

最新情绪的班会的设计方案(通用6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

情绪的班会的设计方案篇一

为庆祝中国少年先锋队建队xx周年，全面贯彻落实党的教育方针，落实总书记对少年儿童提出“争当四好少年”的殷切希望和少先队第六次全国代表大会精神及县教育局文件精神。引导少先队员们继承和发扬少先队的光荣传统，激发他们的学习兴趣，丰富他们的课余生活，展示他们的精神风貌，增强他们的光荣感和自豪感。我校积极组织少先队开展“中国少年先锋队建队xx周年”主题队日活动。现将活动总结如下：

一、举行统一队日活动、开展入队仪式、进行礼仪教育。

xx月13日上午，通过少先队进行入队仪式活动，展示了少先队良好的队容、队貌、队风、队纪。不但激发了新生对加入少先队的愿望，而且让新生对少先队组织有了初步的认识。上午，我校少先大队认真组织新队员入队仪式，采用教师示范，学生一帮一的形式教新队员正确佩戴红领巾、敬队礼、唱队歌。

二、开展主题队会。

xx月12日下午各校还召开了展示少先队成长和努力方向的主题队会。

我校充分认识活动意义，高度重视文件精神，精心安排活动内容，积极组织学生参与。本次活动在我校领导的大力支持

下，在大队辅导员的积极配合和认真组织下，收到了良好的效果，取得了圆满的成功。真正意义上掀起了纪念少先队建队xx周年的热潮。

情绪的班会的设计方案篇二

“打开心扉，畅游爱的海洋”主题班会总结心理是人的思维理念，它即来自人的行为惯性累积，反过来又是人的行为指南。因此，心理产生任何的问题时，都需要我们每个人重视并且及时解决。此次“打开心扉，畅游爱的海洋”主题班会的目的就是为了让同学们能直面自己的心理问题，认识并解决它，做一名健康快乐的大学生。

- 1、进入大学，同学会认为大学和自己想象的不同，会产生失落情绪。
- 2、同学遇到无法解决的问题时，产生消极和自卑心理。
- 3、与同学相处时，不能正确处理朋友间的关系。
- 4、对自己的人生目标不确定，感到迷茫无助。

根据以上问题，我们为这次的主题班会设计了各种形式的内容，就是希望能够给同学们一个直面自己心里问题的机会，并且从中得到倾诉和放松。班会中，我们组织同学们做了游戏，游戏中大家都热情参与这个游戏不仅促进同学之间的友谊，更增强了我们彼此间的信任与合作。

通过举办此次心理班会，使我们内部合作更默契更团结，提高了同学们的协作能力、认知能力、交际能力，为日后班级管理奠定，也在活动中发现了同学们各个才华横溢，加强了同学们对心理知识的了解，提高同学的心理素质，健全了心理，对我们班级发展起到了积极的推动作用，为同学的将来发展打下了基础。许多同学都谈到这次活动让他们对整个班

级的认识达到了新的高度，对班级的以后是信心百倍，并表示将十分珍惜与同学相处的时光。

（一）进步：

- 1、组织和协调能力有了一定程度的提高
- 2、学会了适当的介入指导和鼓励
- 3、学会有意识地参与组织游戏
- 4、自我认知效果明显
- 5、为今后班级更加团结奠定了基础

（二）不足之处：

- 1、因为个别同学的请假或个别的原因没有及时的到达，而让他们错过了此次参与的机会
- 2、心理游戏由于活动规则的生疏，特别是“笑容可掬”游戏，效果不是太好。
- 3、心理测试题只能解决同学的某些问题，不是太全面。

通过这次心理健康主题班会，我们明白面对丰富多彩的大学生活，依旧会遇到一些问题，他们时刻牵绊着我们无法前进。可是这并不可怕，只要我们保持一个健康的心态，懂得自我调节和适应，我们明天会更加美好。

