

# 做最好的自己班会教案(通用10篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

## 做最好的自己班会教案篇一

花开一季，人活一世，时间有限，该如何做最好的自己？

苍穹之上，有幼小的鸟儿想要翱翔于天；旷野之中，有人类想要拼搏奋斗；蔚蓝之下，有鱼儿想要肆意遨游。

努力在有限的生命中，给世界添上一笔浓墨重彩，留下自己的足迹，绽放属于自己的光芒。莫欺少年穷，少年依旧可以活出最好的自己。

做最好的自己，要有发自内心的自信。自信的魅力是无穷的。如果棋逢对手僵持不下，那最后胜利的往往是挂着笑容，淡定从容的那一位。因为你充满自信，即使不能使对手不战自败，也能在气势上更胜一筹，这就是自信的力量。

做最好的自己，要有一颗敢于追求的心。人要是没有了追求，那便终会像一叶孤舟般失去了方向，渐渐消沉。可如果你能够无止境地追寻，即使过程像凤凰涅槃般艰难，即使行为像夸父追日般荒谬，可是那又如何呢？我们只是做了一个追梦人，努力做了一回最好的自己。

做最好的自己，要有不服输的精神。命运的轮回中，总有人被失败击垮；时光的车轮中，总会有人被命运踩在脚下。可是没关系，跌倒了就再爬起来，失败了就再奋斗，只要不服输，就一定有再战的机会。

同时间赛跑，和命运抗争，在阳光下追寻梦想的脚步，别去乞求那遥不可及的施舍来的再来一次。

当光芒折射泪湿的瞳孔，映出心中最想拥有的彩虹，当我们奔向那片有梦的天空，当我们随着一缕清风去往梦结束的地方，看尽人世繁华……那一天，我们终会像奥德修斯一样，哪怕前方有困难阻挡，也会朝着心中的方向，拿着属于自己的勋章，踏破荆棘，做最好的自己！

现在，青春是用来奋斗的；将来，青春是用来回忆的……

6. 自己的事情自己做日记

7. 这样做最好作文

8. 做最好的老师读后感

## 做最好的自己班会教案篇二

“人惟有找到生存的理由，才能承受任何境遇”。由于种种原因，常与朋友、同事谈论有关“成功、成就”、“怎么理解？怎样面对”等话题，每当聊起类似话题，不禁对以前的自己颇感不满，对未来可谓望洋兴叹或责怪他人，但是一本书丰富了我的很多看法，受益非浅。

对于本书的书名，其实是再平常不过的。但如何做真正的、最好的自己却值得我们深思。在读此书过程中，时常会把自己融入书里，总会情不自禁用自身与之对比，不经意间，便成就了一次心灵的洗礼，也是一次很好的自省。回想以前的事宜，进一步知道妄自菲薄、责怪他人是自信心最大的蛀虫。读完这本书，我对自己的不足也有了一个相对清醒的认识，曾经忽略的一些东西也似乎闪现在我的眼前，时刻提醒着自己。

“成功的同心圆”的核心就是正确的价值观。如果价值观不正确，一个人无论怎么努力，都会像南辕北辙的赶车人那样离成功越来越远。核心的第二层则是态度，对于渴望成功的人来说，最重要的人生态度，包括积极、自信、自省、勇气、胸怀等。最后还要将正确的价值观和人生态度应用到追寻理想，发现兴趣，有效执行，努力学习，人际交流，合作沟通等六种最基本的行为方式中，这构成了同心圆最外面一层。有胸怀才会成功——只要拥有了宽广的胸怀，就会体验到“退一步海阔天空”的轻松和愉悦。

宽广的胸怀表现在务实、宽恕、自律、尊重、涵养这五个方面有超乎寻常的能力和品质。

成功的定义有很多种，就看自己怎样看待自己。人人都可以成功，我可以选择我的成功，脚踏实地，做好现在的每一件事情，做最好的自己。

做最好的自己，无论是谁，若把这句话当作自己的人生目标，他一定会很充实，很快乐，很成功。做最好的自己，说的很简单，但要做到这点，其实也是件不容易的事情，我理解应做到以下几点：第一，要做你自己。第二，要相信自己。第三，要看重自己。第四，要不断完善自己。第五、要有善心和爱心。

