

人际关系班会总结(实用9篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。相信许多人会觉得总结很难写？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

人际关系班会总结篇一

11月x日下午6点，我们班开展了入学以来的第一个主题班会“相亲相爱一家人”。本次活动主要由同学自己策划自编自演，在三天半的时间里，同学们准备了唱歌、舞蹈、小品、朗诵等节目，表演形式丰富多彩。我们还邀请班主任和助班来参加、观看节目。

随着优美的旋律“相亲相爱一家人”，我们逐渐拉开了帷幕，而我们的班级成长历程也随着旋律一张张展现在大家眼前。接下来的游戏，也都拉近了师生间，同学间的距离。每一个表演都会引来一阵阵开心的笑声，每个同学脸上都洋溢着幸福的笑容。之后的师生发言，肯定了我们出色的地方，同时也提出一些不足之处，同学们提出了一些建议、要求及希望！最后班主任总结发言，他希望同学们要友爱，勤学，人人为班级争光，努力创建一个相亲相爱和谐的班级。班会最后在“相亲相爱的一家人”的优美旋律中结束了。

在班会当中每个同学不仅展现了个人才华，更展现出同学们的态度，认真、刻苦表现在三天半的时间里！真正让人意识到心有多大舞台就有多大。同学与同学之间的配合，那是一种默契，一种精神！这也正是我们这相亲相爱一家人要发扬的。无论到什么时候，我们都是和谐的一家人，只有一颗心！这次主题班会不仅触动了同学们的心灵，也通过这次班会让

我们一家人越来越团结，越来越和谐，越来越进步。

在大学开学以来第一次主题班会意义深远，既增加了同学与同学之间，同学与老师之间的交流和沟通，又增加了班集体的凝聚力！这些值得发扬的优点我们一定在日后的生活中体现出来。

此次活动还有很多不足之处。例如，现场秩序很混乱；班委没有对节目进行二次核对；晚会结束时班委没有全部留下来整理现场，也没有及时的对班会进行总结。这些都是有待改进的地方，在以后的活动中一定要避免再次出现这一类的错误。

一次别开生面的主题晚会伴我们度过了一个美好的夜晚！对于每个同学来说，那都是一个永生难忘的夜晚！

总之，我们是相亲相爱的一家人，让我们一起在这里，留下我们最美好的回忆！

人际关系班会总结篇二

在这次的主题班会中，我紧紧围绕着“构筑心灵的防火墙，文明上网”这个主题展开教学，并通过各种形式让学生不仅了解到网络的利与弊，也明白了杜绝沉迷于网络。总的来说，课堂的教育效果还是不错的。以下就是我对整个主题班会活动的反思：

学生收集网络的利与弊，让学生对网络有个初步的了解。除此之外，与学生交流分析沉迷于网络游戏的现状与根本原因。找出问题出现的原因，从根源入手对症下药。

教学环节清晰，主题中心突出。主题班会主要以学生畅谈为主，教育意义深刻。在这节课中，我主要让学生讲述沉迷于网络游戏的危害，发表自己的见解，各抒己见，说说怎样构

筑心灵的防火墙。同时以自己的亲身经历谈谈正确上网的好处，给学生树立个好榜样。

在这个主题班会中，虽然对学生起了较大的教育意义，但是缺少实际行动。真正起到教育作用，还需要落实到学生上。需要老师和家长的监督，以及学生的自我克制能力。

因此，开主题班会的目的，不仅在思想道德方面教育学生，还要落实到实际行动中。这就需要教师后续的工作上。需要老师和家长的积极配合，共同教育学生。

人际关系班会总结篇三

20xx年5月18日应农安县教育局及我校关于未成年人思想道德建设工作和心理健康教育工作的要求与精神，我班举行了《人际交往与和谐》主题班会。此次主题班会同学们积极参与，开展得十分顺利，达到了预期的效果。现总结如下：

此次主题班会分五个环节：

2、班级全体同学积极参与讨论交流，让学生能把自己的亲身经历与体验与同学共享，学生交流的角度不一，通过设身处的现身说法，认识到了过去在人际交往中的误区与矛盾，并且指明了今后的方向。通过这个环节，大家更加深切的感受到自己应该更加关心父母，理解老师，宽容同学……感触颇深。大家对人际交往都有了更深入的认识，明确了人际交往的正确方向和原则。尤其是有几个不良学生(从小非 李亚男 等)也都从剧中看到了自己的原型，承认了自己过去的错误，表述了今后的决心。使学生学会了尊重，理解，倾听、分享、谦让、合作、友谊、化解冲突等正确的交往技巧，形成积极的交往意识，交往能力。

