

青春 修炼手册

主题班会设计

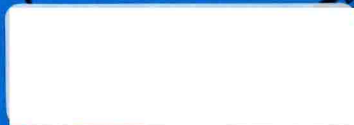
(学生用书)(上册)

◎主编

成振洋

◎主审

徐飏



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

青春修炼手册

——主题班会设计

学生用书

上册

■主 编 成振洋

■主 审 徐 飏

■副主编 陈 苹 李建红 陈文昀

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本套丛书包括职业院校体验式主题班会教材和学材。丛书遵循职业院校学生的身心成长发展规律,按照既定的体验式主题班会活动总目标以及不同阶段的活动目标,以“适应一定位一发展”递进式的理念设计主题班会活动大纲,形成符合职业院校学生身心特点的多元化的体验式主题班会活动模块。活动方式主要采用体验式活动方法,即教育与被教育者相互启发、平等学习的方法,实施开放的群体参与过程。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

青春修炼手册:主题班会设计:学生用书.上册/成振洋主编. —北京:电子工业出版社,2017.8

ISBN 978-7-121-32408-6

I. ①青… II. ①成… III. ①班会—职业教育—教材 IV. ①G718.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第183537号

策划编辑:施玉新

责任编辑:裴 杰

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:三河市良远印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:787×1 092 1/16 印张:7 字数:179.2千字

版 次:2017年8月第1版

印 次:2017年8月第1次印刷

定 价:28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:(010)88254598, syx@phei.com.cn。

学校是德育的主战场，课堂是德育的主阵地，班会课是德育的强大武器。主题班会课是德育教育的重要环节，是学校品格和心理教育的有效载体，更是培养学生自我教育、自我管理能力的沃土。

长期以来，职业院校的班会课主题笼统宽泛，通常由班主任总结或安排工作。班会课究竟怎样上一直是让一线班主任很困惑的问题。其他课程都有教材，唯有班会课无本可循。班会课究竟有哪些内容和形式？如何选题？学生参与问题，效果如何？过程究竟该怎样开展？能否有师生人手一本的班会课教材？在编写此书之前，尽管我们一直在找寻，但没有一本能很好地解决一线班主任心中的这些疑问与困惑。

为了促进职业院校德育教育，帮助一线班主任有效地开展主题班会课，提高学生自主教育能力，促进学生全面发展，我们编写了《青春修炼手册——主题班会设计（学生用书）》《青春修炼手册——主题班会设计（教师用书）》。

丛书以“突出实用性、新颖性、参与性”为编写原则，重在学生的“实践体验、锻炼成长”，从课程的高度和德育功能的视角，汇集了专家、学校管理者、一线班主任的智慧，由三所技师学院十多名老师共同撰写而成。丛书分学生用书和教师用书三本，共 30 课。全书从学生入学适应，一直到学生离校前实习的班会结束，每课都颇有针对性和时效性。形式多样，目的明确，启发学生思考，引导学生懂事明理，陪伴学生快乐成长。每学年 15 课，有一个完整的系统和清晰的序列，考虑到不同年级学生的不同特点，遵循由浅入深、由易而难的原则，让每个阶段的目标比较明确，让宏大的抽象的概念分解成可操作的、以实践和体验为主的主题班会课程。每一节课，学生用书分为“心灵触动”“心灵课堂”“心灵回音”和“心灵感悟”，包括读一读、动一动、想一想、课堂导读、课堂任务、课堂讨论、读故事谈感想等，重在教会学生思考与行动。教师用书分为“活动目标”“活动准备”“活动过程”“课后延伸”，形式灵活多样，有角色扮演、演讲辩论、游戏测试、视频展示、团

队合作、竞赛表演、影片推荐、好书推介等，生动有趣，富有启迪性和操作性，是实实在在的可借鉴可复制的操作经验。教师用书和学生用书的编写着眼于实际，遵循成长规律，对学生能启迪，对老师能操作。力求符合职业院校学生特点，贴近生活，促进学生的健康发展和全面发展。

为加强教育实效，探索教育规律，减轻一线班主任工作负担，我们将打造班会课的资源库，配套有课件、微课、图片等相关辅助资料，以增加班会课的拓展与延伸功能，给一线班主任们更多、更充分的借鉴和参考。