情绪的班会的设计方案篇三

一、活动主题：

懂得粒粒皆辛苦

二、题目：

爱惜粮食，节约粮食。

三、活动目的：

通过主题班会，使学生了解世界粮食问题的现状，粮食的来之不易以及粮食的可贵，进而养成爱惜粮食节约粮食的好习惯。

四、活动准备

- 1、确定男女主持人各一名。
- 2、确定诗歌朗诵以及讲故事的同学。
- 3、学生调查粮食浪费的情况。
- 4、学生收集珍惜粮食方面的诗歌以及故事。

五、活动过程

主持（女）：亲爱的同学们，你们好！“珍惜粮食，节约粮食”主题班会现在开始。

主持（男）：同学们，现在我们的生活水平提高了，生活条件也变好了，我们每天不愁没有饭吃，美味可口的饭菜再也不那么吸引我们了。

女：这使我们养成了浪费粮食的坏习惯。

主持（男）：所以，经过讨论之后，我们决定在全班开展“珍惜粮食，节约粮食”的活动。

主持（女）：我们先前已经让一部分同学做了许多关于浪费

粮食的调查，现在就请调查小组的代表跟我们汇报一下调查情况吧，大家鼓掌欢迎。

组员2：我们中国有13亿人口，虽然生活变好了，但是仍有38%的人在温饱线上徘徊。有部分人从市场上购买的食品中，大约有27%当作垃圾丢弃，其中仍可食用却遭丢弃的占18%，平均每人要丢弃他所购买的食品的四分之一。某慈善机构做了一项调查显示，只要回收到5%被丢弃的食品，就可以养活大约400万饥民，数量之大，实在惊人！

组员3：世界各国每年在生产和消费过程中损耗和浪费的粮食达13亿吨，相当于全球粮食产量的1/3啊！

组员4：但是，如果我们可以把节约的粮食捐给非洲或者朝鲜那些饥肠辘辘的人们，那么我们就可以救下那10亿多人的生命，小孩子们也不会活活地被饿死啊！

主持（男）：同学们听听这些惊人的数据吧！

主持（女）：如果每位同学都能做到节约粮食，珍惜粮食，我们也可以伸出我们的友爱之手，去帮助那些饥饿的人们！

主持（男）：下面请王菲菲同学为我们讲一个故事吧！

组员5：话说朱元璋皇帝的故乡凤阳，现在还流传着四菜一汤的歌谣：『皇帝请客，四菜一汤，萝卜韭菜，着实甜香；小葱豆腐，意义深长，一清二白，贪官心慌。』朱元璋给皇后过生日时，只用红萝卜、韭菜，青菜两碗，小葱豆腐汤，宴请众官员。而且约法三章：今后不论谁摆宴席，只许四菜一汤，谁若违反，严惩不贷。

主持（女）：听了朱元璋的故事，你有什么感想呢？谁来谈一谈？

同学1：朱元璋是个节约的人，就算是皇帝，他也不奢华浪费。

同学2：朱元璋不是小气，他这是为了节约粮食的表现。

同学3：就算我们现在生活条件变好了，但是也不应该浪费粮食的。

主持（女）：同学们，希望我们以后都能节约这来之不易的粮食，珍惜农民伯伯的艰辛，不要浪费这盘中餐。争做一个爱惜粮食，节约粮食的好学生好孩子。

主持（男）：现在请班主任给我们讲话。

班主任总结。

主持（男）：谢谢班主任的勉励。在以后的生活中，我们更要做到珍惜粮食，现在请同学们一起朗读《悯农》：锄禾日当午，汗滴禾下土，谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。

