

# 自信陪伴我成长 中学拥抱自信我最闪亮 班会教案(通用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 自信陪伴我成长篇一

设计人：上渡办事处中心学校 邹智辉

活动背景：初一新生，刚到一个新的集体，面对的是新的同学新的挑战，功课的增多，竞争对手实力的增强，都会给他们造成巨大的压力。这个时候，迫切需要引导他们更清楚地认识自己，树立信心，来面对新的生活。

活动目标：1、让学生更了解自己，相信自己。

2、让学生更了解同学，相信同学。

3、引导学生树立自信的信念，激发学生积极向上的动力，树立远大理想。

过程与方法：游戏、自我探索、音乐激励、教师引导等方式的结合，以学生活动为主体，引导学生发现自我、积极发展自信心，勇于超越自我，实现梦想。

活动准备：多媒体课件 学生用活动记录 彩色小纸片 礼品盒

活动流程：

一、 游戏：趣味报数

设计意图：活跃气氛，请学生上台表演，引出主题

## 二、 引导学生一步一步树立自信心

### 第一步：认识自我

方式：活动1——小小动物园

活动2——“我是谁？”

设计意图：引导学生更好地认识自己，认识自我是发展自我的基础。

### 第二步：悦纳自我

方式：活动——收获“糖弹”。

游戏——拍手游戏

设计意图：收集优点，挖掘潜能，提升学生自信力。

### 第三步：自我肯定

方式：活动——唱出最棒的自己

设计意图：鼓励学生大胆赞美自己，勇敢展示自我风采

## 三、 在日常生活中，如何培养我们的自信？

方式：教师方法介绍

设计意图：把训练带到生活中去，从而更有效地增强学生的自信心。

## 自信陪伴我成长篇二

教育和引导广大学生树立正确的荣辱观、世界观、价值观，自觉成为“知荣辱、讲文明、促和谐”的模范，自尊自爱、自信自立、勤俭自强、勤奋学习、积极进取、立志成才，为建设和谐文明校园做出贡献。

### 1. 节目的准备：

(1) 主持人宣布班会开始

(2) 开场白：

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，我们要勇敢地站起来，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，也会让自己的生活更精彩的。

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“不想当将军的士兵不是好士兵”，我想也是因为自信的原因吧，如果你连想将军的自信都没有，你怎么可能当上将军。

自强，又想起了那句话“一个人的内心要强大，就具有抵御一切屈辱”，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，自爱，自信，自强这四个“自”，但愿我们都能够做到。

(3) 106宿舍大合唱“我们都是好孩子”

(4) 507宿舍表演歌舞

(5) 互动游戏“模仿明星表演”

(6) 李巧巧歌唱“蜗牛”

(7) 互动游戏“官兵捉贼”

(8) 刘舒芳演唱“素颜”

(9) 107宿舍表演小品

(10) 施茂泉演唱“水手”

(11) 互动游戏：写纸条送祝福

(12) 104宿舍大合唱“最初的梦想”

(13) 全班大合唱“隐形的翅膀”

2. 活动道具：奖品

## 自信陪伴我成长篇三

1、增强学生自信，使学生懂得，只要付出努力，就一定可以迈向成功。

2、做好切实可行的学习计划，争取通过初三最后半年的拼搏努力，争取在中考中取得优异的成绩，考上理想的学校。

- 1、黑板上写好班会主题：“选择自信，迈向成功”
- 2、主持人准备台词
- 3、一名同学准备一则寓言故事
- 4、准备班歌《超越梦想》
- 5、买奖品
- 6、准备朗诵及配音

主持人a[]各位老师，各位同学，大家好！今天我们很荣幸能为大家主持这节班会课。我们的班会主题是——选择自信，迈向成功。

主持人b[]同学们，今天我们已经是一名初三毕业班的学生了，将迎来人生的第一个十字路口。初三备考的生活是紧张而充实的。我们要忘记昔日的成功与失败，一切从头开始，打好迎接中考的每一场战役。让我们一起在班歌中唱响梦想。

