

做时间的主人班会设计方案 易班班会心得体会(大全7篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

做时间的主人班会设计方案篇一

易班主题班会是一项旨在帮助大学生进行全面发展的活动。它不仅仅是一个能够促进师生交流，增强班级凝聚力的形式，更是一个促进思想启迪和心灵成长的平台。而本文将对参加易班主题班会的过程和体验进行总结和分析，并探讨它们对于个人心灵成长产生的重要意义。

第二段：了解主题班会

在易班主题班会中，主题侧重于围绕特定话题进行辩论、讨论、交流和反思。这种逐步深入话题的交流方式对于思想深度的提升和心理健康的促进起到非常积极的作用。此外，在活动过程中，学生们也将学习如何尊重和理解他人，以及在团队合作中如何更好地发挥自己的优势。

第三段：体会和感受

在我参加的那场班会中，我们的主题是“青春是一场旅行”。在活动中，我们分享了自己的青春故事和旅行经历。通过这些经历的分享，我们更加深刻地认识到了个人与他人之间的差异和相似之处，让我们更好地理解 and 关爱他人。此外，通过与他人的互动和交流，我也学会了如何更好地表达自己的观点，更好地与他人交流。这对我的自我认知和心理健康的

提升有着非常重要的意义。

第四段：对个人生长的影响

易班主题班会的意义在于它强调了学生的主动参与和思想启迪。通过活动，学生们能够提高自己的文化素质、思想品质和道德水平，同时也更好地理解 and 关心他人。在活动过程中，学生们积累了很多实践经验，也学会了如何运用交流技巧来解决个人生活和人际问题。这些能力将在今后的学习和生活中发挥着越来越重要的作用。

第五段：结论

在易班主题班会中，家人、朋友和社会的支持和鼓励都非常重要。同时，我们也要学会自我反省和持续改进自己。因为这一切，我们才能在未来的道路上更好地前行，做出更好的贡献。在未来的日子里，我会一直积极参加这样的活动，在个人成长的过程中发现更大的价值。

做时间的主人班会设计方案篇二

- 1、帮助学生尽快从舒适的寒假生活投入到紧张忙碌的学校生活中来。
- 2、对学生进行日常行为规范教育、安全教育,保证教学工作正常进行。

同学们寒假过得好！看到同学们的精神状态，心里很高兴。

请学生晒晒寒假的收获。读书、劳动实践、回家省亲……

和一个月前相比，同学们有了变化：个子长高了，皮肤变白了，收获多了，更加阳光快乐了。今天我们重回校园，寒假生活的悠闲与舒适要离我们远去了，我们要尽快的调节自己，

投入到新的学习之中，让梦想飞！

1、调整作息，按时到校.

提醒学生寒假已经结束，新学期开始，许多同学难免有些许早上起不来，上课没精神，全身乏力等症状。这主要是由于在家里懒得习惯了，一下子投入到紧张的工作中难免有疲劳感，这就要求同学们必须尽早调整自己的作息时间，适应新学期的工作和学习需要。

2、设定目标制定计划，开启新的征程。

做时间的主人班会设计方案篇三

近期，我们班级组织了一场以“突发事主题班会”为主题的班会活动。活动的目的是增强同学们对突发事件的防范意识，提高应对突发事件的能力。通过参与班会活动，我深刻认识到突发事件对个人和社会的巨大影响，也提醒了我要时刻保持警惕和冷静的心态。以下是我对这次班会的一些心得体会。

首先，这次班会通过讲解真实案例、演示应对措施等形式，为我们展示了各类突发事件可能给生活和学习带来的影响。无论是火灾、地震还是恐怖袭击，这些突发事件都可能对我们的生活造成不可预估的破坏。通过了解这些案例，我深刻认识到任何事情都有可能突然发生，我们必须时刻保持警惕，做好应对措施的准备。

