# 认识自我班会教案7篇

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-02-13

*通过教案的设计，我们可以看出教师对课程的深入理解和把握，一个有启发性的教案能够激发学生的思考和探索欲望，以下是小编精心为您推荐的认识自我班会教案7篇，供大家参考。认识自我班会教案篇1一、活动主题：正确认识自我，分析自我，调整自我。二、活动目...*

通过教案的设计，我们可以看出教师对课程的深入理解和把握，一个有启发性的教案能够激发学生的思考和探索欲望，以下是小编精心为您推荐的认识自我班会教案7篇，供大家参考。

认识自我班会教案篇1

一、活动主题：

正确认识自我，分析自我，调整自我。

二、活动目的：

1、通过活动使学生明白真实的自我有优点和不足两个方面。

2、学会正视自己的优点和缺点，克服自傲、自负、自卑等心理。

3、培养学生分析调整自我的能力。

?教学重点】

正确认识自我，发现自身闪光点

?教学难点】

在团体中展现自信的真我风采

三、理论分析：心理学认为人的潜能是有差异的，每一个人都有优点和不足，然而，生活中却常有人只看到自己的优点和长处，却看不到自己的弱点和不足;也有些人常看到自己的很多问题，而看不到自己的长处。人对自己的认识也和人对客观世界的认识一样，需要一个了解和学习的过程，可见，正确认识自我也是一种本领、一种技能，需要学习和讨论。本课的学习旨在培养学生正确对待自己的优点和不足及分析调整自我的能力，培养学生用积极乐观向上的态度对待学习和生活。

活动形式：通过讲故事、提问、讨论、小活动等环节，让学生充分地参与活动，发挥学生主体地位，让学生在体验中感悟收获;因为中学生的自信心、参与性大大增强，喜欢在参与中展现自我，加之初中生的认知能力提升，理解性、选择性增强，用活动、讨论等方式更易于学生接受。

结构设计：通过(热身)导入(提出问题)-----分析问题(成因、判断)---解决问题(方法)-------提升、内化行动。

教学时间

40分钟(即一个课时)

教学内容与步骤

一、课前准备

(1)卡片

(2)便签贴

尊敬的领导，亲爱的同学们。大家好，我是武桂菊老师。今天，我们一起来完成一次主题班会，让我们在这次活动中互相学习，共同进步。

曾经有人问苏格拉底：世界上什么最难?苏格拉底答道：认识你自己。你自己对你自己意味着什么?(同学各种回答)，你自己对你自己意味着：名字，家乡，还有其他的解释吗?我们看看吕轻侯如何说(看视频)。对于吕轻侯的回答，如果你认为他们的年代离我们太远，有代沟，那我们今天先看一张图片，从中来获取一定的启发。我们看一张图片,你第一眼看出的是什么?(如果看出的是鸭子，有男性的倾向，看出的是兔子，有女性的倾向)，这只是一个性格倾向测试，大家想一想，为什么对同一事物，人们的看法却有如此大的差异。这就像我们在生活中，不同的人对我们的认识和看法是不同的。我们不可能令周围的每一个人都喜欢你、欣赏你。事实上最了解你的人只有你自己。所以，我们每一个人要充分认识自己的每一方面，给出自己客观的评价。别人的评价只是一个参考，我们要想完善自己，首先要自己充分认识自己。

我们都是正常的自我。(由图片进入课题)展示主题《认识自我，悦纳自我》。认识自我，首先需要自信，你的自信指数高吗?当朋友为你画了张画像，你会觉得画像中的哪个部分你最喜欢?

a、眼睛b、眉毛

c、嘴巴d、鼻子

(眼睛，自信指数80分，你是一个感情丰富的人，对自己很有自信，甚至有点自恋，喜欢他人富有诗意的赞美，但又怕令人感到骄矜自满，所以极少表现自信我推销，有行事低调的感觉。

(眉毛，自信指数60分，是个冷静，懂得平衡情绪的人，外表看起来相当知性聪颖，尽管话不多，却能一鸣惊人，让人印象深刻。但真正的你并不是很有自信，对于外貌尤其心虚。

(嘴巴，自信指数50分，表面上你很喜欢社交和热闹的生活，但知心朋友却没几个，对于自信也经常摇摆不定，有事跟着感觉走，有时又打扮的光艳夺目，就怕被人看见自己的狼狈状。

(鼻子，自信指数95分，你是个意志力坚强的人，能散发出独特的魅力;不会因外表而影响自信指数;你很勇于展现自己的优点，给人强势的感觉，好像信心永远都没有瓦解的一天。)

有同学说，按照上面的测试，我的自信不高!看看他们吧!(展示图片)，小小启示：人的外表不能由自己决定，但我们可以像他们一样选择坦然乐观的态度，因为在漂亮和可爱之间，人们更喜欢后者。我没有他们可爱，乐观!那你看他们谁美?(看图片)(学生回答)，坐轮椅上的是霍金。霍金：剑桥大学应用

数学及物理学教授，当代最重要的广义论和宇宙论专家，被誉为继爱因斯坦之后世界最杰出的理论物理学家。21岁时患上了卢伽雷氏症，1970年开始使用轮椅，并再也未离开，他不能书写，甚至口齿不清，却撰写了世界上最畅销的科普书籍——《时间简史》，赢得了世人的尊重。即：容貌一般，可以因自信而美丽;长相平常，可以因学识和能力而美丽;外表普通，可以因高雅而美丽。

他们能正确的认识自己，我们如何正确认识自己，如何培养认识自己的自信心?