主持人a[]全体起立，全班同学高唱班歌：《超越梦想》

当圣火第一次点燃是希望在跟随

当终点已不再永久是心灵在体会

不在乎等待几多轮回

不在乎欢笑伴着泪水

超越梦想一起飞

你我需要真心面对

让生命回味这一刻

让岁月铭记这一回

主持人b□没有自信，就没有成功，更不能实现我们的梦想。下面请给我们讲一则寓言故事。大家一起欢迎！

## （2）一则寓言故事

讲道：过去同一座山上，有两块相同的石头，三年后发生截然不同的变化，一块石头受到很多人的敬仰和膜拜，而另一块石头却受到别人的唾骂。这块石头极不平衡地说道：老兄呀曾经在三年前，我们同为这座山上的石头，今天产生这么大的差距，我的心里特别痛苦。另一块石头答道：老兄，你还记得吗曾经在三年前，来了一个雕刻家，你害怕割在身上一刀刀的痛，你告诉他只要把你简单雕刻一下就可以了，而我那时想像未来的模样，不在乎割在身上一刀刀的痛，所以产生了今天的不同。

两者的差别：一个是关注想要的，一个是关注惧怕的。过去的几年里，也许同是儿时的伙伴、同在一所学校念书、同在一个部队服役、同在一家单位工作，几年后，发现儿时的伙伴、同学、战友、同事都变了，有的人变成了“佛像”石头，而有的人变成了另外一块石头。你期望自己怎样生活在这个世界上，未来成为一个什么样的人，你最想得到的是什么，假如有一辆没有方向盘的超级跑车，即使有最强劲的发动机，也一样会不知跑到哪里；同理，不管你希望拥有财富、事业、快乐，还是期望别的什么东西，都要明确它的方向在哪里，我为什么要得到它，我将以何种态度和行动去得到它，“人生教育之父”卡耐基说：“我们不要看远方模糊的事情，要着手身边清晰的事物。”假设今天上帝给你一次机会，让你选择五个你想要的事物，而且都能让你梦想成真，你第一个想要的是什么假如只要你选择一个，你会做何选择呢？假如生命危在旦夕，你人生最大的遗憾，是什么事情没有去做或者尚

未完成？假如给你一次重生的机会，你最想做的事情是什么？如果发现了你最想要的，就把它马上明确下来，明确就是力量。它会根植在你的思想意识里，深深烙印在脑海中，让潜意识帮助你达成所想要的一切。在这个世界上没有什么做不到的事情，只有想不到的事情，只要你能想到，下定决心去做，你就一定能得到。

主持人a□请同学们分小组进行讨论听完故事的感受，再来谈谈。

主持人b□确实，无论做什么事情，都要对自己充满信心，努力呈现自己的人生价值。同时，要明确自己最想要的，朝着希望与梦想，引爆青春与活力。

主持人a□我们都很优秀，忘记以前的不如意，拍拍身上的灰尘，让我们从头开始，自信一点，我们的身上有很多的闪光点，需要我们自己去发现。让我们明确自己目标，从生活中汲取力量吧，自信从容的面对初三的生活。

主持人b□接下来，我们要讨论如何培养自身的自信的问题。在介绍方法之前先向大家提出一个问题：“学习成绩不理想的同学如何建立学习信心？”。提出这个问题是因为很多同学发现自己的成绩不是很理想，于是对学习的信心不足。而学习信心对学习成绩有很大影响。下面，跟着我的方法，一起去培养并逐步建立自信心。

主持人a□当然楷模就在我们身边。这学期开始以来，有这么一批人，他们在学习上充满信心，，勤奋刻苦，学习进步很大，他们是：。我们对他们表示由衷的祝贺！请你们上台领奖（鼓掌）

