



国家中等职业教育改革发展示范学校建设系列教材

班级主题教育活动读本

(下册)

主 编 仪 忠 孙秋云 田立刚 刘金荣



科学出版社

国家中等职业教育改革发展示范学校建设系列教材

班级主题教育活动读本

(下册)

主 编 仪 忠 孙秋云 田立刚 刘金荣

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

鲍 伟 丁 喆 李 何 李 腾

刘金荣 刘淑华 马 薇 蒲寒冰

孙秋云 田立刚 王金荣 夏 沫

杨轶峰 仪 忠 赵永刚

科 学 出 版 社

北 京

前 言

党的十八大提出“让每个孩子都成为有用之才”。只有坚持以社会主义核心价值观为引领，以学生职业发展为基础的知识和技能教育，以提升学生生活品质和生活志向为重点的德育教育，才能实现“知识强国梦、技能强国梦、人人成才梦、全面发展梦、尽展成功的梦”，从而实现伟大的“中国梦”。

主题教育是激发学生的梦想，鼓励学生追逐梦想、实现梦想的重要活动，也是培养学生社会主义核心价值观和职业素养的重要载体，是促进学生全面发展的重要途径。北京市工业技师学院是一所有着几十年办学历史的学校，学院始终坚持全面贯彻党的教育方针，坚信教育是民族振兴和社会进步的基石，坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务，努力践行“立德树人”的教育根本任务，坚持育人为本、德育为先，坚定不移地全面推进素质教育。我们秉承校训“厚德强技、笃学铭志”的精神，经过多年的德育实践活动，结合国家教育改革发展形势，总结提炼出我校的全员育人、全程育人、全面育人的德育工作体系，注重践行“以德为先、育人为本、引领发展、能力为重、终身学习”的教育理念，关注每一位学生的长足发展，不断注入新的内容，变换新的形式，采用新的方法，开展系列有益的教育活动，在德育教育活动中走出一条新路。

多年来学院构建了以“立德成人、立规成业、立责成才、立志成功”主题教育活动为载体的育人模式。实践证明，“四立四成”主题教育活动在提升中职生“成人、成业、成才、成功”等方面发挥了积极的作用。本套书包括上、下两册，每册由两个单元组成，一个单元共有五课，一课有两个主题班会活动，它分别由目标点击、活动准备、活动过程、真情感悟、职场链接、感悟与体会等六部分组成，第一至第四部分是学生在教师的引领下完成，真情感悟由学生记录下自己的成长经历，包括“我活动 我改变”“你评价 我进步”两项内容。职场链接是给学生提供的职场学习渠道。感悟与体会是给学生整理自己在主题班会活动后的想法。

编写本套书，我们主要参考了目前我国职业教育的时代先锋和当代著名企业家及许多中职生在企业成长的经典故事，目的是通过主题教育活动，激发学生学习知识与技能的兴趣，培养学生职业理想和职业意识，促进学生良好职业道德和行为习惯养成，使学生在中职学习阶段快乐学习、奋发向上、幸福生活、健康成长，最终成长为服务社会、德能兼备的高素质劳动者和技能型人才。

编 者

2014年2月

目 录

第三单元 立志成才	1
第十一课 健康身心助我成才	2
主题班会活动一 健康体魄 成才先决	3
主题班会活动二 健康心理 护航成才	9
第十二课 刻苦学习助我成才	15
主题班会活动一 专业知识 技能成才	16
主题班会活动二 综合知识 全面成才	23
第十三课 诚信耐劳助我成才	32
主题班会活动一 诚实守信 成才认可	33
主题班会活动二 吃苦耐劳 成才必经	39
第十四课 守法遵纪助我成才	46
主题班会活动一 学法守法 合格公民	47
主题班会活动二 遵章守纪 合格员工	56
第十五课 立志报国助我成才	62
主题班会活动一 制造强国 催我成才	63
主题班会活动二 中华复兴 成才理想	69
第四单元 立志成功	77
第十六课 岗位成才助我成功	78
主题班会活动一 立足岗位 练好技能走向成功	79
主题班会活动二 永攀高峰 技能精湛岗位成功	86
第十七课 团队协作助我成功	93
主题班会活动一 学会沟通 团队成员助我成功	94
主题班会活动二 荣誉至上 我成功助团队成功	100
第十八课 创新创业助我成功	105
主题班会活动一 勤于思考 勇于创新导向成功	106
主题班会活动二 挑战自我 敢于创业同样成功	110
第十九课 职场指导助我成功	115
主题班会活动一 面试技巧 助我成功迈入职场	116
主题班会活动二 职业指导 助我成功翱翔职场	121
第二十课 适企贡献助我成功	126
主题班会活动一 适应企业 助我快速走向成功	127
主题班会活动二 贡献企业 成功共圆中国梦	132
附录	139

