

最新初中班级班会活动方案 初中生感恩 班会(汇总7篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来了解一下吧。

初中班级班会活动方案篇一

- 1、引导学生了解感受父母之爱、教师之爱和博大的社会之爱，体验爱的圣洁、无私和伟大。
- 2、帮助学生学会理解关心父母、老师，建立回报意识和奉献意识，以实际行动报答父母老师，努力学习，回报社会。
- 3、进步学生的品德修养，帮助他们逐渐构成良好个性和健全人格。

二、主要内容

感恩教育是道德品质教育的一个重要组成部份，展开感恩教育，侧重于感恩父母，感恩师长，感恩社会，感恩他人，感恩自然。

三、活动预备

事前布置学生查找与“感恩”有关的资料；确定本次主题班会的主人、重点发言的学生；预备好感恩卡、小品道具。

四、活动进程

(一) 情境导入

(二) 主题音乐——《奉献》（主持人登场）

(二) 各抒己见，话感恩

1、争先恐后，我抢答。

2、妙语连珠，名人言

3、情深理透，讲感恩。

(三) 各显神通，演感恩。

1、小品：《十三岁的礼物》

2、小型辩论赛。

3、独唱：《长大后我就成了你》

4、诗朗诵：《感激》

(四) 真情涌动，来感恩。

我们要学会感激——感激我的父母，由于他们给了我宝贵的生命；

我们要学会感激——感激我的老师，由于他们给了我无穷的知识；

我们要学会感激——感激我的朋友，由于他们给了我克服困难的.力；我们要学会感激——感激我四周的一切，由于他们给了我健康的成长空间。

(五) 情到深处，唱感恩

合唱：《感恩的心》

（六）老师总结。

在这次“滴水之恩，当涌泉相报”“感恩”主题班会的进程中，我能感觉到你们对这次活动的积极参与，你们都在全力以赴想靠自己的行动去感动他人你们的节目都给我留下了深刻的印象，辩论会非常出色，手语小合唱也非常感人。听你们讲述自己感恩的故事，看你们用手语表达自己感恩的心情，作为老师的我心里也涌起一份真实的感动。我忽然感觉，你们这些曾在我看来长不大的孩子竟是如此独立，如此懂事，如此的真、善、美！

五、活动方案反思

初中班级班会活动方案篇二

1. 使学生认识到生活的不易，并能以正确态度面对人生的挫折。
2. 使同学们明白，理想的实现是要付出很大的努力的。
3. 使同学们敢于面对自我的不足，并主动寻求帮助，到达理想彼岸。
4. 鼓舞全班同学的志气，全力以赴，争取高考的胜利。

二、班会形式

游戏，发言，师生交流，生生交流。

三、主持人

班级主要班干

四、班会地点

班级教室，多媒体辅助。

五、班会流程

1. 回忆童年梦想

2. 游戏”玫瑰征途”

玫瑰是幸福的象征，谁都想摘取这朵幸福之花，然而。玫瑰花下却是长满刺的茎。“玫瑰征途”便是一个模拟游戏，让同学们身临其境去感受成长道路的艰辛。

游戏是残酷的，可以达到要求的人便可以奔向胜利的终点，而达不到要求的人便会惨遭淘汰。人生亦是如此，适者生存，不适者淘汰。因此，我们只有劈荆斩棘，勇往直前，才能拥抱理想。

3. 梦之航

每个人都拥有自己的梦想。拥有梦想便有一种动力，一种促使我们不断前进的动力。

在这个环节中，通过主持人与同学互动的形式，同学们主要讲述了自己心中的理想之地以及产生这种愿望的原因，同时也表明了自己将来想要成为怎样的人。

通过这个环节，同学们更加认真地思考了自己未来的人生，更加明确了自己未来的方向。相信，有目的性而付出的努力，将会事半功倍。最后，同学们把己手中的象征梦想的纸船贴在中国地图上，用行动来宣告自己的决心。理想之舟就在此时此刻起航了！

