

# 高中第二学期班会总结 高中班会方案(汇总9篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 高中第二学期班会总结篇一

1. 让学生在高一就养成基本习惯，形成基本素质，并能够为自己的学习、生活确定实际的目标，为今后三年的学习及以后的生活打下基础。

2、通过这次主题班会中的讨论和学生代表发言，主要还想让学生认识到高中生活不同于初中，高中生面临的任务更重，学校社会和家庭对于他们的期望也更高，同时，家庭、学校和社会也为他们的成长创造了许多有利条件。明确了自己的任务和外界是对自己的要求后，逐步实施自己的计划，实现自己的愿望。

1、正确认识学习环境

2、正确认识将要遇到的困难

3、掌握一些学习方法

4、正确认识中学生应该具备的基本素质

背景 1四十多人组成的班集体中，一部分人原本就是初中时的尖子生，这部分人对这个环境可能不太满意；另一部分人

初中的奋斗目标就不高，对于这些同学来说，升入这所学校可以说是如愿以偿；另外还有一些同学则是在“半梦半醒”之中，被家长送进了四中。因此，同样的环境，对于不同的学生来说有着不同的意义。学生只有认识到环境对于自身成长的作用，正确认识自己所处的环境中存在的有利条件和不利因素，才能充分利用有利条件，克服不利因素，最大限度地受益于客观环境，最大限度地发展自己。

2、“高中的第一步不是直走，而是转弯；不是走坦途，而是爬高坡。”这句话是有其事实根据的。所谓事实根据，就是高中在课程安排，课时进度，知识点的密度和难度上与初中有着巨大的差别。让学生通过自己的调查分析，了解其中的具体判别可以帮助他们充分认识到高中学习将面临的困难和考验，从而在思想上作好克服困难的准备。

3、高中生除了学习以外，更应注意全面发展自己。学习通过阅读《德育》读本和其它课外材料可以了解这方面的内容。在掌握这些材料之后，还要让学生考虑为了帮助他们达到这些基本的素质，学校家庭和社会给学生提供了哪些条件，或学校有哪些规章制度或课程是专门为提高这些基本素质而设置。

采取分组讨论然后发言展示的形式。让每个同学思考至少一个问题，每个同学至少说一句话，全体同学参与其中，每人有各自的收获。

1. 组织学生围绕这次班会主题搜集本班学生对于高中的认识以及进入高中的一些看法。

2. 选学生代表作班会发言准备及班主任做好相关发言准备。

1) 分组并分配讨论内容：共分四组

2) 就讨论内容给予简单指导：

a□ 第一组成员具体分析环境对每个人的得和弊，并得出具有指导意义的结论。

b□ 第二组结合具体科目（语、数、英、物、化、政），对比初高中这些科目在课时安排，课程进度，知识点密度和难度上的判别得出具体数字。

c□ 第三组结合某一科目，就《德育》读本中给出的学习方法和练习方法讨论其具体操作步骤，并能给其他组的同学作出讲解和指导。

d□ 第四组结合读本中的材料讨论得出学生认为最重要的几项素质，并讨论学校的哪一课程或哪一纪律规定专为提高这一素质而设定。

3) 讨论时间20分钟，讨论结束后，组长对组员发言作记录，并总结归纳，最后选出学生代表陈述本组观点，展示讨论内容。

4) 班主任小结

第一组：“归纳，总结我们组讨论的内容，主要有以下几方面：

1、 这里师资力量雄厚，机房实验室等设备齐全，这些都为我们学习科学文化知识提供了有利条件。

2、 学校的各项规章制度严格且健全，校园的环境优美，花草树木繁多，操场规范，设施齐全，而且开设了音乐、美术等艺术类课程，同学在这时可以陶冶情操、发挥特长。

3、 同龄人的能力和水平都很高，竞争激烈，对于那些基础好，能力强的同学，这是个提高自己的好机会；但对于本来基础不太好的同学来说，压力太大，容易产生自卑心理。

4、最后，奉劝大家，从自己出发，基础好的同学不要放松，基础差的同学不要灰心，利用好周围的环境，让外因最大限度地服务于内因，从而使自己的身心得到最大限度地发展。

第二组：通过调查对比，我们总结了如下一组数字：初中时参加考试的科目最多只有六科，而高一增加到了九科，初中时数学、语文、英语三科每周6课时、化学、物理每周3课时；高中数、语、外三科每周减为5课时，而其它两科增加为每周四课时。

