

我的中学梦手抄报资料 中学班会活动方案 (大全7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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

我的中学梦手抄报资料篇一

班会目的：中考已进入倒计时，学生已经进入“心理高原”期，苦闷、焦虑、急躁，学习效率不高、情绪不稳定等。有必要提供机会让学生吐露自己的内心苦恼、宣泄自己的情绪、缓解中考前的压力，让学生相互交流自己的缓解方法，坦言自己的观点。

班会形式：问题讨论式(由班长主持，对同学发问，进行探讨)

班会过程及内容：

教师：适逢期末考试前的一节晚自习，教室里一片沉寂，仅有笔尖划过纸张和书页翻动的声音，众学子在灯下苦读备考，这时寂静的教室内传出“咣当”一声，一学子因椅子腿断裂而猝然摔倒在地。俄而，一男音从桌下飘出来：“唉，学习压力太大了！”

进入初中以来我们已经多次步入考场，一次次考场的征战，磨练了我们的毅力，培养了我们应试的技巧与心理，随着决战中考的时日一天天来临，我们承受的心理压力会越来越大，而中考又是我们必须直面的现实，今天我们在这里各自坦言，道出自己的心声。你有一个思想，我有一个方法，我们交换了，彼此就都拥有了一个思想与方法，敞开你的心扉，尽情

地畅言。

学生a[]中考的压力是源自我们对成绩的期盼，担心自己能不能考好或怎样考得更好。造成平时惴惴不安、急躁，越发觉得别人在进步而自己去退步。但若退一步想，我考得好与不好，父母都会欣然接受，父母总是站在我们的一边，是我们的精神后盾。中考仅仅是人生中的一次挑战与机遇，不断地去夺取人生更高的目标。

学生b[]考场如同战场，胜败乃兵家常事。失败是最叫人痛心的事，更别说接连失败了。我曾因失败而一蹶不振，苦恼、烦躁……无以言表，想找个人倾诉，可是，每每看见别人在埋头苦学，又不好打扰，于是我拿起了电话，将心中的郁闷一吐而快，对着电话我大声哭泣。几次倾心的交谈之后，我觉得自己似脱胎换骨，心情愉快，目标明确，心态平静。我要告诉大家，当我们有压抑时，一定要向那些可以交谈的对象尽情倾诉，无论父母、老师、同学还是远方不相识的人。

学生c[]我想提醒大家，面对压力，我们不妨来点“阿q精神胜利法”，或许你的心情会舒畅；再者我们可以在自己的每天都看得见的地方，写下最能鼓励自己的话语，给自己加油，给自己鼓劲，增强自己的信心。

学生d[]自信是一个人成功的支柱。但自信并不等于骄傲，它意味着你可能比别人拥有更多的机会，不怕你做错，就怕你不做。自信来自于对自己的准确评价，来自于认清自己的优势与不足。它更来自于我们能给自己找出一个合适自己的期望值，如此在压力面前我们就会乐观而信心百倍的前行。

学生e[]同学们，我们是中考的同路人，因此，我们是对手，也是朋友。同学之间既有竞争，又是携手前行的朋友。别担心别人超过自己，互相帮助共同进步，是我们的应该具备的心态。你帮助了同学，也会得到别人的帮助，并会赢得真诚的友谊。在一种宽松的友爱氛围里复习迎考，其效果会更好。

为此，我呼吁我们要团结互助携手走向考场，接受挑战。

学生f进入初三，自己的情绪不知怎地，经常是莫名其妙悲伤，有时只是一道题没做出来或做错了，就会使自己情绪进入低谷。静下心来想想，那些情绪都与自己的心态有关。每每在那里患得患失，一次测试考不理想便不高兴，一次失败就气馁……我深深懂得保持一个良好的心态是多么重要。烦恼往往是我们自己塞进自己的心房，而世界却不会因为我们的烦恼停止前行，中考不会因为我们烦恼而降低要求。毅力是我们前行的支柱，在高峰时能看到危机，在低谷时能看到希望，就没有有什么能够阻挡住我们。永远不放弃自己的努力，我们才会成功！

学生g等待别人弱下去，不如自己坚强起来中考的竞争对手不是别人，而是我们自己。让自己充实地走过每一天，只有自我成长才是成功中考的有力保障。山不就我，我就山，智慧不是与生俱来的，也不是到某个年龄就会到来。不断地战胜自己，克服自己的不足，弥补知识的缺陷，我们只能用坚实的脚步一步一步迈向中考。以坚强的毅力，扎实走好走后这段征战路，我们一定能成功，我们一定会成功！