(学生回答，老师总结：善于发现自己的长处，给自己一个微笑，学会积极的心理暗示，学会自我激励，感受别人的欣赏，成功的体验，充实自我，提高自身素质)我们要学会关注自己的优点，肯定自己。每一个人都会有他特有的优点，特长，关键是自己能否认识到和把他们发挥出来。经常想想自己的优点，不管是哪一方面的，有助于提升个人的自信心。现在想想自己的优点，赞美一下自己(学生回答)(图片展示，大方，体育好，个高等)。有同学问：我的一些优点在生活中，学习中有作用吗?

我们看一个故事，故事的名字是：《选择》，有三个人要被关进监狱三年，监狱长给他们三个一人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火!原来他忘了要火了。接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯!”看过这个故事，有什么想说的?(学生回答，老师总结：什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，从而更好的创造自己的将来。)对我们来说，现在落后，并不代表以后就不行!怎样去\_\_自己?首先要改变态度，改变认识。要想让别人看得起你，首先你得看起你自己。你可以一段时间很落后，但您只要不服输，你仍然是可以做到最好的!我们最看不起的就是自己承认不行的人。哀莫大于心死，你心都死了，什么人来也救不了你。只要你自己想去改变，就没有改不到的习惯。只要一息尚存，就有可能创造奇迹!

同学说，我非常想，我该怎样做呢?(学生讨论，老师总结：1.立即行动。改掉坏习惯：

坏习惯会让自己自食恶果。我们一定要趁早改掉坏习惯。2.坚持：习惯是可以改掉的，只要不断地重复。

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯;90天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作;同样道理，任何一个想法，重复21天，或者重复验\_\_21次，就会变成习惯性想法。所以，一个观念如果被别人或者自己验\_\_了21次以上，它一定已经变成了你的信念。习惯的形成大致分三个阶段：第一阶段1-7天左右，

此阶段的特征是“刻意、不自然”。你需要十分可以提醒自己改变，而你也会觉得有些不自然，不舒服。第二阶段7-21天左右，不要放弃第一阶段的努力，继续重复。此阶段的特征的“刻意、自然”。你已经比较自然、舒服了。但是一不留意，你还是会恢复到从前。因此，你还需要可以提醒自己改变。第三

阶段21-90天左右，此阶段的特征是“不刻意、自然”，其实，这就是习惯。一旦跨入此阶段，一个人已经完成了自我改造，这项习惯已经成为你生命中的一个有机的组成部分，它会自然而然地不停为你“效劳”。

了解了习惯形成的三个阶段之后，我们来看看有什么好办法来改变自己的坏习惯，形成好习惯??(学生回答，老师总结。)

1.立即行动，写名言名句贴在桌上\_\_惕自己，请老师同学督促自己，每天/每周定下一个目标，时刻检查自己。

2.坚持，\_\_有句古话：\_\_山易改，本性难移。这句话的涵义有两层：人的本性是很难改变的;人的本性虽然很难改变，但并非改变不了。无论是什么做法，贵在坚持。只要坚持你就可以成功。法国作家罗曼?罗兰有句名言：性格即命运。假如我们的本性中有一些阻碍成功的因素，我们如果不改变，岂不是注定要失败?其实，每天克服自己一点点毛病，每天坚持进步一点点，我们就会离成功越来越近。我们也可以用一些鼓舞的词句激励自己，如：我最牛(图片展示)。自己鼓励自己，增强自信心，别人也可增强增强我们的自信心。要想了解自己，最好问问自己。

每位同学随机抽取几张纸片，在每张纸片另一面匿名写下他对某位同学的印象，也可以是鼓励和祝福的话语。(学生活动)相信现在同学们对自我有全新的认识，你理想中的“我”，同学们能否描述?(学生回答，老师提示：可从外表，能力，性格上来说)。老师归纳：是雄鹰就该展翅高飞!请我们自信的回答：

1、我很漂亮/英俊!

2、我能成为班级中出\_\_的一员!

3、我是班中不可缺少的一员!

4、我能干好所有的事!

5、我能实现我心中的理想!希望从今天开始，发现一个更好的自己!

预祝大家能够通过自己的努力，完\_\_生当中的一次蜕变。只要心中有理想，努力去拼搏，丑陋的毛毛虫，最终会变成美丽的蝴蝶。

谢谢大家!