“做最好的自己”，也便是做最快乐的自己！

“做最好的自己”，自己的对手就是自己！

“做最好的自己”，想信您一定会成功！

## 做最好的自己班会教案篇三

十月如期而至，高三年级的第一次月考也即将进行，每天背着书包上学、放学，写作业、背单词、看辅导书，高中的生

活日复一日，不同的是高中的最后一年中，同学们更加努力了，早读的声音越发认真洪亮、自习课上鸦雀无声专注学习、课堂上聚精会神的表情及课后激烈的问题讨论，一切的一切让人感到压力的存在。身为高三学生，默默告诉自己：努力吧，要做最好的自己。

从幼儿园、小学、初中、高中，一路走来，十多年的学习历程中倾注着家长、老师的关心和爱护，作为一名90后独生子女，在爱的摇篮中长大，生活在城市之中衣食无忧，而学习似乎成了我们生活中一个大大的话题，古人曾经的“悬梁刺股伴黄灯，闻鸡起舞奏晨曲”学习精神激励着我们的求学之路。“学海无涯苦作舟，书山有路勤为径”，自古以来，学习就是一件勤苦的事情，天道酬勤的清代曾国藩小时候天赋并不高，但他依靠顽强的意志完成学业，最终以“齐家治国平天下”的成就成为国家栋梁，被毛泽东称为“近代最有大本事的人”；西汉时期的司马迁遭受宫刑之后，仍然奋发图强、自强不息，忍受了非常人所能忍受的痛苦，以极大的毅力继续勤奋编写《史记》，成就了中国历史上第一部纪传体通史，被鲁迅誉为“史家之绝唱，无韵之《离骚》”，对后世影响巨大。20xx年陕西省理科状元李宁宁，她出生在位于大山深处的汉中市勉县青羊驿镇板庙村，从小家庭贫困，因父母离异，一直靠母亲外出务工供她上学，贫困的家庭养成了她从小不畏困难、刻苦学习的优秀品质，在勉县一中的三年高中生涯中付出比别的孩子努力，最终寒门崛起，被北京大学元培学院录取，通知书到来的时候，李宁宁正在汉中的一处工地上陪妈妈打工。而关于未来，这个大山里走出来的姑娘只是简单地表示，脚踏实地，做好自己，想成为一个更优秀的人。

高三，做最好的自己，就要客观认识竞争存在的压力。芸芸众生，竞争无处不在，优胜劣汰成了自然法则，羚羊的天敌是猎豹，于是小羚羊一出生很快就要学会奔跑，困了、累了、渴了难道就会停下来吗？难道就会抱怨天敌的存在吗？就像有些同学抱怨，高中生活太辛苦了，假如取消高考制度该多

好啊？可是想想，国家这么大，人口这么多，如果取消高考制度，还有更好的方法替代吗？答案是否定的。古时候，一个渔夫打渔归来，把活蹦乱跳的沙丁鱼单独养起来，结果不到三个小时，这些沙丁鱼全部死了，后来几天渔夫想出一个法子，把一条鲶鱼放入新捕捞的沙丁鱼鱼池中，因为鲶鱼是沙丁鱼的天敌，于是为了生存沙丁鱼不停地游动躲避沙丁鱼的追捕，从而多日过去，沙丁鱼依然活着，这就是著名的“鲶鱼效应”。压力和竞争对手的存在，也才能更好的激励我们学习的斗志和毅力，适者生存，也才是高三学生的理性状态，要从这两个故事中去感悟真谛，结合实际、正确定位，把优秀的同学当作竞争对手，迎头赶上，做好自己，做好精彩的自己。

