

# 最新规范班会心得(汇总8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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 规范班会心得篇一

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？那是因为她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

郭玉李肸五张九霄陈永淼)

## 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

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。

## 规范班会心得篇二

高二学生逐渐进入开始拥有公民权的18岁，为了使学生进一步明确自己作为18岁的青年学生应尽的人生责任和义务，以及如何才能肩负起人生的责任和义务，使学生学会正确处理个人的权利和义务、奉献与索取等问题。

班会过程：

18岁是一个人发展的重要里程碑，这时一个人不仅开始拥有公民的资格，而且在生活中也以成人的姿态出现，每一个到了18岁的人都会自豪地宣称：“我长大了！”“我成熟了！”“我是大人了！”实际上真正严格意义上的成熟，不仅包括生理发展的成熟，而且还包括心理的成熟，诸如理智的成熟、情感的成熟、交际的成熟以及成就感、责任感等，而后者在人的成熟中所占的地位更重要，这节课我就责任感这个主题与同学们一起来探讨。

人生于社会，享有人生的权利，也要尽人生的责任和义务。  
人生责任包括哪些？(学生答，后归纳，投影)

### 一、人生应尽的责任

自我责任、角色责任、社会责任

### 二、如何肩负人生的责任和义务

#### 1、自我责任：自理、自尊、自爱、自信、自强

什么是人生的自我责任？就是对自己负责，对自己的生存和发展承担责任。如何才能肩负起人生的自我责任？(学生答，后

归纳，投影)第一是自理，即自己管好、料理好自己，不要依赖别人。第二是自尊，即自己尊重自己。第三是自爱，即爱惜自己的名誉，珍惜自己的生命，爱护自己的身体，保护好自己。第四是自信，即自己相信自己，相信自己的能力，相信“天生我才必有用”(李白语)。这是不少学生所缺乏的，以华罗庚勤奋好学，终成数学家为例说明，当碰到困难，受到挫折时，不要轻易投降，要有自信心。第五是自强，以张海迪自强不息、顽强奋斗为例说明作为一个健全的人更应努力向上，以顽强的意志来面对学习上和生活上的各种困难。

一个人在不同阶段中，在不同场合里都会拥有不同的身份，担当不同的角色。但不论当什么角色，都要负起角色责任。

2、角色责任：在家做个好孩子，在社会做个好公民，在学校做个好学生。为班集体建设承担一份责任和义务。

在家你是儿女，在社会你是社会成员，在学校你是学生，分别该负起什么责任?(学生答，后概括，投影)在班里，大家都是高二(1)班的成员，对于班集体的建设，是否认为这是班干部的事情?是否有想过要承担自己的一份责任和义务?又该负起什么责任?(学生答，后分析、评述)相信大家都懂得：“众人拾柴火焰高”的道理，只有我们每一个成员都为班集体建设承担自己的一份责任，我们的集体才能显示出团结友爱，朝气蓬勃的精神面貌，才能为自己提供良好的学习和生活的环境。自觉承担你自己的一份责任和义务，也是显示你在一个集体中存在价值的一种表现。我相信每个人都渴望自己为别人所承认、所接受、所信任，都希望能显示出自己存在的重要和在集体生活中的价值，那么通过什么方式让别人了解你、承认你、接受你和信任你?就是通过你在集体事务中的表现，通过你在集体生活中所发挥的作用。

通过对班里个别学生对集体事务不关心例子的评析，使学生明白，在一个班集体中，大家都是集体的主人，应该有当家作主的精神，要意识到自己的责任，自觉为班集体建设承担

自己的一份责任和义务。这样我们每一个人在集体中的存在价值才能充分体现出来。正如德国的伟大诗人歌德所说的那样：“你若要寻求你自己的价值，你就得给世界创造价值。”（投影）

人是社会的人，社会是人的社会。一方面任何人都需要从社会中获得生存必须的生活资料，实质上就是享受某种社会权利；另一方面，任何社会的发展都离不开人，人们所享受的种种社会权利，都是通过人类的劳动实践创造的，也就是个人对社会尽责任。

