

最新文化自信民族自信班会总结(优质7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

文化自信民族自信班会总结篇一

xx区礼嘉中心小学三(4)班全体学生

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。

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。

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。

40分钟左右

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：是一个人对自我的积极态度，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！

文化自信民族自信班会总结篇二

步入大学殿堂后，随着心理和生理上的发展和成熟，大学生们自然而然的对爱情产生了向往和关注。爱情也无疑是大学生最为关注的话题之一。如今，大学生的恋爱早已不是“犹抱琵琶半遮面”了。它是那样的具有魅力，拨动同学们的心弦，令人寻觅和向往。据统计，当前大学生的恋爱，呈现低年级化，且人数呈上升趋势。一年级就开始谈恋爱的已不是

个别现象，有的学生甚至一进校就谈恋爱。

然而，恋爱问题恰恰又是莘莘学子们最感困惑的问题之一。譬如：大学的恋爱是否能长久维持？爱情与面包，到底该如何抉择？很多大学生一旦陷入热恋之中，往往不善于控制自己的情感，任情感随意放纵，缺乏理智的驾驭能力，对恋爱对象过于依赖，稍有波折就痛苦万分。一旦恋爱受挫，即会情绪失控，无法自拔，对学习造成严重影响。

1. 单相思与爱情错觉。单相思是指异性关系中的一方倾心于另一方，却得不到对方回报的单方面的爱情。爱情错觉则是指在异性间的接触往来关系中，一方错误地认为对方对自己“有意”，或者把双方正常的交往和友谊误认为是爱情的来临。

2. 恋爱动机不端正。有些大学生的恋爱动机不是处于爱情本身，而是为了弥补内心的空虚、孤独或随大流的从众心理。

3. 恋爱中的感情纠葛。父母的反对或周围人的非议、恋人之间的矛盾、误解和猜疑。

4. 择偶标准不切实际，选择对象理想化、虚荣心强。

5. 失恋。失恋带来的悲伤、痛苦、绝望、忧郁、焦虑等情绪使大学生受到伤害，是较为严重的心理挫折之一。失恋所引发的消极情绪若不及时化解，会导致人身心疲惫。

爱情是人世间最美好的情感之一，因为她的存在，人们才会战胜一个又一个的困难，世界才会发展，会进步。象牙塔里的爱情同样也可以促进双方当事人学业的进步。大学里，也有那些真心相爱并最终克服困难在一起的情侣。所以，本次心理班会，我们会深入探讨大学恋爱问题，通过mv□vcr□访谈节目向同学们展示象牙塔里成功和失败的爱情，引导同学们正确处理恋爱中的问题，树立正确的爱情观，培养良好的

