

# 最新纪律班会班会内容 航天班会的心得体会(优秀8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？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。

## 纪律班会班会内容篇一

作为一名对航天科技充满兴趣的学生，最近参加了一次以航天主题为主的班会。在这次班会中，我深刻感受到了航天科技的伟大之处，也受到了很多启发和感悟。以下是我对这次航天主题班会的心得体会。

### 第一段：班会前的准备

在班会前，我兴致勃勃地查找了一些关于航天科技的资料，并了解了NASA和中国航天等航天机构的发展历程和成果。我还查看了国际空间站等航天器的照片和介绍，更加深入了解了航天探索的过程和技术。这些准备工作为我更好地理解 and 体验班会内容提供了很大的帮助和支持。

### 第二段：航天展示和演讲

在班会中，我们班同学们展示了一些航天器模型和制作出来的科技制品，还有一些演讲和PPT的展示，其中包括天宫和中国航天发射的历史记录等内容。这些展示给我留下了很深刻的印象，特别是国际空间站的照片和实际展示，更加让我感到航天事业非常神秘和伟大。

### 第三段：专家讲座和观影

为了让我们更好地了解和学习航天科技，班会还邀请了一位航天科技专家为我们作了一次精彩的讲座，谈到了多个领域和难点技术的发展现状和前景展望。他的讲解生动形象，让我们感到对航天的认识和体验更为深刻。另外，还观看了一部关于太空探索的电影，看到了宇航员在宇宙中的生活和工作，更加增强了我对航天的向往和探索的热情。

#### 第四段：思考与启发

航天主题班会不仅让我们了解和热爱航天事业，更为重要的是在班会中我获得了很多思考和启发。比如，在生命的奇妙科学研究方面，航天科技也能为我们提供很多有益的知识；又比如在气候变化的治理方面，航天科技通过卫星更好地监控和管理地球上的变化。这些启发让我更明确了航天科技在我们未来生活中的重要性，更让我想深入学习和探索这个神秘的领域。

#### 第五段：心得和收获

通过这次航天主题班会，我收获了很多。不仅是知识的增加和认识的启发，更是对未来的探索和对科技的追求。未来，无论什么职业和生活中，我都会保持对航天科技的热爱和好奇心，希望有一天我能够为航天事业贡献自己的一份力量，让人类更好地探索更广阔的宇宙，为人类的未来生活贡献更多智慧和力量。

## 纪律班会班会内容篇二

一、主题班会内容：培养学生正确的坐姿，握笔姿势及认真书写的好习惯。

二、主题班会过程：

2、组织学生以小组形式进行讨论。然后由各小组代表汇总发

言。学生回答后教师总结：是的，要想写好字，正确的坐姿和握笔姿势都很重要。否则，轻者影响写字质量，养成不良书写习惯；重者影响生长发育、不利于身心健康。同学们正处于生长发育的关键时期，应该怎么办呢？用正确的坐姿和握笔姿势书写，不仅有利于书写的规范，也有利于学生的健康成长。

那怎样的坐姿和握笔姿势才是正确的呢？

（1）编写字口诀。把正确的书写姿势：坐姿及握笔的要点通过幻灯片、语言，详细生动形象地教给每一位同学，然后把书写姿势编成简单的口诀：，写字时，要做到□a坐姿，头正、身直、脚平□b握笔摆好‘三个一’，眼离书本约一尺，手离笔尖约一寸，胸离桌子约一拳□c心平气和，态度认真。‘让学生熟记成诵。把正确的坐姿和握笔姿势图在家长会上教会家长，把图和口诀印发给家长，让家长配合学校帮助学生养成良好的写字习惯。在平时的课堂教学中，做到每次写字前先念口诀，再练字，真正做到，练字先练姿’。

（2）查病果，治根本。对于学生写字出现的错误姿势，要反复抓，抓反复，引导学生亲自实践，找出不正确书写姿势的病果，方能治根本。如学生写字时常见错误执笔八例：笔尖太低、四指分家、靠点不对、拇指包笔、关节突出、毛笔姿势、勾腕执笔、抱拳锄地等让学生试一试，学生就会发现这样执笔是看不见笔尖的，为了看到笔尖，身体就得往前倾，头向左偏，时间久了，学生感到很不舒服。教师告诉学生这样不仅人易疲劳，而且容易造成近视和脊柱弯曲的姿势是，自杀‘和，自残’。再让学生体验正确的坐姿及握笔姿势，学生就容易改掉不正确的书写姿势。

