

# 最新十不准十严禁内容 大学班会方案内容有哪些(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 十不准十严禁内容篇一

幸福的奥秘是什么?怎样保持生命的状态?怎样走进一个洋溢积极的精神、充满乐观的希望和散发着春天活力的心灵状态?积极心理学是心理学界正在兴起的新的研究领域和思潮，以seligman和csikzentmihalyi的20\_\_年1月《积极心理学导论》为标志，愈来愈多的心理学家开始涉足此领域的研究。“积极心理学是致力于研究普通人的活力与美德的科学。”积极心理学主张研究人类积极的品质，充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，促进个人和社会的发展，使人类走向幸福。

“任何人和团队要想成功，就永远不要抱怨，因为抱怨不如改变，要有接纳批评的包容心，以及解决问题的行动力!抱怨是最消耗能量的无益举动。”但抱怨却又是司空见惯和我们所习以为常。作为心理学专业的学生，我们可以从不抱怨入手，践行积极心理学理念。

## 二、班会目的

树立不抱怨的积极心态，养成不抱怨的好习惯，使我们的青春更加阳光，更具活力。

## 三、前期准备

## (一)方案策划

- 1、20\_\_年11月19日全体班委会议，讨论班会主题，形式以及流程设置。
- 2、20\_\_年11月20日制定方案交至班主任审核以及听取班主任意见，修改方案。
- 3、根据方案进行人员安排，责任到人。

## (二)阅读《不抱怨的世界》一书

- 1、布置每个同学阅读《不抱怨的世界》。
- 2、同学撰写读后感。

## (三)材料准备

- 2、20\_\_年\_\_月23日宣传委员借dv机及副班长借教室
- 3、20\_\_年\_\_月21日-22日班会ppt制作

## 四、班会流程

### (一)暖身游戏：\_\_蹲(已提前分好了组)

- 1、主持人进行开场白，介绍活动的流程。
- 2、进行暖身游戏：\_\_蹲。

\_\_蹲游戏规则为：大家围成一圈，主持人站中间，连说三遍“\_(主持人自己名字)蹲”和连做三次下蹲，然后指着某一同学，说“\_(被指同学)蹲”；但被指同学不动，其旁同学(左边或右边由主持人事先指定)要迅速连说三遍“\_(自己名字)蹲”和做三次下蹲，然后指着另一个人，说“\_(被指同学)

蹲”；以此类推。游戏中出错的同学，抽取“大冒险”任务。（大冒险任务略）

## （二）主题活动一：抱怨轮回

1、主持人将班级同学分成5个小组，每个小组推选组长及记录员，组长组织大家分享最近所抱怨的人或事。

2、组长组织小组讨论：抱怨给我们带来了什么？

3、每组推选代表，向全班同学汇报所在小组的分享和讨论结果。

4、主持人借用“‘抱怨’真的就是口臭，它会传染，而习惯抱怨的人，就是在向自己的鞋子里倒水。（《时代周刊》）”一语，总结大家的分享和讨论。

## （三）主题活动二：“紫手环运动”

1、主持人介绍“紫手环运动”（具体见附录一）。

2、主持人分享《不抱怨的世界》一书精彩片段（具体见附录二），同学分享读后感。

3、生活委员等分发紫手环。

4、主持人介绍“紫手环运动”及其规则（具体见附录三）。

5、每位同学将紫手环统一佩戴于右手，在主持人带领下宣誓参加“紫手环运动”。

## （四）结束尾声：我们的感受

1、每位同学写下班会感想并分享之，具体见附录五。

- 2、全体同学伸出佩戴紫手环的右手，摆好队形，合影留念。
- 3、主持人发表总结，宣布班会结束。

### 附录一：紫手环运动简介

美国最的心灵导师之一威尔·鲍温，发起了一项“不抱怨”运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念——将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验——他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久——反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

## 附录二：“紫手环运动”规则及誓词

### 1、“紫手环运动”规则

(1)开始将手环戴在一只手腕上。

(2)当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

(3)如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

### 2、“紫手环运动”誓词

我自愿加入紫手环运动/严格遵守规则/努力做到不抱怨/心生生活！

## 附录三：《不抱怨的世界》一书精彩片段

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

“噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！”

“我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。”

“你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。”

这是你想要赢得的抱怨比赛吗？那好，去吧，继续发牢\_，直到每个人都放弃，宣布你是全世界最厉害的抱怨鬼。胜利的奖品则是不快乐的人际关系，充斥着大惊小怪的情绪、健康的挑战、金钱的焦虑，以及其他数不清的问题。如果你对这些没兴趣，当你听到牢\_时，就不要涉入其中。大家在用言语曳引你，而你也在曳引他们。当你和其他人在一起，而你们

