

最新珍爱生命勇抗挫折 正视挫折班会教案 (汇总8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

珍爱生命勇抗挫折篇一

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！

珍爱生命勇抗挫折篇二

失败乃成功之母。当每次经历失败后，总会有有人在旁边鼓舞的对你说这么一句激励你的话。

如果当初初著名的科学家牛顿先生被苹果砸到头时，没有去想任何问题，而是把苹果吃掉了，就不会出现地球引力这一学说，也不会出现许多继他以后的学说论了。那么科学界也不会有牛顿的名字出现。挫折，是要战胜它才能取得远大的胜利之旗。

当霍金遭受病痛的折磨时，他并没有向病魔低头。也没有因为自己的病，而放弃求生的欲望。你又是否能体会到，当你的四肢全部佹缩不能动的时候，那种痛苦会使你想放弃生命的念头。可霍金面对如此大的挫折，他并没有低头，他敢于面对一切这一切。所以创造出奇迹。敢于战胜挫折，首先在敢于面对自己。

每位成功者都是经历坚苦奋战取得如今的成果。他们也有经历挫折，可是他们没有退缩，没有畏惧。而是正面挫折与它斗争。

或许成功者能讲出许多人生哲理，可是如果没有实践，没有经历的话。那岂不是谈空话。

是挫折给予他们启示，让他们领悟人生哲理。是挫折让他们的生活有着如同海水般时而波涛汹涌，时而平静如水的美好。

要正面认识挫折，敢于面对它，告诉自己它并不可怕，只是老天给予我们的一次考验，或者一次提示。

珍爱生命勇抗挫折篇三

我出生在一个贫穷的农村家庭，我是家里老三，还两个姐姐…父母都是农民，虽然日子过得有些苦，但是觉得很幸福！因为总是一家人聚在一起分各种快乐，分担各种不开心。就这样平平淡淡过了2019年的苦中含微笑的生活。随着孩子一天天的长大，家里的开支也越来越多。

我们姐妹三个每次开学就需一千多，家里面还有三个老人，这巨大的压力都压在我爸爸的头上，在这不得已的情况下，我父亲只有远出家门，出外打工。在那年的正月十六，我把爸爸送到了县城，那也是我第一次进城，那也是我最后一次见到我爸爸。在2019年5月25号的晚上突然接到一个浙江打来的电话，那个人说我爸爸不幸被石头砸死了…就在那一刻我家幸福的生活已经完全的破灭。那之后，我们姐妹几个，还有奶奶就随着我妈妈一起生活。这巨大的压力都落到了我妈妈的身上，对于一个体弱多病得女子来说是多么的困难。在那万不得已的情况下，我二姐放弃了读高中，把所有的精力与希望都寄托在了我身上。我的压力与负担感觉越来越大，我很怕让妈妈失望，也怕对不起我二姐。有时候我会逼的喘不过气来，我经常在夜晚偷偷的哭。可我又不能让家人知道，所以我一直都坚持着自己的梦想，虽然我一次又一次的跌倒，但我还是勇敢的站起来。这一路走来我经历了无数的遭遇与心酸，我做事不是那么顺的一个人，这也许是老天爷太宠我了，想多给我些磨练。让我成为更 useful 的人。

记得在初三的时候我出了车祸，眼看就要中考了，而我却在医院里躺着，我知道我家人比我还着急，而我只有缓解那紧张的气氛，我就对妈妈说：“无论何时你都要相信你的女儿，就算接下来的日子我不能去学校了。我以后也一定会让自己有出息的”。老天爷对每个人都是公平的，在那年我考上了“三定生”，所以我来到了九江职业大学就读五年制大专。大学的学费一年6000多，对我家来说是一个天文数字。但我

总是想我不能接受亲戚太多的帮助，因为我觉得在大学里能勤工俭学的孩子才是真正的上了大学。然而我在大学里切过菜，洗过碗，做过服务员，做过促销员，做过家教等等一些杂活。在2019年我终于毕业了，可我又来到了廐下这个偏僻的大山沟里教学。

