

2023年正视挫折班会教案中班(优秀5篇)

教案的编写要考虑到学生的实际情况和教学环境的特点，尽量贴近学生的生活实际，激发学生的学习兴趣。教师可以通过研究和借鉴他人的优秀教案来提高自己的教学水平。

正视挫折班会教案中班篇一

- 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

- 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

人的生命似洪水在奔流，不遇着暗礁、岛屿，难以激起美丽的浪花。——奥斯特洛夫斯基

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。

正视挫折班会教案中班篇二

1、通过本次主题班会，使学生懂得人生免不了要经历挫折，挫折能磨练人，挫折孕育着成功。

2、培养学生积极应对挫折的心态，使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。引发学生面对挫折的思考，在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。增强学生意志力品质的锻炼，教育他们坦然地面对挫折、挑战挫折、最终战胜挫折。

3、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。使学生能勇敢地面对挫折的考验，培养学生具有积极进取、不畏困难的良好意志品质。

朗诵、游戏、故事、歌曲等。

主题班会。

男：尊敬的老师！

女：亲爱的同学们！

合：大家上午好！

男：在今天的主题班会开始之前，我想给大家讲一个小故事：有个小孩看到有一只小鸟从蛋壳中挣扎着想出来时，忍不住帮小鸟弄破了壳，不料没过多久小鸟就死了。

女：（难过状）好可怜的小生命！怎么就会死了呢？

男：是啊，我们在为小鸟惋惜的同时，亲爱的同学们，你找到原因了吗？

（学生发表意见：小孩本想让小鸟少点痛，但出来的小鸟却因为没有经过磨练、挣扎，羽翼不够坚硬而飞不起来，最后小鸟会因找不到食物，而饿死。）

女：江山，你讲的故事给了我很大的启发。在我们成长的过

程中我们可千万不能当直接破壳的鸟啊。

男：是的，在成长过程中，我们的父母亲陪伴我们一路走来，我们的家人在我们遇到挫折时却是不同的态度。你瞧，那边来了三位母亲。

（三位同学角色扮演三个母亲：）

一位美国的孩子摔倒了，母亲说：“宝贝，自己站起来！”然后用鼓励的眼神望着孩子，直到孩子站起来一个非洲孩子摔倒了，母亲没有说话，只在孩子旁边反复模仿摔倒并站起来，以无声的实际行动教孩子自己站起来；一位中国孩子摔倒了，母亲马上跑过去，扶起孩子，不停地说：“宝贝，别哭，摔着没有？”有的母亲还直跺地面：“都怨地不好，让宝宝摔倒了，妈妈打地，宝宝乖！”

女：可怜天下父母心啊！这三位母亲的态度截然不同，他们给了你怎样的启发呢？

（学生各抒己见）

男：说了这么多，下面让我们一起来玩个游戏吧。这个游戏叫“蛋的进化”。

女：好啊，让我来介绍游戏规则：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。

（每组派四位同学参加）

（被采访学生回答：说实话，只差一步就可以成功了，可是到最后却又得从头再来，真有种前功尽弃的感觉哦。）

女：xx同学道出了我们的心声哦。同学们，从这个游戏你想到了什么呢？

（学生发言：明确：象征着人生的曲折、坎坷）

男：亲爱的同学们，在我们的成长过程同学们一定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。

（学生发言）

女：谢谢大家与我们一起分享成长的滋味。正如刚才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。

男：是啊，大家都还记得前不久我们在学校大操场看的电影《长征》吧？长征是红军在遭受重大军事挫折之后的一次战略性大转移。面对失败，红军没有被压倒，他们在毛主席的率领下，爬雪山、过草地，终于到达陕北根据地。

女：谢谢谭文同学。其实我们的人生，我们的'成长也是一次长征。

男：说得真好！我记得奥斯特洛夫斯基曾说过：“人的生命，似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。