的对话开始移转成负面内容时，只要往后一坐，好好观察就行。不要跃跃欲试或想去改变他人。如果有人问你为什么不抱怨，只要把紫手环给他们看，告诉他们你正在“接受训练”，成为一个不抱怨的人。

## 十不准十严禁内容篇二

- 1、使学生知道宽容的重要性，提高自身的宽容意识。
- 2、掌握一些学会宽容的自我调节方法。
- 3、学习身边的榜样，从自我做起，能够以宽容的心态与他人交往。

活动准备：

教师：用电脑制作情节幻灯片，故事及相关名言

学生：轻松愉悦的心情

活动方法：

故事启发 游戏感悟 情境创设 榜样引导

活动过程：

一、 谚语导入：

你怎样理解“宰相肚里能撑船”这句话？

生1：一个人应该大气些。

生2：一个有作为的人应该拥有宽阔的胸怀。

师：是啊，一个有作为的人拥有宽阔的胸怀。当你能以一颗

宽容之心对待他人时，你才会拥有更多的朋友，成功的机会才会更多。今天我们就来聊一聊有关宽容的话题。（板书：学会宽容，————）

（设计目的：整体感知有所作为的人应用有宽阔的胸怀。）

## 二、故事启发：（放录音）

师：三国的故事大家一定不陌生了，还记得这样的情节吗？

刘备三顾茅庐，终于感动了诸葛亮，请出诸葛亮。刘备高兴极了，常常说自己请到诸葛先生真是如鱼得水。而刘备的两个桃园结义的兄弟关羽和张飞却对此事非常不满。心中暗想：“诸葛亮他有什么能耐，值得大哥对她这样恭敬？”于是，在平日的言谈举止中，总是对诸葛亮进行冷嘲热讽。

师：如果这时你是诸葛亮，听到这些话你会怎么想？怎么做？

生1：如果我是诸葛亮我会想我又没惹你们，你们为什么和我过不去？我不在这干了。生2：我可能会和他们理论起来，和他们讲道理。

生3：我先打败曹军再和他们算帐。

诸葛亮顾全大局，对他们俩说的话一点也没在意。而且，在调兵遣将时，中用了他们俩。大将们各自按照诸葛亮的部署进行作战，结果使得这次退曹之战大获全胜。

师：猜想一下，这时的关羽和张飞他们俩会怎么想，怎么做？

生1：诸葛亮心胸这样宽阔，我真不应该这样不理解他。

生2：诸葛亮心胸宽阔、足智多谋，我真佩服他，我以后要好好与他合作，配合作战。

… …

生1：诸葛亮很可能离开了刘备，自己的才能没有展示出来。

生2：很可能还没有和曹军作战，内部已经大乱了。更谈不上打败曹军，而且诸葛亮和关羽、张飞还会成为仇人。

生3：如果诸葛亮没有顾全大局的胸襟，就不会有后来辅佐刘备打败了曹军的多次进攻，为后人留下精美的故事，被后人传为佳话。

……

人心不是靠武力征服的，而是靠爱和宽容大度征服的——\_莎

(设计目的：通过故事中诸葛亮能顾全大局，具有宽阔的胸怀才使得退曹之战大获全胜，最后关羽、张飞二人佩服得五体投地，使学生从中受到启发：具有宽阔的胸怀，才不能在小事上斤斤计较，影响大局；才会拥有更多的朋友。)

### 三、 游戏中感悟：

游戏：两只脚同时向前迈进一步，你能做到吗？

规则：1、不许借助任何物体和外力。

2、必须是迈，不能跳。

师：做此游戏时，用心体会，你发现了什么？小组讨论。学生畅所欲言。

生：两只脚如同两个人一样，如果谁也不谦让，那么谁都不能进步。



师：是的，这样你是无论如何也不会向前迈进一步的。互不相让的双脚会影响你前进的速度。如果是互不相让的两个人，谁都不能进步。

师出示名言：

互不相让的双脚，是不可能向前迈进一步的。——史祖习

(设计目的：使学生进一步理解不谦让、不宽容的害处：互不相让谁都不能进步。)