认识自我班会教案篇2

1.指导学生逐步消除“自我标签”的消极影响，消除学生的自卑心理。

2.使学生学会日常生活中培养自信心的方法。

1、准备各写着“生理、心理、学术、特长”四个词的纸片

2、准备几个典型的有教育意义的故事。

3、进行团体活动分组（分五组）。

4、学生每人准备三张白纸

5、准备30篇励志美文

小组讨论、故事讲述、话题探讨等

（一） 活动基本情况

1、 时间：略

2、 地点：高一级\_\_班

3、 班主任：\_\_

4、 参与者：高一级\_\_班全体学生

（二）活动具体过程

1.导入：（8分钟）

今天两节课我们来探讨下关于自我认识和自信的问题。我先给大家猜个谜语——

莎士比亚《俄狄浦斯》中的谜语：“一个怪物，诞生时四条腿，长大后两条腿，垂暮之年三条腿。”他是什么？（引出主题“我”！）

“我”究竟是一个什么样的人？

请每位同学写出10条“我是一个……的人”。（要求写出自己的独特之处、优点或缺点；将纸左右对折后，一面写优点，一面写缺点，被折面写上自己的学号）

进入新课：

做一个“猜猜我是谁”的游戏：把同学们的自我描述的纸条（对折着）收上来，每组派一个代表上台来从中抽取一张，并念出纸条的内容（不允许看对折面的学号），然后让其他同学猜一猜，这个同学是谁？（老师讲随机调动气氛，旨在同学们猜的过程，不公开答案；这个游戏有点新奇感，隐藏姓名的形式尊重了学生的隐私，所以比较受学生欢迎，可以用来活跃课堂气氛。）

同学们刚刚在纸上写出了自己各式各样的特征，下面我们来找找藏在纸条里的秘密——自我标签！

一、自我标签的定义及分类：（8分钟）

1.定义：用来描述自己、形容自己，成为自己身上的标志或特征的词句，叫“自我标签”。举例：“自卑”不是“自我标签”→“我很自卑”才是“自我标签”。

2.分类：

（1）积极的自我标签：“我自信” 、“我勇敢”、“我积极进取”等。

（2）消极的自我标签：“我自卑”、“我胆小”、“我害羞”、“我不行”等。

二、贴自我标签的原因（12分钟）

1.他人——便于给我们“分类”，进行判断。

“消极标签”来源于自己和他人的不恰当评价。

2.自己——害怕改变、害怕失败。

“消极标签” 更来源于自我认识与现实自我之间的差异，很多同学自己往往看不到自己的优点，反而总是把目光盯住自己的某个小缺点，并且把它放大，从而产生了“我不行”的思维模式，以后遇到事情也不去争取和尝试，错过了很多机会，从而形成了一个恶性循环，那么现在就让我们一起来撕开这些消极的自我标签，重新认识自我，好吗？

三。现场演练：下面所列的是几个典型的消极“自我标签”，我们一个个地把他消除掉，好吗？？（具体操作：先请各组代表上台抽签，选择其中的一个消极标签，在组内讨论怎么消除，教师走到各个讨论小组里面去，听取各组内的意见，并进行一些交流，然后请每一个小组派一个代表发言，全班交流，然后教师根据学生的发言进行相对灵活的总结。）

学生主要观点：外表是天生的，无法改变，那么我们可以增长我们的学识，让自己更加出色一些；外表的美只是暂时的，心灵的美才是永恒的！

2、我某门功课不行；（学术标签）

学生主要观点：每个人在学习中一般都有自己的强项和弱项，遇到这种偏科的现象，要分析原因，再根据自己的实际情况，制定计划去“增强补弱”，力争强科更强，弱科不拖后腿；一时的学不好不代表我以后学不好，找到偏科的原因，寻找合适的学习方法把它赶上去，变成自己的学习动力。

3、我没有音乐、体育、艺术……细胞；（学术标签）

学生主要观点：我做事认真，工作负责……这些都是我的优点，没有艺术细胞，那我可以欣赏别人好的作品，做一个高素质的欣赏者也不错；兴趣是可以培养的，通过勤奋练习和不怕丢脸的尝试，弱项很可能变成我的强项。

4、我害羞、我胆小；（心理标签）

学生主要观点：以后多抓住机会在同学们面前发言，锻炼自己就可以让自己更胆大些；主动参加学校或班级的活动，多与其他同学交流，逐步克服自己害羞的毛病，来个“以毒攻毒”，呵呵。

5、我就是这样（做事）的；（行为标签）

学生主要观点：生活在班集体中，做事不能我行我素，要顾虑到大家的想法，多从对方的角度思考一下，这样同学关系会更加融洽哦；说明自己有个性，现代社会不是张扬个性嘛，可也不要太过火，凡事有度，多顾虑到其他人的想法；现代社会是一个合作的社会，需要每个人具有合作精神，大家齐心协力把班集体建设好！