（3）教师树立榜样，多鼓励。结合教学给坐姿及握笔姿势非常正确的同学拍照，展示给大家看，每节课都特别表扬书写姿势正确的，小明星’，让身边榜样的力量来影响学生改掉不良的书写姿势。（4）家长配合。把家长请进学校，让家长观

看学生现场书法比赛，一是观看自己孩子写字的姿势，二是让写字姿势正确的学生成为家长提醒自己孩子书写姿势的一扇窗户，每周家长反馈学生在家书写姿势正确率的情况。这样老师、家长、齐抓共管，会收到了良好的效果。

三、练习：教师让学生写字练习，并纠正不正确姿势，边练习边纠正。

四、全体总动员：万事开头难，坚持才能胜利！让我们从每天认真练字10分钟开始，让我们从每次都认真写作业开始！同学们，让我们立刻行动起来吧！

### 纪律班会班会内容篇三

“同学们，校园环境与我们息息相关，保护它也就是保护我们自己。希望大家从我做起，从现在做起，从爱护身边的一草一木做起，从身边的小事做起，养成净化、美化校园的习惯，做爱护环境的文明学生，做一个具有良好社会公德的人。” “良好的纪律是每个学校，每个人，每件事获得成功的保障，愿同学们养成文明守纪的习惯，与纪律同行，去实现我们每一个人的梦想。” “同学们，勤能补拙，勤是成功的关键。希望大家放眼明天，珍惜今天，勤奋努力地学。” „„以上是我班詹璧容、陈泽君、叶珊等同学分别在主持主题班会时的发言。而本学期这种由学生主持，人人参与的“群言堂”的班会课已以每周一次的“法定”形式纳入我班日常管理规程，成为我担任班主任工作的重要课题。因为让学生确定主题并主持班会，让我明白了新课程背景下的班会课必须“以学生为中心”，“以活动为中心”，才能充分发挥班集体的智慧和力量，让学生在集体活动中受教育、受熏陶，从而提高综合素质。可以说，这样的主题班会是新课改送给我的见面礼。

想以前上班会课时，要么是宣读学校印发的有关资料，要么是事先没准备，上台就东拉西扯信天游，兴致高时45分钟收不住，没兴趣半截就改为自习了。要不就是带着一肚子火，

上来就是一通指责训斥，态度激昂，言辞尖刻，学生则象沉默的火山。至于主题班会课，一学期虽说偶也有一两次，那也是自己总设计总代理，学生则是任自己摆布的木偶。想想自己站在讲台上时而慷慨激昂，时而和风细雨，自认为是动之以情，晓之以理，自我感觉特好，对学生无动于衷，表情冷漠，不以为然的态度也熟视无睹，从不觉得这有何不妥，总是一种随意的应付心理。若不是我及时赶上新课改这趟车，我也许还执迷不悟，不知还会白白浪费学生多少时间。记得本学期第一次让学生主持“化石资源共享”活动时，看到学生反应这么活跃、热烈，我就想到班会是班主任向学生进行思想品德教育的一种有效形式和重要阵地，若把语文课上以学生为中心的原则引到班会课中，充分发挥学生的主体性、最大限度地调动他们的积极性，对提高自我教育能力，自我管理能力及良好班风的形成定会产生不可低估的作用。特别是学生自己报名主持的“我的故事我来说”受到省课改组有关领导的表扬后，我刻不容缓地把学生命题并主持，人人参与的“群言堂”班会课列为班主任工作的重要课题。具体作法是：每周五放学后，有意主持下周班会课的学生要把自己确定的班会主题以书面的形式向我汇报；学生利用周末时间搜集资料，设计问题，理清思路，思考导语及过渡语句；周日晚修前把自己写的班会设计方案交给我；我筛选、确定、公布第二天班会课主持人名单，对一些需要同学们准备的问题，当晚通知学生。

每组织一次主题班会，都是很不容易的。需要学生及我这个班主任花费较多的时间和精力，需要有意主持班会的学生精心设计，仔细准备，需要我及时指导，认真督促检查、总结和深化。而且在整个过程中，我得提醒自己及主持人注意以下几个问题：、结合实际，确定主题。主题班会应当针对班级的努力方向，班中急需解决的中心问题而召开的，要把培养先进集体与培养具有良好道德意识、责任意识、情感意识、学有特长的学生结合起来，促使班集体在集体活动中不断发展，不断提高。避免主题的随意性和盲目性。如本学期我班根据本班及本校的实际，组织的班会就有《好好学习，实现