虽然课时减少，但知识量增加，因引知识点密度自然加大。以数学课为例，初中时一般一节课只有1--2个知识点，剩余大部分时间可以用来做课堂练习。练习时间充分，再加上题型单一，因此一节课的内容不难掌握。而高中数学知识点密度大难度大，题型变化多，同时课堂练习时间相对减少，要想在四十分钟内完全掌握对至少一半的同学来说很困难，需要下课加强练习。

综上所述，高中学习的难度总的说来是加大了。从初中到高中，明显体现出是“转弯”和“爬高坡”。

第三组：以英语为例介绍学习方法。

1、浏览：掌握文章的主题，即主要话题，谈论的大致内容，这可以从题目及段落的起始句中得到。

2、提问：就此话题，思考自己想知道和了解的内容，可以先试着把自己的答案和见解写在一边，以备测查。

3、阅读：掌握大意，分层，把不会的单词、词组划在书上，试着给自己划重点和难点。

4、背诵：这一步类似于课上常做的复述练习。

5、复习：找出复习重点，一般包括，日常用语，词组及句型。对集中练习和分布练习，我们组认为，就象吃饭。因此希望大家每节课后能及时练习，以便更好地消化和吸收。

#### 第四组：讨论记录

毛璐：中学生应具有坚实的基础知识，首先要博大，然后再精深，象艺术鉴赏力等不被人重视的“边缘能力”也应该注重培养。

李晓：有了基础知识，应用和迁移的能力也应培养。杜虎：强健的体魄是必要的。张丽：中学生应具备心理适应能力和承受能力。周昊宇、江诚：中学生还应该会做家务。

霍青：还应学会搞好同学之间的关系。三年的同窗生活。给我们最多的是友情。我们正处于心理发展阶段，对许多事情没有正确的认识，常以感情为出发点，俗话说：“金无足赤”，“人无完人”，对某些事情多包容一些，同学之间就没有不愉快。

另：物理、化学、生物科学可以帮助我们解决生活中的一些现象，增强我们对环境的认识能力，从而很好的适应和保护环境。

这种先分组讨论后发言展示的形式基本上让每一个同学都有机会参加到班会中来，受到了大多数同学的欢迎。

而且，由学生发言展示的内容来看，大部分同对这四方面的内容有了初步正确的认识，班会的目的基本达到。但仍发现这种形式存在一些弊端。比如，个别组在讨论过程中偏离了主题，没有达到讨论的目的；另外，由于分组时考不周，一些性格较开朗的同学分在了一组，讲座很热烈；而另一些性格内向的同学分到了另一组，讨论起来则有些困难。因此在以后类似的活动，分组时要尽量做到合理搭配，还要在讨

论内容上注意加强引导。

当然，以上讨论的内容绝不是高中生活的全部，还应该在以后的班会中注意引导和帮助学生把他们的高中生活方案设计得更理想，更完善。

## 高中第二学期班会总结篇二

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、触电、食物中毒、遇到坏人对付处理方法，有一定应变能力。

学习防火、防触电、防中毒、防坏人破坏的生活常识，培养有关防范力。

教具：玩具电话一个、电视模型一个、电插头一个，一盆水和毛巾一条，黄瓜一条。

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消防队取得联系？（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同学提问：发生了什么事？他们是怎么做的？

4、学习防中毒知识的情景表演：

(1) 第三组代表表演：

(2) 大家认真观察表演后讨论：

学习防坏人破坏知识的情景表演：

1、第四组代表：

2、大家认真观察表演后讨论：

1、匪警、火警、急救中心电话各是什么？

遇坏人打110，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。

防触电：自己不随便摆弄电器，用久的电器设施要注意检查、维修。

防中毒：不吃过期、腐烂食品，有毒的药物（如杀虫剂、鼠药等）要放在安全的地方。

## 高中第二学期班会总结篇三

现在的学生大多是独生子女，在家由于父母的溺爱，他们任性、以自我为中心；在学校则表现为：做事缺乏责任心，对他人、集体漠不关心。因此，欲通过主题班会的责任教育，

培养学生对责任感的正确认知，增强学生的责任心。

- 1、让学生懂得什么是责任，如何做一个有责任心的人。
- 2、教育学生做事应有责任心，认真负责，勇于承担。
- 3、通过活动让学生感受责任心的重要性，增强其责任心，学会对自己，对他人，对集体负责。

