

以自信为的班会设计方案高中(大全5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

以自信为的班会设计方案高中篇一

：现在的很多学生，学习压力过大，而面对各种考试，竞赛，很多学生总是认为自己没有能力考出好成绩，自己能拿到好的名次，对自己放松了要求，学习、纪律、卫生、间操等方面极其松散，把一切都看的无所谓。鉴于这种情况，特召开此次班会。

1、通过本次活动，让学生了解自信在自己的学习、生活中的重要作用，引导学生的心理向健康方向发展，正确看待生活中的正确与失败。

2、使学生掌握树立自信心的方法，不断调整自己，树立自信。

1、搜集有关自信的故事。

2、学生准备才艺表演。

一、揭示主题，宣布活动开始。

学生：因为小时候每一次想站起来都站不起来，他就觉得自己永远也不行了。

教师：过去一次次的失败告诉它不行。其实它现在行不行？

学生：行。

教师：大象的不自信，在我们许多同学身上也看到了。今天我们主题班会的主题就是《自信才会成功》。希望同学们在这节课上能有所收获，真正地感受自信的魅力。

二、问卷调查

问卷调查：

- 1、你认为自己漂亮/英俊吗？
- 2、你能成为班级中出色的一员吗？
- 3、你认为是班中不可缺少的一员吗？
- 4、你是否总是担心做不好某一件事情？
- 5、你是否能实现你心中的理想？

甲：自信如笔，书写着我们成功的篇章。自信如光，指引着我们前进的方向。

乙：自信如犁，开垦出我们美丽的田园。自信如火，燃起我们心中的希望之光。

甲：同学们，我们每个人心中都有自己对自信的理解，谁来说说你所理解的自信？

同学1：自信就是要相信自己，遇到困难不能轻易退缩。

同学2：自信就是要相信自己一定行，但也不能遇到什么事都显得很自信，那就变成自大了。

同学3：那如果干什么都觉得干不成，那就成了自卑了。

甲：那自卑、自大、自信各有什么特点呢？

同学1：自卑就是过低地评价自己，看不到自己的优点。

同学2：自大就是过高地评价自己，看不到自己的不足。

同学3：自信就是正确地评价自己，既看到自己的优点，也看到自己的缺点。

甲：只有相信自己，才能激起进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能最大限度地挖掘自身的潜力。

乙：那么，怎样才能培养自己的自信呢？让我们一起进入：

三、榜样篇。

观看姚明等介绍

甲：其实在我们班上也有许多充满自信心的同学，他们是充满朝气与活力，你们看，他们来了。

1. 华梦羽同学成语接龙.

2. 焦立萌同学唱歌

3. 程莲同学的跳舞.

乙：这些同学真切的表演给我们带来了笑声，相信给我们带来最多的是启发与动力：掌握一技之长，就增添一份自信。

四、方法篇。

五、老师讲话：同学们，你们的主题班队会开得非常成功，使我也充满了自信。请大家记住自信是成功的第一秘诀，只要你们扬起自信的风帆，就一定会有非凡的成就，相信你们一定能行！相信你们最棒！

以自信为的班会设计方案高中篇二

部分学生对自己的人生价值模糊，对自己的人生缺乏信心，缺少追求美好人生的拼搏感。

：通过主题班会的开展，使学生对自己有一个正确的认识，找到人生自信的支撑点，从而在人生的道路上阔步前行。落实《中小学生守则》第三条、第四条、第五条、第九条和《中学生日常行为规范》第十六条至第二十三条。