其次，这次班会的主要目的是教育我们学会应对突发事件。在活动中，老师向我们演示了逃生技巧、自救方法等应对措施。我意识到只有平时积累相关知识，了解应对方法，并加以实践，才能在突发事件发生时保持冷静和应对的能力。同时，在演示中，老师还强调了团结合作的重要性，只有团结一心，互相帮助，我们才能更好地应对突发事件。

第三，班会活动还提醒了我对突发事件的应急准备意识。在活动中，老师强调了平时应该做好应急准备工作，如学会拨打报警电话、掌握灭火器的使用方法等等。这些看似简单的准备工作，却是我们在突发事件中减少伤害和保护自己的关键。只有通过平时的认真学习和实践，我们才能在关键时刻采取正确的行动。

第四，班会活动还加强了我对突发事件中心理素质的认识。在突发事件发生时，保持冷静的心态非常重要。在演示中，老师强调了不慌不乱、迅速判断形势的重要性。我认识到只有在冷静的状态下，才能更好地评估局势，做出正确的决策，并减少意外伤害的发生。

最后，这次班会也让我认识到突发事件防范责任的重要性。突发事件的防范不仅仅是个人的责任，也是社会的责任。我们每个人都应该积极参与到预防工作中，争取把损失降到最低。同时，我也明白了防范责任并不只是大型突发事件的防范，平时的小事情，如交通事故、意外燃气泄露等，我们都应该保持警觉和预见。

总结来说，这次主题班会在加强我们对突发事件的防范意识，提高应对能力方面起到了积极的作用。通过参与班会活动，我深刻认识到突发事件对我们生活和学习的影响，增强了我个人的防范意识。同时，我也明白了突发事件的防范责任是一种社会责任，我们每个人都应该积极参与其中。希望今后班级能开展更多类似的主题班会，让我们能更好地了解突发事件，提高自我保护意识和能力，为建设安全、和谐社会贡献自己的力量。

做时间的主人班会设计方案篇四

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？那是因为她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。