### 3、社会责任

如果没有个人对社会尽责任，社会就谈不上发展，个人也无法享受别人创造的权利。现在有的学生只讲权利，而不讲责任和义务；只讲索取，而不讲回报。将来又如何给别人创造权利？如何才能肩负起中学生的社会责任？（学生答，后归纳）

#### (1) 立志做有益于他人、有益于社会的人

科学的人生观把对社会的贡献看作是人生价值的尺度，认为人生价值的核心和实质在于对社会的贡献和为人民服务的贡献。评价一个人的人生价值，不是看他从别人、从社会那里索取到什么，而是看他为别人、为社会贡献了什么。正如美国科学家爱因斯坦所说的：“一个人的价值，应当看他贡献了什么，而不应看他取得了什么。”（投影）以中国近代现代仁人志士的探索奋斗为例说明。

#### (2) 把握今天，努力学习为社会作出贡献的真正本领

作为学生，就要把握时机，珍惜时光，努力学好各门功课，全面提高自己的思想和文化素质，为将来的学习和工作打好坚实的基础。

### (3) 开创明天，在时代伟业中展现人生的价值

明末清初杰出的思想家顾炎武提出了一个振奋人心的口号：“天下兴亡，匹夫有责！”作为跨世纪的人才，国家的未来，民族的希望，时代在呼唤着有志青年，有志青年应努力为祖国的振兴、民族的腾飞作出自己的一份贡献。而这首要的是要认清自己的责任，明确自己的历史使命，培养锻炼自己的现代化素质，做托起时代大厦的栋梁。

最后请几位学生谈谈通过这次主题班会，对人生应尽的责任以及如何肩负起人生的责任这些问题有什么新的认识、新的感想。

## 规范班会心得篇三

防火、用电安全(一年级班会教案)

(一)班会目的：

1. 使学生知道一些简单的安全常识。
2. 使学生掌握一些在家遇到火灾的处理方法。

(二)活动地点：教室

(三)教育重点：学习防火的生活常识，培养有关防范力。

(四)班会流程：

- 1、第一组代表表演防火：(一人读情节过程，三人表演)
- 2、大家认真观察表演后讨论：

(1)发生了什么事?他们是怎么处理的?发生火情应该怎样与\_



得联系?(打火警119、讲清出事地点详细地址、火势情况)

3、学习防触电知识的情景表演:

(1)第二组代表表演:

(2)大家认真讨论观察表演后讨论:

a.提问:发生了什么事?他们是怎么做的?

(五)巩固总结

1、火警、急救中心电话各是什么?着火打119,急救中心120。

2 遇到火情,危险情况时,要保持镇静,迅速采取有效措施。

注意事项:

防火:不要在易燃物品(棉织物、柴草堆、木板堆、柴油汽油库等)附近玩火、放鞭炮。注意(液化气)灶的合理使用,用完电熨斗、电炉后应立即拔出插头。

(六)学生发表本节班会课感想

(七)班主任总结

同学们,生命像是一根丝线,一端系着昨天,一端系着明天。站在两端之间,我们才知道:因为生命,我们才会拥有今天,因为今天,我们的生命才得以延续。

生活中总有一些突发事件,这些突发事件并不可怕,可怕的是没有自救互救的意识和解决问题的能力。今天我们的目的便是培养大家的这种意识和能力,在紧急时刻我们能用自己的经验和知识去保护自己和他人的生命。

# 规范班会心得篇四

一、主题：安全教育

二、目的：

1、通过活动，让学生了解和掌握更多的安全常识，树立自我保护意识。

2、活动中学生通过观看视频，发表感悟，懂得要珍爱生命善待生命，从而让学生养成良好的行为、生活习惯，健康成长。

三、时间：星期一班会课

四、人物：班主任、初三（5）班全体学生

五、地点：初三（5）班教室

六、方式：多媒体

七、班会流程设计

（一）导语：生命是人生最宝贵的财富

人最宝贵的是生命，生命属于我们仅有一次。作为新世纪的中学生，我们要懂得关爱生命，学会自救自护。让我们一起先来看一段视频：：危险，究竟离我们有多远？（学校提供的安全教育视频）

