

# 2023年认知情绪班会总结与反思(精选7篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 认知情绪班会总结与反思篇一

二. 活动目的：此次以诚信感恩教育为主题的班会意在使同学们认识到诚信的重要性和培养同学们诚信的意识，并初步学会将诚信融入日常生活中的每一件小事，真正做到诚实守信。让每位同学认识到诚信对于人生的重要性，诚信是做人的一种品质，是职业道德的根本，是个人成就事业的根基。要培养诚信的良好道德品质，就要从身边的每一件小事做起。

四. 活动时间□20xx年11月30日20：30

五. 活动地点□b1 304

六. 活动对象：材化10班全体同学

七. 主要负责人：邓杰

### 诚信教育主题活动总结

我们是二十一世纪的大学生，肩负着建设社会主义理想社会的使命，我们继承着诚信立身、感恩助人、自强不息的优良传统，要努力树立良好的道德风尚，不虚假、不违规、不忘义，讲诚信、知感恩、树自强。我们材化10班的全体同学一同观看了有关“诚信、感恩、自强”专题教育片并在活动结束后之际合唱了“感恩与诚信”歌曲——《感恩的心》。

古人云：诚信于君为忠，诚信于父为孝，诚信于友为义，诚信于民为仁，诚信于交为智，诚信渗透到各个方面，由此可见诚信是每个人必不可少的。我立志做一个诚信的人，做到言出必行！

生活如一场场无形的考试，一次次考察你是否懂得应该怎样去做人，每个人的言行都在为自己的人生答卷打分。我不敢义正严辞说自己已得了满分，但我可以确切地告诉你们：“伟大的精神是求实，科学的目的也求实”。已经不记得这话是出自哪位科学家之口，但相信他准备了“诚信”，我希望不仅仅是科学家做到了诚实，要知道只有把诚实与信用结合在一起，才有可能成为一个成功之人。

高，自觉养成诚信、感恩、自强品质，做到“言有理、行有规”，使我院学风、考风、班风明显改善。唤醒学生自我教育和自我完善意识，把学生培养成一名具有讲诚信、知感恩、树自强的高素质的优秀大学生。

通过这次班会，同学们都充分的认识到了诚信的重要性，大家都会在以后的工作与学习中以诚信的优良传统美德指导自己的一言一行。古往今来，凡是品德高尚的人，都是诚实守信的人。孔子说：“人而无信，不知其可也。”只有有了诚信，你才能在社会立足，才能得到别人的尊敬，才能使他人信服，因为谁都不喜欢被欺骗。因此，做一个诚信之人是我们的责任和义务，以及一个做人的最起码的原则！要想做到诚信，就要从生活中每件点点滴滴的小做起。今天，我们重温我们优秀的道德文化传统，并在这丰富的道德资源中，汲取到中华民族腾飞的持久动力。希望同学们能牢记这一点，在今后的学习生活中，处处做到诚信。为将来的人生道路打下坚实的基础！

## 认知情绪班会总结与反思篇二

本次主题班会的意义：由于近来阅读了一本《感悟父爱》的

书，于是想到了“感恩”，对比现在的高中生普遍存在的一种现象不大懂得“感恩”。所以，决定在班级举办这样一个主题班会。想以此来唤醒同学们心中那业已尘封的感恩的情结。

过程：

主持人：陈慧、肖磊

表演手段：小品，心得交流，舞蹈，手语歌表演等

设计理念：通过对经典作品的解读及对成长过程中身边事件的感悟，学会感受关爱，学会感恩。教育学生，世上并不缺乏爱，而是缺乏能够体会爱的心灵，只要愿意用心灵沉浸其中，便能感受到无处不在的爱和关怀，从而萌发出感激之情。

