



**挫折观教育——**

**“四周没路时，向上生长”**

## 第一部分：认识挫折的普遍性



励志视频： 《舞出我人生》

视频解析：

- 1、视频内容分析
- 2、视频情感解析



# 第一部分：认识挫折的普遍性

## 总结：

也许你会觉得，这些和我经历的事情相比，根本不能算是挫折，但是对于一个小男孩来说，这可能是致命的挫折，经常听到这种新闻中，一些很小的孩子因为在学校受欺负，甚至因为成绩不好父母责骂就轻易跳楼、服毒。没错，实际上，由于人的境遇不同，生活背景不同，对挫折严重程度的看待和认知，遇到挫折时候的行为都会有很大的不同。

生活中我们总会遇到各种挫折，作为成年人，我们应该如何认识挫折，如何面对挫折，又如何走出挫折呢？



# 第一部分：认识挫折的普遍性

课文学习：第一部分 每个人都会遭遇挫折

## 《四周没路时，向上生长》

作者/古尔浪洼



# 第一部分：认识挫折的普遍性

## 课文分析：

文章的作者讲述了自己的职场经历，这些经历非常普通，甚至很平凡，但是却非常真实，每个人在自己的生活中，都可能遇到这样的挫折。处理好了，也许可能获得成功，但是处理的不好，则可能误入歧途。

## 知识介绍：什么是“挫折”？



# 第一部分：认识挫折的普遍性

## 挫折的内涵：

### 1、生活中：

指挫败、阻挠、障碍的意思，《管子》：“兵挫而地削”，最开始常用于兵家失利。

### 2、心理学：

指一种情绪状态。即人在从事有目的的活动中，遇到干扰或阻碍，致使预定目标不能实现，与之相应的需要得不到满足时产生的一种心理紧张状态和情绪反应。

## 挫折的特性：

- 1、挫折是无处不在的
- 2、挫折的多种多样的



# 第一部分：认识挫折的普遍性

## 挫折的类型：

### 1、自然灾害造成的不可抗拒的挫折：



汶川大地震



印度洋海啸



## 第二部分：正确对待挫折、走出困境

课文学习： 第二部分 面对挫折、转换思路，走出多彩人生

### 《四周没路时，向上生长》

作者/古尔浪洼



## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境

### 课文分析：

但凡成功人士没有不经历失败的，没有不遭遇困境的。他们之所以成为成功者，都是因为从困境中挣脱出来了。

生活中，其实真的没有绝境，成功路上也没有迈不过去的坎。有些人之所以不成功，是因为自己没有正确对待困境。

### 知识介绍： 如何对待“挫折”？



## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境

有三碗水都放在火上加热



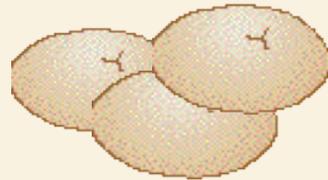
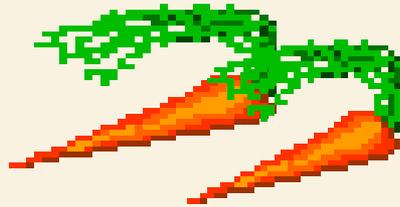
## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境