父母愿望》《遵守学校各项常规》《净我校园，美我校园》《遵守纪律，作名合格的定中人》《成功来自于勤》等。、形式新颖，环境育人。

即主题确定后，要根据学生的实际情况选择一个既新颖又实际可行的形式。既要有利于主题的表现，又要有利于更多的学生去参与，发挥学生的积极性，增长学生的才干。要变教师的一言堂为学生的讨论，让他们在智慧火花的迸发中体会快乐、探究真谛。同时还可以适当地布置教室环境。比如，在教室里的黑板上可用相应的字体或图案等等，以对班会的主题起到的烘托作用。

3、动员全班，严密组织。即在活动的设计、动员、准备、实施、总结的每一个环节中，要做到结构紧凑有条理，突出主题，又要以学生为主体，充分尊重和相信学生，放手发动学生，给每一个学生以动脑、动口、动手的锻炼机会、发挥学生特长，使他们在活动中增强责任感，自尊心和自信心。可以说，只有班级全体同学的共同参与才有可能达到预期的教育目的。、及时总结。即班主任在班会课结束时还作小结。小结要突出中心，肯定成绩、总结经验，指出不足，还可要求学生将本次班会写成日记或作文，使学生思想收获得以巩固和提高。如我班学生组织《净我校园，美我校园》的班会课后，纷纷向学校广播室投稿，呼吁全校师生增强公德意识和环保意识，告别随手乱扔垃圾的不良行为，养成净化、美化校园，从我做起的习惯。

5、巩固成果。班主任不要在班会活动一结束便放松了思想，不能仅仅满足于同学情绪激动，受到“很大教育”，而没有做到深入细致的落实工作。实际上，无论同学在班会活动上受到多大教育，心情如何激动，如果不把这些教育效果落实到日常学习和生活中来，这些效果便不能巩固下来。要知道一次成功的主题班会活动，学生受到的影响可能会持续很长时间，甚至会让他们终身受益。因而班会结束后要十分重视巩固教育效果这一环节。如我班组织《遵守纪律，作名合格

的定中人》《成功来自于勤》主题班会后，我及时掌握来自学生的信息反馈，分别对遵守纪律及勤奋学习的学生给予表扬，而对于表现比较差的，及时批评指正。会后坚持跟踪教育，尽可能使主题班会的成果发挥出它的效用。

## 纪律班会班会内容篇四

二、主题：感恩父母

三、班会目的：

- 1、让学生理解父母对自己无私的爱。
- 2、增加学生的责任感。
- 3、学会感恩父母，用实际行动回报家人。

四、班会形式：

学生演讲、朗诵、讲故事

五、班会过程：

(一)班主任发言：

慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归诗人孟郊的这首《游子吟》道出了母爱的无私与伟大。班级里有一大半的同学都是来自外地，在你们上交的周记里我经常发现思乡的影子。是啊，家是温暖的港湾，父母永远是我们可靠的臂膀。在家里我们可以无限宠爱集于一身，因为父母爱得无私，爱得深沉，父爱如山，母爱似水，我们依着坚实的大山，在流水的滋润下茁壮成长。可是，我也发现有一小部分同学视父母的爱为理所当然，一味索取而不懂回报。因为他们缺乏一颗感恩的心，今天我们来上一堂主题为感恩父母的

班会课，我希望能够唤醒你们那颗尘封的感恩之心。

下面让我们大家一起聆听\_\_同学的演讲

(二) 学生演讲(林晓雪同学的《感恩父母》)

同学们：

大家下午好！

今天我演讲的题目是感恩父母。同学们，我们从哪里来？听到这个问题，大家肯定都会说，是父母把我们带到世界上来的。是啊，十五年前的某一天，我们的父母用泪水和幸福的笑容迎接了我们的到来。但当我们来到世上的那一刻起，父母们却多了一项繁重的工作照顾我们。尽管这是一种沉重的负担，但父母们却毫无怨言地抚养我长大。为了给我们一个舒适的生活环境，他们总是那么辛苦，那么努力。小的时候，我总把这当作天经地义，因为我不了解，也不知道父母的辛苦。现在，我长大了，我知道该怀着一颗感恩之心去体谅父母，应该担当起，照顾、孝敬父母的责任。