女：同学们，在挫折面前你是怎么做的呢？

（学生发言，表演节目）

男：太精彩了，我为自己有这样坚强勇敢的同学感到无比骄傲！

女：是的，让我们再次把掌声送给这些可爱的同学们。我发现我们的班长孙浩杰此刻似乎有话要说，让我们一起来听听。

男：谢谢孙浩杰！我们大家要时时牢记“挫折对于弱者是万丈深渊，对于强者是前进的阶梯”的道理。我们每一位同学都要时刻准备战胜挫折，迎接挑战。

下面请大家分别展示自己抄写的有关承受挫折的格言，并互相赠送（同学们互赠格言）

男：挫折是人生必经的坎；

女：挫折过后是彩虹；

女：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”但我们坚信：前途是光明的，道路是曲折的。

男：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饥其体肤，空乏其身。”让我们懂得：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

女：挫折是人生的一笔财富，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。

男：同学们，挫折和失败在人生的道路上不可避免。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。

女：不经风雨怎能见彩虹，在挫折的暴风雨来临时，让我们也照样选择翱翔！

让我们一起来演唱歌曲《真心英雄》。

男：祝愿同学们在未来的人生旅途中能逆风飞扬，坦然地面对挫折、挑战挫折、最终战胜挫折。

女：中4班“逆风飞扬——直面挫折”主题班会到此结束！

合：谢谢大家！

正视挫折班会教案中班篇三

1、通过这次班会的召开，使学生清楚地认识到，人的生命只有一次，我们要珍爱自己的生命。

2、教育学生珍惜生命，热爱生活，正确面对困难和挫折，努力实现自身价值。

演讲、讨论、朗诵、合唱等。

五年一班

隋馨：五年一班中队活动现在开始！

第一项：请各小队报告人数！

第二项：出队旗，敬队礼！——敬礼！——礼毕！

第三项：唱队歌。——请坐！

第四项：下面我宣布：四年一班以“阳光总在风雨后”为主题的队会现在开始！下面请我们班的高晋同学和我一起主持，大家欢迎！

隋：人，最宝贵的是生命。

高：生命，对每个人都只有一次。

学生一齐背诵：生命是何等的宝贵，它就像那喷泉一样，是那么多姿多彩；它就像晚霞一样，是那么美好；它就像二月的鲜花一样，是那么的美丽而短暂。

甲、乙（合）：人的生命只有一次，所以我们必须珍惜它，必须珍惜所拥有的美好时光。

甲：第一档，生命如花

乙：生命如花。如果说，人生如花开四季，那么，我们少年儿童就是春天。春天，是阳光明媚的季节，是万象更新的季节，是倾听花开的季节，是青春绽放的季节，更是孕育希望的季节！

