

自制力班会 班会设计方案班会(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀作文范文，欢迎大家分享阅读。

自制力班会篇一

一、活动目的：通过本次活动，使学生懂得珍惜友谊，学会宽容谦和的态度与人相处，学会理解他人，建立与人合作培养善良真诚的良好品质。

二、活动准备(形式)：相声表演、情境剧(小品)表演、专题采访、个人才艺表演、舞蹈、配乐诗朗诵、贺卡等道具。

三、活动辅助□cai课件

四、活动场地：教室

五、活动主持人：学生甲：任雨飞乙：杨逸

六、活动设计：胡玉兰(班主任)

七、活动时间：一节课(40分钟)

八、活动过程：

(一)主持人甲(男)、乙(女)宣布主题班会《架起友谊之桥》正式开始。

主持人甲：杨逸，你知道马克思与恩格斯之间的故事吗？

主持人乙：当然知道，当马克思生活窘迫时恩格斯竭尽全力帮助他，使马克思度过难关，而恩格斯的著作《资本论》未完成时马克思毅然放下手里的工作全力帮助他，他们两共同完成了这部世界瞩目的巨作。

甲：是啊！马克思和恩格斯在工作和生活中建立了伟大的友谊。

乙：如果你想拥有一份友谊，那么先得学会交朋友。

甲：请欣赏相声表演《交朋友》。

(二)表演相声：交朋友

康和瑜相遇，康作自我介绍道出自己本事大，瑜不屑一顾，康表演了武术决战，瑜立即打出一套精彩猴拳赢得观众喝彩，康也情不自禁连声叫好，二人并不就此罢手，瑜认为康想成为自己的朋友，必须文武双全，康很佩服瑜，想交他这个朋友，于是二人又一番唇枪舌剑不分胜负，还是瑜先放下架子，康真诚感动了瑜。二人交上了朋友。

甲：刚才的相声精彩吗？

乙：人与人之间只要真诚相待，就能广交天下朋友。

甲：同学朝夕相处，在学习和生活中也可以建立友情。请看情景剧表演《球飞来了》。

(三)表演情景剧《球飞来了》

操场上，陶跳着花样键子，崐的篮球强占了场地，陶大怒，与他争论起来，二人谁也不让出场地，倩过来劝解无效，喊来班主任胡老师。老师和倩拿着球，若无其事在陶和崐之间玩耍，二人马上上前与老师论理。胡老师用事实和行动循循劝导陶和崐，使他们认识到操场是公共场地，只有遵守规则

态度谦和，遇事好好商量，多替别人想大家才能和平相处，友好交往。

乙：今天是若诗小朋友十岁生日，瞧她多高兴呀！请欣赏《生日蛋糕》

(四)表演情景剧：生日蛋糕

甲：多么感人的一幕，那块特殊的蛋糕带去了同学们对病人的祝福：岁岁平安。

乙：其实，在我们的生活中感人的故事多着呢！我们来采访几位同学，就“拥有友谊和失去友谊”来谈谈我们的感受。

甲：请大家畅谈《友谊无价》。

(五)专题采访：友谊无价

学生a□我认为友谊是架起人与人之间的桥梁，当你遇到生活的沟沟坎坎时，朋友的手会为你搭起一座足以战胜困难、跨越艰险的精神之桥。我和诗是好朋友，双方的母亲是同学。在长期来往中建立了深厚的友谊，我的妈妈在汉阳房地产公司就职，离家远，工作忙，常常早出晚归，根本顾不上我，别说带我玩，就是一日三餐饭也难保证一个月下来，我的体重就下降了七、八斤，父母看在眼里疼在心里，无可奈何。多亏诗的妈妈把我接到她家，养起了我这个干女儿你们看我又长得白胖了。我常对别人说我有两个妈妈，简直掉到蜜罐里去了！今生今世，我不会忘记这份情意。

学生b□我认为友谊是一朵芬芳的花她美丽芬芳，让人回味无穷。如果我们不精心保管，会很快凋谢。我在电视里看到这样一个报道：一个叫梦天的会计师，他利用做上司朋友，千方百计欺骗、蒙蔽，私吞巨款后潜逃。案发后，他坐了牢，判了重刑。他的朋友受他的牵连、撤职察看，毁了大好前途。

