

# 最新企业晋升个人述职报告 个人晋升述职报告(优秀8篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。方案能够帮助到我们很多，所以方案到底该怎么写才好呢？下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 自信班会设计方案篇一

105班的同学一直有上课不爱回答问题的特点，究其原因是怕出错、怕出丑、总认为自己能力不够，这显然是自信心不强的表现。进入初三以后面临毕业升学，学生中开始出现两极分化的现象，学生在学习上和心理上存有很多的困惑：成绩优秀学生心理压力过大；学习较差的学生有自暴自弃的倾向；在这种情况下自信心显得尤为重要了。通过自信心的问卷调查也发现部分同学缺乏自信心。针对这一情况，我设计了这节“我自信我努力我成功”的主题班会。希望通过这次班会，让班级成为一个充满自信，充满理想，努力拼搏的班级。

- 1、通过活动，使学生能够认识自我，接纳自我，建立自信心，以健康心态面对人生，迎接挑战。
- 2、通过这次主题班会，使同学们明确了人生的奋斗目标，增加了学习的动力和热情。
- 3、通过班会让学生认识到实现理想的路途充满艰辛，需要靠同学们脚踏实地，不懈地努力，才能实现心中美好的理想，使美梦成真。
- 4、让学生正确认识勤学的重要，端正同学对待学习的态度，并将真正的勤学贯彻到自己的生活中来。

- 1、进行自信心问卷调查，并进行统计。
- 2、学生准备搜集中外历史上有关自信的故事。
- 3、收集自己崇拜的名人名言，名人努力成功的事例。
- 4、收集歌曲《明天会更好》和《相信自己》的带flash动画的歌曲。

第一步：了解什么是自信、自信的重要性，学生讲自信的故事。

第二步：学生讲名人名言以及勤学的故事，懂得个人的努力是成功的关键。

第三步：总结发言，在歌曲《明天会更好》中结束

第四步：通过这堂班会活动，学生谈感悟，每人写一份学习计划，定一份学习目标。

1、自信心问卷调查，（给自己的自信打分，满分100分）。

2、主持人讲心理学家所做的实验的故事引入

同学们，让我们先一起来欣赏一个心理学家所做的实验：心理学家曾做了一个实验：将一只跳蚤放入杯中。开始，跳蚤一下子就能从杯中跳出来。然后，心理学家在杯上盖了透明盖，跳蚤仍然会往上跳，但是碰了几次盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。

提出问题：跳蚤还能跳出杯子吗？为什么？

学生a[]跳蚤跳不出杯子，罪有因为它知道上面有一个盖子。

学生b□跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤习惯了。

学生c□跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤失去了自信了。

主持人：是的，跳蚤失去了自信，跳不出杯子了。那么在我们的生活中，在我们的心理是否也有这样的一个盖子呢？这就是我们今天班会的主题：我自信我努力我成功。

3、学生根据心理学家的实验发表自己的见解。

主持人：提到自信我们并不陌生，那究竟该怎样给自信一个定义呢？

主持人：自信又叫自信心，是相信自己有能力实现自己愿望的心理，是对自己力量的充分肯定。

1主持人：自信很重要，但到底有多重要呢？或者说自信会给我们带什么好处呢？下面请欣赏小萍和小军同学带来的精彩故事《把斧头推销给小布什》和《齐白石画画》，我们注意从故事的主人公乔治·赫伯特、和齐白石身上去寻找答案。

小萍□xxxx年5月20日，美国一位名叫乔治·赫伯特的推销员，成功地把一把斧子推销给了小布什总统。布鲁金斯学会得知这一消息，把一只刻有“最伟大推销员”的金靴子赠与了他。这是自1975年以来，该学会的一名学员成功地把一台微型录音机卖给了尼克松后，又一学员跨过如此高的门槛。

布鲁金斯学会创建于1927年，以培养世界上最杰出的推销员著称于世。它有一个传统，在每期学员毕业时，都设计一道最能体现推销员能力的实习题，让学生去完成。克林顿当政期间，他们出了这么一个题目：请把一条三角裤推销给现任总统。八年间，有无数个学员为此绞尽脑汁，最后都无功而返。克林顿卸任后，布鲁金斯学会把题目换成：请将一把斧子推销给小布什总统。

鉴于前八年的失败与教训，许多学员知难而退。个别学员甚至认为，这道毕业实习题会和克林顿当政时一样毫无结果，因为现在的总统什么都不缺，即使缺什么，也用不着他们亲自购买；再退一步说，即使他们亲自购买，也不一定正赶上你去推销的时候。然而，乔治·赫伯特却做到了，并且没有花多少工夫。一位记者在采访他的时候，他是这样说的：我认为，把一把斧子推销给小布什总统是完全可能的，因为小布什总统在得克萨斯州有一座农场，那里长着许多树。于是我给他写了一封信，说，有一次，我有幸参观您的农场，发现那里长着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已变得松软。我想，您一定需要一把小斧头，但是从您现在的体质来看，这种小斧头显然太轻，因此您仍然需要一把不甚锋利的老斧头。现在我这儿正好有一把这样的斧头，它是我祖父留给我的，很适合砍伐枯树。倘您若有兴趣的话，请按这封信所留的信箱，给予回复??最后他就给我汇来了15美元。乔治·赫伯特成功后，布鲁金斯学会在表彰他的时候说：金靴子奖已设置了26年。26年间，布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员，造就了数以百计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为我们一直想寻找这么一个人——这个人从不因有人说某一目标不能实现而放弃，从不因某件事情难以办到而失去自信。

