

青春 修炼手册

主题班会设计

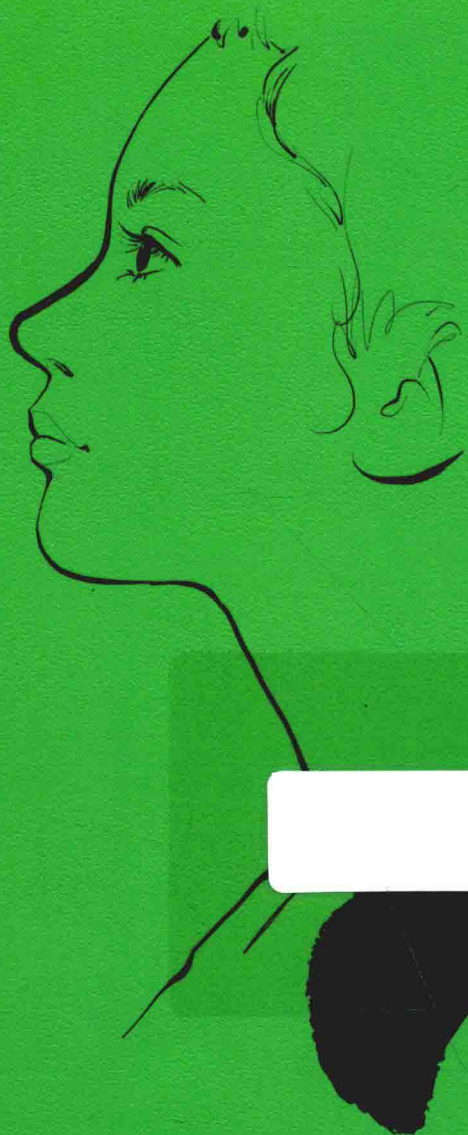
(学生用书)(下册)

◎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

下册

■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—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.下册/成振洋主编. —北京:电子工业出版社,2017.8

ISBN 978-7-121-32407-9

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 183536 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:7.5 字数:192 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 zlts@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。

编 委 会

编委会顾问：黄景容

编委会主任：成振洋 叶军峰 刘海光

编委会副主任：陈 苹 李建红 陈文昀 吕惠敏

张昆晓 赖剑贤 杜少银

编委会委员：许淑萍 苏 琳 陈高梅 赵彩红

赵成凤 王焕平 廖毅鸣 张 婷

时冰冰 杨建峰 陈文深



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



16	感恩教育	01
	一、心灵触动	01
	二、心灵课堂	04
	三、心灵回音	09
	四、心灵感悟	10
17	解读爱情的魔方	11
	一、心灵触动	11
	二、心灵课堂	13
	三、心灵回音	16
	四、心灵感悟	17
18	与诚信相守	18
	一、心灵触动	18
	二、心灵课堂	20
	三、心灵回音	23
	四、心灵感悟	25
19	时间都去哪儿了	26
	一、心灵触动	26
	二、心灵触动	28
	三、心灵回音	30
	四、心灵感悟	32

20	做情绪的主人	34
一、	心灵触动	34
二、	心灵课堂	35
三、	心灵回音	38
四、	心灵感悟	39
21	阅读习惯	40
一、	心灵触动	40
二、	心灵课堂	43
三、	心灵回音	45
四、	心灵感悟	46
22	文明上网	47
一、	心灵触动	47
二、	心灵课堂	51
三、	心灵回音	53
四、	心灵感悟	54
23	远离毒品	55
一、	心灵触动	55
二、	心灵课堂	57
三、	心灵回音	61
四、	心灵感悟	62
24	艾滋病离我们不远	63
一、	心灵触动	63
二、	心灵课堂	65
三、	心灵回音	67
四、	心灵感悟	68