- 1、学生注意观察身边同学做事负责与不负责的事例，排演成情景剧；

- 2、收集相关的历史故事及资料；

- 3、分工准备：主持、讲故事、表演情景剧等；

- 4、黑板画个心，在心中写上责任，

1. 开场：

主持人：老师，同学们大家好！

甲：首先热烈欢迎来到参观我们班会的各位老师与领导。

主持人甲：我是xxx

主持人乙：我是xxx

乙：人的一生会追寻许多。学业、家庭、事业、地位、金钱……而今天我们有许多人淡忘了一样最重要的东西——最宝贵的品质。

主持人甲：那你说，在我们的人生道路上，最宝贵的品质是什么？

主持人甲：停停停，只能说一个！。

主持人乙：那我还真的得好好想想！

主持人甲：别急，我先请你看个真实的故事！

2. 故事：（视频，最美司机）

主持人乙：在生命的最后一分钟居然还能想到别人的安全！

主持人甲：是啊，一名平凡的公共汽车驾驶员，为什么能让这么多人知道并记住他的名字？这是因为他有一颗闪光的责任心！在生命最后一分钟，他没有忘记自己的责任！就是这份责任心，挽救了多少人的生命！正是这份责任心，让多少个家庭远离痛苦！

主持人乙：下面请大家看一则小故事：

主持人乙：有这样一个故事：在1922年美国国庆日前夕，一个11岁的美国男孩搞到了一种叫“鱼雷”的威力巨大的鞭炮，并在一座桥边的砖墙放了起来，一声巨响，让男孩神采飞扬，可就在这时，警察来了，把男孩带到了警察局。警察尽管认识这个男孩和他的父亲，但还是依法判定男孩交14、5美元的罚金，当时14、5美元可以买145只母鸡，相当于现在人民币13000多元，这个男孩自然交不起，只好由父亲代交，父亲说：“钱，我可以先借给你，但一年后还给我。”从此，小男孩就开始了艰苦的打工生活，他做了许多零工活才还清他欠爸爸的那笔罚金，这个男孩就是后来的美国总统里根。这件事让里根懂得了什么叫责任，那就是一个人要对自己的过失负责，犯了错就该勇于承担后果，不逃避，也不推卸责任。

3. 生活情景剧、讨论：

（1）生活情景剧

主持乙：正因为吴斌富有责任心，所有旅客们才能够幸免于难。正因为里根富有责任心才使他坚不可摧的力量，才将美国带入了里根时代！

主持乙：下面请同学们欣赏生活情景剧：

情景剧（一）：

旁白：上课了，同学们都很认真听讲，但是教师x一个角落出现了这样的情形：黄凯翘着二郎腿，手插在裤兜里，边听者mp3边抖动着腿，摇头晃脑的嘴巴里还边哼哼唧唧的。接着，拿起镜子对着自己照呀照的。然后，趴着不一会就呼呼大睡了。（对学习负责）

情景剧（二）：

旁白：班干部陈戈刚做完数学作业，他舒展了脖子“真爽，今天的题目做得真顺手。此时，李莉捧着一道数学题向其请教：“陈戈，这道题目我不会做，你帮我讲解下，好吗？”陈戈看了看题目吞吞吐吐的说：“嗯……这个嘛……哎呀，真不好意思，我不会做。”过了一会班长叫住陈戈：“班主任说，班委下课后都要留下来打扫卫生。”陈戈小声抱怨，：“凭什么什么事儿都是班干部做！”，很不情愿地。下课铃响，陈戈拿起篮球：“走喽，打球去了。”（对工作、对他人、对班集体负责）

情景剧（三）：

旁白：好不容易，终于放假了，小琳背着一大袋的脏衣服踏入家门：“妈，我回来了，这袋衣服帮我洗洗。”于是，陈飞一把一把的从袋子里掏出衣服，扔了一满桌乱糟糟的。可是，家里空空如也，没人在。于是，陈飞嚷嚷道：“晕死，都哪儿去啦。知道我要回来也不把饭做好，肚子饿死啦。”陈飞翻箱倒柜找吃的。（对家庭、对自己的生活负责）

