

2023年我自信我能行班会 自信班会设计方案(优秀6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？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。

我自信我能行班会篇一

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)。

(五)、自信诗歌美文朗诵

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，莲山 课件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。

我自信我能行班会篇二

篇一

一、活动对象

xx区中心小学三(4)班全体学生

二、活动背景

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。

三、活动目标

- 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。

四、活动准备

- 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。

七、活动时间

40分钟左右

八、活动过程

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:是一个人对自已的积极态度,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!

篇二

活动目的:

- 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。

活动准备:

- 1、搜集有关自信的故事。
- 2、学生准备才艺表演.

活动过程:

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《我自信,我最棒》。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. ××同学成语接龙.

2. . ××同学唱歌

3. ××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!

我自信我能行班会篇三

- 1、找出八名有代表性的同学写出自己学习成功与失败的经验，与同学进行交流。
- 2、利用flash制作一个课件，找出一些大学生活的图片及运动员奋力拼搏的图片，激励学生刻苦学习。
- 3、班长发出“抓紧时间，努力学习”的倡议。
- 4、每人写一份学习计划，定一份学习目标。

[引入]期末考试将至，距终考只剩23天了。时光匆匆流去，面对即将到来的检验我们学习成效的考试，我们如何抓紧时间努力学习，力争上游呢？请看看以下同学的“心声”吧。

[幻灯]八名同学的学习心得。

余健敏：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。

李智恩：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。我知道我的成绩还不值得一提，我将用的力量的信心去取得的成绩，同学们看我的吧！

何润生：虽然我个性活泼，看起来对什么都无所谓。但是我其实对学习是很认真的。我的理科较好主要是因为我在上课很

认真，并且喜欢自己去主动思考，所以课外没有用太多的时间去复习。当然我想如果课外我再努力一点的话我的成绩将会更好。

刘丽冰：我之所以取得现在与以往相比较好的成绩，是因为我上课的时候专心听讲，按照老师的思路去认真的听课。下课的时候我对有些疑难问题进行研究，不明白的就去问老师。每天都把上过的新课复习一遍，这样对自己的学习很有好处。如果不信可以去试试啊！

谭柳金：拥有思维迟钝的我，曾在沙场中战死，也曾在众目睽睽中得胜。一般来说我对事情的处理犹豫不决没有太多的主见，但是唯有对学习，我始终有着执着的追求，我相信，只有学习，只有现在用知识武装自己将来我才能有自己的一席之地。

吴美：有人常常埋怨时间太紧，没有时间复习。鲁迅曾经说过：“时间就像海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”时间一分一秒的过去，离期终考只剩下十几天的时间了。同学们，花有重开日，人无再少年。让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！

邹月娇：在第二次的月考中，我的成绩下降很多。这归咎于我的学习方法不正确，重文轻理，对理科不重视。另一方面我不够勤奋，没有真正掌握知识，对学过的内容没有复习。在剩下的时间里我决定要迎头赶上，抓紧时间，改正学习方法。希望同学们跟我一样吸取教训，时刻警惕，不能放松！

黄幕浈：在第二次月测中我的成绩比上一次有了较大的进步。主要是因为第一次失败的月考中总结了经验教训，从此便开始了努力学习，遇到不懂的问题便请教老师和同学，上课也很专心。由此我知道了，只要我们努力只要我们真的想学好就真的可以做到。我衷心的希望我与大家一起进步，希望

同学们能够牢记老师的教导，争取的成绩。

[讲述]以上七名同学谈得都很好，其中黎伟德同学提到时间就像海绵里的水，需要我们去挤。所以我希望大家能够学做一个会“挤”时间的人。古人有“凿壁借光”“映雪读书”的事例，那些刻苦攻读的人都取得了至高的学问和成功。老一辈革命家在血雨腥风的年代也能挤出时间学习。我们有这么好的条件和环境，有什么理由不抓紧时间来学习呢？只有吃得苦，才能有成功，才能实现你们的大学梦！

