笑对挫折

《笑对挫折》五年级上册通用版

师：同学们，我是你们的大朋友刘老师，很高兴能和你们在一起上一节心理活动课，希望我们能够敞开心扉，聆听彼此的心声。接下来，我们先进行暖身活动吧，今天要举行一次扳手劲比赛，你可以离开座位找你的对手，也可以在小组里进行。

生：（自由地选择对手，进行扳手腕比赛）

师：请胜利的同学做一个表情动作，请失败的同学也做一个表达你此刻心情的表情。

生：（通过做表情动作敞开了心扉）

师：伤心、难过、遗憾、失落在我们生活中是一种很正常的情绪表现。今天我们一起来聊聊“挫折”这个话题。（课件出示“笑对挫折” ）

师：在刚才的暖身活动中，有一部分同学已感受到了失败，这就是挫折，在我们的生活中常会遇到，它还包括自然环境挫折、社会环境挫折。请你把学习中、生活中、人际交往等方面中遭遇的挫折用笔写下来。

生：（通过书写的形式，把藏在心里的挫折感、烦闷、不快统统渲泻出来）

师：你遭受过哪个方面的挫折？遭遇挫折以后有什么样的感受？小组进行讨论。

生：（学生进行小组内讨论，并请学生代表发言）

师：同学们，你别小看这些挫折，如果没有解决，藏在心里，那就会越积越多，直接会影响人的身心健康，我们怎样战胜挫折呢？我想，有三样东西可以帮我们找到答案：胡萝卜、鸡蛋、咖啡。可能有人会惊讶：这三样东西跟挫折八杆子也打不着呀！别着急，我们来做个实验。

师：我们首先把胡萝卜、鸡蛋和咖啡分别放入水中煮一煮，然后进行观察，看一看它们发生了什么变化？

生：好

师：同学们，胡萝卜、鸡蛋和咖啡在经过水煮之后，分别发生了什么变化呀？

生：胡萝卜变软了，鸡蛋由原来的液体逐渐凝固起来，咖啡溶于水中，散发出香味

师：好，同学们观察的非常仔细，回答的也非常好。但是，刚刚老师的问题是：我们应该怎样战胜挫折?现在，我们就从它们身上找出答案吧！

生：好

师：试想，如果把煮沸的水比喻生活中的遇到的挫折与困难，那么这三样东西不就像我们遇到挫折时的表现吗？有的人很快屈服于挫折和失败，就像这根胡萝卜一样软绵绵的，再也振作不起来。有的人咬住挺住了，可却在一次又一次的生活磨砺中失去了原来的细腻，像鸡蛋一样，连心也变硬了。有的人却像咖啡，融入生活，不管是痛苦还是快乐，依然散发它独特的芬芳。同学们，你们愿意成为什么样的人？

生：我们愿意像咖啡一样去面对生活中的挫折。

师：一个看似普通的实验中感悟到了生活的真理，充分认识到人生中受挫折是不可避免的，重要的是乐观面对，不被挫折压垮，在挫折中前进。那同学们再来思考一下，你知道的有哪些人就像这淳香的咖啡一样勇敢面对挫折，在挫折中奋起？

生：爱迪生、张海迪、霍金……

师：哪位同学来说一说关于他们的故事呢？

生：爱迪生发明了电灯。但是他的发明并不是一次就成功的，他是在不断积累，不断尝试，不断失败，再积累，再尝试的反复试验中采取得了电灯发明的成功，他勇于创新,努力探求科学奥秘，持之以恒，不畏艰险，迎难而上的精神师值得我们去学习的。

师：这位同学说的非常好，对于爱迪生的事迹了解非常清晰，针对爱迪生面对挫折时候的做**法**，以及所体现出来的精神品质也很了解，请同学们为他鼓掌！

生：（鼓掌）

师：因遭受失学挫折而奋发成长的爱迪生；战胜病残而卓有成就的张海迪，他们的事迹被我们所传诵，他们的精神值得我们每一个人去学习。在巨大的困难和灾难面前，他们选择的是坚强的向前，是奋力的一搏，是生命中最灿烂的微笑。你们呢？老师知道，我们班有位同学在体育活动时把左胳膊摔骨折了，钻心疼痛折磨着他，打上石膏后，生活又遇到了很多的不便，他遭遇了一次不小的挫折。我们来听听他当时的感受好吗？

生：是的，因为淘气，我摔伤了胳膊，当时无论我做什么都非常不方便。摔伤后的几天，我除了在医院治疗就是在家休息，可我又是是多么想早日回到集体中和大家一起学习呀。当时我非常难过。

师：后来，你是如何排解自己心中的挫折感？

生：妈妈告诉我，人世上，有很多事情都是我们无法预料的。当事情发生了，你就得勇敢地面对它，能解决的就想办法挑战它。没有办法解决的，你就想办法让自己平静下来。相信一

切都会好起来的。后来，我在爸爸妈妈和老师同学们的帮助下努力追赶功课，学习一点也没落下。

师：你真棒！你通过妈妈的帮助终于排解了心里的挫折感，这是一个非常好的办法。

师：同学们，你们来讨论一下，说说自己遭遇了挫折后，你还可以采用什么方法让自己快乐起来?

生：（讨论）

师：同学们的讨论都非常积极。老师也总结了几种心理排解法，看看是不是有你刚刚提到的方法。（出示课件）

1、积极心理暗示法：我能行。办法总比困难多的。下次再努力。

2、用抗挫格言来激励自己

3、注意力转移法：听听音乐、看看电影、看看书、散散步

4、合理宣泄法：找人说说话、唱唱歌、打打球

5、做一做自我放松操

6、寻求帮助，学会与人协作

师：同学们，我们在生活中或多或少的会遇到各种各样的挫折，我们在面对挫折的时候，我们可以采用以上的任意一种或几种方式来进行积极的心理排解。下面，同学们一起来跟老师一起做一做自我放松操。（播放轻音乐，老师带着学生做放松操）

生：（跟着一起做放松操。）

师：同学们，通过今天的学习，我们已经知道了，人生的道路，有平坦，也有险阻，有鲜花，也有荆棘……不可能一帆风顺。不经历风雨怎么见彩虹。只要我们以积极健康的心态去面对困难和挫折，就可以做到“不在失败中倒下，而在挫折中奋起”。同学们回家以后可以试着这样做，写一条抗挫格言，贴在家里最显眼的地方，当你遇到挫折的时候，大声地读一读。相信我们的生命在一次次的磨砺中一定会焕发出更坚强的活力，我愿在你们精彩的生命中， 成为你们的知心朋友。（出示课件）

抗挫格言：

1、不舒服的话随时和我说。

2、把你的手放在我的手上！

3、我喜欢你的笑容。

4、遇到挫折，找老师放声大哭吧！但哭过之后，一定要尽快擦干眼泪，不要因为泪水模糊了视线，而看不到前方的希望之灯。

师：老师总结了一些抗挫格言，同学们可以把它作为自己的抗挫格言，并在结合自身的需要写出一条或几条抗挫格言。

师：同学们，咱们的这节课今天到此结束了，跟着音乐，唱《阳光总在风雨后》来结束我们的这节课程吧。

生：（跟着音乐唱了起来，掀起了情感的高潮，学生也在乐曲中再一次进行了心灵的洗礼。）