教师总结，刚刚同学们都说得很好，“金无足赤”、“人无完人”，在现实生活中，每个人都有弱点和不足，因此，每个人都有产生自卑的可能。自卑作为一种负性情绪，是一种消极的自我评价和自我意识，是一种认为自己在某些方面不如他人，把自己的能力、品德评价过低而产生的一种消极情绪。活在自卑的阴影下，会使人自惭形秽、丧失信心，进而悲观失望，不思进取。而且自卑一旦成为习惯，成为一种“我不行”的思维方式，继而就会成为你人格的一部分，危害很大。现在我们来看看还有什么好的方法可以帮助我们撕开自我标签？

五、撕开“自我标签”的方法：（22分钟）

1、对自己说：“我能行”并相信你自己！（全班同学和我一起说“我能行！”、“你行我也行”。）

2、自我定位。和制定合理目标（给学生一定的时间思考）

学生回答：要善于发现自己身上的闪光点，学习目标的选择要根据自己的实际情况具体问题具体分析，要树立那种自己需要“跳一跳”才能达到的目标。

（1）发回刚刚学生写的自我特点的纸张（沿反面对折后发回去）

（2）重新自我定位（优点，缺点）

（3）人生追求或目标

a、目标的可实现性原则（结合自我定位和目标分析可行性）

b、目标选择的个性化原则

c、目标制定的优势化原则

d、长期目标和短期目标循序渐进的原则

（4）怎样弥补缺点发扬优点，以实现目标（提问几个同学，结合要求，分析可行性，是否做不到，怎样才能做到））

3、监督的作用（他人监督/自己监督）。

当自己出现了消极的自我标签之后，及时的用积极的自我暗示替代他，可以请你的父母、老师和同学监督，也可以自己监督，把它写下来以给自己警示。（举例子）

4、开拓视野，善于接受新鲜的事物，善于突破逆境，超越自我，培养坚忍不拔的精神。

六、活动提升和总结（30分钟）

生活中的不如意事“十之八九”，我们要学会正确的认识自己，肯定自己，悦纳自己，这样我们在经受困难或挫折时才会拥有良好的心态，积极地去面对挑战，克服困难，获得成长！同时我们在克服缺点，培养优点时确实需要克服很多以往的不良习惯。

1、请同学们双手交叉，看看自己是左手的拇指在上还是右手的拇指在上。然后请同学们用相反的方式交叉双手，大家有什么感觉？

学生：别扭。

教师：要改变一个如此小的习惯动作都感到困难，要克服缺点、消除自卑、培养自信会遇到更多的困难，需要我们较长时间的努力，才能达到目的。心理学的实验表明，一个习惯的养成，至少需要21天的努力，而一个习惯的改变，则需要更长的时间，所以大家一定要注意坚持到底。

2、老师准备几篇励志美文（见附录），采取抽签的方式各选一位同学朗读，被抽到的同学首先得说明他是否有自信大声朗读（不一定要读得好），假如被抽到的同学没有足够的自信，他需要想办法解决。（老师在旁边适时鼓励，每讲完一篇要及时点评）

认识自我班会教案篇3

一、主题提出背景：

走过懵懂的初中三年，高中时期是确立自我意识，形成自我定位以及初步确立人生目标最为关键的阶段。对刚进入高一的新生特别重要，高一学生，大多是十六七岁，处于一个脆弱、敏感的年龄阶段。心理和生理都在经历着巨大的变化，再加上学习任务日渐繁重，家人的关注相对减少，外界诱惑加大，如果不能够端正心态，则会导致进入不了学习状态，甚至因此形成贪玩、厌学的思想。因此有必要设计一节让学生重新审视自己、树立人生目标的班会课。

二、活动意义

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，我们学会自我认识。

3、树立自己的人生目标，同时让他们看到自己与理想自己之间的差距;并引导他们怎么去实现理想的自己

三、活动时间：待定

四、活动对象：韶关xx县第一中学高一(x)班

五、活动地点：本班教室

六、活动准备

1.、请教原班主任经验。

2、查阅相关的资料

3、做好活动的其他准备工作，包括多媒体的制作、同学们的通知、

七、主题班会过程

(一)了解现实的我

1.心理测试1 ：个性小测试

测试导语：

不同的人有不同的个性，有的人活泼开朗、心胸开阔，有的人沉默寡言、郁郁寡欢。你了解自己的个性吗?请做下面的测试。

测试开始

如果你有一处自己的别墅，而且你可以按照自己的意愿去设计，你会给它设计一个什么样的栅栏呢?

a 房子周围用木栅栏围起

b 房子周围被砖包围

c 房子周围有铁栅栏包围

d 房子周围种许多花草树木

测试结果

选a：你爱憎分明。对于你喜欢的人，你会热情相待，融洽相处;对于你不喜欢的人，你则冷若冰霜，爱理不理。因此，对你不了解的人，常会对你产生误解。不过，你会心甘情愿为自己的意中人献身，希望两人共谱一段轰轰烈烈的恋曲。

