率低，成绩也无明显起色，从而形成恶性循环，心理压力重重.□XXXX□

老师指点：高一，高二要夯实基础，若能坚持努力就能在高三稳步学习，这种熬夜情况经常出现在考试前，如果平时也能刻苦勤奋，并持之以恒，相信就不会产生恶性循环. 4. 各科目越来越难，为了心理满足，常常绕开难题只做简单题，这样很难提高能力，也会在心理产生压力.□XXXX□

老师指点：当遇到很多难题时，此时要注意复习基础基础知识，翻看笔记，熟悉所学知识点，在做了一些简单题巩固后再攻克难题. 5. 知识遗忘很快，使得知识衔接出现漏洞，无法解决一些综合问题，心理会产生焦虑感.□XXXX□

老师指点：对于容易遗忘的知识点要经常巩固，加强记忆，想不出来时，可以翻看以前的笔记，或者询问老师或同学. 6. 压力的三大来源：老师，父母的期望，快速进行的课程，同学们之间的竞争.□XXXX□

7. 我觉得压力有两种：学前压力和考前压力. 这可以归结为还没有准备好接受新事物的紧张感，每当面临新事物时，都会因为还没准备好而紧张.□XXXX□

8. 自认为平时已经掌握好的知识却在考场上发挥失常，状态不佳，精神不好，心里焦虑，从而导致生理异常.□XXXX□

老师指点：这种现象是因为心里紧张而导致了生理异常，这时要学会解压，放松心态，相信自己，答题时勿慌勿燥，进行自我调整. 9. 来自老师，父母的期望，不愿辜负他们，从而使心里产生压力，类似的还有同学们之间的竞争.□XXXX□

10. 自己说服自己做某件事，有一种机械感，由于内心的方向感，会为了心里想要的而努力，这样才能给予自己动力. 对于现在的我们而言，凭实力多于凭智力.□XXXX□

11. 时间如白驹过隙，转眼间已到了能实现梦想的年龄，却没有足够的能力来实现它们，因目标不明而倍感茫然.□XXXX□

老师指点：要有明确的目标才能消除迷茫，找明前进的方向，这样才能一路向前，实现理想. 12. 自己爱玩，却有一位认真的同学，每当他写完了所有作业，自己就会因还没写而产生压力，或是在老师讲题是紧张不已.□XXXX□

13. 当小时候学习一般的同伴表现出了天赋，看似没有努力成绩却突飞猛进，佼佼领先，自己就会有压力.□XXXX□

14. 对于自己没能预料的事要学会适应，一切新奇的事都是刺激的挑战，体验这写就会慢慢喜欢上它，在多边的社会中要学会适应.□XXXX□

15. 来自数学老师的压力，数学老师常常督促自己写笔记，做练习册并定期检查.□XXXX□

16. 来自期末考试的压力，眼看考试将近，最近的作业却总是做不完，更不用说复习，但没有时间复习会给自己带来压力。
□XXXX□

同学提示：要学会挤出时间去完成作业. 17. 难以理解理科老师所讲的知识，尤其是在课堂上怎么想都想不出来，这时就会很烦躁，容易走神，日积月累，知识的漏洞越来越大。
□XXXX□

18. 我的压力和我同桌的基本类似.□XXXX□

19. 课堂上老师提出一个问题后，有的同学反映很快，立马就报出了答案，常常会打断自己的思路，老师也会误以为大家都会就不再讲解.□XXXX□

20. 压力主要来自于自己，由于自己心里记挂这某些事，从而产生了压力，比如说看到别人在不断地进步，而自己却仍在原地踏步，心里就会很不舒服.□XXXX□

21. 作业很多，经常写不完.□XXXX□

22. 学习越来越难，课程越来越快，赶不上老师的节奏.□XXXX□

四、请同学们谈谈压力对自己的积极影响和消极影响；

同学们各抒己见：

：我觉得压力可以促进学习

：压力能赋予人责任感和使命感，：：：过多的压力会使人失去做某事的信心

总结：1. 适度的学习压力可以激发我们的干劲和潜能，使我们表现的更积极；

2. 过度的学习压力则会使焦虑不断增加，影响学习效率和已有水平的正常发挥；

3. 学习压力过低甚至没有，可能会使我们失去动力，止步不前.

五、共享缓解压力的方法

1. 明确学习的意义，培养学习的兴趣，乐在其中，将压力化为动力；

2. 进行适当的体育运动，如：打球，跑步等；

3. 听旋律优美，使人心胸开阔的音乐；

7. 不要想别人怎么说，只走好自己的路；

8. 看书，找有兴趣的事做，用琴棋书画陶冶情操. 9. 欣赏自然风光，看树，看星星，看夜空. 10. 保持自己坚定的信念. 11. 找老师、同学或朋友交流，倾诉自己的内心，缓解压力. 12. 与老师或家长或同学交流，一起合作商讨解决压力的方法.