我们在为他惋惜时，真的应该好好想想如何对待朋友。

学生□听两位同学谈了友谊后，我不禁想起好朋友陈明。去年这个时候，我误会了他，固执地认为他拿走了我心爱的魔术文具盒。陈明的解释在暴怒的我面前显得那么无力，最后他无声地走了。一个月他来到我家，跟我道别，因为爸爸的工作关系，他们全家将迁往上海。我拉着他的手，哭着不让他走……一个星期后，我收到他从上海寄来的邮包……其实我的魔术文具盒早就找到了，只是没有勇气对他说，事隔一年，忏悔过，但对陈明的思念一天也没停过。千言万语也道不尽我对他的歉意，就让我用这曲《友谊天长地久》表达对你的思念吧！

自制力班会篇二

黑板标题：感恩的心或心存感恩或“爱”的真谛或体验感恩情怀等，并可以把标题的书写形式设计得新颖美观。

【教学目的】学期末，我校确立了以“走近经典，体验感恩”为主题的修业式活动。结合独生子女表现出的他们所获得的一切都是理所当然的这样一种无所谓的态度，进行一次“感恩”教育，让他们体验到来自于各方面的关心与爱护，以一种感激的心态更加刻苦地学习，将来建设家乡，报效祖国。

【教学思路】感恩—对于我们来说是一个熟悉而陌生的字眼，也许我们都不曾理解过感恩的真正含义，然而，在我们的身边却存在着无限恩情需要我们去感受，去回报。同学们首先会想到他们的父母，但真正实际行动表现出来的却对父母的理解比较少，而且他们对来自于同学、老师、学校的关爱，更是体会很少。如何引导他们开阔视野，把对父母的爱引申到对老师、对学校、对国家的爱，并且把这种爱付诸于行动，是本次主题班会要解决的问题。

议程：序曲主持人：主持词引出——在这个阳光灿烂，冬日融融的上午，让我们彼此敞开心扉，聆听彼此的心声。我班“心存感恩”主题班会现在开始。首先，让我们以热烈的掌声欢迎到场的爸爸妈妈和我们的各位任课老师。

对父母心存感恩，因为他们给予我生命，让我健康成长，他们的一次次牵扶，让我在远离父母的时候，放飞理想。对老师心存感恩，因为他们给了我教诲，让我抛却愚昧，懂得思考，在学习的历程中实现自我。对兄弟姐妹心存感恩，因为他们让我在这尘世间不再孤单，让我知道有人可以和我血脉相连。对朋友心存感恩，因为他们给了我友爱，让我在孤寂无助时倾诉、依赖，看到希望和阳光。感谢曾帮助过我的人，他们用暖暖的心灯让我发现生命是如此丰厚而富有。感谢肯接受我帮助的人，他们用淡淡的柔弱让我可以把这份善良延续。好，下面让我们共同进入这次主题班会的第一环节——感恩父母。

第一部曲：

1、欣赏中央电视台广告：“妈妈，洗脚”。

2、“万事孝为先”，这是我们中华民族的优秀传统，为世人所称道、所敬仰，古往今来，有多少文人墨客留下经典之作，像“三字经”之类的小孩都能朗朗上口，有时虽不求甚解，但熟背后，却可以作为一种文化去终身消化、理解、受益。下面请同学们齐诵：“游子吟”。

3、是的，谁言寸草心，报得三春晖。最能激起我们心底深深的感恩之情莫过于父母亲，不论我们走到哪里，不论我们有多大年纪，在父母心中，我们永远都是最可爱、最需要保护的孩子。我们不断接受着父母亲给予我们的无私的爱，下面请大家说说在日常生活中，父母使你最感动、最难忘的故事或生活片段。（预先作好书面调查，便于主持人了解后提问）

4、是啊，父母之爱，浩瀚如海洋，自古以来对父母的赞美之词也层出不穷，在我们的学习中，你记得了哪些呢？在这里，请同学们用肺腑之言表达一下对父母的感激之情吧。（预先请同学们书写下来，便于主持人了解后提问）

5、现在，我们逐渐长大，我们已经懂得怎样回报父母亲了，我们每个同学都给父母写了一封感谢信，下面请每位父母读一读您孩子对您讲的知心话。（预先请学生认真写好信）
（伴随播放歌曲“烛光里的妈妈”）

