战胜挫折，走向成功

一、指导思想

以现代的教育理论和教育思想为指导，配合学校的公民道德教育活动，通过主题班会，对学生进行耐挫教育。

二、教育目的

根据初一学生的实际和认知特点，针对我班学生的实际情况，组织题为“战胜挫折，走向成功” 的主题班会，促进学生自我意识的觉醒，增强抗挫折的能力，树立正确的人生观和世界观，帮助学

生健康成长，培养学生独立思考、分析和解决问题的能力。

三、活动形式

集体讨论、游戏、个案分析四、课前准备

1、搜集有关资料（歌曲、游戏用具、名人名言、名人战胜挫折的故事）。

2、学生写出自己认为受挫折的事例以及心情。五、教学过程

四、教学设计

（一）导入班会

1、情感导课

（渲染气氛）播放贝多芬《命运交响曲》创设一种意境和氛围。

2、提问导课

师：这是谁的作品？曲名是什么？ （学生回答略）

师：贝多芬17岁那年，母亲去世。沉重的家庭负担从此压在他的身上。当他32 岁时，耳病越来越严重。几年后耳病终于夺走了他的听力。对一个音乐家来说，这是多大的打击啊！可是，贝多芬不消沉、不气馁，不断地鼓励自己，始终顽强地生活和创作。他在给朋友的一封信中这样写道： “我要扼住命运的咽喉，它妄想使我屈服，这绝对办不到——生活是这样美好，活它一辈子吧！”生活中谁没有不顺心的事？有的同学遇到一点挫折就意志消沉，抬不起头来。今天，我们就通过《战胜挫折走向成功》这个主题班会，帮助大家战胜生活中和学习上的挫折，在今后两年半时间里，更健康地成长，愉快地迎接中考的到来。

[ 多媒体显示：《战胜挫折走向成功》主题班会]

（二）、结合学生实际探讨挫折感出现的原因

1、你在生活中发现了哪些挫折呢？请你说出来。

①考试时，分数不理想， [ 多媒体显示：你生活中的挫折 ] ，心里很烦恼。

②作业没做好，受到老师的批评。

③体育测验，很努力，但就是不过关。

④来到新学校，很难与同学交往。

⑤上课想发言，又怕说不好别人笑话我。

⑥一学生口吃，痛苦不堪。

⑦不愿和成绩不好的同学交往。

⑧英语老记不住单词。

教师归纳：我们必须承认挫折，它是人生的常规。 [ 多媒体显示：挫折是人生的常规，必须承认它的存在 ]

2、根据学生感受分析引起挫折的原因。 [ 多媒体显示：引起挫折的原因 ]

外部原因 这种外部原因又可以包括自然条件和社会条件的原因。

内部原因 自己的意志力不够坚强；没有抗挫折的经验。（三）、要正视挫折

怎样看待挫折。（学生分析，教师归纳）

挫折会给了带来痛苦、压力。对人的肌体是一种打击，对人的心理是一种损伤，造成人精神上的痛苦，甚至给人的生活道路造成曲折，对一些懦弱者来说，无疑是一种灾难。这是挫折的负面效应，但是，我们更多地应看到，挫折有正面的推进作用。

3、观看有关名人对待挫折的录相片断。 [ 多媒体显示画面：一代伟人邓小平 ] [ 画面显示邓小

平三次受挫经历 ]

A、一代伟人邓小平

①用一句话概括邓小平一生的经历？ ——三落三起。

②邓小平一生中经历了三次严重的挫折。新民主主义革命时期，正当盛年的邓小平被党内的错误路线无理排斥，无情打击，面对这样的挫折，他是怎样做的？ ——不气馁。

③作为新中国的创立者之一，眼看着一小撮别有用心的人把人民共和国搞得乌烟瘴气，甚至剥夺了他为人民服务的权利。邓小平有没有被这样的打击所击垮？ ——没有。

④70 高龄的邓小平刚刚走出第二次挫折，正准备大干一场，又被莫名其妙的撤消了一切职务， 但他还是没有被挫折击倒。又第三次奇迹般地复出，而且走向了更大的成功。到底是什么原因呢？

