

# 最新中学班会方案及内容(通用11篇)

年会策划是指对一年中的公司或组织内部或外部活动进行规划和安排。这是一篇充满欢乐和温情的婚礼策划范文，为新郎和宾客打造了一次难忘的婚礼体验。

## 中学班会方案及内容篇一

青春在道德中闪光、追忆、珍惜、憧憬

1. 通过主题班会，使学生正确认识青春期的心理、生理特点，帮助学生顺利度过青春期，使他们懂得珍爱青春，明白父母的养育之恩、舐犊之情，懂得感恩、回报，主动承担起对父母、对老师、对社会应尽的责任，为整个中学阶段乃至人生打下良好的基础。

2. 通过介绍同学身边的榜样及其他他们的事迹让同学们互相学习，积极向上。

1. 通知班委会成员做好策划工作，搜集相关材料，准备节目稿件。

2. 确定主持人：奕俊、东妮

3. 发动同学，确定班歌，排练节目。

4. 召开班委会，明确班会分工。

分工安排：

宣传组(布置)

后勤组(卫生)

控场组(纪律)

老师开场白：同学们，大家好！我是.....

青春期的学生，渴望人们早日认可自己的成熟，他们对外部世界充满好奇，似乎对一切新事物都有着永不知足的追求，但对父母及老师来说，他们却是令人大伤脑筋的一代：盲目追求流行，不服管教，总用逆反来表现自己的成熟，而实际上并未真正了解成熟的内涵。今天我就带大家走进八(2)班同学中间，一起感受我们闪光的青春。

有请我们的主持人：

女主持人：青春是一首无言的诗，我们陶醉于诗情画意中。

男主持人：青春是一段快乐的舞，我们沉醉在美妙的舞步中。

女：青春是一串风铃，时刻呼唤着我们的心灵。

男：青春是一首歌，永远催人奋进。

女：我们有太多的赞美要赋予青春。它带着五彩缤纷的幻想和对未来的憧憬，正悄悄地从娇艳的花丛中，从嫩绿的小草中，翩然来了——15岁，已走进年少的我们。

男：一声响亮的啼哭，唤起了那久已封存的记忆，十四年前的某一天，妈妈在经受了一番艰辛之后，迎来了一个美丽天使的诞生。

女：一声声的啼哭，好似一串串跳跃的音符，汇集成一支最动人的旋律。妈妈说那是她听到的最美的音乐。

男：从此，一个稚嫩的生命在朝阳的沐浴下，雨露的滋润里，一天天成长，竟在不知不觉中步入了一个多梦的时节。

男：请欣赏歌曲舞蹈表演有请来自初二2班的朋友

## 节目1、校园的早晨

### 第一部分：珍惜

女：当我们就要告别无忧无虑的童年去拥抱青春的时候；当我们说要去品味人生，感悟生命的时候。

男：爸爸妈妈那浓得化不开的爱里，不仅有祝福、嘱托与期盼，更多了几分担心、焦虑与牵挂。让我们一起去感受爱珍惜爱吧！

老师主持人：是啊，我们从牙牙学语到慢慢长大，家是我们温暖的港湾，母亲永远给我们挡风雨，父亲一直牵着我们的手，父母的爱是寒冬里的一把火，是黑暗里的一束光明。作为家庭中的一员，我们享受着父母、家人的无私关爱。

采访几位同学谈谈父母对自己的关爱。

老师主持人总结：我们关爱父母可以从点点滴滴做起的，并不是轰轰烈烈才是孝敬父母，就象刚才那位同学做的都是生活的小事情，但给了父母很大的安慰。我们可以做到听父母的话，接受劝告、对父母有礼貌、体贴父母、珍惜父母的劳动成果，不向父母要超越家庭经济条件的东西，不为难父母、像孝敬父母那样孝敬祖父、祖母、外祖父、外祖母等等。亲近父母，让青春充满亲情。

## 节目2、配乐朗诵《别说你很累》

表演者：

节目内涵：青春就整个人生而言似乎太短暂；但经历青春时，也会有许多苦不堪言的累，这时只有对自己说：“不累，不

累，前面的路才会柳暗花明又一村”。《别说你很累》是一篇学生作文，正是中学生言中学生之感，由朗诵较好的--x同学朗诵，配以轻音乐，让全班同学感悟到：“因为你是中学生，中学生正在走向成熟。告别幼稚迈向成熟，正如告别春天的孕育迈向夏天的奔放和秋天的收获一样。