[幻灯]一组大学生生活的图片及运动员奋力拼搏的图片。

[幻灯]“抓紧时间，努力学习”的倡议书。

[讨论]分组讨论：面对倡议书我们每一个人应该怎么办？

[作业]每人写一份学习计划书，定一个学习目标。

[结束语]我们班是一个团结友爱的集体，其中每一个成员都很聪明，虽然大家在学习方面成绩有差异，但并不能说明谁行谁不行，只能说成绩好的同学走在前面了，大家要向他（她）看齐，奋起直追。暂时落后的，说明学习方法要改进，学习要比以前更用功，向跑在前面的同学学习经验，看他们是怎么样学习的，取长补短，每天进步1%，就是卓越、成功的开始！方法总比困难多，只要肯用心，没有什么困难不能克服的！同学们，你们一定要明确自己的目标：考上大学！考上重点大学！！考大学并不难，难的只是目标不明确！当你感到迷茫时，你就要对自己说：我一定要考上大学！我一定要成功！我是最棒的！

我自信我能行班会篇四

认知目标：了解自尊的涵义，认识自尊是人的基本心理需要，是形成健康人格的基石。

能力目标：明白自尊心与羞耻心的关系，懂得做人必须有羞耻心，能够识别什么是卑下无耻的行为，学会节制自己，拒绝卑下，维护自尊。

思想觉悟目标：认识自尊是人格之本，是促进人的道德健全发展的重要力量，是人的基本价值。懂得怎样的人格才是健康高尚的人格，形成对健康高尚人格的追求和向往；懂得什么是有损人格的卑下的行为，有维护自己人格尊严的明确意识，对庸俗卑贱的行为能够加以抵制。

自尊的内涵和意义

自卑的危害。

自主学习，主动探究、启发、引导。

1课时

新授课

（一）导入：

（学生活动一）“佳作欣赏”：

- 1、全体学生朗诵文章《珍惜无价的自尊》；
- 2、思考并回答：该篇佳作告诉我们什么道理？

教师点评：（联系生活实际，如“要面子”，“不要脸”，“没脸没皮”，“皮真厚”等生活俗语，针对“珍惜无价的自尊”进行解释并强调，自尊是人人都需要的。）

（二）讲授：

1. 学生活动二“以史为鉴”：

教师小结，引出“快乐的自尊”。从民族的自尊过渡到学生生活的自尊。

1)、小乐为什么不快乐？

2)、小乐有自尊心吗？这表现在哪些方面？

3)、如何才能让小乐真正快乐起来？

教师小结（通过学生的回答，结合教材，概括出自尊的表现，并初步让学生感受到自尊的重要。）

3. 学生活动四“英雄论坛”：分组交流关于“自尊快乐与不快乐”的事情，并派代表发言。从中让学生理解自尊的含义，体会到自尊与被人尊重是同样快乐的。

教师小结（肯定学生的表现同时解释并强调自尊的含义以及“自尊与被人尊重是同样快乐的”的观点）

4. 学生活动五“游戏乐园”：要求学生以“虽然……但是……”来造句。强调其内容必须与自尊有关；既要正视自己的缺点，又不夸大自己的优点。帮助学生找回自尊找回自信。

教师小结（肯定学生的表现并强调正确评价自己，享受自尊的快乐）

（三）小结

学生活动6“收获空间”：学生谈本节课的收获。

教师小结（充分利用学生的谈话，帮助学生对本节课知识点，进行梳理。并提出希望，今后学生彼此能互相尊重，共享自尊带来的快乐！）

布置作业：让学生搜集伟人自尊的故事，结合自身实际谈体会。

同学们，今天我们尊重他人就是尊重自己，学会相互尊重，是我们的需要，也是我们的快乐。

通过本节课的学习，我认为表演活动可以使学生从情景中获得尊重他人就是尊重自己，学会相互尊重，是我们的需要，也是我们的快乐。学会换位思考，能够与人为善。

我自信我能行班会篇五

主题班会

班级：13级护理2班

主持：巴合提古丽

时间：2014.5.10

题目：民族团结从我做起

一、活动目的：

同学们在军训期间，刻苦训练，团结友爱，互帮互助，充满了朝气和活力，具有较强的拼搏意识和进取精神。然而，自从正式上课以来，我发现一些不和谐的音符：同学之间漠不关心，大学生生活迷茫，学习动力不足，学习目标不明确，迟到、早退现象严重。为了进一步加强同学之间、师生之间的沟通和交流，增强班级的凝聚力和向心力，提高同学们的集体荣誉感，找回军训中的那种感觉和自我，特开展此主题班会。