第一碗放入胡萝卜  
第二碗放入鸡蛋  
第三碗放入磨碎的咖啡豆



## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境

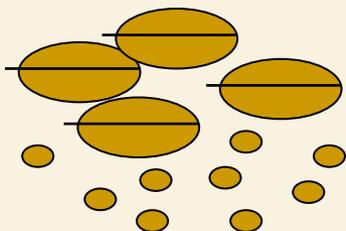


煮了**15**分钟之后  
胡萝卜原来是硬的，现在变成了软的  
鸡蛋里面之前是软的汤状，现在变成了固体



## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境

而咖啡粉末却消失不见了，  
但水的颜色却变了，味道也变了，  
成了一杯香浓的咖啡



启示：从面对挫折的角度考虑，把开水比做挫折，比较三样东西水煮前后的性质变化。

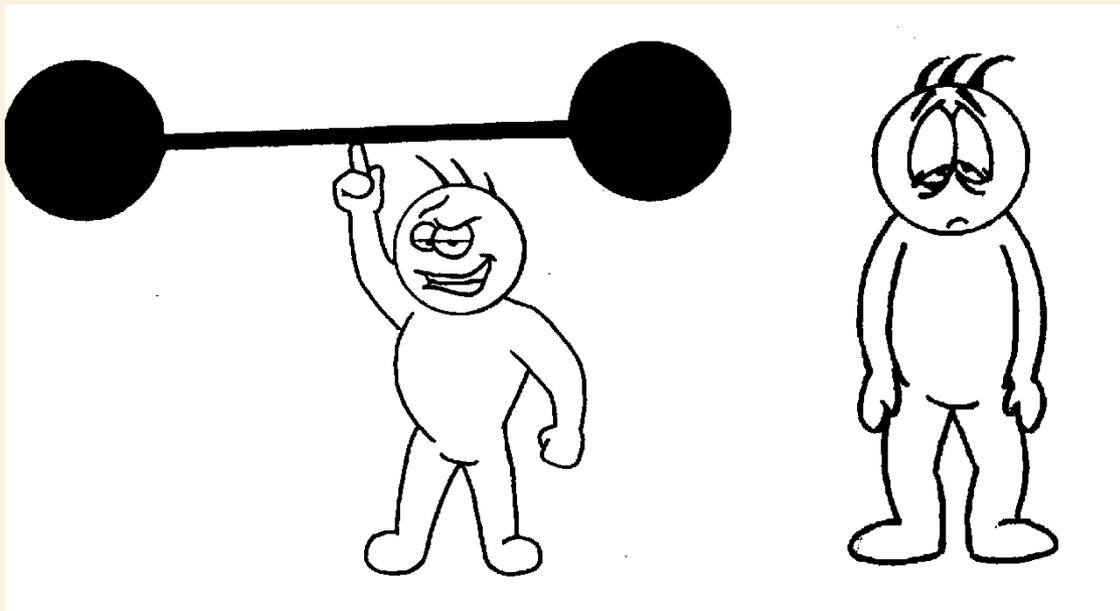


## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境



我们可以像胡萝卜。

胡萝卜代表原来是健康强壮的心态，面对挫折后变得软弱、自卑。

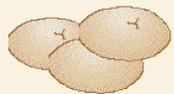


开始时  
我们强大自信

结束时  
我们沮丧虚弱

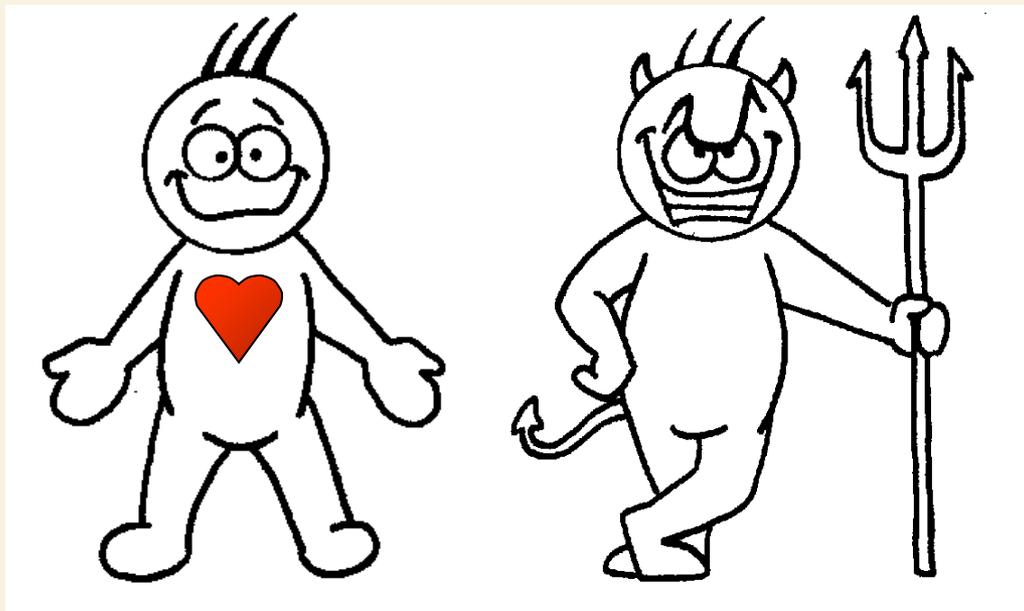


## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境



