

谁的生活不艰难 如何面对挫折班会教案(优秀7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

谁的生活不艰难篇一

1、让学生体会到“人生难免有挫折，我们要直面挫折”，进而在日常的学习、生活中培养自尊、自信、乐观向上的生活态度和坚强的意志。

2、介绍减轻心里压力，调节情绪的几种方式。

1、教师准备两个案例故事

2、学生寻找自己在成长过程最失败的一次经历，并回忆自己当时是怎么处理的。

3、学生搜集名人失败与成功的事例和格言

1、从生活入手，激发兴趣

(1)播放两个案例故事：同学们，小孩子摔跤是常有的事儿，但大人们表现却各不相同，下面，请看两段生活录象。

片段一：在一个美丽的公园，一小女孩在妈妈的带领下，正在花间小道上追蝴蝶，忽然，脚下被一绳子一绊，摔倒了，她扑倒在地上，眼睛看着妈妈，要哭的样子，这时，年轻妈妈微笑着对她说：“好孩子真勇敢，跌倒了，爬起来！”于是，

小女孩飞快地爬起来，又去快乐地追蝴蝶去了，画面定格在小女孩灿烂的笑脸上。

片段二：同样是在一个美丽的公园，一小女孩在妈妈的带领下，正在花间小道上追蝴蝶，忽然，脚下被一绳子一绊，摔倒了，她扑倒在地上，眼睛看着妈妈，要哭的样子，这时，年轻妈妈三步并着两步，一边跑一边说：“宝贝，别动，妈妈来抱你！”于是，小女孩“哇”地一声大哭起来，在妈妈怀里不依不饶，画面定格在小女孩满是泪水的小脸上。（2）思索并交流：你认为哪个妈妈和哪个孩子的表现更好？为什么？（3）小结引入课题：多么熟悉的画面，多么鲜明的对比！同学们，摔跤是难免的，跌倒后，怎么办呢？板书课题：跌倒了，爬起来！（生齐读课题）

2、述说挫折对生命的意义

（1）在以前我们曾经学过一些关于生命的课文，你能想起来吗？指名讲述：《触摸春天》中的安静虽然是个盲女，但她热爱生命，竟然拢住了睁着眼的蝴蝶；《花的勇气》中的那些小花竟然在冷风冷雨中傲然开放。

3、正确面对挫折

（1）没有人不遇到挫折，每个人的经历中都会有许多与挫折邂逅的故事，对于企业家和大多数勇于立业成就的人来说更是如此。述说自己搜集到有关名人失败与成功的事例。

（2）被克服的困难就是胜利的契机。我们要想成功，就必然要踩着失败前进。因此，最好的办法还是做好面对挫折的准备。我们该怎么来认识和面对挫折和打击呢？（小组讨论交流）

（3）全班总结：教师结合同学们的讨论，总结出一个人如何处理好挫折□ a□树立正确的挫折观。遭受挫折，是人们认识世界和改造世界过程中的必然现象，任何人的成长过程中都不

可避免地会遇到不同程度的挫折。正视挫折，认真分析挫折产生的主客观原因，正确对待挫折，那么就不仅可以克服和消除挫折，而且还可以磨炼自己的意志。

b□控制好自己。挫折产生后，谁都会感到紧张、烦闷，行为也不免有些失常。在这种情况下，如果能有意识地运用心理防御机制，采取一些比较积极的间接反应方式，从而避免加重挫折或由挫折带来新的挫折。

c□重组知觉判断。挫折感的强弱，往往决定于挫折对象的知觉判断。其实，知觉判断仅仅是一种具有整体性特点的感情认识，所以，当挫折产生后，要认真分析引起挫折的对象的具体情况，作出实事求是的估计，然后再检查自己的判断是否符合实际。如果发现自己的知觉判断夸大了事实，就要改变对引起挫折对象的认识，从而减轻挫折感。如果发现挫折是因自己的错觉造成的，便可以很快消除挫折感。

d□分散挫折的压力。不要把痛苦闷在心里，应当主动向老师、同学或亲友倾诉，争取别人的谅解、同情与帮助。这样可以减轻挫折感，增强克服挫折的信心。

e□转移自己的视线。遭受挫折后，一般人都会感觉度日如年，这时，要适当安排一些健康的娱乐活动，走出户外去呼吸大自然那新鲜的空气。丰富多彩的闲暇活动可以使挫折感转移方向，扩大思路，使内心产生一种向上的激情从而增强自信心。

