**与挫折同行**

**【活动目标】**

1.通过活动，使学生认识到挫折在生活中普遍存在的，指导学生积极调整应付挫折的心态。

2.让学生了解应付挫折的各种方法，引导他们学会运用正确的方法技巧对待挫折。

**【形式与方法】**游戏法，演示法，集体讨论，经验介绍

**【活动重难点】**

1.重点：指导学生调整应付挫折的心态，引导学生运用正确的方法对待挫折。

2.难点：引导学生归纳出在日常生活中应付挫折所常用的方法。 **【教学过程】**

**热身小游戏：“抓手指”**

**一、体验挫折——游戏“一元五角”**

游戏规则：男生代表1元钱，女生代表5毛钱。由主持人说出具体价格数目，由男女生自由组合，最快组合完毕的即为获胜者，落单或者组合错误的则视为失败。

让失败者谈自己的体会。

1. **认识挫折**

**（一）画人生线段图**

**引导语：**人生有始有终，我们从出生到现在无论是喜是忧，无论是碰到什么人遇到什么事，对我们都有深刻的影响。那么我们可以画一条线来表示我们的人生。从起点到终点。这条线可以是直线也可以是折线也可以是曲线。只要能表示出你自己的人生即可。请在这条线上依次标出你人生的几个关键点。你几岁时碰到过什么事或者遇到过什么人让你感受到挫折和失败。你几岁时碰到过什么事或者遇到什么人让你感受到喜悦和成功。请用笔记录下来。时间15分钟。在画线之前请让我们清理一下自己的内心。

**（**课前静心：放静心音乐。请轻轻的闭上眼睛，做三次深呼吸，让自己的心静下来。想一想自己从出生到现在的每一年，每一月，每一时，是哪件事最最让我难以忘记，是哪个人让我最最记忆深刻。静静的想，把这些想象记忆在人生的线段图上。当你睁开眼睛的时候能清清楚楚的把这些记忆写在纸上。）

在学案上画人生线段图：

（设计意图：让学生感知生活中的挫折与失败、幸福和成功，知道人生不是一帆风顺的。）

**（二）说人生线段图**

1、老师设置表格，引导学生谈挫折。

[同学们，人生的幸福和喜悦我们这节课先不谈，这节课我们重点来谈谈自己在学习、生活中印象深刻的一次挫折。]

请根据这两栏表，自由谈论。

我遇到的至今印象深刻的一次挫折是            。

我受挫后的心情、表现                  。

谈论方式：可以自言自语，也可以与同桌同学交流或小品表演。

2、学生自由讨论后，举手发言或作小品表演。

3、老师归纳：

①心中愿望不能实现；②父母不理解你；③与同学相处不好；④对学校和老师有意见或是亲人猝亡、家庭变故、身体残疾、学习困难、升学落榜、事业失利等。

唉！人生可能遇到这么多挫折，可见挫折是普遍存在的，任何人都无法避免，而造成挫折的因素有自然因素、社会因素、家庭和学校因素以及个人因素。并且人们不可能完全避开这些因素，那我们青少年该怎么办？

1. **战胜挫折——寻求战胜挫折的办法**

**（一）实验导入**

请同学们不要着急，在寻找方法前，我们先来看一个小实验。

一个胡萝卜、一个鸡蛋（将壳打烂）和一些咖啡豆，请学生思考“假如把三样东西（咖啡豆磨成粉状）分别放在不同的锅里加热，他们分别有什么变化呢？”

向学生展示：熟透了的胡萝卜、鸡蛋和咖啡，请一位学生用手摸一摸胡萝卜和打开鸡蛋壳观察里面的变化，并让他品尝一口咖啡。最后请他说出三样东西经过加热之后的变化。

根据三样东西经加热后的变化（胡萝卜变软了，鸡蛋变硬了，咖啡粉融入水中成为香喷喷的咖啡），引出思考题：从这实验中，你感悟到什么东西呢？

鼓励学生自由发言，教师归纳：面对着挫折和困难，我们不能像胡萝卜那样由强变弱，而要学习鸡蛋，经过挫折的磨炼后变得更加坚强，更要学习咖啡豆，不仅没有被逆境所折服，相反，还把逆境变为顺境，并改善了周围的环境。这不正是生活中的我们吗，遇到挫折，不同的人会有不同的反应，自然也会有不一样的结果。

**（二）案例分析**

请听下面两个案例：

案例一：有一位音乐家，一生充满着痛苦：小时候，父亲的酗酒和母亲的早逝，使他从小失去了童年的幸福；当他正处于青春年华时，他却失意孤独；在他步入创造力鼎盛的中年时，他遭遇到对于一个音乐家来说最致命的打击——双耳失聪。经历了无数的挫折磨难，然而，他高喊着“我要扼住命运的咽喉，决不能让它把我完全打倒！”于是，他在困难重重、最痛苦的时候，完成了激昂奋斗的、举世瞩目的《第二交响曲》。他的名字——贝多芬，一个世界伟大的音乐家。

案例二：2002年5月9日早上，深圳一名年仅12岁的小女生爬上自家楼上的天台，纵身跳楼自杀身亡。据了解，女孩是不满父母的批评而跳楼自杀的。这位女生读小学6年级，父亲是潮州人，母亲是四川人，平时比较乖巧。据学校的老师介绍，她学习成绩非常优秀，是从四年级直接跳级到六年级，她学习很自觉，但是她的性格很内向，不喜欢与别人交流，平时十分在意人家对她的评价，别人对她的每一句评价都会记在日记本上。

　　 ——《南方日报》2002、5、15

思考：两个故事中的人物都面临着挫折，一个克服挫折，成为世界伟人；一个却为此失去了性命。为什么会导致这样的结果呢？

让学生自由发言，教师归纳：这是因为他们对待挫折的态度不同，决定了应付挫折的方法也不一样。

（三）经验介绍

让学生说出曾经历过的印象最深的一次挫折，并谈谈自己是怎样应付的？（教师把学生所提到的方法进行归类）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 掌握战胜挫折方法 |  | 冷静对待 |
| 自我疏导 |
| 请求帮助 |
| 积累经验 |

其实战胜挫折的方法还有很多，我们听一听心灵导师是怎么说的吧。（录音播放）

**四、与挫折同行**

播放歌曲：从头再来！

把我们画的人生线段图中出现挫折和失败的节点上，自己写上自己的解决方式。也可以设想以后的人生中会出现的失败和挫折，我们也写上应对方法。这样，我们就不怕挫折和失败了。