当我生日的时候，我首先想到的就是要感恩父母，因为有了父母才有了我，才使我有机会在这五彩缤纷的世界里体味人生的冷暖，享受生活的快乐与幸福，是他们给了我生命，给了我无微不至的关怀。儿女有了快乐，最为之开心的是父母，儿女有了苦闷，最为之牵挂的也是父母。舐犊情深，父母之爱，深如大海。因此，不管父母的社会地位、知识水平以及其它素养如何，他们都是我们今生最大的恩人，是值得我们永远去爱的人。

然而，同学们，你们是否扪心自问过：我对父母的挂念又有多少呢？你是否留意过父母的生日？民间有谚语：儿生日，娘苦日。当你在为自己生日庆贺时，你是否想到过用死亡般的痛苦，让你降生的母亲呢？是否曾真诚地给孕育你生命的母亲

一声祝福呢?我们中国是一个文明古国，自古讲求孝道，孔子言：父母之年，不可不知也。一则以喜，一则以惧。也就是讲，父母的身体健康，儿女应时刻挂念在心。但据报道，今年北京某中学的抽样调查却显示：有近50%的学生竟不知道自己父母的生日，更谈不上对父母的生日祝福。同学们，或许一声祝福对自己算不了什么，但对父母来说，这声祝福却比什么都美好，都难忘，都足以使他们热泪盈眶!

孝，其为人之本也，一个只有懂得感恩父母的人，才能算是一个完整的人。同学们，让我们学会感恩父母吧!用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心去与父母交流，不要再认为父母是理所当然帮我们做任何事情的，他们把我们带到这美丽的世界，已经是足够的伟大，且将我们养育成人，不求回报，默默的为我们付出，我们就别再一味地索求他们的付出，感恩吧，感谢父母们给予的一点一滴。

在此，祝愿天下所有的父母安康!快乐!

班主任发言：非常感谢林晓雪同学的声情并茂的演讲，刚才教室里安静极了，我想大家都陷入了回忆当中，重温与父母之间的点点滴滴，那下面请几位同学谈谈发生在自己与父母之间的让你印象深刻的事情，或是父母说过的让你记忆犹新的话。

### (三) 学生交流说不尽道不完父母的爱

让学生自愿讲述发生在自己与父母之间的难忘的事情(三至五个同学发言)

### (四) 聆听散文《孩子，我为什么打你》

孩子，我为什么打你

毕淑敏

那一瞬屋里很静很静。那一天我继续同客人谈了很多的话，但所有的话都心不在焉。孩子，你那固执的一问，仿佛爬山虎无数细小的卷须攀满我的整个心灵。

面对你纯真无暇的眼睛，我要承认：在这个世界上，我只打过一个人。不是偶然，而是经常，不是轻描淡写，而是刻骨铭心。这个人就是你。

在你最小最小的时候，我不曾打你。你那么幼嫩，好像一粒包在荚中的青豌豆。我生怕任何一点儿轻微的碰撞，将你稚嫩的生命擦伤。我为你无日无夜地操劳，无怨无悔。面对你熟睡中像合欢一样静谧的额头我向上苍发誓：我要尽一个母亲所有地力量保护你，直到我从这颗星球上离开的那一天。

你像竹笋一样开始长大。你开始淘气，开始恶作剧面对你摔破的盆碗、拆毁的玩具、遗失的钱币、污脏的衣着我都不曾打过你。我想这对于一个正常而活泼的儿童，就像走路会跌跤一样应该原谅。

第一次打你的起因，已经记不清了。人们对于痛苦的记忆，总是趋向于忘记。总而言之那时你已渐渐懂事，初步具备童年人的智慧：它混沌天真又我行我素。

每一次打过你之后，我都深深自责。假如惩罚我自身可以使你吸取教训，孩子，我宁愿自罚，哪怕它苛烈十倍。但我知道，责罚不可以替代也无法转让，它如同饥饿中的食品，只有你自己嚼碎了咽下去，才会成为你生命体验中的一部分。这道理可能深奥，也许要到你为人父母时才会理解。

我从不用那些工具。打人的'人用了多大的力，便要遭受到同样的反作用力，这是一条力学定律。我愿在打你的同时我的手指亲自承受力的反弹，遭受与你相等的苦痛。这样我才可以精确地掌握数量，不至于失手将你打得太重。