4. 面对不足，寻求帮助

班上同学自由发言，讲出自己在现阶段的学习生活中遇到的困难，寻求现场同学和老师的帮助。

5. 宣誓仪式

为了实现我们的宏伟目标，我们要拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。我们将全力以赴，永不放弃。从现在起，我们会以最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。

让我们携起手来，挑战极限，满载领导、老师，父母对我们的期望，勇敢地起航，我们将用拼搏扼住命运的咽喉，用自信铸就明日的辉煌，在××中学发展史上写下光辉灿烂的一页。

初中班级班会活动方案篇三

会议时间□xx月xx日

参会人员：全体师生

主持人：

一、班会目的

2、理解诚信是立身之本、交往之道、优良道德传统；

3、在日常生活中努力践行诚信，做诚实守信的人。

二、收集诚信、故事及有关诚信的格言、古训。为了大力弘扬中华诚信美德，特成立诚信银行，存、取“诚信元”！
班会活动规则：凡是弘扬诚信美德，如：讲诚信故事、回答

有关 诚信的问题、主动认识自己不诚信的过去等等皆可获得一个诚信元。记录你的诚信表现，最后评选诚信明星。

1、说文解字话 “诚信”（诚信的古体字）——理解诚信字面上的意思。（学生讨论，教师引导）诚，就是要实事求是，不扩大，不缩小；信，就是要一言九鼎，说到做到，不朝秦暮楚，不朝令夕改。诚信是一个道德范畴，即待人处事真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。在《说文解字》中的解释是：“诚，信也”，“信，诚也”。可见，诚信的本义就是要诚实、诚恳、守信、有信，反对隐瞒欺诈、反对伪劣假冒、反对弄虚作假。诚信是立业之本、为人之本，是记录人会议地点企业和个人的第二张身份证。

2、诚信故事大展示 要求：发挥集体智慧，以小组为单位搜索诚信正反面故事，争取第一枚诚信元。教师：“狼来了”的故事妇孺皆知，小男孩因为一再说谎，而导致说话无人听，最后被狼吃了。其实，吃他的并非是狼，严格地说是他那不诚信的品质。古往今来，有关诚信的美德故事还有哪些？从这些故事中你了解到什么是诚信？小结：诚信即诚实守信。就是实事求是，诚实做人，做事讲信用。

三、与诚信有关的小故事

1、曾子杀猪 曾子的妻子到市场上去，她的儿子要跟着一起去，一边走，一边哭。妈妈对他说：“你回去，等我回来以后，杀猪给你吃。”妻子从市场回来了，曾子要捉猪来杀，他的妻子拦住他说：“那不过是跟小孩子说着玩的。”曾子说：“决不可以跟小孩子说着玩。小孩本来不懂事，要照父母的样子学，听父母的教导。现在你骗他，就是教孩子骗人。做妈妈的骗孩子，孩子不相信妈妈的话，那是不可能把孩子教好的。”于是曾子把猪给杀了。

2.小珊迪的故事 18世纪英国的一位有钱的绅士，一天深夜他走在回家的路上，被一个蓬头垢面衣衫褴褛的小男孩儿拦住了。

“先生，请您买一包火柴吧”，小男孩儿说道。“我不

买”。绅士回答说。说着绅士 躲开男孩儿继续走，“先生，请您买一包吧，我今天还什么东西 也没有吃呢” 小男孩儿追上来说。 绅士看到躲不开男孩儿， 便说：“可是我没有零钱呀”， “先生， 你先拿上火柴， 我去给你换零钱”。说完男孩儿拿着绅士给的一个英镑快步跑走了， 绅士等了很久， 男孩儿仍然没有回来， 绅士无奈地回家了。 晚上， 绅士正在自己的办公室工作， 仆人说来了一个男孩儿要求 面见绅士。于是男孩儿被叫了进来， 这个男孩儿比卖火柴的男孩儿矮了一些， 穿的更破烂。 “先生， 对不起了， 我的哥哥让我给 您把零钱送来了” “你的哥哥呢？” 绅士道。 “我的哥哥在换完零 钱回来找你的路上被马车撞成重伤了， 在家躺着呢” ， 绅士深深 地被小男孩儿的诚信所感动。 “走！ 我们去看你的哥哥！” 去了男 孩儿的家一看， 家里只有两个男孩的继母在招呼受到重伤的男孩 儿。 一见绅士， 男孩连忙说：“对不起， 我没有给您按时把零钱 送回去， 失信了！” 绅士却被男孩的诚信深深打动了。 当他了解 到两个男孩儿的亲父母都双亡时， 毅然决定把他们生活所需要的一切 都承担起来。