第三单元 立 责 成 才

责任一词分开来讲，就是职责与任务，每个人在人生不同阶段都肩负不同的责任，在学生时代，主要责任是完成学业，为走向社会打下基础；步入职场，主要责任是高质量完成本职工作，尽职尽责。立责，就是要树立履行责任义务意识，要有责任心、责任感，把每一件事做好，只有做到立责，才能实现成才目标。

北京市工业技师学院开展以“立责”为主题的系列班会活动，主要内容包括：“健康身心助我成才”“刻苦学习助我成才”“诚信耐劳助我成才”“守法遵纪助我成才”“立志报国助我成才”，共五个主题十个活动内容。引导和教育同学们要从学生时代开始打下立责的基础，树立强烈的责任意识，帮助他们成功走向职场，实现成才目标。



第十一课 健康身心助我成才

★ 活动导航

人之身体发肤，受之于父母，我们要对生命尊重，对生命负责。万丈高楼平地起，要建造高楼，打好基础是关键。我们对生命的尊重，具体地说，就是要从青少年开始，从学生时代开始，打好基础，打造健康的体魄，锤炼健全的心理。健康的体魄使我们在未来的职场中，有充沛的精力和体力，去迎接和战胜困难；健全的心理使我们在未来的职场中，有坚强的意志和良好的心态，勇于面对和战胜困难。我们既要树立技能成才的梦想，刻苦学习高超的技能，养成良好的职业素质，同时，还要为实现自己的技能成才梦想奠定身体和心理基础。否则，即使我们有浑身本事，也会陷入有劲无处使，有力无处用的尴尬境地。

对生命负责，奠定成才基石，应该为自己打造健康的体魄。我们作为青年学生，首先是要学习有益于身心健康的科学知识。这些知识一方面来源于家长、老师的言传身教；一方面来源于书本、互联网等相关知识。其次是养成良好的健康习惯。这些习惯通常包括：不吸烟，不酗酒；按时作息，不熬夜；营养均衡，不暴饮暴食；未成年者不进网吧，不沉迷游戏。最后是要养成坚持锻炼的好习惯。青年学生时代正是一个长身体、学技能的黄金时期，不少事业有成的人就是因为青年时期养成了坚持锻炼身体的良好习惯，才有足够的精力和体力全身心地投入到事业中，为实现自己的职业梦想打下坚实的基础。

对生命负责，奠定成才基石，应该为自己锤炼健全的心理。我们作为青年学生，要有健全的人格，形成健康的心理。一方面需要家长、老师的教育和引导，另一方面需要自省。一般来说，要实现心理健康，首先是要善于悦己，要充满自信，相信自己能行，遇到任何困难和挫折，都不能自暴自弃、自卑。尤其是部分身体有缺陷的同学，更要充满自信，相信自己一定会学会一技之长，回报社会，成就自己精彩人生。其次是要善于接纳别人。对待同学、朋友、老师、家长要学会宽以待人，要善于换位思考。最后是要善于沟通。每个人都生活在一个个小集体中，在学校，要与老师、同学打交道；在家里，要与家长和亲朋好友打交道；在社会，需要打交道的人和事就更多了。换言之，我们每个人一生中都离不开与他人打交道。因此，我们要善于沟通，与他人积极主动沟通，敞开心扉，把自己的想法说出来，及时宣泄不良情绪，正确认识和理解社会现象等。