国画大师齐白石三十二岁时，还是一个默默无闻的乡村画师。那年他的家乡来了一位号称篆刻名家的文人，求他刻印的人很多。作画是需要用印的，可齐白石是木匠出身，不会篆刻，平时作画用的印章都是找人刻的。于是，他拿了一方寿山石去求那人刻枚印章，那人看也没看，就随手放在了一边，说让他过几天去取。

过了几天齐白石去取。那人退还石章说：“磨磨平，再拿来刻！”齐白石见寿石光滑平整，心下就很郁闷，但既然人家这么说，只好耐心打磨了很久再送去。谁知那人又是连看也不看，仍随手搁在一边。又过了几天去问，仍退还寿石，态度倨傲地让齐白石回去再磨。齐白石气愤之下，收回寿石，决

心自己学习刻印，以后再不因此受制于人。齐白石说干就干，没有刻刀，他就找到一把修脚刀动起手来，并连夜刻成一方印章。

第二天，齐白石把自己用修脚刀刻的这方印拿给别人看，没想到居然赢来一片夸奖声。从此他不断向方家请教刻印方法，并参用雕花手艺，慢慢地学起篆刻来。靠着这种不甘平庸的精神，齐白石最终成为集诗、书、画、印于一身的艺术大师。

试想，如果当时那个人爽快地把印章给齐白石刻好了，还会有自成一派的齐白石篆刻艺术吗？看来，即便是大师，潜能也要靠激发，但关键是你别自甘平庸。

主持人：谢谢小萍和小军同学的精彩讲述，下面请同学们讨论第一个问题（学生分组讨论）

学生a□乔治·赫伯特取得成功是因为他吸取了别人的教训，总结经验的结果。

2学生b□乔治·赫伯特取得成功是因为他不怕困难的结果。

学生c□他们俩取得成功是因为他对自己有信心，再加上他不怕困难，所以取得成功。

学生d□乔治·赫伯特取得成功是因为他敢于尝试。

主持人：同学们的认识都很正确，从中我们不难发现，乔治·赫伯特和齐白石成功的基础是他具有坚定的自信心。

#### 4、班主任总结自信的重要性

自信是一种力量，无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地，平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。“天生我材必有用”，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，

拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。可以说，人生中的任何一次成功，都是伴随着自尊自信取得的。以前我曾经听有的同学说，不是我没有自信，没有努力，是因为我爸妈给了我一个比别人笨的头脑，是这样吗？据统计：正常人只运用了自身潜力的2%到5%，也就是说，最成功的人只运用了自身潜力的5%，前苏联学者做了一个形象的比喻，一个正常人如果发挥了自身潜力的一半，那么他可以将叠起来几厘米厚的全苏百科全书背得滚瓜烂熟。因此，只要把我们的潜能发挥出来，别人能做到的事，我们自己也一定能做到。

5、歌曲欣赏：《相信自己》

6、看一段新闻

东方网2012年8月25日消息：据香港媒体报道，昨日的香港，奥运金牌光彩闪耀，金牌国手的分享精彩纷呈。奥运金牌代表团抵港访问，在香港无人不晓的“超级丹”林丹、伦敦奥运一炮而红的国产“飞鱼”孙杨、连夺2金的3米板“跳水皇后”吴敏霞，在记者会上真诚袒露内心世界，以自己的奋斗历程与港人互勉，林丹对“坚持不懈”和“努力拼搏”的阐述，吴敏霞的“自己强大，未来的路会同样好”的见解，孙杨“我们可以互相勉励”的信念，让港人动容鼓舞。

超级丹：不懈拼搏成功真谛说起自己的奋斗心得，3位奥运冠军尽显个性。一向予人“cool到爆”印象的林丹谈起自己的人生信念，坦言连续两届在羽毛球男单夺冠，全赖“坚持不懈”和“努力拼搏”的信念，自己才能拥有今天的成绩。他深信这两句“四字真言”对香港现时众多“追梦”青年来说，都是不可缺少的人生座右铭。

7、主持人：是呀，通过以上材料让我们知道：相信自己是成功的基础，但努力奋斗是成功真谛。无论学习、生活中，我们都会碰到挫折、失败或困难，我们如果勇往直前，不畏艰难险阻，努力拼搏，我们定会赢得成功。

## 8、同学们各自呈送的感言

同学a[]相信自己是最优秀的，相信自己是最努力的”，“坚信自己成功的人已经成功了一半。

同学b[]为了中考，我们全力以赴拼搏，我们把握生命里的每一分钟，无论结果怎样，我们都无怨无悔，因为我们拼搏了，我们是真正的英雄！

……. 主持人：未来在召唤，明天会更好，在新的起跑线上奋力拼搏吧，相信终点就在不远的前方，我们期待那震撼人心的美丽，我们期待那意想不到的辉煌！我们要把最美的风景带到山巅，体验登天的感觉！我们要把灿烂的笑容留到六月，品尝成功的喜悦！

