

# 直面挫折 感恩生命



## 学习目标

- ☑ 了解小学生产生挫折的原因；
- ☑ 正确认识挫折，积极应对挫折；
- ☑ 知道生命来之不易，懂得感恩生命。



**成长路上，总有烦恼让我们焦头烂额，也总有困难羁绊我们前进的步伐。**



## 交流



回忆你曾经遇到过的挫折，谈谈自己当时的感受。



# 一、当我们遇到挫折





讨论

**你觉得造成挫折的原因有哪些？**



# 学业压力



# 生理缺陷







# 人际交往





意外创伤



# 亲情缺失



# 他人的不良评价



# 环境变化

WE ARE  
MOVING





思考

挫折会对我们造成什么影响？



**面对挫折，我们可能会感到失落、  
焦虑、难过、愤怒、不满等。**



产生这些负面情绪是很正常的，但一味沉浸其中，会让我们变得消沉，甚至做出不理智的行为。





## 二、学会应对挫折



## 案例

### 轮椅冰壶运动员陈建新与苦难冰上“博弈”

2010年，年仅18岁的陈建新刚刚步入社会，还未来得及畅享人生，一场突如其来的车祸夺去了他的双腿。经过无数次的失望，他认清现实，在当地残联的帮助下开始练习击剑，后又转到轮椅冰壶项目，克服低温等困难坚持训练。功夫不负有心人，2015年陈建新与队友在全国残运会上获得冠军；2022年与队友获得北京冬残奥会冠军。

来源：新华社





## 讨论

- **冬残奥冠军陈建新遭遇了怎样的不幸？**
- **他是如何面对的？**
- **你学到了什么？**





“天行健，君子以自强不息。”  
面对挫折，发掘自身的生命力量，增强自信心，我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。





**认识学习的意义，感受学习知识的乐趣，克服学习中的困难；**

**找出自身原因，并进行适当调整；**





**冷静分析现状，敢于接受并适应现实；**

**善于总结，在行动中提升自己的能力；**





**学习调节受挫心理的方法，如自我安慰、转移注意力、与他人倾诉等；**

**学会寻求帮助，遇到自己无法解决的问题及时求助。**



# 三、感恩生命





## 案例

### 15岁少女学习压力大跳岷江轻生，辅警奋不顾身将她救起

2021年5月1日，屏山人张某到镇派出所报警称，自己朋友李某有轻生念头，请出警处理。民警接到报警后立即驱车前往查看，随后在岷江边找到李某。由于情况紧急，民警立即兵分两路，从两侧靠近李某。一路民警对李某进行劝说和安抚情绪，一路悄悄往李某后侧靠近。所幸救援及时，李某经初步检查并无大碍。

经了解，李某今年十五岁，正在上初中。李某告诉民警，最近学习压力太大，学习节奏跟不上，导致成绩急速下滑，从而产生轻生的念头。在民警的劝导下，李某慢慢平静下来，也放弃了轻身念头，她答应民警会好好珍惜生命，并对民警表示了感谢。

来源：红星新闻





生命来之不易，我们应懂得感恩父母、感恩生命。不要因为一时的挫折就做出过激的行为，甚至伤害自己的身体。应始终保持阳光心态，正视挫折，预防自我伤害，同时尊重他人的生命。



生命是珍贵的，且生命只有一次，珍爱生命，我们才能感受四季的冷暖变换，体验生活的千姿百态；生命是有韧性的，经历了生活的风雨之后，我们会变得更加坚强，更有力量。



## 安全小广播

人的生命只有一次，对谁来说都无比宝贵，值得珍惜再珍惜。人活着总是有趣的，即便是烦恼也是有趣的。有生命，便有希望。

——亨利·门肯





演练

## 如何正确应对挫折

你遇到挫折时，常常用什么方法调整心态，应对挫折？

1. 给同学们10分钟时间在班级里自由讨论；
2. 邀请同学上台，和大家分享，讲述自己的所感所想；
3. 老师进行点评，同学们的应对的方法对不对，最后总结。



**同学们，把学习、生活中遇到的  
挫折和家人、朋友或老师说一说，  
让我们一起正确应对挫折吧！**





## 随堂测评

### 1. 关于挫折，下列理解正确的是：

- A.在生活和学习中遭受挫折，是非常正常的
- B.我们的生活和学习中完全不会有挫折
- C.生活中的失败就是挫折，只会让人意志消沉

### 2. 以下哪些应对挫折的方式不合理？

- A.转移注意力
- B.用暴力发泄
- C.与他人倾诉

### 3. 当听到同学对自己的不良评价时，下列做法正确的是：

- A.用武力解决矛盾
- B.找老师进行调解
- C.把自己的不满和愤怒全部向他人发泄出来

参考答案：  
1.A 2.B 3.B





## 随堂测评

4. 在日常生活中，我们时常会发现有些同学面对失败和挫折是从不退缩，这说明他们：

- A.心理不健康
- B.思想比较固执
- C.有良好的心理品质

5. 以下应对挫折不正确的是：

- A.客观归因，积极解决问题
- B.通过体育锻炼、听音乐等进行适当发泄
- C.学会听天由命

参考答案：4.C 5.C





谢谢观看

