

# 善待挫折班会教案(实用8篇)

教案是教师在学科教学中，根据教育规律和学生学习需求，精心编制的教学策划，是教学过程中进行指导、评价和改进的依据。以下是小编为大家搜集的一些经典二年级教案，供大家参考学习。

## 善待挫折班会教案篇一

教学目标：

- 1、认知：通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性；提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。
- 2情感：使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。
- 3行为：通过讨论发言，使学生能够正确对待挫折，提高抗挫能力，掌握正确对待挫折的办法。

教学过程

### 一、认识挫折

1导入：在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够象他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

### 2个案分析

19，13岁的高士其以优异的成绩考入了清华留美预备学校，

学校授课全部要用英语，可高士其入学时只懂一点英语。入学时，除了英语他的各门功课都特别突出，学校特准他一入学就跳了一级，怎么办？他不懂英语，是无法听课的，时间一长，各门功课都要落下来。少年高士其遇到了人生中的第一次较大的考验，可以说这是遭受的第一次挫折。但高士其没有退缩，没有等待，没有犹豫，他是个迎着困难上的人。他把英语单词记在一个小本子上，每天清晨一起床就背。有些单词发音不准，他就用家乡福建话注音，就这样他硬是把一个个单词背下来了，经过半年的努力，他竟然获得了英语优等奖章，而且接着又开始自学起法语和德语来。

### 3组织学生讨论：

- (1) 少年高士其遇到了什么问题？他是怎样对待的？
- (2) 你在生活中有没有遇到相似的经历，你是如何对待的呢？

## 二、了解挫折

### 1谈谈同学心目中的能算得上“挫折”的事例

每个人都有他自己的人生理想，有一个奋斗的目标。有志者总会不断地努力，向着自己的人生目标迈进，但在奋斗的过程中，总难免遇到这样或那样的挫折，挡住你前进的脚步。在这种情况下，人们就会产生不安、失意等情绪体验，并伴随着相应的外部行为反应，这就是挫折。

### 2分析挫折可能产生的原因。生：（讨论）

师明确：有自然环境和时空限制，人的生老病死、天灾人祸造成生离死别，同学之间的矛盾、家长和老师的理解，人的容貌、身材、体质、能力、知识水平等的限制，这些因素都有可能导致挫折。

### 三、感受挫折

1、请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应

师：同学们在现实生活中也会遇到来自各方面的挫折，请同学们谈谈自己遇到的挫折故事，并谈谈受挫后的反应如何？

生：（积极发言）

2请同学谈谈伟人或名人是如何对待挫折的。

3谈谈古今中外因为受挫而一蹶不振的事例。

### 四、善待挫折

1善待挫折

过渡：由上面的讨论，同学可能会发现，同样的挫折，不同的人，不同的心态下往往会有不同的结果。谁能说一说，遇到了挫折后我们应如何对待呢？生：（讨论）

师明确：对挫折要有正确的认识和心理准备，要培养坚强的意志，还要多与人交流。

2师生共同探讨善待挫折的方法。

师：我们在遇到挫折后，会用哪些方法对待呢？

生：写日记、听音乐、打球、购物等等。

师：渲泄法、音乐疗法、转移注意法。

挫折是人生的一笔财富，从某种程度来说，它是我们事业成功的基石。经历挫折，可以磨炼我们的意志，可以促使我们去学习更多的知识，迎接更大的挑战。

五、欣赏歌曲，并寻求榜样的力量，战胜挫折。（《真心英雄》）

1欣赏歌曲，并感悟其歌词的涵义

师：我们同学都喜欢遇挫折有承受力的人。那么我们也不必怕挫折，刚才歌中唱得好“不经风雨怎能见彩虹”讲出了：人必须经历挫折，才能培养出坚忍不拔的抗挫折能力，要勇于正视挫折，磨炼自己，才能取得成功。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

2请同学列举一些虽遭挫折但顽强抗争，最后取得成功的典型事例，以激发其战胜挫折的斗志。

3即兴演讲表心愿

（结束语）同学们，挫折和失败在人生的道路上不可避免。孟子说：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”巴尔扎克曾说：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！”我们要做生活中的强者，正确认识挫折，提高自身心理承受力，以适应我们这个竞争的社会。