## 情景剧（四）：

旁白□x年x月x日，小君上街买了一袋零食。晃悠在公园里：

小君提着零食，边晃悠边吃花生。小君无视提示标语踏过草坪（草坪边标语：小草有生命，足下留情），剥掉的花生壳吧嗒吧嗒的丢在地上。这时，一个小女孩走过来，叫住小君：“哥哥，老师说，不能随便乱扔垃圾！”小君回过头以不屑的目光从头到脚扫视了女生：“哼，你管不着，我爱怎么仍就怎么仍。多事！”于是，继续吃着花生随地丢着花生壳。女孩子嘟着嘴，无奈地叹了口气，一颗一颗地拣起地上的花生壳。在旁边目睹了这一幕的老者叫住了小君：“小伙子，你东西掉了啦。”小君看了看自己提的袋子，又瞧了瞧路上：“没有啊，什么东西掉了？”老者感叹地说：“你的责任心掉了啦！”小君纳闷无语——（对社会负责）

主持人临时发挥引导、总结（注意幻灯片放映）。

（2）刚才同学们演的情景在我们自己身上发生过吗？我发现同学们在看的时候有的有的脸红，有的笑，其实我们都可能做过这些事，希望能从现在起这样的事越来越少，希望有则改之，无则加免，其实在同学们的表情中我看到更多的是对这些行为的不屑，因为在我班上有很多有责任心好男儿，下面请同学们讲一讲我们班上的负责任的事迹。

（提示：责任含义：一，认真做事情；二，对自己做错的事，勇敢承认，积极改正。）

（比如：不乱扔垃圾，班干部做好职责内的工作，打扫班级卫生区、关一下电灯、门窗，擦一下黑板，把作业认真做好，讲文明，帮助其他同学，维护班级和学校的荣誉等等。）

任何人都不是形单影只的，一定会与身边的人有或多或少的交集，怎样才能形成良好的人际关系，那就是要负有责任心，

对自己、对学习、对同学、对学校、对家庭、对社会……  
(学生自由发言，主持人总结)

主持人甲：花有果的责任，云有雨的责任，太阳有光明的责任。世界万事万物，都有自己的责任。

主持人乙：我们每个人，都应当有自己的责任，做一个有责任心的人，对我们的学习负责，对自己对同学对学校对家庭对社会负责！

#### 4. 责任心小调查(□□ppt展示)

- 1、与人约会，你通常会提前一会出门，以保证自己能准时赴约吗？ 是。 否。
- 2、当你发现自己脚下有纸屑你会拾起扔进垃圾桶吗？ 是。否。
- 3、你会把零用钱储蓄起来吗？ 是。否。
- 4、发现朋友违规，你会作出善意的提醒吗？ 是。否。
- 5、当外出的你找不到垃圾桶时，会把垃圾带回家去吗？ 是。否。
- 6、你会坚持运动以保持健康吗？ 是。否
- 7、你忌吃垃圾食物、脂肪性过高和其他有害健康的食物吗？ 是。否。
- 8、你永远将正事列为优先，完成后再做其他休闲吗？ 是。否。
- 9、当在你玩得正兴起时，母亲请你帮忙去买酱油，你会放弃

玩耍？ 是。否。

10、收到别人的信息，你总会尽快回信吗？ 是。否。

11、没有警察时，你也会遵守交通规则吗？ 是。否。

12、你经常拖延交作业吗？ 是。否。

13、你经常帮忙做家务吗？ 是。否。

14、你会认真对待每一项作业吗？ 是。否。

15、每天出门前，你有照镜子的习惯吗？ 是。否。

16、当你作业做到深夜还未完成时，你会继续努力直至完成吗？ 是。否。

主持人甲：回答完成后看看你的得分：

回答是的就得1分。

并且相当诚实。

分数为4—8：你的责任感有所欠缺，这将会使得你难以得到大家的充分信任。

分数为6以下：你是个完全不负责任的人。有些朋友的父母可能会对你有成见，力劝儿女少跟你来往。你一次又一次地逃避责任，将会造成你每个工作都干不长，手上的钱也老是不够用。

主持人乙：同学们，他说的怎么样？

老师您觉得呢？

我只想说，当我们正生活在美好的幸福中却无意享受幸福的时候，有这样一些同学在不幸中坚持着学习。在一个本该需要大人去好好照顾和好好爱护、疼惜的年龄里，他们却是挑起了生活的重担，他们本该像我们一样面带微笑地踏步在铺满香花的大道上，但是，他们什么都没有。他们有的生活的艰辛。但是，再大的苦难都没有打消他们的信念，对幸福的渴望，对尊严的追求，对命运的不屈，他们不曾放弃，因为在他们的心中有着美好的梦想，因为他们有责任，是责任让他们不向命运屈服；是责任，让他们艰苦学习着。是责任，让他们强烈地珍惜着自己，永不放弃；更是责任，让他们对自己的人生负责。