## 第二部分：憧憬

女主持：告别无知的童年，踩着斑斑驳驳的快乐、悲伤、希望、失望，带着无限期盼，我们踏上了青春的征途。

男主持：青春，是人行的黄金时代，但它并不是对七彩诱惑的刻意追求。年轻的我们总羡慕具有无限心智的人，而心智的成长，源于我们对生活的正确感悟，源于历史、现实在我们心中的积淀与内化。

老师主持：每个人的青春感受不尽相同。有的收益盈怀，欢欣鼓舞；

男：有的只有伤感，慨叹命运；

女：有的手握一把虚荣，心灵荒如沙漠。

老师主持人年随机采访同学，谈自己对于十五年后的设想，并让他们谈谈选择这种职业的原因。

年轻的我们都有青春梦想，我们的梦想能否实现，光靠想是不够的，更需要脚踏实地地努力，请班级中一位学习努力不怕困难的同学谈谈学习上取得来之不易荣誉的体会。

老师主持人总结：从与同学们的交流中我感受到你们正用梦想为青春涂上浓墨重彩的一笔，用努力让青春无悔。关爱自己，让青春写满奋斗。

女主持：接下来我们做一个小游戏“心灵点播”请同学们把对老师、同学的心理话用纸和笔写下来，或者写下自己的愿望。

男主持：字不多，情却深，同学的每一句话都是来自真心的，真诚的祝福也好，见解与批评也好，我们都应该坦诚接受，再接再厉，改掉不足之处，与大家和睦共处。

节目3：

收纸条然后结束班会

在的歌声中，主持人致结束语：

面对浩瀚的大海，面对无际的苍穹，

面对未来世界，面对无量辉煌，

朋友，让我们一起放声高呼：青春万岁

## 中学班会方案及内容篇二

主题班会是发挥育人功能的主阵地，上好主题班会也是班主任的基本功之一。为提升我校班主任和青年教师的育人素质，希望通过主题班会的评比活动，展示班级风采，增强班级凝聚力，更好地对学生进行主题性德育渗透。根据学校德育工作计划，决定举行校首届主题班会评比活动。

初一、初二年级班主任

20xx年3、4月

1、德育办制定主题班会活动评比方案，确立相关主题供班主任选择（见附表）；

- 2、年级组长统筹安排班主任申报主题和具体的上课时间；
- 3、德育办根据年级组安排统筹具体的上课人员、主题和时间；
- 4、评委按时进班听课并评分；
- 6、择优推选两位班主任参与德育协作片组的展示活动。

1、参评的每位班主任根据选择的主题，认真备课，撰写主题班会教案；

2、适当布置教室环境，使环境符合主题要求；

3、活动形式不限，建议多采用团队体验活动的方式，让学生在体验中获得感悟；

4、班主任上课如需要工具、材料等，请提前与德育办联系，德育办会做好辅助工作。

zz□年级组长

后附本学期相关主题表

本学期班会主题的选择和安排

序号 主题 上课班主任 上课时间（周次）

- 1 文明餐桌在行动
- 2 讲文明，有礼仪，我是优秀小公民
- 3 绿色环保，我们共同的责任
- 4 关爱生命、呵护生命

- 5 发现和学习身边的“雷锋”
- 6 美丽中国 家在太仓
- 7 讲究方法，高效学习
- 8 感恩（可以是老师、父母、同学等）
- 9 廉洁教育
- 10 弘扬和传承勤俭节约的传统美德

具体要求：

1. 评比时间：第3周至第7周
2. 请初一初二班主任从其中任意挑选一个主题精心备课（围绕主题，题目可自行修改得更恰当、精炼、优美），写好主题班会方案，确定具体时间参与评比；请填写表格于本周五交于年级组长。
3. 请年级组长根据班主任的所选的主题和时间进行协调，电子表格于本周五（3月8日）传给德育办徐影娥老师处。
4. 其余主题请班主任于本学期班会课上完成，并在班主任手册上做好相应记录。