## 善待挫折班会教案篇二

6年5班

20xx年11月7日下午

“不经历风雨怎能见彩虹，不经历挫折怎能有成功”。在生命面前，一切都那么苍白无力。可是我们的学生一个个是家中的小皇帝、小公主，过着饭来张口、衣来伸手的生活。从小在父母、爷爷奶奶的呵护下成长，一丁点小事都是家长代

劳，碰上一点挫折就承受不了，要么哭鼻子摸眼泪，要么一蹶不振，采取逃避方式，甚至轻易放弃生命。

学生通过这次主题活动，认识到挫折是人生道路上不可避免的，与其在挫折面前畏缩不前，不如奋勇前进，把挫折当作前进路上的垫脚石。

## 案例分析、学生讨论

### 一、导入：

在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够像他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

### 二、明确、深化主题

有言道：“塞翁失马，焉知非福。”这说明挫折是人生的组成部分，并且挫折并不一定只有负面影响，挫折也可以使人振作、使人坚强，人会在挫折中成长。就像这次汶川地震中千千万万的人丧生了，这可能是一个中华民族难以接受的挫折，可是我们挺过去了，并不因挫折而颓废，反倒是奋起力量重建家园，重建的家园是更牢固、更坚强的房屋。挫折使人进步、使人坚强。

那么多关于挫折的内容，那么在你的心中挫折又有怎样的定义呢？什么才能被称之为挫折呢？（请同学发表看法。）

小结：挫折是个体从事有目的的活动过程中，遇到障碍或干扰，致使个体动机不能实现，需要不能满足的情绪状态。

### 三、名人竞猜

平凡人有他们的生活困难，名人也有名人的烦恼，让我们看看名人是怎样对待他们遇到的挫折的。下面让我们做一个名人竞猜的环节。

(1)、从1877到1880三年时间里，他几乎每天工作十八、九个小时。每天清早三、四点的时候，他才头枕两、三本书，躺在实验用的桌子下面睡觉，不眠不休的做了1600多种耐热材料和6000多种植物纤维的实验，就连他的助手也灰心了，但他始终没有放弃，终于发明了白热电灯。（学生猜）

## 善待挫折班会教案篇三

学生通过这次主题活动，认识到挫折是人生道路上不可避免的，与其在挫折面前畏缩不前，不如奋勇前进，把挫折当作前进路上的垫脚石。

### 一、导入：

在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

### 二、明确、深化主题

有言道：“塞翁失马，焉知非福。”这说明挫折是人生的组成部分，并且挫折并不一定只有负面影响，挫折也可以使人振作、使人坚强，人会在挫折中成长。就像这次汶川地震中千千万万的人丧生了，这可能是一个中华民族难以接受的挫折，可是我们挺过去了，并不因挫折而颓废，反倒是奋起力量重建家园，重建的家园是更牢固、更坚强的房屋。挫折使人进步、使人坚强。

那么多关于挫折的内容，那么在你的心中挫折又有怎样的定义呢？什么才能被称之为挫折呢？（请同学发表看法。）

小结：挫折是个体从事有目的的活动过程中，遇到障碍或干扰，致使个体动机不能实现，需要不能满足的情绪状态。

### 三、名人竞猜

平凡人有他们的生活困难，名人也有名人的烦恼，让我们看看名人是怎样对待他们遇到的挫折的。下面让我们做一个名人竞猜的环节。

(1)、从1877到1880三年时间里，他几乎每天工作十八、九个小时。每天清早三、四点的时候，他才头枕两、三本书，躺在实验用的桌子下面睡觉，不眠不休的做了1600多种耐热材料和6000多种植物纤维的实验，就连他的助手也灰心了，但他始终没有放弃，终于发明了白热电灯。（学生猜）

（爱迪生。他在经历了许许多多的艰辛与失败，一会儿他以为走到目的地了，但一会儿又知道错了。但爱迪生从来没有动摇过，再重新开始。大约经过五万次的试验，写成试验笔记一百五十多本，方才达到目的。）

(2)、他1925年初中毕业后，因家境贫寒，无力进入高中学习，只好到黄炎培在上海创办的中华职业学校学习会计。不到一年，由于生活费用昂贵，被迫中途辍学，回到金坛帮助父亲料理杂货铺。在单调的站柜台生活中，他开始自学数学。18岁时患伤寒病，造成右腿残疾。（学生猜）

