

# 昨天今天明天班会教案(汇总9篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

## 昨天今天明天班会教案篇一

青春的我，总是用一种豁达的心去经营那片属于我的天空。于是，有人说我很洒脱，我没有烦恼，就是有，也会一笑而过；我没有心事，就是有，哭过之后，还是笑的那么灿烂。真的，我真的希望自己那么洒脱，那么豁达，可以哭过，笑过，一切就转眼而逝，不曾留下痕迹。

等了两年，没有结果，音信全无。可是，没有放弃，依旧去等。去等一个已经知道结果的人。不为别的，只是希望，那句话，那句拒绝的话从她口中说出，清楚的说出。

原来，我不潇洒，因为我走在青春里。青春，原来不潇洒。青涩的年华。

2

青春的梦，就如满天的繁星炫目灿烂，可是真正实现也就是那有数的几颗流星而已，而且还需要自己把握。

于是，青春就成了一个谜，去猜测、去践行、去付出、去努力。青春总是要经历伤痛，伤痛过后，哭了，醒了，才发现自己已经不再是一个谜。

青春的梦，总是那么难寻，于是青春中有太多希望，也有太多失望。不过还好，失望，总是比希望少一次，这就是青春。

### 3

青春是一个人的抉择，有人选择了将就的青春；有人选择了执着的青春。

或许，将就的青春有甜蜜，没有伤痛，将就的青春铸就了将就的人生。人生路上，因为将就少了许多磕磕碰碰。

可是，直到老了，才发现，自己原来一直活在一个影子，众多人的影子里。

或许，执着的青春，会磕碰的破破烂烂，路上总要泪水去铺垫，风景总要用那颗残破的心去欣赏，心中的爱，只有默默，默默地等待与期盼。

执着的青春，铸就了执着的人生。直到老了，发现自己站得还是那么直，和20岁时一样。

### 4

青涩年华的我，总会在流星下许下太多关于她的梦。总希望，一个个去实现。青涩的年华就在这些梦里，期盼的梦里，想象中度过。

后来再回忆，觉得这些梦是那么的可笑，可是又突然笑不出来了，现在的我还会在流星下许下那些看似稚嫩梦吗。

后来，那些梦，被无情的时间冲淡。或许，脑际中还会有那曾经许下梦的情景，还会有那些想象的梦痕。只是，再也不会去许那青涩年华的梦了。

青春，总是过去之后，才发现那么美好。哪怕青涩、痛苦、伤心，可是依旧无法掩盖她的美好与多彩。

## 昨天今天明天班会教案篇二

青春是一段独特而宝贵的时光，初中生活是我们青春的起点。为了让我们更好地度过初中岁月，学校开设了青春讲堂，为我们传授珍贵的人生智慧和经验。在这次青春讲堂中，我受益匪浅。以下是我对这次讲堂的体会和感悟。

首先，青春讲堂让我们明白了人生的价值观和目标。在讲堂上，讲师通过引导我们思考问题，分享他们的人生经验和成功故事，帮助我们认识到每个人都应该有自己的目标，并为之努力奋斗。我们年轻人在这个阶段往往对人生充满迷茫，不知道自己想要什么，也不知道该如何努力。但是通过青春讲堂，我明白了人生的真谛在于追求内心的真正热爱和梦想，并为之努力向前。

其次，青春讲堂教会了我们如何应对各种困难和挫折。我们都知道，青春期是一个充满变数和挑战的时期，我们面临着成长所带来的各种困惑和挑战。在讲堂中，讲师以生动的语言和真实的案例，告诉我们困难和挫折是成长的特点之一，不可避免的。他们鼓励我们勇敢面对困难，坚持不懈地追求自己的目标，用积极的心态去面对一切挑战。通过听他们讲述自己战胜困难的经历和方法，我深深感受到了挫折不可怕，重要的是如何去应对和克服。

第三，青春讲堂教会了我们如何与他人相处。青春期是人际关系发展的关键时期，我们面临着与同学、老师和家人之间的各种关系。在讲堂中，讲师重点强调了尊重和理解的重要性。他们告诉我们，只有尊重他人，才能赢得他人的尊重。只有理解他人，才能建立良好的人际关系。通过一系列的案例和互动活动，我们明白了理解别人的感受和关心他人的重要性，学会在与他人交往中做到真诚和大度，养成和睦相处的习惯。