班会流程：

主持人a□同学们、老师们，很高兴今天能够在此召开我们进入高三以来第一次主题班会。

主持人a□这我当然知道啦！那就是：自尊、自强、自信心、诚实、守信、责任心和常怀感恩之心。

主持人b□没错，那么今天我们就对常怀感恩之心来展开讨论。

主持人ab□“走进经典，体验感恩”主题班会现在开始！

第一部分 历史的见证

主持人b□我知道，这当然是父母啦。父母抚养子女的艰辛绝非“含辛茹苦”四个字可以概括得了的，对子女的恩情也不止“恩重如山”那么简单。

主持人a□是啊，提起父母谁能不为之动容呢？

小品表演《郑伯克段于鄆》（演出：陈仲、张涛等）

主持人a□看了这个故事真是让人感动，怪不得左丘明引用《诗经》中的句子“孝子不匮，永锡尔类”来赞美颖考叔这样的孝子。

主持人b□确实，真正的孝道不止是关心自己的父母，而是用自己人性的光辉去感染他们的同类，甚至是人性即将泯灭的不肖子。

主持人b□下面就请两位主演的同学来发言，不知这次他们有什么高论。

学生就表演历史剧的心得进行交流（发言人：表演学生）

主持人a□中国的史书真是博大精深，其中蕴藏着这么多具有教育意义的内容，看来我们都得好好学习历史，充分挖掘一下这笔文化宝藏。

主持人a□啊呀，这句诗人人都会背，不过这个典故真是没什么人知道。

主持人b□告诉你吧，这个典故也出自《左传》，说得是齐景公为了哄自己的儿子，甘愿给他当牛，嘴里衔着一条绳子，让幼子牵者走。他的儿子不小心摔了一跤，齐景公因此连牙齿也被磕掉了，后世就用甘愿当“孺子牛”表现父母对儿女无条件的爱。

主持人a□真是长见识了，不过现在“孺子牛”大多用来形容老师了，好象这个词语还被评为最受欢迎的十大教师代名词之一呢！

主持人b□确实很贴切，父母的恩情最深最重，没齿难忘，可是在我们的生命和生活中不仅有父母，更有许多为我们耕耘和奉献的人——教师——一个神圣的职业。他们象红烛般照亮所有人的生命和前路。从小学到高中，想必在这十年的光阴，大家对自己的老师都会有着特殊的感情。下面我们就请几位同学来谈一谈他们的故事或者感想。

## 第二部分 心情故事

学生访谈《心情故事》（陈琳等、穿插学生自编的新疆舞表演）

主持人a□同学们，今天的我们是幸运的，可以有父母的疼爱，师长的教导，同学的友爱及社会的关爱。作为一名二十一世纪的中学生，我们有幸能够坐在七中宽敞舒适的教学大楼里通过多媒体教学工具接受一流的教育。

主持人b□作为一名苏南发达城市中学生，我们更应感到庆幸，庆幸可以生长在这样一个现代化的都市中。庆幸在这样一个无论是经济贸易还是对外文化都走在全国前列的城市中的我们能有更多的机会和挑战，我们，不应该感恩吗？在我们身边有许多不幸的人，也正在用自己的行动回报社会。请听陆敏同学给我们带来的故事。

## 第三部分 学会感恩

演说《感恩社会》（黄英、陆凌燕等）

手语舞《感恩的心》（张燕等）

主持人a和b□我们想说一声“谢谢”送给父母，送一句“您辛苦了”给老师，道一语“感激”给社会，张开双手，我们放飞我们的爱心；握拢手心，我们收起爱的礼物。

双手捧满关爱的我们，该如何感恩？我们用歌声，小品、朗诵来表达。我们用心用眼来发现；我们用行动用微笑来回报。

主持人a□在结束之前，请我们的班主任裴老师来点评我们这一次的班会。

#### 第四部分 名师点评

班主任点评及发言《爱需要用心来体会》

主持人b□确实，这次的节目都是同学们用“心”体会出来的成果，只要我们有一颗懂得感恩的心，不管走到哪里都能找到一份感动。

主持人a和b□高三(4)班“用心体会感恩”主题班会到此结束。

班主任点评及致辞：

学生的生活圈子是狭小的，你们能接触到的除了书本之外，就是父母师长。有人对未来的社会生活充满了恐惧，因为传闻那里是情感的荒原戈壁。不要害怕，只要你心中有爱，一定能在茫茫黑夜中看到绚丽的极光，也能让情感的海市蜃楼变成真实的爱的绿洲。你能从无数微茫的小事中体验到萌动的感激之情，因为你有一颗懂爱的心在跳动。

初中主题班会(二)

### 认知情绪班会总结与反思篇三

诚信，自古以来就是中华民族的传统美德。古往今来，有多少人为我们树立起诚信的榜样。所谓诚信，即诚实与守信，她是一种美德、一种品质，为我们中华民族世代所信奉。诚

信是立身处世的准则，是人格的体现，是衡量个人品行优劣的道德标准之一。它对民族文化、民族精神的塑造起着不可缺少的作用。

正所谓“人无信不成，民无信不立，国无信不兴”。诚信是立国之本，是宝贵的社会民族财富，也是个人完备人格的必备品质，是一个人做学问、成才干、谋事业的根本。时代呼唤诚信，个人修养需要诚信，诚信是做人的基本准则，树立诚信意识，是每个人必须具备的一项基本素质。社会的发展变化对人们思想道德教育不断提出新的要求，在学校呼吁学生“诚信与感恩同行”的同时，我班也积极开展以“诚信”为主题的班会，和同学们一起“立诚信，修美德”。