六、总结：

压力来源于四面八方，我们无法选择拒绝压力，只能坦然接受. 通过本节班会，大家都理清了压力的来源，明白了压力对我们的积极影响和消极影响，在此基础上，可根据自身的实际情况进行调节，是压力不再是阻力，而转化为动力，激励我们前行. 青春年少的我们，应当有一个健康向上的心态，理智的面对生活的挑战，奋力向前，未来是属于带着压力上路的人.

七、班会效果：

面对压力同学们普遍有了积极乐观的心态，知道怎样去缓解自己的压力，学习氛围积极上进，少了一些抱怨，多了份勤勉，使我们高中紧张的生活在丰富知识、增长见识和智慧的同时，心理方面也茁壮成长.

自强班会发言稿篇四

本学期学校开展了主题班会观摩活动，这段时间期间我听了六节班会课，每节课都各有特色，但是初二（1）班的“感

恩”的主题班会让我感触良多。以下就是我对该班会活动课的几点感受与体会。

班会有三环节即“感恩父母、感恩老师、感恩同学和社会”，以“情”带动贯穿始终。同学们积极参与响应，表现形式多样，有合唱，有讲故事，有诗文朗诵，有小合唱等，特别是最后同学们用歌声把感恩的心将班会的气氛推向了高潮。表现了同学们对这一活动的重视，展示了他们的内心丰富的一面。

张老师把主题转化成任务，并分成了一个活动，引领学生的认知，提升情感。既重活动生成又重情感体验，体现学生的认知规律。

真切，生动，使得在场的同学们都潸然泪下。这个场面使我们在座的班主任都感到心酸，为之感动，心灵仿佛也受到了一种震撼。让学生在参与中体会这些人的恩情，在平凡的小事中接受思想教育，完成感情的升华，从而来端正自己对父母的态度——尊敬孝顺自己的父母。这使我受到了启发和感悟。

本次班会主题以感恩父母为主，目的要让同学们懂得父母、老师付出的艰辛，学会理解他们，体谅他们，并学会如何感恩父母，从而激励同学们勤奋学习。我相信，通过此次班会，加强了同学们的感恩意识。能够更加全面的思考问题，设身处地为父母着想。这次班会之后，同学们的思想认识又上升了一个台阶。我们要感恩于父母，感恩老师，感恩同学，是他们赐予我们养育之恩，其实回报于他们的并不一定非要做出轰轰烈烈的大事，从帮他们做家务开始，抑或是平常日子里一句贴心的话语都是最好的形式。感恩不只是口头的，更重要的在于行动，感恩从现在开始。

班会课是学生展示自我的平台，作为班主任应该多些指导，多些鼓励，多些支持学生参与其中，亲身感受。一节好的班

会课，不在于排场要多铺张，形式要多丰富，而在于学生能否从中有所体会，有所感受，有所收获。班会课后，班主任应该就该班会进行必要的总结，点出重点，或给学生一个温馨的提示，或给学生一个正确的指引，或给学生一个暖和的祝福，这样会取得更好的效果。

以上就是我对此次“感恩”主题班会观摩课的一些感受与体会。这是一次感人的、优秀的、成功的班会课，我从中学到了很多，希望今后能够把本班的班会工作做好，通过班会让学生达到锻炼自我的目的，从而增强班级凝聚力。

自强班会发言稿篇五

主题班会的召开不仅仅是为了处理班级出现的问题，也是为了促进学生对学校、班级事务的参与，加强师生之间和学生之间的沟通和交流，促进学生学会思考，增强他们的自信心，特别是增强他们的语言表达能力，让他们感到自己能够参与到对自己有重要影响的决策中来。

1、主题班会的意义

主题班会的目的是在一个安全、受保护的环境下给学生承担责任的机会，让他们积极地参与到班级和学校的决策中，在师生之间和学生之间营造一个相互信任、尊重的氛围，增强学生的自信心、自尊心、责任感、可信赖感和自身各方面的能力，使他们成为班级的主人。

教师应该经常对学生说：“我相信你做的都是对的。我希望你全力以赴。”

研究显示，如果学生有机会对自己的班级作出有意义的贡献，他们的责任感和归属感就会增强，学习便会更有动力。而且，如果学生平时有机会参与决策，他们便更有可能支持大家在主题班会上作出的决定。

主题班会还能让学生对学校和班级的规定、约束进行反思，对自己的行为及其后果进行反思，增强他们对自己行为的责任感。

在主题班会上，学生的想法得到尊重和重视，有助于他们成为更加积极的班级建设者，真正为自己的学习负起责任。同时，主题班会还给了学生练习听说技能和人际交往技能的机会。

2、主题班会的三种类型

总的来说，有三种类型的主题班会。第一种以解决学生的社会行为问题为主要目的，重点是学生在学校里的行为问题，以及违规情况；第二种是开放式讨论主题班会，重点是对一个有意义的、具有启发性的话题进行开放式的讨论，引导学生在讨论中学习；第三种是教育——诊断式主题班会，重点是考察学生对课程某部分的概念理解得是否透彻。

