

# 最新初中职业生涯规划班会 初中生感恩班会(模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。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。

## 初中职业生涯规划班会篇一

感恩是中华民族的传统美德，教育学生学会感恩是中学德育的一个重点。然而，当前的教育往往把更多的目光关注到分数和升学率上，越来越多的学生不懂感谢，不愿感激，不会感动，成为“冷漠的一代”，时下里的独生子女娇生惯养，自私任性，惟我独尊，对父母之恩，老师之情，熟视无睹，无尽索取，这种状况令人堪忧。儿童教育家郭建国教授说：“感恩之心是一种完美的情感，没有一颗感恩之心，孩子就永久不能真正懂得孝敬父母，理解他人，热爱祖国”，因此为了弘扬中华传统美德，我班特举行这次班会，以构筑学生健全的人格，丰富学生的情感积淀，懂得爱的无私、伟大和纯洁，激发学生尊敬老师热爱老师的情感。

### 二、设计理念：

尊师重教是中华民族的传统美德。此刻的学生普遍患有“情感冷漠症”，不少人遗憾地成了不懂得感谢、不愿感激、不会感动，只明白汲取的“冷漠一代”。在教师节来临之际，为激发学生对老师的感激之情，体会老师的爱与付出，培养学生感恩的心，学会尊重老师，用自己的行动去感恩老师。

### 三、活动目标：

1、透过学生回顾交流老师对自己的帮忙，激发学生对老师的

感激之情。

2、让学生理解老师，感悟这些纯洁情感的无私和伟大，学会感恩。

3、锻炼学生的听说演等方面潜力。

4、丰富学生的生活和情感积淀，激发学生心中有爱，心中有他人的情感，深化中华传统美德教育。

#### 四、活动准备：

1、准备歌曲和轻音乐“感恩的心”“故乡的原风景”

2、学生准备回忆老师关爱自己的故事

3、学生准备小品

#### 五、班会流程

1、主持人宣布班会开始。主持人深情朗诵。

2、讲名人尊师和令学生感动的老师的故事。

3、游戏环节。游戏名称为“你来比划我来猜”。（每组各自推荐两位选手）

4、小品《新班主任》。

5、诗朗诵《老师我想对您说》。

6、班主任总结发言。

7、师生齐唱加手语“感恩的心”高潮部分。

8、主持人宣布班会结束。

## 初中职业生涯规划班会篇二

这是什么?这是拼搏。这是人一生都随身携带着的利器。落后了拼搏，在前方杀出一条血路，冲向所有人都向往的终点;超越了，仍要拼搏，挑战自我，以激发出更多的潜能，向更好发展。拼搏，要靠双手，可是，我没有，我是一条蚯蚓，一条有志向却没有条件的蚯蚓，我的心每天都在沸腾，向往着能像人类一样，用双手去拼搏，去创造，去迎接未来。可是一切都是枉然。

我不甘心。为什么我只有一个光滑的身体?我该用什么去拼搏?

如果没有了脚，我便匍匐前进，失去了手，索性用头颅耕耘。

于是，我用我的头探索着泥土里的一切，渴望实现我的梦想——长途跋涉，进行长征，走向美丽的新世界。夏天松软的泥土自然不是我的劲敌，于是，我不断积蓄着力量，直到冬天，松软的泥土变得坚硬无比，我知道，我该开始奋斗了!

咬紧牙关用柔软的头顶向坚硬的泥土，重复无数次地进行“以卵击石”的行为，渐渐地，闻到了血腥味，感到了剧烈的疼痛，抬头看向眼前的泥土，一片血红色，“哼”，我轻蔑地朝自己笑笑，道：“你就这么没用?”积蓄全身的力量大吼：“我可以!”继续用柔软又血淋淋的头同坚硬的泥土做斗争，直到血肉模糊。

血和土混合在一起，粘在身上。头用力地向前顶着，可眼前的“泥土”似乎毫无惧色，抬眼一看，血红色背后透着隐隐约约的灰白色，是水泥!我到达了终点!