主持人：希望以上赠言能成为在座每位同学的前进动力。

## 10、班主任带领全班同学宣誓：

为了迎接中考，我班制定了中考奋斗誓言，请大家起立，握紧右拳，跟我一起庄重宣誓：（主持人领一句，大家跟一句）

“相信自己，我是最棒的”

“我愿用坚定毅力战胜中考”

11、班主任布置作业：每人写一份学习计划，定一份学习目标。

## 自信班会设计方案篇二

一、活动全称：大学生如何自尊、自爱、自信、自强

二、活动地点[]b区106多媒体教室

三、活动时间：2011年3月13号晚上7:00到9:00

四、策划举办机构：经济管理系财务会计3班

五、参与人员：财务会计3班全体同学

六、嘉宾：何宇雁老师、团支部干事、谢佩丹师姐、蓝美芳

师姐、谢泽宇师兄、陈利凡师兄、、、、七、活动目的：教育

和引导广大学生树立正确的荣辱观、世界观、价值观，自觉成为“知荣辱、讲文明、促和谐”的模范，自尊自爱、自信自立、勤俭自强、勤奋学习、积极进取、立志成才，为建设和谐文明校园做出贡献。

八、班会准备：

1. 节目的准备：

(1) 主持人宣布班会开始

(2) 开场白：

自尊，就是要求我们，尊重别人，也尊重自己。当受到不公正的待遇，或者委屈时，我们要勇敢地站起来，为自己说不。每个人都是社会上平等的一员，我们的灵魂不可以遭到别人的践踏。当然，我们也要学会尊重别人，没有尊卑，每个人都是一样的。

自爱，要懂得爱自己，只有懂得爱自己，这样才会让你更好的懂得去爱别人，也会让自己的生活更精彩的。

自信，伟人说“自信是成功的一半”。一个自信的人，会让身边的人感到他的不同，充满活力，充满信心，怎么不能成功呢。那句话“不想当将军的士兵不是好士兵”，我想也是因为自信的原因吧，如果你连想将军的自信都没有，你怎么



可能当上将军。

自强，又想起了那句话“一个人的内心要强大，就具有抵御一切屈辱”，真的是这样，即使经历失败，即使生活都不顺心，别人不能够鼓励我们，但是我们要自强，学会自己鼓励自己，这样我们才能成功。

自尊，自爱，自信，自强这四个“自”，但愿我们都能够做到。

(3) 106宿舍大合唱“我们都是好孩子”

(4) 507宿舍表演歌舞

(5) 互动游戏“模仿明星表演”

(6) 李巧巧歌唱“蜗牛”

(7) 互动游戏“官兵捉贼”

(8) 刘舒芳演唱“素颜”

(9) 107宿舍表演小品

(10) 施茂泉演唱“水手”

(11) 互动游戏：写纸条送祝福

(12) 104宿舍大合唱“最初的梦想”

(13) 全班大合唱“隐形的翅膀”

2. 活动道具：奖品

九、班主任总结

十、班会结束

十一、各费用由班费支出

## 自信班会设计方案篇三

课前准备

学生预习、查阅相关自立自强的各类资料，教师准备材料，制作多媒体课件。

一、教学目的及重难点

（一）从教学内容的安排、职中中学生的特点出发，将具体教学目标定为

1. 了解自信自强是一种优秀的道德品质，让学生懂得自信自强的重要意义。
2. 激发学生自信自强的热情，主动培养自信自强精神。
3. 教育学生在生活中克服依赖心理，立志进取，坚韧磨练，养成自信自强的品质。

（二）教学重难点分析

本课教学重在让学生理解自信自强的含义和精髓，从生活中的多个角度感知自信自强的鲜活例子，体会无论大小事都需要我们有这种精神和毅力，对于如何将自信自强的这种精神落实到以后的学生和生活中。

二、教学媒体ppt

三、班会时间2011年11月10日星期四第三节

#### 四、参会班级高一三班学生

#### 五、导入

开篇以零点乐队的歌曲《相信自己》导入，从歌词与图片中调动学生的激情，感受一种凡事总有苦难与波折，人生应当学会克服困难，人的一生都将离不开一种最珍贵的品质——自信自强。

#### 六、自信自强的涵义

##### 1、首先展示一段诗句，了解“自强不息”这个词

出自《易经》：“天行健，君子以自强不息。”其意是天上的日月星辰是不分昼夜的，人应该效法天，积极进取，永不停息。

##### 2、什么是自信？

自信是发自内心的自我肯定与相信。自信本身就是一种积极性，自信就是在自我评价上的积极态度。

##### 3、什么是自强？

自强意味着自力更生、奋发图强；意味着在困难面前知难而进，顽强拼搏。

#### 七、现场调查

你是否自信？

1. 认为自己长得帅（漂亮）吗？

2. 认为自己是班级中出色、不可缺少的一员吗？

3. 遇到困难和挫折会解决，认为自己能把事情做好？
4. 在学习过程中充满自信吗？
5. 认为自己与同学相处很融洽，很受欢迎吗？
6. 认为自己的事情自己能够完成？