[看录像]（火灾现场、溺水、煤气中毒、车祸等）

（二）面对一幕幕惨剧，我们想到什么？

交通、饮食（烟酒）、生活（水电使用、体育活动、打架斗殴等）、自然灾害等。

### （三）珍爱生命，我们该做些什么？

1、学生自由论坛——增强安全意识，学习安全知识：介绍火灾脱险、溺水救护等知识。

2、班主任再次强调平时行为规范：

（1）课间文明休息，不追逐推搡，不摸高，不攀爬门窗、扶栏。（2）轻步稳行，上下楼梯一律靠右，学会谦让（3）举止文明，宽容对人。

（4）遵守劳动和活动纪律，听从老师安排，不得擅自活动。

（5）校内不骑车。放学回家规范坐车、文明骑车。

（6）假期里不骑摩托，不进营业性娱乐场所，不得擅自外出游玩。

（四）班会结束 班主任寄语：

生命是美丽的，我们要欣赏它； 生命是神圣的，我们要敬重它；

生命是宝贵的，我们要珍惜它。

只要把每一个小的行为规范做好，我们就能避免大的伤害。

让我们接受教训，尊重生命，保护自我，远离危险。

## 规范班会心得篇五

执教：邹艳鸿

一、活动目的：

今天的儿童将是未来主人，是未来的建设者和创造者，通

过“我是自理小能手”主题班会，教育学生自己的事情自己做。不断地劳动可以促使自己的小手更勤快，大脑也会更发达、更聪明。

## 二、活动准备：

- 1、在家练习叠衣服、穿衣服、系鞋带；
- 2、学会整理自己的文具盒、书包；
- 3、学唱《我有一双勤劳的手》；

## 三、活动过程：

### (一)引入主题

1、敬爱的老师，亲爱的同学们，今天我们在这里欢聚一堂，召开主题班会——《我是自理小能手》。首先，请同学们用掌声欢迎光临我们班指导的老师们！

2、开始之前，先让大家猜个谜语，这是我们以前学过的一篇课文，知道这个谜语的可以跟着老师一起说：一棵小树十个杈，不长叶子不开花。能写会算还会画，天天干活不说话。（全体回答：手）

3、我们都有一双勤劳的手，样样事情都会做。让我们在歌声中拉开活动的序幕吧！请听歌曲《我有一双勤劳的手》。（会唱的可以跟着唱）

## 规范班会心得篇六

### 活动目的：

- 1、学习《中小学生守则》，和《小学生日常行为规范》。帮

助学生树立正确的理想信念，养成良好行为习惯，促进他们身心健康发展。

2、提高学生的道德修养，牢固树立规范意识，增强自觉性

3、让同学们通过此次主题班会，培养学生从现在做起，从自我做起，从一点一滴做起，在行为方面，做讲文明守规范、严于律己的好学生。

活动准备：

1、布置组长组织各小组同学排练有关行为规范方面的节目。

2、“行为规范小标兵”达标章5个。

3、把学习小组编成若干小组，并确定具体编号。

4、准备一则相声；准备创作一首有关常规学习的诗歌；准备一首歌曲；准备一个故事；准备一些关于常规的问答题；挑选好演员、主持人，设计好开场白、过渡词等。

活动形式：班会形式

活动内容：相声、快板、故事、诗朗诵、知识竞答等

活动时间：班会课。

活动地点：教室

主持人：

活动过程：

(一)、揭示主题：

班主任讲话：

同学们，中国有句古话，“没有规矩不成方圆”。意思是做什么事情都得讲个规则。《小学生日常行为规范》和《小学生守则》对我们小学生的日常行为提出了规范的要求。它教育我们养成良好的行为习惯，做全面发展的一代新人。今天我们班将举行“学行为规范，做文明学生”的主题班会活动，下面请主持人王冬琦、王靖涵上台为我们主持活动。

