

# 2023年自我监控策略 认识自我班会设计方案(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 自我监控策略篇一

评赏佳作，预约演讲

学生作文关于演讲的知识

朗读佳作分组评析

1. 点评作文：

a)选择3位同学的作文，三位同学的作文表现了三种不同的思想，一位表现出成长过程中的迷惘，一位表现成长中的坚定，一位对人生作出了独特的思考。

b)三位同学分别登台朗读自己的文章并且作出自我评价；

c)同学评价三篇作文的得与失

d)教师综合同学的观点，指出写记叙性散文注意的问题

i.记叙性散文注意叙事的生动性；

ii.适当的人物心理描写

2. 佳作欣赏：

3. 学习“点击链接”中“演讲的艺术”，抓住认识自我的活动中自己最突出的三个缺点和最鲜明的三个优点，以“认识自我，叩问青春”为话题写一篇演讲辞。

由于时间问题，同学们希望将演讲留到开学后第二个月进行。作文点评中同学的参与积极性比较高。

1班课堂纪律不是很好，参与积极性高，但还需要提高教师的课堂主导作用。

## 自我监控策略篇二

### 《认识自我》

高中时期是确立自我意识最为关键的阶段，对刚进入高一的新生特别重要。同时，高中生对他人也有了一定的关注意识，懂得如何正确认识自己与认识他人对高中新生的身心发展有很大的帮助。

1. 让高一新生正确认识自我，确立正确的人生观和价值观，规划自己的人生之路，做好高中阶段学习的思想准备。只有正确认识自我，才能更好地应对人生道路上的各种机遇和挑战。

2. 认识他人，才能理解，关怀他人，才能获得良好的友谊与增强自身的情商，这是人际交往的基础。

XX

兴化市戴南高级中学高一（11）班

本班教室

1. 要求全体同学回忆自己成长的过程，想想自己做过哪些事

情，准备几张白纸。

2. 征求学生意见，将相对熟悉的学生每三个分为一组，注意男女结合。

（一）歌曲《突然的自我》引入，初步感悟。

（二）心理测试

1. 每个人拿出一支笔和一张白纸，在一分钟内写出你认为很重要的五个名词。

2. 在二分钟内写出五个形容词。

（学生的结果可能会有积极的，可能会有消极的，在潜意识下所做出的结果，在一定程度上可以反映这个人最近的心理状况。这样可以使学生更真实地认识自己。）

（自我感知）

（二）游戏

1. 每个人写出自己的性格、爱好、优点、缺点，时间限度为3—5分钟。写好后各人自己保管好。

（自我剖析）

2. 模拟“与镜子的对话”的方式，每三位同学分为一组，其中一位同学扮演找优点的镜子，另一位扮演找缺点的镜子，一起找出第三位同学的优点和缺点，轮流循环。

（互助剖析）

3. 对照自己写的和同伴帮忙找的优缺点，交流。

## 自我监控策略篇三

通过教学使学生能够掌握正确认识自我的方法，正确对待他人他人的评价，能够客观地认识评价自己的优点和缺点，形成比较清晰的自我整体形象，形成正确的全面的自我意识。

自我评价。

正确处理自我评价和他人评价。

树立良好的自我认识对一个人的成长十分重要，本堂课意在引导学生积极主动地了解自我，强调学生的实际参与和亲自体验，不以学生掌握多少知识，记得多少教学内容为评价的惟一标准。教师应充分关注学生参与课堂教学的主动性，注意培养学生客观、全面认识自己的能力。教学方法以学生自主学习、亲身实践活动为主。

### （一）、课前活动

1、填写教师分发的“自我小档案”卡。

2、采访3个不同身份的人（教师、父或母、同学），分别记录他们对你的态度和评价。

### （二）、上新课

师：现在请几位同学主动把已填好的“自我小档案”给大家听一听。（对填得较全面的同学给予表扬。）

请问你们是怎样得出这些结论的？

生：（略）

师：初中阶段是自我意识发展的重要时期，个人的自我意识

开始大大增强，学会了正确认识和评价自己。评价自己既不要过高也不过低，树立良好的自我认识，对一个人的成长十分重要，但正确认识自己并不是很容易。我们可以通过自我评价的方法来认识自己。其实，填写“自我小档案”的过程就是自我评价的过程。