做到这些，就会为我们拥有健全的生命，实现自己成才的梦想，打下坚实的基础。

主题班会活动一

健康体魄 成才先决

目标点击

- ★ 通过主题班会活动，使全班同学了解健康体魄对个人成长成才的重要意义。
- ★ 通过主题班会活动，使全班同学学习和掌握健康知识，自觉摒弃吸烟、酗酒、熬夜、长时间上网等不良生活习惯。
- ★ 通过主题班会活动，使全班同学养成自觉锻炼身体的良好习惯，每名同学制订自己的健康锻炼计划，并能自觉执行。

活动准备

★ 方案（任务书）准备：班委会在班主任指导和带领下制订方案，方案内容主要包括：活动具体目标、活动内容、活动分组及各组任务、活动过程、活动小结及成果。

★ 为体现“做中学，学中做”的体验式活动方式，活动准备阶段将同学分成三组：

第一组为信息组。主要任务是收集相关信息，主要内容：奥运会（中国运动员获金牌项目）、全运会、学校运动会（最好是本班同学参与的项目）；职场成功人士的锻炼身体心得；健康生活方式的主要内容；不良生活习惯的恶果（对职场的影响、对健康的危害等）；科学有效的锻炼方式等。准备图文并茂的 PPT，还可以设计成健康小贴士、现场观众抢答题。

第二组为锻炼体验组。在体育老师指导下，制订 1~2 周的锻炼计划并严格执行。计划执行结束后，每名同学谈体会，将锻炼过程和体会制作成视频短片，在班会上展示。

第三组为习惯体验组。在班主任带领下，制订 1~2 周的计划并严格执行，计划内容主要包括每名小组成员要在计划期内克服自己的不良生活习惯，并观察效果，谈体会。体会重点是自己克服不良习惯后，身体方面的变化、上课方面的变化、学习效果方面的变化等。将过程和体会制作成小视频，在班会上展示。

★ 活动人员准备：两名学生主持人，三名服务同学（负责电脑操作、照相、摄像、分发参与活动物品），其他同学分成三组。

★ 活动现场准备：黑板上用彩色粉笔书写“健康体魄 成才先决”八个美术字。准备电脑、投影、音响设备等。将课桌摆成三组。现场卫生干净整洁、物品码放整齐有序。



活动过程

【情境导入】

播放信息组同学准备的奥运会（中国运动员获金牌项目）、全运会、学校运动会（最好是本班同学参与的项目）串烧视频（5分钟）；职场成功人士的锻炼身体心得（3分钟）。

【活动内容】

主持人甲：老师好，同学们好。刚才，当我们看到奥运健儿在运动场上奋力拼搏，五星红旗在比赛场上冉冉升起的时候，一定会为奥运健儿的精彩表现激动万分，欢欣鼓舞；当我们看到自己或同学在学校比赛场上的飒爽英姿，一定会为我们班级和你自己在运动会上取得的成绩感到骄傲和自豪。的确，奥运赛场上选手们的健康体魄、学校运动场上同学们的阳光健康，都让我们羡慕和向往。但是同学们，你们知道吗？他们的健康体魄和运动成绩不是一朝一夕练成的，而是长期良好的生活习惯和坚持不懈锻炼的结果。不信，我们可以请班上在运动会上取得成绩的同学谈谈他们的心得和体会。

××同学，请你向同学们介绍一下你获得优秀运动成绩的秘籍吧。

（××同学体会内容略）

主持人乙：在职场上取得成功是我们每一名同学的梦想，我们现在正是为成功打基础、做准备的时期，我们要努力学习科学文化知识、努力学习专业技能、努力锤炼自己的意志和品质，把自己培养成高素质与高技能兼备的新时期技能人才。这是我们在技能上取得成功的关键。同学们，你们知道吗？除了上述因素外，我们要想在职场上取得成功，还必须有良好的身体素质作支撑。刚才，我们在短片里已看到和听到职场成功人士对健康重要性的认识、坚持锻炼的心得。他们能在职场上取得成功，除了勤奋工作外，重要的基础是有良好的身体素质。