二、活动意义：

三、活动形式：讨论和文艺相结合

四、活动过程

1、开场语

主持人：各位老师、各位同学，大家晚上好！欢迎来到国商一班主题班会活动现场。主持人：曾经有这样一个故事，一位智者和他的徒弟正漫步于河边，智者问徒弟：“怎样才能使一滴水永不干涸？”徒弟大惑，然后曰：“将它托入掌心。”师父笑曰：“非也、非也！将它投入大海之中。”……是啊！一滴水只有在大海中才不会干涸。我们国商（1）班不正是这一片汪洋大海，而在座的每一位同学不正是大海中的一滴滴水珠吗？一个人只有在集体中才能发挥自己，一个集体也正因有了我们才生发光芒。我们要不断培养自我意识、树立主人翁形象、增强集体凝聚力！

2、团结就是力量

主持人：是的，团结是一种奋发向上的精神，团结使我们紧紧地联系在了一起……下面首先请大家欣赏歌曲《团结就是力量》，表演者全体男生。

主持人：在同学们精彩的表演后，有一同学由衷地写下自己欣赏后的感受。

吴相会：同学们，当你坐在宽敞明亮的教室里和大家一块儿学习上课时，当你和朋友们一起游戏，一起活动，一起劳动时，当你和伙伴共同解决了学习生活中遇到的困难时，你是否感受到了同学之间那份真诚的友谊，团结带来的快乐呢？给大家讲一个真实的故事吧。在辽宁省师范大学教育系里，有两位特殊的学生，一位叫周婷婷，另一位叫王铮。她们一个双目失明，一个双耳失聪。然而，就是这样的两个人组成了“海伦·凯勒”号联合舰队，两人在生活上、学习上互帮互助，

周婷婷听不清看得清，她做了王铮的眼睛；王铮看不清，她做了婷婷的耳朵，两人取长补短，扬长避短，在学习上取得了优异的成绩。他们为什么会取得成功？那是因为他们掌握了成功的一个法宝——团结友爱，互相协作。

马翩翩：“一滴水只有融入大海才不会被蒸干”“根根筷子只有绑在一起才坚不可摧”“众人划桨开大船”。这一句句富含哲理的话语，告诉我们，一个人只有融入集体才不会落后。在学校，班级是我们最亲近的集体，也是最能体现“蚂蚁精神”即集体观念的集体。按时到校、自习课安静、宿舍卫生搞好、校服穿戴整齐、说话用语文明等等，这些都是团结的行为。也许有很多人认为这些不过是些微不足道的小事，可却不曾认识到这些小事上的不到位，恰恰反映出了某些人责任意识淡薄，缺乏足够的集体主义观念。

3、拼搏才会成功

李培/崔莹：成功是美好的，它能给予人优越感，卓越感，每个人都幻想着成功，但往往都忽略了成功的主要因素——拼搏。

跳水名将伏明霞，当她在为亚特兰奥运会作准备时，大大小小的伤出现在她的身上，但是，顽强的拼搏精神驱使着她，坚强的斗志激励着她，因此，她把一切都抛诸脑后，带伤训练，正是因为有了这种拼搏精神，才使得她取得了成功。由此可见：拼搏精神是一个人成功的主要因素，没有了拼搏精神，这个人，就很难有一番成就。我们相信：爱拼就会赢，肯拼就是赢！

4、奋进的旋律响起来

主持人：倘若将我们国商（1）班看作一条航行的大船，我们国商（1）班的同学就是这条船上不可缺少的成员——水手，只有我们心往一处想，劲往一处使，大船才会顺利到达彼岸。