四、总结：在诚信问题上有各种复杂情况，在特定的交往情境中，需要善意的隐瞒和欺骗这和诚信待人并不矛盾，因为诚信的本质是善，善意的谎言是诚信的特殊表现。只要我们正确理解诚信原则 与人为善、出以公心、永不自欺，我们就能拥有诚信的智慧，做 一个诚信的人。

初中班级班会活动方案篇四

我们是21世纪的主人、是祖国的未来、民族的希望。我们爱学习、爱劳动，是充满生机的新一代。我们在党的温暖的阳光下成长，在老师的悉心哺育下一天天长大。我们是肩负重任、跨世纪的新苗。可是，我们却经常听到一些溺水事故的发生，看到一些触目惊心、惨不忍睹的灾难在我们身边发生。那我们该怎么预防呢？以下是一篇初中防溺水主题班会实施方案。

1. 提高安全意识，学习溺水安全的有关知识。
2. 初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。
3. 自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

学习溺水安全的基本知识, 培养有关防范力。

生命安全高于天，父母给你的生命只有一次，所以每个人都要珍惜生命、注意安全。

1、游泳中要注意的问题。组织学生观看安全教育专题片中学生游泳的画面。学生讨论：在游泳时要注意哪些问题?总结：游泳要严格遵守“四不”：未经家长、老师同意不去;没有会游泳的成年人陪同不去;深水的地方不去;江溪池塘不去。

2、上网搜索相关溺水事故新闻、图片，组织学生分析事故的原因，教师作总结。溺水原因主要有以下几种：不会游泳;游泳时间过长，疲劳过度;在水中突发病尤其是心脏病;盲目游入深水漩涡。

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境(如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况)要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜

参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

1、大声呼救。向附近的成人大声呼喊，尽量引起大人注意，请大人开展营救。

2、简明扼要地向施救人员讲清落水人数、地点，便于开展营救工作。

3、可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；若没有救护器材，可以入水直接救护。未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

最近，我国多地连续发生学生溺水事件：教育部通报称□20xx年6月9日，山东省莱芜市莱城区杨庄中学7名初三学生结伴在莱芜汇河下游游泳时溺水身亡；湖南省邵阳市隆回县桃洪镇文昌村5名小学生在桃洪镇竹塘村向家山塘游泳时溺水身亡；黑龙江省哈尔滨市呼兰区方台镇7名学生在松花江边上游玩时，4人溺水身亡。同一天中16名学生溺水死亡，令人十分痛心。

4月20日中午12时多，宝圩镇仓板小学一年级学生李广余和幼儿班李琳琳、李秋霞、李思露4人，上午放学回到家吃完中午饭后，相约并到离村约三百米远的松根桥头看洪水，又到桥对面玩耍了一段时间。其时见洪水渐近桥面，急忙返回，行至桥中，洪水漫桥，李广余、李琳琳、李秋霞、李思露不幸被洪水冲走。

5月6日，时50分左右，10名当地高校学生在老洲乡太阳岛附近的长江水域玩耍，10人中有7人下水发生溺水事故，经铜陵海事处和公安部门赶到现场全力救援，2人获救，其余5人不幸溺亡。

1、同学们小结：通过这次活动，你懂得了什么？

2、教师小结：生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这堂安全教育课，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。

