

# 班会民族团结一家亲 时代班会心得体会 (优质8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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 班会民族团结一家亲篇一

时代主题班会是一种注重学生思想教育和心理健康的校园学习活动。通过组织班级集体进行主题讨论、主题演讲、主题学习等方式，引导学生正确认识时代主题，增强他们的思辨能力和人文素养。我在参加时代主题班会的过程中，深感其重要性和指导意义，从中收获了许多体会。

首先，在时代主题班会中，我们经常讨论的是当前社会热点事件和时事问题。这使得我们能够及时了解社会的变化和发展，了解各种观点的异同，并在讨论中逐渐形成自己的价值观。一次班会中，我们围绕着网络文学热潮展开了讨论。有同学认为网络文学可以让人们放松心情，开拓思维，提高阅读能力；也有同学认为网络文学的低俗和浅显会影响到青少年的精神健康。通过这次讨论，我明白到要审视时事问题，要分析问题的利弊，客观理性地对待，不能一味跟风追逐潮流。

其次，时代主题班会还有利于培养学生的思辨能力。在时代变革和信息爆炸的背景下，学生要具备良好的思辨能力才能更好地适应社会的发展。一次班会上，我们就当前的“大数据”现象进行了深入的讨论。有同学认为大数据能够为社会发展提供有力支持，而另一些同学则认为大数据对个人隐私构成了威胁。在讨论中，我学会了运用逻辑思维和批判性思

维，分析问题的各个方面，形成自己独立的观点。这种思辨能力对于我们未来的发展是非常重要的。

此外，时代主题班会还有助于提升学生的人文素养。现代社会对个人的综合素质要求越来越高，作为大学生，要有文化修养、道德素质和人文关怀。时代主题班会通过讨论重要时事问题，增强学生对人文关怀的意识。一次班会上，我们关注的是贫困地区儿童教育问题。我们了解到，许多贫困地区的学校条件艰苦，学生缺乏好的教育资源，这使得他们的未来发展受到了限制。通过这次班会，我深感到自己身在富庶的城市，应当关注社会弱势群体的困境，并积极参与到帮助他们的行动中去。

最后，时代主题班会也有助于培养学生的领导才能和团队合作精神。时代主题班会通常是由班长或学生干部组织和主持的，这要求他们具备领导能力和团队协作能力。在一次班会中，我担任了小组组长，负责组织小组成员进行讨论并总结讨论的结果。通过这次经历，我意识到领导不仅仅是单方面的指导和决策，更重要的是要听取和尊重团队成员的意见，激发团队创造力。同时，在班会讨论中，我还学会了团队合作，学会与他人分享自己的观点，并接受他人的不同意见，从而达到思维碰撞、协同合作的效果。

通过参加时代主题班会，我深感这是一种重要的学习形式，它能够引导学生思考时代的主题，提升学生的思辨能力和人文素养。在未来的学习和生活中，我将继续关注社会热点问题，运用思辨能力分析问题的，提升自己的领导能力和团队合作精神，为社会的进步和发展做出贡献。

## 班会民族团结一家亲篇二

主要思路：养成教育仍然是初三德育的主体工作，虽然复习备考迫在眉睫，但从教育学、心理学的角度讲，重视初三学生的养成教育对学生的可持续发展，接受可持续性教育意义

重大，决不能忽视。

实施策略：分为三个版块进行，即养成教育版块、学习方法版块、决胜千里版块，三个版块相互补充，互为影响。初三第一学期实施“养成教育版块、学习方法版块”；初三第二学期实施“决胜千里版块”。切实落实我校“既教给学生知识，又教会学生做人”的办学思想。