甲：生命如花。是花，就要让自己开得更艳。风华正茂的青少年，正如盛开的鲜花，有着张扬的青春，悦目的色彩，醉人的芬芳！

乙：生命如花。是花，就要经得起风吹雨打。我们的人生道路也是荆棘丛生，困难重重。所以，我们也要经得起考验，笑对人生，做生命的强者。

甲：请欣赏《让生命灿烂如花》，让我们用心感受一下自己如花的生命吧。

乙：第二档，笑对人生

（1）成都市一个13岁少年因与父母就学习问题发生争执纵身跳下了7楼，结束了生命。

（2）16岁学生陈某用亲人给的压岁钱长时间打电子游戏。当晚，在家人对其教育时，陈某进入家中卫生间，久久不出。

家人发现情况不妙，冲入卫生间发现陈某已用两条毛巾将自己吊死在水管上。

(3) 河南一高三考生，高考成绩估分不理想，竟在家自杀，而高考成绩揭榜时，她的高考总分超过本科分数线33分。

乙：同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？

采访几个同学……

甲：是啊，生命是宝贵的，我们又怎能轻言放弃？

再请大家看一组来自第二小队的资料——不屈的人生

(1) 女生废墟中微小的面孔

(2) 谢谢你，叔叔！

(3) 妹妹，我背你。

甲：来自灾区的感人故事牵动着全世界人民的心，倾听《孩子，请牵住妈妈的手》

乙：多么催人泪下的声音啊！让我们共同为生命喝彩！

甲：同学们，面对挫折，我们无须害怕，更无须逃避、退让，而应勇敢面对：

乙：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。

甲：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。

乙：自我疏导，请求帮助——多与家长、老师、同学谈心，

及时化解不良情绪。

（投影出示地震中的照片）因为地震这场大的灾难，让这些如花的女孩，知道了什么是灾难，而这些女孩，也用自己的行动，证实了什么是叫做坚强，这些女孩的坚强也是自觉的，因为她们知道哭泣不能解决问题，因为克服恐惧总是要有一种克服的方式，选择对话这是她们可以做到的，因为她们知道面对灾难会有解放军来解救她们，因为她们不是一个人在向灾难宣战。我们与汶川共命运，我们的我们心系汶川。

给生命一个坚强的微笑，沉着冷静地去面对，去解决暂时的障碍，去迎接雨过天晴的那一天。

二——自信的笑脸

（投影出示刘翔的照片）刘翔，一个黑头发黄皮肤的中国青年，一个怀揣着梦想的炎黄子孙，他创造了奇迹，实现了中国乃至亚洲几代人的愿望。

当五星红旗伴随着中华人民共和国国歌高高飘扬在雅典的上空，全世界的华夏儿女眼噙激动的泪水，因为这个可爱男孩冲过终点的那一刻，我们的心也随他一起飞翔了。

他高喊：“中国有我，亚洲有我！”他敢以“初生牛犊不怕虎”的斗志迎接挑战，他身披着国旗，代表一个民族站在世界的前列。

甲：给生命一个自信的笑脸，敢于超越自我，超越极限。自信的微笑让生命闪耀出无限光彩。

乙：给生命一个笑脸吧！生命需要笑脸，有了笑脸，生命才存在宽容和理解、自信与豁达、坚强与洒脱；有了笑脸，生命才拥有向命运抗争，向困难招手的精神！

第三档：阳光总在风雨后

甲：人的生命，似洪水奔流，不遇着礁石，又怎能激起美丽的浪花？

乙：人的生命，似天空辽阔，不经历风雨，又怎能出现绚丽的彩虹？

甲：美国盲聋女作家和残障教育家海伦·凯勒，1880年出生于亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。她在一岁半的时候因为一次猩红热夺去了她的视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她借着她的导师安妮·沙利文的努力，使她学会读书和说话，并开始和其他人沟通。成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。

乙：张海迪5岁的时候，因患脊髓血管瘤造成高位截瘫，但她身残志坚，勤奋学习，热心助人，被誉为“当代保尔”。

甲：古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。在失败和不幸面前，他们无不选择了与逆境抗争，最终迎得了命运的青睐，取得了成功。

乙：同学们正当青春年华，在今后的人生之路上肯定会遇到一些挫折。我们应该学会在挫折中奋起，在挫折中走向成功。只要我们不失去对美好事物的追求并坚持奋斗，命运必将回报给我们以幸福的微笑。

请欣赏诗朗诵：《阳光总在风雨后》

隋：下面我宣布：五年一班以“阳光总在风雨后”为主题的队会到此结束

全体起立，举起右手！（呼号）

师：准备着，为共产主义事业而奋斗！齐：时刻准备着！

隋：退队旗，敬队礼！——敬礼——礼毕

隋：下面请老师总结。

正视挫折班会教案中班篇四

当代的中学生的生活环境、社会环境都和以前有很大的不同，各方面条件的优越使他们渐渐养成了安逸享乐的习惯，所以独立解决困难的能力，心理承受能力都普遍下降，遇到挫折的时候往往不知所措，采取逃避的态度，甚至“轻生”，缺乏直面挫折的勇气和方法。针对这一现象，根据《生命教育》的指导思想，设计这一主题班会，意在让每一个同学参与，认识到在成长的道路上，可能是阳光洒满心田，一路顺风，也可能是风雨不期而至，充满坎坷。我们不抱怨，不气馁，要坚持不懈，努力进取，让有限的生命发挥无限的价值，让我们活得更加光彩有力。