在召开第一次主题班会之前，应该建立主题班会规则，或者将第一次主题班会的任务确定为制定主题班会规则。规则一旦制定下来，就要一贯遵照执行。如果有必要，全班同学可以对规则的修改进行讨论。在主题班会进行过程中，教师应该满怀热情，指责、惩罚和批评都不应该出现在主题班会中。

主题班会的召开应该有固定的时间，而不是出现问题后需要讨论时才召开，可以一周一次或一周数次。开主题班会时，学生应该围坐在一起，这样每个人都能相互看见，有助于加强学生之间的互动。开主题班会的时间长度应该跟学生的年龄相适应，大概是学生年龄 \times 2分钟。开主题班会的过程中不允许学生对其他同学进行批评和贬低。

(1) 解决学生社会行为问题的主题班会

在解决学生社会行为问题的主题班会中，学生参与解决问题

的全过程。由教师或学生确定需要讨论解决的问题，然后主要由学生进行头脑风暴，为寻找解决方案献计献策，教师主要起协调人的作用。这样，班里的每一个人都为问题的解决负起了责任，同时还学会了如何解决现实生活中的问题。

所有跟整个班级或个别学生有关的问题都适合讨论。讨论的指导思想是解决问题，其中不应有惩罚和纠错的成分。教师在组织主题班会时应该保持客观、中立，避免给出自己的意见，允许甚至鼓励学生表达出自己的观点。让学生听到自己是如何被别人看待的，这对他们有好处。为了让每一个学生都感到自己的发言被大家所重视，可以准备一个像话筒一样的小棒，轮到谁讲话，谁就手持小棒，其他人不得讲话，直到小棒被传到自己手中。

(2) 开放式讨论主题班会

即便班里经常出现学生行为问题，开得最多的也应该是开放式讨论主题班会。任何对学生的心智发展能起到促进作用的话题，无论是否与学校有关，都适合做讨论的话题。要求学生任何能激发思维的问题进行讨论。在话题选择上，这些问题应该跟他们的生活有关系，或能够跟课程联系起来。

(3) 教育——诊断式主题班会

教育——诊断式主题班会往往跟学生学习的课程有关系。教师可以用这类主题班会来评估教学策略是否有效。教师可向学生提问，了解他们对已经学过的课程内容的掌握情况。不过，教师不应该针对个别学生进行评估，而应对学生进行整体评估。教育——诊断主题班会可以在一个单元学习之前召开，以了解学生已经掌握了哪些内容，或在一个单元学完之后召开，以了解学生的学习效果。

总之，主题班会是一个培养学生自信心和问题解决能力的绝佳途径。它还可以使学生跟教师共同分担解决班级日常问题

的责任。

3、主题班会的一般程序

主题班会可以从“赞美和感激”开始。对于年龄较小的学生，可以让他们传递一个毛绒玩具。毛绒玩具传到谁的手中，谁便获得一次向其他同学表达赞美和感谢的机会。感谢和赞美有助于引导学生看到对方好的一面，从而给班级带来积极的影响。

接下来进入主题班会的正题。全班同学对班里出现的任何问题都可以进行讨论，大家进行头脑风暴，提出解决问题的办法，最后通过投票来决定尝试哪一种办法。

主题班会前应该让大家知道本次主题班会的议题，最好提前一天公布。问题可以是多种多样的，比如学生在卫生间打闹的问题，解决办法是张贴标语提醒大家不要打闹。教师还可组织学生就一些常见问题进行讨论，比如叫绰号这样的问题。为了帮助学生理解，可以通过角色扮演的方式再现问题情境。

进行头脑风暴的目的是让学生尽可能多地提出想法。学生提出的所有想法都要记录下来，以便随后查阅。为鼓励学生多动脑筋，教师可以奖励想法最多或最有创意的学生一个标贴。

在进行头脑风暴时，任何有倾向性评价的表达，包括说话的语气、肢体语言或面部表情，都不许出现，即不能评价某个想法好或不好，或者好笑等。鼓励学生在别人提出的想法的基础上想出新的点子。

鼓励学生使用“镜像聆听法”来打磨点子，即当一个学生提出了一个想法时，另一个学生重复他的想法，以确保他的想法得到了正确的理解。第一个学生确认他的想法是否得到了正确的理解，并在这个过程中完善自己的想法。

为增强学生相互间的了解，可以在主题班会上设置“人物专访”环节。让一位学生坐在中间，接受其他同学关于他个人情况的提问。也可以从教师开始，让学生对自己进行提问。

主题班会的最后一个环节是公告和通告，宣布和布置相关事宜。