（班会在诗歌朗诵中结束）

情绪的班会的设计方案篇四

1、如何正确对待难免的烦恼，调整自己的情绪，做自己情绪的主人。

2、清理并表达自己的情绪体验。

讲故事、诗朗诵、小组讨论、交流，学生发言。

1、重点：让学生知道对付挫折、困难，消除不良情绪的重要性并能采取的积极措施。

2、难点：如何引导学生进行合理调节心态，做积极乐观的人，

做生活的强者。

- 1、让有关同学准备一些节目。
- 2、教师事先准备好事例。
- 3、请同学准备一些自己的亲身经历。
- 4、邀请有关家长参加。
- 5、音乐磁带、录音机。

(一)引入课题：

1、主持人：

(学生甲、乙)亲爱的同学们，不知不觉我们已经十四五岁。

(甲)十四五岁，如花似锦的年华，充满着多少青春的渴望。

(乙)十四五岁，如诗如画的岁月，到处是欢歌笑语。

(甲)我们拥有美丽的青春。

(乙)我们拥有灿烂的青春。

(甲、乙)但是青春路上也充满着坎坷。

师：两位同学说的真好。人生不如意之事，十之八九。每个人都会在不同的时候遇到这样或那样的困难。那么我们将如何面对？就让我们在这节课中来寻求答案。(宣布班会开始)

2、主持人：

(甲)期中考试结束了，你考得怎样？

(乙)嘿，别提了，我进考场前是充满信心，可是一进去一紧张把老师讲的给全忘了。

(甲)我是挺自信的，进了考场也很轻松，成绩吗，还是令人满意的。不知道同学们在这次考试中有什么不一样的心情，让我们一起来交流一下，好不好?(同学来谈谈这次期中考试前后他们的情绪状态。有积极和消极)

师：刚才同学们把考试中的所想所感说了出来，非常好。其实面对考试产生紧张不安的情绪是非常正常的，不过，在这里我要告诉大家，不能过于焦虑，如果你一直保持高焦虑，以至于心烦意乱，那么你将会和好成绩无缘；反之，如果你是以无所谓态度去面对这次考试的，也就是说你一直保持低焦虑，那么等待你的也只有是失败了。我们需要的是中等焦虑，有了这样的心态，才能在考试中助我们一臂之力。

3、师：以上我们把这次期中考试的情况谈了一下，接下去老师想让同学们分组讨论平时有没有过其它使自己情绪极为消极的事。可以是社会上、学习上和生活上的等等。

(组织小组讨论，同学自由发言)

a.爷爷去世时，没有在场。平时爷爷对自己疼爱有加，非常的难过。

b.念小学时出了车祸，在床上躺了三个月。

c.七年级时成绩都能名列第一，可是后来几次的情况非常糟糕，情绪很差。

d.家里父母有矛盾，不和睦，使自己心情很不好，学习也受到影响。

4、师：刚才同学们都能够畅所欲言，说出了自己的亲身经历。

那么面对这么多的困难我们是怎么解决的呢?(请同学谈谈你对摆脱困惑，做了哪些积极的措施。老师在旁指导)

a.爷爷生前最希望的是我的学业取得进步，好好学习是对爷爷最好的安慰。

(师：说得真好，家长十分关心我们的学习，努力、认真也是我们孝心的体现。)

b.在我卧床不起的这些日子里，父母和朋友给了我巨大的帮助，使我有决心战胜困难，重返课堂。(师：你能从消极的情绪中摆脱出来，这一步迈得真漂亮，我们为你骄傲。掌声!)

c.成绩退步了这么多，我并没有气馁。我开始在自己身上找原因，总结失败的教训，同时也告诉自己，我行。现在我要告诉大家我又进步了。(师：你是一个勇敢的孩子，胜不骄，败不馁，很值得我们全体同学学习，把你的宝贵经验传授给大家，好不好?)

d.爸爸和妈妈吵架其实我也有点责任，事后我们三个人一起平心静气地谈了，结果什么事都没了。那天我真感到长大了不少。(师：老师真为你感到高兴，你确实确实长大了。我们说不是一家人不进一家门，家是我们每个人永远的港湾。如果家里人闹了矛盾，我们孩子起的作用可不小，千万别小看了自己，做好调解员的工作，可以吗?)