总结：通过现场调查，调动学生的积极性，让他们参与其中，发现自己存在的问题，从而体会到以后自己该怎么做，自我反省。

## 八、自信自强的事例展示及如何自信自强

1. 鼓励学生卡片上写下自己自强自信的亲身故事，赞美自己的优点。教师通过展台进行展示，提升学生的自信心，鼓励同学之间相互学习如何自信自强。
2. 通过ppt展示和讲解自信自强的方法。

## 九、诗歌朗诵

观看ppt，师生共同朗诵诗歌，鼓舞师生

## 十、教师总结，以《自强不息》结尾。

缺乏自信的人，不可能有远大的目标和对未来的美好憧憬；  
缺乏自信的人，不可能在人生的道路上顽强拼搏、坚忍不拔；  
缺乏自信的人，不可能让自己的生命潜能得到充分的挖掘和释放；  
缺乏自信的人，不可能享受到由成功带来的体验；  
缺乏自信的人，不可能在生命流动的旋律中谱写出辉煌的乐章；  
通过今天的主题班会，我们知道了原来自己也有那么多的优点，我们也知道了自强就是靠自己的劳动生活，不依赖别人；  
自强就是不安于现状，勤奋、进取，依靠自己的努力不断向

上。自信自强是一种良好的品质，一种可贵的精神。生活中难免有艰辛坎坷，但是不管环境多么恶劣，哪怕只有一滴水，一粒土，也要顽强的坚持，根深深地扎下，执着追寻阳光，像树一样成长，实现自己最高的理想。

## 十一、课后作业安排

写一篇心得体会，谈谈自己的所思所想。

## 自信班会设计方案篇四

：学生到了高三，学习压力过大，而面对半年后的高考，很多学生总是认为自己没有能力考上大学，对自己放松了要求，学习、纪律、卫生、间操等方面极其松散，把一切都看的无所谓。鉴于这种情况，特召开此次班会。

1、通过本次活动，让学生了解自信在自己的学习、生活中的重要作用，引导学生的心理向健康方向发展，正确看待生活中的正确与失败。

2、使学生掌握树立自信心的方法，不断调整自己，树立自信。

1、搜集有关自信的故事。

2、学生准备才艺表演。

一、揭示主题，宣布活动开始。

学生：因为小时候每一次想站起来都站不起来，他就觉得自己永远也不行了。

教师：过去一次次的失败告诉它不行。其实它现在行不行？

学生：行。

教师：大象的不自信，在我们许多同学身上也看到了。今天我们主题班会的主题就是《自信才会成功》。希望同学们在这节课上能有所收获，真正地感受自信的魅力。

## 二、问卷调查

问卷调查：

- 1、你认为自己漂亮/英俊吗？
- 2、你能成为班级中出色的一员吗？
- 3、你认为是班中不可缺少的一员吗？
- 4、你是否总是担心做不好某一件事情？
- 5、你是否能实现你心中的理想？

甲：自信如笔，书写着我们成功的篇章。自信如光，指引着我们前进的方向。

乙：自信如犁，开垦出我们美丽的田园。自信如火，燃起我们心中的希望之光。

同学1：自信就是要相信自己，遇到困难不能轻易退缩。

同学2：自信就是要相信自己一定行，但也不能遇到什么事都显得很自信，那就变成自大了。

同学3：那如果干什么都觉得干不成，那就成了自卑了。

甲：那自卑、自大、自信各有什么特点呢？

同学1：自卑就是过低地评价自己，看不到自己的优点。

同学2：自大就是过高地评价自己，看不到自己的不足。

同学3：自信就是正确地评价自己，既看到自己的优点，也看到自己的缺点。

甲：只有相信自己，才能激起进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能最大限度地挖掘自身的潜力。

乙：那么，怎样才能培养自己的自信呢?让我们一起进入：

三、榜样篇。

观看姚明等介绍

1. 华梦羽同学成语接龙.

2. . 焦立萌同学唱歌

3. 程莲同学的跳舞.

乙：这些同学真切的表演给我们带来了笑声，相信给我们带来最多的是启发与动力：掌握一技之长，就增添一份自信。

四、方法篇。

六、老师讲话：同学们，你们的主题班队会开得非常成功，使我也充满了自信。请大家记住自信是成功的第一秘诀，只要你们扬起自信的风帆，就一定会有非凡的成就，相信你们一定能行!相信你们最棒!

## 自信班会设计方案篇五

xx区礼嘉中心小学三(4)班全体学生

自从接任这个新班半个学期后，对这班学生的了解、观察，发现这班大多数学生不敢参与学校开展的各项活动，即使是有某方面特长的同学，总怕出丑，总认为自己的能力不够。学生中时常有产生不自信的现象，针对这一情况，特开展一次《我自信，我成功》主题班会活动。