（华罗庚，他在命运面前，他没有屈服，终于成为一名现代数学家。）我们身边的人有他们的烦恼，名人也会有遭受挫折的时候。那你们呢？你在生活中有没有遇到相似的经历，你是如何对待的呢？（请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应）

四、如何正确处理挫折(学生讨论并归纳)。面对挫折，我们无须害怕，更无须逃避、退让，而应勇敢面对：

1、要热爱生活、热爱学习：一个人对生活的意义有着正确认识，就会热爱生活。往往情绪稳定，充满乐观主义精神。热爱学习的人，在取得优异的成绩时，就会体验到满足感与成就感。这种情感有益于身心健康，热爱学习的人，具有强烈的上进心，能避免把精力消耗在生活琐事上，因此精神生活充实，热爱学习的人在遇到困难或挫折时，也会正确地对待困难，积极地克服困难，而那些对学习无兴趣的人，整日患得患失，怨天尤人，会情绪苦闷。

2、要正确处理人与人之间的关系：人与人之间的关系最易引起人的情绪变化。人与人之间关系友好，引起满意的愉快的情绪反应，使人心情舒畅，有利于身心健康。人与人之间关系紧张，引起不满意、不愉快的情绪反应，使人心情抑郁不快，不利于身心健康。

3、要善于把心中的积郁倾吐出来，使情绪获得适当表现的机会：如果心理上的冲突引起情绪变化，长期压抑在心中，就可能影响神经系统的功能而引起疾病。人在情绪苦闷的时候，找知心朋友谈心，倾吐心中抑郁，心情就会平静些。

4、要善于控制自己的情绪：人的情绪是受人的意识和意志控制的。因此，人都要主动地控制自己的情绪，善于驾驭自己的情绪。任意放纵消极情绪滋长，经常发怒，将导致情绪失调，引起疾病。

5、要培养幽默感：幽默感是调剂入的情绪紧张、适应环境的有力工具。幽默感能减低愤怒和不安情绪，使情绪变得轻松。

6、要积极锻炼体魄：人的情绪与人的身体健康有密切关系。一个人身体健康，往往表现精力充沛、心情开朗。一个人长期疾病缠身，容易引起忧郁的心情。我国医学提出的“因病



而致郁”就是对久病或重病而易产生情绪抑郁的生动概括。因此，积极锻炼身体，合理安排生活，适当睡眠，是情绪饱满与安定的基础。

## 五、诗歌朗诵

如果年轻的心拥有无限渴望，那么挫折就带不走我们的风华，

如果所有的人失去理智，咒骂你，而你仍头脑清醒；

如果所有的人怀疑你，而你仍坚信自己，让所有的怀疑动摇；

如果你是个追梦人——不被梦主宰；

如果你遇到骄傲和挫折把两者当骗子看待；

如果你能忍受，你曾讲过的事实被恶棍扭曲，用于蒙骗傻子；

如果你与人交谈，保持风度，与伴行走，保持距离；

如果仇敌和好友都不伤害你；

如果所有的人都拥护你，却并非全心全意；

如果你花六十秒进行短程跑，

填满那不可饶恕的一分钟——

你就可以拥有一个世界，

一个一切都属于你的世界，

孩子，更重要的是：你是一个顶天立地的人

风雨过后，天边总会出现美丽的彩虹，遭受挫折的我们也会

迎来雨过天晴的那一天。

## 六、小结：

同学们，挫折和失败在人生的道路上不可避免。孟子说：“故天将降大任于

斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”巴尔扎克曾说：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！”我们要做生活中的强者，正确认识挫折，提高自身心理承受力，以适应我们这个竞争的社会。

## 七、尾声

集体歌唱《阳光总在风雨后》。

## 善待挫折班会教案篇四

1、认知：通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性；提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。

2 情感：使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。

1导入：在生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕并没有人真的相信能够象他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

## 2. 组织学生讨论：

你在生活中有没有遇到相似的经历，你是如何对待的呢？

1谈谈同学心目中的能算得上“挫折”的事例

2分析挫折可能产生的原因。生：（讨论）

1、请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应

2请同学谈谈伟人或名人是如何对待挫折的。

3谈谈古今中外因为受挫而一蹶不振的事例。

1善待挫折

2师生共同探讨善待挫折的方法。

（结束语）同学们巴尔扎克曾说：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！”我们要做生活中的强者，正确认识挫折，提高自身心理承受力，以适应我们这个竞争的社会。