开场白：通过一个互动来引发同学们对诚信的思考。找两个思想活跃、平时问题较多的同学，评价自己在日常学习、生活中是如何讲诚信的，饰演一反一正两个角色，反角通过有代表性的真实诉说，出乎同学们意料之外，让大家在大笑之余，隐隐感觉到自己的诚信危机。正角则竭力诉说自己是如何诚信，但由通过他日常隐瞒老师的一个搞笑的故事来揭穿，再次让同学们重新评价自己并感受到其实诚信问题离我们并不远，常常体现在我们生活的一举一动之中。

主题：时代的进步推动着观念的更新随着社会主义现代化的发展，社会生活巨大而深刻的变化赋予诚信这一传统美德日益丰富的时代内容，也促使人们对诚信的理解从伦理道德的范畴提升到制度建设的层面，诚信不仅是一种品行，更是一种责任；不仅是一种道义，更是一种准则；不仅是一种声誉，更是一种资源，就个人而言，诚信是高尚的人格力量；就企业而言，诚信是宝贵的无形资产；就社会而言，诚信是正常生产生活的秩序；就国家而言，诚信是良好的国际形象。

讨论：到底什么是诚信？如何做人？怎么做人？

首先，同学们从“诚”、“信”这两个汉字的形成渊源入手，

明白何为“诚”，即真诚、诚实、诚恳，全心全意；何谓“信”即，讲信义、守信用、重承诺，一诺千金；“诚信”的含义，就是讲忠诚老实、诚恳待人，以信用取信于人，对他人给予信任，从而获得社会的普遍信任。通俗表述，就是说老实话、办老实事、做老实人。其次，大家各抒己见，畅所欲言。述说身边的文明诚信故事。第三，学委播放视频，一段有关诚信的视频——“大学生诚信问题”，目的是进一步提高大家的诚实守信的意识，激发大家坚守诚信的信念。

班委做总结讲话。并结合学校宣传的“诚信与感恩同行”，由此在全班发起“立诚信，修美德”的倡议，增强同学们团结起来讲诚信，坚定诚信的信心。

无论在过去或是现在，诚信对于建设人类社会文明都是极为重要的，它是一个道德范畴，是我们的第二个“身份证”，是日常行为的诚实和正式交流的信用的合称。即待人处世真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。作为当代的学生，我们更是新一代青年的代表，我们的一言一行都可以反映我们的人格，尤其是诚信。诚信于我们就如同根于大树，它是我们为人之本，立人之本。古语有云：“言必出，行必果。”人的一生有七大追求目标，那就是：美丽、金钱、诚信、荣誉、权力、健康和地位。我们可以失去美丽而粗陋，可以失去金钱而清贫，可以失去荣誉、权力和地位而平凡，却千万不能失去诚信而欺诈。

我们应当学习西汉时的季布，做人守信，答应他人的事总是尽自己的全力去做。故有人说：“得黄金千斤，不如得季布一诺。诚信像土，为无数幼苗提供了营养；诚信像水，滋润着小树舒枝展叶，天天向上；诚信像根，将魄力与智慧提供给生长中的树干，使小苗长成大树。诚信是雨，洗涤着人们心灵的尘埃。诚信是雷，震撼着人们虚伪的灵魂。诚信，是一个人，一个社会，乃至一个国家最基本的要求。只有诚信，才能让世界更加美好，到时我们将发现：青草绿树，白云蓝天，花香鸟语，无垠大海，广阔的沙漠，坦荡的草原，美丽



无处不在；花开花落，云卷云舒，月圆月缺，美丽尽存其中。但是失去了诚信，我们的社会将一片混乱，如果人与人之间失去了信任，那人与人之间要怎样合作？国家怎么能发展？社会怎么能变成和谐社会？失去了诚信，一切将如纸上谈兵。

这次以关于“立诚信，修美德”为主题的班会开得很成功，它不仅让同学们认识了诚信的作用，也提高了大家对诚信的更深层次的理解。在大家踊跃地上台发言，从各个方面谈论了诚信，在慢慢汲取其他同学对诚信的理解时，大家开始深思自己的一举一动：“我是否每一件事都问心无愧，我是否值得被认同为一个诚信的人”，大家都不约而同地关注诚信，关注自己的行为，关注周围的小事，通过一段时期的努力和培养，相信大家在以后会将自己的承诺付诸于行动，做一个诚实的人，一个坦率的人，一个优秀的人。