选b：你常常孤高自诩。因为不服输的个性，常常会将主动权掌握在自己手里。这种类型的你，很重视自己的私生活。

选c：你活泼开朗，与任何人都能轻松交往，拥有很多同性与异性朋友，属于社交家类型。你虽然心胸开阔，能接纳各种类型的人，但如果一味地当老好人，恐怕会招来不必要的误会。

选d：你对异性不是很尊重，甚至态度生硬，常有不专情的行为。另外，你的个性比较消极，沉默寡言，交际面较窄，但非常重视自己的家人和朋友，是个保守型的人。

心理评析

做完了这个测试，你对自己的个性也有了大概的了解。如果你的个性比较消极，那就试着开朗起来，主动、积极地去面对生活;如果你是个孤高自诩的人，那就试着放下架子，去接受、理解你认为很卑微的东西。只有让自己的个性更趋近于完美，你的生活以及周围的事物才会变得更美好、更精彩。

2.心理测试2：

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)

总结：或许有些同学现实的我是勤奋的，是积极的，热情的;也有的是懒惰的，意志力不坚强的，消极的;总之，不同的同学在现实生活中有不同的展示;

(二)：理想中的我;

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。

(要求、可以写自己成为什么样的人，或者自己的性格怎么样，自己的梦想，)

对比：现实的我和理想的我

教师：同学们看看刚刚写下的现实的我和理想的我;然后比较一下;看看现实的我和理想的我差距在哪里;

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)

认识自我班会教案篇4

心理健康主题活动设计——《认识自我》

活动目的：

1、了解认识自我的必要性。了解认识自我的途径和方法。

2、通过自我分析，相互讨论，提高自我认识和自我评价能力;培养辨正地看待他人和自我的能力。

3、通过认识自我，进而把握自我、完善自我、超越自我。

活动准备：了解学生对自我认识的现状。 活动形式：同学讨论、师生交流 活动过程:

一、暖心活动：听故事------斯芬克斯之谜

教师小结:尽管这只是一个美丽而近乎凄绝的神话。但她明白无误的传递给我们一个信息：作为人，你必须要认识你自己!对于人类来说，认识自己是一切活动的基础和目标.对于个体来说，认识自己有助于心理健康;有助于更好的把握自己，调控自己;有助于挖掘潜能，完善自己.

展示主题:认识自我

心理测试导入，揭示活动课题

测试导语：不同的人有不同的个性，有的人活泼开朗、心胸开阔，有的人沉默寡言、郁郁寡欢。你了解自己的个性吗?请做下面的测试。

测试开始

如果你有一处自己的别墅，而且你可以按照自己的意愿去设计，你会给它设计一个什么样的栅栏呢?

a房子周围用木栅栏围起 b房子周围被砖包围 c房子周围有铁栅栏包围 d房子周围种许多花草树木 测试结果：

选a：你爱憎分明。对于你喜欢的人，你会热情相待，融洽相处;对于你不喜欢的人，你则冷若冰霜，爱理不理。因此，对你不了解的人，常会对你产生误解。不过，你会心甘情愿为自己的意中人献身，希望两人共谱一段轰轰烈烈的恋曲。 选b：你常常孤高自诩。因为不服输的个性，常常会将主动权掌握在自己手里。这种类型的你，很重视自己的私生活。

选c：你活泼开朗，与任何人都能轻松交往，拥有很多同性与异性朋友，属于社交家类型。你虽然心胸开阔，能接纳各种类型的人，但如果一味地当老好人，恐怕会招来不必要的误会。

选d：你对异性不是很尊重，甚至态度生硬，常有不专情的行为。另外，你的个性比较消极，沉默寡言，交际面较窄，但非常重视自己的家人和朋友，是个保守型的人。

心理评析：做完了这个测试，你对自己的个性也有了大概的了解。如果你的个性比较消极，那就试着开朗起来，主动、积极地去面对生活;如果你是个孤高自诩的人，那就试着放下架子，去接受、理解你认为很卑微的东西。只有让自己的个性更趋近于完美，你的生活以及周围的事物才会变得更美好、更精彩。

二、自我探索：

活动一：方法：选出四名同学到前排，分别进行自我评价.其余同学分成八组，分别对前面四位同学进行评价(优点或缺点).要求：无论赞美优点还是指出缺点都要诚心，从帮助同学的角度出发，不能冷嘲热讽。

活动二：分组讨论;我们如何才能全面、客观、公正的认识自我? 小结：自我认识的途径或方法

一、通过自我反思自我认识

二、通过他人自我认识

三、通过集体活动自我认识

三、体验领悟：活动三：猜猜我是谁方法：全班同学对自己进行评价，然后随机抽取几个同学的答卷，全班同学猜猜这位同学是谁.并请同学谈对该同学的印象及该同学的感受.

