

最新中职生励志班会认识自己教案(通用5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

中职生励志班会认识自己教案篇一

为了实施学校开展的集体主义教育活动，进一步提高学生的思想道德修养，旨在通过本次活动，让学生认识到集体的重要性。只有团结一致，才可能建设成一个出色、优秀的`班集体。并且由此逐步做到热爱祖国、热爱人民。通过这次活动，让学生进一步认识自我、热爱自我、尊重自我，进一步懂得怎样在班级、学校这个大家庭里做到互敬互爱、自尊自爱，共同提高。

活动准备：

- 1、制定活动计划；
- 2、确定主持人；
- 3、确定小品表演人员；
- 4、确定散文的朗诵人选；
- 5、确定个人才华展示人选；
- 6、制作诚信问卷；
- 7、准备《明天会更好》歌带；

8、邀请老师参加。

活动实录：

1、（在背景音乐声中，主持人宣布本次主题班会开始。）

你说你眼中的天空是灰白的，你说你眼中的人群是麻木的，你说你眼中的一切的一切都是那么冷漠、苍凉。朋友，这是真的吗？不，这不是真的。你所有看到的只是一些表面现象，如果你打开自己的心扉，用你的心去观察，你会发现世上的一切都是美好的。

生活的道路总是不那么平坦，有人幸福有人不幸，我们要学会艰苦中寻找快乐。下面请看小品《军训》。

2、你有诚信吗？眼下，诚信是一个很时髦的词。买卖东西要讲诚信、做人处世要讲诚信、商业谈判要讲诚信。在这么多诚信面前，作为学生的你，也讲诚信了吗？我们给每一位同学出了一份诚信问卷，请各位同学实话实说吧。

（回收问卷，并当场统计问卷）

3、在他们统计问卷的时候，请欣赏孙同学的朗诵《我是自然界最伟大的奇迹》。

的确，我是自然界最伟大的奇迹。天生我才必有用。我有别人所没有的闪光点。自卑与自信往往就在一瞬间产生，而面对意识的困难与坎坷，不要灰心，自信地去面对，你会发现这些事情原来就只有那么简单。只要我们都充满自信，团结一致，一定能使我们这个集体成为最出色的班级！

4、下面就到了我们今天的重点单元：“展现自我”天地！

冯同学的独唱《一千零一个愿望》；孙同学的魔术表演。

5、给人一份快乐，你将会获得双倍的快乐；

给人一写笑脸，你将会得到双份的惊喜；

在欢歌笑语中，

在激情洋溢中，

让我们找回快乐，

让我们找回自我

——度过这美好的花季雨季。

下面，让我们同唱《明天会更好》，共创美好未来！

(班会在《明天会更好》歌声中结束。)

中职生励志班会认识自己教案篇二

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的`描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试--度假的岛屿□13min□

- 1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□
- 2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□
- 3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。

中职生励志班会认识自己教案篇三

一、班会背景

自意识盲目膨胀，以自我为中心，与父母、老师、同学关系紧张，遇事易偏激；对于自身的不足，不能坦然接受，更不能积极主动地去改变自己、超越自我。

作为老师，我们一方面应当肯定学生自我意识的觉醒，为他们的成长而欢呼，同时又要耐心教育，积极引导，使学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、超越自我、消除自我中心。

二、班会目的

1、引导学生的自我意识向良性方向发展，做到悦纳自我、消除自我中心。

2、在正确认识自我的基础上改变自己，超越自我。

三、班会准备

1、召开班委会商量班会的策划组织。

2、布置学生以“珍视自我”为话题写一篇作文。

3、指导学生排练节目。

4、班会主持：班主任

四、班会过程

(一)程序

1、导入：先让学生对自我进行评价，然后进行心理成熟自测。老师在学生初步体验的基础上，指出认识自我的重要意义。

2、第一环节：展示《白纸黑点与黑纸白点》的故事，引导学生讨论，使学生感悟到认识自我首先要悦纳自我，敢于表现自我。

3、第二环节：相声表演，使学生在笑声中明白如果自我意识盲目扩大，会形成以自我为中心的不良心态，从而影响到自己的发展。

4、第三环节：观看录像《心灵的舞蹈》，让学生感悟认识自我的最终目的是超越自我，只有超越了自我才能实现自我的价值。学生演讲《超越自我》，寻找超越自己的方法。

5、结束：欣赏诗歌朗诵《我就是我》。

(二)活动纪实

导入

主持人：古希腊人把“能认识自己”看作是人类的最高智慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。如今，随着社会的不断发展，人们对于自我认识的程度，对其自身发展而言，尤显重要。