为变以往的“工作布置课”“老班讲话课”“随意活动课”为“自主参与课”“体验成长课”，我们力求从全书布局谋篇，到具体细节设计，都尽可能地做到一点——使这本书成为学生的成长伙伴，成为班主任开设主题班会课必不可缺的导师和助手。最终达到关注学生精神成长、聚焦学生学习成长、促进学生综合发展的目的。希望我们精彩的班会课能够成为学生快乐生活的起点，成为学生美好时代的回忆！

最后，感谢广州市公用事业技师学院、广州市轻工技师学院、东莞市技师学院对本书的大力支持。特别鸣谢徐飏校长、黄景容校长对本书的专业指导。

本书编写时间仓促，不足之处恳请读者赐教。

编 者

01 很高兴见到你——有缘相识 01

- 一、心灵触动 01
- 二、心灵课堂 02
- 三、心灵回音 04
- 四、心灵感悟 05

02 遇见最好的自己——认识自我 06

- 一、心灵触动 06
- 二、心灵课堂 07
- 三、心灵回音 09
- 四、心灵感悟 10

03 新生活从走进职校开始 11

- 一、心灵触动 11
- 二、心灵课堂 13
- 三、心灵回音 15
- 四、心灵感悟 16

04 理想从这里启航 17

- 一、心灵触动 17
- 二、心灵课堂 18
- 三、心灵回音 20
- 四、心灵感悟 21

05	班级建设	22
一、	心灵触动	22
二、	心灵课堂	23
三、	心灵回音	25
四、	心灵感悟	27
06	安全教育	28
一、	心灵触动	28
二、	心灵课堂	30
三、	心灵回音	33
四、	心灵感悟	35
07	生涯规划——我的未来我作主	36
一、	心灵触动	36
二、	心灵课堂	38
三、	心灵回音	40
四、	心灵感悟	42
08	知规矩、守规矩	43
一、	心灵触动	43
二、	心灵课堂	45
三、	心灵回音	47
四、	心灵感悟	48
09	工匠精神	52
一、	心灵触动	52
二、	心灵课堂	54
三、	心灵回音	56
四、	心灵感悟	57

10 崇尚技能 58

- 一、心灵触动 58
- 二、心灵课堂 60
- 三、心灵回音 65
- 四、心灵感悟 67

11 莫愁前路无知己 68

- 一、心灵触动 68
- 二、心灵课堂 70
- 三、心灵回音 74
- 四、心灵感悟 76

12 守法立行 77

- 一、心灵触动 77
- 二、心灵课堂 79
- 三、心灵回音 80
- 四、心灵感悟 81

13 有礼走遍天下 82

- 一、心灵触动 82
- 二、心灵课堂 84
- 三、心灵回音 86
- 四、心灵感悟 88

14 你知道，你是公民吗？ 89

- 一、心灵触动 89
- 二、心灵课堂 90
- 三、心灵回音 92
- 四、心灵感悟 93

一、心灵触动	94
二、心灵触动	95
三、心灵回音	98
四、心灵感悟	100

01 很高兴见到你

——有缘相识

同学们，欢迎你！当面对陌生的校园、陌生的班级、陌生的脸孔……你是否有所不适应？

良好的互动关系可以让你更快更好地适应新的校园生活。

一、心灵触动

■ 读一读

小猫的故事

一只小猫与主人生活在一间墙面全是横线条的房子里，自由自在地生活了一段时间后，主人把它送给一个朋友。新主人房子的墙面全是竖线条，结果小猫烦躁不已，像生病了一样，走路东歪西倒，站也站不稳了。

■ 动一动

1. 你知道小猫为什么会有这么大的变化吗？

2. 你能给小猫一些妙招吗?

II 想一想

我的名片

在卡片上填写自己的姓名，爱_____。

如：

二、心灵课堂



课前准备

场地布置：围成大圆圈就座。



课堂任务

（一）破冰行动

活动：很高兴见到你

步骤：

1. 两人一组。
2. 配合教师口令分别做出相应动作。
3. 要求动作自如，语气自然。
4. 通过不同的轮换，加强同学间的互动。

（二）有缘相识

活动：名字接龙

步骤：

1. 根据班级人数分组，每组 10 人左右。
2. 按规则进行活动。
3. 通过不同的轮换，同学间相互认识并初步了解。



课堂讨论

步骤：

1. 观看视频。
2. 了解学校，了解专业。
3. 增加熟悉感。
4. 每组选一位发言人，分享本组活动感受。



三、心灵回音



读故事，谈感想

打开心灵之门

1960年，美国著名新闻记者戴维·科宁斯是一名刚工作的小白。有一天，他被安排采访总统夫人。接到任务后，戴维·科宁斯很忐忑。采访在一间别致典雅的房间进行，当科宁斯来到时，发现房间里已坐了一位慈祥的老太太。老太太一见他进来，马上起来与他握手。