高三，距离高考时日不多了，做最好的自己就是要不断调整心态，把对手和压力当作自己前行的动力，胜不骄、败不馁，树立信心、鼓足勇气，扎实学好每一天的功课，尊敬老师、团结同学，互帮互助，以良好的心态来迎接高考的到来。

高三，学业加重了，做最好的自己就是要加强体育锻炼、劳逸结合，适当锻炼身体，如散步、打球、聊天、听音乐、讲笑话等可以缓解压力，陶冶情操，以良好的身心投入学习，无疑会提高学习效率和质量。

高三，竞争激烈了，做最好的自己就是要注重前面发展，适度参加学校、班级组织的运动会、歌会、交流会等互动，一方面增加自己的知识阅历，另一方面可以提高自己的综合素质，为自己的高中生活划上完美句号。

奋斗在人，成功在天。生活的花朵只有付出了劳动才会绽放，只有科学付出艰辛的努力才会去的高考成功，正如荀子所言“世上没有多少不懒惰的人，那些勤奋的人都是一些意志力在推动他们”。是啊，认清压力，增强动力，调节心态，推动自我，我会是新的我。

## 做最好的自己班会教案篇四

如巨雷般的海潮像千军万马席地而卷，在呐喊，我的心海不住地翻腾。但这种心情总是无法持续如同海水退潮时，就像打了败仗似的，销声匿迹地退转回去。坐在开往“学工之门”的车上，我的心平静了下来，心海平静的连一圈涟漪都没有。

下了车，我更淡定了，学工而已，有什么好激动的。我不像其他同学一样兴奋地摩拳擦掌。而是镇静的站着。

终于，老师带我们进了教室。教室陈设很检单，不奢华也不杂乱，很干净。也确实，这可是做蛋糕的教室，要是不干净，那可就做不了蛋糕了。老师定定的在前面似讲台的桌前看着我们，示意我们找位子坐下。

老师讲了很多，讲的最仔细的就是戚风蛋糕，因为今天我们要做的就是戚风蛋糕。讲完后，老师教我们配材料。每一份材料都是要用电子秤精确称量的。老师告诉我们称量的时候不能紧张，因为紧张会影响我们的正常发挥，会导致手一抖多加了材料。

本来我还在担心要是我一不小心多加了怎么办。老师的话就像在乌云密布的天空中，透出了一缕灿烂的阳光，使整个天空明亮了起来。我从容地称量，一点也不紧张，就像芭蕾舞者自信的在舞台上舞蹈，我淡定的做老师说的每一步。步向的是成功。

调完材料后就是最重要的一步了：搅拌蛋清！直到把盆倒过来都不会倒出来为止“我的妈呀！还要倒过来都不会倒出来，天哪，怎么可能么。打个蛋清还这么麻烦！”整个教室一片唏嘘声。

辛辛苦苦打蛋清，还要等待蛋糕出炉，那真是一段难熬的时

间！闻着浓郁的蛋糕香，却不能吃，只能看。流口水到不至于，但那种心痒痒的感觉可不好受！

好不容易度过了着一段时间，看着老师把一个个蛋糕胚拿出来时的时候，眼睛不由地睁大了，耳朵不由地竖起来了，终于到我们组的蛋糕了。一个箭步满心欢喜的去取了回来。

最后一步，抹奶油。小心翼翼的在蛋糕上实践着脑海中的画面，大胆的装饰着我们的蛋糕。果真还不错呢。让我好是自恋了一番。

## 做最好的自己班会教案篇五

成功之路有很多条，成功的定义也有许多种，并不是成为某个行业的精英，或者为人们所崇拜就是成功。只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事情，真正实现了自己的人生价值，就是一种成功，一种超越，就应该为此感到自豪和快乐。

在最好的年华里，努力做最好的自己，为理想而付出，为自身的提高而努力，也不枉来到世间一回。“做最好的自己”是通向多元化成功的必然途径；每一个人都有自己的特长和潜质，在多元化成功的模型中，只要主动选择，每个人都有成功的机会。