## (二)、展开主题

主持人甲乙：老师们，同学们，大家好！

主持人甲：行为是人与人之间交流的桥梁，规范是公民道德的基本要求，讲规范是现代文明社会的标志，讲文明是做人的基本准则。文明规范是一块金子，拥有的人，他的人生便会闪闪发光。

主持人乙：孩子是未来的希望，是祖国的接班人，培养孩子成为德、智、体、美、劳全面发展的有用人才，是老师们义不容辞的责任，也是家长们孜孜以求的愿望，因此，他们给予我们最好的学习环境，最好的生活条件，尽全力满足我们合理的需要。但是，我们中的部分同学却因此成了小公主、小皇帝，养成了一些坏习惯，比如：有的人经常违反《中学生日常行为规范》，为改变这种情况，现在，我宣布六年级二班“《学行为规范，做文明学生》”主题班队活动正式开始。

甲：“礼”和规范殊途同归，自古都在讲礼。所以现在讲行为规范就是在继承传统。乙：“仁、义、礼、智、信”是中国的传统美德，强调“礼”的重要性。其中《礼记》是作为六艺被后人学习的。

乙：《弟子规》是古代学童们的生活规范，是依照教育家孔

子的教诲编成的。虽然它离我们有一定的时间，但其中有很多的规范内容值得我们现代人，尤其是90后的现在的小学生去学习和实践。

甲：取其精华而为自己所用。《规》与班级实际相结合。将班级中经常出现的不良行为集中起来，择其典型放在《弟子规》中进行反思。（学生齐背）

“用人物，须明求，尚不问，即为偷。”

“凡出言，信为先，诈与妄，奚可焉。”

“或饮食，或坐走，长者先，幼者后。”

“长者立，幼勿坐，长者坐，命乃坐。”

唯德学，唯才艺，不如人，当自砺。若衣服，若饮食，不如人，勿生戚”

“已有能，勿自私，人有能，勿轻訾；见人贤，即思齐。见人恶，即内省”

甲：亲爱的同学们，你对《小学生日常行为规范》知道多少呢欢迎你参加“规范知多少”竞答活动。请同学们看大屏幕。（知识竞答）

乙：同学们真厉害，对规范的内容了如指掌。值得我学习啊。

甲：下面请听快板：《我们从小讲规范》

乙：请小组讨论，并举例说明，良好的行为对我们的学习生活的影响以及不良的行为习惯对我们的学习生活的影响。

乙：为了更有助于我们同学牢记规范，遵守规范，我们孔苏萌同学还创作了一首诗歌《种下一个好习惯》，下面有请请

张秋月朗诵。

《种下一个好习惯》。

每个人都希望自己一生幸福，那么，快快种下一个好习惯吧！

你做完作业就帮家长做事——这是爱劳动的好习惯。

你一有空闲就看课外书——这是爱读书的好习惯。

你每天早晨都到室外进行体育锻炼——这是爱运动的好习惯。

妈妈给你的零花钱你都攒起来——这是勤俭节约的好习惯。

课堂上你能严格要求自己——这是遵守纪律的好习惯。

习惯和我们朝夕相处，

良好的习惯帮我们打开成功的大门。

中华民族是礼仪之邦，

传统美德应该发扬。

让我们从点滴做起，

学规范，用规范，

争做文明好少年！

甲：《规范》要求我们在家是个好孩子，在校做个好学生，

(三)表彰行为规范小标兵

主持人：规范的遵守需要大家的参与，我们要从身边做起，



从小事做起，从举手投足的细微之处做起。一个多月以来，很多同学在遵守规范方面取得了很大进步，还涌现出很多好人好事，在今天的主题队会上，要对在行为规范方面表现突出的同学进行表彰。请我们班班长宣读第二批“行为规范小标兵”获得者名单，并给这些同学颁发奖章。

(“行为规范小标兵”获得者名单)

(四)

主持人邀请班主任讲话。

(五)宣布活动结束

身为一名学生，相信我们今天的承诺，会成为我们终生的追求!做一个有理想、有道德的好学生，为三年级四班争光!为徐州道小学增光!