也许很多同学会说，世上最了解自己的莫过于自己，我当然认识自己了。但事实是否如此呢？下面我们做一个简单的测试。（首先请每位同学对自己是否成熟作出评价，学生完成后，发《心理成熟度自测表》，学生的自测情况是三分之二与预测不符合）

自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前程与命运。换句话说，你可能渺小而平庸，也可能美好而杰出，这在很大程度上取决于你能否正确认识自己。

第一环节：悦纳自我，表现自我

学生听完后展开热烈讨论。

学生a□第一次孩子们只看到了白纸上的黑点，老师很沮丧，因为这表明孩子们对自身认识不够，遇到挫折时容易自卑。第二次孩子们看到了黑纸中的白点，说明学生遇到挫折时还能看到自己好的一面，是乐观的、不畏挫折的，因此老师高兴地笑了。

学生b□这个故事给我的启发是，我们应多关注自己的优点和长处，要用欣赏的目光来看自己，即使你可能有很多不足，因为只有先看得起自己，才能正确认识自己。

学生c[]我对“勇于表现自己”这一话题，有比较深刻的体会，在小学时，我在课堂上很活跃，经常举手发表自己的见解，因为我知道这样能提高听课效率，锻炼口头表达能力。但上初中后，我的心理发生了一些变化，觉得自己懂就行了，没必要刻意出风头，于是，我的声音在课堂上消失了。随之，我的成绩逐渐变得不稳定，甚至开始下滑。现在我已意识到这个问题的重要性，并且我也发现这个问题在很多同学身上存在。最后我想对大家说：在小学曾辉煌一时，并以特长生的身份自豪地迈入省实实验班的我们，就甘愿这样庸庸碌碌过完三年，然后离开省实吗？现在该是发奋的时候了，机会就在眼前，勇敢的去表现自己吧！即使遇到挫折，记住，坚持就是胜利！

主持人总结：面对纷繁复杂的人生世界，如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。同样的道理，面对自己，如果你只看到自己的缺点、不足，你将会悲观绝望，停步不前；如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。因此我们要正确认识自己，首先就要悦纳自己，敢于表现自己。

第二环节：消除盲目自信和以自我为中心的意识

主持人：当然，如果自我意识盲目扩大，就会走入另一个我们不希望看到的极端——以自我为中心。那么自信与自大有什么不同呢？下面请欣赏相声表演《自信与自大》。

甲：大家好！好久没见大家了！没想念我们吧？

乙：或许大家都只在想念我呢！

甲：是不是啊？

(同学们：不是！)

甲：听说你知识渊博，想必你对一些问题肯定有自己独特的见解吧。

乙：有眼光！你说！

甲：听老师说，自大就是自以为了不起，自信就是相信自己。因此，自大和自信其实是一回事嘛。

甲：那么自信呢？

乙：自信嘛！就好像我！一个英俊潇洒、玉树临风、风度翩翩、人见人爱的大帅哥，你看！（作自我陶醉状）

甲（抱着肚子大笑）：你是大帅哥？咯??

乙：你不信（整整衣服）万事俱备，只欠东风。

甲：广告时间到了。请喝杯茶，吃个包，不要走开哦。

乙（作甩头状）：飘柔，就是这样自信，洗你头发更洗你体发。真的不伤手哟。

甲：好恶心啊，这么多头皮！

乙：你说什么?!

甲：自大狂。其实我一直有点事想跟你说??但又怕说了没朋友做??你愿意听吗？乙：说吧！

甲：就四个字??