3、由两位学生家长发表自己的想法，提出了对子女的期望。这给学生以良好的心理疏导，使学生进一步明确了社会交往

的法则。

4、总结延伸。主题班会只是一节课，在课后学生又动笔写出了自己的一些感想和体会，同时继续搜集在人际交往中遇到的问题。学生兴趣浓，感受更加深刻。

5、家长给老师写信。通过家长与老师的书信交流，更进一步加深了家长与班主任的互动，更有利于解决学生在社会交往中遇到的其他新问题，以便于及时发现问题解决问题。

以上便是此次班会的具体内容。通过这次班会，我们全体同学对人际交往有了更深一层的认识，得到了良好的心理体验。学生都认为这次班会很有意义，并希望以后能多开展类似的活动。

人际关系班会总结篇四

一、活动背景

在经济危机的社会大背景下，如何增加同学们的软实力成了至关重要的一点。大学生是宝贵的资源，是一个国家未来的栋梁，作为社会活动的主要推动力量，大学生不仅要做到“德智体美”全面发展，还应锻造健康的心理。大学生的心理正趋向成熟，是人生观，世界观，价值观形成的重要时期，大学生的情绪不甚稳定极易产生心理矛盾，心理冲突，因此大学生需要心理健康教育以提高学生的心理健康水平，优化学生心理素质，促进其人格成熟，而人际关系又是组成心理健康的重要指标。为此我们班召开此次班会，让更多的同学树立健康的心理意识。

二、活动目的在此班会的目的是丰富本班学生的心理健康知识，教授同学人际交往的技巧。促使本班学生了解心理健康的价值和意义，让本班学生充分认识到接受心理咨询不等于心理疾病，让本班同学自我调节，采取有效途径解决心理问

题的意识，解答一些同学生活和学习中的实际问题，增强班级凝聚力，本次班会对于破除同学对心理问题及心理咨询的误解，让同学们能正确对待心理问题及心理咨询，帮助同学们树立维护心理健康的意识，预防心理疾病，增强班级凝聚力，有重大意义。

三、活动宗旨

“提高同学人际交往能力，提高班级凝聚力，构建和谐班级”

四、活动时间与地点

五、活动流程

1. 全体同学鼓掌表示班会开始
2. 主持人开始介绍班会主要内容
3. 介绍心理健康的概念及标准，并请同学讨论生活学习中心理不健康的表现及注意事项
4. 介绍人际关系概念及大学生人际关系特点和处理人际关系的意义，在意义部分，大家讨论“马加爵”案例，总结人际关系对身心健康的意义。
6. 探讨人际交往障碍及如何调试的方法，请班中参与活动较少的同学，借班会机会抽签请另一个同学与其进行沟通，增加交流的机会。用实力告诉大家集中调试交往障碍的方法。
7. 介绍心理障碍资自卑，怯懦，嫉妒和猜忌心理的调试方法，请同学们用小品剧的形式，告诉大家在真正交往中如何克服这些心理。
8. 告诉大家如何建立良好的的人际关系，同样，用几组小品剧

的形式，真实，深刻的告诉大家生活中应该如何掌握交往技巧，并且获得良好的人际交往能力。

9. 将大学生人际关系在大学中的应用推及至上班后的社会，人际关系是关系心理健康的关键因素，进而会影响人一生的幸福。

11. 班主任总结班会情况，给予意见与建议。

时间：15~30分钟 人数：不限 道具：（每个团队队员）· 一个眼罩。

概述：这是一个在团队队友之间建立信任的绝妙游戏。

目的：1. 建立团队小组成员间的相互信任。2. 培养团队精神。

步骤：

1. 让大家互相结为搭档。

2. 每组搭档发一个眼罩。

3. 把大家带到场地的一端，在场地另一端选一个物体作为目标。

4. 每组搭档中一人蒙上眼罩，另一人跟在身后，防止他绊倒或撞上某些障碍物。但是他不能给蒙眼睛的搭档指路或做任何暗示告诉他该向哪里走。当蒙住眼睛的搭档觉得到了那个目标停下来时，两个人都停下，取下眼罩，看距离最终目标到底有多远。

5. 两个搭档转换角色，重复游戏，直到所有人都蒙过眼罩为止，询问他们为什么大多数队员距离最终目标那么远。

6. 给每组搭档再发一个眼罩。让他们仔细观看前方的目标后，都蒙上眼罩，挽着胳膊或携手一起走向目标。一定要用相机给他们拍些大特写，留作纪念。

7. 当他们发现两个人的行动并不比单个人好多少时，建议所有队员联合起来尝试一次。让大家仔细观看目标所在地之后，都蒙上眼罩携同向目标进发，团队队员们感觉到达目标后全部停下。