具体操作：

### (一) 养成教育版块

学生到了初三，大多数人认为学生的主要任务是学习，其他一切都可不屑一顾了，实践证明，这是错误的想法，因为“养成教育不到位的学生很难在学业上取得骄人成绩”。

所谓“养成教育”就是培养学生良好行为习惯的教育。它往往从行为训练入手，综合多种教育方法，全面提高学生的“知、情、意、行”，最终形成良好行为的习惯。

养成教育既包括正确行为的指导也包括良好习惯的训练，既包括行为习惯培养也包括语言习惯、思维习惯的培养。养成教育的内容是十分广泛的，如培养文明礼貌习惯、学习习惯、劳动习惯、卫生习惯、语言习惯、思维习惯等。

#### 主题一：人格是最高学位

目的：通过此次活动，对学生进行道德习惯培养的教育，让学生意识到学习固然重要，但还有比学习更重要的东西，那就是道德品质。结合学生实际，主题班会可以从以下几个方面入手：孝敬父母教育、劳动习惯培养、节俭习惯培养、文明礼貌习惯培养等。

说明：此次活动，如果一次主题班会完成有困难，那完全可

以系列形式分两次完成，第一次主要就孝敬父母教育和劳动习惯培养展开；第二次主要就节俭教育培养和文明礼貌习惯培养展开。主题仍然定为“人格是最高的学位”。

## 主题二：优秀从这里开始

目的：通过此次活动，对学生进行学习习惯培养的教育。虽然是初三学生，但是学习习惯的培养并非到了初三就已经结束，从现实情况看，60%的初三学生学习习惯并不乐观，具体表现是：厌学情绪严重（真正学习成绩优秀的学生也有此现象，很少有学生发自内心说自己愿意学习）；粗心大意根深蒂固（书写、解题格式、审题、计算错误等）；懒散磨蹭；不专心等。

说明：此次活动的核心是围绕“学习习惯”展开，不能和学习方法混为一谈，那效果就会受到影响，由于涉及面较广，那完全可以系列形式分多次完成。

### (二)学习方法版块

在教育实践中，我们经常发现，有些学生刻苦勤奋，上课也认真听讲，但是学习成绩却在原地徘徊不前，这种现象到初三就更为普遍。初三学生，客观地讲，由于受到各方面的压力，加之来自自身的压力，学习自觉性比初一、初二学生都高，这当然是一种好的现象，问题在于我们如何利用这种有利条件，促进学生在学业上更快、更好的发展。所以在学习方法的引导上就显得尤为重要了。

## 主题一：一分钟的价值

目的：主要针对学生学习效率问题展开。现实中，有些学生错误的认为，只要自己功夫下到位，学习成绩就一定能提高。这种思想导致了他们盲目的下苦功夫，而忽略了学习效率问题，具体表现是，学习期间，一会儿上厕所，一会儿吃东西，一会儿又想看电视，或者是思想抛锚，人在曹营心在汉，这

些都是导致学习成绩很难提高的主要原因，况且很有普遍性。通过此次活动，让学生意识到一分钟可以干好多事情，意识到学习效率的重要性。

## 主题二：最好的方法就是做细

目的：主要解决学生粗心的毛病。每次月考结束，都会听到学生这样的说法“哎，一个字写错了”“一个符号错了”“算式正确，答案错了”“审题不严”，有的甚至还说“怎么，背面还有题，我怎么没看见”，诸如此类，不胜枚举。问题在什么地方，归根结底，在于平时不注意细节。如作业的书写，解题的格式，作业完成的条理性、没有固定的作业本等等，这些现象在那些学习较吃力的学生身上表现的尤为突出。这不仅仅是细节问题，从更深的层面上看，它应和一个人的学习习惯、思想认识、学习态度有着直接的关系。因此，“最好的学习方法就是做细”，足见细节问题教育的重要性。