的恋爱心理，摆正爱情在人生中的位置，正确处理好恋爱、学业、事业三者之间的关系。

活动目标

2、引导同学们正确认识、对待、处理恋爱、学习和工作的关系，爱情并不至上，大学校园中还有许多其他的东西值得我们关注。

3、给更多的同学提供交流与展示的平台，让大家在忙碌的大学生活中感到一丝惬意，并通过活动增强班级的同学的凝聚力。

活动准备：

（一）前期准备

1、两班班委开会商讨，初步确定班会进程，并到各寝室征求同学们的意向，确定主题。

2、广泛收集大家的创意，并由班委开会确定节目内容及形式设置。

3、通过多种渠道宣传此次活动，充分调动同学们参与的积极性，为心理班会的节目制作贡献一份力量。

4、组织演员对表演节目进行反复排练，力争完美。

5、组织技术人员制作ppt并审核，修改到最好。

（二）后期准备：

1、派遣生活委员对班会所需物品进行采购，保质保量。

2、心理班会举行前夕对节目进行整体的彩排。

3、两班班委合作装扮教室。

节目负责人：姚熙若 刘瑜佳

(1) 第一个节目由刘瑜佳负责

(2) 第二个节目由姚熙若负责

(3) 第三个节目由杨岚负责

(4) 第四个节目由艾青负责

(5) 第五个节目由潘夏负责

(6) 第六个节目由覃川负责

(7) 第七个节目由唐志辉负责

后勤负责人：龙洁负责活动音响设备、室内装饰等等的购买、租借。

宣传负责人：曾婷

负责组织同学现场的布置，制作海报和发送邀请函。

设备控制负责人：祝茂林

负责全场的控制

活动过程

1、环节一—ppt展示，宣告主题班会正式开始，主持人上台介绍今天班会的主题。

2、环节二：开场节目为男女歌曲合唱，吉他伴奏《情非得

己》，烘托班会的气氛，表现同学们对美好爱情的憧憬和向往。节目之后主持人发言，承上启下。

3、环节三□mv表演《你不知道的事》。现今，大学校园里的恋爱现象泛滥，大部分的人并不是出于真心相爱，而是一种从众心理或排遣寂寞，盲目的恋爱是不成熟，不理智的表现，绝大多数只会失败。在mv中女主角进入大学后，随波逐流的加入了谈恋爱的“浪潮”中，她没有认清恋爱的实质，并不清楚自己是否爱这个人，就一头扎了进去，为这场恋爱盲目的付出了自己所有的精力，最终，得不偿失，自己受到了伤害。但是，幸运的是，在一个一直默默守护她的男生的帮助下，她走出了失恋的阴影，生活与学习都走上了正轨。通过这个节目，让同学们学会理性对待爱情，把爱情转变成一种向上的动力。节目之后主持人发言，承上启下。

4、环节四□vcr播放。采访辅导员和外教，了解他们对大学恋爱的看法以及大学生该如何处理好爱情、学业、事业三者之间的关系，谈谈象牙塔爱情的利与弊，大学生应该如何驾御好恋爱的航船。通过采访外教，还可以了解到西方文化下对大学恋爱的看法及他们的爱情观。节目之后主持人发言，承上启下。

5、环节五：互动节目《左边，右边》，心有灵犀一点通，首先我们将在舞台上划定两个区域，再在同学中选出数位自愿参与的同学，然后主持人会结合大屏幕问同学一些问题，同学们必须在第一时间做出判断，选择自己的答案区域，这节目可以看出同学们在潜意识下的默契相似程度，可以加强同学之间相互了解，在台下的同学也可以进行游戏，即达到了分享自己的内心世界同时也可以了解别人的想法，与传统班会的心理测试节目相比有更好的观众融入度和舞台效果。其实，意识上的默契往往是恋人之间不可或缺的东西。节目之后主持人发言，承上启下。

6、环节六：焦点访谈。通过对一些经典案例的分析，比如天

府学院的真实的学生案例，让同学更能有贴身的感触，展示出大学中的两种爱情，成功的与失败的，以及现今大学恋爱的一些道德问题。此环节会与同学互动，邀请同学们发表观看案例后的感想以及自己对大学生恋爱的看法。最后，再是“专家人物”对案例及同学们的观点进行深刻的分析。节目之后主持人发言，承上启下。

7、环节七：诗歌配乐朗诵。古今中外，有诸多的文人墨客为我们留下了美丽而又经典的爱情诗让我们欣赏。灯光全灭，音乐响起，教室处于黑暗中。然后由几名普通话标准的同学，进行饱含深情的朗诵，目的是让同学们在悠扬的乐声中，思考爱情，领略爱情的真谛。同时以配乐诗朗诵来作为班会的最后一个节目可以升华整体气氛。

8、环节八：歌曲《达尔文》弹唱，一个平静的收尾，不平静的心情。

9、环节九：灯光亮起，主持人发言，进行总结，宣布心理

文化自信民族自信班会总结篇三

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自我在各方面都不行，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”主题班会此刻开始。

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□就算我此刻什么都没有，擦掉了眼泪还是抬头要挺胸，面带笑容不气馁往前冲，我越挫越勇我永久不退缩。下头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□人生的损失，莫过于失掉自信心了。有信心的人，能够化渺小为伟大，化平庸为神奇。下头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，不经历风雨怎样见彩虹，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。下头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，走出沮丧才望见新宇宙，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，道路段段完美，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，和平宁静欢乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一齐自信地唱出《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。我们不论何时何地必须坚信：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：我明白我的未来不是梦，我认真的过每一分钟；我的未来不是梦，我的心跟着期望在动；我的未来不是梦，我的心跟着期望在动，只要我们自信，每一天都能大声说“我能行”，我相信我们的未来必须不是梦，请我们全组同学一齐来唱一唱《我的未来不是梦》吧！