孩子，我多么不愿打你，可是我不得不打你！我多么不想打你，可是我一定要打你！这一切，只因为我是你的母亲！

孩子，听了你的话，我终于决定不再打你了，因为你已经长大，因为你已经懂得了很多道理。毫不懂道理的婴孩和已经很懂道理的成人，我以为都不必打，因为打是没有用的。唯有对半懂不懂、自以为懂其实不甚懂道理的孩童，才可以打，以助他们快快长大。

孩子，打与不打都是爱，你可懂得？

班主任发言：这是一篇极其优秀的真挚的散文，因为她流露出了一个充满伟大母爱的母亲的心声，在座的同学在你们成长过程中我想极少数未被家长用武力手段教训过吧，要知道在你们怨恨他们的暴力的时候，家长的心里也在滴血，试问，还有哪一种痛比心痛更残酷。可怜天下父母心，他们过去所做的一切，现在所做的一切，甚至将来所做的一切无不是为了你们，而坐在教室里风吹不到雨淋不着的我们又将为自己的双亲做些什么呢？下面来听听古代人是怎么做的，他们是如何尽孝道的。（二十四孝中的故事）

## （五）学习孝的典范感悟古代孝子故事

### 埋儿奉母

郭巨，晋代隆虑（今河南林县）人，一说河内温县（今河南温县西南）人，原本家道殷实。父亲死后，他把家产分作两份，给了两个弟弟，自己独取母亲供养，对母极孝。后家境逐渐贫困，妻子生一男孩，郭巨担心，养这个孩子，必然影响供养母亲，遂和妻子商议：儿子可以再有，母亲死了不能复活，不如埋掉儿子，节省些粮食供养母亲。当他们挖坑时，在地下二尺处忽见一坛黄金，上书天赐郭巨，官不得取，民不得夺。夫妻得到黄金，回家孝敬母亲，并得以兼养孩子。

## 扇枕温衾

黄香，东汉江夏安陆人，九岁丧母，事父极孝。酷夏时为父亲扇凉枕席；寒冬时用身体为父亲温暖被褥。少年时即博通经典，文采飞扬，京师广泛流传天下无双，江夏黄童。安帝(107-125年)时任魏郡(今属河北)太守，魏郡遭受水灾，黄香尽其所有赈济灾民。著有《九宫赋》、《天子冠颂》等。

## 卧冰求鲤

## 恣蚊饱血

吴猛，晋朝濮阳人，八岁时就懂得孝敬父母。家里贫穷，没有蚊帐，蚊虫叮咬使父亲不能安睡。每到夏夜，吴猛总是赤身坐在父亲床前，任蚊虫叮咬而不驱赶，担心蚊虫离开自己去叮咬父亲。

## 涤亲溺器

黄庭坚，北宋分宁(今江西修水)人，著名诗人、书法家。虽身居高位，侍奉母亲却竭尽孝诚，每天晚上，都亲自为母亲洗涤溺器(便桶)，没有一天忘记儿子应尽的职责。

班主任发言：我们要感恩父母并不是说将来挣多少钱给父母花，盖多豪华的房子给父母住，其实就象刚才《二十四孝》里头孝子那样从日常做起，从实际做起，从细微的小事做起，持之以恒就足够了，我想这是大部分父母希望得到的，而我们往往被大愿望大志向所迷惑了，伸手向父母要钱成了将来更好的孝敬父母的必要投资，成了正当的合理的举措，因而不会太在意。但是这每一分的金钱下蕴涵了多少的内容我想大家应该好好想想。父母给我们以生命，尽最大努力给我们创造成长的一切良好条件，我们要学会感恩，感激他们无私的付出。下面就让我们在杨斌同学的诗朗诵中结束我们的班会。