4、总结

同学们，挫折不是拦路虎，而是垫脚石，经历生活中的一次次挫折，我们才能渐渐成熟，逐步长大。让我们在今后的学习、生活中正确对待挫折，增添勇气去战胜挫折吧！

谁的生活不艰难篇二

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。

谁的生活不艰难篇三

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。

谁的生活不艰难篇四

如今的学生普遍不善于处理生活中的挫折。遇到挫折，有人自卑，有人胆怯，有人甚至破罐子破摔；他们淡化了对学习，甚至是生活的渴求，逐渐失落了对生命的自信，整天不知何求。针对学生的这种苦闷和彷徨，针对他们面对挫折时的无助、胆怯和退缩，设计了题为“阳光总在风雨后——善待挫折，让梦想飞翔”的主题班会，让学生在活动中深知：人在旅途，挫折难免，只有经历风雨才能见彩虹，要掌握正确对待挫折的方法，挥舞梦想的翅膀。

二、活动目标

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。

三、活动流程

(一) 导入

播放舟曲泥石流事件概况

地点：甘肃甘南藏族自治州舟曲县

事件：泥石流冲进县城，并形成堰塞湖

伤亡：已致1287人遇难、457人失踪

朗读：舟曲中坚强的孩子们

1、一夜长大的童年

8岁的桑碧博与10岁的桑碧莹来到舟曲三中临时安置点，帮助搬运砖块。在忙碌的人群里，姐弟俩幼小的身影十分显眼。他们用稚嫩的手臂托起沉甸甸的砖块，快速穿梭。这对小姐弟家住舟曲县供销社家属院。泥石流发生时，山洪紧贴着家里的房子呼啸而过，全家逃过一劫。

灾害发生后，桑碧博和桑碧莹在奶奶甘爱玉的带领下，一直在临时安置点帮助受灾的同胞做一些力所能及的事情。“虽然我们力气小，一次只能搬两三块，但是我们跑得快，可以多搬点。”姐姐桑碧莹骄傲地说。

2、不可阻挡的青春

手腕上系着红色丝带、身上穿着橙色t恤……如今在舟曲，随

处都能看见志愿者忙碌的身影，学生志愿者是其中的一支主力军。那些跳跃的色彩，为灾后舟曲增添了生机与活力。

一位戴着口罩沿路喷洒消毒药水的舟曲一中的学生告诉记者，尽管家里损失严重，但看到学校的这张通告，他马上报名当了一名志愿者。

3、挺直腰杆的小树

15岁的中学生杨忠平用帮助他人的方式来抚平心头的创伤。忠平的爸爸和哥哥在这次特大洪水泥石流灾害中遇难，母亲受了伤，家里的房子也被掩埋。

当亲人的遗体被救援人员从废墟中找到以后，杨忠平便来到舟曲县第一初级中学的临时安置点服务。抬水、打扫卫生、送饭菜、搭帐篷……大家都很喜欢这个活跃在安置点的小伙子。

“我不仅要坚强地活下去，还应该帮助那些和我一样的人。要知道，我现在是家里唯一的男人。”杨忠平说。

(二)认识挫折

13、14岁正值青春年华，这些跟我们在坐同学一样大，甚至比你们小的孩子们却遭遇了人生中大的灾难和挫折。

同学们认识挫折吗?你们认为的挫折有哪些。

将学生讲的挫折进行归纳找出共性得出挫折的大概含义。

挫折：是指人们在有目的的活动中，遇到无法克服或自以为无法克服的障碍或干扰，使其需要或动机不能得到满足而产生的障碍。/在追求目标的过程中遇到的困难和障碍，使我们不能顺利地实现目标，或者无法达到预期目标。对于中学生来

说，挫折主要分为学习挫折(经过努力、却考不到理想的成绩)，人际交往挫折(同学间，师生间，亲子间的意见冲突和摩擦)，生活上的挫折等。

(三) 谈谈你的挫折

挫折是成长过程中的普遍现象，请学生回忆自己经历过最大的/印象最深的一次挫折，并用表格记录下来。

(四) 正确面对挫折

(1) 遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。

(2) 要有一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。

(3) 向他人倾诉你遭受挫折心中不快以及今后打算，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，从而让目光面向未来。