四、名言欣赏：

五、课后思考：如何理解下面这两句话有则改之，无则加勉。——朱熹走自己的路，让别人去说吧!——但丁

六、活动小结：(播放明天会更好歌曲)每一个“我”都是不断在变化和发展的，因此，对自我的认识也会是一个长期的过程.经过我们这节课的学习讨论，我由衷地希望同学们在今后的道路上能够努力的认识自我、把握自我、完善自我、超越自我，塑造出一个全新的你自己!我相信，只要大家不断自我更新，完善自我。你们的明天一定会更好!

认识自我班会教案篇5

一、活动背景：

为切实地开展我校的三成教育活感悟：总之每个人身上总会存在优点，存在某些过人之处，如果你懂得保持自信，定立适当的目标，付出真正的努力，满怀信心地向目标一步步行进，成功将会是属于你的。请坚信：“天生我材必有用!”

动，这学期校德育处制定了详细的德育工作计划，要求各班配合学校定期组织班会活动，统一班会主题，认真编写主题班会教案，利用班会课促进学生的成长而班会的内容之一就是认识自我，增强自信。

二：班会目的：

通过本次班会，让学生进一步认识自我、热爱自我、尊重自我，进一步懂得怎样在班级、学校这个大家庭里做到互敬互爱、自尊自爱，共同提高。

三、班会准备：

1、调查2、收集资料3、选定主持人4、全班同学预先学会唱《明天会更好》这首歌，5、制作电子文稿

主持人（甲）z（乙）

四、班会过程：

甲：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，表达了人类与生俱有的内在要求和至高无上的`思考命题。

乙：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。合：高三（12）班认识自我，超越自我主题班会现在开始。

甲：文学家苏轼写到“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”认识自己有时比认识别人可能更困难。

乙：一个人在自己的生活经历中，能否真正认识自己、肯定自己，如何抉择积极或消极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着一个人的前途曷和命运。下面请听故事《白纸黑点与黑纸白点》（播放录音）

甲：同学们听了这个故事，有何感想呢？下面请几位同学来谈谈你们的感想。

（由应涛、胡玉谈感想）

甲：面对纷繁复杂的人生世界，如果你把目光都集中在痛苦、烦恼上，生命就会黯然失色；如果你把目光都转移到快乐之中，你将会得到幸福。

乙：面对自己，如果你只看到自己的缺点、不足，你将会悲观绝望，停步不前；如果你能看到自己的优点、长处，你将会充满信心，迎接生活的挑战。

合：因此，我们要正确认识自己，敢于表现自己。下面请听听几位同学的心声。

（林艳风、刘旺代表发言）

甲：带着自信，带着幻想，我们拨响伴奏的丝弦。

乙：尽管依然稚嫩，依然有不和谐音，但毕竟是我们人事的第一支歌。下面请听陈可欣同学为我们唱《我愿》

甲：要正确认识自己，除了要悦纳自我，消除以自我为中心外，还应该超越自我。超越自我是一种积极的人生态度，就是在客观分析自己不足的基础上，针对不足，主动弥补。下面请听李月玲的演讲《超越自我》。

乙：只有勇于超越自我的人，才能最终实现自我。

甲：请记住，认识自我，你就是一座金矿，拥有自信、自主、自爱，你就一定能够在自己的人生中展现出应有的风采。下面请听诗朗诵《我就是我》。

甲乙：同学们，让我们自尊、自信、自主、自爱，去不断完善自己，超越自己，昂首迈向更辉煌的明天！下面大家合唱《明天会更好》

五、班主任作总结性发言。

诗人李白曾说“天生我材必有用”每个人身上总会存在优点，存在某些过人之处，如果你懂得保持自信，订立适当的目标，付出真正的努力，满怀信心地向目标一步步行进，成功将会是属于你的。希望每个同学都有美好的未来。

六、宣布主题班会顺利结束。

七、主题班会感受：

著名的教育家陶行知曾说：“好教育应当给学生一种技能，便他可以贡献社会。换言之，好教育是养成学生技能的教育，使学生可以独立生活。”教书育人，把学生培养成为一个正直的对社会有用的人应是我们的教学宗旨，八中学生的起点较低，但仍有各自的特点，如何让他们充分发挥自我表现自我，这是我们每个教师的责任，要让每个八中的学生都感觉到选择八中此生无悔，就是要让学生感觉到自信，对未来充满希望，因此开好各种的主题班会很重要。

认识自我班会教案篇6

“认识我自己”主题班会 班会主题：认识我自己 参与班级：四年级x班 班会背景：

当今社会中“四二一”式的家庭模式逐渐凸显，作为独生子女，更是被家人视为掌中宝，但过度的溺爱，却也造成了一系列的问题;此外，社会经济的发展，人们生活水平的差距日益扩大，校园中攀比心理盛行，等等。随着学生的不断成长，诸如此类的许多的心理问题逐渐显现出来，自卑，自闭以及骄傲，自满等心理特征日趋严重，这些对孩子的健康发展都带来了极大的危害，需要家长以及老师重视起来。 班会目的：