现在，我们已能得出结论，良好的身体素质是我们在职场上取得成功的先决条件和基础，而坚持锻炼、良好的生活习惯是形成良好身体素质的必由之路。因此，我们要从现在开始，从我们每个人做起，养成良好生活习惯、坚持锻炼，为走向职场打下基础。为了验证我们的结论，前期，我们的同学还分成两个小组，进行良好习惯和坚持锻炼的体验，下面，就请两个小组派代表谈谈他们的体验过程和体验收获。

（电脑操作员切换PPT，根据同学的讲述播放相应的PPT）

习惯体验组组长：我们组共有×名同学参加了体验活动。我们首先由大家推选一名组长，负责策划、组织和通联工作，一名记录员，用手机记录同学们的体验过程，小组碰头会时作会议记录；其次是确定体验目标，就是在2周时间内，遵守作息时间表，按时睡觉、按时起床；吸烟同学两周内不吸烟；不吃不健康的食品，如方便面、膨化食品等。每名同学边体验，边撰写心得和体会。心得和体会包括：上课是否还有睡觉的情况、精神状态的改变等。2周后，习惯体验组全体同学开小结会，各自上交心得和体会，各自畅谈感受和感想。下面，我就邀请我们组××同学谈谈他的体验过程和收获。

××同学：同学们好，我是习惯体验组的普通一员。在体验之前，我的不良生活习惯有：不按时睡觉；熬夜上网，有时放假时，我会到网吧熬通宵。结果是我上课时注意力无法集中，经常上课打瞌睡，学习成绩不好。长期熬夜造成我的体质虚弱，体育测试项目好几个通不过。我还有抽烟的习惯，特别是在上网时，如果玩游戏输了，抽烟更厉害。我的烟龄可能跟我的岁数差不多。在我们老家，很多孩子从小学开始就抽烟，有的家长也不管，还与孩子一起抽烟。因为我年龄还小，还没感受到抽烟的严重危害。现在我不能感冒，感冒后，咳嗽会很厉害。至于吃饭，我们有时愿意到外面小饭馆订餐。其实，小饭馆的卫生不好，加工食物极有可能用地沟油，价钱也不比学校食堂便宜，但订餐一是味道好，二是不用排队，所以我们就经常订。其他零食，如方便泡面、膨化食品，是我们泡网吧的必备“军粮”。

这次参加体验活动，我是自愿选择习惯体验组的，我主要是想，如果我在生活习惯上有所改变，会有什么积极成果。体验活动刚开始，真难受啊！

先说不吸烟，自己独处时还行，一旦有人在我身边吸烟，一闻到烟味，我就浑身发紧，真想算了，不体验了，放弃吧，但我战胜了自己，坚持下来了。再说上网，刚开始，一进被窝，我就不自觉地打开手机浏览器，后来一想，我参加体验活动了，我就把手机关了，这招儿还不行，我就在放学前，把手机交给老师保管。这一条也算坚持到2周了。最后是健康饮食，2周内，我坚持在学校食堂就餐，在家吃饭。

2周体验活动结束了，我自己感到还是很有收获，首先是我的精神状态、气色比原来好多了，我妈还说，我脸上有红润的颜色了；其次是上课我再也不睡觉了，能集中精力听老师讲课，学习没那样吃力了。总体上讲，现在的我有活力、有生气了。体验时间是短暂的，我要继续坚持，把体验变成一种长期的良好习惯。谢谢大家！

主持人甲：习惯体验组同学的精彩发言值得我们每名同学深思。我希望全班同学向他们学习，从今天开始、从现在做起，彻底纠正自己的不良生活习惯，共同打造出我们健康的体魄。说到健康，良好的生活习惯是基础，更重要的是要有坚持锻炼的良好习惯，锻炼方式多种多样，关键是要参与、要坚持。下面，有请锻炼体验组同学上台畅谈体验经过和体会。

锻炼体验组组长：我们的体验过程与习惯组大体相当，唯一不同是我们制订了积极锻炼计划，每名组员根据自身身体状况，制订锻炼计划，由我负责监督执行。下面有请我们组××同学上台发言。