25	生命无价——珍爱自己，珍惜他人	69
一、	心灵触动	69
二、	心灵课堂	71
三、	心灵回音	74
四、	心灵感悟	75
26	挫折，来战！	76
一、	心灵触动	76
二、	心灵课堂	78
三、	心灵回音	80
四、	心灵感悟	82
27	企业文化	83
一、	心灵触动	83
二、	心灵课堂	85
三、	心灵回音	87
四、	心灵感悟	88
28	我的未来不是梦	89
一、	心灵触动	89
二、	心灵课堂	91
三、	心灵回音	94
四、	心灵感悟	95
29	创业，你准备好了吗？	96
一、	心灵触动	96
二、	心灵课堂	98
三、	心灵回音	100
四、	心灵感悟	102

一、心灵触动	103
二、心灵课堂	104
三、心灵回音	107
四、心灵感悟	108



16 感恩教育

CHAPTER

感谢命运，感谢人民，感谢思想，感谢一切我要感谢的人。

——鲁迅

感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧，感恩父母给了我生的权利，奉献出世间最伟大的爱；感恩老师给我飞翔的翅膀，为我指明人生的方向；感谢路人，那满带笑容的脸庞；感谢清晨的那一缕阳光，给大地带来了光明；感谢……

一、心灵触动

读一读

中国某大学一位来自河北的大学生，在母亲一年没见到他，满心欢喜带着自己包的粽子来到学校看望他时，却将母亲阻于门外。他怕土气、无知的母亲的出现，让自己丢面子。

2005年10月，东北某大学的领导收到一封一位大学生母亲的来信。这位母亲在信中写道：“尽管父母为了儿子的成长付出了艰辛和努力，但孩子的心扉从来没有向父母敞开过，有时给他打电话他都不愿接，对父母的话置若罔闻……”

2005年4月，重庆一辆大巴因事故落入水中，路过的农民金某救出了20余人，自己却因为划破脚得了破伤风，最终默默死去，而他救助的那些人，没有一个人站出来帮助他。

学生上课时不遵守纪律，说话、睡觉、打手机；见到老师擦肩而过不打招呼，如同陌路，上了一个学期的课，不知道老师姓甚名谁；对老师的辅导答疑，连句“谢谢老师”都不会说；更有甚者给老师起外号，全然没有尊重老师。

不少大学生在学习期间靠助学金贷款的资助完成学业，毕业后把还款的事情抛在脑后，拖欠甚至拒绝还款，极大地破坏了助学贷款信用体制。不讲信用、没有社会责任感，更显现了对感恩的淡漠心理。

.....

II 动一动

• 上网找找资料

1. 找一个典型的青少年感恩的事例。

2. 找 5 条关于感恩的格言、词语、典故或古训。

填一填

项 目	你 的 答 案
1. 你能清楚记得自己的父母（亲人）的生日吗？	
2. 在父亲节、母亲节、教师节等节日，你有没有表达自己的心意？	
3. 你多久打一次电话给家人？	
4. 如果你被老师批评，你会怎样？	
5. 你去过敬老院做义工吗？感觉如何？	
6. 到目前为止，你最想感激的一个人是谁？	
7. 你会不会因为身边的人帮助你而感动很久？	
8. 你会用什么方式感恩社会？	
9. 你会用何种方式去了解感恩这一话题？	

想一想

1. 结合上述问题，谈谈你对感恩的理解。

2. 请回顾自己的成长历程，体会最感动的恩情，写下给你留下最深刻印象的一件事。

3. 羊有跪乳之恩，鸦有反哺之恩，你又拿什么来报答父母（亲人）所付出的无数艰辛呢？

二、心灵课堂



课前准备

1. 根据班级情况分组，5~7 人一组。
2. 阅读“心灵触动”内容，并完成相关任务。
3. 手机查找感恩的案例、格言、古训。
4. 请思考：你是个懂得感恩的人吗？



课堂导读

1. 认识感恩的定义

《说文》里对恩的定义为：“恩，惠也。”恩惠自然有施之一方和受之一方，恩是用惠将施受两个方面的情感联系在一起。以上词语把施恩与感恩的情怀及忘恩负

义的行为鲜明生动地描述出来，对施受两方面的情感作了赞美和鞭挞。

感恩是“感”与“恩”的结合，两者从心，合起来就是知恩、感激、报答。在牛津字典里感恩的定义是“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。中国人对感恩外延的理解则更为丰富，感恩在中国汉语体系中表述为仁、义、孝。