## 认知情绪班会总结与反思篇四

- 1、认识情绪的重要性；
- 3、学会调节自己的情绪。

### 1. 导入：放松调节

刚刚在同学们进教室的时候，有些面带笑容，蹦蹦跳跳地进来了；有的同学郁郁寡欢，无精打采地走进教室。我想知道同学们刚刚的情绪状态是什么？高兴、满意、兴奋，或厌恶、愤怒、恐惧等，都是一种情绪状态。

情绪可以改变吗？我们一起尝试一下。

播放轻音乐，在播放的同时运用深呼吸调节法和冥想法使同学们放松，音乐结束请同学们睁开眼睛。

提问：同学们你现在的感受是什么？

## 2. 软糖实验

1960年，美国斯坦福大学心理学家瓦特·米伽尔把一些4岁左右的孩子带到一间陈设简陋的房子，然后给他们每人一颗非常好吃的软糖，同时告诉他们，如果马上吃软糖只能吃1颗；如果20分钟后再吃，将奖励1颗软糖，也就是说，总共可以吃到两颗软糖。有些孩子急不可待，马上把软糖吃掉。有些孩子则耐心等待，暂时不吃软糖。他们为了使自己耐住性子，或闭上眼睛不看软糖，或头枕双臂自言自语……结果，这些孩子终于吃到两颗软糖。

实验之后，研究者进行了长达14年的追踪。继续跟踪研究参加这个实验的孩子们，一直到他们高中毕业。跟踪研究的结果显示：那些能等待并最后吃到两颗软糖的孩子，在青少年时期，仍能等待机遇而不急于求成，他们具有一种为了更大更远的目标而暂时牺牲眼前利益的能力，即自控能力。而那些急不可待只吃1颗软糖的孩子，在青少年时期，则表现得比较固执、虚荣或优柔寡断，当欲望产生的时候，无法控制自己，一定要马上满足欲望，否则就无法静下心来继续做后面的事情。换句话说，能等待的那些孩子的成功率，远远高于那些不能等待的孩子。

- (1) 清楚的认识自己的情绪
- (2) 妥善的管理自己的情绪
- (3) 激发自己的正面情绪
- (4) 认识他人的情绪
- (5) 安抚他人的情绪

思考：以上能力与你的成功有什么关系？

### 3、半瓶水的故事

讲述半瓶水的故事：

很早以前，有两个人都想要通过茫茫的戈壁到沙漠的另一边的绿洲去开拓新的生活。他们都知道在沙漠的中间有一座缅族人留下的旧城遗址，传说神秘的缅族人的后代，经常在那里出没，并且经常在旧城旁边的两条小路上，分别放着两杯清水，专门给穿越沙漠的人救命用。于是，这两个人出发了，也希望这两杯清水能够帮助他们越过茫茫沙漠。某年的夏天，他们分别出发了，开始了穿越沙漠的壮举。他们历经艰辛，艰苦跋涉，冒着火辣辣的太阳，忍受着巨大的饥渴，吃了许多常人难以想象的苦。

第一人，当他走到旧城的时候，水已经喝完了，但他轻而易举地找到了那个水杯。但是，当他发现只有半杯水的时候，他就开始了抱怨诅咒、谩骂，恨前边走过的人怎么喝了杯子里的半杯水，也骂缅族人的吝啬，突然，天公作怨，一阵强风，飞起的沙粒落在了水杯里，当他还在抱怨水里有沙子怎么喝的时候，一阵狂风把他手中的水杯刮走了，水洒落在沙粒中。在他抱怨间，就连这半杯水，他都没有喝上。没有了水，他很快就死在了沙漠里。

第二个人，当他走到旧城的时候，水也已经喝完了，而且筋疲力尽。他挣扎着找到了那个水杯。当他看到杯子里还有半杯水的时候，他立即端起水杯一饮而尽，然后他跪在地上感谢上天，感谢缅族人的救命之恩。少时，他继续赶路，终于走出了沙漠，看到了绿洲，在这里实现了自己的理想，过上了幸福的新生活。

从这个故事可以看出，一个人遇到不如意的事情，如果只有埋怨和咒骂，时间和机会就会从埋怨中消失，结果可能什也得不到；相反，如果怀着感恩和积极的心态看待一件事，就会产生巨大的精神力量。心态往往能决定一个人的成败甚至