1、通过主题班会活动使学生学会认识自我的方式方法。

2、通过主题班会活动使学生正视自身的优点、缺点。

3、通过主题班会活动培养学生分析调整自我的能力，改善自身自卑，自傲等心理问题。 班会流程：

1、班主任通过讲述一个故事来引出学生的兴趣：

有一位画家把自己的画放在画廊上，请人们点评，第一天请人们把败笔之处圈出来，结果一天下来，几乎画的每一个角落都被圈出来了。画家觉得非常沮丧，就去找他的老师，老师对他说：不要沮丧，明天依然拿这幅画，让人们将精彩的部分都圈出来。结果一天下来，又是画的每个角落都被圈出来了。

2、故事讲完后，让学生带着问题进行小组讨论。按座位进行分小组，每组6至8个人，限时5分钟。 问题一：这个故事表达了什么思想? 问题二：通过这个故事，你收获了什么?

3、每个小组派出一名代表进行发言，然后由班主任进行总结。

几个同学都回答的不错，正如他们所说的，我们每个人身上都会有很多的缺点，所以不能太过骄傲，自大。但同时，对于一些人来说，这些缺点也可以被视为优点，所以我们也没有必要妄自菲薄，太过自卑。正确的看待自身的问题，有一个良好的心态，是十分必要的。

4、要求学生每人准备一张白纸，用5分钟的时间在纸上分别写下自己的优点和缺点。写好后，折叠好，交予每个组的组长手里。

5、进行“猜猜他是谁”的活动。 班主任先带领第一组进行活动示范：

a.让组长将收起来的纸条打乱顺序。

b.由一组员从中任意抽取一张，打开并在组内进行朗读，确保声音洪亮，每个组员都能够听到。

c.读完后，让小组成员进行猜，猜出这个人是谁。

d.如果猜出来了，就对这个人进行鼓掌奖励，表明他对自己的认知较为清楚。

e.如果猜不出来，这个同学就要接受惩罚，可以为大家说一个笑话，讲一个故事或者唱一首歌。

f.然后小组内的所有成员要对这个没有被猜出来的人进行评价，在一张白纸上写出他的优点和缺点，折叠好，并在小组内活动结束后交予班主任。

一个人结束后，同样的方法，由下一名组员进行抽取，然后猜人，评价。

然后让其他各组也开始进行活动。

6、班主任将收起来的纸条打乱顺序，由班级同学自告奋勇举手选取一人，进行抽取，朗读。然后由全班人员进行猜选。

7、活动结束，班主任发话说：同学们，你们玩了这个游戏，是不是对自己有了新的认识，看到了自己更多的优点了呢?把自己又发现的优点在小组内分享一下吧!限时5分钟的时间。

8、请自愿者举手或邀请一些同学分享此次活动的感想与收获。

9、相信每位同学通过此次活动都有所收获，不论你曾经是否自卑，不管你是否也曾过高的太高自己，希望你们以后都会有所改善。抛开自卑，怀抱自信，适度自负。激发我们的斗志，树立必胜的信心，坚定战胜困难的信念，用积极乐观的态度，勇往直前。

本次班会到此结束。

10、提倡学生在以后课后，课间进行这种活动，并将归纳总结出来的优缺点，贴在自己的床头或书桌上，时时提醒自己，有则改之无则加勉。

认识自我班会教案篇7

【教学重点】

正确认识自我，发现自身闪光点

【教学难点】

在团体中展现自信的真我风采

【教学形式】

游戏、行为训练、心理体验、讨论交流

【教学时间】

45分钟（即一个课时）

【教学对象及分析】

本主题班会是针对初一新生设置的。初一新生刚刚经历了升学，面对陌生的环境和新的学习任务以及新的人际关系，心理产生了微妙而复杂的变化，很容易产生不自信和畏难的情绪。因此，在这个关键的转型期，有必要对他们进行正确引导，既满足这个年龄段学生对自我认识的要求，又能缓解他们内心的焦虑。

【教学内容与步骤】

一、课前准备

（1）将课室的座椅摆成10人一组的圆圈形，播放背景音乐《相亲相爱一家人》

（2）准备抽签小纸条若干，用于学生分组

（3）准备树叶若干片（两个树种以内），a4纸30张，用于“绿叶档案”的活动。

（4）小礼物10-15份（铅笔或圆珠笔），备用

（5）手语歌的视频：《隐形的翅膀》

二、热身活动：滚雪球（5分钟）

（1）播放背景音乐（《相亲相爱一家人》），让同学随机从教师准备的纸团中抽签，抽到第几号即成为第几组成员。每小组成员围成圆圈就座，大约10人一组。首先，每位小组成员先做自我介绍，要求起码包含姓名和自己的一个特点。