学生j把父母当作朋友，把心中的苦恼尽情得倾诉……天空会依然那么蓝，我们的心情会依然那么灿烂。良好的心态，快乐的心情给我带来动力与，更给我带来的复习的效率！

学生k健康的身体是人生奋斗的本钱，在压力面前，保持自己的体力非常重要。锻炼自己的意志，跑步是一种有效方式；清醒自己，保持精力充沛，长跑是一种有效的方法。紧张的复习中，适当的跑步锻炼，有利于我们保持清醒的头脑与健康体魄。

学生l其实，考试中我们经常会有自己不理想的成绩时，所以我要说一次失败，那仅仅是一次人生必备的挫折经历。尽管失利是有些酸楚，有些苦恼，但我认为它更是一番必备的

经历。我们没有必要把它放在心头，战场上的一场战役，指挥者从不会过分计较一城一池的得失，他要取得全局的胜利，就必须不计较。我们也应该抓住中考这个决战时刻，不必为平时一次或两次的失利而烦恼。

.....

教师总结：对“放松中考压力”这个话题，同学们坦言的答案是丰富多彩的。你的方法，我的见解，他的忠告……都是为了一个目的，减轻压力，轻装上阵，决战中考。

其实，在我们每个人的心灵深处都有两个自我，一个阳光灿烂的自我，一个暗淡消沉的自我，在一般情况下两个自我于心灵深处偶有争执，当压力挫折来临之时，光明的自我往往会被暗淡的自我赶出我们的心房，我们的心房里仅留下暗淡。请大家记住光明的自我与暗淡的自我无时不在争执、拉扯，所以我们必须小心谨慎，才能保住光明的自我，而不让暗淡的自我得逞。

老师有一这样的问题：假如给你两枚硬币，你如何想办法把世界遮起来。答案很简单，把硬币放到眼前。很多时候，我们正是把问题放在了眼前，使自己不见天日，忽略了其实可以把问题放远点，换个角度看自己。悲观的人看到的是茫茫黑夜，而乐观的人看到的是夜空中满天星辰。汪国真告诫我们：心中无雨，雨也是晴！

记得有这样一个小故事：某人在屋檐下躲雨，看见观音正撑伞走过。这人说：“观音菩萨，普渡一下众生吧，带我一段如何？”观音说：“我在雨中，你在屋檐下，而屋檐下无雨，你不需要我渡。”这人立刻跳出屋檐下，站在雨中道：“我现在也在雨中了，该渡我了吧？”观音说：“你在雨中，我也在雨中，我不被雨淋，因为有伞；你被雨淋，因为无伞。所以不是我渡自己，而是伞渡我。你要想渡，不必找我，请自找伞去！”说完便走了。

第而天，这人遇到了难事，便去寺庙里求观音。走进庙里，他发现观音的像前已有一个人在拜，那个人长得和观音一模一样，丝毫不差。这人问：“你是观音吗？”那人答道：“我正是观音。”这人又问：“那你为何还拜自己？”观音笑道：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”遇到问题，不要总是把希望寄托在别人身上，记住：成功者自救！心理的压力轻重、急缓来自我们自己，解铃还需系铃人，坦然面对，笑对压力，是我们应该具备的心态。