8. 当所有队员都停下后，每人都指向自认为目标所在的方向。同时，用另一只手拿下眼罩。

9. 现在向大家解释为什么这个游戏叫南辕北辙——这是因为放在极地的指南针可以指向很多方位作为南方。谈到这个团队游戏，虽然每个人对目标在哪儿都有自己的想法，但是团队作为一个整体比前面的单个人或一组搭档还是更能接近目标。

讨论问题示例：为什么最终整个团队比单个人或一组搭档更靠近目标？

安全：保证地上没有障碍物绊倒队员。

变通：团队队员们倒退着走向目标

团队激励小游戏激励与倾听是需要团体协作来共同完成任务的游戏。团队激励小游戏激励与倾听可以促进团队成员相互之间的沟通，学会人与人之间的信任，通过多人集体小游戏激励与倾听的形式来表现团队成员之间的融洽度。

游戏目的树立成员的自尊，激励他们专心的倾听；建立相互间的支持与信任。

所需材料发给每个小组可粘贴的便笺本。

步骤

让所有的成员回想一下自己生活中的三个时期，即他们的童年时期，求学时期和当前时期，让他们大致回想一下每个时期的情况。回忆一些他们曾做过的或在他们身上发生的，令他们感到非常自豪的事情（比如，“上八级的时候，我得了单词拼写的冠军”或“我上个月销售掉了九套住宅”等）。

在每个人都写完了三件事情后，让他们每三个人组成一个小组。由其中一个人向大家诉说自己的三件事情，在他右边的人要仔细地聆听讲话的内容，然后向整个小组进行简短的解释，不仅要解释第一个人说了些什么，还要解释他话里可能有的意思。

第三个人（听的人）不能发表任何口头评论，而是要在一张便笺上写下自己对第一个发言者诚挚真切的赞扬，赞扬他所取得的成就，然后将这张便笺贴在那个人的衣服上。在第一轮游戏完毕后，将整个过程再重复一遍：第二个人开始报告他的情况，另外一个人解释他所说的，然后第三个人在便笺上写下赞扬的话。这样一直重复，直到最后一个人世间也讲了他的事情。

讨论题

- 1、有多少人在赞许自己的时候感到很高兴？
- 2、有多少人会不时地回顾自己过去的成就？
- 3、你认识一些会表扬你而且愿意表扬你的人吗？
- 4、有一个专心投入的听众，你的感受如何？

小提示在游戏前后，让整个团队回顾一下几个能暗示自己专心倾听的简单方法。

心理健康策划书

据调查，在我国，存在一定心理困惑及轻度心理障碍的大学生比例高达25%—30%，而长期以来，心理健康教育主要以咨询、讲座、宣传展等方式来帮助广大同学，这些方式已不能满足广大同学的要求。因此我院心理健康教育中心特组织开展心理主题班会活动，让心理健康教育走进班级。

二、活动目的1、让同学懂得交友应注意的误区，通过活动，消除困惑，走出误区；

2、感受人生的欢乐和幸福，从而以一颗积极乐观的心来善待周围的每一个人，善待生命的每一天。

三、活动宗旨

“提高班级凝聚力，构建和谐班级。”

四、活动主题

“打开心扉，畅游爱的海洋”

五、活动形式

七、活动地点

八、活动过程

1、向同学们介绍一下5·25大学生心理健康日的由来。

思：2000年，由北京师范大学心理学社、心理健康者协会倡议，十多所高校响应，并经北京市团委、学联批准，确定每年的5月25日为北京大学生心理健康日。“525”与我爱我谐音，表明了心理健康节珍爱自我的主题，也充分体现了该活动的宗旨和目的。

鱼：把这样一个意义重大的日子定在5月25日，是用心挑选的。首先，5月4日是五四青年节，长久以来，5月本身就被人们赋予了和年轻人一样的火力和激情。作为新一代的年轻人，首选的活动当然是5月。其次，鉴于现在的大学生缺乏对心理健康知识的了解，由此导致缺乏的对自己心理问题的认识，所以“心理健康日”活动就是要提倡大学生爱自己，珍爱自己的生命，把握自己的机会，为自己创造更好的成才之路，并由珍爱自己发展到关爱他人，关爱社会。