意识到生命的意义并不仅仅是让生命存在。生命只属于我的一次，我们该把她打扮得更加光彩，生命是一个完整的过程，无论成功还是失败，都不会在你的背后留下空白。我们要让生命得有意义，必须对自己负责任，增强对挫折的勇气，培养笑对困难、挑战挫折的乐观精神。 形成良好的学习习惯，积极的处世态度，不断充实自己的生命，不断增加生命的分量。

一、询问父母或亲朋，了解他们在你从出生开始的成长过程中都做了什么，有些什么感受。

我们常常想，生命是什么呢？那是一股足以擎天撼地的生命力，是令我们肃然起敬的，有贤者言：日月经年，世事无常，人生如月，盈弓有间，让我们共同领略一次人生的旅程吧！

（播放《泰坦尼克号》沉船经过，配乐）

活动一：散文颂《不向困难低头，勇做生活强者》

活动二：挑选勇士

1、活动规则：由老师挑选登上“挑战者”号轮船的水手，同学们只要回答出下面三个问题中的一个，就可以成为光荣的水手：

- (1) 请你讲一个自己面对挫折，鼓起勇气克服困难的事例；
- (2) 讲一个伟人克服挫折，取得成就的事例；
- (3) 讲一句你最欣赏的名言。

2、学生自由发言，展开活动。老师给发言的同学戴上水手帽。

活动三：师生谈心，解决心理问题。

1、活动方法：请同学们把最近遇到的困难和挫折写在一张纸上（不必写自己姓名），交给老师，由老师和同学们一起共同讨论解决。

2、四人小组互相讨论，寻找解决问题的办法。

活动四：角色表演。教师出示事先准备好的角色表演情景，请同学们按情景需要认真扮演，并针对情景中的情况进行讨论。

情景：班里的同学在一次车祸中受伤住进了医院，同学们知道后，大家凑钱买了礼物去医院看她，鼓励她重新站起来，病好后，老师和同学们帮她补课，让她把学习赶上来。

组织讨论：当别人遇到挫折或不幸时，你该怎么办？（同舟共济携手共进）

活动五：保尔这样告诉我们《钢铁是怎样炼成的》节选

老师总结：关爱生命，珍爱生命，这是一个永远也讲不完的话题。珍爱生命就是要有坚定的信念，就是要勇于奉献，就是要相信科学，珍惜时间，生命没有贵贱，只有长短。珍爱生命，不等于苟且偷生，当人民需要我们的时候，即使是献出生命也再所不惜。

正视挫折班会教案中班篇五

通过教学，让学生体会生命的可贵，从而真爱生命，热爱生活。

通过对生命的感受，体会到我们应该真爱生命，因为生命是顽强的，同时也是脆弱的。

如何让学生理解世界因生命而精彩，是一个较抽象的问题，因此必须通过一些形象、具体的素材，使学生产生这种心理共鸣。

多媒体播放一段有关春天的录像（无声录像）

提问：

- （1）录像反映了哪一个季节？你从哪儿看出的？
- （3）为什么你会对春天有如此的感受？

在春天里，我们感受到万物欣欣向荣，世界充满无穷的希望，世界因生命的存在而变的如此生动和精彩。

情景一、有一个生了重病的人，万念俱灰，后来他发现只对窗口的一颗树，秋风不断吹落了树叶，他认为当树上的最后一片树叶落下时，自己的生命也该完结了，可树上一直都有

一片树叶，于是他鼓起活下去的勇气。

(1)为什么，一个重病患者会因为一片树叶而鼓起生的勇气？

(2)我们周围存在着各种各样的生命体，如动物、植物，你最喜欢哪一种？为什么？

(3)你曾经被哪一种生命体感动过吗？

事例：在非洲草原的旱季来临时，即将干涸的小河里有一条小鱼，为了求生，它努力挣扎希望到临近的水源中，对人而言这个距离虽然近在咫尺，但对小鱼而言却需费尽所有力气，并随时要经受蚂蚁的袭击。小鱼最终跳到了清凉的河水里。

提问：当你看到此情此景，你会有什么感想？

情景二：阅读书25页关于水母的材料。

提问：

(1)主人公是真的爱水母吗？

(2)仔细阅读水母生活的条件，分析水母死亡原因？说明了什么？