珍爱生命勇抗挫折篇四

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

珍爱生命勇抗挫折篇五

每个人的一生都是起伏不定的，没有任何人能保证自己一帆风顺。在挫折目前，有人畏缩了，有人哀叹了，但我要说，挫折是成功的垫脚石。

其实，战胜挫折，获得成功的人当然远不止这几个，古今中

外，无数仁人志士面对挫折不退缩，勇敢面对，最终获得了成功。挫折给人们带来的是痛苦，是悲伤，但一旦人们勇敢的“扼住命运的喉咙”，就会成为生活的强者。的确，生活中每个人都企盼着前途是一马平川，但在安逸舒适的环境下成长起来的孩子有多少能经历生活中的风风雨雨呢？温室虽好，但里面的花朵是禁不起雨打风吹的，世间纨绔子弟又有多少成为了社会的栋梁之才的呢？挫折是一个宝贝，是一块试金石，只有能经历过挫折的人，才能勇敢地站在时代的潮头，才能勇敢的面对艰难险阻，才能在激烈的竞争中获得优胜。挫折是成功的垫脚石呀！

正确面对挫折，会发现挫折并不可怕；正确面对挫折，会发现“失败是成功之母，战胜挫折就意味着成功！挫折培养人的性格，挫折锻炼人的耐性，正确面对挫折吧，它将会带来无限的美好！

珍爱生命勇抗挫折篇六

挫折，让人迷失自我——

当一个人，面对着一件可怕的事情时，他便失去了方向。他无法面对这件事，他不愿相信这件事。在他眼里，挫折很可怕，挫折让他抬不起头，挫折压得他喘不过气。他终日生活在这种痛不欲生的日子里。他渐渐迷失了自己，找不回原来的自己。挫折已刺穿了他的心，让他永远迷失在了自己的恐惧之中，永远！

挫折，让人奋发向上——

当挫折突然出现时，有些人表现得异常冷静。他不着急，不绝望，一步步迎向挫折，在挫折面前，他找到了办法。面对越来越大的挫折，他心中永远只有一个信念：战胜它，不被

它打倒！伴随着这样的信念，他一步一步迈向了成功，一次又一次看见胜利的光辉！

挫折，让我明白了：只有敢于面对挫折，才会真正获得成功。

“挫折，别挡我的路！”

珍爱生命勇抗挫折篇七

在古希腊神话中有这样一则神话：西西弗斯被天神宙斯惩罚，推一块石头上山，可每当快推到山顶时，石头就会回到山脚，西西弗斯又要重新将它推回去。日复一日西西弗斯没有痛苦地面对，相反他却越挫越勇，在一次次的失败中磨练自我的毅力，最后宙斯被他的精神感动，饶恕了他。

失败是人生路上的十字路口，一边通向光明，另一边却通向了无尽的黑暗。如果你永远沉浸在失败的痛苦中，无法自拔，那么你也就选取了黑暗的尽头，爬起来，用你的双手掐住大地的脉搏，支撑自我站起来，拍掉身上的尘土，走向属于你的光明的明天。

痛苦不能解决问题，在挫折与失败面前痛哭、悔恨、怨天尤人这不是咱们青年学生、血气方刚的健儿的做法；沉着、冷静、临危不乱，去寻找真正的办法来解决问题战胜困难，从失败与挫折中理解教训，为以后的路铺垫。

记得泰戈尔曾说过这样一句话：当你为错过太阳而流泪痛哭时，你便错过了满天繁星。也许在你为一次不起眼的失败而悔恨时，你便错过了拼搏的另一个机会。

珍爱生命勇抗挫折篇八

挫折是什么？挫折是一个人面对喜爱的事情遇到的困难。俗话说：“人生不如意，十之八九。”不称心的事情太多，不能预知。

历史上有名的音乐家贝多芬先生，他从小就非常热爱音乐，也非常有才华，在音乐方面拥有伟大的成就，受到世人的景仰，也创造了许多脍炙人口的佳作。但好景不长，他的耳朵每况愈下，到了最后根本听不到了，听不到音乐的声音，也听不到周遭人物的谈话。但他却没有因此而轻生，对音乐的热情，也没有因此被浇熄。他继续作曲，即使听不见，也不确定谱出的曲调是否优美，他仍坚持不悔；即使制成的曲子时好时坏，他仍秉持不放弃的精神。也因为如此，到现在还广受大家的尊崇，被大家当作模范。