我的中学梦手抄报资料篇二

1、为了让学生了解中国建立历程、感受祖国的变化，培养学生从小懂得为祖国服务，爱祖国、爱老师的感情。

2、通过歌曲、诗朗诵等活动形式的表演来歌颂、赞美祖国，从而激发学生对祖国的热爱之情。

3、在活动过程中培养学生的组织能力、表演能力及口头表达能力，使每个学生都能很好的展现自己。

1、学生排练诗歌，歌曲等节目。

2、画自己心目中的祖国。

一（1）中队教室

在歌曲《今天是你的生日》中开展本次班会

甲：我们都爱自己的妈妈，因为妈妈是我们最亲、最爱的人。

乙：可是我们更爱祖国母亲，因为祖国是我们的根。

甲：每当我们仰望着鲜艳的五星红旗在天空中冉冉升起的时候，心中总会涌起一股神圣的情感。

乙：今天，我们迎来了祖国妈妈的生日，这一刻，我们心情澎湃。

甲：这一刻，我们豪情满怀。

合：一（1）班《我与祖国共进》主题班会现在开始。

1. 看视频，感受升国旗的庄严场面

2. 看ppt感受祖国母亲美丽的风光

甲：同学们，这是什么？（手指地图）

生：这是我们祖国的版图。

乙：它的形状像什么？

生：她的形状像一只雄纠纠、气昂昂的雄鸡。

甲：从我们哇哇落地的那天起，就看见了祖国这美丽的画面：蓝蓝的天空白云朵朵，绿绿的草地花儿朵朵，浩瀚的大海浪花朵朵。请欣赏诗朗诵《彩色的中国》。

轻轻打开地图，

我第一眼看到了彩色的中国，

碧绿的是草原，

金色的是沙漠，

蓝蓝的是大海，

弯弯的是江河。

在我们祖国的版图上，
一片五颜六色，
就像盛开的鲜艳花朵，
面对这美丽的图画，
我们放声歌唱：
我爱您——中国！

乙：祖国母亲有着辽阔的疆土，有着悠久的历史。

甲： 在我们的心中，祖国的泥土最香，祖国的泉水最甜。

乙： 在我们的心中，祖国花果最美，祖国的月亮最圆。

（三）老师带领学生诗朗诵《我是一朵花》

我是一朵红色花，
开遍各族千万家，
我唱家家心向党，
社会主义把根扎。
我是一朵褐色花，
开遍厂矿放光华，
我唱工业现代化，
祖国建设大步跨。

我是一朵金色花，

开遍田野香万家。

我唱农业现代化，

祖国农业丰收啦。

我是一朵蓝色花，

开在神州白云下。

我唱国防现代化，

敌人敢来就消灭它。

千朵花，万朵花，

美过锦缎像彩霞。

祖国美丽像花园，

我是祖国一朵花。

长在祖国春天里，

小花向阳放光华。

雨露滋润快快长，

描绘祖国新图画。

（四）学生展示美丽的祖国的画

（五）学生互相交流自己将为祖国做些什么

（六）教师总结

甲：在这万民同乐共的时刻。

乙：在这繁荣昌盛的时代。

合：我们豪情满怀，此刻怎能不赞美伟大的祖国，怎能不歌唱我们伟大的祖国。最后让我们在一曲《大中国》中结束今天的班会。

合唱《大中国》

同学们，祖国风光无限好，祖国儿女多自豪，让我们携起手来，共创更美好的明天。

我的中学梦手抄报资料篇三

通过这次主题班会，使学生能够体谅父母，能缩短与父母的心理距离，学会如何与父母沟通，真正走近父母。

一、课前填写调查问卷

发一纸条，调查学生与自己父母的'关系，不需写名字，请真实填写。

a□亲密□b□比较紧张□c□疏远和一般。

填完马上收齐，统计。

二、根据课前统计情况，

导入：是谁，把我们带到这美丽的世界？是谁，呵护我们、保护我们、照顾我们？是我们的父母！可是，现在你是否觉得父母和你们的距离已经慢慢地拉大。你和父母是否已经没

有了亲密感？今天，就让我们来学习如何走近父母。

三、出示一些图片，内容是

- 1、不顾父母劝阻，长时间上网，荒废功课；
- 2、放学迟迟不愿回家，贪玩。
- 3、经常“煲电话粥”

除了以上情况？你是否还会不愿与父母外出，或长时间看电视，或与父母争吵等情况？请同学讲讲与父母还有哪些地方关系紧张？如果你有以上情况，父母会如何惩罚自己？请同学们讲讲并说说被惩罚后的感受。被父母惩罚，责骂，或者打，你会觉得父母很不近人情。那让我们站在父母的角度上看看。