## 善待挫折班会教案篇五

通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上是不可避免的；提高学生挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。

1、课前请同学收集古今中外成功者承受挫折的范例。

2、准备一句自己最喜欢的战胜挫折的名言警句。

（一）齐唱《阳光总在风雨后》

## （二）“进化论”游戏

操作方法：开始时，大家都处在“蛋”的状态，然后，每两人一组，进行猜拳，赢的升为“小鸡”，输的继续在“蛋”的状态。接着，赢了的队员再两两一组，进行猜拳，赢了的升为“小鸟”，输了的回到“蛋”的状态，和同样处在“蛋”状态的队员猜拳……依此类推，直到连赢五次，经历完从“蛋—小鸡—小鸟—猴—人”的“五步曲”，才算胜利，胜者均获纪念品一份。游戏后，老师访问从“猴”变“人”那一关猜输被打回“蛋”的一位同学的心情。老师问：这游戏象征什么呢？（学生发言）

明确：象征着人生的曲折、坎坷。

老师小结：正如这个游戏的进化过程，很多时候，当我们付出很多努力，却不得不从头再来时，你是否依然有勇气？命运完全掌握在你手中，抱怨与嫉妒只会让你意志消沉，萎靡不振；信心和勇气才会让你成功。其实，人的一生就是在不断地寻找、认识、完善自我的过程。每一次挫折，都能帮助我们找到自己独特的位置和价值。

## （三）“挫折”跳出来

1、同学们将最近遇到的困难和挫折写在一张纸上（不必写自己的姓名），交给老师，老师随机抽出3-5个“挫折”和同学们共同讨论，寻求解决办法。

问：当别人遇到挫折或不幸时，你该怎么办？

老师板书：同舟共济、携手共克

小结：战胜挫折是我们每一个人都能做到的事，最重要是你有否毅力和寻找朋友的帮助。

#### （四）多彩故事会

学生讲述搜集到的故事：

- 1、永远的张海迪：
- 2、爱迪生小时候的故事：
- 3、桑兰灿烂的微笑：
- 4、向命运挑战的霍金：
- 5、自强不息的曹雪芹：

学生谈听完故事后的感受。

4、老师讲故事——《被落井下石的驴》，请学生续尾：

一位乡下农夫有头老驴子，一天，老驴子不小心跌进了一个深坑。农夫听到驴的哀鸣，目睹它的困境，想了很久，断定救不了它，但又不忍心看着它痛苦而死，于是，农夫决定往坑里填土，把老驴闷死，以便使它早些脱离苦海，于是，农夫就开始往坑里填土……学生分组讨论续编完这个故事。教师下到各组，有意识的了解各组情况。教师根据了解到的情况，选取其中具有代表性的小组，由小组推选代表发言。

（我想结果无外乎两种情况：

a□老驴丧失了斗志，丧失了活下去的信心，哀叹命运的悲惨，最后被活活的埋葬□b□驴

子先被农夫的做法吓坏了，但同时它也镇静下来，把每次打到背上的泥土，用力抖掉，然后踏着土块，往上走一步。老驴不停地抖一下，爬上来一步。不管土块打到背上有多疼痛，那只老驴子就是不让自己放弃。不知过了多久，那头精疲力

劲伤痕累累的老驴子，终于安全地回到了地面。）

思考：同学们，你们再次讨论讨论，两种截然不同的结果产生的原因是什么？讨论完后，小组推选代表发言。

### （五）名言大比拼

学生交流展示自己搜集到的名言警句。

- 1、雨果：被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具却是一种胜利。
- 2、拉丁美洲：谁不经过失败挫折，谁就找不到真理。
- 3、微笑着面对生活的人，失去的只是自己的烦恼，赢得的则是整个世界。
- 4、苦辣酸甜都有营养，成功失败都是收获。
- 5、雨果：世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。
- 6、马克吐温：紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上，这就是一种宽宥
- 7、己所不欲，勿施于人。
- 8、在翻开土层的同时，犁铧也清除着自身的锈迹。