2、同学们讨论主题话题

鱼：同学们，让我们先用掌声欢迎今天来我们这里做客的朋友和老师们

友无论在何时，都是我们远行万里的鼓励者和送别者。”那么，在同学们拳头大小的心中朋友又占据了怎样的位置呢？今天我们就来讨论一下友情这个话题。

话题一：什么是友情 什么是朋友

如果说友谊是一颗常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；

如果说友谊是一朵开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。

话题二：友情是亲密的，要不得距离

话题三：友情是和谐的，来不得冲突——同学、朋友之间的关系应当和谐，但产生了冲突该怎么办。

3、小游戏：

口传悄悄话(我早上已经走到寝室楼下了，发现天有点阴，但

是不下雨。我不放心，怕下雨，就回去拿了把伞，没想到后来又是个大晴天)。从第一个人开始以耳语方式传到小组中最后一个人，再请同学们谈感受。

此练习目的是了解真相是如何变成假象的；了解传播的途径越长，失真就越大。所以与人交往是，如果想知道真情，一定不要道听途说；传播和接收信息的人都有责任保证准确。)

4、由主持人总结并请学生会的同学对此主题班会做总结

九、活动意义：

通过本次班会，提高我班学生的心理健康知识水平，增强心理保健意识。懂得人际交往，建立和谐的人际关系。同时在校院里掀起关注心理健康的热潮，让更多的人来关注大学生的心理健康问题，让更多的人对心理健康引起足够重视。

团体活动目标：

总目标：培养班级成员团体凝聚力与团体信任感，增进男女同学之间的交往，培养同学之间的合作精神和竞争意识。

团体具体目标：

- (1) 凝聚团体的共识，强化团体的向心力。
- (2) 培养团体的默契，增强成员的互信基础。
- (3) 强化成员在团体中的自我价值感。
- (4) 促进成员的互动，加强成员间互助合作的精神
- (5) 使成员掌握简单的人际沟通理论，学会有效的人际沟通
- (6) 透过活动的特殊设计激发成员的集体意识和合作意识。

五、理论基础

（一）大学新生的心理发展特点：

发展心理学认为在青年期，特别是进入大学一年级以后，随着生理和心理的成熟及独立性的逐渐增强和社会性的不断增加，他们开始寻求比较稳定的同伴关系，也就形成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

（二）心理学相关理论：

（1）马斯洛需要层次理论：

马斯洛需要层次理论揭示：每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏。大学生的自我意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

（2）群体理论

社会心理学关于群体的研究表明：在团体中可以满足成员的心理需求，包括获得归属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

（3）人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接

纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

（4）合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生在活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

六、团体活动设计方案：

（一）心情释放：

将同学的名字写在一张张小纸上，再在纸的背面贴上双面胶，然后将这些小纸随意的发给同学们，如果有人拿到自己的名字的纸就换一张。叫同学们把纸贴在自己的背后。然后，大家寻找自己的名字在哪，找到就把手搭在有自己名字的同学肩膀上，像火车一样，一个搭一个最后成一个圈。

老师开始随便报一个数，同学们根据老师的数组成小组。比如，老师说5，那么同学们就要开始组合，组的人数为5。小组人数不是5的同学、就接受小处罚。

（二）合作竞技

5、6块或8快5这样的），裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3

块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

（三）纸杯传水。

每个组出5个人站成一列，每人嘴上叼一只纸杯，然后从前往后传水，不能用手，全凭嘴和头的动作，在规定时间内按传到最后的水的多少算胜负。

（四）晕接晕

1. 参赛选手先右手垂下，左手绕过右手捉住右耳
2. 先在原地转圈（男6圈，女4圈）
3. 转完指定的圈数后再手拿乒乓球拍，使乒乓球不掉在地上，且走过指定直线后返回交棒
4. 若乒乓球掉落在地，就在掉落位置重新运送乒乓球

人数：由抽签决定

惩罚方法：

- 2 满汉全席：准备三个签，那么每个人都为其夹一份食物，必须吃完。这叫撑死他。

回顾总结，分享感受。一起唱《朋友》

人际关系班会总结篇五

化学四班 28人 嘉宾：于祥成老师（学工部部长） 刘卓老师（辅导员）

12月1日

心理健康活动室

五 主持人：胡佩、魏莉

环节一：班会主题讨论，讲解生涯班会

主持人讲解此次班会目的在于认清自己，在新的环境，新的竞争团队中迅速的找准自我，了解自己具备什么样的能力，缺乏哪些能力，在哪些方面具有优势，又在哪些方面需要提升。在大学这样一个平台上，怎样去规划自身，在大学四年中是否确立了明确目标，为实现这些目标我们又该怎么做。

