

最新中学生情绪管理班会方案(大全6篇)

当面临一个复杂的问题时，我们需要制定一个详细的方案来分析问题的根源，并提出解决方案。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。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。

中学生情绪管理班会方案篇一

主题班会：为了提高学生的道德文明素质，普及文明礼仪，倡导文明言行，规范学生行为，不断强化学生对社会主义核心价值观体系的认同。初二（4）班全体同学20xx年10月25日，开展了《洒扫应对 之分类减量 绿色校园--我为绿色环保出一份力》的主题班会。主持人是庄佳琳和何方逸。班会上播放了倡导环保的歌曲，同学们介绍了分类减量的各种知识并讲分类减量中垃圾分类小故事，还欣赏同学表演小品最后还演唱了环保歌曲。在班主任小结下，主题班会圆满结束。

洒扫应对”的含义：“洒扫应对”是儒家教育、学习的基本内容之一。所谓洒扫，即生活的技能；所谓“应对”，即和人沟通的技能、处理人际关系的技能。

原来，在确定人选前一个星期，航天飞船的主设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细小的举动一下子赢得了罗廖夫的好感，他感到这个27岁的青年既懂规矩，又如此珍爱他为之倾注心血的飞船，于是决定让加加林执行人类首次太空飞行的神圣使命。加加林通过一个不经意的细节，表现了他珍爱他人劳动成果的修养和素质，也使他成为遨游太空的第一人。）

（国内有一家药厂，准备引进外资，扩大生产规模。当时，请来了世界著名的拜尔公司来厂考察。拜尔公司派代表来这

家药厂考察。在进行了短暂的室内会谈之后，药厂厂长便陪同这位代表参观工厂。就在参观制药车间的过程中，药厂厂长随地吐了一口痰。拜尔公司的代表清楚地看到了这个场景便马上拒绝继续参观，也终止了与这家药厂的谈判。

在这位代表看来，制药车间对卫生的要求是非常严格的，作为一厂之主的厂长都能随地吐痰，那么员工的素质可想而知！与这样的药厂合作，如何保证产品的质量呢？）

垃圾减量是指在产品设计、制造、流通和消费过程中采用合理措施减少废物量，如避免过度包装、净菜进城、禁止用一次性筷子等。

垃圾分类是指按垃圾的不同成分、利用价值、处置方式以及对环境的影响，分成属性不同的若干种类。实行垃圾分类主要是为了提高垃圾减量化、资源化、无害化水平，通过垃圾分类把垃圾中可回收物充分利用；厨余垃圾进行生化处理；其他垃圾进行焚烧或填埋。据测算，我市实行垃圾分类收集后每年可创造经济效益6亿多元。

厨余垃圾主要包括：

剩菜剩饭与西餐糕点等食物残余、菜梗菜叶、动物骨骼内脏、茶叶渣、水果残余、果壳瓜皮、盆景等植物的残枝落叶、废弃食用油等。

其他垃圾主要包括：

受污染与无法再生的纸张（纸杯、照片、复写纸、压敏纸、收据用纸、明星片、相册、卫生纸、尿片等）、受污染或其他不可回收的玻璃、塑料袋与其他受污染的塑料制品、废旧衣物与其他纺织品、破旧陶瓷品、妇女卫生用品、一次性餐具、贝壳、烟头、灰土等。

可回收垃圾主要包括：

纸类（报纸、传单、杂志、旧书、纸板箱及其它未受污染的纸制品等）、金属（铁、铜、铝等制品）、玻璃（玻璃瓶罐、平板玻璃及其他玻璃制品）、除塑料袋外的塑料制品（泡沫塑料、塑料瓶、硬塑料等）、橡胶及橡胶制品、牛奶盒等利乐包装、饮料瓶（可乐罐、塑料饮料瓶、啤酒瓶等）等。