四、 榜样引导：

电脑演示两组镜头：

场景：1、小a的桌上有一团来历不明的废纸，他顺手扔到同桌小b那，小b看废纸不是他的，又还给了小a，于是这里展开了一场传纸大战。

师：我们愿意和什么样的人交往，就应该努力做什么样的人。

2、师：我们身边有这样的人吗？(同学提名，师板书)

(学生说，师板书宽容的方法：理解、淡化、换位……)

4、师：你被别人宽容过吗？当时你心情怎样？(板书：愉快、感动……)

5、师：如果你现在与同学、老师、亲人、小伙伴还有一些小矛盾没有化解，通过这节课的交流学习，你想对他们说些什么呢？能动笔写一写吗？请你写完后把这封信交给他，相信对方收到这封信后一定会非常感动的。

(设计目的：通过二、三环节学生进一步了解到宽容的重要性，

此环节结合身边的实例使学生掌握宽容别人的一些方法及宽容带来的好处，身边的榜样是最有说服力的，学生能结合此环节的设计解决生活中的一些实际问题。)

## 五、 教师总结：

在日常学习生活中，我们常常会因为不小心或无意而发生不该发生的矛盾，如果我们都能像刚才同学们说的那样，用一个淡淡的微笑淡薄了矛盾，站在他人角度去换位思考，以积极健康的心态去化解这些小矛盾，相信你是快乐的幸福的。记得我们常说的一句话吗？比大海宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的胸怀。这样你才会拥有更多的朋友，才会拥有一片广阔的天地！

最后送给同学们一句名言：

勇敢的人会宽容别人，懦夫决不会宽容 相信我们班的同学都不是懦夫。

## 六、 总结收获：

师：你能根据这堂课的收获，把题目补充完整吗？也可用名言或自己喜欢的一句话总结自己的收获。

生1：我用一句名言来总结：当你用食指指责别人的同时别忘了有四个手指在指责自己。

生2：学会宽容，就会拥有快乐。

生3：我要拥有大海一样宽阔的胸怀，纳百川而清澈明净。

生4：学会宽容 ‘今后的路会走得更好。

生5 学会宽容，会拥有更多的朋友，拥有一片广阔的天地。

.....

(设计目的：整理这节课的收获，强化收获，以便于应用于实践。)

## 十不准十严禁内容篇三

- 1、使学生认识到吸烟的巨大危害性。
- 2、通过抢答题的形式，使学生对“世界无烟日”有所了解。联系实际，劝周围的人戒烟，不吸烟。
- 3、帮助学生树立远离香烟、杜绝香烟的思想意识，促进学生健康的成长。

- 1、学生搜集有关吸烟有害健康的资料。
- 2、观察身边因吸烟影响身体健康的人，准备在班会上表演的节目。

### 一、做实验导入

主持人宣布三、三班“创建无烟校园”班会活动的开始。

女：吸烟已成为当今社会流行的恶习。

请看小实验：《烟的成分及危害》。

### 二、主持人介绍香烟的相关内容。

男：可见烟的危害的确很大，我以后一定不能吸烟。

女：从1988年4月7日第一个世界无烟日至今，世界各国的人民都在为抵制香烟做出了不懈的努力。

男：那么，我们青少年又应该怎么做呢？

女：首先，我们想考考大家对于历界世界无烟日的了解情况。知道的同学请举手。

三、历界世界无烟日主题的抢答活动。（主持人出题）

四、各小组展示小组活动成果。

（男：为了开展这一次班队会活动，各小组都做了充分的调查和准备。

请听第一份调查报告：《全球一亿青少年烟民》）

1、调查报告：《全球一亿青少年烟民》

男：全球竟然有一亿青少年在吸烟，这个数据令我们震惊，听了下面这个报告，也许你会更加震惊，请听第二份调查报告：《一组与烟与关的数据》。）

2、调查报告：《一组与烟与关的数据》。

（女：听完这个报告，我相信大家一定为烟的巨大危害性所震撼。可是有的人就是不愿意戒烟，不信，你看，这两位。请欣赏小品《戒烟》。）

3、小品《戒烟》。

（女：看完精彩的表演，再让我们来听第三份调查报告《吸烟可导致的疾病》，具体了解一下吸烟对身体健康的巨大危害性。）

4、调查报告：《吸烟可导致的疾病》。

（男：吸烟竟然可导致这么多的疾病，难道还有理由不戒烟

吗？于是，就有人借助歌谣的形式来劝告人们戒烟。）

女：请听诗朗诵《戒烟歌》。

5、诗朗诵二首：《戒烟歌》。

（女：我们不仅自己不能吸，还要想尽办法劝阻身边的人也不要吸烟，就像这爷俩！）

6、情景剧：《劝爷爷戒烟》。

（男：这样的劝告当然不行了，劝告也讲究方法的，要晓之以理，动之以情，请听小故事《劝夫戒烟》。）

7、小故事《劝夫戒烟》。

（女：这位女性的对联真是精彩，对了你知道什么叫二手烟吗？

男：当然知道了，二手烟就是别人吸烟时冒出的烟雾被你吸入了体内，二手烟既包括吸烟者吐出来的主流烟雾，也包括从纸烟、雪茄或烟斗中直接冒出来的侧流烟。二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种与癌症有关的有毒物质。