6、下面请欣赏歌曲“懂你”表演者：，大家掌声欢迎。

7、感谢同学。当我们坐在教室里学习时，父母在忙什么呢？当我们坐在桌边，吃着好饭、好菜时，他们又在忙着什么呢？请欣赏父母工作时的一个感人场景。（如：当保姆的妈妈）

8、多么感人的场景啊！同学们，在我们平淡的日常生活中，我们的爸爸妈妈除了要为我们做许许多多生活琐事，还要为了家庭那么辛勤地工作，这其中蕴藏着多么深厚的爱啊！点点滴滴都是情，只要我们有一颗细腻的心，仔细去体会，慢慢去感受，我们就明白：我们生活在爱的海洋里。亲爱的爸爸妈妈，您的关爱我们能体会，您的付出我们正在思考着回报。我们也知道我们曾经让您失望过，曾经让您伤透了心；可我们也深信：我们是您的骄傲，我们也曾经让您的笑颊灿烂如花。亲爱的同学们，我们父母的期望并不多，我们的一句问候一次搀扶一杯茶水一个微笑，我们的爸爸妈妈就满足了。接下来，请欣赏古筝表演《只要妈妈露笑脸》，表演者：

_____同学，掌声欢迎。

9、谢谢_____同学。今天，我们的爸爸妈妈不顾工作的疲惫和辛劳，或许还请了假，可以说百忙之中来参加我们的休業式，让我们再次用热烈的掌声感谢他们的关心厚爱。看到我们一天天长大，他们肯定有许多感慨。下面请父母代表给

我们讲讲心里话，掌声欢迎。（预先与几位家长联系好，明确发言内容，写好发言稿）

活动目的：

六一将至，全体学生对以过去的童年岁月恋恋不舍，对即将开始的新的征程渴望不已。借主题班会之际大家一起回忆童年的美好，展望未来的希望。这里是学生的天地，在这里大家一起看幼年的照片，猜猜照片中的小娃娃是谁；一起听童年的趣事，回首童年的无知；一起玩童年的游戏，感受童年的欢乐。但是，现在已经长大了，要展望自己的未来，一起说说自己的理想。

活动方案：

用“回忆童年，展望未来”作为本次主题班会的题目，分成：幼年的无知，童年的快乐和阳光的未来三个栏目。“幼年的无知”采用猜猜我是谁的游戏。分组竞赛，把同学们幼年时代的照片提供给大家，一起回首自己的孩提时代。再把“童年的快乐”分为4个版块：

- 1、讲一个童年趣事
 - 2、唱一首童年时记忆深刻的童谣
 - 3、回想一本给自己影响深刻的书籍
 - 4、玩一玩童年的游戏(击鼓传花、猜领袖、打字谜等)。
- 在“阳光的未来”里又可分为3个版块：

- 1、让学生讲说自己的理想并说明理由(自由发挥)。
- 2、推荐关于未来的书(自由推荐)。
- 3、让学生为自己如何实现理想作一份策划书(全班)。每个版块都让2~3名中队委员负责。活动过程：

一、由主持人引出主题童年的回忆在小小的土坡上；童年的回忆在嫩绿的草坪上；童年的回忆在方方正正的田字格里；童年的回忆在短短小小的铅笔头上；童年的回忆在那潺潺的小溪旁；童年的回忆在母亲拉长的呼喊声中；童年的回忆在爸爸呵呵的笑声当中。

二、游戏“who am i”

三、让学生回忆自己的童年趣事

四、领唱, 合唱一首童谣

五、推荐关于童年的书

六、分组玩童年的游戏告别童年

七、让学生讲说自己的理想并说明理由

八、推荐关于未来的书

九、让学生为自己如何实现理想作一份策划书 评论 | 00

自制力班会篇三

城关中学 李锐

主题： 学会感恩

设计理念：90后大多是独生子女，是被捧大的一代，享受得多，付出的少。导致他们中的大多数人只想到的是我能得到什么，不想付出什么，缺少爱心，多了抱怨，不懂得感恩。基于这种情况，我设置了以“学会感恩”为主题的班会。活动目的：