1、让学生掌握什么是自信，自信的意义，以及培养自信的方法

2、使学生能够认识自我并了解自身的优点、长处，建立自信心。

3、通过名人自信的故事，自己身边的人，从他们身上找到自信，帮助学生形成向上、乐观、充满自信等健康心理。

1、提前一周左右，布置全体学生参与收集古今中外名人自信的故事。

2、制作ppt课件，内容包含自信定义，增强自信方法，故事图片等。

3、布置教室，黑板上写好活动主题，墙壁张贴有关自信的格言警句。

## 五、活动形式

讲故事、集体唱《明天更美好》、讨论交流等

## 六、活动分工

1、主持人甲由中队长张黎、乙由学习委员韦丽婷担任。集体唱由文艺委员王冰琦负责。

2、讲故事由班级小故事员、各小队长担任，并且全体学生参



与讨论交流等。

40分钟左右

1、主持人开场白

2、什么是自信

请同学谈谈自己如何理解自信。

自信：是一个人对自我的积极态度，是对自己能力的充分估计和肯定，它的表现是活泼、坦诚、虚心、大度、勇敢。

3、自信带来的好处

请故事大王上台为大家讲《小泽征尔》的故事。

操作步骤：先请故事大王讲故事，然后回答问题，再体会自信带来的好处。

4、名人自信榜样示范

请各小队长上台说说你心中名人自信的简短故事。

操作步骤：班主任点击多媒体展示故事画面，然后说名人自信故事，等七个小队长都讲完故事，最后启发要以名人自信为榜样。)

5、建立自信心方法

主持人给大家介绍增强自信心的七种方法。

操作步骤：先主持人点击多媒体展示字幕，再学生齐读

a□善于发现自己的长处□b□给自己一个微笑□c□学会积极地自

我暗示[d]学会自我激励[e]感受别人的欣赏[f]成功的体验[h]充实自我，提高自身素质。

## 6、主持人收尾

操作步骤：主持人讲话，再请班主任讲话，然后学生齐唱歌曲

## 7、结束阶段

主持人甲乙(合)：我们宣布：三(4)班《我自信，我成功》主题班会到此结束。谢谢大家！

# 自信班会设计方案篇六

设计人：上渡办事处中心学校 邹智辉

活动背景：初一新生，刚到一个新的集体，面对的是新的同学新的挑战，功课的'增多，竞争对手实力的增强，都会给他们造成巨大的压力。这个时候，迫切需要引导他们更清楚地认识自己，树立信心，来面对新的生活。

活动目标：1、让学生更了解自己，相信自己。

2、让学生更了解同学，相信同学。

3、引导学生树立自信的信念，激发学生积极向上的动力，树立远大理想。

过程与方法：游戏、自我探索、音乐激励、教师引导等方式的结合，以学生活动为主体，引导学生发现自我、积极发展自信心，勇于超越自我，实现梦想。

活动准备：多媒体课件 学生用活动记录 彩色小纸片 礼品盒

活动流程：

一、 游戏：趣味报数

设计意图：活跃气氛，请学生上台表演，引出主题

二、 引导学生一步一步树立自信心

方式：活动1——小小动物园

活动2——“我是谁？”

设计意图：引导学生更好地认识自己，认识自我是发展自我的基础。

第二步：悦纳自我

方式：活动——收获“糖弹”。

游戏——拍手游戏

设计意图：收集优点，挖掘潜能，提升学生自信力。

第三步：自我肯定

方式：活动——唱出最棒的自己

设计意图：鼓励学生大胆赞美自己，勇敢展示自我风采

三、 在日常生活中，如何培养我们的自信？

方式：教师方法介绍

设计意图：把训练带到生活中去，从而更有效地增强学生的自信心。

## 自信班会设计方案篇七

a□同学们，你知道快乐是什么意思吗？一般字典上对快乐下的定义多半是：觉得满足与幸福。德国哲学家认为：“快乐是我们的需求得到了满足”。的确，快乐是一种美好的状况，也就是没有不好或痛苦的事情存在，你觉得个人及周围的世界都挺不错。可是同学们，你有想过如何去获得快乐吗？今天就让我们在班会中去寻找答案吧！

b□1.7班“快乐与自信”主题班会现在开始。

请班长讲话：

有人说：“成功就是成为的你自己。”也许你会说没有成功的感觉，那么请问：今天你按时到校了吗？今天你交作业了吗？今天你在班上履行了什么义务？……其实，这一个个肯定的回答就对应着你的一次次的成功。古今中外凡是有成就的人，都有一条成功的秘诀，那就是“自信”。他们对自己的才能、事业和追求，充满必胜的信心。然而，我们不少同学却缺乏自信，有的甚至自卑，总觉得自己不如别人。当受到周围同学的轻视、嘲笑和侮辱时，这种自卑心理又大大加强。因此，我们要积极参加集体活动，有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的同学进行交往，感受他人的喜怒哀乐，跳出个人心理活动的小圈子，调整自我评价，提高自信心。有些同学，学习生活不快乐，可能是对一些无奈的事生闷气。然而，必须清醒地认识到，有些事是我们无法改变的。明智的选择是坦然地接受它们，找回快乐。在学习生活中，我们要有勇气来改变可以改变的事情，要有度量接受不可改变的事情，要用智慧来化解学习生活中遇到的一切难题，我们一定能快乐无比。快乐、自信、成功是一个良性循环。我们能从成功里得到自信和快乐，从自信里得到快乐和成功，从快乐里得到成功和自信。祝同学们永远快乐，永远自信，永远成功！