5、师：面对困难，烦恼和不安，合理及时地调节自己的情绪是十分正确的，也是非常有必要的。教师刚才和同学一起交流时就听到了一位同学的苦恼，我们一起来帮她解决，怎么样?这位同学上来吧。

学生a□我和周君是从小学上来的好朋友，可是上个星期为了作业的事情闹误会，到现在还没讲清楚，希望同学们能帮帮我，我现在真难过。

师：怎么样，这个忙咱们帮一下吧。我们让周君同学也上来吧。

学生

b□我的心里也不好受，不知道怎么开口。上星期三我作业不清楚就打了个电话给她，结果她说错了。第二天就被老师批评，一肚子怨气就全撒在她身上了，趁今天这个机会我要向她认个借，是我不对。

学生a□你这么一说，我也有不对的地方，早一点和你谈谈，彼此交流一下就不会有这些烦恼了。

6、师：同学们，让我们为她俩的和好如初鼓掌。（掌声）我们刚才说了那么多，下面让两位家长来谈谈他们的看法。（略）

7、师：（出示幻灯）介绍几种合理调节情绪的方法。

强制压抑；转移回避；合理宣泄；幽默解嘲；自我安慰

理解宽容；极力进取；调节目标；改变认识；助人奉献

同学们如果有其它的好办法一起交流。

（二）深入主题：

1、主持人：（甲）同学们，只要我们有决心，并且找到适合自己的方法，我们最终是能够战胜消极情绪的。

（乙）我们会做一个自我调节，能战胜自己的聪明人，你们说是吗？那么，在我们的周围就有许多虽然受不幸，但却百折不挠的人。他们给我们很多启示：

播放音乐《命运交响曲》请同学讲贝多芬的故事：

世界伟大的音乐家——贝多芬一生创作出大量流传千古的交响乐，被后人夸为“交响乐之王”。然而，他的一生充满了痛苦：父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福。正当他步入创造力鼎盛的中年，又患耳疾，双耳失聪。然而，他顽强地战胜了命运的打击，他大声呼喊：“我要扼住命运的咽喉，它决不能把我打倒。谁想收获欢乐，那就得播种眼泪。”

2、贝多芬的成功，对于我们有怎样的启发?(讨论)

3、老师对这次班会做总结：我们的学习道路还很长，我们的生活道路还刚刚开始，希望同学们能够合理调节自己的心态、情绪，确定目标，树立信心，抛弃不正确的认识，多和同学相互交流，取长补短。不能自暴自弃，以理智战胜不良的情感反应，以理智调节自己的学习生活。去面对人生的酸、甜、苦、辣。做一个强者。

4、齐唱《幸福拍手歌》宣布本次班会结束。

情绪的班会的设计方案篇五

一、活动目的：

为了使全体教职工及幼儿了解地震发生时的应急避震知识，掌握应对地震发生时采取的防护措施和方法，最大限度地降低地震带来的损失，从而提高全体师生对各种突发事件来临时能做到紧急避险、懂得自救自护的能力。

二、活动准备：

地震、地震后图片；地震中视频动画，震后现场；救生物品。

三、活动过程：

(一)向幼儿讲解地震的有关知识

出示图片，让幼儿观察图片中的现象。

- 1、图片一：人们和房子是怎么了?(房子都倒了，还有许多受伤的人)
- 2、图片二：想一想，发生了什么事?(地震了)
- 3、图片三：人们都怎么了?(有的被埋在房子下面，还有的受伤了)
- 4、如果你遇到了这样的事情，你会怎么做?(赶紧跑、找个地方躲起来、打电话等等)
- 5、结合地震动画，让孩子更加形象的观看到地震造成的危害，以帮助加深幼儿理解。

教师小结：当我们遇到地震的时候，首先不能害怕，要知道地震是一种自然现象，是地球内部缓慢积累的能量突然释放一起的地球表层的震动，在一些被人们经常开采的脆弱地方就会发生破裂，使地表下降，就会形成地震。我们要静下心来对待，及时做出正确的反应，躲避到空地或是紧贴墙根，等主震过后，赶紧撤离到空地去以防余震带来的伤害。

