主题班会　主题班会 · 45 分钟

把话说好听
把事做体面

课堂、宿舍、群聊，三个每天都要打交道的场景。规矩不用多，讲清楚、定下来、一起守。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 课堂上的三个小动作

不扣分，但会被人记住

02 宿舍相处的四条

作息、卫生、借用、噪音

03 群聊礼仪

最容易得罪人的地方

04 我们班的公约

今天定五条，一起签字

先看三个数字

三个场景，五个字

礼仪说到底就五个字：别让人难堪。

3 个

每天都要面对的场景

课堂、宿舍、群聊。三个地方做好了，大部分矛盾不会发生。

5 条

班级公约就够用

规矩太多记不住，五条，人人能背下来才算数。

1 句

判断标准

做之前问一句：如果别人对我这样，我舒服吗？

> 礼仪不是表演给老师看，是让身边的人跟你相处不费力。

改起来很容易

课堂上的三个小动作

01 迟到不打招呼，直接走进来

敲门、点头、轻声说句“抱歉”，三秒钟。直接闯进来，老师会记一节课。

02 上课吃东西、刷手机

不是不能饿，是别在有投影和讲台的场合。忍不住就坐后排，别影响别人。

03 别人发言时低头聊天

这是最伤人的一个。发言人看得见，只是不好说。抬头看他一眼，就是尊重。

> 课堂礼仪的核心不是规矩，是让讲课的人和发言的人知道：有人在听。

住一起的底线

宿舍相处四条

方面	具体怎么做
作息	熄灯后戴耳机、不外放；早起的人动作轻，晚睡的人不开大灯。互相让一步，别默认别人跟你一样。
卫生	轮流值日写在墙上，谁值日谁负责。垃圾桶满了顺手带下去，不用等排班。
借用	借东西先问，用完当天还。充电器、数据线、洗脸盆，别默认“反正都在一个屋”。
噪音	打电话去走廊，打游戏戴耳机。别人在学习或睡觉时，音量归零。

> 宿舍矛盾九成来自“我以为你不在意”。说一句，比忍一个月好。

都在这了

群聊里最容易得罪人的事

别这么做

- 深夜 @全体，为一件不紧急的事
- 发 60 秒连发语音，不给人选择
- 在群里点名批评某个人
- 把私聊截图发到群里

换成这样

- 急事打电话，不急的第二天上班时间发
- 先发文字说明，需要细节再语音
- 有事私聊，公开场合只表扬
- 要转截图先问对方一句

群里说话，等于在教室当众说话。只是你看不见对方的表情，所以更要注意。

今天定下来

我们班的五条公约

01 **上课手机静音、不刷屏**

有急事出去接，别在座位上低头。

02 **熄灯后不外放**

耳机是宿舍和平的第一功臣。

03 **借东西当天还**

还不了就说一声，别装忘了。

04 **群里不点人名批评**

有意见私聊，公开只说事不说人。

05 **有事提前说**

请假、晚归、要帮忙，都提前讲，别让别人替你兜。

> 这五条不是学校要求，是我们自己定的。签了字，就一起守。

最后一句

教养不是给外人看的，是给身边人用的

- 把话说好听一点，把事做体面一点，成本几乎为零，回报很高。
- 这五条公约今天贴在教室后面，谁违反了不用批评，看一眼就行。
- 如果觉得哪条不合理，现在提出来改。定完了就别在底下抱怨。