主持人b□我们希望他们再接再厉！同时也希望我们在座的每位学生向他们学习，学习他们勤奋刻苦，积极上进，勇往直前。让我们初三（1）班更加团结、更加优秀！（鼓掌）

主持人a[]成功是有方法的，详细的学习计划是成功的重要保障。下面请大家认真填写：“选择自信，迈向成功”学习计划表。

## “选择自信，迈向成功”学习计划表

项目我的目标

语文数学英语物理化学政治历史

1. 项目栏可以根据自己情况填写。
2. 表格发下去之后，当堂填写，填写好了之后，由班主任留存，学期结束检验承诺。

主持人a[]请听位同学给我带来的诗歌朗诵《蜗牛》

该不该搁下重重的壳

寻找到底哪里有蓝天

随着轻轻的风轻轻的飘

历的伤都不感觉疼

我要一步一步往上爬

等待阳光静静看着它的脸

小小的天有大的梦想

重重的壳裹着轻轻的仰望

我要一步一步往上爬



在最高点乘着叶片往前飞

小小的天留过的泪和汗

总有一天我有属于我的天

我要一步一步往上爬

在最高点乘着叶片往前飞

任风吹干留过的泪和汗

我要一步一步往上爬

等待阳光静静看着它的脸

小小的天有大大梦想

我有属于我的天

任风吹干留过的泪和汗

总有一天我有属于我的天

主持人b[]是啊！我们要学习蜗牛这种精神，背着重重的壳，但也要一步一步往上爬，任风吹干流过的泪和汗，相信总有一天我有属于我的天。

主持人a[]为了在中考中取得优异成绩，为了明天的成功。下面进行班会的最后一项议程：宣誓仪式。

主持人b[]宣誓仪式现在开始。全体起立，举起左手，在班长的带领下宣誓。

我宣誓：在半年里，我要严格执行我的学习计划，努力学习，

学会奋斗，学会学习，学会生活，学会做人，我一定要取得好成绩！我相信：我能行！

主持人a□下面请我们的班主任为我们这次主题班会作总结。

同学们，让我们心中充满自信，勇敢的迎接中考的挑战吧。用我们的青春，用我们的智慧，朝着我们的理想前进，努力做到最好。同学们，加油啊！为初中生活的尾声写下令大家满意的一笔。

主持人b□班会到此结束。

## 自信陪伴我成长篇四

本次班会活动以“诚信·感恩·自强”为主题，结合对国家资助政策的宣传，大力宣扬诚信、自强、感恩的道德准则。旨在提高同学们的诚信意识，教育和引导同学们树立正确的受助感恩观念，培养同学们强烈的社会责任感和自立自强的优秀品质。常怀感恩之心，以实际行动关爱他人，回报社会；诚信文明，保持强烈的社会责任感，诚信做人，诚信做事；自强不息，奋勇拼搏，书写不屈无悔人生。

- 1、班长xxx同学组织召开班委会，传达辅导员xx老师下达的此次班会的任务。班委会讨论拟定班会的`具体过程（包括内容、主持人、时间等，最后确定由文艺委员xx与班长xxx同学担任主持人。）
- 2、由文艺委员xx同学与班长xxx同学确定班会活动中表演节目的范围与内容。
- 3、文艺委员xx同学着手查找相关资料，并在班级范围内拟定合适的表演者。
- 4、班长xxx同学与各表演者进行联系，安排排练时间并进行

督促。

5、由班长xxx同学邀请老师参与班会。

6、班会正式开始前，集合所有参与演出者进行一次正式彩排。

7、班会结束后，由班长xxx同学组织班委会讨论此次班会取得的成效。

8、由宣传委员xxx同学撰写此次班会的总结报告，并按时上交。

### （一）活动基本情况

1、活动时间[]20xx年6月20日2、活动地点：二号教学楼5013、  
与会人员：经管10级10班全体同学4、主持人[]xxx[]女班  
长[]xx[]文艺委员) 5、会议记录[]xxx[]宣传委员)

### （二）活动程序

1、由主持人点明今天活动的主题，致开场白。

大家好，今天我要和大家一起重新学习讨论三词：诚信、感恩、自强。没错，这三个词对我们来说太普通不过了，但是其中值得思考和学习的深意就没那么普通了。

感谢父母，辛苦养育我们；感谢老师，不倦地教育我们；感谢朋友，默默陪伴我们；感谢路人，给我一个淡淡的微笑、、、感恩你拥有的，感谢生活给你的赠与，这样你才会拥有一个健康的心态和积极的人生观。