(4) 学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强，满怀信心去争取成功。

(五) 放弃有时候更明智

有时候无谓的执着就是认死理，钻牛角尖，是不理智的做法，是不可取的。

为了让学生体验这种情境，我故意找来了一个迷宫，其实这是一个永远也走不出的迷宫。在出示迷宫之前，我故意做了一番发动：走迷宫这个游戏大家喜欢吗？走出杂乱、繁琐的迷宫需要细致、耐心和毅力，你有信心走出老师给的这个迷宫吗？（当时学生是信心十足，热血沸腾。）好，请同学们做好

准备，在三十秒钟内走出这座迷宫的同学就是胜利者。

当学生一次又一次地遭受失败时，我觉得时机到了，我利用多媒体和学生一起来走这个迷宫，结果证实，任何一条路最终都是不通的。面对这样的情景，老师及时向学生抛出问题：“当我们确信条条路都是不通的，我们应该怎么办？不要指望迷宫图会改变，你还要走下去吗？”学生们这时才意识到，在挫折面前有执着的精神是很重要的，但是决不是撞着南墙也不回头，面对某些尽了最大努力仍无法实现的目标，必须学会放弃，放弃是合理的选择。在这个游戏中，学生对挫折的认识更深了一层。

向学生讲述向学生呈现了女子体操队员桑兰的事例，让学生意识到，当一个人在某个方面反复遇到挫折时，不妨变换一下努力的方向，寻找代替原有目标的新目标，发愤图强，争取更大的成功。

(5) 升华。人在落难受挫之后奋发向上，将自己的情感和精力转移到有益的活动中去，使之升华到有益于社会的高度。这也是人的一种心理防卫机制。

(6) 应善于化压力为动力。遇到挫折和失败或即将遇到挫折和失败，会面临很大外在的心理压力，在这个时候，你是气馁，当逃兵，还是奋起，继续而勇敢地追寻？这对人是一个很大的考验，很多名人、伟人在挫折和失败面前，从不低头、气馁，而是善于化压力为动力，从逆境中奋起。他们的成功经历很值得我们大家去深思，去学习。

(五) 总结

如果把生命比做一把披荆斩棘的“刀”，那么，挫折就是一块不可缺少的“顽石”。为了使青春的“刀”更锋利，让我们勇敢地面对挫折的磨砺吧！

谁的生活不艰难篇五

通过一个天生没有四肢却乐观生活，勇于面对身体残障，创造了生命的奇迹的著名残疾人励志演讲家——尼克·武伊契奇的传奇故事，让学生感受他们是怎样正确勇敢地面对挫折的。不管遇到什么样的挫折，内心的希望不能丧失，对目标的追求不能丧失，只有心中充满希望才能使我们在挫折中茁壮成长。

前期工作：

撰写教案、查找资料、制作ppt□准备音乐《倔强》《我的未来不是梦》、准备《我和世界不一样》。

活动情况：

- 1、通过听音乐《倔强》来导入话题：挫折。
- 2、教师讲授——挫折。
- 3、师生互动、讨论并举例：在生活中、学习中遇到过哪些挫折？
- 4、教师小结：在这旅途上，每个人都会遭受挫折。而生命的价值就是坚强的闯过挫折，冲出坎坷！
- 6、教师小结：梦想、希望使我们在挫折中茁壮成长，不管遇到什么样的挫折，内心希望不能失去，对目标的追求不能丧失！
- 7、讨论：假如你再次遇到挫折，会以怎样的态度心情去面对？
- 8、播放歌曲《我的未来不是梦》

活动后记：

现在的学生大多为独生子女，大多娇生惯养，大多意志脆弱，经不起任何的挫折和失败，遇上根本算不上挫折的一点点不如意就伤心沮丧。因此，培养学生面对挫折是目前急需的。所以，我设计了本节班队活动，想通过一些实例来教育学生不管遇到什么样的挫折，内心的希望不能丧失，对目标的追求不能丧失！

谁的生活不艰难篇六

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：

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。

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，茫然失措，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