### （六）高唱《阳光总在风雨后》

美国心理学家布朗曾说过：“一个人如果没有任何障碍，则将永远保持其满足和平庸的状态，既愚蠢又糊涂，像母牛一样怡然自得。”可见，一定数量和一定强度的挫折能使人增长知识、才干，培养其坚强意志，克服困难的毅力和提高对

周围环境的适应能力。但是现在许多家庭对孩子却是过分保护，唯恐孩子受挫折。从起床、穿衣到上学照顾得无微不至，使孩子养成了依赖心里和养尊处优的不良品格，交往能力和适应环境能力极差，一旦遇到挫折，就会惊恐万状，茫然无措，甚至很容易绝望。因此，对学生进行挫折教育很有现实意义。本次活动就是在这种情况下进行的。

## 1、教育学生勇于面对挫折和失败，做好心理准备

由于小学生对遭受挫折的心理准备往往不足或根本毫无戒备，因此教师要从理论和生活经验上对学生加以积极引导。于是，我设计了“进化论”游戏，使学生认识到：挫折是任何人不可避免的；经历挫折是现实生活中的正常现象；挫折是令人不快的，但不快程度及其转化情况却是由自己控制的。历史上很多名人、伟人也给学生树立耐受挫折的好榜样。遭受失学挫折而奋发成才的爱迪生、法拉第、华罗更；处境艰难但倔然自强的达尔文、托尔斯泰、曹雪芹；战胜病残而卓有成就的张海迪、霍金、桑兰、海伦凯勒、贝多芬、奥斯特洛夫斯基等，都可成为对学生进行挫折教育的内容，使学生提前在自己的头脑中储存下挫折的心理准备。

## 2、运用教育机制，积极因势利导，努力提高自我教育能力

### 善待挫折班会教案篇六

一、了解挫折是普遍存在的，对任何人都不可避免。

二、培养学生承受挫折的能力，学会用健康的心态去面对挫折。

三、明确应如何面对挫折，学会对待挫折的方法。

：感悟挫折是普遍存在的，树立战胜挫折的信心和勇气。对挫折有正确认识，学会正确对待挫折的方法。

：如何在生活、学习中正确面对挫折教学过程：

1、说说自己的幸福与快乐，与大家共同分享。

2、当遇到不顺心的事或受到打击的时候，该如何去面对呢？从而板书课题。

1、感受《命运交响曲》。从而引出他的作者是谁？

2、谈谈你所了解的贝多芬。

3、学习《贝多芬》一文。读了贝多芬的故事后，你有什么感触吗？文章中的哪些句子给你留下了深刻的印象？谈谈你的理解。（学生根据理解自由表达，教师补充、总结）

4、展示美国总统林肯的挫折档案。林肯共经历了多少次失败？你从中悟出了什么？

5、谈谈我了解的没有被挫折吓倒，而是在挫折中勇敢地站起来，最后走向成功的名人。

（爱迪生、霍金、海伦凯勒、张海迪、保尔柯察金）

2、谈谈身边战胜挫折，克服困难的人。学生汇报。（用身边的榜样，去影响孩子）

4、案例分析：请你帮帮这几个在挫折面前不知所措，心情落入低谷的孩子走出困境。

案例一：上学期期末考试，王红因为语文没有考好，因此没有被评上“十佳”文明少年。

案例二：我校班干部王冰，学习积极认真，各方面表现都不错。



然而一次语文课，老师正在黑板上抄题时，王冰的同位不停地拉扯她，王冰忍无可忍说：“好好做题，别捣乱我。”语文老师顺着声音用责备的目光盯着王冰说：“王冰你怎么能在课堂上随便讲话？”一向自尊心很强的王冰心里很是难受。

从此以后，王冰一看到语文老师就躲开了。她怕上语文课，憎恨语文老师，从而使语文成绩一落千丈。

王冰受到了什么挫折？在挫折面前她是怎么做的？假如你是王冰，你应该怎样做？

案例三：引用中央电视台的编辑说事：雨萌因为考试成绩不好，结果受到了父母的打骂，雨萌一气之下离家出走。（事情简介）雨萌的做法大家赞同吗？谈谈你的看法。

雨萌的父母现在心情会怎样？雨萌离家出走都会遇到那些危险？假如你是雨萌的朋友，你想对她说点什么吗？（设置一情景剧。目的在于：让学生对遇到挫折的人，能及时地伸出温暖的双手；另一方面让雨萌谈谈离家出走后的感触，以便更好地教育学生。）