第四，青春讲堂让我们明白了努力和坚持的重要性。在学习

与发展的道路上，困难时刻屡屡出现，挑战在不断增加。但是在讲堂中，讲师告诉我们只要我们努力和坚持，就一定会取得成功。他们通过怀疑式思考和鼓励式语言，激励我们相信自己的能力和潜力，在困难面前坚持不懈，不轻易放弃。通过听他们的故事和励志语录，我明白了只要有梦想，就要为之奋斗，只有坚持不懈，才能跨越困难，达到目标。

最后，青春讲堂启发了我们积极面对人生，充分发挥自己的潜能。在讲堂上，讲师引导我们思考人生的意义，激发我们发现自己独特的之处和爱好，并为之付出努力。他们告诉我们只要不停地探索和实践，我们一定能发现自己的潜能，并在实现自我价值的道路上走得更远。通过听他们的讲述和思考自我，我明白了只要有目标和努力，我们每个人都有能力成为自己想要成为的人。

总之，初中青春讲堂是一次宝贵的学习机会，让我们从中受益匪浅。通过青春讲堂，我们明白了人生的价值观和目标，学会了如何应对困难和挫折，学会了如何与他人相处，学会了努力和坚持，还启发我们积极面对人生，发挥自己的潜能。这次讲堂不仅是对我们的人生有益的指导和引导，也是我们成长道路上的宝贵财富。我将牢记讲堂中的教诲，努力学习，为实现自己的人生目标而努力奋斗。

## 昨天今天明天班会教案篇三

青春这两个字，在雪小禅的随笔里很时尚，很净洁，很柔韧，很透亮，很盈满，很气色，很较劲，很毒性，很变数，很脆响，很物欲，也很诡秘，写家没点颠覆的意识，没点各色的功夫，还真不好拿捏呢，难怪雪小禅感慨：“青春，没有来得及厌倦，一下子，刷，过去了”。

写过《无爱不欢》、《烟花乱》、《刺青》等大部头言情小说的雪小禅，已有了大陆琼瑶的誉赞，除了长短小说，她的随笔散文集，也是一本接一本本地往读者眼前送啊，该算是一

个把玩青春的顶尖高手了！

雪小禅对叙述青春，一直着迷，感觉在她心中，以及文字里，那些晃动的青春人物，时时像一头小兽，无理地来，无由地去，任性冲撞，啃咬抓挠，留下一道道孤凉痕迹。雪小禅承受着并感激着，因为这痕迹经湿润，经抚摸，经晾晒，经筛编，最终收缩成一颗颗怀念青春的结。这些结薄凉，缠绕，迷乱，温情，悬挂在她命运的桅杆上。

其实，对于青春各种滋味的捕获，雪小禅靠的不是咀嚼，而是怀旧。

在《我为了我》这本随笔集里，雪小禅把言语青春的视角，置放在了怀旧点上，利用怀旧赋予文本的空间，把昨天前天，乃至今天的青春冷热，损伤磨擦，适度挑开一段距离，用沉淀的怀旧心境，作为叙述的基调，容静止的动态，把飘飞的固定，按住一道可以对接心情的时光的影子，让她叙述中的青春感伤，不再过分飘摆摇移，让读者尽快流出泪水，浸泡她青春里讲诉的妖色，痛感，细柔，迷惑，别情，以及汇合那一杯至今等人来饮的红酒，等人抚慰的那一个午后，无力抵达彼岸的某个诺言！

雪小禅的青春结，已经在告诉人们，青春短暂，青春易折，值得怀旧。青春是一个人生命中，不可复制的一段玄妙时光；青春的血腥而热，青春的泪涩而甜；青春的阴谋与期待，无论成败，都如歌如画；青春是一个生命过程中的一道轰响的闪电！