我们可以像鸡蛋。

鸡蛋代表原来是内心善良、敏感的人，可面对挫折后变得麻木、冷漠。



开始时  
我们有柔软且敏感的心

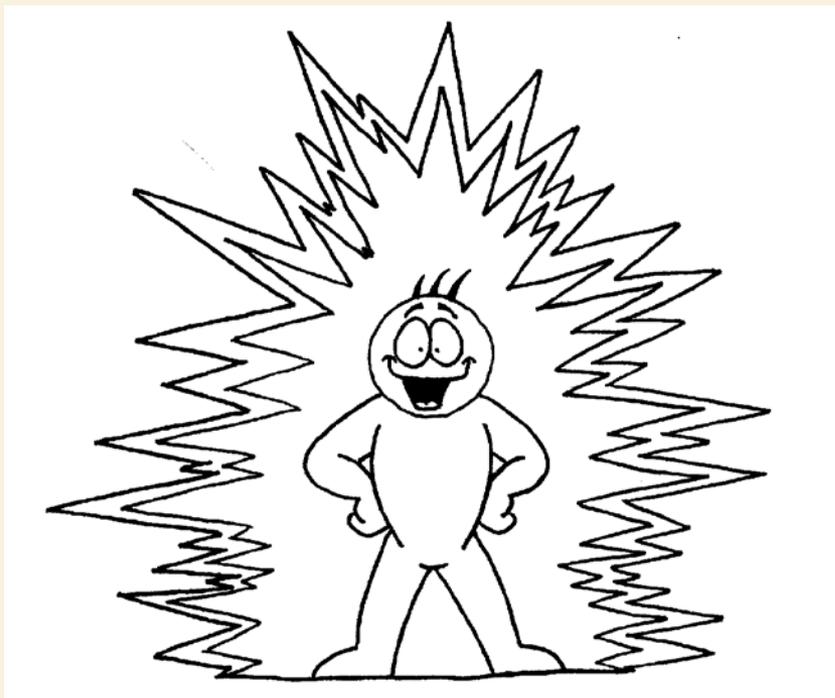
结束时  
我们没了知觉失去同情



## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境

我们可以像咖啡豆。

咖啡豆融入了水里，代表碰到挫折时，能够坦然、宽容面对挫折，改变水的颜色，代表积极改变挫折的人



## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境



### 如何应对挫折？

(1) 不要害怕挫折

(2) 要有坚强不屈、永不放弃、乐观自信的精神

对待挫折，弱者把它当做一堵墙，而强者把它当作一架梯子。



## 第二部分： 正确对待挫折、走出困境



### 如何应对挫折？

**(3) 换个角度思考：**遇到挫折我们不妨换一个角度来思考，就会呈现出另一番天空。

#### **(4) 调节心情：**

具体做法有哪些呢？**A、发泄法：**大吃大喝一次，写日记..... **B转移法：**到外面玩，做别的事.....**C、换位法：**别人遇到此事，会怎样做.....**D、安慰法：**塞翁失马，焉知非福.....**E、求助法：**找人倾诉,寻找办法.....