乙：快说。

甲：准备好了吗？

乙：再不说，我就走人了。

甲：你好样衰！（广州话，你好难看）

乙：（晕倒在地上，身体不停颤抖，呈癫痫状）

甲：晕得都特别恶心。

乙（爬起来）：我不演了！bye-bye

甲：哎哎，你不要走啊。我不是故意刺激你，主要是你太自大，大家都受不了了。 乙：没有啊，我只是自信而已。

甲：自信是什么呢？见政治书第n行第_页。自信是件好事，但不可以盲目自信，做什么事都要有个度。过了头就是自大。

乙：你又在骗人。

甲（指着同学们）：不信你问问他们。

（同学一起大声说：“当然是了。”）

甲：看看我们的班长lulu□虽然身材矮小，其貌不扬，可人家却在各方面都是我们学习的榜样。比你的洗厕所帅哥奖实用多了。

乙：看来，我真的好失败??

甲：说了这么久，广告时间又到了，请喝杯茶，吃个包，不要走开哦。

甲乙（渴望的样子）：我只要lulu□

主持人：两位同学精彩的表演给我们带来了笑声，相信也给

我们带来了新的启发和思考。请同学们简单讨论一下，然后说说你们的看法。

学生围绕“自大与自信”、“以自我为中心的危害性”、“我们应采取的措施”等问题展开了热烈的讨论。

学生e[]在现今社会中，人际关系是十分重要的。如果一个人性格是狂妄自大的，他肯定没有好的人缘，他也很难在社会中立足，因为大家都不愿和他合作。

到了自己的错误，并且我也逐渐成熟起来，尤其是在和他人交往这方面。我觉得要形成良好的人际关系，第一不能太自我，要设身处地从他人的角度想问题；第二遇事要理智，保持清醒的头脑；还有就是心胸宽广。

主持人总结：自我为中心者为人处事总以自己的兴趣和需要为出发点，只关心自己的得失，总是生活在自我的小圈子中。由于自我中心者总跳不出自己的小圈子，很容易形成心胸狭窄、孤僻偏执等不良人格特征。

要消除自我中心，一是要主动和他人交往，形成良好的人际关系，在平时，主动关心、帮助他人，设身处地从他人的角度考虑。二是积极参加各种社会活动和集体活动，主动担当各种社会角色，通过各种活动锻炼自己，提高自己。

第三环节：超越自我

要正确认识自己，除了要悦纳自我，消除以自我为中心外，还应该超越自我。超越自我是一种积极的人生态度，就是在客观分析自己不足的基础上，针对不足，主动弥补。下面我们看一段录像《心灵的舞蹈》，也许你会受到一些启发。

(录像主要讲的是一位高位瘫痪的女孩田甜面对生活的磨难，勇于拼搏，用嘴叼着笔学完中学课程，并掌握了熟练的电脑

技术，在全国性的动画制作比赛中获得金奖，还出版了有关动画制作方面的专著。录像来源于中央电视台《焦点访谈》)

邵韵怡演讲《超越自我》：

大家好，在我演讲之前我想大家先听一段音乐??从音乐中你领略到了那种让人振奋的雄壮吗?你感受到那种激昂的气势吗?猜得出是谁的音乐吗?对!就是贝多芬。从贝多芬身上我们看到了一个坚强的、不怕困难的音乐家的进步，我们看到了他成功地在困难中超越了自己。讲到超越，其实就是提高、进步。“逆水行舟，不进则退。”人生是一场比赛，必须不停地前进，一步一步跨向目标，实现理想。在这场比赛中，我们必须经常调整自己的状态，以最积极的心态去迎接挑战，时时求进，才能取得胜利。并且我们最大的敌人不是别人，而是自己。只有超越了自己的人，才能最终取得胜利。

是的，运动员邓亚萍就是一个很好的例子，从她的乒乓生涯中，我们得到的启示是：她的成功就是从每天的超越开始的。大家都知道邓亚萍是一个矮小的人，手短脚短，打起乒乓球来的确是挺吃亏，她当初进国家队，并没有谁看好她，然而她非常刻苦，她抓紧了每一个机会练习，每天地积累技巧经验，克服一切困难。她说：每天我都要自己的技术有所提高，有所进取，即使是我拿了多少个世界冠军，我依然要超越自己。

从这句话中或许就可以看到邓亚萍保持成功的秘诀。永不骄傲不自大，永远谦虚地学习，追求进步，成功的大门就永远向你敞开，因为你有了那把金钥匙。所以，我呼吁意志上的超越，心理上的超越，行动上的超越。去越，越过一道一道坎，不断向前留下你的足迹吧!