### （一）探究快乐：

a□一个幼小的生命在母亲十月怀胎的孕育下，诞生在这个繁杂但却充满爱的世界里。它用一双童稚的目光审视着这个给它带来无限的爱和美好东西的世界。在它后来成长的过程中，一次次心灵的震撼，使它感受到了这来自人世间的爱在构成了人生那绚丽多姿的光环。

b□有句话说：快乐是一天，不快乐也是一天，为什么不天天快乐呀？请谈谈你对这句话的看法。（自由谈）

### （二）友情互助：

a□每个人都有烦恼，但并非人人都不快乐。快乐也不依赖财宝，有些人只有很少的钱，但一样快乐。也有些人身家丰厚，但也不见得终日笑口常开。人们能否一生都保持快乐，愉快地生活呢？我现在想做一个现场调查，请同学们举手表示。请觉得自己是不快乐的同学举手个；请觉得自己是快乐的同学举手有个。

b□我们先请感觉自己不快乐的同学谈谈你为什么快乐？  
（请5位）

a□快乐的同学，你能谈谈如果你遇到这样的烦恼是怎样做的吗？（请5位）

b□那么我们学校的老师平时是怎样帮助同学们解决烦恼的呢？让我们来宋老师的介绍吧。

### （三）体验

a□在我的心目中快乐是一种心情、一种感觉。同学们，你认为什么是快乐？（自由谈）

b□接下来，让我们来看看情景再现：我的一天□ab剧）

a□怎样才可以解决刚才同学所遇到的烦恼？请大家一起来为他出谋划策

a□我想，现在大家一定知道当我们受了委屈，不快乐以后该怎样想，怎样做了吧□b□宋老师，你还有什么好的方法？可以教教我们吗？（宋老师介绍方法，并带领同学们做游戏）

自信方法：

### （一）挑前面的位子坐

你是否注意到，无论在教学或教室的各种聚会中，后排的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

### （二）练习正视别人

不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到什么我不希望你你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。

正视别人等于告诉你：我很诚实，而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。

### （三）把你走路的速度加快25%

观察人们走路实在是一种乐趣。这比看\*便宜得多，也更有启

发性。

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。

普通人有“普通人”走路的样子，作出“我并不怎么以自己为荣”的表白。

使用这种“走快25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

#### （四）练习当众发言

拿破仑·希尔指出，有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。

在会议中沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我什么也不说。而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让你们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次这些沉默寡言的人不发言时，他就又中了一次缺少信心的\*了，他会愈来愈丧失自信。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的“维他命”。

不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，也许是评论，也许是建议或提问题，都不要有例外。而且，不要最后才发言。要做破冰船，第一个打破沉默。也不要担心你会显得很愚蠢。不会的。因为总会有人同意你的见解。所以不要

再对自己说：“我怀疑我是否敢说出来。”用心获得会议主席的注意，好让你有机会发言。

游戏：介绍自己、介绍自己的好伙伴

a□小朋友有吃不完的巧克力是快乐的；学生得到老师的赞赏是快乐的；一个人得到另一个人的理解，是快乐的；做工的人领到自己本应该得到的那份薪水时，也是快乐的。快乐有许多，很可能每时每刻都在我们身边发生。即便是一个流浪街头的疯子，有哪个好心人给了他一碗饭，从那喜滋滋的神态，也可以看出他这时候很快乐。我想，人对生活的要求不同，对快乐的感觉和理解也不一样。可是在这里我想要告诉同学们，你自己的自信就能够让你快乐。

a□现在让我们一起来读读自信与快乐小儿歌。

自信少年课堂礼仪儿歌

上课铃响进教室，

学习用品摆整齐。

师生问好懂礼貌，

假如迟到喊报告。

认真听讲勤思考，

学会倾听和交流。

争做自信好少年！

b□每一朵想盛开的花苞，都能开出灿烂的娇艳花朵。



每一棵想成长的树苗，都能成为茂盛的参天大树。

每一片想漂流的云，都能看到世间的美丽风景。

每一束微弱的光线，都能照亮心里的所有角落。

a□请班主任小结

（四）班主任小结：

1、同学们，此次班会活动开展得非常成功，通过班会，同学们学到了获得快乐的方法，老师非常高兴。同学们积极思考，勤于动手动脑，解决了在日常生活与学习中出现的一些让自己烦恼的问题，祝贺你们又增加了自信，让自己阳光起来，同时也希望你们把今天学到的、悟到的用到学习生活当中去。

2、在此次活动中，孩子们发挥了各自的优势，做到了团结协作，互帮互助，这是一个非常好的现象。作为你们的班主任老师，我为你们感到骄傲，愿我们的生活都充满着阳光，愿快乐永远伴随大家！

a□1.7班“快乐与自信”主题班会到此结束。

## 自信班会设计方案篇八

a: 各位尊敬的嘉宾，老师们

a: 各位亲爱的同学，朋友们

ab□大家晚上好！

a:一年前的8月，我们离开家走向立人路途中，我们有过不安，有过期待，有些憧憬，又有些忐忑，而这一切的一切在踏进立人的校门时，都化为一阵欣喜的感叹刻进了我们的内心，