有害垃圾主要包括：

中学生情绪管理班会方案篇二

主题班会是学校教育的一项重要环节，也是我们学生自我管理的重要途径。在过去的学期中，我参加了多次主题班会，从中受益匪浅。在这篇文章中，我将分享自己的心得体会。

第二段：主题班会的意义

主题班会涉及的主题包括学习习惯、性健康等多个方面，对我们的成长和发展有着至关重要的作用。通过主题班会，我们可以了解最新的科学技术，提高自身的健康意识；同时，也可以了解班级中同学们的情况，增进相互交流和了解，建立一个积极、和谐、团结的班级氛围。

第三段：主题班会的收获

通过参加主题班会，我受益良多。例如，在学习习惯主题班会中，我学到了如何组织自己的学习时间并做好学习笔记的方法。这些方法为我日后的学习提供了很大的帮助，并成为了我的学习习惯。在性健康主题班会中，我学到了自我保护意识，并获得了丰富的相关知识。

第四段：主题班会的共同贡献

主题班会不仅是学生学习交流的平台，也是老师传授知识的渠道。在班会中，老师讲授的教育内容与日常生活密切相关，有很强的指导意义。同时，也可以通过班会与班级中的同学进行互动，分享自己的经验和想法，共同成长。

第五段：结论

主题班会为学生提供了重要的发展平台，是实现学生个人发展和班级共同发展的必要手段。参加主题班会是我们学生应尽的义务，应认真听取老师的讲解和建议，并积极地参与讨论和互动。相信通过主题班会的不断开展，我们的班级将更加和谐，成员之间的理解与支持更深入，我们自身也会得到精神与知识上的提高。

中学生情绪管理班会方案篇三

- 1、使学生认识到逆境是人生的必然，应坦然面对；
- 2、引导学生正确认识挫折的价值，调整应付挫折的心态。

[教学重点]：

学会面对挫折。

[教学难点]：

学会用积极的、向上的态度对待挫折。

[课时安排]

1课时

[教学内容及步骤]：

一、引出课题。

同学们，你们走路时曾跌到过吗？跌倒的滋味是什么样的？

对，我们应在哪里跌倒，就在哪里爬起来。

二、新授课：

1、引出故事。

出示两则故事：

“保尔的故事”

《钢铁是怎样炼成的》这篇小说中这样一段描述：保尔一次对朋友说：“人应该支配习惯，而不是习惯支配人。”当时就有人嘲笑他爱说漂亮话，举例说保尔明知抽烟不好，但还是戒不掉。保尔听了当即把口中的烟卷拿了下來说：“从今天起，我决不再抽烟。”保尔说到做到，从此，戒掉了几乎在孩童时代就养成的抽烟习惯。

“马加爵的故事”

2、讨论做法。

“如何面对挫折”（参考）

(1) 了解自我，接纳自我。

(2) 正视现实，适应环境。

(3) 接受他人，善与人处。

(4) 想一想。经历挫折，换个角度讲，是对人的意志、决心和勇气的锻炼，是对人综合实力的检验。失败乃成功之母，楚

汉之争，刘邦屡败屡战，百折不挠，终于在垓下一战，十面埋伏，将项羽打败。人是经过千锤百炼才成熟起来的，重要的是吸取教训，不犯或少犯重复性的错误。

(5)比一比。与同乡、同学、好友相比，虽说比上不足，但可能比下有余。及时调整心态，不因小败而失信心，不因小挫而失锐气。要找出自己的优势和特长，想想是否都得到充分的发挥了；找找别人的长处，以取长补短。人生的转折点往往始于失败，失败会使人猛醒、冷静、理智和振作，使生命之帆重新扬起。

(6)放一放。如果不是急事大事，索性放下不去管它，过几天再说，或许会有更清醒的认识、更合理的打算。重要的是把握好眼前的时光，莫让它白白流逝。必要时可放弃原来的打算，重新安排其他事情。有得必有失，想在方方面面都有建树很难，经过慎重选择后，得到的会心安理得，失去的会心甘情愿，没有紧张和焦虑，没有沮丧和失望。