青春一旦划过人们的肉体，就难免让一颗颗为成熟而劳累的心去怀旧。

怀旧青春，对一个青春不再的生命来说，无疑是对自我的'深度解读，也是对自我的精心触摸，更是对自我的再度给予。雪小禅懂得在怀旧青春中，怎样抹去人生的一些疲乏，怎

样添增命运的一份暖色。

在雪小禅的《我为了我》里，怀旧的另一层含意，也许还是一条让她走进自我青春私密的小路，幽雅，景致，缠绕，放心，路途中她把一个远的我与一个近的自己；把一件模糊的往事与一个清晰的画面叠加交出，并会入木三分地告诉你：“有毒的东西总是让人迷恋”；“男人的孤独，是剑的孤独，是石的孤独，硬，而且，凉”。

怀旧的心态，任性的感悟，冒险的倾吐，都给了雪小禅超强的审视青春的能力，以及层层剥离青春的耐心，直至骨感！

## 昨天今天明天班会教案篇四

近年来，随着社会的发展和教育的改革，初中青春讲堂成为了学校教育的重要内容之一。在这个具有开放、自由和激情的讲堂里，学生们得以了解身心发展、价值观塑造和人生规划等重要内容。在学习过程中，我不仅获得了诸多知识，而且对人生有了更深刻的理解。下面，我将从五个方面来分享我的初中青春讲堂心得体会。

首先，初中青春讲堂提高了我的情商。在这里，老师们教给我们如何正确表达情感、如何理解他人、如何处理人际关系等情商知识。通过实际案例分析和角色扮演，我逐渐学会了站在他人的角度去思考问题，变得更加为他人着想。我明白了情商可以帮助我们更好地与他人相处，培养良好的人际关系，这对于我将来走向社会非常重要。

其次，初中青春讲堂增强了我的自信心。在青春期的我们，常常感到自卑和不安。而通过参加讲堂，我逐渐认识到自信心的重要性。在讲堂中，老师们鼓励我们勇于表达自己的观点，鼓励我们敢于面对挑战。通过参与辩论和讨论，我逐渐提升了自己的口才和表达能力，增强了自己的自信心。我明白了只有积极面对挑战，勇于尝试，才能真正发掘和发展自

己的潜力。

第三，初中青春讲堂拓宽了我的视野。在课堂上，老师们给我们推荐了很多优秀的青春励志故事和经典文学作品。通过阅读，我了解了更多的人生哲理和人生经验。这些故事和作品打开了我心灵的窗户，为我指引了前进的方向。我明白了人生没有捷径可走，只有付出努力和拼搏，才能实现自己的理想和目标。

第四，初中青春讲堂培养了我的领导能力。在讲堂中，老师们鼓励我们积极参与各种活动，担任班级的各种职务，让我们锻炼自己的领导能力。通过组织和协调，我逐渐学会了团队合作和管理技巧。我明白了一个领导者需要具备包容、沟通和激励的能力，只有成为一个优秀的领导者，才能更好地为集体和他人服务。

最后，初中青春讲堂为我树立了正确的价值观。在这里，老师们教给我们真、善、美的理念和个人责任的重要性。他们告诉我们要尊重他人、关心别人、帮助他人，并加以实践。通过实际行动，我逐渐明白了一个人只有具备高尚的品质，才能成为一个合格的公民和一个有意义的人。我明白了在每一个身边的小事小情中，都可以体现自己应有的责任和担当。

通过参加初中青春讲堂，我不仅学到了知识，更重要的是在这个过程中，我得以深刻认识自己和人生的意义。初中青春讲堂不仅开拓了我们的视野，提高了我们的情商、自信心和领导能力，更塑造了我们正确的价值观。讲堂是我人生中宝贵的经历，也是我成长的重要的里程碑。我相信，通过初中青春讲堂的学习和实践，我将能够更好地面对挑战，追寻自己的梦想，成为一个有担当、有责任感的人。

## 昨天今天明天班会教案篇五

初中青春讲堂是我们初中生活中一次非常宝贵的经历，通过

这次讲堂，我不仅学到了许多有关青春期健康成长的知识，还获得了许多珍贵的人生智慧。下面将从心理健康、人际关系、学业压力、自我认知以及未来规划五个方面，总结一下我的心得体会。

首先，初中青春讲堂给了我很多关于心理健康的启示。在讲堂上，给我们讲解了如何正确对待自己的情绪变化和压力。不要把负面情绪闷在心里，要勇敢地表达出来。这让我明白，开朗乐观的心态对于心理健康是很重要的。同时，讲堂还告诉我们如何正确调节自己的情绪，比如通过听音乐、看书或者运动来放松自己。这些方法我之前也听说过，但在讲堂上听到后觉得比较有说服力，于是我在生活中也开始尝试这些方法，感觉效果不错。