在填写“自我小档案”的时候，你是怎样才得出你自己的优点和缺点的呢？

生：（略）

师：我们可以在实际的学习生活过程中，通过反思和自我检查来认识、评价自己的优点和缺点，不断正视自己，调整自我，促进自身健康发展。

在成长历程中，你有成功和失败的经历吗？

生：（略）

师：成败乃兵家常事，但是成功与失败最能反映个人在能力、性格、习惯、品德、心理等方面的优点和缺点。所以，我们可以总结经验教训，发现自己的个性特点。

请同学们思考一下，写出三个方面的个性特点，与同学相互比较。

生：（活动过程略）

师：我们还可以通过与他人比较来认识自己，中学生的比较对象主要是自己的同学，比较的内容有个性、能力、与人交往的态度、情感表达方式、行为习惯的养成、道德品质修养等方面。通过比较，可以看清不足，发现差距，激励自己奋发向上；也可以看到自己的长处和成绩，提高自信心、成就感。

如果，同学你把“自我小档案”与采访他人对你的态度和评价相比较，你会发现什么？

生：（略）

师：在体谅过程中，他人对你态度的评价就是他人评价。通过比较，我们发现，自我评价与他人评价是不完全一致的，他人评价比自我评价更客观、更全面。同时，他人评价为了了解和认识自己提供了重要的信息；正确对待他人评价也是学会认识自我的一种重要方法。但是，他人的认识和评价难免也会有片面的方面和偏差，别人对你的认识和评价也不一定全面和正确。

你有过被人误解的时候吗？你是怎样处理的呢？

生：（略）

师：在成长历程中，我们应当正确对待他人评价，个人的行为不能完全受他人评价的支配，对他人提出的优点和长处要继续发扬，对他人指出的缺点和错误要乐于接受，并努力改正，而不能打击报复，要善待他人错误的评价行为。总之，要把自我评价与他人评价相结合，充分发现自己的优点和缺点，扬长避短，不断完善自我，促进自身健康、顺利成长。

### （三）、课后实践

王强因为身体矮小，长相平平，家境贫困而自轻自贱，总觉得自己什么都不如人，害怕在别人面前说话、做事；课堂上做作业时，生怕别人看见，做完练习题后要跟同学对答案后才放心。请你想想办法帮帮王强同学。

## 自我监控策略篇四

1、让学生正确认识自己，并正视自己的优势和劣势；

2、通过活动使学生明白每个人都有自己独特的个性，我们会自我认识。

4、教会他们懂得赞美别人，懂得发现别人的美；同时加强他们同学之间的关系。

认识自我

20xx.3-31

1、学生每人准备四张纸

2、准备几个具有教育意义的事例

1、导入

2、现实的我

3、理想的我

4、他人眼中的我

(1)、你猜我猜

(2)、戴高帽活动

5、朗读《假如生活欺骗了你》《为选择的路》

导入：

学生：

老师：谜底是人。这个是来自古希腊神话的谜语；而早晨相当于人婴儿时期，中午相当于青年或中年时期，傍晚相当于人的老年，而这个谜语主要告诉我们人要认识自己。那同学

们怎么认识自己呢？下面我们要分为三个部分认识自己。那就是现实的我、理想的我、他人眼中的我。

进入新课：

主题班会第一个环节：了解现实的我

现实的我究竟是怎么样的，这个我们同学自己最了解了；现在请同学们拿出一张白纸，对折一下，然后在这边写下现实的我；写出10条“我是一个……的人”。（写出自己的独特之处、真实；优点或缺点；精力旺盛、热情、沉着冷静、求知欲强、遵守纪律、善于思考、细心、大度、爽朗、谨慎、诚实、害羞、有礼貌、乐于助人、可靠、快乐懒惰、有进取心、整洁）

第二环节：理想的我；

现实的我是这样的，或许有些同学对现实的自己不满意，觉得不够完美；那好，那我们把纸对折，在下面写下你希望的理想的我是怎么样的；也就是理想的我。

对比：现实的我和理想的'我

思考讨论并回答：怎么样克服自己现实中的缺点，朝着理想的我发展。（思考一下）

学生回答：略

教师：怎么样才能克服自己现实中的弱点，然后让自己朝着理想的我发展：

1、寻找病因：了解自己“现实中的我”缺点是由于什么原因导致的；

3、严格要求自己，如果做不到可以请别人监督；

4、要有相信自己能够克服缺点；

第三个环节：他人眼中的我

1、（你猜我猜游戏）现在我们玩个游戏，请同学们在下面用一张白纸写出自己最明显的特征或者特点（例如衣服、身高，爱好等等），不要写名字，等下看看其他同学能不能根据这个特点猜出来是谁？大家先在下面想想自己有什么明显的特征，然后写出来，写完之后由组长收好交上来给我。