初中班级班会活动方案篇五

1、使学生了解有关生命的来之不易与宝贵，感悟生命的可贵。

2、使学生懂得溺水的主要原因和自救的方法

活动过程：

班长：青少儿童年是祖国的明天，民族的希望。提高青少年儿童的综合素质，特别是少年儿童的学习能力、生活能力、生存能力，都是开展素质教育的重要课题。如今的社会里，车祸、中毒、溺水.....剥夺了许多宝贵的生命，尤其是溺水最为严重了。了解溺水和如何防止溺水显得非常重要。

主持人：我宣布，三年级《防溺水》教育主题班会现在开始！同学们，现在正是天气逐渐转热季节，“防溺水”安

全教育牵动着每一位老师和家长的心，为了自己和他人的安全，为了每个人幸福和欢乐，让我们多掌握一些防溺水知识吧。

一、溺水致死原因有哪些？

主要是气管内吸入大量分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

二、溺水者有哪些症状？

溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

三、自救当发生溺水时，怎样自救与救护？

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

出水后的救护：

首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕，取下假牙，然后进行控水处理。救护人员单腿屈膝，将溺水者俯卧于救护者的大腿上，借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出。有些农村将溺水者俯卧横入在牛背上，头脚下悬，赶牛行走，这样又控

水、又起到人工呼吸作用。如果溺水者呼吸心跳已停止，立即进行口对口人工呼吸，同时进行胸外心脏按摩。

四. 如何防溺水?

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

- 1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

- 2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

- 3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

- 4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

- 5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

五、发现溺水者该怎么办？

当发现有人落水时，救助者不要贸然去救人，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。如果当时情况十分紧急，而救助者又具备一定的救护技巧，那么救助者在下水前应尽快脱去衣裤和鞋子，在向落水者接近时，要尽量避免被落水者抓住。

综上所述，溺水是非常危险是，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件还是可以防止的。

六、班主任总结

初中班级班会活动方案篇六

首先我代表我班老师真诚的祝贺我们初一(12)的50多名新同学光荣地成为洪泽外国语中学的学生！又迈出自己迅速成长的

一步，但是要成为一名合格的初中生，不会像转变称谓一样简单，初中不是小学简单继续，而是一种转折和爬坡——生活常识告诉我们：当迅速行驶的汽车在转弯或上坡时。

缺少心理准备的乘客很容易站立不稳摔倒，同样在初中新生活开始的时候，如果我们缺乏心理准备不能及时调整的话就会出现不适应。

一、重新定位打造自己

在初中这个新起点上，首先要重新定位自己，调整好心态。

也许你是踌躇满志的来到新学校，希望能展现自我的风采，但中学招生范围扩大，新集体里人才济济，以前出色的你不再拔尖，还可能评不上班干部，成绩不尽如人意，名次下滑……每个人都可能遇到这些挫折，但你千万要记住：不能就此心灰意冷、一蹶不振，我们要用不懈的努力一点点证明自己。

也许你在小学时表现一般，入学成绩比别人低，但不能就此盲目断定自己不行而自暴自弃，因为入学或摸底成绩只是代表过去，证明不了现在和将来，新的竞争刚刚开始，孰胜孰负还看今朝。

我们一起迈入初中大门的，是站在同一起跑线上的，不管小学是否优秀那都已成为过去，过高或过低的自我评价都会困住前行的脚步，新的生活面前需要我们重新定位自己打造自己。

二、课程增加改变学法

小学主要是语文、数学、英语三门课，而中学，初一就增加了政治、历史、地理、生物等学科，初二将增加物理，初三还将增加化学，而且学习内容增多，难度加大，进度加快，猛增

的学习量往往让我们应接不暇，颇有点狗咬刺猬，不知从何下口之感。

小云和小吉自幼是亲密无间的好朋友，在小学时他们的成绩都旗鼓相当，相当优秀。后来一起考上了同一所中学。

进入中学的第一次数学测验，小云考了全班第一，可是小吉才勉强及格。

看到小云开心的样子，小吉怎么也高兴不起来。老师特定表扬了小云，而对小吉说，要他加把劲，向小云学习。

小云考了好成绩，小吉并没有嫉妒，只是他想不通。

同学们，这就是学习的方法不同而出现的差异。到了中学要注意哪些学习方法呢？第一要主动适应老师的授课方式。

中学改变了小学那种事无巨细式的教学方式，老师往往集中讲解难点、要点，并且讲过就不再重复，我们要主动去适应老师的授课方式，包括语音、板书、思路、要求以及某些教学习惯。