李开复博士1961年12月出生于中国台湾，他所开发的世界第一个“非特定人连续语音识别”系统，被美国《商业周刊》评为1988年最重要的科学发明之一。而他开发的“奥赛罗”人机对弈系统，于1988年击败了曾获世界冠军的国际象棋大师。他还是美国电气和电子工程师协会院士。李开复博士先后在苹果公司、sgi公司担任要职。1998年，他加盟微软公司，亲手创办了微软中国研究院。2000年，升任微软公司的全球副总裁，随后成为比尔·盖茨的七个高层智囊之一。2002年7月19日，李开复博士被google公司任命为全球副总裁兼中国

区总裁。李开复博士在事业上无疑是相当成功的，同时，他的人生相当精彩，他为人处世的信念，值得我们年轻人好好的学习。《做最好的自己》就是李开复老师结合自己的人生经历，用自己的所思所想和人生感悟，为帮助中国的青少年选择未来的道路所写的。

印象最深刻的是书中的“成功同心圆”的理论，它以价值观为核心，引出六个方面的态度，再相应外扩为六个行为，而这六个行为可谓是影响我们一生的重要因素。如何做最好的自己，并不是说说或者坚持自己的梦想就可以做到的，更重要的是要有正确的方法，用正确的方法做正确的事才能事半功倍。

首先，我们要树立正确的价值观。一个人如果没有正确的价值观做为引导，那么就会陷入误区，从而离成功越来越远。相反正确的思想指引正确的行动，有一个正确的价值观，能够使我们在前进的道路上少走弯路、少犯错误，一个明礼，诚信的人，不论是在什么地方，都能赢得他人的信赖。

其次，我们必须要有正确的人生态度。从一定程度上说，态度决定了成功与否。拥有了正确和良好的人生态度，我们才能做到宠辱不惊，取得成绩时不骄傲，再接再厉，面对困难挫折的时候不焦躁，不气馁，保持乐观向上的态度，为实现自己心中的目标付之努力，那么成功触手可及。

李开复博士希望中国青年读了此书，能够成为：一个运用“成功同心圆”法则均衡自己的价值观、态度、行为的人；一个“德才兼备，以德为先”的人；一个既有勇气又有胸怀，既有理智又有激情，既自信又谦逊，既聪慧又善于表达的人；一个追寻理想和兴趣、终身学习和执行、深谙与人相处之道的人；一个能够从思考中认识自我、从学习中寻求真理、从独立中体验自主，从计划中把握时间、从表达中锻炼开采、从交友中品位成熟，从实践中赢得价值、从兴趣中攫取快乐、从追求中获得力量的人。



做为一名大学生，我应该将开复博士的“成功同心圆”理论运用到今后的工作和学习之中。抱着谦虚谨慎的态度多向周围的同事请教，同时认真的反思自己身上的不足之处，努力的改进自己为人处事的方式和方法；树立好正确的人生观和价值观，明确目标，并且为之不懈的努力。成功其实离我们并不遥远，只是我们没有看到，没有好好的把握转瞬即逝的机遇。我要从身边的小事做起，踏踏实实的做人，不断地实现自己的短期目标，从而实现长远的目标。“积跬步而致千里”，相信成功就在眼前。

## 做最好的自己班会教案篇六

秋风萧瑟，卷起一地的落叶，有种无比凄凉的感觉。

无意识的踢着路上的石子，思绪还停留在下午看见的分数时的震慑，那鲜红的分数深深的刺痛了我的眼。

那少得可怜的.分数让我陷入了无限的失落当中，令我不忍直视。我觉得此刻的自己差劲极了，却又不知如何改变现状。

树上飘落的树叶像极了飞舞的枯叶蝶，这不禁让我想起了蝴蝶的一生。它本不是蝴蝶，却通过它自身的努力，在熬过那一段暗无天日而痛苦的日子后，它终于破茧成蝶。从人人厌恶的毛毛虫蜕变为人人喜爱的绚丽的蝴蝶。它努力的做到了最好的自己。