## (六) 诗朗诵

### 感恩父母

我们沐浴着爱的阳光长大

我们滋润着人间的真情成长

多少次带着幸福的感觉进入梦乡

多少回含着感动的泪花畅想未来

11月的最后一个星期四是感恩节，虽然它已远去，但一颗感恩之心，一腔感激之情永驻心间。

常怀感恩之心的人是最幸福的

常怀感激之情的生活是最甜美的

学会感激感激我的父母，因为他们给了我宝贵的生命

学会感激感激我的老师，因为他们给了我无穷的知识

学会感激感激我的朋友，因为他们给了我克服困难的力量

学会感激感激我周围的一切，因为他们给了我和谐健康的成长空间

不要忘记说声谢谢

在我们的成长道路上，要感激的人太多太多，你最想感谢谁，就把感激的话写在感恩卡上。

有一个词语最亲切，

有一声呼唤最动听

有一个人最要感谢

有一个人最应感恩

它就是妈妈

妈妈的皱纹深了，她把美丽的青春给了我

妈妈的手粗了，她把温暖的阳光给了我

妈妈的腰弯了，她把挺直的脊梁给了我

妈妈的眼花了，她把明亮的双眸给了我

面对妈妈深沉的感情

聆听妈妈殷切的心愿

我们应该学会感恩，应该学会感激

但很多时候，我们习惯接受这种关爱，并且认为是理所当然。

渐渐忘记了感动，忘了说声谢谢。

妈妈的爱像一杯浓茶，需要我们细细品味。请欣赏小品《一袋饺子》

一袋饺子是微不足道的，但妈妈的爱却是感人肺腑的。

那么父爱就是一片海，给了我们一个幸福的港湾。

如果母亲的真情，点燃了我们心中的希望；

那么父亲的厚爱，将是鼓起我们远航的风帆。

拿什么来感谢你，我的父母！

父母的爱说不完、道不尽

所有的恩情我们铭记于心。

### (七)感恩父母信

由于课堂时间有限，我希望大家回去都能够写一封对父母的感恩信，然后由我帮你们保存，期末再还给大家。

### (八)小结

我想通过这次班会同学们能够懂得自己今后的努力方向，做个父母眼中懂事的孩子，要知道能够当他们的孩子是自己的福分。在学校就要勤学苦练，争取最优异的成绩，这是对他们最好的报答，但是千万要记得在家要多做些力所能及的事，因为孝从点滴开始，从你的一言一行开始。

## 纪律班会班会内容篇五

### 第一段：导入（约200字）

最近，我们学校组织了一次禁毒主题班会，由老师详细讲解了毒品的种类、危害和如何拒绝毒品等内容。听完讲解后，我深深感受到了毒品带来的危害，意识到自己要深刻认识到毒品危害的严重性。接下来，我将分享一下我的心得体会。

### 第二段：听讲后的反思（约200字）

在班会上，我们了解了许多毒品的危害情况，但是许多人可能没有真正了解毒品到底带来了哪些严重危害。我在班会之

后特意去查阅相关资料，了解到毒品除了对人体健康造成危害外，还会对家庭、社会造成严重伤害。掌握了毒品的相关知识，我们应该更加明确地认识到毒品带来的危害性，以及自己不应接触毒品的重要性。

### 第三段：毒品的危害（约300字）

毒品不仅会严重危害我们的身体健康，而且还会破坏人们的精神健康。有的毒品还会对脑部造成永久性损害，影响大脑的发育和智力。同时，毒品会使人们的思维混乱，做出随意决策，甚至有时还会危及他人的生命安全。同时，毒品的使用还会给家庭、社会带来严重的经济和心理负担，对家庭、社会和个人造成巨大的压力和负面影响。

### 第四段：如何拒绝毒品（约300字）

在我们日常生活中，避免接触毒品是非常重要的。但是如果遇到朋友提供毒品等情况，我们应该如何拒绝毒品呢？首先，我们应该自信、坚定地拒绝；同时，我们应该学会借口，例如“我不喝酒”“我正准备去学习”等等；再者，我们应该提前想好应对策略，防止忽然遇到毒品诱惑时心里没有底。最后，我们应该学会告诉那些对我们说服力较强的人理智拒绝毒品带来的危害。

### 第五段：结尾（约200字）

综上所述，毒品是一种极其危险的东西，它会给我们和周围的人带来极大的危害。作为一个青春期的学生，我们要强化自己的意识，做一个明智、健康和有责任心的人。同时，我们要向周围的人宣传毒品的危害，让更多的人了解毒品，拒绝毒品，共创健康和谐的生活。相信在我们努力下，学校、社会都会变得更加美好。