想做到这一点有两个诀窍：一是预习，拿着书本随便翻看不是预习，预习是把第二天的功课尽可能看懂，并找出不懂的地方，在课堂上做为重点听，这可以提高我们的听课效率培养自学能力。

二是多请教，主动把自己的学习状况向老师介绍，有问题就大胆问，千万不要碍于面子而把听不懂的知识留到明天，从一开始就不能欠学习账，否则学习中的漏洞越来越多，到了高年级就难以弥补了。

第二要制订科学的学习计划。

要解决科目多学习量大的问题，最好方法就是制定学习计划。

包括长期计划，新学期我的目标是什么，到期中期末我要达到什么水平，还可以找个竞争对手来激励自己；此外还有短期计划，也就是周计划、天计划，比如：我怎样安排这一天的学习和玩耍时间，利用什么时间做哪门作业，何时预习，何时做系统复习等等。

只要这样踏踏实实完成每天的计划和小目标，就可以自如地应对新学习，达到长远目标。

三要注意摸索适合自己的学法。

在初中阶段学习方法的重要性体现的尤为突出，因为学习的难度加深、灵活性加大，不能单凭死记、死学，要讲究记忆的方法，注意对知识的消化和理解。

而且各学科的特点不同，学法也有区别，我们在新的学习过程中要注意不断反思和调整，逐渐摸索出适合自己的学法，做到事半功倍。

第三点建议：学会适应学会交往

首先我给同学们讲一个案例：

陈佳是父母的掌上明珠。

不知怎么的，爸爸、妈妈发现她自从上初中后，话越来越少，就喜欢独自静坐在自己的卧室内，面对书本发呆。

从前活泼、开朗、好动的她好像变了个人似的，而且有时还无故发脾气。

偶然间，妈妈发现她的笔记本上写着：“为什么成绩下降？”“为什么同学都不喜欢我？”父母有些担心了，就去学

校找老师了解情况。

老师也反映现在的陈佳比较内向，上课不愿说话，与同学的交往也比较少，有时班级搞活动，她总是不知不觉地成为旁观者。

陈佳同学表现出来的现象，实际上是学校环境适应障碍。

因此我希望我们的初一新同学不要象陈佳,要学会适应学会交往 . 适应学校环境的变化。

到了初中人际交往范围发生了较大变化，大家来自不同学校，彼此陌生，这时很多人会感到孤独，想念过去的同学，这都是正常的心态。

要摆脱这种不良状态，就要积极主动去熟悉新的班级和同学。

无形之中你就和同学、老师“混”熟了，越来越融入这个新集体，朋友多了起来，陌生感自然会逐渐消失。

四、控制“三闲”

美籍物理学家李政道说：“你不能计较早晨或黄昏，一天二十四小时都是你工作的时间”。

这是分秒必争，勤奋献身的精神；

美国物理学家爱因斯坦说：“星期天上帝也不休息，何况人呢？”这是伟大科学家给自己提出的神圣要求。

有的同学说，我昨天失去太多。

不要为失去昨天而叹息。

如果你耽搁了昨天，就必须百倍地珍惜今天；有的同学说：我

明天再发愤学习。

不要空唱明天歌，我们要把今天做为飞向明天的跳板。

懦夫哀叹昨天，懒汉坐等明天，强者征服今天。

昨天是今天的昨天，明天是今天的明天。

所以一天就是三天，这是生活的真谛，我们要善于把一天当作三天用。

把一天当作三天，就是今天开始到高考前，一天的学习强度要相等于过去三天的强度，一天的收获要相当于过去三天的收获。

要把一天当作三天用，必须控制“三闲”——闲话、闲事、闲思。

闲话反映没用的话和有害的话。

别人在那里自习、读书，你在那说笑话、说空话、说大话，说吃零食的事，说游戏厅里的事。

闲事指无用的事或有害的事。

你并非研究电子游戏机的专家，却把课余时间消磨在电子游戏厅里；老师在讲数学，你数学成绩不要，却在看武侠小说；同学们上自习你却在那里发短信，叠纸船，做学龄前儿童做的事。