## 1、展示有关挫折的名言警句

苦难是人生的老师，通过苦难走向欢乐。——贝多芬

即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。——张海迪

2、通过这节课的学习，你有什么想说的吗？如果你在以后的生活中遇到挫折，你会怎样做？（学生先自己总结战胜挫折的方法，然后教师总结）战胜挫折的方法：分析原因请求帮助冷静对待心胸宽阔自己安慰3、教师总结：同学们，人的一生中挫折是不可避免的。

但挫折并不可怕，可怕的是你失去勇气，失去信心！挫折能

造就强者，但也能吞噬意志薄弱者；挫折对人来说是一种打击，但更是一种磨炼。希望同学们在面对挫折时，首先要有一个敢于面对挫折的健康的心态，并且能够知难而上，积极进取，争做生活的强者！

课后请同学们搜集：关于身残志坚，勇于向命运挑战的名人的故事。

## 善待挫折班会教案篇七

1、引导学生正视挫折，提高承受力，掌握正确方法

2、引导学生如何在生活中培养积极进取

1、搜集有关名人战胜挫折的故事资料和有关战胜挫折的人生格言。

2、回忆自己所经历的最难忘的一次挫折所造成的后果，从中总结几条经验或教训。

3、准备辩论材料：

挫折教育在人的成长中起促进作用。

挫折教育在人的成长中起抑制作用。

1、导入：

生活中，我们常常祝愿他人万事如意，心想事成，一帆风顺等等，但是恐怕很少有人能够象他人祝愿的那样一帆风顺，那些祝福只是人们良好的愿望而已。

现实中，每一个人的生活道路都不可能是笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。

坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

2、今天，我们就通过开展如何面对挫折这一主题班会，来树立正确的挫折观。

正方：挫折教育在人的成长中起促进作用。

反方：挫折教育在人的成长中起抑制作用。

面对挫折，我们无须害怕，更无须逃避、退让，而应勇敢面对：

1、增强自信、蔑视挫折知道挫折的双重性，从战略上蔑视它，从战术上重视它。

2、升华目标，淡化挫折树立远大的志向，胸怀大志，才不会为小的困难羁绊。

3、自己疏导，请求帮助多与家长、老师、同学谈心，及时化解不良情绪。

没有嫣然绽放的花蕾，便没有四季宜人的温馨；没有潺潺流动的微笑，便没有漫漫人生的洒脱，我们虽然哭着来到世上，但应该用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生。

爱因斯坦曾经说过：“优秀的性格和钢铁般的意志比智慧和博学更为重要”对孩子进行适当的挫折教育是很的重要。挫折能磨练一个人的意志，使人走向成熟，没有经过挫折的人生不能算是完美的人生，孩子在挫折中长大，今后走向社会以后，才能去适应这个社会。

但是家长们往往理解错挫折教育的实质，一味的批评肯定不

是挫折教育！孩子做得好，做得对的时候，家长也应该表扬，鼓励；而孩子做错的时候就该批评，这时你会教孩子辨别对错善恶的能力。

家长，在孩子幼小的时候，应该多给予鼓励和表扬，这样能培养孩子良好的性格。随着孩子年龄的增长，多多少少都会遭遇挫折，家长首先要做的是观察孩子，理解孩子，在大挫折来临之前，教会孩子正确面对每一个小挫折，就让孩子自信、自立、自主。

也有的青少年很容易激动，一遇到问题或受到挫折，愿望得不到满足就会表现出很多过激反应和过激行为。这让我们不由得要问：现在的孩子怎么啦？他们怎么这么脆弱？怎么经不起一点风雨？有些人会片面地认为是孩子不懂事，不理解大人的苦衷，而且太自私，只想索取不懂给予等等，而很少寻找我们做父母自己的不足。我们在更多的时候往往认为孩子吃苦太少。