## 主题三：自主学习，受用终生

目的：引导学生由被动学习转变到主动学习，即由“要我学”到“我要学”。要下大功夫解决两个问题，第一是关于“学习”，学习就是从阅读、听讲、研究、实践中获得知识或技能。就学生而言，目前的学习主要指听讲，辅之以完成家庭作业、学校作业、课堂作业等，这点，大多数家长、老师也都这么认为。但不能忽略的是，学习的另外表现形式或者说高层次的应该是阅读(如广泛涉猎各个领域，天文、地理、军事、文学、经济等)、研究(如跑图书馆、查阅资料、上网、讨论等形式)、实践(如亲自操作、做实验、欣赏音乐舞蹈、经典影视剧、亲近大自然、手工制作、广告设计、版面设计等等)。这些都应是学习，而这种学习更容易激发学生的学习兴趣、增强学生学习的持久性、培养学生学习的自觉性。第二是关于思想认识，“思想认识明确与否，是能否做好每一件事情的关键所在”，这点，大家已经形成共识。

### (三) 决胜千里版块

其实，就是为中考做准备，扫清学生思想障碍，走进学生心灵深处，让学生以一种昂扬的激情、饱满的斗志走向考场，决胜千里。

#### 主题一：人生是一场考试

目的：初三学生平时的考试的确多，学生考怕了，考痛苦了，许多学生一提起考试，就心生怨气，甚至诅咒考试，如果以这种心态参加考试，成绩自己会受到影响。所以，首要的任务就是要解决学生的思想问题，要告诉学生考试这种检测形式，外国有，中国也有，古代有，现代也有，况且，就目前现实社会而言，考试渗透于社会的各个层面，所以要正确对待考试，要以积极的心态去对待，不能消极对待，贻误战机。

#### 主题二：做自己情绪的主人

目的：初三学生的压力大，来自各个方面，学生就在这样一种氛围中艰难的爬行，很累、很辛苦，随之而来的各种情绪也左右着学生的生活与学习，有的厌学、有的痛苦、有的无奈、有的浮躁、有的放任自流，有的对抗家长、对抗老师等等，所以要通过此次活动的召开，教育引导学生在做自己情绪的主人，开开心心、快快乐乐投入到繁忙而琐碎的学习生活中去。

说明：这个话题很重要，各班根据实际情况可以不同的形式多开展几次同样的主题班会，主题可定为“开心是一种能力”“我看挫折”等，效果也许会更好。

#### 主题三：简单铸就辉煌

目的：分析近几年中考试卷，不难发现，中考试题并非我们想象的那么难；再结合学生的学习情况看，有些学生喜欢挖难

题，认为这样有成就感，对简单地、基本地习题不屑一顾。这样的话，就会导致在简单题的操作上，出现一些不该有的失误，如计算错误、解题格式不正确，忘写“答”等，使得学生简单题拿不到分，难题稍有难度也拿不到分，考试一塌糊涂。所以要教育学生，先保证把简单的题做完美，做完善，然后充满自信的去冲刺难题，那么面对试题并不很难的中考，我们的学生一定会立于不败之地。

#### 主题四：情系母校

目的：在毕业前夕，为学生营造一种浓浓的毕业氛围，一方面有利于疏导学生个人的浮躁情绪，更重要的一面，则是让学生意识到对母校要有感恩之心，是母校培养了自己，教育了自己，更是自己扬起理想风帆的地方。这种教育措施，在西方许多国家，表现的尤为明显，他们在学生毕业前的将近一年的时间里，就已经给学生营造起一种“仍怜故乡水，万里送行舟”的眷恋氛围。这种现象对学生身心发展的影响是巨大的。

### 班会民族团结一家亲篇三

洗手主题班会心得体会：在当前疫情严重的情况下，加强洗手习惯的意义尤为重要。最近，我们班级组织了一次主题班会，以洗手为主题，倡导大家养成健康洗手习惯。在这次班会中，我们深刻理解到了洗手习惯对健康的影响，并且也懂得了如何正确洗手。

#### 二段：洗手习惯的重要性

在这次班会中，我们听取了专家的讲解，详细了解了洗手的重要性。洗手不仅可以有效地防止疾病的传播，更可以对我们的身心健康产生积极影响。因为人体的皮肤可以吸收到很多有害物质，比如尘土、脏物、细菌等等，如果不及时清洗，就会堆积在身上，给我们带来身体的危害。洗手可以帮助我