闲思，对学习无用的思考。

历史老师讲明清文学，你联想到三国演义，联想到封神演义，联想到姜子牙垂钓遇文王。

不知不觉下课时间到了，毫无用处的闲思统治了这位同学半节课。

有的同学正听着英语课，思路不知不觉到了前面同学的衣服上，随着衣服到了服装厂、纺织厂、印染厂、服装店……，尽管爱因斯坦说，知识是有限的，想象是无限的，所以想象比知识还重要。

但有的同学如此联想，只能对高考有害无益。

从今天开始，同学们要控制闲话、闲事、闲思；减少闲话、闲事、闲思，直到消灭闲话、闲事、闲思。

要聚精会神抓高考，一心一意谋复习。

因为短短三个月，有多少知识需要我们去学习、去掌握。

还是毛主席说的，多少事、从来急、天地转、光阴迫，一万年太久，只争朝夕，我们要把一天当作三天用。

五、以新的行为规范要求自己

到了中学阶段，许多行为规范发生了变化。

一进入中学校门，你就要认真学习《中学生守则》，知道作为一名中学生，该做什么，不该做什么，努力进行行为规范的训练。

努力达到“五个无”、“五个有”的要求：地上无纸屑、墙上无污染、桌面无刻画、门窗无积尘、卫生无死角；课堂有纪律、课间有秩序、言行有礼貌、心中有他人、人人有进步。

下面我给大家讲一个关于废纸的故事。

第一个，美国有个“福特公司”，福特是一个人，他大学毕

业后，去一家汽车公司应聘。

和他同应聘的三四个人都比他学历高，当前面几个人面试之后，他觉得自己没有什么希望了。

但既来之，则安之。

他敲门走进了董事长办公室，一进办公室，他发现门口地上有一张纸，弯腰捡了起来，发现是一张渍纸，便顺手把它扔进了废纸篓里。

然后才直到董事长的办公桌前，说：“我是来应聘的福特。

” 董事长说：“很好，很好！福特先生，你已被我们录用了。

” 福特惊讶地说：“董事长，我觉得前几位都比我好，你怎么把我录用了？” 董事长说：“福特先生，前面三位的确学历比你高，且仪表堂堂，但是他们眼睛只能‘看见’大事，而看不见小事。

你的眼睛能看见小事，我认为能看见小事的人，将来自然看到大事，一个只能‘看见’大事的人，他会忽略很多小事。

他是不会成功的。

所以，我才录用你。

” 福特就这样进了这个公司，这个公司不久就扬名天下，福特把这个公司改为“福特公司”，也相应改变了整个美国国民经济状况，使美国汽车产业在世界占居鳌头，这就是今天“美国福特公司”的创造人福特。

大家说，这张废纸重要不重要？看见小事的人能看见大事，但只能“看见”大事的人，不一定能看见小事，这是很重要的教训。

同学们,这些行为规范看上去都很细小,对于你来说只要用心都会象福特一样作得很好,养成良好习惯,迈好中学生活第一步。

生活就是一方沃土,你播种什么,就会收获什么:播下一种心态,收获一种思想;播下一种思想,收获一种行动;播下一种行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种命运。

良好的书写习惯、良好的作业习惯、良好的纪律习惯、良好的听课习惯、良好的自我学习习惯,都会奠定我们中学以后的命运。

选择从现在开始,让良好的习惯成就我们的未来。

我们不能留住童年、快乐、与岁月,但我们能留住的是童年的希望——书。

今天我班举行了一个轰轰烈烈、沸沸扬扬地主题班会——我爱读书,老师把推荐几本好书与交流读书心得这两项重任交在了我、于储源和杨晓涵等人身上,我接到这个任务异常兴奋因为每个周一都有这班会,但真正的班会却屈指可数。