3、讲故事。

你们还知道那些文人或名人受挫折的故事，讲一讲。

4、联系实际。

伟人在困难面前，都能以坚强的意志面对，勇往直前，直到取得成功。那么，同学们在遇到困难是又是怎样做的呢？请大家讲一讲自己的故事。

5、总结归纳。

正确认识，勇敢面对，付诸行动。

6、解决现实问题。

在学习与生活中，我们都可能遇到困难，请大家把你最近遇到挫折写在纸卡上，可以不写姓名。

7、小组讨论。

以小组为单位，用自己喜欢的方式，帮助大家解决问题。

8、资源共享。

请同学们把课前搜集的有关克服困难的名人名言汇报一下，让大家共同欣赏。

什么叫作失败？失败是到达较佳境地的第一步。

——菲里浦斯

对于不屈不挠的人来说，没有失败这回事。

——俾斯麦

一次失败，只是证明我们成功的决心还够坚强。

——博维

失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。

——爱迪生

音乐《真心英雄》

三、总结。

歌词中“不经历风雨，怎能见彩虹？”让我们勇敢地面对挫折，从失败中走出来，重新树立自信心。虽然跌倒了会痛，但它能教会使我们走得更快更稳，相信大家一定会越走越好！

中学生情绪管理班会方案篇四

自信是每个人都需要具备的品质，它是人生必备的能力之一。自信的人自信满满，自信者总是充满着能量和激情，愿意挑战自己和世界，不轻易放弃。那么如何来培养自己的自信呢？今天，我参加了班级自信主题班会课，并收获了许多有用的心得体会。

第二段：了解自信的重要性

首先，我们必须了解到自信的重要性。自信不仅能够让我们更加勇敢、更加果断，也能够助我们更加从容、自信地面对生活的挑战。当我们信心满满、自信十足时，我们无畏于前进，无惧于失败，也无惧于承受来自外界的压力。这种信念和自信，能够让我们力战群雄，并且成功地成为自己心目中那个最优秀的人。

第三段：学习提升自信的方法

其次，我们要学习提升自信的方法。在这次班会课上，老师讲解了很多实用、简单的自信提升的方法。例如，我们可以多锻炼身体，保持身体健康和快乐的心情；要学会放缓自己的内心节奏，在平静中思考问题，抓住机会并且做到最好；我们也可以通过与自己熟悉的人交流，获得他们的支持和认可，以提高自己的自信与勇气。还有一种方法是，我们要学会给自己定小目标，慢慢提高自己的信心和实力，让自己有足够的时间去适应和成长。

第四段：分享自信的重要性

在班会上，同学们都积极发言，分享了自己在提高自信方面的经验和想法。相互鼓舞之间，彼此的透支给了我们力量。大家都意识到要认真学习、主动探索、不断进步，以强大的自信和心态迎接未来的一切困难和挑战。

第五段：结语

通过这次班会，我意识到自信对我们的成长和发展有着重要的影响。我们不能只停留在知道自信重要性这一层面，更要采取具体方法，不断锻炼目标，持有自信的心态，不断更新自己的认知和实际技能，才能让自己不断朝着成大和精进的目标前进。让我们坚信自己，大胆拥抱未来，相信我们都能在自信加持下，创造出一条自己的道路，并勇敢走下去。

中学生情绪管理班会方案篇五

主题班会

班级：13级护理2班

主持：巴合提古丽

时间：2014.5.10

题目：民族团结从我做起

一、活动目的：

同学们在军训期间，刻苦训练，团结友爱，互帮互助，充满了朝气和活力，具有较强的拼搏意识和进取精神。然而，自从正式上课以来，我发现一些不和谐的音符：同学之间漠不关心，大学生生活迷茫，学习动力不足，学习目标不明确，迟到、早退现象严重。为了进一步加强同学之间、师生之间的沟通和交流，增强班级的凝聚力和向心力，提高同学们的集体荣誉感，找回军训中的那种感觉和自我，特开展此主题班会。