主持人乙：一个人有了责任心，就拥有了至高无上的灵魂。

主持人甲：一个人有了责任心，在别人心中就如同一座有高度的山，不可逾越。

主持人乙：为了我们的学习，为了高考，为了美好的大学梦，为了美好的明天，为了我们的人生，同学们，让我们对自己、对学习负责吧，同时也是为老师、为学校、为我们的父母、为社会负责！

主持人（合）：高二（12）班“做一个有责任心的人”主题班会到此结束。

主持人甲：感谢各位老师的光临，感谢各位同学的积极参与。谢谢！

## 高中第二学期班会总结篇四

新学期、新气象

道德规范教育，遵纪守法教育，遵守学校制度教育

1、新学期新的要求，统一思想，统一认识。

2、强化常规管理

3、重申遵守纪律的重要性。

1、活动准备

(1) 部分同学准备发言材料，总结初中学习生活的得与失

(2) 新学期计划

2、活动实施

(1) 班长主持会议（开场白）

回望着身后我们共同留下的那串印记，不由得让我们的脑海中泛起一阵微波，在那倾注了我们太多欢乐，太多泪水的日子里，我们渡过了完美的初中时光。在新的学期里，我呼唤所有的班委及团员能尽自我最大的努力来维持班级的氛围，我坚信同学们会把最新的气象展现出来，在新的'学期里，我坚信我们高一年（5）班会做的更好，让我们共同努力，共同改变，共同完善我们的这个团体吧，力争让我班的明天，有一个更大的飞跃！

(2) 同学代表发言，总结初中学习生活的得与失，并谈谈新学期的打算

(3) 班主任总结，提出要求和期望：

同学们，你们此刻又在同一齐跑线上，龟兔赛跑的故事大家早已明白，有些同学虽然速度不快，可是要他能坚持不懈，就必须能获得最终的胜利。有些同学速度较快，但如果他不珍惜时间，跑跑停停，仍会落后。期望大家抓住新的机遇，迎接新的挑战，振奋精神，全力以赴，跑出自我最好的水平。

## 高中第二学期班会总结篇五

吕：紧张的期中考试已淡出我们的记忆，但我要提醒同学们不能忘了期中反思。因为通过反思，大家才可以发现平时学习上的不足与缺陷。

陈：考试就像捕鱼，每一次考试你都会发现鱼网上的漏洞，经过一次次的修补，一次次的捕捞，在中考的时候，你的知识与能力编成的鱼网一定已经是牢不可破的。

吕：这次期中考试，我们每一位同学都经受了失败、痛苦和成功的洗礼，得到了磨练、反省和升华自我的机会，这正是我们的收获。

陈：但是，我们也要正确面对考试成绩。“不以物喜，不以己悲”，胜败乃兵家常事，对于一次考试的成功，我们不能盲目乐观，无论是谁，都不可能完美无缺，也许你还有许多弱点和缺点没有暴露，每份试卷都会有不同的结果。应该说，良好的开端是成功的一半，那另一半就是你要善于总结，不停地拼搏。

吕叶：假如你还一直陶醉在暂时的幸福中，失败只是迟早到来的结局。在顺利登上理想的彼岸之前，不轻言成功，这才是我们应取的态度。虽然我们是一棵小草，但汇聚在一起就能放草萋萋，也能成就大树的辉煌期中考试班会主持词期中考试班会主持词。俗话说得好：工欲善其事，必先利其器。为了我们更好地发展自我，我宣布期中总结主题班会现在开始。

首先请我们的班主任唐老师给我们总结半学期来的情况，大家欢迎。

陈：人生道路有风和日丽的日子，也有阴雨连绵的岁月。但别忘了审视自我，有时审视自己是为了更好的赶路。请学习

委员吕叶同学的心声《人应学会审视自己》，掌声有请。

我们是一群艰辛的跋涉者，背着干瘪的行囊，踏着坚实的步伐，追寻荒漠中的绿洲。如梦的驼铃，荡出我们干涩的歌喉；似火的烈日，炙烤着油黑的脊梁。可我们无悔，因为我们已习惯低头默默前行，不管风雨，不论荆棘。但如果一味前行只能带来失败和痛苦，何妨果断停下来，退几步，重新审视眼前的局面，再作选择。有时候，往前一步是黄昏，退后一步是人生。