女：二手烟的危害太大了。请听第四份调查报告：《二手烟危害大》。）

8、调查报告：《二手烟危害大》。

（女：二手烟的危害竟如此之大，我相信同学们也一定感到很吃惊。即使我们自己不抽烟，但如果身边有人抽烟，我们也会深受烟的危害。现在我们想请同学们对身边抽烟的家人几句话。哪位同学先来？）

9、想对身边的烟民说的话。

（女：这些非常中肯的话语，一定要说给自己的家人听一听。

五、主持人最后总结，发出倡议，全班同学庄严地在“创建无烟校园”的倡议书上签名。

（男：香烟正严重危害着人类的健康。我们青少年正值花季，吸烟对我们青少年的危害更为严重。

女：我们应该远离烟草、珍爱生命！

男：当他人吸烟时，我们应尽量劝阻；

女：让我们远离香烟，创造一个无烟的校园，一个无烟的社会。

男：我们真诚地希望，我们正值花季的青少年，能拥有一个无烟的花季！为此，我们特向全班同学发出倡议：拒吸第一支烟，不做新烟民。

女：最后，请同学们在“创建无烟校园”的倡议书上庄严地签上自己的名字。一旦签上了自己的名字，就表示，你已在全班同学面前宣誓，你将不会使自己成为一个新烟民。）

## 十不准十严禁内容篇四

以提高文化素质为目的，以加强学风建设为重点，以培养创新能力为中心，以开展读书活动为载体，组织和引导全院大学生在读书中学会思考，在读书中开拓视野，在读书中享受生活，在读书中感悟人生，努力为大学生营造内涵丰富、特色鲜明的校园文化氛围，让大学生进一步认识读书的信息、教育和服务职能作用，从而推动全院的学风建设和发展。

二、活动主题：学风建设读书交流

让课外书为同学们打开一扇扇窗，开启一道道门，丰富她们的知识，开展她们的视野，活跃他们的思维，陶冶他们的情操，真正的体验到：我读书，我交流，我快乐！

三、活动的口号：多读书，读好书，让生命溢满书香

四、活动目标：

1. 开展读书活动，有利于引导大学生树立远大理想，树立社会主义荣辱观，形成为中华民族的伟大复兴贡献青春的坚强信念，从而实现自己的人生价值，创造人生的辉煌。
2. 开展读书活动，有利于推动大学生文化素质教育工作的开展，提高学校的文化品位和文化格调，形成浓郁的人文与科学氛围，对大学生产生潜移默化的积极影响。
3. 开展读书活动，有利于大学生充分利用图书馆，广泛吸收人类优秀文化，在读书活动中加强社会实践和科学实践，使大学生在知识、能力和素养方面得到协调发展。

五、活动时间：20\_\_年\_\_月\_\_日

六、活动内容及安排

时间：\_\_月\_\_日上午10点至12点

地点：图书馆

内容：由班长通知带领同学们到图书馆楼下集合，大家一起来到图书室，分散开，开始看一些有意义的书。到中午12点在由班长带领大家一起回去。晚上由班长召开一次班会，让大家逐个上台讲一下自己今天读书的心得，然后进行交流，最后有学习委员作总结，并鼓励大家将这种风貌，带到以后的生活习惯中去。班会结束。

## 十不准十严禁内容篇五

通过活动，激发学生对父母的感恩之心，树立感恩父母的思想意识，学会感恩，从而在生活中实践感恩行动。

活动准备：

活动过程：

### 一、班长宣布活动开始

爸爸，妈妈，这是多么亲切的称呼！是我们每个人几乎天天都要说的词语。爸爸，妈妈，是我们每个人心中最亲切的人，但又有多少人真正了解自己的父母呢。这让我们这些爸爸妈妈的孩子是多么地惭愧呀！今天，我们开展感恩父母的主题活动，就是要让同学们能增进对父母的了解，感受到父母对自己的深情，让感恩之心从此充斥于我们心中。九(16)班“感恩父母”主题班会活动现在开始。