(二)向幼儿传授有关防震、抗震、减灾的知识和方法。

1、教幼儿掌握一些地震的前兆。

地震是一种自然现象，科学发展到今天，科学、准确的预测地震，仍然是一个世界难题。但地震是有前兆的，由于地球内部发生相对运动和变形引起地面的微小倾斜和地下电流、地磁场等等发生异常变化，动物们有异常反应，也会出现地光、低声、天气异常等现象。让人们了解、掌握这些来自自

自然界、动物界以及需要一起才能测出的异常现象，是很有必要的。

教师还可组织幼儿观看测震仪器或是找相关人员给孩子们讲解这方面的姿势和内容。

2、教会幼儿避震的有关知识

过去发生地震时，除了建筑物倒塌给人们带来的危害之外，有的是因为人们恐慌、不知所措，或是你推我挤、争相外逃，有的甚至贸然跳楼，以致摔伤、磕伤、或是踩伤。汲取以往的经验，为了避免不必要的伤害，有必要向幼儿进行这方面的教育。可分为以下几方面：

(1)、在幼儿园中怎样避震：

不要恐慌，听老师指挥。迅速抱头、闭眼，躲到各自的桌子下。如果位z靠近门口且门外地处宽阔地带，可迅速跑到室外。可就近躲到空间狭小的并有管道支撑的房间，如：洗手间、厕所。在操场或是室外时，可原地不动蹲下，双手护住头部。注意避开高大的建筑物或是危险物，不要回教室。

(2)、在家庭中怎样避震：

地震预警时间相对短暂，室内避震更具有现实性，房屋倒塌后形成的三角空

间，往往是人们得以幸存的相对安全的地方，可作为避震空间。主要是指大块的倒塌体与支撑物构成的空间。

(3)、在户外怎样避震：

远离高大建筑物，迅速蹲下，用胳膊护住脖子和头部。

四、幼儿交流总结：

如何防震、避震、减灾。

五、参加幼儿园防震演练。

时间：5月11日下午路线：东楼梯至户外操场

参加人员：大一班全体幼儿

情绪的班会的设计方案篇六

为切实增强学生安全防范意识，避险能力和诚实守信的品质，保障学生安全和提高大学生的基本素质，我班召开了一次以“安全诚信”为主题的班会。这次班会由班主任作讲话，同学们踊跃参加。

期末考试和暑假转眼即来，为了我们安全，健康，愉快的度过本学期在校的余下时间以及假期，班主任针对当前大学生的一些具有危险的行为和考试作弊问题进行了讲诉，引导同学树立正确的安全防范意识和遵守校规校纪意识。

这次班会主要强调了以下几点：

1、思想上时时讲安全，事事重安全。我们在工作学习中不能掉以轻心，不能麻痹大意，要警钟长鸣，长抓不懈，确保自身安全。

2、宿舍安全。我们仍要看到我们的宿舍仍存在不足之处，夏天的到来，伴随着许许多多的蚊子出现在我们的夜晚，点蚊香可能成为宿舍火灾之源。宿舍的同学已经装备电脑等用电器，做定时线路电源等方面的安全检查。我们会在以后的班会上不时提醒同学注意宿舍个人财务安全，提醒同学对自己重要物品如身份证等不时检查。

3、校园安全。由于我校人口密度较大，车辆路上行进不便，提醒同学在校园行走注意避让车辆。

4、校外安全。夏天大多数有雷雨天气，会上提醒同学们注意避雷，注意不能躲在树底下等一些危险地方避雨。还提出夏天比较热，注意不能去河流游泳等一些安全问题。

5、考试诚信问题。会上班主任主要强调了现在一些同学平时不努力学习，考试靠作弊过关。警告那些同学别做出那样的行为，并且切实举例说明作弊的一些严厉惩罚。强调作为当代大学生要有诚实守信的品行，要提高大学生的素质。

这次班会让我们掌握了更多的安全，诚信知识。通过这次班会同学们认识到安全诚信的重要性。相信，通过大家一起努力，一定会创造一个和谐安全，诚信的学习氛围。