××同学：还是先说说我的过去吧！我生平最不愿意做的事就是锻炼，像跑步、做操、打球等，我原来几乎不会主动参与。这次锻炼体验活动，我是半自愿、半被拉过来参加的，因为我的好朋友也参加了这个小组，我只能跟他一起了。我的锻炼项目主要是跑步，因为别的运动项目我也不会。一早一晚，每天跑两回，每次根据自己体能跑1500~2000米。刚跑时，全身酸痛。跑完后，什么都不想干，只想找个地方舒舒服服地睡一觉。第2周开始，我跑步的时候就没有累得跑不动的感觉，而是感到全身轻松。我参加锻炼后，要说变化最

大的就是精力比原来更好了,上课能集中注意力听课,对学习没那么犯怵了。最可喜的是,我体重下降了2千克,比原来更有形了。我尝到了坚持锻炼的甜头,现在我要坚持锻炼,争取拥有一个结实的好身板。

主持人:我们这次班会活动还有幸请到了体育组的老师,下面有请他给我们作点评和指导。

体育老师(讲话内容略)。

主持人:感谢老师的精彩点评和指导。我们今天的班会活动主题是“健康体魄 成才先决”,我们每一名同学都有一个成才梦想,希望我们牢记梦想,践行良好生活习惯、坚持体育锻炼,实现自己的成才梦想。主题班会活动是起点,下一步,我们首先要认真阅读完职场链接内容,完成真情感悟的作业,制订今后改掉不良生活习惯和坚持锻炼的计划。到本学期末,我们会对每一名同学执行计划情况进行检查汇总。今天的班会活动到此结束,谢谢老师和同学们的精心准备和积极参与。请同学们将课桌椅放回原位。

【合作探究】

两个体验组的同学相互交换体验计划和内容,同学们各自从中寻找为自己所用的资料,以利于每名同学制订好自己的长期计划。



真情感悟

我学习 我思考

你的体验感想是_____

你认为良好生活习惯和坚持锻炼对职场发展的好处是_____

你坚持良好生活习惯和坚持锻炼需要克服的最大困难是什么?你怎样克服_____



北京市工业技师学院运动会

我活动 我改变

项目	评价内容	完成情况	自评
我的表现	作为小组成员,我为班会做了哪些工作		☆☆☆☆☆
	我个人为班会做了哪些准备工作		☆☆☆☆☆
	班会召开过程中,我做了什么		☆☆☆☆☆
我的收获	我的体会与感悟		☆☆☆☆☆
	我需要改进和改变的行为		☆☆☆☆☆
	对自己未来的寄语和希望		☆☆☆☆☆

你评价 我进步

评价内容		组员评价	教师评价	家长评价	企业评价	综合评价
准备过程	积极参与准备	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
班会召开过程	积极参加活动	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	主动踊跃发言	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	表演活泼生动	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
班会总结	结合表现总结	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
班会收获	深刻感悟	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	改进明显	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	寄语认真	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆



职场链接

要做“健康”的气象学家

气象学家竺可桢, 15岁那年从故乡绍兴小学毕业考进了上海澄衷学堂。

在澄衷学堂, 他的才学没有哪个同学能比得上, 可是他的个头却要比同龄人矮一截, 体重轻十来斤。他的这副单薄瘦弱的身子骨, 成了同学们讥讽和嘲笑的目标。一天, 在教室的走廊上, 迎面走来几个同学。他们中, 有的对着竺可桢挤眉弄眼, 有的故意大声挖苦: “好一个寒酸的小矮子, 准活不过二十岁!”

竺可桢十分气恼, 想针锋相对地回敬几句, 但他转念一想, 谁叫我的身子骨这么瘦小呢! 再说, 一个男子汉也犯不着为一两句恶语, 就没有跟人撕破脸皮吵起来。

晚上, 竺可桢辗转反侧, 心潮翻涌。他想祖国灾难深重, 人民贫穷病弱, 被外国人称为“东亚病夫”。现在自己也是被人看不起, 被诅咒短命的人。既然自己立志要为拯救祖国出力, 那就必须首先战胜自己病弱的身体!