人生就像一场奇妙的旅行，有很多的可能性，只要你懂得方法，随时都可以快乐，都可以找到新的开始：

**有目标你就要勇敢的去追求！**



## 2、要经常保持微笑



### 3、要学会和别人一起去分享喜悦



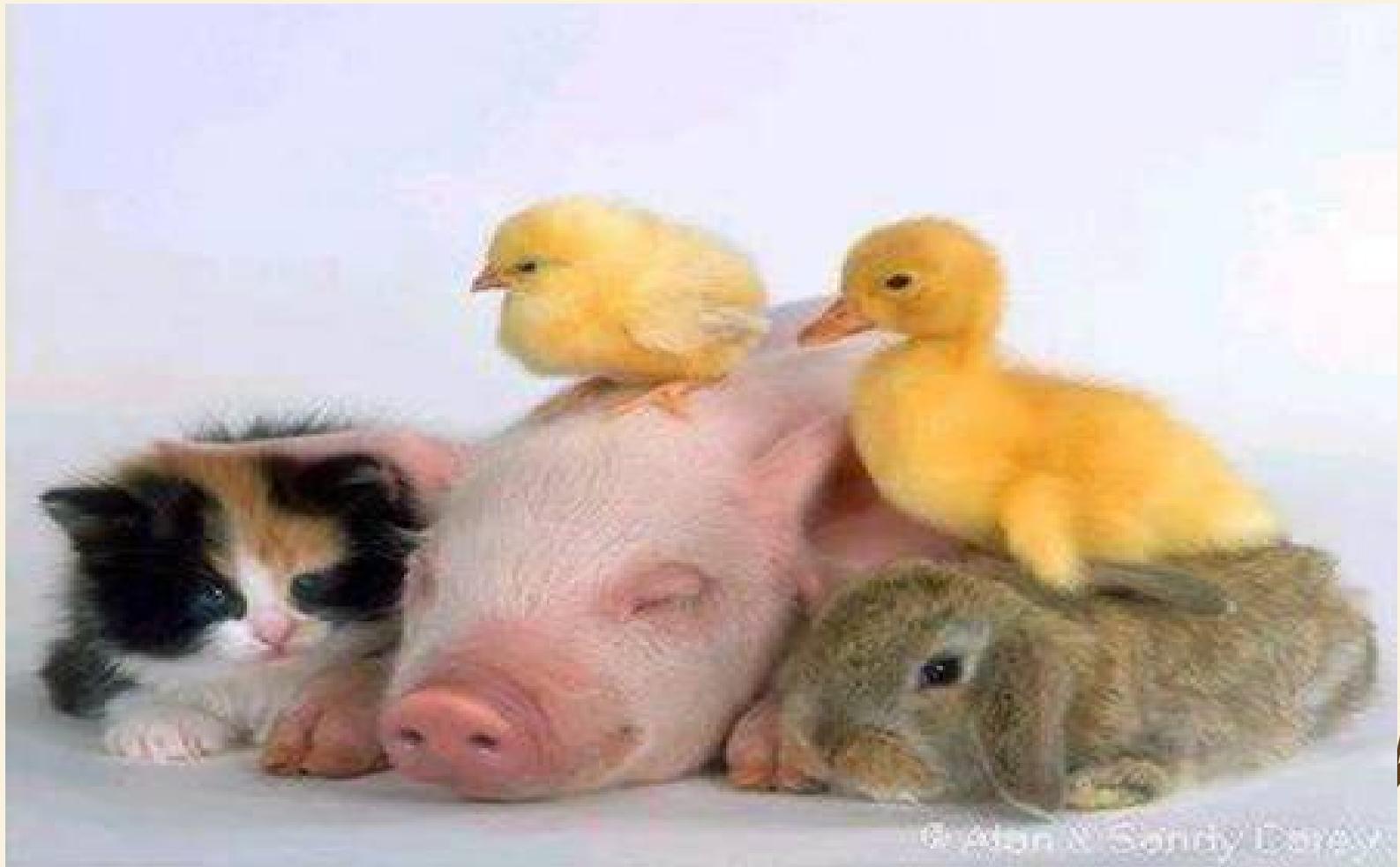
## 4、要乐于助人



## 5、保持一顆童真的心



## 6、要学会和各种人愉快地相处



## 7、要能宽恕他人



## 8、要有几个知心的朋友



## 9、保持高度的自信心



## •客观认识挫折是普遍存在的 正确对待挫折、走出困境

挫折是把双刃剑，一方面，挫折给我们带来了痛苦，但另一方面，挫折让我们经受考验，得到锻炼，在积累经验中走向成功。

当你周围都找不到路的时候，你还可以向上生长！



谢谢