不顾此时剧烈的疼痛，我冲破了泥土，看到了一个前所未有的

的美的新世界，这是我用血泪换来的。我爬上了水泥地，深情地看着眼前的世界，明亮，蔚蓝，一场春雨为我洗涤了身上的过去。

太阳出来了，我的身体渐渐轻了，视线也模糊了，我笑了，虽然现在即将奔赴天堂，但我为我的志向拼搏过了，无憾。

## 初中职业生涯规划班会篇三

大家好！

今天我要演讲的题目是：怎样抓住成功！

想要抓住成功，第一个必不可少的因素是：做好充分的准备！正所谓：成功总是留给有准备的人！这个道理可能大家都懂，但又有谁真正的体会过呢？而我，就在上大学后体会到了这个道理！来到南华，我经历了两次大型的面试。第一次，我去面试南华院学生会干部。那时候，我什么都没有准备，就连最基本的自我介绍，我都没有事先准备好！因此，那次面试，我失败了！第二次，是去面试系学生会干部，有了前次失败的经验，这次的面试，我准备了自我介绍的内容，加以反复的练习。每当有空的时候，我就会想面试评委可能问我的问题，对假想出来的问题，列出详细的回答，并且多次过目准备好的东西。结果，第二次面试，我成功了！经历了这两次的面试，我体会到了：抓住成功，你就必须要有充分的准备。

可能我个人的经历，并不能很好的说明成功总是留给有准备的人。那么，我给大家讲一个故事！有位学者某日去报告厅为当地企业家培训班作学术报告，当他走进报告厅时台下早已坐满听课的经理和领导们。便急忙走上讲台，从包中取出软盘插入多媒体教学工作台的微机中。不巧，电脑打不开这软盘，台下引起几许私语声。这位学者忙笑说：大家别急，我的讲稿同时下在u盘里。边说边取出u盘插入电脑，可惜电

脑读不出u盘。行来台下一阵议论。学者忙说：这台电脑是连网的，我的讲稿也存入我邮箱中，待我上网打开邮箱咱们照样可以讲座。于是便上网查到自己邮箱。倒霉的是他的邮箱今天也打不开了，这时台下一片哗然。学者苦笑道：今天真是怪了，怎么不顺都赶到一块了？不过大家先不必着急，我还带来移动硬盘了，硬盘里我也备份了讲仪。说罢取出移动硬盘接好，投影屏上终于显示出讲仪标题：成功来源于充分的准备。此刻台下响起热烈的掌声。这个故事启发我们，只要我们做好准备，就等于向成功迈进了一步！

相信大家都清楚了抓住成功的两个因素！想成功的同学，就要从现在开始做好准备，并且全力以赴吧！

## 初中职业生涯规划班会篇四

1. 进一步加强我校学生公共安全教育，培养学生公共安全意识，提高中学生面临突发事件自救自护能力，加强安全防卫意识教育，培养正确的安全防卫心理。

限度预防安全事故发生和减少安全事件对中学生造成的伤害。

2. 了解生活中和在校期间可能出现的不安全隐患。

3. 掌握紧急情况下的逃生策略。

教学要求：

知识方面：了解有关知识；明确危害安全的行为。

能力方面：通过学习，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。

掌握自救方法，提高自护能力。

觉悟方面：认识安全的必要性，树立安全意识；增强安全的责

任感。

教学重点:危害安全的行为, 及自救措施。

教学方法:讲座

课时:一课时。

教学过程:

一、树立起正确的安全防卫心理, 加强安全防卫意识教育, 培养正确的安全防卫心理。

1. 当前, 在中学生中, 有一部分学生缺乏正确的安全防卫心理, 他们中有人被敲诈, 有人被欺负, 甚至有人被杀害, 此类案件比比皆是, 甚至有上升的趋势。

因此, 对我们中学生加强安全防卫意识教育, 培养正确的安全防卫心理非常重要。

“害人之心不可有, 防人之心不可无。”