啊，这里就是我们这一年的家。

b: 这一年来，或者有不满意，或者也有些不尽人意，但这世界上怎么会有完美的事情呢？尽管如此对于我们自己的学校，我们还是心存喜爱，心存感恩的。学校给予我们的学习机会，给予了我们重生的机会，给予了我们相遇的机会。

a: 距离高考只有30多天，这时的同学，也许惊慌，也许茫然，也许徘徊。前不久的“省质检”考试，让部分同学清醒地认识到了自己的理想与现实的差距，故而产生了心灰意冷前途无望的悲观心理。

b: 如何让同学尽快重拾自信全身心地投入到高考复习备考是一个迫在眉睫的话题。实践证明，通过自信教育，可以创造高考一个又一个的神话，自信教育是学习的动力和源泉，只有自信的学生才能接近成功，创造神话。

a: 所以我们将“自信创造奇迹，拼搏书写神话”确定为此次高辅班会的主题。只要明天还在，只要阳光依旧，就不要悲哀，就不要徘徊，冬雪终将悄悄融化，春雷定将滚滚而来！

b: 从现在开始今后30多天，是高考成败的关键。这30多天的努力可能意味着你考入梦寐以求的大学，从此掀开辉煌的人生篇章！

那么接下来，让我们来看看一段视频。

播放励志短片《十年后的你 会感谢现在的你 还是后悔现在的你》

-同学踊跃发言

b: 谢谢同学们的精彩发言。我们无法确定十年后的自己会是怎样，所以我们现在要做的便是树立远大理想，坚定自我信

念。既然梦在前方，那么努力追求便是。要相信，一切都是最好的安排。说到树立理想，这是我们创造奇迹的第一步，很多人觉得生活很迷茫，那是因为你没有目标。一艘没有目的地的轮船，任何方向对它来说都是逆风。那么树立目标之后，要怎么做呢？对，永不放弃。请大家欣赏第二个短片。

### 播放励志短片《永不放弃》

a□如大家所见，布洛克背着160磅的队友走完了全场，震惊了所有人。人的潜力有多大谁都不知道，不逼自己一把你永远不知道自己有多优秀。永不放弃是一种态度，更是一种精神，做到坚持，才能成功。接下来我们有请同学们来谈谈看完短片的感想。

### 同学踊跃发言

b□谢谢同学们的精彩发言□xx同学说得对，我们要学会感恩。一个会感恩的人才是有用的人。在这里我希望大家能用热烈的掌声感谢在场的所有老师，谢谢老师们含辛茹苦的栽培。

（掌声）回到刚刚的短片，人之所以能，是因为相信能。所以，不要把自己的能力限制在一个范围内，谁知道你的潜力到底有多大呢？试想一下，如果布洛克没有蒙住眼睛他能走多远，50码？40码？或许他只能走30码，又或许他连30码都走不到。结果呢，布洛克走完了全场。所以，在这里我送给大家一句话：盲目使人勇敢，如果感到害怕，那就闭上眼睛前进吧。

a□人生的路途不会一帆风顺，我们总会遇到许多挫折。每一个成功人士都有一段属于自己的沉默时光，每一个班级里的尖子生也都是那些平时埋头学习的人，正是他们的默默拼搏和努力，才有今天的成就。我觉得我们要少点牢骚，少点抱怨，你的辛苦，你的委屈，你的失意和不甘，只有他日飞黄腾达时在酒桌上娓娓道来才动听。现在要做的，是默默的改变自己。不鸣则已 一鸣惊人。

我们希望通过此次班会，帮同学们解决一些当前的困扰，正确认识压力，调整面对压力的心态，为高考做好充分的准备。同时也希望今天的班会课能让大家树立勇攀高峰的自信心，鼓起战胜困难的勇气。面对高考，面对高辅紧张、高强度的生活，同学们产生了许多困扰，总结起来有以下几点

接下来我们有请简老师跟大家谈谈如何面对困扰，大家掌声有请。

班主任发言

## 自信班会设计方案篇九

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自己在各方面都不行，所以我们设计了这次“我能行”的主题班会，来增强学生的自信心，从而增强其自我效能感。

1、全班同学预先学会《相信自己》和《永不退缩》，男生学会唱《男儿当自强》，女生学会《每一步》，1—4小组分别学会《奔跑》《真心英雄》《海阔天空》《我的未来不是梦》这几首歌，并准备这几首歌的vcd

2、主持人四名(两男两女)预先写好台词和串语，写关于自信对联一副。

3、第1小组(女)准备自信演讲稿2—3篇，第2小组(男)准备关于自信的小品，第3小组(女)准备关于自信的故事3—4则，第4小组(男)准备关于自信的诗歌散文2到4首(篇)。

(一)开始

1. 主持人(四名)：(出场前多媒体屏幕上显出：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二雄关终属楚。苦心人，天不负，卧薪尝

胆，三千越甲可吞吴!)(女a)没有什么能让我们心慌，(男a)没有什么能把我们阻挡，(女b)我们年青我们轻狂，(男b)即使前面是万丈深渊，(齐)我们敢拼敢闯!(女a)亲爱的同学们，“我能行”主题班会现在开始。