想到这里, 竺可桢霍地从床上爬起来, 连夜制订了一个锻炼身体的计划, 还选了一条“言必行, 行必果”的格言, 抄贴在宿舍里, 作为警钟, 随时提醒自己。从那以后, 竺可桢每早鸡一啼就起床, 到校园里跑步、舞剑、做操……有一天清晨, 竺可桢刚一醒来, 就听到“轰隆隆”的雷声, 从窗户往外一瞧, 地上落了密密麻麻的雨点。雨下得正紧, 今天还要不要按时起床锻炼呢? 他刚犹豫了一下, 马上又坚定起来: 不行, 有一回间断, 就可能有第二回、第三回……于是, 他迅速起床, 冒雨跑完了计划的路程。

这样坚持了一个时期, 竺可桢的体质明显增强了, 再也没请过一堂课的病假。这时候, 全班同学, 包括过去讥讽他的那些同学, 都异口同声地称赞他是“智体并重”的模范。良好的锻炼习惯也让竺可桢在日后有充足的精力从事科学研究活动, 并成长为世界知名的气象学家。



感悟与体会



主题班会活动二

健康心理 护航成才

目标点击

- ★ 通过主题班会活动，同学们了解心理健康对个人成长成才的重要意义。
- ★ 通过主题班会活动，同学们了解心理健康有关的知识。
- ★ 通过主题班会活动，同学们掌握保持心理健康应具备的重点注意事项，并明确敞开心扉，经常与同学、老师、家长、朋友沟通是保持健康心理的重要保障。

活动准备

★ 方案（任务书）准备：班委会在班主任指导和带领下制订方案，方案内容主要包括：活动具体目标、活动内容、活动分组和各组任务、活动过程、活动小结及成果。

★ 为体现“做中学，学中做”的体验式活动方式，活动准备阶段将同学分成三组：

第一组为信息组：主要任务是收集相关信息，主要内容：心理健康的基础知识，心理健康或心理不健康的主要标志（图片、视频）；心理健康对成长成才的助推作用；心理不健康对个人学习和职场的负面影响（案例分析）；保持心理健康应重点关注的具体细节；经常与同学、老师、家长、朋友沟通对心理健康的有益帮助；如果你身边或班里出现了心理不健康的同学或朋友，你应该怎样提供帮助？这些可以设计成图文并茂的 PPT，还可以设计健康小贴士、现场观众抢答题。

第二组为正面体验组：在心理老师指导下，制订 1～2 周的正面体验计划并严格执行。计划执行结束后，每名同学谈体会，将体验过程和体会制作成小视频，在班会上展示。

第三组为负面体验组：在心理老师指导下，制订 1～2 周的计划并严格执行，计划内容主要包括容易引起不健康情绪的言行并不能及时进行疏导、不善于与其他人沟通自己的感受等。将过程和体会制作成短片，在班会上展示。

★ 活动人员准备。两名学生主持人，三名服务同学（负责电脑操作、照相、摄像、分发参与活动物品），其他同学分成三组。

★ 活动现场准备。黑板上用彩色粉笔书写“健康心理 护航成才”八个美术字。准备电脑、投影、音响设备等。将课桌摆成三组。现场卫生干净整洁、物品码放整齐有序。

活动过程

【情境导入】

播放信息组同学准备的健康心理与不健康心理的强烈反差串烧视频（5 分钟）；职场成功人士分享的心理健康助推成才心得（3 分钟）。

【活动内容】

主持人甲：老师、同学们好！我们今天主题班会的题目就是“健康心理，护航成才”。刚才，当我们看到一张张充满阳光的笑脸，看到他们在快乐地学习和工作时，我们也会被他们的快乐、所感染，我们自己也充满阳光、充满欢乐；而当我们看到一张张忧郁的面孔，看到他们因为心理不健康而影响到学习和工作时，我们也会为他们感到惋惜和痛心；再看到引起不健康心理的各种复杂的成因时，我们既会为自己能有一个幸福的家庭、幸福的团体，使我们能健康茁壮地成长，感到宽慰和兴奋，也会为我们一部分同龄人由于受家庭（单亲、离异等）、社会不良现象影响导致心理不健康而感到叹息。

在职场上取得成功是我们每一名同学的梦想，我们现在正是为成功打基础、做准备的时期，我们要努力学习科学文化知识、努力学习专业技能、努力锤炼自己的意志和品质，把自己培养成高素质与高技能兼备的新时期技能型人才。这是我们在技能上取得成功的关键。你们知道吗？除了上述因素外，我们要想在职场上取得成功，还必须有良好的心理素质作支撑。刚才，我们在短片里已看到和听到职场成功人士对心理健康重要性认识，他们能在职场上取得成功，除了勤奋工作外，重要的基础是有良好的、以致超强的心理素质。