材料一:据《报刊文摘》报道:四川某学校的低年级学生张某, 从入校常受到高年级男生的敲诈, 他自己不敢花零用钱, 省下的零用钱“奉献”了哪位“大哥哥”。

有一天, 该学生\_后, 偷了同班同学的随身听, 被老师查出后, 才说出了偷窃的原因, 此案令人震惊。

材料二:据《羊子晚报》报道, 重庆某中学生, 由于上网吧, 在网吧里结实了一位社会青年, 该青年常以向家长、向老师通报他上网吧为由, 向该中学生\_烟、钱等。

后来有一次发展到在路上争吵, 该生被社会青年动手毒打, 幸好被“110”巡警发现, 在家长的强烈要求下, 开始了立案

侦查。

有少数学生被欺负，一直不敢告诉老师和家长，而是请社会青年来“摆平”，终于酿成了流氓斗殴。

我校前两个学期在原高一、高二、高三、初三的个别学生中都分别发生过本校学生因打篮球或食堂打饭发生争执，没及时报告老师妥善处理，而采取欺骗老师请社会青年和我校体招生帮忙，使用禁止带入学校的管制\_架斗殴，致使学生受伤，造成严重的恶果。

给学校、家庭带来了很大的负面影响。

(一)管制\_括如下：

(2)刀体八厘米以上，带自锁装置或非折叠式的单刃、双刃尖刀；

(3)武术用刀(能开刃的)、剑等器械；

(4)少数民族用的\_腰刀、靴刀；

(5)其它可能危害社会治安的\_

(二)学校要求如下：坚决禁止学生携带管制\_易燃、易爆等危险物品到学校及宿舍中。

对违反安全规定，擅自携带管制\_危险物品及时予以没收，视情节轻重给予相关警告和处理。

对多次违反学校安全规定的住校生屡教不改者，按学校有关安全规定给予行政处分并予以退宿。

采取的应对措施：

第一、要学法、守法、懂法、用法。

第二，要有及时报告的意识。

特别是个子矮小，体力单薄的学生遇欺时，要及时报告家长、老师，请求其出面解决。

第三、要有机警的报警意识，即遇危急时临危不惧，寻找脱身之遇，求助于警方帮助。

第四、要谨慎交友。

## 二、紧急情况下的逃生策略

### (一)地震地震，群灾之首。

强烈的破坏性地震瞬间将房屋、桥梁、水坝等建筑物摧毁，直接给人类造成巨大的灾难，还会诱发水灾、火灾、海啸、有毒物质及放射性物质泄漏等次生灾害。

前兆:强烈地震发生前，人们常可观察到一些自然界的反常现象，这就是地震前兆。

比如，地声、地光、井水异常(水突然变浑或突升突降)，一些动物比人类敏感，如猫狗发疯般的乱咬狂叫，老鼠成群结队的搬家，鸡到处飞，猪、羊等大牲畜乱跑乱窜等等。

发生地震时:(1)从人感觉振动到建筑物被破坏大约只有12秒钟，如果你住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。

如果你住的是楼房，跑已经来不及了，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到厨房，洗手间等跨度小的地方，或是桌子，柜子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。



(2)如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。

(具体参见学校教学楼、宿舍楼紧急疏散预案)

(3)如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。

如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。

震后：震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。

无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

(二)火灾水火无情，人所共知。

来自世界卫生组织的统计说，近5年来，全世界平均每年有2070多万人在大火中丧生，受伤的就更难以计数了。

在面对大火肆虐的危急时刻，必须坚持“三要”、“三救”、“三不”的原则，才能够化险为夷，绝处逢生。

## 1. “三要”

### (1) “要”熟悉自己住所的环境

平时要多注意观察，做到对住所的楼梯、通道、大门、紧急疏散出口等了如指掌，对有没有平台、天窗、临时避难层(间)胸中有数。

### (2) “要”遇事保持沉着冷静

面对熊熊大火，只有保持沉着和冷静，才能采取迅速果断的

措施，保护自身和别人的安全。

有的人因为乱了方寸，出现错误的行动，结果延误了逃生的宝贵时间。

例如，只知道推门，而不会用力去拉门；错把墙壁当作门，用力猛敲；甚至不管三七二十一，盲目跳楼……在开门之前要先摸摸门，如果门发热或烟雾已从门缝中渗透进来，就不能开门，准备走第二条路线。