太仓市科教新城郊南中学 德育办

20xx年3月6日

主题班会课评价表

郊南中学

参选班主任 主题 评委签字

时间 20 年 月 日

评价指标 评价要素 得分

教育主题（10分）

主题突出，切入口小、贴近学生实际

教育目标（10分）

教育内容（20分）

教育过程方法（30分）

有层次，有坡度，结构紧凑，衔接自然

形式多样有趣，贴近学生生活，符合学生年龄特征

体现主体性原则，老师是主导，关注全体学生；学生是主体，表现自然，参与面广

体现互动性原则，师生之间、生生之间融合性、互动性强，

关系融洽

体现体验性原则，注重学生的学习、生活的实践体验和内心感悟

教师素养（20分）

教育即时效果（10分）

学生积极投入、认识提高、情感共鸣



总体评价得分

总体评价等级

评价意见

（备注：评价

突出某一亮点，不面面俱到，并提出不足之处）

注：评价等级分85分以上为a□70□84分为b□60□69分为c□60分以下为d□

## 中学班会方案及内容篇三

我的理想

进入高三，通过让学生自行制定切实可行的奋斗目标，使之一开始就让自己的实际行动与奋斗目标相匹配，提高学生的积极性和主动性，为自己的理想不断奋斗。

准备工作：在班会开始前几天让学生自行拟定一两个自己向往的理想大学，并让部分同学谈谈自己进入高三后心理和行动的转变。

- 1、播放背景音乐：《我的未来不是梦》
- 2、在音乐想起的同时，主持人朗诵了自编的一首诗。
- 3、让几个同学谈谈自己进入高三的思想和行动转变，并谈谈自己的理想学校。
- 4、让每一位同学写出自己的奋斗目标和实际行动。

5、主持人号召每一位同学为了自己的理想努力奋斗。

## 中学班会方案及内容篇四

多侧面认识母亲,学会理性地思考母爱及其内涵,培养孝敬母亲的情感,从而加强学生对家庭和社会的责任意识教育。

【老师的开场白】：世间有一个人将我们支撑,有一种爱让我们心痛。这个人就是母亲,这种爱就是母爱。

【主持人的话】：——母亲是伟大的,沐浴着母爱的人是幸福的。请欣赏散文《阳光地带》。

阳光地带

【老师点评】：歌颂母爱的诗文多得不计其数,本文作者却通过日常生活中一个极不起眼的细节——母亲把自己的被子移到阳光下,从而使他感受到了母亲阳光般的爱的温暖,并由此联想到平时的许多事情,“家里质地最好的那条床单,方位最佳的那个房间,开得最漂亮的那盆鲜花,做得最好吃的那盘菜,甚至吃饭时图案最精致的那只碗。”同学们,这一切是偶然的吗?当然不是。这是母爱无私的最简单的体现。请同学们也仔细回想一下你的母亲为你做过的点点滴滴吧。

【主持人的话】：——母爱是世间最伟大的力量。请听故事《母爱的力量》

【老师点评】：为了让女儿以后每年都有一个快乐的六一儿童节,母亲可以忍着不死,和死神周旋,这是怎样的一种力量啊!母亲的爱是上苍给予我们的最丰厚的礼物,最甜美的甘泉,同学们,让我们从此珍惜它吧!

【主持人的话】：——在母爱的支撑下,母亲富有超常的坚韧和超常的牺牲精神。这种超常的精神和意志,是人类得以

繁衍、进步、纯洁的原动力。请听——同学给我们讲述的另一个感人故事。

## 滴血母爱

**【老师点评】**：高尔基说：“世界上的一切光荣和骄傲，都来自于母亲。”小苏剑取得优异成绩的动力是母爱，王洪琼顽强地与贫穷抗争的动力是爱子心切，母爱是伟大的，在这种母爱的支撑下，母亲通常富有超常的坚韧和超常的牺牲精神。这种超常的精神和意志，感天地，泣鬼神。好吧，下面我来给家长和同学们讲一个小故事吧。

一个小伙子爱上了一位美丽的姑娘，他满怀信心地向姑娘求婚：“嫁给我吧，我愿意为你做任何事情，赴汤蹈火在所不惜。”姑娘眉头一扬：“是吗？我怎么相信你呢？”小伙子说：“只要你肯嫁给我，你要什么，你要我怎么做，你说吧。”姑娘说：“我要你用你母亲的心来向我证明你对我的爱。”小伙子毫不犹豫地跑回家，挖出母亲的子宫，双手捧着向姑娘飞奔而去。由于过于心急，小伙子不小心摔倒了，他赶紧爬起来，去捡掉在地上的母亲的心，这时候，母亲的心开口说话了：“孩子，你摔疼了吗？”