确定主持人，准备主持稿，安排学生总结同桌或其它同学的优点和闪光点。

一、主持人宣布开会

二、学生发言，引导学生互指同学的优点和闪光点。（提示引导学生争取把每一名学生都说到，力求真实，不夸大）

三、部分学生发言，表达自己对于人生的信心和决心。

四、学习“把信心献给自己”十条歌诀。

1、生活学习定目标，一心进取争分秒。

2、自强自主养锐气，增强信心去创造。

3、体魄健美勤锻炼，心理调节精神好。

4、面对挫折不回头，敢字当头逞英豪。

5、正确对待优缺点，扬长避短修养高。

6、勇于表现显才华，不负时代敢弄潮。

7、注重基础稳步行，多思勤学开心窍。

- 8、乐学会学会生活，不为琐事添烦恼。
- 9、升学就业路条条，立志成才不动摇。
- 10、为国为民吃尽苦，成才奉献看天骄。

五、布署安排下次班会内容。

1、巩固十条歌诀。

2、学习讨论，结合自己谈一谈如何“扬长避短”，走向成功人生。

3、评选“班级信心之最”，要写出200字材料，上交学校。
班会准备：在班级确定两名主持人，男女同学各一名，准备主持稿，搜集关爱社会的故事。查找《爱的奉献》歌词。

班会程序及内容：主持人宣布开会。

一、主持人讲述一个关爱社会、爱心献给社会的故事。（再列举社会各种形式慈善捐助，希望助学工程、帮扶贫困生工作）

二、学生发言，谈一谈自己的感受，应如何尽自己的义务，奉献爱心，关爱社会。

三、学唱歌曲《爱的奉献》

四、学习并背诵“爱心献给社会”十条歌诀。

1、爱憎分明，遵纪守法。

2、见义勇为，美德升华。

3、雷锋精神，春满华夏。

- 4、公益活动，热心参加。
- 5、尊老爱幼，人见人夸。
- 6、公共场所，举止文雅。
- 7、讲究卫生，重视美化。
- 8、爱护环境，植树种花。
- 9、社会责任，心中牵挂。
- 10、处处奉献，温暖如家。

五、安排下周班会内容。

- 1、学习并熟记十条歌诀。
- 2、利用本周休息日做一次有利于社会的事，下周班会时自己说一下。

以自信为的班会设计方案高中篇三

一、活动对象

xx区中心小学三(4)班全体学生

二、活动背景

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。

三、活动目标

- 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。

四、活动准备

- 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。

七、活动时间

40分钟左右

八、活动过程

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:是一个人对自已的积极态度,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!

活动目的:

- 1、通过本次活动，让学生了解自信在自己的学习、生活中的重要作用，引导学生的心理向健康方向发展，正确看待生活中的正确与失败。
- 2、使学生掌握树立自信心的方法，不断调整自己，树立自信。

活动准备:

- 1、搜集有关自信的故事。
- 2、学生准备才艺表演。

活动过程:

一、揭示主题，宣布活动开始。

学生:因为小时候每一次想站起来都站不起来，他就觉得自己永远也不行了。

教师:过去一次次的失败告诉它不行。其实它现在行不行?

学生:行。

教师:大象的不自信,在我们许多同学身上也看到了。今天我们主题班会的主题就是《我自信,我最棒》。希望同学们在这节课上能有所收获,真正地感受自信的魅力。

二、问卷调查

问卷调查:

- 1、你认为自己漂亮/英俊吗?
- 2、你能成为班级中出色的一员吗?
- 3、你认为是班中不可缺少的一员吗?
- 4、你是否总是担心做不好某一件事情?
- 5、你是否能实现你心中的理想?

甲:自信如笔,书写着我们成功的篇章。自信如光,指引着我们前进的方向。

乙:自信如犁,开垦出我们美丽的田园。自信如火,燃起我们心中的希望之光。

甲:同学们,我们每个人心中都有自己对自信的理解,谁来说说你理解的自信?

同学1:自信就是要相信自己,遇到困难不能轻易退缩。

同学2:自信就是要相信自己一定行,但也不能遇到什么事都显得很自信,那就变成自大了。

同学3:那如果干什么都觉得干不成,那就成了自卑了。

甲:那自卑、自大、自信各有什么特点呢?

同学1:自卑就是过低地评价自己,看不到自己的优点。

同学2:自大就是过高地评价自己,看不到自己的不足。

同学3:自信就是正确地评价自己,既看到自己的优点,也看到自己的缺点。

甲:只有相信自己,才能激起进取的勇气,才能感受生活的快乐,才能限度地挖掘自身的潜力。

乙:那么,怎样才能培养自己的自信呢?让我们一起进入:

三、榜样篇。

观看姚明等介绍

甲:其实在我们班上也有许多充满自信心的同学,他们是充满朝气与活力,你们看,他们来了。

1. ××同学成语接龙.

2. . ××同学唱歌

3. ××同学的跳舞.