2、文娱委员起音齐唱《永不退缩》(同时放出该歌曲的音乐)。

## (二) 自信演讲

1、主持人女a□就算我现在什么都没有，擦掉了眼泪还是抬头要挺胸，面带笑容不气馁往前冲，我越挫越勇我永远不退缩。下面请听第一小组同学自信的演讲。

2、第一小组a生：“我自信，我能行”演讲。

3、第一小组b生：“告诉世界，我能行”演讲。

即使再小的帆也能远航，随风飞翔有梦作翅膀，敢飞敢做勇敢闯一闯(组长领唱《奔跑》，同时放出该歌曲的音乐)。

## (三) 自信小品演出

1、主持人男a□人生最大的损失，莫过于失掉自信心了。有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。下面请听第二小组自信小品演出。

2、第二小组a生：生命不会贬值故事小品演出。

3、第二小组b生：战胜自卑故事小品演出。

4、组长：把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。(组长领唱《真心英雄》，同时放出该歌曲的音乐)

#### (四) 自信故事演讲

1、主持人女b□信心比天重要，缺乏信心并不是因为出现了困难，出现困难倒是因为缺乏信心；谁中途动摇信心，谁就是意志薄弱者。下面请听第三小自信故事演讲。

2、第三小组a生：身残志坚的张海迪。

3、第三小组b生：坚强自信的罗斯福

4、第三小组c生：棒球小孩的故事

5、组长：每把汗流了，生命变的厚重，走出沮丧才看见新宇宙，才将命运的所打破，狂风暴雨以后，转过头对心酸一笑而过(组长领唱《海阔天空》，同时放出该歌曲的音乐)

6、主持人女b□努力、为要走好我每步，行尽了许多的崎岖路，还前去、才能知境界更高；岁月、在我身边笑着逃，道路段段美好，总是血与汗营造，感激心中主宰，每段道路为我铺；凭自信努力做，要得到的终得到，以后就算追忆也自豪，和平宁静快乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一起自信地唱出《每一步》吧(女生齐唱《每一步》，同时放出该歌曲的音乐)。

1、主持人男b□自信是一根柱子，能撑起精神的广漠的天空，自信是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影！凡事总要有信心，老想着“行”。要是做一件事，先就担心着“怕咱不行吧”，那你就没有勇气了。我们不论何时何地一定坚信：天生我材必有用。

2、第四小组生a朗诵：《酬乐天扬州初逢席上见赠》（刘禹锡）

3、第四小组生b朗诵：君不见黄河之水天上来，奔流到海不

复回……《将进酒》(李白)

4、第小组全体朗诵：言志——志难挫，鹰击长空万里阔。万里阔，力挽北斗，气吞日月……《忆秦娥十首》(《诗词三百首》 白玉)

5、组长：我知道我的未来不是梦，我认真的过每一分钟；我的未来不是梦，我的心跟着希望在动；我的未来不是梦，我的心跟着希望在动，只要我们自信，每天都能大声说“我能行”，我相信我们的未来一定不是梦，请我们全组同学一起来唱一唱《我的未来不是梦》吧！

6、主持人男b[]傲气面对万重浪，热血像那红日光，胆似铁打骨如精钢，胸襟百千丈眼光万里长，我发奋图强做好汉，我是男儿当自强，我们的男儿们能自强吗？(大家齐答能)，那就用最豪壮的歌声来表达我们心声吧(齐唱《男儿当自强》，同时放出该歌曲的音乐)

## (六)结束

1、主持人：(男a)相信自己行，才会我能行；(女)别人说我行，努力才能行。(男b)你在这点行，我在那点行；(女b)今天若不行，明天争取行。(男)能正视不行，还是我能行。(女)不但自己行，须帮别人行。(齐)互相支持行，合作大家行。只相信自己，你一定能行。让我们一起齐唱《相信自己》吧！(全班齐唱《相信自己》，同时放出该歌曲的音乐)

2、主持人女a[]下面请老师作总结。

3、师：今天活动搞得很好，准备充分，表演投入，有声有色。但是在漫漫人生旅途中，不免要经历许多挫折与失败，许多人在挫折与失败面前开始怀疑自己是否行，甚至否定自己，觉得自己是一只渺小的丑小鸭，无论怎样发奋努力，也永远不可能拥有变成白天鹅的那一天！最后自我消沉，看不见前方的阳光

大道，那么成功就与他无缘。如果在病魔面前沉沦，张海迪将永远无人知晓，罗斯福也不会叱咤风云。因此，自信是成功的关键。只有拥有自信，才能拥有自我；只有拥有自信，才能走向成功！自信是成功的伴侣，是战胜困难的利剑。

诗仙李白自信浩叹“天生我材必有用，千斤散尽还复来”；伟大领袖毛泽东写下“自信人生二百年，会当击水三千里”。他们拥有了自信，才有拥有了旷绝千古的成就。在生活中遇到困难，我们要自信地在心中大声说：“我能行”，在学习上遇时，我们要自信地在心中大声说：“我能行”，我们每天起床时，要自信地在心中大声地说：“我能行”，每天睡觉时要自信地在心中大声说：“我能行”。总之，我们要自信对着大地说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对着天空说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对着高山说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对着大海说：（学生齐声高喊）“我能行”，让自信伴我们一生，让“我能行”随我们到永远！

4、主持人宣布主题活动结束。