生死。

同一事件，不同的人会有不同的想法和解释，虽只会产生不同的情绪和行为。所以在事件不变的情况下，我们要改变的是我们对事件的思考方式，从而控制我们的情绪。有句话说得好：我们没有办法阻止事情发生，但我们可以决定这件事带给我们的意义。即你可以选择“问题”，亦可选择“机会”。

#### 4、双关图的启示

请看这种张图片，说说看你们在图中看到了什么？

指导语：这张图片是“双关图”，同学们可能看到不一样的动物。同一幅图片，不同的人观察他们会产生不同的结果，大家说说这是因为为什么？这是因为，由于注意的选择不同，同学们可能看到的就不一样。每一位同学看到的東西都是对的，只是角度不同会产生不同的看法。

同样的道理，我们的情绪也是随着我们的想法而改变的。比如，二人共饮一瓶酒，喝去一半时，乐观主义者说“还有半瓶”，而悲观主义者说“半瓶酒被喝完”。

指导语1：情绪并非独立存在的，它与我们对于事情的看法息息相关。

指导语2：对于同一件事不同的看法会产生不同的情绪行为，一件事情的发生我们不能控制，但可以控制的是我们对这件事情的看法。

#### 5. 做自己的心理医生

指导语：同学们，通过以上的分析我们认识到了：情绪的世界中，起关键作用的常常是我们对于事情的看法、信念、想

法。我们的脑海中的看法有很多种，其中有积极的信念，也有消极的信念。如果我们能够识别不合理的信念，并且改变它，这是我们就学会了做自己的心理医生，久而久之，我们就会拥有一种更积极的生活态度和更稳定、更愉悦的情绪状态。

- (1) 人应该得到生活中所有对自己重要的人的喜爱和赞许；
- (2) 有价值的人应在各方面都比别人强；
- (3) 任何事物都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；
- (4) 一个人应该担心随时可能发生灾祸；
- (5) 情绪由外界控制，自己无能为力；
- (6) 已经定下的事是无法改变的；
- (8) 对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁；
- (9) 逃避挑战与责任，要比正视它们容易得多；
- (10) 要有一个比自己强的人做后盾才行。

小结：我们大家总结一下，当我们学会转变看法看世界时你的心情会怎样？很多时候我们无法阻止不愉快事件的发生，但是我们可以通过调整自己的信念和看法为自己获得了一个积极而合理的结果，从而拥有好情绪。

## 6、课堂活动：情绪梳理

让我们通过完成下列句子来帮自己梳理情绪

- (1) 最近让我感到高兴的事情，当时我的心情，现在想起这些事，我的心情是。

(2) 最近让我感到伤心的事情，当时我的心情是，现在想起这些事，我的心情是。

(3) 每当心情好的时候，我会觉得。

(4) 每当心情不好的时候，我会觉得。

(5) 我的心情总是。

让我们来帮助彼此了解自己的主导情绪；分享在梳理情绪过程中的感受。

我的主导情绪是：。

我的感受是：。

情绪就像天气一样会呈现出不同的面貌，有时暴跳如雷好像刮飓风，有时快乐无比像个活力四射的小太阳，那么今天的你属于哪一款？请将自己今天的情绪气象号码写在下方的横线中并说明原因。

今天的情绪号码是：

原因是：。

明天天气预报：（我希望明天的天气是什么样的呢？）

结束语

情绪能够在我们的体内运行，甚至可以成为我们的动力。当我们感受到消极情绪时，我们的反应会变得狭窄。相反，积极情绪代表着安全，当我们进行积极的情绪体验时，注意力宽度更广了，工作记忆能力提高了，语言表达更流畅了，对知识的感受性也增强了。

在日常生活和人际交往中，不可避免地会发生一些影响我们情绪的事。“横看成岭侧成峰”，我们要学会管理自己的情绪，善于调整自己的情绪，把消极情绪逐渐转化为中性情绪、积极情绪，开放心灵，阳光自信地生活和成长！

## 认知情绪班会总结与反思篇五

20--年5月15日

二、班会地点：

五二班教室

三、参加人员：

全班同学及班主任

四、主持人：

班主任和班长

五、班会主题：

防震减灾安全教育

六、活动目的：

通过此次活动，使学生学习了解关于地震的相关常识，以及在地震来临时，应当如何进行自救，互救，以及如何进行避震等。让学生懂得怎么样进行避震减灾，努力把伤害降到最小。

七、主要内容：

1、介绍地震的相关常识和我国地震工作的基本状况；

- 2、使学生学会判断大震前的前兆；
- 3、让学生懂得地震前应该做什么准备及其避震要点；
- 4、组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动。