## 纪律班会班会内容篇六

班会主题：

如何背着“壳”前行

活动目标：

- 1、正确认识自己所背负的压力，初步形成主动磨练自己的意识。
- 2、树立自强进取的信念和信心，培养勇于承受压力的能力和乐观积极的生活态度。

活动重难点：

让学生初步形成主动磨练自己的意识，培养勇于承受压力的能力。

主题阐释：

现代社会迅速发展，升学压力、家长期望、自我期望等各方面压力纷纷压到学生的心头，如何引导学生正确对待压力，并培养自强不息的意志力成为现代学校德育的一个重要的内容。

课前准备：歌曲《蜗牛与黄鹂鸟》和《蜗牛》。制作课件。并提前将班会主题告知学生，要求学生对“如何对待压力”先做一定思考。

班会过程：

一、导入通过埃及的一个古老的传说引入：

有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞上去。另外一种动物就是蜗牛。

蜗牛到达金字塔顶，主观上是凭它永不停息的执着精神，客观上应归功于它厚重的壳。正是这看上去又笨又拙、有些负重的壳，让小小蜗牛得以到达金字塔顶。在登顶过程中，蜗牛的壳和鹰的翅膀，起的是同样的作用。

可是生活中，大多数人只羡慕鹰的翅膀，很少在意蜗牛的壳。就像我们羡慕别人能有某种天赋或特长而获得某些成就，却整天埋怨我们身上要背负太沉重的“壳”一样。

## 二、提出问题：

那么我们身上背负的“壳”到底是什么呢？学生讨论回答。教师稍作归纳。这“壳”能够搁下吗？（明确：人要生存就必然担负着许多责任和压力。）

## 三、讨论：

我们要如何背着“壳”前行呢？

看动画《蜗牛与黄鹂鸟》听歌曲，并要求同学们根据动画中的一些启示去归纳出自己的答案。

在学生发言后，用幻灯片展现三个小故事，并要求学生在故事中得出启示：

### 故事一：

德国法兰克福的钳工汉斯·季默，从小便迷上了音乐，他的心中有一个始终不变的奋斗目标——当音乐大师，尽管买不起昂贵的钢琴，但他能用钢板制作的模拟黑白键盘，练贝多芬的《命运交响曲》时，竟把十指磨出了老茧。

后来，他用作曲挣来的稿费买了架“老爷”钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最终成为好莱坞电影音乐的主创人员。他作曲时走火入魔，时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩“骂”他是“音乐白痴”、“神经病”。

他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐句，当作创作新曲的素材。有时他从梦中醒来，打着手电筒写曲子。汉斯·季默在第67届奥斯卡颁奖大会上，以闻名于世的《狮子王》荣获最佳音乐奖。这天，是他的37岁生日。

启示一：要能背着“壳”前行，首先要有明确的目标。

故事二：

美国伟大的励志成功大师拿破仑·希尔曾讲过这样一个故事：赛尔玛陪丈夫驻扎在一个沙漠中的陆军基地里，丈夫经常外出演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，奇热无比，又没有人和她聊天，周围都是不懂英语的墨西哥人和印第安人。

“两个人，从牢中的铁窗望去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”从此，赛尔玛决定在沙漠中找到自己的星星，她观看沙漠的日落，寻找到几千年前留下的海螺壳。

她和当地人交朋友，互送礼物，她研究沙漠中的植物、动物，又学习有关土拨鼠的知识，她把原来认为最恶劣的环境，变成了一生中最有意义的冒险，并出版了一本书《快乐的城堡》，她从自己的牢房中望去，终于望到了自己的星星。

启示二：要能背着“壳”前行，其次要有积极的人生态度。

故事三：

一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里

痛苦地哀嚎着。无奈之下，农夫决定把枯井填上。

当泥沙落到驴子的背上时，驴子停止了哀叫，把背上的泥土抖掉，站到了上面。就这样它居然一步一步的走出了枯井。

在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！那原本是埋葬驴子的泥沙，被他抖落到脚下，变成了走出困境的阶梯。

启示三：要能背着“壳”前行，还要有主动在艰苦的环境中锻炼自己的意识。

四、接下来，让我们念念励志名言

举例：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来/天行健，君子以自强不息/长风破浪会有时，直挂云帆济沧海/三分天才七分学，笨鸟先飞早入林/ 钟不敲不响，人不学不灵/ 世上无难事，只怕有心人 /书山有路勤为径，学海无涯苦作舟.