现在，我们已能得出基本结论，良好的心理素质是我们在职场上取得成功的先决条件和基础，而坚持与他人沟通、及时化解不良情绪是形成良好心理素质的必由之路。因此，我们要从现在开始、从我们每个人做起，养成良好习惯，为走向职场打下基础。为了验证我们的结论，前期我们将同学们分成两个小组，进行心理训练反面和正面的体验，下面就请两个小组派代表谈谈他们的体验过程和体验收获。

（电脑操作员切换 PPT，根据同学的讲述播放相应的 PPT）

正面体验组组长：我们组共有_____名同学参加了体验活动。我们首先由大家推选一名组长，负责策划、组织和通联工作，一名记录员，用手机记录同学们的体验过程，小组碰头会时作会议记录；其次是确定体验目标和内容，正面的心理体验内容主要包括：每名参与体验同学每天要主动与同学和老师沟通一次，沟通内容主要是自己不理解的人或事，老师聆听后要及时给予疏导。每名同学边体验，边撰写心得和体会。心得和体会包括，是否坚持每天与老师沟通，沟通后，自己的感受。2 周后，体验组全体同学开小结会，各自上交心得和体会，各自畅谈感受和感想。下面，我就邀请我们组 ×× 同学谈谈他的体验过程和收获。

×× 同学：同学们好！我是心理健康正面体验组的普通一员。体验之前，我是属于性格偏内向的人，平时不经常与老师和同学们交流。参加体验活动，我是自愿选择这个小组的，我想了解沟通到底对我有什么实际意义。体验活动开始后，我严格按照体验要求，坚持每天与心理老师进行沟通。刚开始，我还是有顾虑，担心老师会不会笑话我问一些太低级的问题。在体验初期，我还是有所保留，并没有把自己所想问的问题全盘托出。但在老师和同组同学的帮助和启发下，我的戒心慢慢消除，我试着把自己的真实想法告诉老师，老师也一如既往地给我提供帮助和指导。随着我与老师交流的深入，我感到自

已在慢慢发生变化,看问题不再偏执,对问题认识更全面。最可喜的是,我在坚持与老师交流的基础上,也试着与本组和周围的同学们加强沟通和交流,渐渐地我不再感到孤独,我发现自己比原来开朗了。以前回家后,就把自己关在小屋里,与电脑对话,只是到吃饭时才出来露一面。现在我回家后,主动与爸爸、妈妈打招呼,主动向他们述说一些发生在学校的事、自己对一些事情的认识和看法,他们也与我们相互沟通,全家其乐融融。我爸爸和妈妈看到我的变化,都十分高兴,他们鼓励我要继续坚持,成长为一名阳光少年。我体验、我改变、我快乐!同学们,让我们大家都敞开心扉,学会相互沟通、相互包容,保持积极健康向上的心态,为走向职场、为在职场成功打下坚实的基础。我要继续坚持,把体验变成一种长期的良好习惯。谢谢大家。

主持人乙:正面体验组同学的精彩发言值得我们每名同学深思,我希望我们全班同学向他们学习,从今天开始、从现在做起,敞开心扉,笑口常开,与人交流,快乐学习,快乐生活。下面我们来做一个有关心理健康的小测验。

考试卷发下来了,欣欣得了“优”,他十分开心,而丽丽呢,得了个“良”,她却十分难过,伤心地哭了。请问:你欣赏谁?欣赏他哪一点?

(××同学发言略)

主持人:哭过一阵后,丽丽擦去脸上的泪水,面对自己做错的题,她重新思索,实在弄不明白的,她又去请教欣欣。欣欣呢,也没嘲笑丽丽,而是耐心地为她讲解,一遍又一遍,直到丽丽真正明白为止。请问:你们欣赏他们什么地方?分析他们的行为对我们保持健康心理有何帮助?