## 八、形式：

展示四川地震造成的伤害的图片和资料，采用主持人介绍避震减灾的尝试，组织学生讨论、交流如何进行避震减灾，组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动演习。

## 九、活动过程参考

- 1、主持人开场白，宣布主题班会开始。
- 2、主持人介绍地震的相关常识和我国地震工作的基本状况。
- 3、组织学生学习避震减灾的相关常识，了解四川地震的基本状况。
- 4、班主任组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动。
- 5、主持人宣布班会结束。

## 十、活动小结：

### 1、活动成果：

经过这次活动，使学生学习了避震减灾的相关常识，了解我国地震工作发展的基本状况，学会在地震中如何进行逃生和自救互救的生活技能，通过这次活动学生也了解到四川地震的详细情况，使学生的心灵受到震撼和冲击，激发了学生的爱国热情以及爱心。在整个活动过程中，学生不仅学习了避震减灾的相关常识，而且他们的合作互助能力、遇事应变能



力、资料的收集能力等都得到一定的提高，培养了学生的爱国热情和爱心。

## 2、不足之处：

(1)、班队活动的形式比较单一，缺乏创新。

(2)、在组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动过程中，秩序出现一点混乱，但在主持人的维持下得到很好控制。

(3)、在组织讨论和交流时学生的发言不够踊跃，可知学生的准备活动不充分。

## 认知情绪班会总结与反思篇六

为切实增强学生的安全防范意识和避险能力，保障学生安全，11月x日中午艺设7、8班全体同学在1教419室召开了“学生安全教育”主题班会，会议由xxx同学主持，辅导员xx老师出席了会议并作了重要讲话。

班会以结合学校安全教育的主题，对学生进行安全教育，学习安全知识，认识到安全的重要性为目的召开。

(1) 保管好自己的贵重物品；

(2) 每个同学都要养成随手关门锁门的习惯；

(3) 不能随便留宿他人；

(4) 对形迹可疑的陌生人要提高警惕；

(5) 加强食品安全意识；

- (6) 身上不要带太多的现金；
- (7) 保管好自己的笔记本电脑；
- (8) 发生被窃案时，及时报案等。

而后，分别由七八班班长对宿舍安全、校园安全、校外安全以及心理健康安全应注意的问题作出说明以及必要提醒，使同学在平时意想不到之处有了进一步的认识。

班会进行过程中，同学们对此展开了热烈讨论，就校内外的安全问题发表个人看法，并纷纷提出相应的建议和防范措施，要做到人身、财产“双保险”：关于人身安全问题，大家要提高安全意识，最好结伴外出，外出游玩尽量远离存在安全隐患的地点（如偏僻处），禁止外出酗酒和打架斗殴；同时，女生晚自习不要上到太晚，避免独自一人外出，以防不必要的麻烦。其次，对于财产安全问题，由于开学后10级新生笔记本电脑盗窃事件屡次发生，以及同学们外出游玩时出现的手机、相机被偷现象依然存在，大家都对此十分重视，认为离开寝室时一定要关好门窗，同时外出时要提高警惕，照看好个人的随身物品。

班会的最后还开展了交流互动环节。全班同学都热情高涨，跃跃欲试。在生动的答题过程中，全班同学都熟悉了安全知识，将此运用到今后的学习生活中。历时一个多小时的班会在热烈气氛中圆满结束。

挫折的勇气，提高了大家的遵纪守法意识，更有利于我们在今后的学习和生活中保持一种积极的、稳定的心理状态。

## 认知情绪班会总结与反思篇七

在高三的紧张学习中，我们有了很多压力，人们有了压力就会感到浮躁，学不进去，那么我们要怎么对待这个问题呢？针

对这个问题，我们班开展了“奋斗高三”主题班会。

班会主题：

压力，解压，备考

班会流程：

(同学们开始进场，进场时保持秩序，这时播放背景flash上面是我们班的两年来的成就与骄傲，播放完毕之后全体同学一起坐下。)

主持人a各位老师，同学大家下午好!今天我们高2013级16班在这里举行关于“奋斗高三”主题班会，谢谢大家的到来!

a现在，我们已经迈入了高三的大门，前面的路途不仅代表着挑战，更多的是代表着我们冲破黑暗，迎接胜利的勇气。

(片刻之后，这个时候同学们可以激烈讨论，探讨对高三的看法。)

b经过了同学们激烈的讨论，肯定有许多的感慨吧!那么我能来问问几位同学的想法。这位同学，请你讲一下高三在你心中的看法吧。(手拿话筒走到该同学身边)

同学x在我心中高三如同一扇未知的大门，通向何处我很迷茫，高三在我心中如同一块大石，压的我身心疲惫。

a的确，在大多数的同学心中高三似乎就意味着大学，高三就是前途，就是未来。我们再问问其他同学吧。

(这时主持人b拿着话筒到另一个同学身边去)

a这位同学，你对高三有什么看法呢?