回到家后，我认真改正了卷子，并找出自己的毛病，努力更改。又经过了半个月的奋斗，我迎来了又一次月考。

我知道，我这半个月的努力，都会在这次月考后见分晓。在拿成绩单的那一刻，我笑着看向窗外，仿佛看见了有蝴蝶起舞蹁跹。

那一刻，我做到了最好的自己。

## 做最好的自己班会教案篇七

“金无足赤，人无完人。”我不是一个完美的女生，但我会去争取做最好的自己。

从小我就有很强的表演欲望，每当看见电视里舞蹈演员优美的舞姿，我就非常羡慕，幻想着有一天能像他们一样，站上华丽的舞台。为了练习跳舞，我可吃了不少苦。从幼儿园大班开始，我就在栖霞吕剧团学习舞蹈，一直学到六年级。这期间，每个周六的上午都要去吕剧团上课，风雨无阻，有时生病也要坚持。我并不想成为舞蹈家，但我喜欢它的灵气，它的优美。

我喜欢自然，喜欢“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”的美景。当我登上高山，向四周俯瞰时，心中浊气一空，身心便与自然融为一体。我与溪水嬉戏时忘却一切忧愁烦恼，身心愉悦！因此，周末或放假期间，只要有时间，我就去爬山或到郊外游玩。

人生的高度是由看过的书的高度决定的。一个人生活中没有书，就好像没有了那扇敞开的窗，生命里也就没有阳光。一本本好书，就像一把把神奇的钥匙，为我打开智慧的大门，所以一有空，我就会捧起书，津津有味地阅读。

我现在是一名学生，学生的职责就是学习。妈妈对我说，“人群的智商就是一个两头尖的菱形，特别高和特别低的是个例，中间的是最多的，谁付出了谁努力了，谁就能站在上端。”没错，想要学习成绩优异，首先你要努力。现在的我们不需要废寝忘食，只要在上课和写作业时认真就可以了。除此之外，把学习当做乐趣，一天拿出一小时哪怕半小时复习、预习或做题，也是一件非常简单的事情。

看完上述内容，大家是不是也觉得做最好的自己其实并不难？！

## 做最好的自己班会教案篇八

秋日天高气爽，一阵风过，枯黄的香樟树叶也稀稀拉拉地落了下来，我背着古铜色的二胡，手里拉着弦弓，拖拖拉拉地走向排练厅。

“唉，大姐姐，你怎么又迟到了？”语气中是掩盖不住的嘲笑，我冷眼瞥向那两个小学生模样的女生，心里有气，却不知道向哪里撒，我是临时从其他部门被抓到二胡演奏中的，学习二胡也不过一两个月，远远比不上他们两三年的功底。我也感受到了合奏时来自手中琴弦那锯桌腿般的惨状。也因为我能力的不足，我们几个人常常被留下来，继续磨合。我开始遭到她们的冷眼与嘲笑，我只当她们在开玩笑，而那些话语却不可或缺的进入了心中。

或许是秋日的凄凉加剧了我的委屈，我重新推开排练厅的门，没等电梯到来，就直接冲上了心理咨询室，我想说给一个人听，很想很想……听完我一抽一搭的讲述后，微笑柔和的老师推了推眼镜，耐心的安抚着：“别在意别人的目光，他们说什么都不重要，你是世界上独一无二的，要努力做最好的自己才能让他们心服口服的闭嘴啊。”我似懂非懂的点了点头。“做最好的自己。”这简短有力的一句话烙印在我的心中。对，我要做最好的自己！

开始总有许多困难，我经常控制不住按弦的力度，音色在团队中总是无比突兀，以前我总在下课时独自垂头丧气，却不做出改变，现在我会去找老师或其他成员询问技巧，回家后也勤加练习。最后我从最旁边的位置向中靠拢，在最后的几天，竟然坐在了老师旁边的“c”位。