们清洁身体，消除身上有害物质，保持身体健康。

### 三段：如何正确洗手

听完专家的讲解之后，我们对如何正确洗手有了一个清晰的认知。首先，要用流动的水洗手，并且水温要适宜，不能太热或太冷。其次，使用肥皂，不要使用感官效果好的香皂，要使用的是起泡效果好的肥皂，并且搓手时要注意双手的每个部位。最后，用流动的水冲洗干净，用干净的毛巾擦干双手。

### 四段：养成洗手习惯

在学习了正确洗手的方法之后，我们明白要养成洗手习惯是非常重要的。洗手不仅要在一些特定的时间洗手，比如在使用完厕所、进餐前等，还需要在相应的场合洗手。在洗手的时候也需要注意卫生，不能让手在洗手池或者其它器具上乱动。

### 五段：结论

通过本次洗手主题班会，我们充分认识到了洗手的重要性和养成洗手习惯的必要性。正确的洗手方式可以有效避免疾病的传播，保护自身健康，而良好的洗手习惯可以使我们从小就养成良好的生活习惯，为我们的健康打下坚实的基础。我们也深深明白，健康是最重要的，我们要时刻加强健康意识，养成健康习惯。

## 班会民族团结一家亲篇四

### 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\_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.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。

## 班会民族团结一家亲篇五

主题班会是每位班主任都需要组织的重要教育形式，是班级教育工作的重要内容。在班会设计中，主题的选择和设计是尤为重要的，能够让学生在轻松愉快的气氛中得到心理、情感等多方面的培养。我深深感受到班会的重要性，在我作为班主任的工作中，我不断地总结经验，从中取得了许多收获和启示。

第二段：主题班会设计的意义

主题班会设计是班主任全面育人、关爱学生、引导学生的有效途径。一个好的主题班会设计能够使学生的思想得到积极发展，让学生们在轻松、愉快的过程中学会专注、思考并提高综合素质。在设计过程中，要根据学生的心理特征、兴趣爱好、需求，以及目标任务的要求与特点，进行针对性及创新性的设计，进而达到培养学生的自我认知、情感情绪调整、掌握学习方法、合理安排学习任务等方面的能力。

第三段：主题班会的设计指南

在主题班会的设计中，不同的主题会呈现不同的特点和难度，班主任需要根据班级成员的情况，有针对性地指定主题，设定清晰的目标和任务，并进行合理的分组组织活动。同时，班主任还需要在设计过程中充分考虑到学生的特点和需求，同时注重灵活性，贯穿思想和目标，注重情感投入，让主题班会成为学生学习与成长的契机。

#### 第四段：主题班会设计的具体实践

在我担任班主任的过程中，我不断尝试各种主题班会的设计，比如“健康饮食”的主题班会。这个主题主要关注学生的健康饮食问题，并引导学生确保营养充足且均衡的饮食习惯。我们邀请了营养师为全班学生开了一次讲座，通过展示图片、讲解视频等形式，学生们了解到营养均衡的重要性。同时，班级组织了“健康午餐”的比赛，让同学们自行准备一份健康的午餐，并与大家分享。我们还鼓励学生建立属于自己的饮食日记，实时记录自己的饮食情况，从而保证自己的健康。

#### 第五段：总结与展望

主题班会设计是班主任育人工作中不可或缺的一部分，它有利于班级建设，有益于学生个人的全面发展，扩大学生的知识面，调整学生情绪和心理，激发学生的学习兴趣，提高学生的合作能力等。经过实践，我认识到主题班会设计除了要突出主题之外，还需要依据班级学生的特点和需求，把活动串联起来，形成整体。同时，可以适当附加一些游戏等轻松的元素，让学生在愉悦的氛围中更好地讨论和吸收内容。在未来的工作中，我将继续努力，创新班会形式，提高工作效率，为每位学生的全面发展和成长贡献一份力量。