二、活动意义：

三、活动形式：讨论和文艺相结合

四、活动过程

1、开场语

主持人：各位老师、各位同学，大家晚上好！欢迎来到国商一班主题班会活动现场。主持人：曾经有这样一个故事，一位智者和他的徒弟正漫步于河边，智者问徒弟：“怎样才能使一滴水永不干涸？”徒弟大惑，然后曰：“将它托入掌心。”师父笑曰：“非也、非也！将它投入大海之中。”……是啊！一滴水只有在大海中才不会干涸。我们国商（1）班不正是这一片汪洋大海，而在座的每一位同学不正是大海中的一滴滴水珠吗？一个人只有在集体中才能发挥自己，一个集体也正因有了我们才生发光芒。我们要不断培养自我意识、树立主人翁形象、增强集体凝聚力！

2、团结就是力量

主持人：是的，团结是一种奋发向上的精神，团结使我们紧紧地联系在了一起……下面首先请大家欣赏歌曲《团结就是力量》，表演者全体男生。

主持人：在同学们精彩的表演后，有一同学由衷地写下自己欣赏后的感受。

吴相会：同学们，当你坐在宽敞明亮的教室里和大家一块儿学习上课时，当你和朋友们一起游戏，一起活动，一起劳动时，当你和伙伴共同解决了学习生活中遇到的困难时，你是否感受到了同学之间那份真诚的友谊，团结带来的快乐呢？给大家讲一个真实的故事吧。在辽宁省师范大学教育系里，有两位特殊的学生，一位叫周婷婷，另一位叫王铮。她们一个双目失明，一个双耳失聪。然而，就是这样的两个人组成了“海伦·凯勒”号联合舰队，两人在生活上、学习上互帮互助，

周婷婷听不清看得清，她做了王铮的眼睛；王铮看不清，她做了婷婷的耳朵，两人取长补短，扬长避短，在学习上取得了优异的成绩。他们为什么会取得成功？那是因为他们掌握了成功的一个法宝——团结友爱，互相协作。

马翩翩：“一滴水只有融入大海才不会被蒸干”“根根筷子只有绑在一起才坚不可摧”“众人划桨开大船”。这一句句富含哲理的话语，告诉我们，一个人只有融入集体才不会落后。在学校，班级是我们最亲近的集体，也是最能体现“蚂蚁精神”即集体观念的集体。按时到校、自习课安静、宿舍卫生搞好、校服穿戴整齐、说话用语文明等等，这些都是团结的行为。也许有很多人认为这些不过是些微不足道的小事，可却不曾认识到这些小事上的不到位，恰恰反映出了某些人责任意识淡薄，缺乏足够的集体主义观念。

3、拼搏才会成功

李培/崔莹：成功是美好的，它能给予人优越感，卓越感，每个人都幻想着成功，但往往都忽略了成功的主要因素——拼搏。

跳水名将伏明霞，当她在为亚特兰奥运会作准备时，大大小小的伤出现在她的身上，但是，顽强的拼搏精神驱使着她，坚强的斗志激励着她，因此，她把一切都抛诸脑后，带伤训练，正是因为有了这种拼搏精神，才使得她取得了成功。由此可见：拼搏精神是一个人成功的主要因素，没有了拼搏精神，这个人，就很难有一番成就。我们相信：爱拼就会赢，肯拼就是赢！

4、奋进的旋律响起来

主持人：倘若将我们国商（1）班看作一条航行的大船，我们国商（1）班的同学就是这条船上不可缺少的成员——水手，只有我们心往一处想，劲往一处使，大船才会顺利到达彼岸。

众人划桨开大船，开出一片属于我们自己的天空。请欣赏男生合唱《众人划桨开大船》（表演者：闫佳林李向南侯前途郭玉李胖五张九霄陈永淼）

5、尾声

五、辅导员总结

同学们，今天晚上的主题班会开的很成功。作为老师，我很高兴，也很欣慰。高兴的是：没想到同学们准备的这么充分，人人都有节目，人人都有感言。欣慰的是：我们国商一班的同学们又找回了军训中的那种感觉，那种团结进取的精神。“人生能有几回搏，此时不搏，更待何时！”我深信：只要我们团结一致，互相帮助，勇往直前，就一定会战胜任何艰难险阻，到达理想的彼岸。