乙:这些同学真切的表演给我们带来了笑声,相信给我们带来最多的是启发与动力:掌握一技之长,就增添一份自信。

四、方法篇。

六、老师讲话:同学们,你们的主题班队会开得非常成功,使我也充满了自信。请大家记住自信是成功的第一秘诀,只要你们扬起自信的风帆,就一定会有非凡的成就,相信你们一定

能行!相信你们最棒!

“我能行”——“自信”主题班会活动方案

一. 活动目标

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自己在各方面都不行，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。

二、活动准备

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)。

三、活动过程

(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”主题班会现在开始。

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:就算我现在什么都没有,擦掉了眼泪还是抬头要挺胸,面带笑容不气馁往前冲,我越挫越勇我永远不退缩。下面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。

4、组长:随风奔跑自由是方向,追逐雷和闪电的力量,把浩瀚的海洋装进我的胸膛,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,可以化渺小为伟大,化平庸为神奇。下面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,不经历风雨怎么见彩虹,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。下面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，走出沮丧才看见新宇宙，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，道路段段美好，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，和平宁静快乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一起自信地唱出《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。我们不论何时何地一定坚信：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:我知道我的未来不是梦，我认真的过每一分钟;我的未来不是梦，我的心跟着希望在动;我的未来不是梦，我的心跟着希望在动，只要我们自信，每天都能大声说“我能行”，我相信我们的未来一定不是梦，请我们全组同学一起来唱一唱《我的未来不是梦》吧!

6、主持人男b:傲气面对万重浪，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)相信自己行，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)今天若不行，明天争取行。(男)能正视不行，还是我能行。(女)不但自己行，须帮别人行。(齐)互相支持行，合作大家行。只相信自己，你一定能行。让我们一起齐唱《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:下面请老师作总结。

3、师:今天活动搞得很好，准备充分，表演投入，有声有色。但是在漫漫人生旅途中，第一范文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己是否行，甚至否定自己，觉得自己是一只渺小的丑小鸭，无论怎样发奋努力，也永远不可能拥有变成白天鹅的那一天!最后自我消沉，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，张海迪将永远无人知晓，罗斯福也不会叱咤风云。因此，自信

是成功的关键。只有拥有自信，才能拥有自我；只有拥有自信，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”；伟大领袖毛泽东写下“自信人生二百年，会当击水三千里”。他们拥有了自信，才有了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”，在学习上遇到困难时，我们要自信地在心中大声说：“我能行”，我们每天起床时，要自信地在心中大声地说：“我能行”，每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”随我们到永远！

4、主持人宣布主题活动结束。

以自信为的班会设计方案高中篇四

我班是平行班，有许多学生缺乏自信，认为自己在各方面都不行，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”主题班会现在开始。

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□就算我现在什么都没有，擦掉了眼泪还是抬头要挺胸，面带笑容不气馁往前冲，我越挫越勇我永远不退缩。下面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□人生最大的损失，莫过于失掉自信心了。有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。下面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，不经历风雨怎么见彩虹，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。下面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，走出沮丧才看见新宇宙，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，道路段段美好，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，和平宁静快乐是我的歌谱。请让我们所有的女生一起自信地唱出《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。我们不论何时何地一定坚信: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:我知道我的未来不是梦,我认真的过每一分钟;我的未来不是梦,我的心跟着希望在动;我的未来不是梦,我的心跟着希望在动,只要我们自信,每天都能大声说“我能行”,我相信我们的未来一定不是梦,请我们全组同学一起来唱一唱《我的未来不是梦》吧!

6、主持人男b[]傲气面对万重浪,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)相信自己行,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)今天若不行,明天争取行。(男)能正视不行,还是我能行。(女)不但自己行,须帮别人行。(齐)互相支持行,合作大家行。只相信自己,你一定能行。让我们一起齐唱《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□下面请老师作总结。

3、师：今天活动搞得很好，准备充分，表演投入，有声有色。但是在漫漫人生旅途中，莲山 课件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己是否行，甚至否定自己，觉得自己是一只渺小的丑小鸭，无论怎样发奋努力，也永远不可能拥有变成白天鹅的那一天！最后自我消沉，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，张海迪将永远无人知晓，罗斯福也不会叱咤风云。因此，自信是成功的.关键。只有拥有自信，才能拥有自我；只有拥有自信，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”；伟大领袖毛泽东写下“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”，我们每天起床时，要自信地在心中大声地说：“我能行”，每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”，我们要自信地对着天空说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对着高山说：（学生齐声高喊）“我能行”，我们要自信地对着大海说：（学生齐声高喊）“我能行”，让自信伴我们一生，让“我能行”随我们到永远！