### 班会民族团结一家亲篇六

- 1、使同学们认识到讲究文明礼仪是非常有必要的。

2、使同学们认识到一个真正有文明的人应是怎样的。

## 准备过程

1、收集资料

2、排练节目

3、布置黑板

## 活动过程

### (一) 班会开始

主持人：文明，使人举止文雅；礼仪，使人风度翩翩。现在，我宣布三年级《争做文明学生》主题班会现在开始！同学们，这次班会的主题是——文明礼仪。也许有些同学会觉得这个主题与自己无关紧要，但是讲究文明礼仪在当今社会已越来越重要了，养成良好的文明礼仪对个人的成材有着不可忽视的作用，所以这次的班会我希望同学们能够认真对待。

### (二) 小品表演

1) 老师进入教室上课，学生a□b□c三人在聊天

2) 上课后□a趴在桌子上睡觉□b□c继续聊天

3)d自行进入教室与老师争执□d离开教室

4) 继续上课□b□c开始争吵□a参与其中

5) 老师气愤而去

### (三) 礼仪知识学习

- 1、我们升国旗时我们要做到哪些礼仪？
- 2、我们在学校内要做到哪些？
- 3、那我们在公共场合呢？

(四) 讲故事 《下课》

(五) 现场采访

小记者：1、做自我介绍 2、现场采访

(六) 小品回放 《上课》

(七) 唱拍手歌 《礼貌用语歌》

班主任总结

是啊，你给别人一个微笑，别人给你一个春天。你给别人一份温暖，别人给你快乐无限。你给别人一份谦让，别人给你敬重万千。你给别人一份真诚，别人给你温馨的思念。我们是祖国的小雏鹰，让我们插上文明的翅膀，人人都来争做文明使者。

## 班会民族团结一家亲篇七

易班是一款非常重要的学生管理系统，其中主题班会是一项非常重要的组织活动。在主题班会中，学生不仅可以加深对自己班级内部的了解，还能够了解到周边的事情。最重要的是，主题班会能够让学生们在更加轻松的氛围中交流彼此的经历和感受，促进班级内同学之间的友谊。

第二段：主题班会的重要性

在年轻学生的成长过程中，班级作为第二个家庭，对于学生的感情发展起着重要的作用。主题班会是班级集体活动的重要环节之一，其主要目的是为了培养家园般的班级氛围，让学生们在更加和谐的氛围中完成彼此的认识、了解和交流，从而更加团结和融洽。此外，主题班会还能够促进学生们的观察力、交往能力、表达能力等，这些能力对于学生的今后发展具有非常重要的帮助。

### 第三段：主题班会的实施及心得体会

在易班中，主题班会的实施非常简单。通过创建班级主题班会，可以方便地发布主题、发表心得、回复讨论等。在实际组织中，老师首先需要给学生颁发任务书，确定每个人的职责，并制定计划。此外，重要的是要让学生明白主题班会的目的，积极参与活动并发表自己的个人观点。在主题班会结束后，学生们需要撰写心得报告，总结个人的经验和感受，并和其他同学分享自己的见解和体会。

### 第四段：主题班会对学生成长的意义

主题班会对于学生的成长有着非常重要的意义。首先，它使得学生能够更加深入地了解班级内部的情况，加强了学生之间的情感沟通和合作能力。其次，主题班会能够帮助学生更加清楚地认识自己，发掘优点和缺陷。最后，主题班会能够帮助学生增强自己的表达能力、交往能力和团队精神，为未来的发展打下良好的基础。

### 第五段：结语

总之，主题班会是学生成长过程中非常重要的一部分，通过它能够促进学生之间的友谊、促进学生的自我认识和提高学生的综合素质。在主题班会中，我们应该努力研究班会主题，充分表现自己，积极参与讨论，不断提高自己的交往能力和表达能力，为自己的未来打下坚实的基础。同时，我们应该