环节二：以ppt形式向大家介绍《羊皮卷》之“规划未来”篇通过成功学大师的哲言，让同学们引起自我探讨。

书曰：未来存在不确定因素，我们要致力于创造自己的未来。首先，要有勇气改变自己的命运，就是每天要有激情的去面对生活，同时自己决定的事不要轻易放弃。其次，要发现自己的才能并不屈服于任何人；最后，我们应该适应而不是逃避现实。职业生涯规划=知己+知彼+抉择。

环节三：让同学们主动上台和大家分享队生涯规划的见解和计划，同时适时向同学们提问。

有同学详细介绍了自己大学四年的生涯规划；有同学说自己

在进入大学之前是个内向的人，进入大学开始积极与人交流；有同学说在大学这样一个大平台里，自己始终是一种自卑的心态，职业生涯规划主要在于锻炼自己各个方面的能力，也有同学说大学时关键在于自我定位。

环节四：请与老师和辅导员上台以“过来人”的身份向大家传授工作上和大学生活上的经验。

于老师说在大学这个平台中要学会，自我反思，在反思中认识自我的缺点和优点，在不断学习中弥补自己的不足；同时在职业生涯规划要注重素质拓展，大学这个舞台，学生会、社团都是自我锻炼的平台，我们要在活动中认识自我，展现自我，提高自我。另外还得学会自我测评，正确认识学业成绩；刘老师说，大学我们应该有一个长远的目标，并朝着这个目标去努力奋斗，也许我们会达不到这个目标，但我们应该享受追求的过程；同时要注重自我评价的培养，不要在大学里失去我们内心的率直和纯真。

环节五：播放ppt让同学们从实例中，从成功人身上获得启示。

马云的成功在于它有创新的思维，敏锐的观察力，良好的规划和执着的精神

，所以他让不可能变成了可能，不成功变成了成功。

环节六：主持人朗诵诗歌，结束班会。

俞敏洪说，我们人的生活方式有两种方式，第一种是像“草”一样活着，你尽管活着，每年还在成长，但是你毕竟是一根草，你吸收雨露阳光，但是长不大，人们可以踩过你，但是人们不会因为你的痛苦，而他产生痛苦，人们不会因为你被踩了，而来怜悯你，因为人们本身就没有看到你，所以我们每一个人，都应该像树一样的成长，即使现在我们

什么都不是，但是只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来，也许两年三年，你长不大，但是十年、八年、二十年，你一定能长成参天大树，当你长成参天大树以后，遥远的地方人们就能看到你，走近你，你能给人一片绿色，一片阴凉。你能帮助人，即使人们离开你以后回头一看，你依然是地平线上一道美丽的风景线。树活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才，活着死了都有用。而我认为树是草，关键在于科学的生涯规划。

通过这次班会，室班级成员找准自身定位，科学规划生涯，激发了同学们对大学和自身未来的思考，激励同学们想更好的自我去发展。

人际关系班会总结篇六

根据学校的相关要求，20xx级信通16班于20xx年x月x日在教二529教室组织开展了名为《仰望星空》的主题班会。现将有关情况总结如下：

经过各班委精心准备和同学们的积极配合，主题班会取得了圆满成功。班会分为寻梦、追梦、圆梦三个部分，讨论了同学们生活与学习中遇到的问题，观看了励志视频，分享了追逐梦想的故事，展示了班级成果。此次主题班会上同学们交流了各自的梦想，增进了相互的了解。班会扩大了班级凝聚力，达到了预期目的，具有教育意义和启示性。本次班会分为寻梦、追梦、圆梦三个部分。寻梦部分团支书与同学们分享了励志视频《马拉松的故事》，由此引起同学们对梦想的思考。班委事前收集了同学们的困惑与问题，并分为自控力、爱情、提问与学习、自习与学习、生活五个大类，在追梦部分由同学们分为5个小组进行了讨论。讨论结束后，各小组对小组同学的意见进行了汇总，并选出代表上讲台进行了发言。整个过程氛围宽松活跃。之后，班长与大家分享了俞敏洪的励志演讲和乔布斯20xx年在斯坦福大学毕业典礼上的演讲，

引发了同学们的共鸣，同学们上台畅谈对于理想的看法和分享自己成长的经历。圆梦部分，同学们互相交换了事先写有座右铭的卡片，让同学们互相激励，并向全班展示。最后，全班一起观看了由所有同学共同参与拍摄的班级视频《我的青春，我的梦》，将班会气氛推向了高潮。视频讲述了个人融入16班这个温暖的集体，追寻梦想的过程，同时还展示了写有同学们梦想的蝴蝶纸，对未来寄予了美好的憧憬和希望。