即使门不热，也只能小心地打开一点点并迅速通过，随后立即把门重新关上。

因为门大开时会跑进氧气，这样一来，即使是快要闷熄的火也会骤然燃烧起来。

### (3) “要”警惕烟毒的侵害

在火灾中，的“杀手”并非大火本身，而是在焚烧时所产生的大量有毒烟雾，其主要成分为一氧化碳，另外还有氰化氢、氯化氢、二氧化硫等。

消防专家的研究表明，空气中的一氧化碳含量为1%时，人呼吸数次后就会昏迷过去，一二分钟便可引起死亡。

专家建议，用湿毛巾将鼻子和嘴捂住，尽快地撤离火场。

如果火势过大过猛烈，出口通道被浓烟堵住，且没有其他路线可走，可用湿棉被做掩护，贴近地面的“安全带”，匍匐通过浓烟密布的走廊和房间。

绝对不能以身体站直的姿势去跑。

因为冷热空气是对流的，有毒烟气飘浮在房屋空间的上部，而贴近地面的地方会跑进一些新鲜空气供人呼吸。

站着跑很有可能无法呼吸，窒息而死。

如果自己的衣裤着火，应该脱掉，或在地上打滚，将火弄灭。

若有人惊惶而逃时衣裤带火，应将其按倒在地打滚，直至火熄。

## 2. “三救”

### (1) 选择逃生通道自“救”

发生火灾时，利用烟气不浓或大火尚未烧着的楼梯、疏散通道、敞开式楼梯逃生，是最理想的选择。

如果能顺利到达失火楼层以下，就算基本脱险了。

### (2) 结绳下滑“自救”

在遇上过道或楼梯已经被大火或有毒烟雾封锁后，该怎么办呢？应该及时利用绳子（或者把窗帘、床单撕扯成较粗的长条结成的长带子），将其一端牢牢地系在自来水管或暖气管等能负载体重的物体上，另一端从窗口下垂至地面或较低楼层的阳台处等。