时刻保持对班级的发展负责任的态度，齐心协力，共同维护班级和谐稳定的氛围。

## 班会民族团结一家亲篇八

结合本班和我校的实际情况，通过本次主题班会使学生增强学生文明懂礼、从我做起，从身边事情做起的意识。

### 二、活动准备

1. 学生动员：班主任与班委各成员沟通，策划本次活动并落实到负责同学，以达到全班同学自我教育、自我提高，把礼仪教育向纵深推进的目的。

2. 准备节目：小品情景剧、朗诵、图片收集、背景音乐、歌曲以及课件的制作。

### 三、活动形式

全班同学共同参与，以小品、朗诵、歌曲等形式展开。

### 四、活动时间

活动时间：20\_\_年11月28日15：25——16：10

活动地点：416教室

参会人员：班主任及11秋机电一班全体学生

### 五、使用工具

多媒体

### 六、活动过程

(一)主题班会开始，主持人发言

男主持人1：尊敬的各位领导老师们

男主持人2：亲爱的同学们

合：大家下午好！

男主持人1：首先让我们用最热烈的掌声欢迎到场的每位老师

男主持人2：中华民族，落落大方

男主持人1：华夏儿女，谦恭礼让

男主持人2：孔子曾说：不学礼，无以立

男主持人1：故事流传“程门立雪”、“孔融让梨”

男主持人2：礼仪是我们塑造人格的根基

男主持人1：文明是帮助我们健康成长的双臂

男主持人2：讲文明树新风，是我们当代学生义不容辞的责任

男主持人1：构建和谐校园，是我们共同追求的目的

合：11秋机电一班“构建文明校园从你我做起”主题班会现在开始

男主持人1：同学们谁能介绍礼仪的含义？(同学们回答.也可以提问)。

的行为规范。下面请听刑九州同学给我们带来的演讲。(题目是【什么叫做礼仪】男主持人1：下面请欣赏邹土胜.宋胜.苏成语.同学们给我们带来的小品。



面的不足之处。(接下来男主持2: 提问同学们两个问题, 由同学讨论三分钟后请学生起来回答一下我们要怎样做)

男主持人1: 下面有请张红海同学、李硕同学、高峰同学给我们带来的礼仪展示。

且积极去行动起来的。那么在我们的平时的学习生活中, 到底要怎样做才能成为文明的代言呢? 有四位同学就要迫不及待地告诉我们了。

接下来请欣赏\_\_学为我们带来的三句半《文明从你我做起》

演的一个小宣传片《文明就在一瞬间》, 我相信通过这个视频, 我们大家会更加懂得在我们的校园里应该怎样讲文明。

7. (视频结束, 开始播放音乐《同一首歌》)

第三部分做到文明

8. (歌曲结束, 继续播放音乐, 学生宣读倡议书)

甲: 我倡议大家热爱校园, 说文明话, 做文明人。

乙: 我倡议大家爱护公共设施, 不要损坏公物。

丙: 我倡议大家遵守公共规则, 维护正常的校园秩序。

丁: 我倡议大家多说文明用语。

戊: 我倡议大家统一穿校服。

己: 我倡议大家不配带耳环、项链等饰物。

庚: 我倡议大家不烫发染发。

合：我倡议大家举止文明，言行得体。

## (二)班主任总结

感谢同学们主持并参与了这场主题班会，通过今天的主题班会，我希望大家懂得什么是文明，怎样文明。今天不是结束，而是一个开始，一颗树虽然不能从根本上改善周围的环境气候，但是一片森林定能给我们一片晴朗的天空。改变这种现象需要咱们全班学生一起努力。

我真心希望大家能通过这次主题班会，可以真正改正自己的不文明行为，从现在起，我们一起努力。

## (三)主题班会结束

男主持人1：我们现在生活在美丽的校园之中，文明礼仪构筑了和谐。

男主持人2：通过这次活动，同学们应该明白，礼仪是我们生活中不可缺少的一部分。男主持人1：但是我们讲文明懂礼仪的行动还在进行中。

男主持人1：让我们拿出勇气，认真地履行我们今天的承诺！

男主持人2：希望我们每一个人都可以从小事做起，走向成功！

合：11秋机电一班“构建文明校园从你我做起”主题班会到此结束！