6、主持人男b傲气应对万重浪，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)相信自我行，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)这天若不行，明天争取行。(男)能正视不行，还是我能行。(女)不但自我行，须帮别人行。(齐)互相支持行，合作大家行。只相

信自我，你必须能行。让我们一齐唱《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□下头请教师作总结。

3、师：这天活动搞得很好，准备充分，表演投入，有声有色。可是在漫漫人生旅途中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我是否行，甚至否定自我，觉得自我是一只渺小的丑小鸭，无论怎样发奋努力，也永久不可能拥有转成白天鹅的那一天！最终自我消沉，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，张海迪将永久无人知晓，罗斯福也不会叱咤风云。所以，自信是成功的关键。仅有拥有自信，才能拥有自我；仅有拥有自信，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*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”，我们每一天起床时，要自信地在心中大声地说：“我能行”，每一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”，我们要自信地对天空说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对高山说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对大海说：（学生齐声高喊）“我能行”，让自信伴我们一生，让“我能行”随我们到永久！

4、主持人宣布主题活动结束。

文化自信民族自信班会总结篇四

告诉大家生命不是你一人所有，世界上的任何一件东西也不属于你个人，请珍惜生命请珍惜你所拥有的一切，请珍惜他

人为你的努力和付出，请常常报有一颗感恩的心。

感谢父母，赐予我生命，不求回报地爱着我疼着我。

感谢老师，传授我知识，告诉我做人的道理。

感谢朋友，在我困惑，委屈的时候给我力量。

感谢所有进入我生命中的人，因为是你一点点装饰了我的人生。

感谢这个世界上所有值得我们感激的人。

拥有一颗感恩的心

感恩你生命中的拥有，感恩你身边的人

感恩你所有的所有

一、主持人宣布活动开始

三、听了朗诵后，互动活动：说出最让你感动的事(请几位学生讲述)

给父母的报答是精神上大于物质上。

给父母的报答是物质上大于精神上

五、无论精神上还是物质上都应该怀着一颗真诚的心去感恩父母，珍惜自己的至亲，父母的爱是那么的平凡，却又那么的动人，正如丁香花般的默默无闻，却沁人心脾。

六、班主任讲话

在这次“感恩”主题班会的过程中，我能感觉到同学们对这

次活动的积极参与，你们都在竭尽全力想靠自己的行动去打动别人。你们的节目都给我留下了深刻的印象，手语小合唱非常感人。听你们讲述自己感恩的故事，看你们用手语表达自己感恩的心情，作为老师的我心里也涌起一份真实的感动。我突然感觉，这些曾经在我眼里长不大的孩子竟会如此独立，如此懂事，你们都是些善良纯洁的孩子，对生命中所有的人都拥有一颗诚挚的感恩的心，你们是想通过这次活动，将自己对于感恩的感受抒发出来，积极影响身边的人也常常拥有一颗感恩的心。这次活动也在我们班掀起了一阵孝敬长辈、尊敬师长的'热潮，这说明感恩教育活动的目的已经达到了，我们每个人都真正地试着敞开心扉感恩这个美丽的世界了。

文化自信民族自信班会总结篇五

现实和未来都要求人们从小学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存。这些都与人的心理品质有关。如果没有较高的心理素质，就很难适应21世纪的激烈竞争。现代社会的快速进步和发展也使得小学生的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。社会的发展变化对学校培养的人才提出了更高的要求。让同学们懂得不但要有强健的体魄，有获取信息、加工信息和应用信息的能力，更要有健康的个性心理品质和良好的社会适应能力。

- 1、让同学们知道在学习和生活中常常会遇到挫折，人人都不可能避免。
- 2、初步掌握战胜挫折的方法，培养学生战胜挫折的能力。
- 3、每个人都应该以积极、健康的心态正确对待挫折，用勇于挑战自我的勇气和毅力战胜挫折，取得成功。

1、心理小测试题。（提问）

（一）明天的生活

（二）战胜挫折与困难

在学习上我们应该正确认识自己，事在人为，勇往直前，尽自己的努力，老师和家长知道孩子已经努力，也就问心无愧了。

老师讲：成长的路上有阳光，有风雨，就看我们如何面对，要学会与命运抗争，笑着完成每一次作业，笑着面对每一次考试，笑着度过每一天，让挫折成为你成长的阶梯，挫折就会为你更为精彩的人生喝彩！勇敢面对生活，有你、有我、有他，让我们共同面对。不经历风雨哪里才能见到彩虹呢。

