常州市中小学挫折教育主题班会设计方案

常州市武进区漕桥小学 杨琴娟

一、班会主题

直面挫折，笑迎人生

二、教育背景

当下大多数学生是独生子女，在倍受关爱的环境中成长，自尊心强、争强好胜、敏感脆弱；同时由于认知不全面，容易因遇到挫折出现自责、无助、轻生等消极心理反应。加之近期班级中部分学生存在不知如何应对挫折的现象，为培养学生直面挫折、挑战挫折的乐观精神，促进学生身心健康发展，特此开展本次班会活动。

1. 教育目标

活动目标：

1.认知目标：了解挫折，认识到挫折具有两面性，掌握对待挫折的正确方法。

2.行为目标：能够运用一些对抗挫折的方法克服困难，提高抗挫能力。

3.情感目标：形成自信、乐观、坚强的品格，建立正确的挫折观。

三、活动内容与过程

活动内容与过程：

1.热身游戏动一动。进行"鸡蛋、小鸡、凤凰变身"游戏，教师讲明游戏规则：(1）全班同学起始级别都是"鸡蛋"，任意2人一组猜拳，胜利同学晋升一级，失败同学后退一级（如"鸡蛋"胜利晋升"小鸡","小鸡"胜利晋升"凤凰";"鸡蛋"失败还是"鸡蛋","小鸡"失败降为"鸡蛋")(2）继续找到和自己同样级别的同学继续猜拳，变为"凤凰"的在旁边观看；(3）在"凤凰"达到一定比例后叫停，没有晋升为"凤凰"回到初始级别"鸡蛋"。游戏结束后，请一直都是"鸡蛋"、成为"小鸡"被打回"鸡蛋"、最终变为"凤凰"的三类同学代表谈谈感受，顺势引出主题。

2．自身经历谈一谈。请学生畅所欲言，谈一谈自己遇到过的挫折。

学生1:"明明自己很努力了，还是没有取得理想的成绩。"

学生2:"参加班干部竞选，意外落选了。"

学生3:"被朋友误解，遭受冷落。"学生感受挫折的普遍性和不可避免性。

3.利害关系辩一辩。将全班分为两组，围绕"挫折是否有利于成长？"展开辩论。有的同学说："挫折有利于成长，挫折让我们更加勇敢、坚强，在下次遇到类似的问题能够有效的应对。"有的同学说："挫折有害于成长，让我们的情绪越来越糟糕，从而失去信心。"教师总结：挫折是一把双刃剑，既可能带给我们痛苦，也可能激发我们的斗志，要想化挫折为力量，关键在于我们应对挫折的态度。

4．案例故事比一比。教师播放两段视频请学生观看。视频1:一位学生因多次考试不理想，情绪低落，开始逃课、打游戏，对学习不再上心；视频2:一名学生双手残疾，用脚写字，努力学习，考入理想的大学。学生观看后谈谈自己的看法。师生共同总结：挫折在弱者面前是一块绊脚石，而在强者面前却是一块垫脚石，不同的应对方式，将会成就不同的人生。

5．策略探寻议一议。全班分为4组，学生围绕"如何应对挫折？"展开讨论，6分钟后请小组代表发言。小组1:"进行自我鼓励，相信自己，一定能行。"小组2:"用运动、唱歌等方式转移注意力。"小组3:"学习名人事迹、身边榜样。"小组4:"找朋友（老师、家长）倾诉，寻求帮助。"

四、反思与改进

教师总结："同学们，在成长道路上，不可能只有鲜花与掌声，还有挫折与逆境，只要我们树立信心，勇敢战胜挫折，我们的人生就会翻开新的一页，到达胜利的彼岸！"

效果检验方法：1．观察法。观察学生在日常学习生活中能否正确地对待挫折。2．沟通法。与学生交谈，了解学生是否能够正视挫折并有效应对。