**【老师的话】**：同学们，这就是母爱，一种让我们心痛的爱。为了孩子，母亲可以献出一切，哪怕是献出她的生命。在这样的大爱面前，我们怎能无动于衷？怎能不羞愧万分？世界上最美丽的语言也无以形容母爱的美丽，面对这种深似海、重如山的母爱，我只能感叹——可怜天下父母心哪！也许有的同学会说，我的母亲很平凡，她或许做不出这样惊天动地的事来。同学们，如果你这样想的话，你是大错而特错了，因为我也母亲，我真诚地告诉你们，假如我的孩子遇到的危险，我会毫不犹豫地冲上去，我想今天所有在坐的父母都会这样做的。天下父母，无论贵贱，无论贫富，无论职位高低，无论能力大小，他们给子女的爱是一样的深厚而博大，真挚而无私。

## 中学班会方案及内容篇五

学习校园安全知识，认识安全警示牌，对学生进行安全教育，防患于未然。

五年级二班全体学生

教室活动准备：安全知识、警示牌

一、导入班会男：我们青少年是祖国的花朵，是祖国的未来，我们的安全倍受家人、老师的关注。

女：“同学们，下课不要拥挤，不要追逐打闹”这是老师们每天都要对我们说的话。

合：让我们安全记心中，记住人生美好，步步小心。五年级二班《校园安全》主题班会现在开始。

二、学习安全知识

，不拥挤、不抢行。

2、体育课、实验课安全：上体育课时，要有防范意识，不随意投掷器材。实验课时要严格操作程序，按规范操作，不随意动用器材和药品，不携带任何化学药品出实验室。

3、集体活动安全：班级、年级组织的户外活动、社会活动等，要事先制定好活动安全方案报经上级批准后方可进行。

生人格尊严的行为。学生心理上出现问题可采取适当方法加以排解，如可找老师、家长、学生、朋友等倾诉。

三、安全知识问答

是每个地方都有警示牌来提醒我们，在没有警示牌的地方，

我们更应该细心观察，加倍小心，尽量避免受伤。

2、像这种情况，我们班发生过吗？a.用铅笔或其它尖锐的东西互相打闹□ b.在教室里互相追赶。这样做对吗？为什么？（学生回答）

3、在我们学校还有许多地方需要注意安全，找一找哪个地方需要注意安全？（同学自由发言）师小结：同学们找的这些安全隐患非常好，是学校的问题下课后老师会及时向学校领导反映，自己的问题可要及时改正，防患于未然。