谁的生活不艰难篇七

1、学生懂得挫折是每个人成长过程中必然经历的事情，能够正确认识挫折。

2、学生学会以积极正确的态度面对挫折。面对挫折困难，能够分析挫折，从挫折中成长，增强战胜挫折的勇气和信心。

3、学生掌握对待挫折的正确方法，形成正确的挫折观。

能够正确面对自己遇到的挫折，学会战胜挫折的正确方法。

1、搜集战胜挫折的事迹。

2、下载、剪辑战胜挫折的视频。

3、制作课件。

1、师开场白：同学们，今天老师给大家讲一个故事，看故事中的主人翁经历了什么遭遇，待会请同学们说说你的看法。

故事：有两个年轻人，他们毕业于同一所名牌大学，被同一家公司录用。这家公司并没有因为他们是名牌大学毕业生而委以重任，反而将他们派到边远的地方工作。甲心里觉得委屈极了，抱怨上天的不公，消极面对工作，得过且过。而乙随遇而安，认为从基础的工作做起，可以锻炼业务。一年之后，甲在公司待不下去，辞职离开了。而乙工作勤奋，得到公司赏识，后来派到分公司任经理，后来又被调到更重要的岗位。

（学生讨论、发言。）

3、师小结：故事中，两位年轻人并不是一帆风顺，同样来到偏远的地方工作，甲最后辞职离开，而乙却得到重用，不断升职。同样，在我们的学习和生活中，也不可能是一帆风顺的，有成功，也有失败，有顺境，也有逆境。这些失败，这些逆境，也就是挫折。

1、师：知道了挫折是什么，我们经历过挫折吧？下面我们来看三位同学的挫折经历，了解他们经历过的挫折吧。

情景一：小林非常喜欢种植花草，在他家的后院里，种了许

多各种各样美丽的鲜花。他希望用这些美丽的话去装扮老人院，让老人生活得更加幸福。但是，一场暴雨过后，他种植的花草都被大雨打折了。庭院一片狼藉。他伤心得大哭起来。

情景二：小宏是一位三年级学生，自上学以来一直是班上的干部，能歌善舞，成绩优秀，受到师生的喜爱。但是后来父母离异了，小宏难以接受，感觉自己被父母抛弃，丧失了自信心，情绪一落千丈，不愿讲话，不愿与人沟通，也失去了对学习的信心。

2、学生一起来讨论三个问题。

(1) 小林、小宏和小丽遇到了什么挫折？

(2) 这些挫折的根源是什么？

(3) 如果你是他们，你会怎么做？

3、师小结：挫折可能来源于自然因素、来源于家庭因素、来源于个人因素。各种各样的挫折都会给人的心理带来焦虑、紧张、烦躁不安。让人伤心难过。挫折让弱者倒下去，强者却从挫折中站起来。强者面对挫折和失败，不是唉声叹气，而是积极总结经验。我们是强者，我们不怕挫折。

当遭遇挫折，我们要做到：

正视挫折，端正态度——挫折是不可避免，普遍存在的，正视挫折的存在；

自我疏导，寻求帮助——自我调节心情，或向父母朋友求助，疏导情绪。

1、师：当遇见困难挫折的时候，伸出的左右手，左手代表希望，右手代表方向。人生没有死胡同，只会是“山重水复

疑无路，柳暗花明又一村”。挫折是短暂的，我们要怀着必胜的决心，鼓起勇气去面对挫折，心怀希望，找准方向。相信同学们定会战胜挫折，健康成长。

欣赏歌曲《左手右手》

2、师：面对挫折，我们要坦然面对它，用积极心态去迎接它。这让我联想到俄国一位诗人，他热爱自由、追求和平，却在 大革命中受到俄国沙皇政府的迫害，幽禁在偏远的山村。在长达两年的孤独的禁闭生活中，他并没有绝望，反而以坚韧的品格，写下一首广为流传的诗歌，让我们一起感受感受到诗人真诚博大的情怀和坚强乐观的思想情绪吧。

学生朗诵诗歌《假如生活欺骗了你》

3、师：困难迟早是会成为过去的，而那些过去的将成为你的人生财富，这些经验将帮助你领悟人生的真谛，走完人生的道路，当你成功后，回首一望，这些就成了你成功路上的足迹、见证。祝愿同学们遇见挫折时，“心儿永远向往着未来”，以乐观态度迎接生活中的风风雨雨吧！