然后自己沿着绳子下滑，逃离火场。

### (3) 向外界求“救”

倘若自己被大火封锁在楼内，一切逃生之路都已切断，那就得暂时退到房内，关闭通向火区的门窗。

呆在房间里，并不是消极地坐以待毙。

可向门窗浇水，以减缓火势的蔓延；与此同时，通过窗口向下面呼喊、招手、打亮手电筒、抛掷物品等，发出求救信号，

等待\_的救援。

总之，不要因冲动而做出不利于逃生的事。

### 3. “三不”

(1) “不”乘普通电梯发现火灾后，人们为了阻止大火沿着电气线路蔓延开来，都会拉闸停电。

有时候，大火会将电线烧断。

(2) “不”轻易跳楼跳楼求生的风险极大，弄不好往往不是死就是伤，不可轻取。

即使在万般无奈之际出此下策，也要讲究方法。

首先，应该向楼下抛掷棉被或床垫，以便身体着落时不直接与硬的水泥或者石头路面相撞，减少受伤的可能性；然后双手抓住窗沿，身体下垂，双脚落地跳下，缩小与地面的落差。

(3) “不”贪恋财物火灾来势极快，10分钟后便可进入猛烈的阶段。

因此，消防专家警告，遇上火灾时，必须迅速疏散逃生，千万别为穿衣或寻找贵重物品而浪费时间，因为任何珍宝都比不上生命更为珍贵。

更不要在已经逃离火场后，为了财物而重返火口，到头来只能是人财两空，自取灭亡。

(三)雷电夏季，经常会有雷雨大风，应该预防雷电袭击。

1. 在空旷田野上，不要使自己成为尖端，也就是说，要尽量降低自身高度，不应该把铁锹、锄头、高尔夫球棍等带有金属的物体扛在肩上高过头顶。

2. 在市郊地区，躲入一栋装有金属门窗或设有避雷针的建筑物内，也可躲进有金属车身的汽车内。

3. 在稠密树林中，找一块林中空地，双脚并拢蹲下；在大树下躲雷雨是极不安全的。

此外，不要在高楼烟囱下、地势高的山丘处停留，以防不测。

4. 在山间旅游，如路遇山洞也可进入避雷。

5. 打雷时，不要到湖泊、江河，海滩等处钓鱼和划船，也不要去游泳。

6. 打雷时，在平坦的开阔地带，不要骑马、骑自行车、驾驶摩托车或开拖拉机。

7. 打雷时，在室内相对比较安全，但要紧闭门窗，防止危险的侧击雷和球形闪电侵入。

### 三、交通安全

#### 1. 行走时怎样注意交通安全

1) 在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠路边行走。

2) 集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

3) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

4) 穿越马路时，要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

2. 骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，未满十二岁的儿童不准骑自行车上街。

## 四、家居安全

同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。

但是，家庭生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

下面就谈谈家居安全要注意什么：

### 1. 用电安全

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。

因此，我们有必要掌握一些基本的用电常识。

- 1) 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断电源。
- 2) 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
- 3) 电器使用完毕后应拔掉电源插头。
- 4) 使用中如发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。
- 5) 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手直接救人。

### 2. 安全使用煤气

- 1) 燃气器具在工作时，人不能长时间离开，以防被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄露而发生火警。
- 2) 使用燃气器具(如煤气炉、燃气热水器等)，应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

. 知道了游泳时要注意安全

- 1) 游泳需要经过体格检查。
- 2) 要慎重选择游泳场所。
- 3) 下水前要做准备运动。
- 4) 饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。
- 5) 水下情况不明时，不要跳水。
- 6) 发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

## 五、校园活动的安全

1. 在走廊里和上下楼梯时不能推搡打闹，以免误伤同学。
2. 在劳动和冬季扫雪时正确使用工具，以免误伤自己。
3. 上体育课严格按老师要求练习，正确使用体育器械，在健身器上运动时，也要注意安全。

## 六、保持心理健康与身体健康

1. 有基本的医疗保健知识，和对常见传染病的预防保健知识，可以查阅相关资料，我校将在今后逐步给同学们上这些课程。
2. 按时打防疫针。
3. 加强体育锻炼，提高肌体免疫力。
4. 自觉抵制不良生活习惯，拒绝毒品\_

5. 保持健康的心理，乐观向上。

如有需要，可到学校心理咨询室找心理老师求助(综合楼二楼教导处旁)。

## 初中职业生涯规划班会篇五

感恩是中华民族的传统美德，教育学生学会感恩是中学德育的一个重点。然而，当前的教育往往把更多的目光关注到分数和升学率上，越来越多的学生不懂感谢，不愿感激，不会感动，成为“冷漠的一代”，时下里的独生子女娇生惯养，自私任性，惟我独尊，对父母之恩，老师之情，熟视无睹，无尽索取，这种状况令人堪忧。儿童教育家郭建国教授说：“感恩之心是一种完美的情感，没有一颗感恩之心，孩子就永久不能真正懂得孝敬父母，理解他人，热爱祖国”，因此为了弘扬中华传统美德，我班特举行这次班会，以构筑学生健全的人格，丰富学生的情感积淀，懂得爱的无私、伟大和纯洁，激发学生尊敬老师热爱老师的情感。

### 二、设计理念：

尊师重教是中华民族的传统美德。此刻的学生普遍患有“情感冷漠症”，不少人遗憾地成了不懂得感谢、不愿感激、不会感动，只明白汲取的“冷漠一代”。在教师节来临之际，为激发学生对老师的感激之情，体会老师的爱与付出，培养学生感恩的心，学会尊重老师，用自己的行动去感恩老师。

### 三、活动目标：

1、透过学生回顾交流老师对自己的帮忙，激发学生对老师的感激之情。

2、让学生理解老师，感悟这些纯洁情感的无私和伟大，学会感恩。



3、锻炼学生的听说演等方面潜力。

4、丰富学生的生活和情感积淀，激发学生心中有爱，心中有他人的情感，深化中华传统美德教育。

#### 四、活动准备：

1、准备歌曲和轻音乐“感恩的心”“故乡的原风景”

2、学生准备回忆老师关爱自己的故事

3、学生准备小品

#### 五、班会流程

1、主持人宣布班会开始。主持人深情朗诵。

2、讲名人尊师和令学生感动的老师的故事。

3、游戏环节。游戏名称为“你来比划我来猜”。（每组各自推荐两位选手）

4、小品《新班主任》。

5、诗朗诵《老师我想对您说》。

6、班主任总结发言。

7、师生齐唱加手语“感恩的心”高潮部分。

8、主持人宣布班会结束。