安全牢记心中。时时刻刻注意安全。

## 中学班会方案及内容篇六

主题班会是班级教育活动的形式之一，是班主任根据教育、要求和班级学生的实际情况确立主题、围绕主题开展的一种班会活动。下面是主题班会实施方案请参考。

### 初一主题班会实施方案

#### 珍惜时间

##### 一、指导思想：

十四岁是奋发的起点，通过本次主题班会，让同学们认识到青春的宝贵，好好把握起点，珍惜时间，为实现自己的人生目标而努力。

##### 二、准备工作

1、召集班干部商讨班会课活动安排。

2、布置学生收集、撰写有关材料。

3、制作幻灯片。

### 三、活动过程

主持人：甲（女）乙（男）

开场白：

女：青春悄无声息地来了，她是带着女孩飘逸的秀发、苗条的身影而来的；

男：青春迈着轻盈的脚步来了，她是伴者男孩粗粗的嗓音、蓬勃的朝气而来的；合：我们爱春天，我们更爱像春天一样美好的青春！

女：我们要奋斗！

男：我们要拼搏！

女：今天我们要召开的主题班会是：

合：十四岁我们扬帆起航

1、女：青春是多姿多彩的；

男：青春是多种多样的；

女：她充满着热情、勇气 and 希望。

男：下面请欣赏散文《青春随想》。

2、男：十四岁的人儿，总喜欢去猜想未来会怎样，喜欢做梦；

女：十四岁的人儿，总喜欢去看看周围的世界，喜欢探索；

男：相信对于这些同学一定有不同的看法和见解，那么下面就请同学们来谈谈自己的感想吧。

3、女：听了这么多同学的感想，相信大家也一定感触颇深，是啊，我们现在正处在朝气蓬勃的黄金时期，更应该把握现在，珍惜时间。下面请欣赏小品《相遇》。

4、男：岁月的长河里，谁能说自己没有五彩斑斓的梦？这梦至少在自己看来是美丽的。而

理想只能在行动中实现，没有行动的理想只是一个梦。下面请欣赏人物故事《敢于向高目标冲刺》。

5、女：施光南的成功主要归属于实力、信心、勇气。同样我们要想及早地冲向成功的顶点，必须有勇气为伴。

男：有人说“成功高不可攀，离我们太遥远”。

女：有人这么说吗？我可不这么认为，我认为??

男：（打断）唉，你别急，还是请同学们就这个问题来展开一下讨论吧！

6、女：黑格尔说过：“青春是生命中最美好的一段时间”。我们拥有青春，就更应该珍惜时间。下面请欣赏相声片断《时间与青春》。

7、女：一句生动的语言可以改变人的一生。在生活中有不少好学的青少年从名言中吸取前进的力量。如“少壮不努力，老大徒伤悲。”

男：我这儿也有一句：“花有重开日，人无再少年。”

女：说得好，下面请同学们说说你们所知道的青春名言吧。

8、男：青春是美丽的，它不容错过，它的魅力应当叫枯枝长出鲜果，沙漠布满森林。下面请欣赏诗朗诵《我们的畅想》。

小结：

男：和着时代的进行曲；

合：共同谱写着青春的交响乐。

女：主题班会到此结束，愿同学们在今后的日子里

男：珍惜时间

女：珍惜青春

合：为自己的人生目标而奋斗！

我文明、我懂礼

## 中学班会方案及内容篇七

一、班会背景：

高中是学生成长的重要阶段，确立理想、立志成才，对以后的人生走向有重要的作用。我设计了这次主题班会，培养学生确立目标，做有理想的人。

二、班会目的：

2、帮助学生寻找自己的理想，早日确立学习目标，努力学习，积极向上；

3、通过活动，让学生清醒地对自己有定位，确立目标，成为有理想，有追求的青少年，扬起理想风帆，到达成功彼岸。



### 三、班会准备：

- 1、选择组织能力较强的男、女同学各一名担任主持人，并在课余时间进行排练；
- 3、演讲选手的挑选和排练；
- 4、小品演员的挑选和排练；
- 5、组织学生收集有关理想的名言警句；
- 7、音乐、多媒体的准备。

### 四、班会流程：

#### (一)班会流程

- 1、主持人开场引入主题
- 2、同学讲故事，谈理想(结合故事内容，用多媒体展示主人公相关生活照片)；  
同学演讲，谈理想(背景音乐：纯音乐)
- 3、小品剧《我的未来不是梦》的表演
- 4、名言警句畅谈环节
- 5、“我的理想”交流分享环节
- 6、主持人总结，宣布班会结束(背景音乐：明天会更好)

## 中学班会方案及内容篇八

### 一、活动背景及目的

为贯彻我校、学院精神，加强我们的班级文化建设，让我班同学能够进一步增进对自我了解、探索自我，解决在成长、学习上的诸多困惑，以使同学们心理健康成长，保障同学们能够度过一个愉悦的大学生活，做好自己的人生规划，树立明确奋斗目标，进而为今后的社会生活打下坚实基础；同时，开展主题班会，鼓励班级同学写出对家人、老师、同学和朋友的关心、鼓励、祝福、真诚的祝福等话语。

## 二、活动主题

320心理健康周

## 三、活动对象

12级气科三班全体同学

## 四、活动形式

以班级为单位召开主题班会进行探讨

## 五、活动内容

1. 由宣传委员宣传现在我们大学生心理特征及隐患
2. 请部分同学们上台分析自己存在的心理问题
3. 班内同学之间互相分析心理问题的'解决方法
4. 与同学讲述自己解决心理问题的过程和方法
- 5、制作相关心理题目让同学们竞猜，以便更深刻的剖析大学生的心理
- 6、播放关于父母老师同学的视频