（3）请贫困生代表上台，代表贫困生致辞。表达对国家的感谢，从实际的切身感受出发谈谈国家资助政策给他带来的希望，以及更明确自身的义务和今后的责任。

(4) “感动你我他”。请同学们踊跃说出自己认为的感动的事（请三位同学讲述）。

2、(1) 主持人讲话：中国有句古话：人无信不立！英语中也有句谚语叫做“honesty is the best policy”它们都告诉我们：诚信是保证我们生活稳定的重要准则。没有诚信带来的结果可能就如我们大家熟知的“狼来了”里的放羊娃丢失性命。一个人一旦失去“诚信”，那他将会成为“孤雁”之行，他人生事业将会变成“断水之源”、“无本之木”。而无数成功人士用自己过来人的经验告诉我们，诚信对于一个人的成功是多么的重要。世界正因为有了诚信才更加精彩。

(2) 游戏《悄悄告诉你》。（游戏规则是主持人告诉4组首位同学一长串数字，让其一一往后传，但每告诉一个同学时必须修改其中一个数字，所以越往后变化就越大，最后与原数字最相近一组即为胜利）该游戏意味深长，告诉同学们如果每一个人都丧失一点诚信，整个社会将一片混乱面目全非，充分阐述了诚信的重要性及必要性，进行了一次成功的寓教于乐。

(3) 大家自己讲出见过的、自己遭遇不诚信的事件，也可以在事先发放的纸条上写出来。大家一起有则改之，无则加勉。并讨论诚信的重要性。

4、(1) 主持人讲话：清华大学校训大家应该知道吧？“自强不息，厚德载物”。这是梁启超先生在清华演讲时对清华学子寄予的期望。自强，它是人生路程的实践，是通向成功的必须条件，自强不息，才能厚德载物。才能拥有没有遗憾的人生。

(2) 洪战辉事迹表演。以洪战辉独自一人边上学边赚钱，还要照顾妹妹的故事为样本。通过现场精彩的表演，让同学们更多了解洪战辉自立自强的感人事迹，培养同学们自强不息的品质和精神。

(3) 民主评选班中“自强之星”。以自荐或他荐的方式，评选班上的自强之星两名。

(4) 全班一起高唱《我的未来不是梦》

5、(1) 全班同学一起宣誓。“我\_\_\_，庄严地向自己承诺：从此刻开始，时刻谨记诚信、感恩、自强！诚信做人，诚信做事，牢记责任！感恩生命，感恩他人，感恩社会！自强不息，努力奋斗，实现理想！

(2) 同学们在事先准备好的“诚信感恩自强”板上签名

6、主持人总结今天的主题班会，提出自己对诚信感恩自强的看法，结束今天的班会。

总结：今天的班会活动举办得很精彩很成功！我们的话题一共有三个：诚信、感恩、自强。比起以前的主题，这次比较多，但丝毫没有影响我们活动的效果。同学们都积极地参与，无论是讨论发言、小游戏，还是现场配合都特别给力。首先得感谢班委的精心组织和表演人员的精彩才艺展示，当然还得感谢我们可爱的同学们，谢谢大家对于班级活动一如既往的大力支持。

接下来我来做一下班会总结吧，我相信今天的班会活动对我们大家产生了比较深的影响。转眼大学里的两年就要过去了，很快我们都即将走出象牙塔，走向社会。没错，社会需要人才，尤其是如今的社会更是重人才。但是，我们还要谨记一句话：德乃才之帅！没有好的品质，那也只会让人远之。一个不诚信的人，不可能被人们一而再，再而三地信任，他势必陷入孤立境地。同样，一个不懂得感恩的人也不可能一再获得他人的帮助。一个不自立自强的人，即使外部条件多好，那也只能是孔老夫子说的“烂泥扶不上墙”。诚信感恩，有如一束鲜花，引人驻足，赏其美丽，闻其芳香，赏心悦目。于其本身，受到大家的欢迎，懂得感恩拥有的并享受其中的

快乐和幸福，岂不是幸事？自强不息，有如人生路上披荆斩棘，勇往直前的利剑，有如摔倒后重新站起的支撑点。诚信、感恩、自强，今天我们要牢牢记住，今天我们更应该牢牢记住！