请一个同学帮忙老师读出，让其他同学猜猜抽到的这个同学是谁。

教师总结：刚才老师说到的这几个同学，大家都了解，说明大家平时同学之间的交流很密切。相互了解很多。而猜不出的同学可能提供的信息量很少，或者同学之间沟通还不是很密切，这个需要我们要多注重和同学的交流与沟通。

2、戴高帽活动；

第四环节：大家一起大声的朗读语文课本中的《假如生活欺骗了你》《未选择的路》

总结这次班会：我们这次的班会主题是认识自我；

教师（总结）：认识自我，就是要客观地评价自己，既不高估自己，也不贬低自己。

认识自我，就是要认识自己的优势、劣势、自己的与众不同和发展潜力。

认识自我，就是要认识自己的生理特点，认识自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点。

希望同学们通过这次班会课，懂得怎么样去认识自我。

## 自我监控策略篇五

依据初二学生的自我意识的提高，作为未成年人，他们在自我认识、自我评价、自我监督、自我改正方面有较大的不足，因此在面对中考的成绩后出现部分学生不能够正视自己的问题，与父母、老师的关系紧张，不能及时调整自己的状态，针对这一情况，通过课前的准备，利用主题班会，使同学们能充分认识自身存在的问题，合理处理好与老师、家长的关系，在此基础上能进一步超越自我，从而以更好的状态迎接期末考试。

- 1、了解和分析中考的情况，将存在问题进行归类。
- 2、筛选一些诗歌等内容和一些事例。
- 3、了解学生的心理状况和对未来的倾向，对症下药。

12周周一下午第8节

### 一、引入[中考分析]

成绩情况、目前表现现状

### 二、存在问题

#### 1、不能正确认识自我

古希腊人把“能认识自己”看作是人类的最高智慧。“认识自我”这句镌刻在古希腊德菲尔城阿波罗神庙里唯一的碑铭，犹如一把千年不熄的火炬，表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的’思考命题。如今，随着社会的不断发展，人们对于自我认识的程度，对其自身发展而言，尤显重要。北宋文学家苏轼写到“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，你们十四、五岁了，总以为自己已经长大，能够主宰自己的一

切了。但是你们却很少分析自己到底是一种什么样的状况，不了解自己，就没有一个准确的目标，就难以提高。

## 2、对父母的教导产生抗拒心理

## 3、不愿意接受老师的教育

自从你们上学起，就离不开老师这个词。小学时，你们将老师当作是引路人，循着老师的足迹前进。上了中学，你们成熟了，不再事事以老师为中心，自己成了自己的主人。老师的教导在你们的耳朵里渐渐成为一种唠叨，偶尔的批评与斥责也让你们产生不满的情绪，其中就包含着对立。

## 4、不够自信

爱迪生曾经说过：“自信是成功的第一秘诀。”缺乏自信，就像鸟儿失去了翅膀，鱼儿离开了水源，树木缺少了阳光，拥有自信而成功，缺乏自信而失败。例如：1951年，英国一个叫弗兰克林的人，从自己拍好的dna的x射线衍射照片上发现了dna的螺旋结构。随后，她还就这个问题做了一次演讲。但由于对自己缺乏信心，她怀疑自己的假说未必正确，因此很快就放弃了这个假说。1953年，美国科学家沃森和英国科学家克里里克，也从照片上发现了dna的分子结构，提出了著名的dna双螺旋结构学说。有人把此学说的提出看作是生物学时代到来的标志。沃森和克里里克也因此获得了1962年的诺贝尔奖。

## 5、不重视基础的学习

许多同学好高务远，课本上的、简单的、基础的内容和习题不屑去看和做，但考试恰恰就是在细节上和基础上的竞争，一些同学常常说：“我做了那么多的习题，看了那么多的课外书，怎么就是考不好？”其实就是不重视基础的训练和塌实的作风。

### 三、各抒己见，解决问题

同学发表看法和对问题的理解??

### 四、教师总结

大家谈的很好，最后老师给大家几个建议：

1、正视老师、家长的批评和教育，主动进行沟通和交流，不把问题留在心理。

3、要不断地鼓励自己，保持自信，最后，送一首诗《为自己喝彩》

也许，

你想成为太阳，

可你却只是一颗星辰；

也许，

你想成为大树，

可你却只是一颗小草；

也许，

你想成为伟人，

可你却只有平凡。

但是，

星辰也有动人的光芒，

小草也有强健的力量，  
平凡也能演绎生命的乐章。

为自己喝彩，  
喝彩出学习的万丈激情，  
喝彩出前进的不竭动力，  
喝彩出人生的绚丽篇章。