1、通过讲故事，告诉同学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。

2、体验人间挚爱亲情，培养高尚的道德价值观。

3、提高学生搜集、整理信息、口语表达及综合思维的能力。

活动准备：

1、学生准备：搜集最让自己感动的画面或故事。

2、班委准备：推选一人准备诗朗诵《拥有一颗感恩的心》。

3、班主任准备：录音机及录音带《感恩的心》 主持人：班主任

活动形式：讲故事（老师、学生）、诗朗诵、辩论赛、合唱

一、活动导入：

老师讲发生在感恩节的一个故事，引出“学会感恩是人生的必修课”这一主题。

（故事略）一句简简单单的感谢却包含了无尽的感动，学会感恩是人生的必修课。而有些人把太多事情视为理所当然，因此心中毫无感恩之念。既然是当然的，何必感恩？一切都是如此，他们应该有权利得到的。其实正是因为有这样的心态，这些人才会过的一点也不快乐。“真不幸，今天的天气怎么这样不好”、“今天真倒霉，碰见一个乞丐”、“真惨啊，丢了钱包，自行车又坏了”、“唉，股票又被套上了”……这个世界对他们来说，永远没有快乐的事情，高兴的事被抛在了脑后，不顺心的事却总挂在嘴边。每时每刻，他们都有许多不开心的事，把自己搞得很烦躁，把别人搞得很不安。

其实，所抱怨的这些事都是日常生活中经常发生的一些小事

情，明智的人会一笑置之，因为有些事情是不可避免的，有些事情是无助改变的，有些事情是无法预测的。能补救的则需要尽力去挽回，无法转变的只能坦然受之，最重要的是要做好眼前应该做的事情。我们必须相信：目前我们所拥有的，不论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。只有这样，我们才能在顺境中感恩，在逆境中依旧心存快乐。

二、互动活动：说出最让你感动的事（学生畅所欲言，讲述听过、看过、经历过的感人故事）

感动于教室里老师的一句叮咛、一个鼓励的微笑，感动于心，感恩于行。亲人对你的养育之恩你应该用心去感受，别人对你的帮助之情你应该用行动去让他也体会你的心与行，让我们拥有一颗感恩的心。

三、诗朗诵：拥有一颗感恩的心，我们会拥有快乐，拥有幸福，拥有一个美好的未来，听一听牛倩同学的心声，感受她心中的恩情。

朗诵内容：《拥有一颗感恩的心》（内容略）

四、辩论赛：要学会感谢身边的人，特别是父母，羊有跪乳之恩，鹰有反哺之恩，而又应拿什么来报孝父母所付出的无数艰辛呢？（各小组成员各抒己见，小组长记录并整理，最后归结为精神报答与物质报答）

总结：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。

五、小结：

让我们常常拥有一颗感恩的心，哪怕是面对一个微笑，一句关怀，即使是不经意间的，我们也要学会感恩，感谢这一切。

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

六、听录音并跟唱《感恩的心》。

七、作业。

写一篇以感恩为话题的纪实日记。字数500字左右。

自制力班会篇四

活动目的(教育、培养的效果及目标):

通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性;提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。

通过讨论发言，使学生能够正确对待挫折，提高抗挫能力，掌握正确对待挫折的办法。

活动准备(教室布置及含义，学生的先期准备等):

- 1、教室黑板上书写“善待挫折——拥有高中生活的宝贵财富”的艺术字。
- 2、网上搜索关于“挫折”的个案。
- 3、全班发动撰写关于自己求学生活中曾经遭遇到的“挫折”。
- 4、网上搜索古今中外名人从挫折中汲取力量，走向成功的实例。
- 5、准备音乐《真心英雄》

活动过程：

一、认识挫折

1、导入：在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够象他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

2、个案分析

二、了解挫折

- 1、谈谈同学心目中的能算得上“挫折”的事例
- 2、分析挫折可能产生的原因

三、感受挫折

- 1、请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应

2、请同学谈谈伟人或名人是如何对待挫折的。

3、谈谈古今中外因为受挫而一蹶不振的事例。

四、善待挫折

1、善待挫折

2、师生共同探讨善待挫折的方法。

五、欣赏歌曲，并寻求榜样的力量，战胜挫折。（《真心英雄》）

注意事项或建议：

同学们，挫折和失败在人生的道路上不可避免。孟子说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”巴尔扎克曾说：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！”我们要做生活中的强者，正确认识挫折，提高自身心理承受力，以适应我们这个竞争的社会。

活动效果及后记：

本次班会由于精心组织，同学大多亲身经历过、遭遇过“挫折”，所以引起了同学们的共鸣，都积极发言，表达自己的观点和感想，效果良好。尤其是对于考试以后及时调节心态，对自己重新定位起到了良好的效果。

自制力班会篇五

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。