做家胀的应该让孩子学会自己跌倒了要再自己爬起来，下次走路的时候他们就会知道要小心，跌倒了也知道可以自己爬起来而不是留在原地等着我们去扶。挫折教育就是家长们耐心等待孩子做完他通过努力能完成的事情，而不是一昧的指责；挫折教育也应让孩子在体验中学会克服困难、战胜挫折；孩子自己能做到的事情，家长应该放手让他们去做，多让孩子体验必要的挫折，以一种积极的心态去面对失败。

## 善待挫折班会教案篇八

知识与技能：

通过学习，使学生理解人们在遭受到挫折时，每个人的心理和态度反应是不一样的。有的屈服于挫折，有的战胜挫折。这些不同的反应是有多方面原因的，生活目标、生活态度、心理、身体等都会引起承受力的不同。

过程与方法：

充分调动学生的积极性和参与性，通过活动、小型辩论让学生体会对挫折的感受和挫折的两重性。通过事例的分析理解造成不同反应的原因。

增强学生对待挫折的信心，教会学生辩证地看问题，要看到事物的好的一面及坏的一面。

1、造成人们对待挫折的态度不同的原因，是本框的重点，讲好这个问题可以帮助学生树立正确的生活目标，培养乐观向上的生活态度，有助于增强他们对挫折的承受能力。

2、挫折的两重性是本框的难点。挫折本身是不好的事情，但它可以变成好事，这一点初一学生掌握起来有一定难度，希望教师注意教法。

1、教师安排学生做活动，感受挫折，并谈心理感受。

2、发动学生搜集战胜挫折、屈服于挫折的事例。

3、小型辩论：挫折利弊之我见正方-----挫折对人有利；反方-----挫折对人不利。

复习提问：产生挫折的原因是什么？

人们遇到挫折后会有什么样的反应呢？

（学生活动）：教师找几位学生到前面，蒙住眼睛，装扮盲人。活动有：走动、绕障碍、搬东西、取学习用具等。

活动完毕：教师请这几位学生谈感受。

（投影）：有两位好朋友在升学过程当中双双落榜，两人都非常难过，其中一个人几天以后重振精神，开始复习功课，

准备第二年再考，另一个人却一直情绪很低落，唉声叹气，愁眉不展，心灰意冷，一蹶不振。

学生分析材料说明了什么？

结论：遇到挫折人们的反应、承受能力是不一样的，采取的态度也不一样。

（板书）：

### 1、面对挫折人们的态度不同

遭遇到挫折，人们反应、态度不一样，挫折对人会有什么样的影响、作用？下面请八位辩手进行辩论。

（辩论会）：大约十分钟。

2、通过同学们唇枪舌剑的辩论，我们可以看出，人们面对挫折时，因为态度、反应、承受力等不同，有的人向挫折屈服了，有的人却勇敢地战胜了挫折。同学们举了很多事例。

（1）、向挫折屈服

（2）、勇于战胜挫折

由同学们的辩论我们了解到挫折不是一件好事，但是如果人们能正确对待挫折，将不利变为有利，将失败转为成功时，挫折对于人们的意志品质就起到了积极作用。这就是挫折的两重作用。

### 3、造成人们对待挫折不同态度的原因

（1）、生活目标不同

孙膑被人诬告、陷害、挖掉双膝，肉体和精神都受到极大摧

残，正是为了实现自己的目标，他不惜靠装疯卖傻苟活猪圈，后来在马陵道打败魏军并写出了传世的《兵法》。

## (2)、生活态度不同

大发明家爱迪生在发明电灯跑的过程当中，失败了1200多次，终于获得成功。当有人嘲笑他的失败时，他乐观地说，我发现了1200多种不能作为灯丝的材料。

一位老音乐家在“文革“中下放到农村为牲口铡了7年草，等他平反回来，人们惊奇地发现他并没有憔悴衰老，他答道：“我怎么会老呢？我每天都在按四分之三拍铡草的。”

(学生回答)略

## (3)、心理准备不同

刚才同学们在做的活动中体会到，遇到同一件事情，心理素质较强就显得冷静、从容，但心里准备不足，就表现得胆怯、害怕。因此可以看出心理准备不同也会影响承受挫折的能力。

## (4)、身体状况不同

身体素质好的比体弱多病的人承受能力要强，同学们可以从自身和周围的人们看到。

## (5)、得到帮助和支持的情况不同

学生交流当自己遇到困难是否有人帮助？