## 7. 心理委员总结

## 六、活动地点

明德楼s201

## 八、活动时间

xx年3月26日

## 九、活动负责

1. 由班长发言宣布主题班会开始
2. 由组织委员进行拍照进行照相
3. 由心理委员将班会内容记录好，再交于12级心理委员负责人

## 十、活动宣传：

1. 以海报进行宣传
2. 在班级qq群进行资料宣传

## 十一、经费预算

海报：20元

宣传单：5元

总计：25元

# 中学班会方案及内容篇九

## 一、活动主题

新学期新起点新期盼

## 二、活动时间

20xx年9月3日下午第二节课

## 三、活动范围

- 1、一到六年级以班级为单位全员参与。
- 2、校领导、中层、课任教师按要求分配到各班级中参与活动。

## 四、活动目的

- 1、让学生认识到新的学期应该有新的目标、新的发展，要以崭新的姿态、饱满的精神投入到学习中；引导他们以积极的心态去面对人生，懂得付出才有收获。
- 2、让师生共同融入到此次班会活动中，迎接新的学年、新的学期，共同憧憬未来并确定新的学年、新的发展目标，把握新的学年、新的发展机遇和挑战。
- 3、让学生认识到新的学年、新学期意味着求知生涯中的又一个里程碑，要为自己的求知生涯和未来的职业生涯作好规划；让学生把教师、家长的期望转变为成长过程中的动力，并付诸行动来实现自己的奋斗目标及教师和家长的期望。
- 4、让学生体会到成长的责任与意义，教育学生学会用感恩的心去体验成长中的快乐，学会在成长中创造自己的快乐，并在快乐中学会学习、学会生活、学会珍惜；培养学生从小具

有爱心，学会关心父母、尊敬家人，树立心中有他人、心中有集体、心中有祖国的情感，逐步形成良好的个性和健全的人格。

## 五、活动要求

- 1、9月3日下午各班级统一布置教室，标题要求醒目美观。
- 2、各班主任围绕本次班会的主题，选取能让学生学会规划人生，学会感恩，学会珍惜亲情、友情，懂得成长的责任和意义等方面的内容作为班会内容素材。
- 3、各班主任在活动前要结合本班级的实际，制定具体实施方案，精心设计，组织训练好学生，注意形式生动活泼，使活动过程成为师生自觉参与、自我教育、自我提高的过程，切实开好此次班会。
- 4、各班级要邀请家长代表参与到班会活动中来，密切家校关系，增强教育合力。
- 5、活动设计要求：
  - (1) 主题突出，能紧紧围绕主题选取素材。
  - (2) 活动内容切合班级的实际，对学生有很好的教育意义。
  - (3) 活动形式生动活泼，学生乐于参与其中。
  - (4) 教师、家长参与程度高。

## 六、活动评比

- 1、组成校长、副校长、年级主任评比领导小组，其他校领导、中层和课任教师担任评委。

2、评选活动设计实施一等奖1名；二等奖2名；三等奖5名。

## 中学班会方案及内容篇十

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，让学生彼此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的体魄。

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，那仅仅是一次认生必备的挫折经历。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。

## 中学班会方案及内容篇十一

青春期是情感的萌动时期，早恋现象比较普遍，其引发的'问题(对家庭、对自己、对社会)也是不容忽视的。通过本次主题班会，使学生正确看待早恋危害，知道如何正确处理早恋。理性地把握青春期的情感。

早恋的危害。如何正确处理早恋

情景剧模拟小组合作探究多媒体展示

一. 班会过程：播放歌曲《明天会更好》

男女主持人导入：(男女)带着对未来对明天的美好祝愿，欢迎大家来到20xx级26班班会现场。

女主持人：我们是处于花季中的少男少女，我们正处于拼搏奋进花样年华，与此同时，我们的情感开始萌发，对爱恋有着一一种朦胧的感觉。有人说，青春期的这一种爱恋就像是一朵带刺的玫瑰，我们常常被他们的芬芳所吸引，然而一旦情不自禁的触摸，却常常就被无情的刺伤。尽管如此，我们身边依然有些人出现了这样的现象。

男主持人：现在，让我们一起来看看走进他们。

女主持人：帮白介绍各自的家庭情况，他是小西，他是来自农村的一名留守孩子，爸爸妈妈上期外打工。

男：他是小明，是班上的班委干部，成绩优异，他是来自一个城镇学生，我的爸爸妈妈在家，但工作繁忙，很少与他沟通交流，每每放假的时候，他就像一个没爸没妈的孩子。

## 第一环节：情景模拟，认识早恋

女主持人：小西活泼、好学、善良，小明乐于助人成绩优异，他们坐在前后桌，常常一起聊天，互相倾诉内心的秘密。日子一天一天的过去了。有一天，小明神秘地塞了一封信给小西，并叮嘱她一定要看，小西急忙打开信，原来信的内容是如此简单——（语速慢而又慢，深沉的）。