怎样超越自我呢?我觉得首先要认识自我，心中要永远有一面镜子，时常照照自己，找找自己的不足，去改进。每天改进一点，克服一个小困难，那就是超越了自己。同时还要以一

个非常公正的眼光去审视自己，也要去相信自己，因为，如果你觉得你自己没有优点，全身上下只有缺点，那似乎就难以超越什么了。

些测试中，你能拿多少分呢？这次你拿了80分，下次你不希望那90分吗？努力吧！去超越自己！

主持人：请记住，认识自我，你就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。

最后请听徐鹄和赵韵的诗朗诵《我就是我》，并以此结束我们的班会吧。

我就是我

一

我就是我

女孩的体魄

男孩的性格

十四岁肆意挥霍

喜怒哀乐

二

脚下的路

无论多么坎坷

摔倒爬起

依然是

洒脱的我

即使置身于痛苦的世界

也不乞求怜悯与施舍

宁愿用稚嫩的手

把未来的道路开拓

三

失败与成功

——黎明与黑暗的拼搏

每天的太阳

都在我手中捧出

微笑与欢乐

不会无偿地给予

阳光和草地

可供我小憩

岁月和年华

在急剧流失

不去贪恋 逗留

也不曾 沉没

因为 明天

还有片片荒漠

让我去播种绿色

中职生励志班会认识自己教案篇四

1、通过主题班会活动使学生学会认识自我的方式方法。

2、通过主题班会活动使学生正视自身的优点、缺点。

1、班主任通过讲述一个故事来引出学生的兴趣：

有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧，就去找他的老师，老师对他说：不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。

3、每个小组派出一名代表进行发言，然后由班主任进行总结。

几个同学都回答的不错，正如他们所说的，我们每个人身上都会有很多的缺点，所以不能太过骄傲，自大。但同时，对于一些人来说，这些缺点也可以被视为优点，所以我们也没有必要妄自菲薄，太过自卑。正确的看待自身的问题，有一个良好的心态，是十分必要的。

4、要求学生每人准备一张白纸，用5分钟的时间在纸上分别写下自己的优点和缺点。写好后，折叠好，交予每个组的组长手里。

5、进行“猜猜他是谁”的活动。班主任先带领第一组进行活动示范：

a.让组长将收起来的纸条打乱顺序。

b.由一组员从中任意抽取一张，打开并在组内进行朗读，确保声音洪亮，每个组员都能够听到。

c.读完后，让小组成员进行猜，猜出这个人是谁。

d.如果猜出来了，就对这个人进行鼓掌奖励，表明他对自己的认知较为清楚。

e.如果猜不出来，这个同学就要接受惩罚，可以为大家说一个笑话，讲一个故事或者唱一首歌。

f.然后小组内的所有成员要对这个没有被猜出来的人进行评价，在一张白纸上写出他的优点和缺点，折叠好，并在小组内活动结束后交予班主任。

一个人结束后，同样的方法，由下一名组员进行抽取，然后猜人，评价。

然后让其他各组也开始进行活动。

6、班主任将收起来的纸条打乱顺序，由班级同学自告奋勇举手选取一人，进行抽取，朗读。然后由全班人员进行猜选。

7、活动结束后，班主任发话说：同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢？把自己又发现的优点在小组内分享一下吧！限时5分钟的时间。

8、请自愿者举手或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。

9、相信每位同学通过此次活动都有所收获，不论你曾经是否自卑，不管你是否也曾过高的太高自己，希望你们以后都会有所改善。抛开自卑，怀抱自信，适度自负。激发我们的斗志，树立必胜的信心，坚定战胜困难的信念，用积极乐观的态度，勇往直前。

本次班会到此结束。

10、提倡学生在以后课后，课间进行这种活动，并将归纳总结出来的优缺点，贴在自己的床头或书桌上，时时提醒自己，有则改之无则加勉。

中职生励志班会认识自己教案篇五

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同

学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可

以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试—度假的岛屿□13min□

1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□

2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□

3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。