其次，初中青春讲堂让我明白了人际关系的重要性。讲堂上告诉我们与同学和老师要建立积极的互动关系，要学会与人相处。班级里同学之间的合作关系是非常重要的，互相之间要团结友爱，互帮互助。在讲堂上，我们还学到了一些沟通技巧，比如如何有效地倾听他人，如何表达自己的想法。这些技巧对于我们未来的学习和工作都有着重要的意义，我会在以后的生活中多多运用。

再次，初中青春讲堂为我提供了有效应对学业压力的方法。在讲堂上，我们了解到每个人在学习上都会遇到困难和挫折，但关键是要怎么应对。让我印象最深的是，讲堂上告诉我们不要过分追求完美，要学会放手。我之前总是追求完美，对自己有很大的要求，但这往往只会给自己带来更大的压力。现在我尝试放松自己，不再对成绩要求过高，同时也更加注重学习过程中的快乐和收获。

第四，初中青春讲堂加深了我对自我认知的理解。在讲堂上，我们进行了一些有关个人价值观和自我认知的探讨。我明白了自己的优点和缺点，并且学会用积极的心态看待自己。通过对自己的深入了解，我更加明确了自己未来的发展方向和

目标。我相信只有了解自己，才能更好地发挥自己的优点，努力改进自己的不足。

最后，初中青春讲堂让我开始思考未来规划。在讲堂上，我们讨论了人生的意义和目标，引导我们思考未来的职业选择。通过和同学们的交流，我对自己的兴趣和潜能有了更多的了解。我开始考虑未来想要从事的职业，并且着手规划未来的学习和发展道路。

总而言之，初中青春讲堂是我初中生活中的一次精彩经历。在这短短的几堂课中，我不仅学到了许多有关青春期健康成长的知识，还获得了宝贵的人生智慧。通过对心理健康、人际关系、学业压力、自我认知以及未来规划的思考和实践，我对自己有了更多的了解，也对未来充满了信心。我相信这次讲堂对我人生的发展将产生重要的影响，我会珍惜这次机会，更加努力地追求成长。

## 昨天今天明天班会教案篇六

这是一个假日里阳光明媚的早晨，宿舍窗外的杨树还没有发芽，一群同树干颜色一样的小鸟愉快的唧喳着，或三三两两，或成群结队的，像是在背单词，又像是在斗地主。

不晓得它们是何时起的床，也不晓得它们又将在何时睡去，只能看见它们当下的忙碌，或兴奋，或激动，一副精神饱满、神采奕奕的样子。据说，早些年，它们还被列入“四害”扫荡过，可此刻，它们的笑容，依旧灿烂，唱着，跳着，似不知疲倦似的。

它们该是鸟中的平民，居所简陋，甚至在屋檐、墙缝或草丛里就凑和了；衣着朴素，更不浓妆艳抹，甚至一生都只穿着那套浅褐色的工作服；家庭和睦，说笑，嬉闹，甚至孵卵，都要夫妻轮流；工作努力，觅食，筑巢，甚至还要为每年两三窝的子孙购车、置房；性格倔强，除“四害”，没能击垮