众人划桨开大船，开出一片属于我们自己的天空。请欣赏男生合唱《众人划桨开大船》（表演者：闫佳林李向南侯前途郭玉李胖五张九霄陈永淼）

5、尾声

五、辅导员总结

同学们，今天晚上的主题班会开的很成功。作为老师，我很高兴，也很欣慰。高兴的是：没想到同学们准备的这么充分，人人都有节目，人人都有感言。欣慰的是：我们国商一班的同学们又找回了军训中的那种感觉，那种团结进取的精神。“人生能有几回搏，此时不搏，更待何时！”我深信：只要我们团结一致，互相帮助，勇往直前，就一定会战胜任何艰难险阻，到达理想的彼岸。

希望和要求

- 1、团结就是力量，是我们班级的基础。真心的希望同学们能够以此为契机，敞开心扉，包容理解对方，关键时刻伸出你、我的友爱之手。
- 2、拼搏是关键。爱拼才会赢，爱拼就会赢，只要生命不息，就要拼搏不止。大学期间是锻炼自己、提升自己的大舞台，我们要不断开拓创新，锐意进取。
- 3、奋进是方向，是目标。任何时候，我们都要“咬定青山不放松”，具有“愚公移山”的精神。每一名同学都要“学有目标，赶有方向”，具备现代化的专业知识和技能。

六、学生对主题班会的建议

本次主题班会虽说达到了预期目标，但从班会的内容、过程来看还存在着一些不足。比如在某些方面材料收集的不够全

面，形式还不够多样化，有个别学生干部的积极性还没有充分调动起来，学生讨论、交流的时间还不够多。在以后的主题班会活动中我将会努力克服不足，逐步提升主题班会的质量和效果。

我自信我能行班会篇六

自信心是成功的基石，是人生不可缺少的精神支柱。它对于学生性格的形成、成绩的优劣、将来事业的成败都具有十分重要的影响。学生在遇到困难、挫折时往往很容易失去自信。因此，帮助学生认识自己、发现自己的潜能、提高他们的自信心尤为重要。

1. 通过活动，使学生明确什么是自信？了解自信在自己学习生活中的重要性。
2. 通过活动，使学生正确看待生活中的失误与成功，能够认识自我、接纳自我、树立信心，以健康的心态面对人生。
3. 通过活动，体会感受挫折，掌握承受挫折，困难的一些方法。

高二年级

1课时

教师讲故事：有个人乘船出海，船触礁沉没了，他被抛到大海里。他想，太平洋我也能横渡，何况这是在内海。于是他信心百倍地游呀游，顽强地与风浪搏斗，终于坚持到有船来营救。而另一个人呢，失足掉进大路边的小水坑里，他害怕极了，天哪，我没救了！我必死无疑了！狂瞪乱扒一阵后，不动了。后来人们发现，如果他站起来，那水才淹到他的腰。

提出问题：1. 前者为什么保住了性命？是什么力量让他坚持

到底？

2. 后者为什么丢了性命？是什么让他如此懦弱？

学生讨论：教师鼓励学生让他们勇于发言，同时观察学生的表现。

教师小结：前者是因为自信救了他的命，后者是因为自卑丢了自己的命。多么鲜明的对比！自信是相信自己有能力实现愿望的心理。它可以改变恶劣的现状，使我们充满激情去笑对困难。有信心的人即使在最困难的时候，仍能保持乐观奋进的拼搏精神。比如那个在大海里还生的人。

可以说，人的一生取得的任何一次成功，都是伴随着自尊自信取得的。在现实生活中，你和别人闹矛盾时，自信会让你伸出热情的双手，主动与对方言和；你受到挫折时，自信会使你奋勇前进；你面临失败时，你的自信，会让你大放光彩！

分发自信心测验题，让学生测试自己的自信心（共10道 回答“是”与“否”）

1. 上课不敢正视老师，不敢举手回答老师的提问。（ ）
2. 遇到困难马上去问老师或家长。（ ）
3. 认为自己的学习不如别人是因为笨。（ ）
4. 家长或同学说自己笨时会默默地接受。（ ）
5. 和陌生人交谈时难以启齿。（ ）
6. 学习上遇到困难不愿求助于同学和老师。（ ）
7. 在某件事情上一意孤行，不听别人劝告。（ ）