采访开始，科宁斯带来了一个准备已久并自认为别具一格的问题：“请问夫人，在您交往的人中，您觉得哪位是最有趣的？”

在科宁斯看来，总统夫人的答案应该是她的丈夫，但夫人的回答却出乎他意料，答案是科宁斯本人。

科宁斯不敢相信自己的耳朵，怯怯地问：“夫人，我不大明白您的意思。”

夫人说：“和一个陌生人会晤并开始一种关系，这是生活中最令人感兴趣的一部分。我小时候总是很害羞，自己封闭在一个小天地，身边没有什么朋友。后来父母告诫我：‘一个人必须有广交朋友、走向生活的勇气，才可能会有新世界。’于是，我开始尝试着走进新的朋友圈，使自己走向新生活，走向一个新的世界。慢慢地，我终于感受到广交朋友是多么使人精神振奋。”

整个采访的过程都在轻松自如的氛围中进行，而科宁斯也把夫人的一席话作为自己的座右铭。

打开心灵之门的密钥你找到了吗？这个小故事给你的启示是什么？



课后延伸

一周认识计划

1. 利用一周时间认识班里同学，记下同学的名字。
2. 熟悉校园环境，包括班级课室、实训室、办公室、体育场地、饭堂等。

四、心灵感悟

内 容	你的答案（请在括号里打“√”）
1. 你今天认识新的小伙伴了吗？	是（ ） 否（ ）
2. 你对新的小伙伴了解了吗？	是（ ） 否（ ） 一般（ ）
3. 你觉得可以较快地适应新的校园生活吗？	是（ ） 否（ ）
4. 你认为今天所学对以后的学习和生活有作用吗？	有（ ） 没有（ ） 不清楚（ ）
5. 本节课，你印象最深的是哪个环节？ （写一写）	
6. 请对自己的收获进行评价并写下原因。	非常棒 😊 （ ） 很好 😊 （ ） 一 般 😞 （ ）

02 遇见最好的自己

——认识自我

成长过程中总有各种各样的遇见，遇见一些事，遇见一些人……而有一种遇见叫遇见最好的自己。学会正确认识自我、接纳自我、发展自我至关重要。

一、心灵触动

■ 读一读

我是谁？我就是最好的自己。

我从哪里来？一切的源头是爱。

我将去往何处？从我直到真我。

修行是什么？修行就是找到真我的过程。

如何进步成长？挑战自己认为做不到的事情。

我最大的敌人是谁？我自己。

如何做最好的自己？收回往外看的目光，改为往内看。

我的能力如何？我一切本自具足，能力是无限的。

美好如何到来？把自己做足了，美好自然来到。

摘录自《功夫熊猫3》

II 动一动

观察镜

我的长处:	我的不足:
长处可以使我:	不足可以使我:

II 想一想

如何做最好的自己?

二、心灵课堂



课前准备

场地布置: 围成 U 型就座。



课堂任务

（一）破冰行动

比“大”的故事

请评价这只小青蛙，是否愿意当这只小青蛙？

原因是什么？

（二）认识自我

活动：我为我鼓掌

按活动规则要求完成。



课堂讨论

（一）悦纳自我

活动：观察镜

步骤：1. 全面地认识自己。如所填长处太少，则说明未能很好接纳自我，要设法发掘、肯定自我。

2. 从辩证的视角去发现不足中相对好的一面，从而更好地接纳自我。

3. 分享感悟。

（二）超越自我

活动：精彩播放

步骤：1. 观看视频。

2. 讨论交流。

3. 分享感悟，教师总结。

（三）我的期待

活动：期待卡

请结合自己的优缺点和目标，客观面对期待，填写属于自己的期待卡。张贴在黑板的愿望树上。

主题活动结束后，全班可以在愿望树前合影留念。