4、主持人宣布主题活动结束。

以自信为的班会设计方案高中篇五

这次主题班会课，让同学们认识到自信心的重要性和围绕自信展开的知识内容与自信的关系；帮助同学们树立自信心，更好地学习与生活，为社会培养紧跟时代步伐的洋溢着自信魅力、焕发着灿烂笑脸e时代青少年。

- 1、准备男女主持各一名；
- 2、确定吉他弹奏者一名；
- 3、小品《宋襄公》的演员；
- 4、确定“小博士”人选；
- 5、准备碟片《一千零一个愿望》《深呼吸□□song□
- 6、准备朗读题材《我是自然界最伟大的奇迹》

(在吉他演奏声中，男主持人上台，宣布主题班会开始。)

女：欢迎大家走进“开心0515”，今天我们谈论的话题是“自信”。

男：首先让我们进入“情感聚焦”栏目。

男：是啊，生活中遇到烦恼，也不敢找父母、老师谈心；学习上遇到困难，也不敢找老师、同学请教。为了这些事情，我烦恼极了！

女：不要急，今天我们邀请了“小博士”王明，他将为我们开一个专题讲座，来帮我们解除烦恼。现在欢迎“小博士”上场！

一、专题讲座。(以谈话的方式告诉大家有关自卑与自信的知识)

博1：当一个同学有了自卑心理，就总认为事事不如意，处处比别人矮一头，并由此产生惭愧、羞、畏缩，甚至心灰意冷的心理，于是他在行为上往往表现出顾虑重重，退缩不前。这一方面是因为害怕失败，进而遭受他人讥讽、嘲笑；另一方

面则是自己心理上失去了信心。同学们，自卑把可能变为不可能，而把不可能变为毫无希望。自卑心理，可是一种消极的心理啊！

女：那么，同学们一定很想知道如何消极自卑心理，找回自信吧！

男：下面是“广告时间”，请张红的独唱《一千零一个愿望》。

二、广告时间。（独唱《一千零一个愿望》，播放多媒体背景音乐）

博2：像张红这样敢于上台演出，台风大方优雅就是一种自信的表现。好！现在我来说一说如何战胜自卑，铸就自信。消除自卑心理的关键，在于树立坚定的自信心和决心，将自卑心理转化为自强不息的精神力量，从而利用自身的优点和特长走向成功之路，做生活和学习的强者。自信将使不可能成为可能，而使可能成为现实。

具体建议如下：

1. 淡化失败情绪——世界没有不经历失败的人，失败乃成功之母。
2. 高度信任自己——自信是取得成功的第一秘诀，命运掌握在自信者的手中。
3. 充分肯定自己——天生我人必有才，天生我才必有用，一个人都有无限可能。
4. 适时表现自己——妹妹你大胆地向前走，该出手时就出手。
5. 及时检自己——勤能补拙是良训，一分辛一分才。

6. 彻底告别自己——沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。

女：好！非常感谢“小博士”参加我们的节目。

女：当然知道了！下面请看由同学们自编自导自演的小品《宋襄公》。

三、“展现自我”天地。李健与陆艺演唱《深呼吸》，独唱
□song□□

女：的确，我是自然界最伟大的奇迹。天生我才必有用。我有别人所没有的闪光点，自卑与自信往往就一瞬间产生，而面对意识的困难与坎坷，不要灰心，自信地去面对，你会发现这些事情原来就只有那么简单。只要我们都充满自信，团结绳索一致，一定能使我们这个集体成为最出色的班级！

男：我的舞台。

女：我的明天。

男：你为自己设计了吗？

女：让我们放开歌喉，尽情高唱我们的班歌——《我的舞台》

五、“同声共唱”时空。大家齐唱班歌——《我的舞台》。

男：班活动已接受尾声。

女：我们祝大家——

合：拥抱自信，扬起笑脸!!!