男主持人：亲爱的小西：

生活经历相似的我们走到一起，自从你坐在我的前面，你甜美的笑脸和声音让我难以忘怀，和你在一起我是多么的快乐，我情不自禁地喜欢上你，为你陶醉！

爱你的小明

不是，中学生的这种恋爱属于早恋

女主持人：那么，我们一起来看看心理学家是怎么分析早恋的？

（播放幻灯片：心理学上对早恋的分析）（含义，产生的原因）

备这个条件。二是谈恋爱的年龄与法定最低婚龄（男22岁，女20岁）相差甚远。

男主持人：

1. 并非男女生一交往就是谈恋爱，而是某个男同学与某个女同学长时间在一起，就可能是谈恋爱。2从交往的地方看：看男女双方的交往是否经常在公众场合还是比较隐蔽的地方，谈恋爱大多在比较隐蔽的地方。

3、从早恋的迹向看：

突然变得爱打扮;常对着照镜子;学习成绩突然下降,上课注意力不集中,时常走神发呆;喜欢一个人呆在一边想心事;情绪起伏大;对描写爱情的电影、电视、小说感兴趣;背着他人偷偷写信,写日记,看到别人赶忙掩饰;常与异性来往。

女主持人:早恋自我判断标准:

- 1、有反对对方与其他异性交往的心理;(排他性)
- 2、有一日不见如隔三秋的感受;(依恋性)
- 3、有对方什么都好的感觉;爱屋及乌,情人眼里出西施。(模糊性)

男主持人:由此可见,“早恋”是我们对异性的一种好奇,并不是真正的恋爱。小西和小明接下来会怎么样了?让我们再次走进他们。

第二环节:认清早恋的危害,时刻敲响警钟

旁白:小薇没有拒绝,而是接受了这种连她自己也分不清是什么的感情,接受了小明以保护者的身份存在她身边的关系。他们会一起去食堂吃饭,会在周末放假一起去逛街,会分享彼此心里的的小插曲,爸爸妈妈的给的零花钱不够花,向同学东借西借,上课提不起精神。上课总是想着对方,忘记了即将到来的半期考试,忘记了慢慢下滑的分数线。半期考试成绩下来了,惊人的数字。小明不在是以前的成绩优异学生,半期考试科科不及格,小薇全班倒数第一。他们的爸爸妈妈流泪了。这时两人才幡然醒悟。

男主持人:这是早恋给他们带来的影响。男主持人:请同学们结合小西和小明的案例思考:在现阶段早恋还会给我们带来哪些不利影响?(请同学们从对家庭,对生活、自己未来几个方面来谈一谈)

男主持人：总结了同学们的观点，我们可以清楚地知道早恋对我们不利影响(多媒体展示不利的影响)

- 1、早恋危害中学生的身心健康，给家庭带来沉重的经济负担。
- 2、早恋对中学生的学习干扰极大
- 3、早恋有可能导致犯罪
- 4、早恋容易使中学生产生越轨行为

女主持人：是呀。早恋严重影响我们中学生的前途命运。现在我们一起来看看以下案例：。

20xx年6月7日傍晚，县某中学校园内发生一幕惨剧，一名高二年级男生因恋人提出分手，用尖锐的玻璃碎片扎破自己胸口，造成严重的心脏破裂，裂口长达1.5厘米，最终失去了自己宝贵的生命。

去年我校高三两名原本成绩优异可以上重本学生王某和张某在高二阶段早恋，错误的认为，只要两个人志同道合，相互激励，早恋不会影响学习。把家长的嘱咐老师教导全然不放在心上，任然坚持自己所谓的爱情，在去年高考中，两人纷纷落榜，离三本还差三十分。

班主任寄语：

同学们，早恋的悲剧举不胜举，作为即将迈入高三的我们，老师真心期望你们引以为戒，切莫让带刺的玫瑰毁了自己的一生。早恋如同过早靠岸的航船，轻松靠近意味着永久迷失方向。