### 二、活动过程：

(主持人上场：)

1、甲：世界上有一种琐碎的爱，她的名字叫母爱。

阴雨时节，一把雨伞送来了她的深情，

傍晚时分，一杯牛奶送来了她的关怀，

琐碎之中，爱在荡漾，爱在澎湃。

乙：世界上有一种宽容的爱，他的名字叫父爱。

像高山似大海，他包容着一切。



多么宽容的父爱，多么博大的襟怀。

甲：世界上最伟大的爱，莫过于父爱与母爱。

乙：世界上最深的情，莫过于儿女情。

甲：亲情，人类永恒的话题。

乙：亲情，人间最美的情感。

甲：十多年来，我们无时无刻不在享受着父母的爱，沐浴着父母的情。让我们一起体会父母的关爱，感谢父母的养育之恩！

甲：家，是我们踏进人生的起点

乙：家，也是我们在受到挫折时，给我们温暖的驿站

甲：家，还是我们获得成功时，提醒我们戒骄戒躁的航标。

齐：这一切美妙的感觉，全是因为家里有了爸爸、妈妈。

乙：是呀，我们的成长离不了亲爱的爸爸妈妈。下面欣赏歌曲《母亲》。

甲：父母对我们的爱看起来很平凡，因为他们的爱就在一个个生活的细节中。

2、甲：生育我们的是父母。

乙：哺育我们的是父母。

甲：父母为我们付出了太多。

乙：父母为我们失去了太多。

齐：如此莫大的恩情，我们怎能忘怀！

请听歌曲：《世上只有妈妈好》（张吉远）

3、甲：父母对我们的爱是毫无保留的。

乙：父母对我们的爱是无处不在的。

甲：天冷了会嘱咐我们多穿衣服。

乙：生病了会背着我们去医院看病。

齐：点点滴滴，零零碎碎，让我们把它们重新拼接起来，重现那感人的时刻。

讲述父母关爱自己的故事。（选几位同学讲述）

4、甲：一件件生活中的小事，蕴藏着父母对我们的恩。

乙：一句句动人的话语，洋溢着父母的深情。

请听歌曲《妈妈的吻》（周子力）

5、甲：一杯茶虽然表达不了我们对父母的感激。

乙：一句话却也浓缩了我们感恩的决心。

甲：如果现在请你给父母发一条短信，你会怎么写呢？

乙：请同学们拿起笔给我们亲爱的父母自编一条短信吧！

6、甲：受人点滴之恩，我们当涌泉相报。父母的恩情就是用我们的一生也报答不了。让我们从我做起，从现在做起，从生活中的小事做起，表达我们对父母的感激之情。请同学交流自己为父母做的小事。

7、甲：感恩父母，就要体谅父母，帮父母做力所能及的家务活

乙：不乱花钱，听从家长的教导。自己能做的事自己做。

甲：帮父母做家务事。每天在家给自己设立一个劳动岗位，帮助父母分担家务，向父母表示关爱。

乙：陪父母聊聊天，散散步，每天陪父母聊聊天，说说学校发生的事，同学之间的事，自己的心情，听听父母工作的事，在沟通中积累情感。

甲：爱父母，就让我们从倾听父母开始吧，也许你会听出岁月的沉淀，听出传统的美德，听出理解，听出智慧。

请欣赏歌曲《爸爸妈妈》

乙：父母用爱抚慰了我们孤寂的心灵，父母用爱温暖着我们整整一生。

齐：同学们，请珍惜这份爱吧！因为这种爱只有今生，没有来世。

同学们，请把握这份爱吧！因为它会使我们成为世上最富有的人，它会为我们带来一座开掘不尽的宝藏！

主题班会在《感恩的心》的歌声中结束！

师(总结)：父母的爱像阳光、像春风、像雨露，孩子得到父母的爱，就如同一株稚嫩的小芽得到了阳光雨露，在爱的天地里，同学们一天天长大的；父母得到孩子的爱，生活的艰辛，工作的疲累就会化作一种无比的幸福。这次主题班会活动中，我们体会父母的辛劳；明白孝敬父母的道理；懂得用实际行动报答父母养育之恩。感情在情的沟通、爱的交融中建立起来。

相信同学们今后能做一个孝顺的孩子，做到关心父母，体贴父母。“爱”的旋律将会在未来的日子奏响。

主持人齐：九(16)班主题班会活动到此结束。