吕叶：往前一步是黄昏，退后一步是人生，说得多好啊！就让我们停下匆匆的脚步，重新审视自己。请听何飞同学心声：即使最后也别放弃。

陈：光靠鼓励不够，还得靠努力。薛松同学自有自己的独特体会，掌声有请。

吕叶：仅仅努力还不够，必须竭尽全力。这次期中考试班级第一名的许正东同学如是说，有请。

陈：授人以鱼，不如授人以渔期中考试班会主持词主持词

苦干加巧干，等于胜利的风帆，无数成功者向我们说出了学习方法的重要性。让我们静下心来聆听成功者的心声。——《名言警句》（学生自己看）

吕叶：他山之石，可以攻玉。此时的我们急需恰当的学习方法，如果没有好的学习方法，就等于是想回家却不知道怎么走。所以，我们要善于向他人学习，以谦卑的姿态去聆听其他同学的心声。

## 高中第二学期班会总结篇六

高三（13）班 11 月 23 日

## 主题

### 放飞理想

活动目的（教育、培养的效果及目标）：

结合期中考试，模拟填报志愿，展示个人理想

活动主要准备、过程及效果：

准备工作：1、召开班委、舍长等几项班级会议，讨论宿舍、班级整体目标达成情况。

2、翻阅学生周记，寻找有价值的信息和数据整理到笔记本。

3、制作幻灯片，将一些重要数据列出。

4、请竞赛获奖同学介绍交流学习上的做法，通过对话激发学生动力。

过程：1、播放背景音乐：《明天会更好》

2、放映幻灯片，介绍期中考试情况。

3、让个别比较感性的同学发表感想。

4、全班集体歌唱《超越梦想》。

## 高中第二学期班会总结篇七

1. 通过故事培养学生对自己和对集体负责的责任感。

2. 通过表彰奖励一部分学生，激励其他学生在新学期确立目标，提升自己。

一、应对长假综合症。制定目标，努力奋斗。

1、又一个暑假过去了，假期里你都干些什么了？有什么收获和感触？

2、你是否还渴望尽情地玩电脑、手机游戏？

3、那么，我们该怎么办呢？

应该做两件事：应对长假综合症。制定目标，努力奋斗。

1、视觉疲劳症。由于长时间上网、打游戏、看电视、看碟，长时间面对屏幕，增加了眼睛和大脑的负担，导致眼睛红肿、全身酸痛、精神萎靡。

2、消化不良症。由于身体摄入过多的高脂肪或热量高的食物，加重了肠胃的负担，引起消化不良。

3、上学恐惧症。与平时的快节奏生活相比，节日期间一旦彻底放松，生活规律就被打破，于是造成心理和生理的种种不适，产生失落厌倦和恐惧感。

4、旅游后遗症。旅途一族劳顿和饮食不规律，打破了身体的酸碱平衡，外加环境改变、水土不服，极易出现感冒发烧、角膜发炎、牙痛、口腔溃疡等各种疾病。

1、对自己负责。

接下来，蝴蝶似乎没有任何进展了。

看样子它似乎已竭尽全力了，不能再前进一步了……

这个人实在看的心疼，决定帮助一下蝴蝶，他拿来一把剪刀，小心翼翼的把茧破开。蝴蝶很容易的挣扎出来。

但是它的身体很萎缩，身体很小，翅膀紧紧的贴着身体……

他接着观察，期待着蝴蝶的翅膀会打开并伸展开来，足以支撑它的身体，成为一只健康美丽的蝴蝶。然而这一切始终没有出现，实际上，这只蝴蝶在余下的时间都及其可怜地带着萎缩的身子和瘪塌的翅膀在爬行，它永远也没能飞起来。

这个好心人并不知道，蝴蝶从茧的小口挣扎出来，这是上天的安排，要通过这一挤压过程将体液从身体挤压到翅膀，这样它才能在脱茧而出后展翅飞翔。

怎么才能对那个今后的你负责呢?答案只有一个：向今天负责，抓住今天的机会，为今后的你打好基础!