（2）接下来，由其中一个成员开始，说出自己的姓名或昵称，第二位成员要说：“我是\_旁边的\_”，第三位成员要说：“我是\_旁边的\_旁边的\_”以此类推，一轮过后，视情况反顺序进行。

★设计意图：打破之前熟悉的小队伍，混杂发牌，让新生之间多接触，记住彼此的名字，形成轻松活泼的课堂氛围。

教师点拨：记住别人的名字是对他人最好的尊重，也是同学之间增进了解的最快捷通道。初一的同学初来乍到，怎样让别人记住你呢？你是怎样一个人呢？你可以向你你身边的同学介绍一下自己吗？（教师在团队间穿梭，也参与讨论，发现很多同学羞于表达或说的都是大众化的套语，自己的特点不突出）

三、正确认识自我

活动一：绿叶档案（5分钟）

同学们，从开学到现在已经过去将近一周了，老师都没来得及好好对你们的到来表示欢迎。现在，我正式宣布：欢迎各位新同学加入我们初一(\_)班的大家庭！老师今天就送大家一份礼物——形态各异的树叶。

（1）同学们领到属于自己的一片树叶后，请你们仔细观察后准确地描绘一下你们的叶子，比如大小、颜色、柄的长短、叶脉的走向、有无虫蚀的缺口和被封撕裂的残缺等。

（2）请每个人把自己叶子的轮廓画下来。

（3）请每个人把自己见识的叶子放在桌子上。

（4）请从这对书页中找到属于自己的那片叶子。如果找不到，就请拿出你的树叶档案，用画的叶子轮廓来按图索骥。

讨论：看着你的叶子，回想寻找的过程，你有什么感想？

★设计意图：拉近师生距离，同时让学生认识到展现自己独特的一面是一件值得骄傲的事。

教师点拨：世界上没有两片一摸一样的叶子，也没有两个一摸一样的人，我们都是与众不同的，独一无二的。

活动二：我在哪（8分钟）

请同学们看以下这幅图片，你觉得你自己的情况最像图中的哪个小孩，为什么？有没有同学和大家一起来分享他的感受？（思路提示）

（1）你欣赏那个小孩的什么？

（2）你担心那个小孩什么？

（3）如果可以的话，你希望他改变什么？

（4）在改变的过程中，你觉得最难的是什么？谁能帮助他呢？

（5）他改变之后，你觉得他会获得什么？

★设计意图：分析学生潜意识中自我定位的状况，看到他/她不自信的是哪一点，最信任的是谁。

教师点拨：谢谢大家的分享，在我们的大家庭中，每个人都能找到自己的位置，各得其所。其实，无论你们是在树上还是树下面的小孩，只要你们有一个明确目标，清楚自己的位置，都可以玩得很开心。大家说对不对？

四、勇敢突破自我

活动一：积极赋义（8分钟）

请同学们在你们刚才的“绿叶档案”的纸片背面写下你们自己的好的特征和你认为不好的特征，团队之间进行交流：对好的特征给予鼓励，对不好的`特征进行积极赋义（如：多疑——自我保护意识强；竞争意识弱——与世无争；鲁莽冲动——勇敢积极；畏首畏尾——小心谨慎）

每组请一名同学对所有积极赋义的例子进行记录并团体分享，想想这些特征在什么情况下起积极作用，什么情况下起消极作用，如何避免其消极作用。

★设计意图：利用土体的力量寻找不自信的根源，学习换角度思考，从而树立自信

教师点拨：优与劣，有时只需要一个转身的距离。

五、开心接受自我

活动一：比比看（6分钟）

请每个小组派选一位代表上台，与其他小组的代表进行竞争。教师拿出事先准备好的评比标准（事先要保密，评比内容以有趣又不容易被猜中为上。如：比手臂长、比裤子短、比衣服的扣子多、比头发长等等，简单明显），选出代表后教师随机说一项标准，同学们一起当评委进行评判，符合标准者获胜。以此类推，可进行多轮，给予获胜者小礼品。

★设计意图：每个人都有自己的闪光点，鼓励学生多发现自己比别人突出的地方，从而增强自信。

教师点拨：是金子总会闪光的。

活动二：优点轰炸（10分钟）

现在请每个小组成员轮流坐到组内中央，其他成员从他身上找到特别的地方，用发自内心的语言赞美对方。

教师点拨：当别人赞美你的时候，你有什么感觉？你赞美别人时，会从那些方面出发呢?是否有一些优点你以前没有意识到呢？

六、总结提升（3分钟）

自信，是成功的源泉；自信，是前行的力量；自信，是让人相信的自己的最好保证。这节课我们学习了如何认识自我，突破自我、悦纳自我，希望大家都能寻找属于自己的一片天空，寻找那双“隐形的翅膀”，从此展翅高飞吧！

播放手语歌视频《隐形的翅膀》，要求学生起立一起边唱边做。在温柔的音乐声中结束本次主题班会。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！