四、从父母角度看

投影毕淑敏的“孩子，我为什么打你”。

五、小组活动

写一写，算一算父母每一天要为家庭做多少事，付出多少时间？

想一想，父母容不容易？你有没有分担父母的艰辛？

议一议，对自己父母不满意的同学，说一说你认为谁的父母最理想？

说一说，拥有“最理想父母”的同学说说自己父母的不是。

说说，可以调换父母吗？

六、怎么与父母交流

1、老师说说自己与父母孩子交流的情况？

2、学生说说自己与父母交流的情况。

3、选出一些写得比较好的“给父母的一封信”，请同学读出来，并把父母的回信也读出。

由此可见，我们与父母的关系并非不能改变，父母也不是不近人情的，他们也在关心我们，也在想办法走近我们。那我们就该主动走近父母。

走近父母的方法

1、多向父母表达你爱他们。

主动承担家务；

纪念日、节日送点小礼物；

遇特殊情况写一封信表达感激；

适时为父母倒杯茶、削个水果。

2、和父母有分歧时学会换位思考，站在父母的角度上去想一想。

3、应让父母感觉你相信他们，多交流并经常给予赞美。

多向父母说说自己的情况，自己的愿望；

多倾听父母的话；

遇上烦恼，告诉父母，寻求父母的帮助。

4、回家和外出主动给父母打招呼。

5、时时紧记，父母只会爱孩子，决不会害孩子。

只要能理解、孝敬、尊重父母，你就和父母走近了。

七、布置作业

1、做一个表格，列举父母工作之余为家庭做了什么事，花多少时间？

2、给父母送一张卡片，表达你对他们的爱：

3、平常多为父母倒杯水或分担一些家务。

我的中学梦手抄报资料篇四

时光如箭，转眼一划而过，一段时间的工作已经结束了，我们又迎来一个新的工作阶段，要定下新的目标了，让我们对今后的工作做个策划吧。写策划书需要注意哪些问题呢？以下是小编收集整理《我的理想》主题班会策划书，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

班会活动流程

一、班会主题：我的理想我的.父母

二、活动时间：

三、策划活动地点：教学楼教室

四、策划人：

五、活动对象：11物流专业全体同学以及辅导员。

六、策划目的：

为了对同学进行理想主义教育，树立自己在大学阶段人生的奋斗目标，结合亲情教育、感恩教育，让同学深刻了解父母对自己的付出，将自己未来的发展，与回报父母、回报社会，进行紧密连接。将个人命运与祖国发展有机结合，实现同学个人价值最大化。特举办此次xx物流专业“我的理想我的父母”主题班会活动。

七、具体策划内容

教室布置：教室的桌椅整体按向后靠，前面留出一块空地供表演。

八、具体策划流程

1、三点班会准时开始。

2、主持人引出班会主题，你的理想是什么？有哪位同学记得父母的生日？

3、具体内容：第一部分：

（1）、观看视频谈感受，筷子兄弟剧情完整版《父亲》6分钟

（2）、主持人讲解ppt感人亲情故事《一封“辛酸父亲的信”》3分钟。

背景音乐《时间轴》

（3）、同学发言，讲述各自对该主题的理解。一个同学，2分钟。

背景音乐《母亲》mv《天堂午餐》。

a□表达自己的理想；

b□列出自己大学月消费账单及每日学费、生活费支出，此三项与父母收入对比；

c□与父母之间的感人亲情故事。

第二部分：

(1)、观看视频谈感受。微电影《路过》老兵xx倾情奉献；7分钟。

(2)、同学发言，讲述各自对该主题的理解。一个同学，2分钟。

背景音乐《烛光里的妈妈》mv《回家》。

第三部分：

(1)、主持人讲解ppt感人亲情故事《大学生算帐算出了哭声》、《一个大学生四年的开销是农民xx年纯收入》共计3分钟。

(2)、同学发言，讲述各自对该主题的理解。一个同学，2分钟。

4、表演节目，同学演唱亲情歌曲《父亲》，计2分钟。

5、互动环节，五位同学列出五种现象，现场问答。计3分钟。

6、由辅导员总结《你还能陪父母多少天》，班会在歌声中结束。5分钟。

7、观看视频《这是我们的父亲，母亲！》。

九、预期策划效果

明确大学生生活目标，完善自身素质，强化亲子沟。

十、活动注意事项

- 1、班会按时进行。
- 2、有较完整的班会记录，由团支书负责。
- 3、教室与黑板布置合理。
- 4、班会秩序维持较好纪律。
- 5、保持教室清洁和活动气氛。

我的中学梦手抄报资料篇五

活动背景：

责任感反映着一个人的精神境界和思想品德，是刻苦学习、努力攀登的强大动力，是不懈奋斗、追求卓越，将才学奉献给社会的重要保证。每个学生都应肩负着对自己、对他人和集体、对家庭、对社会与国家等的责任。在众多优良品质中，责任感是那样朴素而又十分可贵。但从学生的日常行为来看，存在着种种不良的表现：对自己学习的要求不高，成就需求低，纪律意识淡薄，生活自强能力差；遇事只顾自己，很少考虑到他人和集体，事不关己，高高挂起；对父母长辈没有礼貌，对同学没有热情；对自己生活的环境不爱护，破坏公物等等，他们的责任感日益淡薄，令人担忧。因此从细节入手，培养学生的责任心，树立起学生强烈的责任意识刻不容缓。