## 2、对集体负责。

研究发现，红杉的生长总是成群相伴而生，并没有单独生长的，这一大片红杉彼此之间的根缠绕在一起，紧紧相连。它们一株连着一株，形成一片壮观的红杉林，除非风大到掀起地皮，否则是无法撼动他们的。

红杉这样浅根密布的生长方式，正是它长的如此高大的秘密，它的根大范围密布于地表，方便快捷吸收赖以生长的水分与养分，并将向下扎根的能量全部用以向上生长。

加州红杉就这样，打破了一般植物的生长方式用根部相连，彼此相系，终能成就屹立不摇的大片红杉林。

每一个人都要生活在集体之中，无论是学习，工作、生活、娱乐，每个人都离不开与他人的接触与合作。个人与集体，就像鱼儿离不开水，鸟儿离不开林一样。

早自习……

上课铃响了……

走廊里……

眼操、间操……

操场游戏……

家庭作业……

(目的：规范要求，养成习惯)

愿我们以后每一滴眼泪都让人感动!

愿我们以后每一个梦都不会一场空!

就让我们把新学期第一天当作新的起跑线!

## 高中第二学期班会总结篇八

### 一、活动的目的：

为了帮助同学更好贯彻“文明、诚实、守信”的做人原则，作一个有优良品质的文明高中生，结合校园内文明与不文明的现象谈谈自己观点，同时发出倡议：希望大家做一名值得自豪的文明高中生。

### 二、活动准备：

- 1、开学初，组织学生学习有关社会礼仪的知识
- 2、平时注意到一些不良习惯，利用晨会、班会及时加以纠正和教育

### 三、活动时间及地点：2019年9月28日高一(4)班

## 四、活动过程：

### 1、教师导入

### 2、活动程序

#### (一)活动开始：

##### 一、班长讲话并宣布活动开始：

从踏进这个校园开始，每天我们呼吸着她馥郁的芬芳，采撷着知识的花粉校园需要每个人共同努力来建造，在良好的言行下为学校增添光彩。

##### 2、同学们各抒己见，自由发言

乙：说的没错，我们身边破坏公共财物也十分严重，举两个例子，班上的簸箕、扫把、提水桶领回来不几天就损坏了，还有很多同学的课桌都画了“大花脸”（一些同学默不作声）

##### 3、同学们讨论、发言

##### 4、倡议书

亲爱的同学们：

(1)爱班爱校，说文明话，作文明人，塑造学生文明形象

(2)以校为家，爱护公共设施，杜绝损坏公物，拒绝课桌文化

(3)遵守公共规则，维护正常的校园秩序

(4)戒除抽烟、酗酒，严守校规校纪

(5)服饰整洁大方，不配带耳环、项链等饰物

(6)男女同学，自尊自爱，正常交往，举止文明，言行得体

班主任总结

通过召开本次班会，大家的礼仪知识又比以前丰富了，其实讲礼仪就在我们的生活中，在我们每个人的言行举止中，希望每个同学都能成为一名懂礼仪、讲礼仪、守礼仪的公民！

班会反思：

2、纠正了同学平时不在意的一些不合礼仪的细节、习惯

口号：文明礼貌暖人心。

## 高中第二学期班会总结篇九

尊敬的老师、同学们！

大家好！我今天发言的题目是《文明礼仪在校园》。

我们小学生要着装得体，符合学生身份，体现出新世纪学生蓬勃向上的风采，因为仪表、仪容、仪态可以让人一看便知道你的修养。课堂礼仪对老师的教学影响很大，它直接关系到一个班的荣誉与凝聚力，体现这个班的班风班貌。校园礼仪就更重要了，下课后的休息时间，不随地吐痰、乱扔纸屑、不拿粉笔头玩、上下楼梯一律右行、见老师和客人要用普通话主动问好。我们还应该爱护花草树木和一切设施，不穿越绿化带，爱护清洁卫生，服从老师管理和接受值日学生的批评劝阻。受到老师的帮助，应主动诚恳地说谢谢。

同学之间也离不开礼仪，它就像润滑油，使粗糙的磨擦消逝，如果有矛盾，多进行自我反省。互相理解、宽容待人。培养较强的协作精神，这样使班级更团结、友谊更深厚。

在这个文明礼貌月，全中国都弥漫着文明礼貌的芳香。而这些芳香正来自于各种花朵，你，便是他们中的一份子，相信自己，我们一定能行。我们将挑起传承礼仪的使命，无负于未来，无负于这教育我们的美丽校园。

我的发言到此结束!谢谢!