六、学生对主题班会的建议

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。

做时间的主人班会设计方案篇五

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。

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。

做时间的主人班会设计方案篇六

你的帕米尔高原上依然是群星闪烁。

当你的北国还是银装素裹的世界啊！

你的南疆早已到处洋溢着盎然的春色。

我爱你，中国！

女：我爱你敦煌飞天的曼舞轻歌，

杭州西湖的淡妆浓抹，

桂林山水的清奇秀丽，

黄山云海的神秘莫测。

我爱你，中国！

男：我爱你世界屋脊上布达拉宫的巍峨，

傣家竹楼前如水的月色，

吐鲁番的葡萄哈密瓜，

呼伦贝尔大草原上的羊群就像蓝天上飘动的洁白的云朵。

我爱你，中国！

女：我爱你青年人的热情奔放，

中年人的深沉不惑，

孩子们天真烂漫的笑脸，

老人们跳起的晚霞迪斯科。

我爱你，中国！

男：我爱你战国编钟奏出的古曲，

我爱你黄昏里紫禁城那层层殿宇，

我爱你夜色中现代建筑上辉煌的灯火。

我爱你，中国！

女：我爱你腾空的蘑菇云驱走了荒原的寂寞，

我爱你南极长城站传来的电波，

我爱你送走瘟神病魔的喜悦啊，

我爱你奥运史上零的突破。

我爱你，中国！

男：几度阴晴，几度离合，

女：几度舒缓，几度壮阔，

合：我爱你斗争、创造谱写的史册。

男：几番耕耘，几番收获，

女：几番荒芜，几番蓬勃，

合：我爱你血水、汗水浇灌的肥沃。

男：几多欢乐，几多枯涩，

女：几多失落，几多赢得，

合：我爱你坚韧、执着塑造的性格。

男：我爱你博大的胸怀，

我爱你恢弘的气魄，

我爱你祖祖辈辈，生生不息跳动的脉搏啊

我爱你，中国！

女：你是涅槃的烈火中飞出的金凤凰啊，

你是神州大地上舞动的巨龙。

你是东方的醒狮啊，

你是我们刚刚走过六十年风风雨雨的伟大的人民共和国，

我爱你，中国！

男：你经历了苦难与蹉跎，

女：你饱尝了屈辱与折磨。

男：你有愚昧和不足，

女：你有弊病与贫弱。

男：是的，我们不应妄自尊大，

但我们也绝不妄自菲薄。

女：我们思虑，我们焦灼，

男：我们奋发，我们开拓，

女：我们努力，我们探索，

男：我们跋涉，我们拼搏！

女：我们要让你古老的大地焕发出更加耀眼的青春的光泽，

男：我们要让你成为世界民族之林中繁荣、富强、文明、民

主的佼佼者。

合：我们为你骄傲

我们为你自豪

我爱你中国

做时间的主人班会设计方案篇七

碳中和是如今全球共同面临的一个大问题。随着工业化和城市化的发展，化石燃料的消耗导致环境问题不断加深，碳排放越来越成为了我们所面临的难题。在这样的背景下，我班在主题班会上进行了碳中和的主题学习，并深入探讨了如何减少碳排放，实现碳中和。以下是我的一些体会和心得。

第一段：班会活动解读

本次主题班会以“碳中和”为主题，全班共同探讨如何减少碳排放，实现碳中和。班主任向我们介绍了碳中和的概念，并通过多媒体向我们展示了一系列视频和图片，让我们更直观地了解了气候变化、自然灾害等环境问题的严重性。在了解了这些问题之后，我们一起展开了如何从生活和行动上减少碳排放的讨论。

第二段：意识的觉醒

在班会的过程中，我们深刻认识到了环保、节能、低碳的重要性，感受到了从个人、家庭、社区、城市、国家、全球的层面共同前行的意义。我们不应该把环境问题看成是别人的事情，而是每个人都应该共同关注和贡献行动力。我们开始去了解一些与碳中和相关的知识，并思考如何合理的利用好我们的生活资源，从而降低我们的碳排放，为环保事业贡献自己的力量。

第三段：实现碳中和的极大挑战

与我们一起行动的主体不仅仅是我们个人，更是整个社会，包括各行各业的企业。在实现碳中和的道路上，我们需要面对的不仅是我们个人行为上的限制，更是社会和政策上的支持。要实现碳中和，人类必须建立更多环保产业、低碳节能的技术，同时推出相关政策法规。现实中政府、企业、社会都需要把保护环境作为一项重要任务，如何真正付诸行动，是一个极大挑战。

第四段：我们应该如何付出行动

班级的讨论之后，我们也思考了自身的行动。对于我们而言，应该从小事做起，如节水、节能、减少废弃物等等。此外，我们还向身边的亲友推广相关理念，为更多人提供正确的行动指导。在了解了更多的信息之后，我们也参加了一些志愿者活动，如植树、环保清理等。在实际行动中，我们深深感受到了不断的改变和执着的意义，让我们更加有信心的投身于减少碳排放这项事业中。

第五段：碳中和目标的重要性

碳中和是一个长期性的目标。为人类和环境的久远，我们必须付出行动和努力。我们需要使我们的生活方式和生产方式更加环保和可持续。减少碳排放、实现碳中和是一项必经之路。我们相信在社会和政策的推动下，每个人都可以共同为意识觉醒，生活转变做出贡献。我们的身边，已经有越来越多的机构和人士，认识到了保护环境的重要性，支持了碳中和这一行动。我们接下来要做的，是积极响应并践行这个理念，为实现碳中和贡献自己的力量。

总之，通过本次主题班会学习，我们让大家认识到了碳中和的重要性，并且鼓励和帮助大家付出行动。我们需要花费更多时间去了解这些相关的知识，审视自身的生活方式，从考

从个人行为入手，采取低碳环保的生活方式，同时让碳中和理念在生活中不断流行，从而实现人与环境的健康共存在未来的日子里。