8. 对别人的微笑，持怀疑态度。（ ）
9. 学习上不按要求做，自己搞一套。（ ）
10. 当别人在竞赛中赢了你，就会整天闷闷不乐。（ ）

教师说明：以上前五题表现出自信程度，后五题表现不能正确认识自信心，产生过激行为。如你们前五题均填“是”，则说明没有信心，有自卑心理。三个填“是”说明自信心不足。后五个均填“是”说明很自负，三个填“是”说明缺乏对自信心的正确认识。

教师小结：同学们，自卑就是过低的评价自己，看不到自己的优点。自大就是过高地评价自己，看不到自己的缺点。自信就是恰当地评价自己的优缺点。我们如果怀疑自己，就意味着退缩失败，如果夸大自己，就意味着自傲失败，只有相信自己，才能尝试成功！

教师讲述：请同桌相互指出对方的优点，注意体会被别人指出优点时的感受。

教师提问：

1. 被别人指出优点时有何感受？
2. 指出别人优点时你有何感受？
3. 有一些优点是自己以前没有意识到的吗？
4. 通过相互找优点是否加强了对自己的认识？

学生交流：学生之间相互交谈感受、看法

教师小结：你们每个人都有自己的优势和劣势。所以我们要开心地接纳自己，因为你的身上肯定有你自己独特的闪光点，

你就是这个世界上独一无二的。要充分认识自己，让自己扬长补短，散发独特的个人魅力！

教师讲述：我们现在把同学们分成四个小组，每组确定一个典型问题。要求同学在心里或大声地说：“我能行！”然后请一组的同学为另一组的同学出主意，帮助他们解决问题，同学之间可以相互讨论，从中选出最佳解决方案。

教师提问：

1、你个人出主意想办法了没有？

小组交流：感受主动参与带来的自信。

教师小结：同学们，在以上活动中，你如果失利了，说明是对自己的实力没有正确的认识，不敢尝试。如果再给大家一次机会，你会勇敢地去争取吗？现在我们集体大声喊：“我能行！”，在人生道路上无论遇到什么困难挫折，最重要的是相信自己通过努力能够战胜它。我们要善于发现自己的长处。数学家陈景润，语言表达能力差，教书吃力不合格，但他发现自己长于科研，于是增添了自信心，致力于数学的研究，后来终于成为著名的数学家。同时，开一张清单，这张清单上，不仅列出你的缺点，更重要的是列出你的优点，你就可以发现过去不曾注意到的优点了。或许你胆怯、害羞，但你做事认真、细致；或许你其貌不扬、谈吐木木讷；但你勤奋好学、刻苦专研、成绩优秀。请同学们心里默念：“我很棒，我能行，别人能做到的我也能做到，我是成功者”。

教师讲述：同学们，你们要注意在日常生活中多锻炼自己，记录自己尝试成功的点滴小事，一周后我们共享由自信带来的成功和喜悦。请你们把以下内容制成表格，完成后体会内心感受。

学生交流：学生相互交谈尝试要做的事，教师强调让学生学

会树立信心。

分析：心理学家曾做过这样一个实验，将一批智力和知识水平大致相同的学生分成三组，让他们分别完成难度相同的作业。第一组，只在作业前向他们作些一般的说明。第二组在一般的说明之外，还加了如下鼓励性的指导语：“我们了解你们的能力，下面的作业对你们来说有一定的难度，但经过努力你们有能力完成。”而对第三组则在一般说明外，增加了如下指导语：“今天交给你们的作业超过了你们现在能力所能达到的限度，你们中的大多数人都不能解决，不过你们尽力而为吧。”实验结果是，第一组完成作业的人数是百分之五十，第二组是百分之八十，第三组还不到百分之三十。第二组与第一组之所以差别如此之大，根本原因就在于有无信心。

结论：通过以上活动，我们懂得了要拥有自信心，就必须克服自卑心理。相信自己，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，只要坚持不懈地进取，就一定会成功！