希望和要求

- 1、团结就是力量，是我们班级的基础。真心的希望同学们能够以此为契机，敞开心扉，包容理解对方，关键时刻伸出你、我的友爱之手。
- 2、拼搏是关键。爱拼才会赢，爱拼就会赢，只要生命不息，就要拼搏不止。大学期间是锻炼自己、提升自己的大舞台，我们要不断开拓创新，锐意进取。
- 3、奋进是方向，是目标。任何时候，我们都要“咬定青山不放松”，具有“愚公移山”的精神。每一名同学都要“学有目标，赶有方向”，具备现代化的专业知识和技能。

本次主题班会虽说达到了预期目标，但从班会的内容、过程来看还存在着一些不足。比如在某些方面材料收集的不够全面，形式还不够多样化，有个别学生干部的积极性还没有充分调动起来，学生讨论、交流的时间还不够多。在以后的主

主题班会活动中我将会努力克服不足，逐步提升主题班会的质量和效果。

中学生情绪管理班会方案篇六

主题班会是学校教育教学工作中的一项重要组成部分，它旨在引导学生树立正确的人生观和价值观，培养学生良好的道德品质和纪律意识。近期，我所在的班级也开展了一次以“主题班会纪律心得体会”为主题的班会活动，通过这次班会，我深刻领悟到纪律的重要性，也明白了要保持良好的生活纪律需要付出不懈的努力。

第二段：纪律的重要性

纪律在我们的生活中起着重要的作用。首先，纪律可以帮助我们建立正确的行为规范和价值观，使我们更加关注他人的需求，提高我们的集体意识和团队合作能力。其次，纪律可以培养我们遵守规则和制度的习惯，让我们顺利地融入社会，为未来的工作和学习打下良好的基础。再次，纪律还可以保障我们的安全和健康，在危机时刻让我们能够冷静应对，降低事故发生的概率，保护自己和他人的生命财产安全。

第三段：保持良好生活纪律的难点

要保持良好的生活纪律实属不易。首先，我们生活在一个信息泛滥、诱惑四起的时代，诱惑与挑战无处不在，要坚守纪律需要步步为营。其次，人性的弱点和惰性使得我们往往容易放松对自己的要求，陷入拖延和怠惰的状态。再次，我们的精力和意志是有限的，我们很难在面对多重任务和挑战时始终保持高度的纪律性。最后，由于周围环境的影响，我们可能会受到一些不良行为的引诱，容易脱离正确的纪律轨道。

第四段：如何保持良好生活纪律的方法

为了保持良好的生活纪律，在平时 and 我们可以积极培养自己的自律能力，树立明确的目标和规划，制定合理的时间安排和计划，避免拖延和浪费时间。同时，我们还可以结交一些纪律性强的朋友，相互监督，共同进步。在面对困难和挑战时，我们要树立正确的人生观，坚持并相信自己的目标，保持积极向上的心态，以克服困难，坚守纪律。

第五段：我的收获和体会

通过此次班会，我深刻认识到纪律对于我的成长和发展的的重要性。我明白了只有在良好的纪律之下，我才能高效学习、健康成长，并在未来的生活和事业中取得成功。我将努力培养自己的纪律意识，时刻保持警醒，严于律己，严守规则。我相信，通过不断的努力，我一定能够在纪律上取得进步，成为一个对社会有责任感的公民。

总结：

保持良好的生活纪律对我们个人的成长和社会的进步都是至关重要的。通过班会的参与和思考，我更加深刻地认识到了纪律的重要性以及保持良好纪律的难点和方法。只有我们不断努力，培养自己的纪律意识，提高自己遵守纪律的能力，才能更好地适应社会的发展和要求，实现人生的价值和理想。