文化自信民族自信班会总结篇六

今天我们济济一堂，在此召开高三(2)班主题班会：奋斗高三，青春无悔。

有人说，没有经历过高三的生命是不完美的生命，没有参加过高考的人生是有缺憾的人生，至少少了一次特殊的生命旅程。高三意味着搏击，意味着铺垫，也意味着重生。下面我们欣赏一篇文章《我们都不是神的孩子》。

二、学习文章《我们都不是神的孩子》

由五位同学朗读文章的内容。

三、讨论交流

1、学生分组讨论学习感受。（结合文章的具体内容和自身的实际情况来谈。）

2、小组代表在全班作交流。

四、诗歌朗诵

由王铭耀和李盼两同学朗诵诗歌《扬起奋斗的风帆，插上成功的翅膀》。

文化自信民族自信班会总结篇七

本站发布主题班会设计方案模板，更多主题班会设计方案模板相关信息请访问本站策划频道。

一、背景分析：

现在很多的中学生对于时间的观念是非常差的，而且很多人的业余时间大部分都是用来上网、玩游戏，即使家长在业余时间能够限制学生的行动，很多同学也是坐在写字台前让时间一分一秒的过去，明日复明日啊，真是叫人感到悲哀。所以珍惜时间，利用时间确实是一件迫在眉睫的事情。

二、设计理念

对于时间的合理利用是每个人进入社会时应该学会做的第一件事情，如果对时间的`处理做不好的话，很多的事情就更是举步维艰了。而现在的中学生，对于时间很不重视，所以在学习上更谈不上抓紧时间了，每次做事情拖拉的时候就会安慰自己，明天再做吧，我还有时间，不着急。基于以上情况，设计本次主题班会。

三、活动准备

- 1、准备节目、搜集故事、收集名言、主持人准备主持词
- 2、制作相关课件、
- 3、场景设计，渲染环境，奠定基调

四、活动过程

开幕词

甲：时间可以说是一切事物的主宰。正是时间的存在使地球上的每一个角落有了白天黑夜。让人们不断地经历春夏秋冬、花开花谢，太阳的东升西落——时间规定了地球旋转一周是24小时，时间设计了春，夏，秋，冬的到来与结束。

乙：虽然时间控制了万物是生命周期，但在这有限的时间里，万事万物有各自的生活方式，其中的共同点就是努力将自己的特点——展现，让自己在短暂的生命旅程中放出更加灿烂的光芒，这也就是生命的意义。我们也是如此，人的平均寿命在七十左右，怎样才能把握这有限的生命，去做更多有意的事情呢？答案只有一个，就是珍惜时间。

合：《唱响生命的旋律——珍惜时间》现在开始

甲：杨柳枯了，有再青的时候。

乙：桃花谢了，有再开的时候。

甲：燕子飞了，有再来的时候。

乙：然而有一样东西却是一去不复返。

甲：它能给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。它能像海绵里的水，只要愿意挤，总是有的。

乙：它是组成生命的材料。

甲：它是衡量重量的标准。

合：它就是——齐（时间）（钟表滴答声）

甲：同学们，现在请闭上你们的眼睛，仔细听一下，你们听见了吗？这是时间的声音。

甲：接下来，请李铁欣为我们朗诵诗歌《时间》。

节目一：

朗诵诗歌《时间》

乙：不经意间，时间正一分一秒地从我们身边流逝。

唱响生命的旋律——珍惜时间

一、背景分析：现在很多的中学生对于时间的观念是非常差的，而且很多人的业余时间大部分都是用来上网、玩游戏，即使家长在业余时间能够限制学生的行动，很多同学也是坐在写字台前让时间一分一秒的过去，明日复明日啊，真是叫人感到悲哀。所以珍惜时间，利用时间确实是一件迫在眉睫的事情。

二、设计理念对于时间的合理利用是每个人进入社会时应该学会做的第一件事情，如果对时间的处理做不好的话，很多的事情就更是举步维艰了。而现在的中学生，对于时间很不重视，所以在学习上更谈不上抓紧时间了，每次做事情拖拉的时候就会安慰自己，明天再做吧，我还有时间，不着急。基于以上情况，设计本次主题班会。