生活委员庄宇：我们班于11月x日下午开展了以“仰望星空”为主题的主题班会，班会进行的很顺利，在这个过程中我们学到了很多。在班会开始前十多天，我们班班委便开了一个小会议，为了将这次的班会搞好，我们详细规划这次的活动，明确了每个人的任务以及分工，充分发挥了每个同学的特长。为班会拍摄视频可以说是很重要的一个环节，同学们都积极参与，展示自己的风采。在这个过程中我们都增加了对彼此的了解，更加融入到十六班的集体中。从高中过度到大学这个过程我们都很迷茫，不知道自己该做什么？该怎么做？班会的过程中，班长以及团支书为我们找了很多励志的短片以及名人名言，让我们深受感动，让我们更加坚定自己的理想，并为之奋斗。在班会上我们可以根据个人的问题不同而分组讨论，讨论让我们更加清晰的认识到自己的问题所在，同时同组同学还会给出各种方法，虽然不一定全部适用，但起码让我们有了一个具体的方向。同学们之间互相交换卡片这个环节是非常不错的，来自同学的鼓励的话语将一直激励着我们！这次的班会让我认识到，梦想需要坚持！每个人都有自己的梦想，但并不是每个人的梦想都能够实现。通往梦想的路是曲折的，这需要的是我们不懈的努力与追求。还需要我们携手共进，一个人的力量始终是渺小的，我们要学会合作，这样才能共赢！所以我们在日后的学习与生活中要坚定自己的梦想，同时也要与同学互相帮助，共同进步。找到属于自己的道路，坚定自己的梦想，让自己的青春无悔！

学习委员李旭：我们班在11月10以“仰望星空”为主题的主题班会，主要就我们进入大学重拾梦想以及其在实践中会遇到的问题

题进行了讨论，这次班会点燃了我的激情，让我对未来又充满了希望！高三刚开始时成绩不太理想，很迷茫，不知道以后会去哪里，那时候，日子过的很单调，每天就是按照学校和老师指定的学习计划不断地重复着枯燥而乏味的复习生活，唯一的目标就是高考尽可能地考高分，将来读个好大学。后来高考考得还不错，来到了北邮，来到了信通，这是我新的家，在这里有来自全国各地的兄弟姐妹，和他们在一起感觉很好，大家亲如一家。但很快，新的问题出现了，大学中，几乎一切都是我们自己安排，习惯了在老师家长安排下生活的我，突然感觉到好迷茫，不知如何是好。每次看到别的同学按照自己有条不紊的忙这忙那，而我却抱着书本翻来翻去，不知道干啥好的时候，都会有一种深深的无力感。幸好此时召开了班会，会上给我影响最深刻的是大家自由讨论的环节，我忽然发现，刚进入大学的我们或多或少的有些迷茫，有些不知所措。我们都很主动的提出了自己应对问题的方法，又听了乔布斯的励志演讲，看了人生就好像一场马拉松的视频短片，对我的启发很大，同学们也都分享了发生在自己身边或自己的亲身经历的小故事，感觉很亲切！在同学们的建议中，我们拍了一个名为《我的青春，我的梦》的视频，在这里，我们大声说出了我的梦想。在大声吼出自己的梦想的那一刻，头脑有一种对自己的未来前所未有的清晰的认识。

11月的班会，我收获了很多。我将不再迷茫，因为我知道了我的方向，我也不会孤独，因为我知道我们的16班会是我温暖的家！

心理委员梁安睿：金秋十一月，我们班进行了“仰望星空”班会，作为一名班委，我观察到了大家为了这次班会而付出的努力以及班会过后所获得的充实感。作为一名参与者，我从这次班会中，获得了许多，让我摆脱迷茫，向未来迈进。这一次班会中，班委成为这次班会的组织者，我很高兴能够为这个班会做些什么。我们一起拍视屏，写寄语，做了许多很傻但又很温暖的事。尤其是在拍摄“梦想我要大声说出来”这个环节，几乎每个寝室都经历了好几遍ng□那是因为大

家都被自己搞笑的行为给笑场了，在这里很感谢拍摄的外班同学，居然拍摄那么多场都能坚持不笑。班会之后我们收到了来自别人的寄语。给我写这份寄语的女生很幽默，却十分令人安心——她说出了自己最诚恳的祝福。班会过程中，我们解决了许多开学期间所遇到的问题，如不想吃食堂怎么办、如何和异性搞好关系……班会无时无刻不充满着欢声笑语，我也在这种轻松的环境下摆脱了迷茫，坚定了自己的梦想。并且我相信自己有十足的底气说出自己的梦想，因为我知道，在我追梦的路上有我的小伙伴们一直陪着我。