同学z[]高三对我来说就等于家长对我的期待，所以我更加努力的学习，只有脚踏实地，一步一个脚印。这样成功的彼岸就不会太远。

主持人a[]一分耕耘一分收获，一条路多种走法，只要坚信自己的方向，自己的目标，你会成功的!我们再问一位同学。

(主持人b走到下一个同学身边，递出话筒。)

主持人a[]这位同学，说说你的看法吧。

同学s[]高三在我心中就如同一条十字路口，一条通向光明的未来，一条通向未知的深渊，我的成绩不好，高三对我来说就像一条枷锁，牢牢的锁住我。

主持人a[]同学心中的高三都不一样啊。有的是竞争，有的是前途。

主持人a[]大家掌声欢迎小品\_\_考试

此时进入下一个环节：表演小品，这时表演小品的人员都已就位，快速检查话筒是否打开，自己的表演是否面向观众。

小品过程：

人物：考试学生6位，监考老师一个，巡考老师一个，教导主任一个。

大致内容：有四个学生打算作弊。

铃声响起，考生进场，开始窃窃私语。

考生a[]你会做吗?(环顾四周)

考生b□会做，（鄙视）那又怎样？

考生a□那……你有没有手机？

考生b□手什么机，只有bb机。（再次鄙视）

考生c□（对着考生d说）你复习了没有啊？

考生d□当然啦，我复习了。

考生c□你怎么……（这时考生a拉了拉他的袖子，说，老师来了！）

监考老师进来后环顾四周，开始分发试卷，眼神很凶狠。

这时巡考老师走进来说：“我来说一下考场纪律，手机全部交出来，作弊的下场只有死。明白了没，好好考！（说完走出考场）

监考老师：认真考试，不可以不要脸。

考生们开始答题□（bd都认真的在做□ac打算作弊。）

考生f□老师！

监考老师：什么事？

f□我交卷！

监考老师：题做完了没？

f□我不会。

监考老师：那把选择题蒙了

f蒙完了……

监考老师：那检查一遍。

f……

这时有迟到的考生e进场，监考老师说：怎么那么晚？堵车了？

考生e没有，只是找不到停车位。（这时c从包里拿出纸条开始抄答案）

监考老师：手里拿什么，交出来！

考生e什么啊老师？

监考老师：拿出来！

考生e没有啊老师，拿什么？！

监考老师转身看向考生c叫你拿出来。

考生c藏纸条在手中，慌乱说：什么啊老师？没有啊老师！

监考老师伸手去拿纸条，考生c将纸条塞入口中，监考老师将纸条拿了出来，说：我告诉过你，不能作弊！然后转身对e说：你过去考试。

（这时a开始作弊，答案写在肩膀上，正在拿出来看。）

监考老师：没脸是不是？没脸是不是？

a依旧在抄。

监考老师：没脸是不是？！转身抓住a你看什么呢？

a□没有啊老师，我在看题。

监考老师：给我看看？

a□不情愿的拿出手

监考老师：下次作弊，穿长袖！不要脸•••••给我擦咯！

a□老师，擦不掉。

监考老师：要不要我给你点唾沫？

a□那我还是自己来吧。

(a擦答案□c被抓后无心做作业。)

这时考生f说：老师，我要上厕所！

老师：不准！

这时考生e开始左顾右盼，开始呼叫考生d□d!d!

d转过去看着e□没说话。

e说：给我抄。(小声)

d转过去写小抄，监考老师说：注意点！

d把纸条丢给e□e开始抄，监考老师过来一把抓过纸条，说：不要脸！

d欲哭无泪。

考试结束，三名考生被拉到教导处。

问起为什么作弊

a□因为我想考好点，成绩不好之后，连班上的学生都不怎么理我了，我喜欢的那个女生也去找别人问问题，我不像这样，我要考好，所以我就抄了。

老师分别对他们进行评价，这个可以自由发挥。

小品结束。

(演员全体到齐鞠躬。致谢)

主持人b□小李啊!你从这个小品看到了什么?

主持人a;不就两个字，“作弊”嘛!

主持人b□你说，他们为什么作弊呀?