三四班“学行为规范，做文明学生”主题班会到此结束。

行为规范主题班会总结

## 规范班会心得篇七

为了充分发挥《小学生守则》和《小学生日常行为规范》的教育作用，以“守则”和“规范”为准绳，约束学生日常行为，对学生进行良好品质的养成教育。我们以主题班会形式，检测学生对“守则”和“规范”内容的掌握情况。

1、教育学生以《小学生日常行为规范》严格要求自己，做德、智、体、美、劳等全面和谐发展的创新型小学生。

2、提高学生的道德修养，牢固树立规范意识，增强自觉性。培养学生从现在做起，从自我做起，从一点一滴做起，做讲文明守规范的好学生。

1、学习《小学生守则》和《小学生日常行为规范》。

2、小组交流讨论。

3、学生结合身边的事例谈谈自己的见解。

4、教唱：童谣《小小学生守规范》

同学们把小学生日常行为规范编成了一首童谣《小小学生守规范》，全员参与来读。

设计意图：要做规范学生，少先队员就得时时刻刻注意自己的言行，从一点一滴做起。再次提升他们的规范意识。

5、组织开展班级游戏：《沿着红军的足迹》

设计意图：让孩子们时时刻刻用《小学生日常行为规范》和《小学生守则》来规范自己的行为，让我们的集体成为一个和睦的集体，温馨的集体，团结的集体。

班主任采访学生：你觉得这个游戏好玩吗？你认为取得胜利的关键是什么？

设计意图：使学生明确在游戏中大家要团结协作，心中有他人，要给同伴提供帮助，只要大家一条心，都能取得最后的胜利的意识。

班主任：茫茫人海，我们能相聚在三年（1）班，一同学习，一同游戏，一同成长，是多么不容易啊！

设计意图：在班级这个大庭里，让学生养成互相关爱，互相

帮助，团结友爱的好品质。

通过学习活动的开展，让学生真正领悟到了《守则》、《规范》的内涵。学生纷纷表示：从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯，做到言行一致，表里如一。做文明学生，做文明人。

## 规范班会心得篇八

通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性；提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。

通过讨论发言，使学生能够正确对待挫折，提高抗挫能力，掌握正确对待挫折的办法。

活动准备(教室布置及含义，学生的先期准备等)：

- 1、教室黑板上书写“善待挫折——拥有高中生活的宝贵财富”的艺术字。
- 2、网上搜索关于“挫折”的个案。
- 3、全班发动撰写关于自己求学生活中曾经遭遇到的“挫折”。
- 4、网上搜索古今中外名人从挫折中汲取力量，走向成功的实例。
- 5、准备音乐《真心英雄》

活动过程：

### 一、认识挫折

1、导入：在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够象他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

## 2、个案分析

### 二、了解挫折

1、谈谈同学心目中的能算得上“挫折”的事例

2、分析挫折可能产生的原因

### 三、感受挫折

1、请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应

2、请同学谈谈伟人或名人是如何对待挫折的。

3、谈谈古今中外因为受挫而一蹶不振的事例。

### 四、善待挫折

1、善待挫折

2、师生共同探讨善待挫折的方法。

五、欣赏歌曲，并寻求榜样的力量，战胜挫折。（《真心英雄》）

注意事项或建议：

同学们，挫折和失败在人生的道路上不可避免。孟子

说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”巴尔扎克曾说：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！”我们要做生活中的强者，正确认识挫折，提高自身心理承受力，以适应我们这个竞争的社会。

活动效果及后记：

本次班会由于精心组织，同学大多亲身经历过、遭遇过“挫折”，所以引起了同学们的共鸣，都积极发言，表达自己的观点和感想，效果良好。尤其是对于考试以后及时调节心态，对自己重新定位起到了良好的效果。