1. 全班同学参与拍摄了《我的青春，我的梦》班级视频，面对镜头，同学们大声喊出自己的梦想，点燃了青春的激情。
2. 观看励志视频后，同学们心灵受到了震撼，引发同学们对人生、对梦想的思考。鼓励同学们树立远大的理想，并通过自己的努力去为未来做好准备，实现梦想。
3. 同学们分享了自己的成长故事，交换了写有座右铭的卡片，一起观看了写有自己梦想的蝴蝶纸，大家互相激励，相互陪伴，共同成长。
4. 班会上共同讨论面临的困惑，帮助同学们尽快走出初入大学时的迷茫，为自己的大学生生活制定学业计划和以后的人生规划。
5. 本次班会为同学们相互了解提供了一个很好的机会，大家都积极地为班会出谋划策，在这个班集体中展示特长，施展才华，共同致力于将16班建设成为一个温暖的大家庭。这个过程中，同学们相互理解，相互合作，既培养了团队精神，锻炼了自己的能力，又收获了真挚的友谊。

人际关系班会总结篇七

结合学校开展的“中学生人生设计行动计划”课题，联系学

生的身心发展规律，张老师及时地开展了“我型我show”主题班会活动。这次活动把教学目的定位在“职业生涯规划”，应该说是一个十分有前瞻性的尝试，不仅有利于孩子们树立正确的人生理想，也有利于帮助他们及时修正个人发展过程中的误区。应该说，这次主题活动的开展非常有现实意义。

二、内容丰富，表现手法多样

综观这节课队活动观摩课，我个人认为内容融时代性、思想性、知识性、趣味性、审美性为一体。班会课通过舞蹈、朗诵、相声、小品、双簧、器乐、歌曲等多种形式，展现了广大青少年多才多艺的综合素质。

三、设计精致，活动富有创新

我认为本次主题队会的设计富有创新而又精心，每个节目都是那么的精彩。更独巨匠心的是学生活动主题向上，思路清晰，表现到位，不仅让我们感受到学生课前所做的充分准备，而且还像一条主绳贯穿了整个队活动，一个个小节目像是绳子穿起的颗颗闪耀的珍珠，应该说这样的设计，是很具操作性、创新性的，使各个环节变得过渡自然、紧凑而又不零碎。

四、情景真实，注重自我教育

本次活动的情景均来自孩子自身或身边，他们自编、自导、自演，用一个又一个鲜活的事例教育着同学们，也感染着老师。他们学会了自爱、自信、自强，懂得了感慨、感动、感恩。

五、开展有序，展示良好素质

虽然这是孩子们第一次组织主题班会，却开展的井然有序。学生精彩的节目表演和活动能力感染了在场听课的许多老师，

很多老师都说听这样的课是一种美的享受。

六、教师点拨，彰显人格魅力

张老师没有过多地介入孩子们的“show”□引导、注视、欣赏着孩子的表现，最后用简短但精辟的语言点拨了这次活动。老师眼中有欣慰、欣赏、欣喜，她用倾心的话语寄托着对孩子殷切的期望，彰显着一位青年班主任的人格魅力。

可见，这是一节别出心裁且成功的主题班会课。然而，“白玉微瑕”。如果硬要找一点缺憾的话，我个人认为学生与学生之间的互动少了一些，可多增加一些讨论交流的环节，预设少一些，生成多一些，就更完美了。

人际关系班会总结篇八

班会流程：

一．（开始）以《母亲》、《懂你》作背景音乐，在乐声中开始，并引出第一个模块——爱。

二．（讲故事）一个关于父子之间爱的故事。

三．请同学们认真听故事，闭眼或沉思，回味冥思。同学发言，讲述自己身边关于爱的事情。

四．做“失去爱”的游戏：写出五个你最爱的人的名字□□tears□□天空之城》《秋日私语》的轻缓忧伤的旋律中，主持人讲述自己身边的往事，伴着低音，划去自己所爱的人你的名字。

五．同学们回想自己在游戏过程中的想法，所发出的感慨，说出自己的感情。

六.（进入梦想的模块）由詹姆斯猜猜猜游戏引出，关于詹姆斯、王宝强的梦想奋斗之路。

七. 请同学们发言，说出自己的梦想。（班主任发言开始）

拥有梦想是一件美妙的事情，有了梦想，就要奋斗实现。

八. 宣誓《奋斗》结束。

总结：

作为刚刚组建的新班级，本次班会还是成功的，内容充实、精彩，气氛高涨。

爱让我们成长，我们在爱中慢慢长大。在“失去爱”这一游戏和交流环节，班会到达了高潮，尽管没有高昂的声音，但真情表露使班会增色不少。轻缓忧伤的曲子本来就是引人流露情感的妙法，加上那一个个催人泪下的故事，使得这个没人做过不止一次的游戏流露出了以往所没有的真情，达到了前所未有的效果，这恐怕是出乎意料的。而高哲同学的发言打破了寂静，也打破了同学们心中所设下的防线。是的，我们身边有很多深爱我们的人，他们在无时无刻的关心我们，牵念我们，我们的好，我们的闹，我们的伤痛。胡须我们的不经意已深深刺到了他们，打他们一样以最好的笑容回馈给我们。大家在一起，好好幸福的活着，就是祝福。世界不是永恒的，既然会失去，就应该在失去之前学会珍惜。