“仁”要求博爱众生，常怀恻隐之心，感念自然创造众生、无私馈赠和社会创造人生之恩；“义”则是和朋友肝胆相照，乃至誓为知己者死，感念朋友、老师、领导知遇之恩；“孝”则为爱亲、敬亲，以报父母养育之恩。

2. 学会与理解感恩的意义

汉朝时，大梁有个叫韩伯愈的人，本性纯正，孝敬父母，是一位有名的孝子。他的母亲对他管教很严格，稍微有点过失，就举杖挥打。有一天伯愈在挨打时，竟然伤心哭泣。他母亲觉得奇怪，问道：“往常打你时，你都能忍受，今天为什么哭泣？”伯愈回答道：“往常打我我觉得疼痛，知道母亲还有力气，身体健康，但是今天感觉不到疼痛，知道母亲身体衰退，体力微弱。所以禁不住伤心流下了泪水，并不是不甘心忍受疼痛。”

感恩是对生命的深刻领悟，奉献是对生命存在的最好回报。难忘父母赐予血肉之躯、辛劳抚育儿女成长的这份寸草春晖的恩情；难忘老师诲人不倦、无私传授人生真谛这份泽被后世的恩情；难忘亲朋好友始终如一、无微不至的关心与善良诚挚的支持；感恩母校，是它为我们提供了一个优美和谐的成长环境；感恩社会，是它为我们创建了一个和谐安宁的生活环境。



课堂任务

1. 观看视频，初识感恩

细心体会画面中识恩、感恩、施恩的细节。

2. 感恩教育的过程模式

小游戏：你来说，我归类

从汉语成语大辞典（手机查询）中挑选出与感恩相关的积极词/消极词各5个，用于正式讨论。找出含有“恩”字眼或者代表恩情的词语和短语，例如：

恩怨分明、知恩图报、忘恩负义、恩将仇报、恩断义绝、恩恩相报、恩重如山、负恩昧良、感恩戴德、感激不尽；

滴水之恩，必将涌泉相报；

鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩；

谁言寸草心，报得三春晖；

鞠躬尽瘁，死而后已；

衔环结草，以恩报德；

士为知己者死；

你还能再找到更多关于感恩的词语吗？

【活动要求】

1. 根据班级情况将成员分成若干小组，5~7 人一组。
2. 每小组分工，用手机查找词语、案例（典故），小组将找到的词语写在准备好的卡纸上，小组内与邻近的同学讨论每一个词语的意思。
3. 成员汇总找到的词语，班级进行“头脑风暴”筛选出不同的词语，在黑板上进行张贴。
4. 小组成员一起讨论，绘制一张关于感恩的模式图，如图 1 所示，每组选出一个典型的案例（典故）进行评比分享。
5. 活动分享：在这个活动中，你有什么感受，请与大家分享。



图1 感恩分类模式图

【活动目的】

了解关于感恩的范围、类型、模式等。

【活动小结】

在我国悠久的历史文化长河中，我国人民历来重视道德修养和文明礼貌的启蒙教育，自古都有感恩传统。《三字经》里有“香九龄，能温席，孝于亲，所当执”。

“谁言寸草心，报得三春晖”。唐代诗人孟郊的这首《慈母吟》道出了天下儿女尤其是游子的心声，说尽了一个母亲对孩子的牵挂。

然而，历经了千辛万苦的父母，用威逼才能够获得孩子同样的牵挂和尊重。家长无端被儿女斥责和虐待的事屡见不鲜，情感苍白、为人桀骜不驯、唯我独尊、自私自利令长辈“辛酸”的子女数不胜数。社会上“忘恩负义”“过河拆桥”等令人痛心、让人扼腕叹息的故事就更多了。



课堂讨论

你是否在父母劳累后递上一杯暖茶？你是否见了老师亲切地打声招呼？你是否理解和关心周围的人？你是否为陌生人提供过帮助？

1. 在成长的过程中，最想感恩的人是谁？