看看照片上我低头拉琴的样子，一抹浅笑漾在嘴边，原来我也可以这么令人瞩目，原来做最好的自己是如此的幸福。

古人曾说：“恢弘志士之气，不宜妄自菲薄。”风华正茂的

少年们，别被未知吓跑，别为恐惧祈祷，做最好的自己，谱写年少最美的乐章！

## 做最好的自己班会教案篇九

“即使有一千次的失败，也要有一千零一次的爬起，我要做最好的自己”从此，一站孤灯下，总有我奋笔疾书的身影，困了，倦了，冲一杯浓浓的苦咖啡，借着四溢的芳香，依旧紧握那只笔，去勾勒属于我的人生画卷，我要做最好的自己！

“这次比赛，你一定要好好努力，一定要为班级争光”老师的叮咛又在耳边响起，我下定决心一定会在这次绘画比赛中拿到好名次，于是每逢空闲时间，我都会拿起笔，一笔一划在纸上流露风光，那盏灯下我独自一人沉浸在画的意境中，尽管我腰酸背痛，也不会放弃，因为我知道我要做最好的自己！

每逢周日，我总会捧着画架走到公园，伴着清脆的鸟啼，借着微风，随着那花儿的芳香，感受着大自然的美，一切仿佛都静止了，草在风中轻轻摇摆，“沙沙”河流，水声都仿佛贴在耳畔，感受着心跳，轻畅的呼吸，沉浸在自然中，手上的笔如流水般浮动，倾泻出一幅动人的画，闭上眼你会看到更多。

比赛临近，我不得不加块脚步。夜里，我点起灯，不停的练习着，周围是那么的寂静，时针滴答摆动的声音，心无杂念，只是不停的告诉自己，我要我做到最好，我要做最好的自己！冲起一杯浓浓的苦咖啡，借着四溢的芳香，手中的笔不曾停歇。

比赛那天，我并不紧张，我明白我要做到最好，我闭上眼，回忆了公园的美景，咖啡的苦涩，仔细倾听着，感受到心的纯净，不急不慢，打草图绘图，上色一切都如此的顺利，直到比赛结束，我知道我成功了，我做了最好的自己！思绪回

到了现实，看着这张奖状，使我倍感亲切，我将它锁进了柜子，但是锁不住的却是我的回忆，伴我成长，我会一直铭记，我要做最好的自己！无尽的回忆中，这也许是微不足道的，但却一直鼓励我，激励我。我会让每一件事做到完美，拼尽全力做最好的自己！

## 做最好的自己班会教案篇十

理论支持：

积极心理学中将“积极”这个词解释为个人选择最能适应的环境和发挥了最高潜能的行为，是一个人把所有的力量都运用到了极限而问心无愧的人生态度。让学生保持积极的心态，发现自己的长处，扬长避短，帮助学生找到自己正确的前进的方向。并在此基础上能够直面挫折，将自己所有的潜力都发挥出来，自信满满地超越自我。

学生情况分析：

高二是学生高中的过渡发展阶段，高二学生面对选课的问题，升学的压力，常常会迷失自己的方向，没有很好地认识自己，从而发现不了自己身上的闪光点，忽视了自己的优势，潜力。班级当中有不少的学生常常会跟我说：“老师，我是不是真得很笨呐，数学分数一直是那么低迷？”，“老师，高二了，我该选哪门加一学科，我怎么觉得哪门我都不好！”……没有发现自己身上的优点，无法进行正确的自我定位，常常让学生自信心缺乏，无法淋漓尽致地发挥自己的潜力。

教育目标：

帮助学生认识自我，找到自我，正确认识自己的优势，能够更好的学习或是展示自己的才能。

在学习生活中会遇到这样或那样的问题，挫折在所难免，学

会面对挫折，找到自信，超越自己，微笑面对高三的学习。

教育关键词：自我认识自信潜力超越

教育过程：

## 一. 认识自我

### 1. 活动：“我的优点清单”（板书）

“天生我才必有用”是说我们每个人都会有自己特有的优点、特长，关键是自己能否认识到和把他们发挥出来。如何认识自己身上存在哪些优点？学会从多方位评价自己，把自己各方面的优点、长处一一罗列出来。