五、学生联系实际进行小结：

学生谈感想：

甲同学：人的青春是有限的，虽然我平凡，但我会燃烧我的青春，我要用学习的光芒点燃青春的火把。因此，我比较端正学习态度，掌握学习方法，有效地利用每一分每一秒。因为我坚信，有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

乙同学：我觉得学习有目标是很重要的，那才不会像无头苍蝇一样撞来撞去。我这个人就是这样，对自己的事情很有目标，玩的时候尽情的玩，学的时候我就能专心的学。每当我

取得成绩的时候，每当我能够站在台上领奖的时候我就心里很高兴，因为我觉得我没有给父母丢脸。但是爸爸对我说：笑在最后才是笑的最好。我知道我的成绩还不值一提，我将用最大的力量最大的信心去取得最好的成绩，同学们看我的吧！

## 六、班主任讲话：

同学们，雄鹰到达金字塔顶尖，靠自己的天赋和翅膀飞上去。而蜗牛肯定只能是爬上去。从底下爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来再爬、掉下来再爬。但是，同学们所要知道的是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界，它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。只要你上去了，就足以给自己留下令生命感动的日子。如果我们的生命不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。

人生是一个背着“壳”前行的过程。不管壳有多重，希望同学们能够像蜗牛那样，化压力为动力，凭借自己的执著和自强，爬上自己心中的金字塔。

## 七、宣誓(班级励志誓词)

选择大海，就去乘风破浪，

选择蓝天，就去展翅翱翔，

选择高三，就去勇敢进取。

面对挑战，我们毫不畏惧，面对困难，我们勇往直前，面对挫折，我们绝不低头，面对失败，我们从头再来。

敢于拼搏，用不懈争取进步；自强不息，用汗水浇灌理想；超

越自我，用奋斗放飞希望；永不言弃，用信念实现梦想。

努力！坚持！拼搏！成功！

站在高二的门口，面对高二的岁月，我们用青春的名义宣誓：

不负父母的期盼，不负老师的厚望，不做懦弱的退缩，不做无益的彷徨，奋斗二百天，让飞翔的梦在六月张开翅膀；奋斗二百天，让雄心与智慧在六月闪光。我们将带着顽强的微笑，去赢得志在必得的辉煌。有志者，事竟成，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，三千越甲可吞吴。

## 纪律班会班会内容篇七

[教学目标]：

- 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。

挫折对于不同的人有着不同的意义。法国大作家巴尔扎克曾说过：“苦难对甜菜是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是万丈深渊。”

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，但它能教会我们走得更快更稳，相信大家一定会越走越好！

## 纪律班会班会内容篇八

在我们的校园生活中，主题班会课是必不可少的。作为学生，我们每个人都需要参加主题班会课，并做好笔记，记录下重要的内容。而观看主题班会课对于我们来说也是非常必要的。在这篇文章中我将会分享我的观看主题班会课的心得体会。

### 第二段：关于主题班会的重要性

主题班会课不仅仅是老师灌输知识的地方，也是一个提高我们综合能力的机会。在参加班会课的时候，我们可以通过与同学们互动讨论，不断学习新的知识，提高自己的口语表达能力。同时，班会课还可以让我们更好地了解集体，培养团队协作精神，促进班级团结。

### 第三段：观看主题班会课时的方法

观看主题班会课时，我们需要保持专注。在观看的过程中，我们可以不断做笔记，记录下自己认为重要的内容。如果出现任何不明白的问题，可以通过互动讨论或者私下与老师交流来解决，这样的话可以加深自己对知识的理解。

### 第四段：观看主题班会课的收获

通过观看主题班会课，我获得了很多收获。首先，在课堂上我得到了其他同学的启发，通过他们的分享，我能够更深刻地理解主题班会所要表达的思想。其次，主题班会课也有助于我们形成良好的思维习惯和学习方式。通过观看，并做笔记、总结、交流，我们可以锻炼自己的思维能力和逻辑思维能力，提高自己的学习效率。最后，观看主题班会课还可以

帮助我们增强团队合作意识。班会上，我们可以与同学们分享自己的思路 and 看法，共同讨论，这可以加强彼此之间的友谊，也可以促进班级的团结。

## 第五段：总结

总而言之，观看主题班会课对于我们来说是非常重要的。通过这种方式，我们可以获得更多的知识，加深对团队合作的了解，增强团队合作精神。同时，通过记录、总结、交流等方式，我们可以提高自己的学习效率，并形成良好的思维习惯。相信在这个过程中，我们每一个人都会从中获得更多的收获。