它们，撒农药，没能将它们逼上绝路，甚至在屠格涅夫的小说里，它们的勇气都能把猎狗吓跑。

但我仍能清晰地听到它们唧喳的声音，转瞬，它们又活跃在了枝头，似乎更多了，也更加欢快！

阳光，沿着窗框，斜洒进来，温和，且温暖，把我书桌上的台历都唤起了几分生气。二月，虽不妖娆妩媚，也没了冰天雪地，但这恬淡宁静委实让人不得不提。我把换下的衣服一股脑的塞进洗衣机，任它随意的转着，刚泡好的咖啡此刻虽已没有了腾腾热气，但香郁依旧。我把专为跑步添置的p3挂到脑后，拿了本郭子鹰或是小鹏的游记摊开翻阅，已忘记了上次读到哪里，或者这根本就无所谓，一股“身未动，心已远”的纯粹已悄然漫步，如许巍的“很多事来不及思考，就这样自然发生了，在丰富多彩的路上，注定经历风雨，让它自然而地来吧，让它悄然地去吧，就这样微笑地看着自己，漫步在这人生里”让往事悄然的去吧，只留下清澈的心，虽然我们的年华正随着时光长河旁那株叫做岁月的小/老树，一同成长/老去，但我始终在努力坚持着那份青春的懵懂，我还为自己编织了诸多这样那样的梦想，虽然有些已随岁月远去，甚至没有留下丝毫的痕迹，但我依旧相信我们终将枝繁叶茂，无论有怎么样的`艰难、曲折，何等的狂风、暴雨。

在不知不觉的一瞬间，我的脑海仍会泛起几圈漪涟，或回忆，或憧憬，也难免不会撞见你满是笑容的脸庞，或许我依旧激动的不知所措，或许不自禁的我也会微微的扬一下嘴角。虔诚的忘了幼稚，只管认真的去体味缤纷的过往，真实的生活。

不论曾经，将要，还是正在，不论在字里行间，嘴角耳畔，还是包裹行囊，青春始终在我们左右并且被我们左右或左右着我们，清澈，爽朗。

虽然只是个短短的周末，哪怕只是片刻的宁静，我们却始终不忍错过，就让我们睡个自然醒吧，就别让我们喝点儿小酒

还提心吊胆的了吧，虽然我们的工作，没有像恶搞《大腕儿——如何做个优秀员工》那样，加班加到一点都不好意思跟老板打招呼，鞍前马后，卑躬屈膝，但我们也确实没能摆脱呼之则来、挥之则去，住集体宿舍、吃大锅食堂的尴尬。

## 昨天今天明天班会教案篇七

### 第一段：中青年的定义和重要性（200字）

中青年是指年龄在35-50岁之间的人群，这个阶段是一个人生活的黄金时期。中青年代表了一个国家的未来和希望，他们是社会各个领域的中流砥柱。对中青年而言，他们既承担着家庭的责任和压力，也承担着社会的期待和责任。因此，中青年的心得体会对于他们自身的成长和社会的发展都具有重要意义。

### 第二段：工作与生活的平衡（200字）

在中青年这个阶段，工作和生活的平衡是一项重要的挑战。对于职业人士而言，工作往往占据了大部分的时间和精力。然而，为了实现更好的生活质量和幸福感，中青年必须学会平衡工作和家庭的关系。我们可以通过规划时间、提高工作效率、培养爱好等方式来实现工作与生活的平衡。只有在工作和生活之间找到平衡点，中青年才能在家庭和事业两方面都获得满足。

### 第三段：自我成长和学习的重要性（200字）

中青年时期是一个人积极成长和不断学习的阶段。随着社会的快速发展和科技的迅猛进步，中青年必须不断学习新知识和掌握新技能才能适应新的环境和挑战。同时，中青年也要关注自己的个人成长和提升，培养自己的领导能力、沟通能力和创新能力等，以应对工作和生活中的各种问题和挑战。只有不断学习和提升自己，中青年才能在职场和社会中立于

不败之地。

#### 第四段：家庭责任和人际关系的处理（200字）

中青年时期，家庭责任和人际关系的处理是一项重要的任务。作为家庭的中流砥柱，中青年需要承担起家庭的责任和义务，关心父母和子女，给予妻子或丈夫充分的关爱和支持。与此同时，中青年也要处理好各种人际关系，包括与同事、朋友和社会各界的关系。通过真诚待人、尊重他人和懂得协调等方式，中青年可以建立良好的人际关系，为自己的成长和事业发展提供有力支持。

#### 第五段：积极心态和人生的乐趣（200字）

中青年时期，拥有积极的心态和发现人生的乐趣非常重要。无论是在工作还是生活中，中青年都会面临各种挑战和压力。积极的心态可以帮助他们以乐观的态度面对困境和问题，并从中获得成长和启发。与此同时，中青年也应该懂得享受生活的乐趣，通过培养兴趣爱好、与家人朋友相处和关注自身的身心健康等方式，感受生活的美好和快乐。