“优点清单”

类别自我评价他人评价

学习能力

交际能力

文娱才能

体育强项

性格方面

动手能力

其它

### 2. 学生交流：“优点轰炸”

要求： 1. 组成4人小组

2. 先找一个同学作被轰炸者，其它三个同学轮流说出他的优点、能

力和特长，直到四个均被“轰炸”过为止。

3. 可根据表现“我的优点”的项目给每位同学指出优点，并写在“他

人评价”一栏

4. 态度要认真、真诚

堂上示范：找出一个较为自卑的同学作为“被轰炸者”站在同学们中间，先由同组成员轮流说出其优点和长处，再请班上其它同学也补充说出他(她)的优点。并提问该同学，这些优点中有没有你自己不知道。

得到别人的赞赏和欣赏会让我们心里乐开花，低调的同学也会不自觉地嘴角微微上扬。自信心也会提高，而信心就像一口井，不断有新鲜的地下水补充，才不会干涸。所以不要吝啬自己的对他人的赞赏，同样的欣然接受别人的赞赏，并进一步认识自己的能力。发挥这些能力。

他们在学习道路上总是怕这怕那、犹豫徘徊、裹足不前。而屈从这种情绪的代价是昂贵的，就个人来说，可能失去本属于你走进一所大学甚至是一所名牌大学的机会，可能失去本属于你收获的丰硕的物质成果，可能失去本属于你创造发明的科技专利，可能失去本属于你取得的事业和巨大成功！

make mental preparations beforehand□

二. 面对挫折，我该怎么办?(板书)

(1) 多做自己最拿手，容易取得成功的事。

例：有的同学学习成绩不理想，想提高学习成绩的话，不要期望一下

子全面提高。可以先攻自己最感兴趣、最容易提高的科目，一科成绩有了提高信心随之增强，然后再攻第二科。

(2) 把目标分为若干阶段的小目标。

例：某位同学期中考数学成绩是在班平均以下10分的位置，他的目标是希望在期末考数学成绩在班平均以上10分的位置，就可把这目标分为若干步骤完成：接下来第一次测验达班平均以下5分；第二次测验达班平均分；第三次测验达班平均以上5分；最后在期末考达班平均以上10分。把目标分为若干阶段小目标，每经过一定努力，小目标达到了，成功的体验就产生了，这成功体验又继续激励自己向目标行进。英语背书。

(3) 付出真正的努力，以勤补拙，打好扎实的学习基础。

古语有云：“天降大任于斯人也，\_\_\_\_\_”。

## 2. 刘翔的故事

在29日晚举行的大邱田径世锦赛男子110米栏决赛中，刘翔因受对手干扰而无缘金牌，但他表示没有遗憾，“比赛就是这样，已经过去了，就不要再多回忆什么了，反正大家都挺开心的。没什么，就是场比赛而已”。

有记者告诉刘翔，很多人认为他当时在赛场上的表现非常大度，很“男人”。开心的刘翔耍起了幽默，“是呀，28岁了，也不小了，应该是个男人了，哈哈！其实主要是做好自己就可以了，用平静的心态面对每一天，加油吧”！



虽然世锦赛决赛成绩为13秒27，但刘翔在比赛中受到对手干扰前，已经处于非常有利的后半程加速状态。孙海平认为，如果没有受到干扰，“刘翔跑进13秒到13秒10左右应该还是有的”，至于刘翔是否会再破世界纪录，孙海平并没有否认，而是说：“这个要看明年了，还要看训练，关键还要看运气。这次(世锦赛)实力是有了，但运气不太好”。

### 三. 超越自我，作最好的自己

活动：写下自己的目标，插上自信的翅膀，成为最好的自己。