最后，我想说：让我们谨记我们今天庄严的誓言，我们对自己的

承诺！谢谢大家，今天班会活动圆满结束。

1、通过这次活动，班上受助的同学们感受到了社会，学校和同学们对他们的关心，相信以后定会回报社会。通过同学们的讨论，也进一步明确了自己对于社会的责任，相信在未来的日子里定会诚信、感恩、自强不息，回报社会。

2、此次班会活动对班上其他同学也产生了深刻的影响。对于我们思想品质和人格的塑造都是一次大的提升，让我们更明确诚信、感恩、自强的意义和重要性，更懂得该如何正确地立人处世。对构建和谐宿舍、和谐家庭、和谐校园乃至和谐社会都将有积极有效的作用。

## 自信陪伴我成长篇五

乙：我是主持人xxx

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。

甲乙：下面，我们宣布，“我自信，我最棒”主题班会正式开始。

甲：刚才，同学们做一个关于自信心的小测试。现在统计结

果，选择a项不超过6次请举手，选择a项为7-10次之间的同学请举手，选择a项等于或大于11次的同学请举手！（看哪个层次的人数更多）

（游戏结束后）

甲：通过刚才的游戏让我懂得了其实每个人身上都有值得我们赞扬和学习的闪光点，所以我们都是独一无二的个体，我就是我，谁也无法替代。因此我们都得自己充满信心，自信对待每一天！

乙：是啊！那么现在我们再来玩一个游戏以增添我们的自信心！这游戏就是“你猜你猜，你猜猜猜！”也就是iq急转弯，先听完主持人说完竞猜题目，说“开始”时同学们才举手抢答，谁快谁答，答对了有现场发奖品！

甲：狼来了。（打一水果）答案：羊桃（杨桃） 羊来了。  
（打一水果）答案：草莓。 乙：前面有一片草地。（打一植物） 答案：梅花（没花）

甲：前面又有一片草地。（打一植物） 答案：野梅花（也没花）

乙：土豆要去和包子决斗，可是前面有一条河，他过不去。  
（打一植物） 答案：荷兰豆（河拦豆）

甲：决斗开始了，土豆捅了包子致命的一刀（打一食品） 答案：豆沙包（豆杀包）

乙：一只羊在吃草，一只狼从羊身旁经过，但没有吃羊。  
（打一海产品）答案：虾（瞎） 甲：又一只狼从羊身旁经过，还没有吃羊。（打一海产品） 答案：海虾（还瞎）

甲：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。

乙：是啊！自信很重要，让我们从自我做起，给别人信心，也给自己信心。接下来，全体起立，齐诵《拥有自信》！

海边，火一样的太阳在燃烧。

这里，诗一般的少年在憧憬。

人生路上，有平坦，也有坎坷。

成长途中，有欢乐，也有忧愁。

我们将赢得胜利。

我们将创造奇迹。

甲：下面有请黎老师为本次班会做总结。

活动反思：

## 一、找优点培养学生的自信心

自信又叫自信心，是相信自己有能力实现自己愿望的心理，是对自己力量的充分肯定。培养学生的自信心是班主任工作中的一个重点，也是我校德育中的重要内容，培养自信可以是在多方面的，如生活、学习、人际交往等方面。为了改善我班不自信的不良习惯，我通过“优点大轰炸”找同学优点的活动，让学生不仅能清楚自己的优缺点，还能发现别人的长处，让学生增加勇气，拥有自信心，引导他们从小树立信心，勇于探索，形成“我能行”的健康心理，从点点滴滴中渗透自信的教学，以良好、健康、自信的心理状态去面对学习和生活。

## 二、精彩表演以激情



在本堂班会课中，同学们积极参与，展现自我。自发组织了表演节目：脱口秀、课本剧《唯一的听众》、唱歌，孩子们大胆自信地站在讲台上展现自己的才艺，让学生在情境中了解自信的重要性，树立自己的自信心，整个活动气氛很快乐、学生参与面也很广，在快乐中提高学生的自信心。