主持人a□这我怎么知道，不如你去问问同学们，看看他们有什么看法。

主持人b下台采访同学。

主持人b□这位同学，你看了小品后有什么感想吗?

同学一：我想到了我当年考试作弊的时候，那时我完全是为了自己的虚荣心，希望得到老师和家长的认可。

主持人b□这位同学的压力来源于家庭，父母对子女殷切的希望成为了大多数学生压力的来源。

同学三：

高三学习，心态最重要，有的同学在平时做题的时候感觉还



不错，可是在考试中总是拿不到高分，珍视深厚因为你在考试中的心态不够好，导致考试紧张，影响了一定的发挥。

同学四：高三学习中，注意细节，细节决定成败，每一个很小的细节都可能让你在本次的考试中滑铁卢。

同学五：我认为在高三的学习路途中，学地方法更重要，在学习语文，英语时要大量的阅读，只有饱览群书，记的更多的课外知识，考试中自然就可以信手拈来，文不加点便可得到高分。在学习物理上要注意公式，掌握物体运动的全过程，化学，生物是理科中的文科，需大量的背公式和知识点才会出成绩。

主持人b[]非常感谢同学们对高三压力发表的各种意见，我们非常受益。

主持人a[]在学习方面袁介老师有更加独特的意见，让我们听听吧

袁老师：学习其实很简单，脚踏实地，一步一个脚印，认真听课，积极完成作业，每天把每天必做的都做了，不可以拖到明天。这样你们的成绩自然就会升上去。

主持人a[]非常感谢袁老师提出的宝贵意见，其是高三不仅仅是智力的拼搏赛，更是一场毅力的持久战。

主持人b[]我们不断的努力，不断地学习，不要在高三留下一辈子的遗憾！

主持人a[]虽然高三是艰苦的，但是我们在一起，我们互相陪伴，我们并不孤单！

主持人b[]友谊是一辈子，让我们用歌声来唱出我们的友谊，唱出生命的热歌吧。

主持人a□全体同学起立。

播放歌曲：朋友。（同时播放班级文化flash）

歌曲播放完毕后有秩序地离开场地。

活动中注意场地的安排和时间的控制，不能冷场。

班主任总结发言：

风雨两年，我们一路走来。在四个学期里，我们高2013级16班连获三学期校优班集体，两届运动会我班都得到了年级前三名，有3人次入围十佳歌手，在一年多的班级管理中，创造了纪律扣分0的纪录。在历次的考试中屡屡获得平行班第一，这一切都是全体同学努力拼搏，积极进取的结果。

今天我们在这里以奋斗高三为主题的主题班会，全体同学在欣赏自编自导自演的小品“考试”引出高三学生来自家庭，学校和自身的压力，情景真实生动，以此为面在向外拓展，寻求高三学生压力的来源。

通过交流，探讨找到解决压力的方法是合理定位，理性对待考试，认真学习和备考，找更适合自己的方法，心理紧张时唱唱歌，轻松一下再学习。

这次主题班会，同学们在班会的流程中存在一定的问题，比如：

- 1、节目之中的同学们的发言流畅性不够，这是在班上的排练有关系的。
- 2、学生在备考环节中着力不够，一个学生提出一个方面会更好。

3、支持人之间的配合不够默契，语言不够流畅。

总之，班会还是比较成功。

面对高三，面对高三16班，我倾注了太多的心血和感情，但我的付出得到了应有的回报，在我心中最让我感动的是发生在假期补课时的一件事，他值得我一生珍藏。

在这一刹那，我的情感得到了升华，我自信我做不到的，我的学生做到了。我在他面前矮了一大截，何况他仅仅只是一个差生。

高班2013级儿16班有太多的精彩，当一张张奖状爬上墙头，当一份份自信写在孩子的脸上，当一份份情感铭于我的心间。我深信本学期我们班仍然是优秀的班集体，明年，你们都会金榜题名。我也深信我们之间的友谊会永留彼此心中。

反思：

经过这次主题班会，我发现同学们内心的一些真实想法，他们心中的一些困惑，要解决他们的心理问题，需要采取一定的手段，要用心的去疏导，有时表面的光环恰恰映射出内在的问题，如果深层次的剖析他，会发掘出很多有价值的东西，如果有下次，我觉得应该更好的去准备，而不应该对现场的表演给予太多的希望，因为学生毕竟不是专业的演员，他们也需要锻炼！这次选题还是很不错，应该还可以继续做下去，关键是为孩子们找到解决问题的方法，让他们面对高考，更从容。