晚上我七手八脚地将作业做完,然后做了一个幻灯片又做了另一个的一半儿就睡觉了,第二天中午放学回到家我风卷残云似的将我碗中的美味干掉,过了一会,我看了看表12点30分了(救命)!我以又神速般的速度做完第二个关于班会的幻灯片。

我又看了看表:1点10分!坏了!我哇哇大叫,姥姥催我快走,要迟到了。

我听到“迟到”这两个字,吓得魂儿都没了,就手忙脚乱地考到u盘上急忙跑了出去。

下午第一节上课，李其轩与梁婉婷激动地站在讲台前，面带微笑，隆重地宣布——“四(4)班我爱读书主题班会现在开始——”首先是王瑞婷、谢怀宽等同学带来的诗朗诵《少年中国说》。

我听之后非常震撼，他们演讲的是那样铿锵有力，令人非常难以忘怀。

、第二项是魏雨萱、于储源等同学表达自己读书的方法，我感到受益匪浅，让我知道了读书的方法，读书不能跟流水帐一样，读书要写摘抄，读书要细细品味当时年代的环境，作者的心情琢磨出来。

最后一项就是我和马子涵、杨晓涵讲解推荐几本好书我在推荐时一开始老师表扬了我对书的感悟，我讲着讲着，手心儿里不由得冒着冷汗，一下台我立刻听到了雷鸣般的掌声，我知道这是同学们对我的鼓励，也同样是对我读书的肯定。

初中班级班会活动方案篇七

在平日的学习中，大家都参加过主题班会吧？主题班会是围绕一定主题而举行的班级成员会议。你所了解的主题班会都是什么样的？以下是小编精心整理的班级主题班会演讲稿，仅供参考，希望能够帮助到大家。

人的一生只有三个天，昨天，今天，明天。昨天已成为过去，明天还没到来，因此，我们应该牢牢的抓住今天。

我们当中的许多人，总抱怨昨天做得不好，或明天还没到来，却忘了今天，我们做好了没有，做够了没有！有些人总喜欢往回看，然后总在抱怨，我昨天忘了做什么，我昨天没有做什么，我昨天做错了什么；然则，他们却忘了看看现在自己在做

什么?!是抱怨完后发呆，还是选择去弥补昨天的漏洞;是在感叹完后一如既往，还是选择改正错误。

因为如果选择放弃，我们只会丢失更多，遗漏更多。当然，还有一小部分人会在感叹完后选择后者，我很欣赏那一小部分人，因为那才是明智的做法。生活中，还有这样的另一部分人，他们总抱怨明天来得那么慢，总是说希望在明天。然则，他们也忘了今天。他们在今天碌碌无为，却说希望在明天，可笑吧?!今天不努力，何来明日的希望!当明天来临的时候，它又变成了今天。明日复明日，明日何其多啊!所以，同学们，我们要把握今天。

即使今天的努力，不一定能赢得明天的辉煌;即使今天的奋斗，不一定能获得明天的成功。但，那也足够了。只要努力过，奋斗过，成功与否，并不重要。当有一天回首往事时，我们不因昨天的碌碌无为而羞愧，不因昨天的懒惰和放弃而心酸后悔，那便可以说此生无憾。

曾经，我无所事事的在学校里晃过每一天;曾经，我总为自己的懒惰找借口;曾经，面对学习和生活中的困难，我也想放弃过。可是，那也只是曾经了，现在，我醒了。我知道我该做什么，我知道我应该朝哪个方向去奔跑了。那些和我一样自甘堕落过的同学，那些和我一样放弃过的同学，现在也该醒醒了。现在已经高二了，再不醒，到了高三就后悔都来不及了!只要我们从现在开始努力，从这一刻开始做起，我们的未来真的不是梦。

同学们，好好把握今天吧，今天它真的很重要。