【这辈子对自己好一点，因为这辈子不长，这辈子对身边的人好一点，因为有些人下辈子可能不会遇到】。

梦想是另一个永恒的话题，从孩提时代起，我们便有了梦，简单清纯的梦。到现在，我们依然有。我们拥抱着不同的梦想，或带有些许的浪漫，或代表远大的抱负，或想要飞天，或想去支教，或想做一名不平凡的农民，我们都有一盏明灯，

指引我们前行。我们可以变换梦想，但不可以没有梦想，不可以放弃自己的梦想。梦想与现实或许有差别，或许现实殊于梦想，尽管生活不是尽善尽美，但在你的努力之下，他们不会背道而驰。梦想是一种信念，带于你坚强，给予你力量。梦想是美好的。当然，如若只有梦想没有行动，那你的梦想对你来说除了浪漫，没有任何意义，只是一个看似美丽的肥皂泡。

【拥有梦想是一件美妙的事情，拥有梦想，我们就不会孤单】

爱与梦想，我们永恒不变的话题，爱是强大的力量，而梦想则是我们前进的方向，为爱与梦想，我们唯有奋力前行，才会更有意义，活得精彩。

奋斗！时光证明不朽，随心风雨同舟，大步向前走。

人际关系班会总结篇九

11月x日，我们班荣幸的邀请到我院副院长王教授给我们做主题班会。会上王教授精彩的讲解赢得同学们的阵阵喝彩。

记得刚开学的时候听到同学们说的最多的是对专业的失望，对未来的迷茫。因为生物医学工程美国发展较好，但中国只是刚刚起步。国人还不太了解这个专业，都担心四年以后没有出路。在班会的一开始，王教授就告诉我们在近几年，国内生物医学工程发展前景越来越好，也就形势一片美好。王教授告诉我们生物医学工程是一个交叉学科，它建立在电子信息基础上，是一门由理、工、医相结合的边缘学科，是多种工程学科向生物医学渗透的产物。它是运用现代自然科学和工程技术的原理和方法，从工程学的角度，在多层次上研究人体的结构、功能及其相互关系，揭示其生命现象，为防病、治病提供新的技术手段的一门综合性、高技术的学科。有识之士认为，在新世纪随着自然科学的不断发展，生物医学工程的发展前景不可估量。生物医学工程学科是一门高度

综合的交叉学科，这是它最大的特点。

王教授向我们讲解我们四年将要学习的科目，在大一大二时我们要学习数学，物理，电路等基础学科，只有把基础掌握住，才能在以后的道路上走得顺畅。大三时，我们将开始接触专业基础课，有信号与系统，电子与技术还有计算机技术，大四时开始全面系统的学习我们的专业课有数字信号处理与数字信息处理。王教授告诉我们虽然我们专业叫生物医学工程但与医学相关的科目很少，有解剖学和生理学。还有就是我校关于信息类的实验室较齐全，我们专业的专用实验室也正在建设中，预计明年就能完成。

在班会的最后王教授作为班级的名誉班主任向我们提出要求，明确的关键词，平白的话语让我们在心中默默谨记着这些要求。第一条：40个同学顺利毕业，无一退学，留级无法毕业的情况。第二条：刚进入大学的我们由于各种社团可能觉得太忙，但要忙的有收获，在这四年中无论做什么事，都要有目的。第三条：虽然我们是大一，但从现在开始就要树立好自己的目标，四年之后想变成什么养的人才，从现在开始就要有计划。第四条：四年中要学会自我学习，要有很强的自学能力。学习不能只要求60分，而且就算你的学习很好但你不会使用也是白搭。在学会知识的同时也要学会如何去应用知识。

在日益竞争激烈的社会，难道我们只要学习好就行了吗？王教授给我们作出解答，以后的日子里无论做什么事情，都要学会自信。做人要有一颗宽容的心。

在听完王教授的讲说之后，同学们少了对未来的迷茫，多了对生活的自信。