(××同学发言略)

主持人甲:刚才正面体验组给我们进行了生动的体验教育。如果没有良好的沟通,丽丽自暴自弃,会有什么后果呢?下面有请负面体验组组长上台分享他们的体验结果。

负面体验组组长:我们的体验过程与正面组恰恰相反,我们组员在2周内要保持沉默,既不与老师沟通、也不与同学和家长沟通,为了获得更真实的体验,我们在组员选择上也有所侧重,即把我们班平时比较活跃、善于与人沟通的同学分在我们这组,看看他们2周后心理有什么变化,下面有请我们组××同学上台谈体会。

××同学:这2周可给我憋坏了!老师、同学们好!我的体验感受是,如果一直这样,我肯定会发疯。我是一个性格外向的人,平常人取外号“话痨”,很多时候是老师、同学、家长、朋友强行让我闭嘴。参加这次体验活动,组长找到我,我十分痛快地答应了,我想,就2周时间,很快就过去了。说实话,前几天我还想,少说话好,后来我实在受不了,好几次,我都想放弃体验。同学们,不让我说话,我是真着急上火。因此,要让我谈体验感受,一句话,不交流、不沟通,最后的结果就是自闭、精神失常。所以,我认为,健康心理最关键就是要乐于、勇于、善于与人沟通,经常进行情绪疏导,谢谢大家。

主持人乙:我们这次班会活动还有幸请到了心理老师,下面有请他给我们作点评和指导。

心理老师:(讲话内容略)。

主持人甲：感谢老师的精彩点评和指导。我们今天的班会活动主题是“健康心理 护航成才”，我们每一名同学都有一个成才梦想，希望我们牢记梦想，践行良好习惯、坚持与人沟通交流，实现自己的成才梦想。下面有请 ×× 同学朗读《欣赏是一种神奇的力量》。

细细地欣赏自己周围的人与事，
你会发现生活本来就很美好。
欣赏是一种神奇的力量，
它会冲洗掉你内心的嫉妒和烦躁。
你能欣赏别人学业的精湛，
你的成绩也会步步高；
你能欣赏别人品格的纯正，
你的心胸也会像大海一样掀起波涛。
你能欣赏天空的每一道晨曦，
你的心情就会被彩云围绕；

你能欣赏天空中的每一丝细雨，
你就会有一个明净而清新的头脑。
你能欣赏自己点点滴滴的进步，
你的前程就会被金色的阳光笼罩；
你能欣赏父母遗传给你的各种仪表，
你就具有世界上最赏心悦目的容貌。
欣赏是一种神奇的力量，
它使你充满自信，永不烦恼；
欣赏是一种神奇的力量，
它使你的人生更绚丽，生活更美好！

主持人乙：班会活动是起点，下一步，我们首先要认真阅读完职场链接内容，完成“真情感悟”的作业。到本学期末，我们会对每一名同学执行计划情况进行检查汇总。今天的班会活动到此结束，谢谢老师和同学们的精心准备和积极参与。请同学们将课桌椅放回原位。

【合作探究】

三个体验组的同学相互交换体验计划和内容，同学们各自从中寻找为自己所用的资料，以利于每名同学制订好自己的长期计划。



真情感悟

我学习 我思考

你的体验感想是_____

你认为乐于、勇于、善于与人沟通对职场发展的好处是_____

你认为保持良好心态需要克服的最大困难是什么？怎样克服？_____

我活动 我改变

项目	评价内容	完成情况	自评
我的表现	作为小组成员,我为班会做了哪些工作		☆☆☆☆☆
	我个人为班会做了哪些准备工作		☆☆☆☆☆
	班会召开过程中,我做了什么		☆☆☆☆☆
我的收获	我的体会与感悟		☆☆☆☆☆
	我需要改进和改变的行为		☆☆☆☆☆
	对自己未来的寄语和希望		☆☆☆☆☆

你评价 我进步

评价内容		组员评价	教师评价	家长评价	企业评价	综合评价
准备过程	积极参与准备	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
班会召开过程	积极参加活动	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	主动踊跃发言	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	表演活泼生动	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
班会总结	结合表现总结	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
班会收获	深刻感悟	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	改进明显	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆
	寄语认真	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆	☆☆☆ ☆☆