## 自信陪伴我成长篇六

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！

## 自信陪伴我成长篇七

在开学的几个月中，同学们渐渐习惯了初中生活，但上课发言不用心，声音比较小，这是缺乏自信的表现，所以本次班会以自信为主题。

透过大家一齐讨论自信，并针对班级的实际状况，使同学正确认识自信的重要性，树立自信心，迈向成功之路。

1、确定两名主持人。

2、制作班会课件。

3、同学们准备名人自信故事。

4、帮忙学生编排“课本剧”

一、导入词：

敬爱的老师，亲爱的同学们：

这天的班会由我和宋淼主持。这节班会的主题是：“我自信，我成功”

二、了解自信：

主持人：我们整天说要自信，那么什么是自信呢？

学生发言：

小结：

每个人的一生都是曲折坎坷的，个性是在追求学业和事业的道路上，更不会是事事如意，一帆风顺的。而自信正是黑暗中的一盏明灯，大海中的一面帆，是登山的云梯，渡水的飞舟，它能给人通往成功的勇气和期望。在现实生活中，当你和别人闹矛盾时，自信会让你伸出热情的双手，主动与对方言和，当你受挫折时，自信会使你奋勇前进。

三、自信的重要性

1、主持人：同学们，让我们一齐来欣赏一个心理学家所做的实验：心理学家曾做了一个实验：将一只跳蚤放入杯中。开始，跳蚤一下子就能从杯中跳出来。然后，心理学家在杯上盖了透明盖，跳蚤仍然会往上跳，但是碰了几次盖后，碰疼了，慢慢就不跳那么高了。

提出问题：跳蚤还能跳出杯子吗？为什么？

学生a□跳蚤跳不出杯子，因为它明白上面有一个盖子。

学生b□跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤习惯了。

学生c□跳蚤跳不出杯子，因为跳蚤失去了自信了。

2、小结：生活中，许多人也是如此。失败一次后，便怀疑自己的潜力，一再降低成功的标准，成功便渐渐离你远去，甚至构成思维定式。其实，想使跳蚤恢复跳跃的高度也很简单，敲一下杯底或加热杯底就能做到，人也如此。

#### 四、班级中存在的问题：

1、主持人：自信如此重要，但是现实生活中的我们做的怎样样？

2、学生发言：（缺乏自信）

3、主持人：缺乏自信表现在哪些方面？

4、学生发言：

5、小结：自信是我们成功的必经之路，自信使我们不断成长。一位科学家这样说过：“自信是成功第一秘诀。”人人都能够成材关键在于你是否有信心，在我们的生活中，不论你干什么，首先务必对自己充满信心，有了信心便有了成功和收获的期望。

#### 五、名人事例：

1、主持人：其实，有很多名人用他们的事例告诉我们自信的重要。

2、名人故事：毛遂自荐、居里夫人、刘翔。

3、小结：这些名人故事让我们深受启发，他们之所以取得成功正是因为有一颗自信心。毛遂正是因为自信才勇于自荐，居里夫人正是因为自信才发明了镭，刘翔正是因为自信才创造110米栏的纪录。

六、榜样示范：

1、主持人：其实在我们班也有些自信的同学，下面就让他们讲讲自己的自信故事。

2、谈谈自己：朱会玲、高霄聪

七、诗歌朗诵：

1、主持人：

同学们，有信心的人，能够化渺小为伟大，化平庸为神奇。信心能够改变恶劣的现状，使我们充满活力去笑对困难，过关斩将，实现理想。即使在最困难的时候，仍能持续乐观奋进的拼搏精神。能够说，人的一生取得的任何一次成功，都是伴随着自尊自信取得的。下面有请赵雪鹤为我们朗诵一首诗歌。

2、朗诵：赵雪鹤

八、班歌：

主持人：很感谢赵雪鹤给我们带来的诗歌。透过这节班会，我期望同学们乘着自信的风帆远航，让我们昂首挺胸唱起我们的班歌。

九、结束语：

我自信，我成功。请让我们相信自己，我很重要，我必须能做到。当你们失落或气馁的时候，请以此来鼓励自己。

我很重要，我必须能做到，期望你们都能以这句话来勉励自己，度过以后慢慢的人生。