我们可以从他的这段话中找到答案（见屏幕）。齐读。 [ 多媒体显示：我是中国人民的儿子，我深情

地爱着我的祖国和人民。——我是中国人民的儿子，我深情地爱着我的祖国和人民。

⑤这段话表现了邓小平内心一种什么样的感情？ ——热爱祖国，热爱人民。

归纳：正是有这种对国家、对人民无比热爱的感情、为人民无私奉献的信念，邓小平才能在多次挫折中磨砺自己，岿然屹立，战胜挫折，走向成功。

B、郑智化坐在轮椅上演唱自己作词作曲的歌《水手》。 [ 多媒体播放郑智化唱《水手》一歌画面和音乐 ]

①郑智化一上场为什么马上会赢得掌声？《水手》这首歌反映了郑智化怎样的思想境界？（引导学生谈郑智化的人生经历）

由于郑智化的努力，“风雨中这点痛算什么”，经过思考斗争，使得悲观消极的情绪转化为奋斗有为、争取上进的积极情绪和心态。

4、举出名人对待挫折的事例。（学生事先搜集，这里讲述梗概）

司马迁在屈辱中完成了《史记》 屈原在流放期间写出《离骚》 曹雪芹在穷困潦倒中写出巨著《红楼梦》

吴敬梓在贫困的寒夜写出了《儒林外史》

5、学生结合录相和故事，谈谈应该怎样正视挫折。 [ 多媒体显示：怎样正视挫折 ]

①要明白挫折是任何人都避免不了的，具有普遍、客观性。面对挫折时，要通过坚强的意志战

胜自己的消沉和软弱，通过自己的努力，最终坚定地走向成功。 [ 多媒体显示：挫折不可避免，通过坚强意志战胜 ]

②要看到挫折并可怕，生活中的挫折和磨难，给人以打击，给人带来悲伤和痛苦，但也能使人奋起、成熟，变得坚强起来。只要你吸取教训，不被困难吓倒，就能重整旗鼓，在新的起跑线上搏击，去夺取新的胜利。 [ 多媒体显示：吸取教训，重振旗鼓 ]

③要善于进行心理调节， 保持良好心态， 摆脱挫折感。 [ 多媒体显示： 心理调节， 保持良好心态 ]（三）探讨对战胜挫折的技巧和方法。 [ 多媒体显示：战胜挫折的技巧 ]

1. 当挫折来临后，应从以下几方面进行心理调节。

其一，学会客观地对待自己。 [多媒体显示：学会客观地对待自己 ]

其二，学会暂时的搁置，忘却不愉快，离开你所厌烦的情境。 [ 多媒体显示：忘却不愉快 ]

其三，学会转移注意力。“忘我”地去热衷于你开心的事。 [ 多媒体显示：转移注意力 ]

其四，学会宽容。 [ 多媒体显示：多一点宽容 ]

其五，做一件事要善始善终。 [多媒体显示：做事善始善终 ]

2、做一个小游戏来开扩学生思考问题的思路， 使他们认识到坚强的意志与顽强的毅力在战胜挫

折中所起的重要作用。（男生在一分钟内做二十个俯卧撑游戏）

3、由名人名言来勉励学生战胜挫折。

失败是成功之母。失败是个未知数。吃一堑，长一智。

生于忧患，死于安乐。人生的道路不可能一帆风顺，只有不畏艰险的人，才有可能达到光辉的

顶点。

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺。自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。

4、总结学生发言，给予学生战胜挫折的理论指导。

五、通向理想的道路是充满挫折和困难的，请同学们结合本次班会课的内容，谈一谈你将怎样

克服困难，战胜挫折，取得成功。（提高学生运用理论解决实际问题的能力）

六、在歌曲《超越梦想》声中结束本节班会课

结束语：

同学们，在人生的道路上，挫折是难免的，只有那些勇于面对挫折，不畏艰难，凭坚强的毅力

拼搏的人，才有希望走向成功， 才能创造出更加美好的明天。 希望同学们记住这次班会 《战胜挫折 走

向成功》，老师时刻关注着你们成功的好消息。