



阳光总在风雨后 ——

“如何面对挫折”主题班会



设计提纲

- 一、说背景及班情
- 二、说目标
- 三、说活动准备
- 四、说活动过程



一、说背景及班情

- 本班学生家庭条件普遍较好，各方面条件的优越使他们渐渐养成了安逸享乐的习惯，所以独立解决困难的能力，心理承受能力较差，遇到挫折的时候往往不知所措，采取逃避的态度，甚至“轻生”，缺乏直面挫折的勇气和方法。



二、说目标

- 1、知识：使学生了解挫折在人生路上的不可避免性。
- 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 能力：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、活动准备

- 三、活动准备：
 - 1. 课前请同学搜集名人战胜挫折取得成功的故事。
 - 2. 准备歌曲《阳光总在风雨后》的MTV及有关投影片。
 - 3. 培养两名主持人
 - 4. 诗歌朗诵材料。



四、说活动过程

- 1导入
- 2认识挫折
- 3感受挫折
- 4善待挫折
- 5结束语

一、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像他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。

人生是一条漫长的旅途。有平坦的大道，也有崎岖的小路；有灿烂的鲜花，也有密布的荆棘。在这旅途上每个人都会遇到不如意，只是有大有小而已，这些崎岖、荆棘和不如意，他们就是我们平时说的挫折。

挫折像弹簧，你弱它就强。怎么战胜挫折，取得胜利呢？“阳光总在风雨后 ——‘面对挫折’主题班会”现在开始。



二、认识挫折：挫折与人生相伴

现场采访：

什么是挫折？同学们在生活、学习中有没有遇到过挫折或身处逆境的时候，能给大家说说吗？

三、感受挫折：不同的态度，不同的结果。

讲故事

被落井下石的驴

一位乡下农夫有头老驴子，一天，老驴子不小心跌进了一个深坑。农夫听到驴的哀鸣，目睹它的困境，想了很久，断定救不了它，但又不忍心看着它痛苦而死，于是，农夫决定往坑里填土，把老驴闷死，以便使它早些脱离苦海，于是，农夫就开始往坑里填土……



2挫折的积极作用：

1挫折能增长人的聪明才智 “吃一堑，长一智”

2挫折可以激发人的进取精神 “跌倒了，爬起来”

3挫折能磨砺人的意志。 “自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男”

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/836030022025010141>