活动目的：

1、情感目标：

通过本次主题班会，以提高学生对责任问题的认知能力、自我教育能力和实践能力，为形成正确的世界观、人生观、价值观打下基础。

2、认知目标：

通过本次主题班会，使学生明确对自己、对他人和集体、对家庭、对社会与国家等应尽的责任行为，增强学生集体观念和主人翁责任意识，建立团结友爱、积极进取的班集体。

活动准备：

2、在学生中选出主题班会的主持人；

3、 让学生收集有关责任的事例和名人名言；

4、主持人准备“最美司机吴斌”的感人事迹；

5、 诗歌朗诵；

6、动员全体同学围绕主题做好发言准备。

我的中学梦手抄报资料篇六

1、黑板上书写“安全在我心中”几个美术字。

2、确定男女主持各一人。

3、准备好15道测试交通规则的题目。

4、确定四位学生排练小品《人民的好警察》。

5、学生在班会课前自学《中小学生日常安全手册》。

5、准备好相关课件。

我的中学梦手抄报资料篇七

一、班会宗旨：

1、通过班会使班上的女同学懂得“自尊、自爱、自信、自强”的含义和重要性。

2、通过班会使班上的女同学懂得“自尊、自爱、自信、自强”是人的基本需要。

3、通过班会使班上的女同学懂得在生活中要“自尊、自爱、自信、自强”，要知羞耻、走出自卑，树立自信，还要克服自负和虚荣缺点。 班会难点：

使同学懂得在生活中要“自尊、自爱、自信、自强”，要知耻、走出自卑，树立自信，还要克服自负和虚荣缺点。

二、班会时间：

3月26日星期五

三、参加对象

09计本班全体女学生

四、活动内容和形式

活动以“自尊、自爱、自信、自强”为主题，充分发挥了班委的特点和班干部的主动性和创造力，通过上台演讲、诗歌朗诵、名人名言等形式，使女同学在实践中，感受“自

尊、自爱、自信、自强”的含义，实现教育和自我教育。

五、活动具体安排

详见“自尊、自爱、自信、自强”主题班会活动流程。

09计本班班委

-3-25

“自尊、自爱、自信、自强”主题班会活动流程

一、主持人宣布活动开始。

主持人宣布活动开始并作一切相关安排。

二、“自尊、自爱、自信、自强”是健康人格的基石。

1、让学生根据自己对“自尊、自爱、自信、自强”的理解。

2、“自尊、自爱、自信、自强”的意义？

自尊，就是要求我们，尊重别人，也尊重自己。当受到不公正的待遇，或者委屈时，我们要勇敢的站起来，为自己说不。每个人都是社会上平等的一员，我们的灵魂不可以遭到别人的践踏。当然，我们也要学会尊重别人，没有尊卑，每个人都是一样的。

自信，伟人说“自信是成功的一半”。一个自信的人，会让身边的人感到他的不同，充满活力，充满信心，怎么不能成功呢。那句话“不想当将军的士兵一定不是好士兵”，我想也是因为自信的原因吧，如果你连想当将军的自信都没有，你怎么可能当上将军。

自爱，要懂得爱自己，只有懂得爱自己，这样才会让你更好

的懂得去爱别人，也会让自己生活的更精彩的。

自强，又想起了那句话“一个人的内心要强大，就可以抵御一切屈辱”，真的是这样，即使经历失败，即使生活都不顺心，别人不能够鼓励我们，但是我们要自强，学会自己鼓励自己，这样我们才能成功。

自尊、自信、自爱、自强，这四个“自”，但愿我们都能够做到。

三、诗朗诵“自尊、自爱、自信、自强”。

“自尊、自爱、自信、自强”

我要自尊，因为自尊可以重塑我的人生。

自尊就是尊重自己，自尊就是尊重他人。

自尊让我言语文明，自尊让我行为端正。

自尊让我表情庄严，自尊让我处事认真。

我要自信，因为自信可以改变我的人生。

自信就是相信自己，自信就是相信他人。

自信让我豪情满怀，自信让我聪明勤奋。

自信让我勇往直前，自信让我快乐真诚。

我要自爱，因为自爱可以温暖我的人生。

自爱就是爱护自己，自爱就是爱护他人。

自爱让我目光柔和，自爱让我内心温顺。

自爱让我珍惜生命，自爱让我远离仇恨。

我要自强，因为自强可以大写我的人生。

自强就是磨练自己，自强就是挑战自身。

自强让我顶天立地，自强让我振奋精神。

自强让我生机勃勃，自强让我热血沸腾！

四、讲有关“自尊、自爱、自信、自强”故事。

请同学上台演讲。（详见演讲稿）

五、朗读有关“自尊、自爱、自信、自强、自立”的格言。

我宁愿靠自己的力量打开我的前途，而不愿求有力者的垂青。
——雨 果

自信就是成功的第一秘诀。 ——爱默生

我只有一个忠告给你——做你自己的主人。 ——拿破仑

自信和希望是青年的特权。 ——大仲马