总结：

中青年时期是一个人生活的黄金阶段，他们承担着家庭的责任和社会的期待。因此，中青年的心得体会对于他们自身的成长和社会的发展都具有重要意义。在中青年这个阶段，我们应该努力平衡工作与生活，不断学习和提升自己，处理好家庭责任和人际关系，保持积极的心态并享受生活的乐趣。只有这样，我们才能在事业和生活中取得更好的成绩和更大的满足。

## 昨天今天明天班会教案篇八

有人说，等待是生命的春天，行动是人生的花季；等待是一

个梦，行动是一首诗；梦里有彩虹，诗里有阳光。是的，我们说温馨叫花季，雨天叫雨季，当青春有了深沉的表情，那就叫成熟。少年时光，青春梦里，盛放于生命书页里的是如花的海洋。昨夜依稀，海棠依旧，那圣洁的仰望是刻划在童真时空里的定格。流年似水，沉淀在岁月里的有青春淡淡的苦涩，更有溶溶月光里散发的缕缕馨香。也许，青春真的是道明媚的伤痕。

时光似一支离弦的箭，夕阳再美，可终究也得湮没于深深的地平线下，是夜吞噬了大地妈妈的风韵，划下的是一道道淡定的弧线。仰望苍穹，感叹人生渺茫，青春易逝。在这冰冷的秋雨之夜，就连苍天飘落的都是些许的苦魂之泪。

问世间青春为何物，只叫人流年感怀。

朋友，果实如不容忍花瓣凋零，就无法成熟；寒冬不容忍温暖，就无法换来季节的轮回；成功不容忍失败，就无法寻得突破和转折；青春如不容忍淡淡的苦涩，就很难品味出人生的韵味。苦涩的青春仍是青春，含泪的笑仍是笑，只要心中充满希望，即使在阴雨天里，也能看到那灿烂的阳光。

平淡的人生无味，苦涩的青春芬芳。

在走过的人生岁月里，无怨、无悔

## 昨天今天明天班会教案篇九

每个城市都会有一些大大小小的中青旅，那么你们还记得哪些关于中青旅的广告词呢？下面是本站小编带来关于关于中青旅的广告词的内容，希望能让大家有所收获！

1. 重庆青年国旅，让旅行变得回味无穷。

2. 寻千山，看美景，有你就好!
  3. 商务通天下，快乐伴君游。
  4. 游世界，从这里起步。
  5. 好男儿旅在四方!
  6. 好马配好鞍，青年爱江山。
  7. 旅行踏新途，世界任我游。
  8. 让您的旅行充满温馨和快乐。
  9. 寻梦之旅，自在游我。
  10. 让您体验真正完美的旅行。
  11. 重庆青旅，您的旅行伙伴。
  12. 跟团旅游，我定重庆青年国际旅游社。
  13. 梦想无限，踏遍全球!重庆青旅愿做您的千里马!
  14. 国际旅游哪里去?青旅让您随心意。
  15. 商务旅行，观光未来。
1. 人在旅途，就让重庆青旅伴您度过青葱岁月。
  2. 投身自然，感悟世界，尽在重庆青年商务国际旅行社。
  3. 青旅伴您去旅行，一路快乐一路情。
  4. 世界“游”有更精彩。

5. 放飞青春，畅行世界。
  6. 携手国旅，畅游天下。
  7. 青春心动，年华爱行。
  8. 至尊之旅，游品天下。
  9. 展青春风采，看精彩世界。
  10. 同一个世界，不同的风景。
  11. 自然风光尽眼前，风情国土展未来。
  12. 展现青春活力，畅游世界美景。
  13. 青年商旅，青春与梦想同行。
  14. 牵青旅之手，与快乐并肩。
  15. 旅游愉悦，心情舒畅，青年帮你实现。
  16. 因为年轻，所以我们愿意在路上。
1. 我们的服务，将使您的旅行获得满分。
  2. 精彩风光看这里，相约青春天下旅。
  3. 青年有为商务随，国际旅行诚信陪。
  4. 踏上青春的旅途，放飞青春梦想。
  5. 风景千变，我心不变。
  6. 天下行，青旅情。

7. 以诚相许，重庆青旅。
8. 风光无限，青旅有约。
9. 背上梦想，带上青春，我们一起旅行去。
10. 青年商旅，乐游天下。