



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



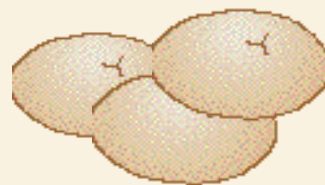
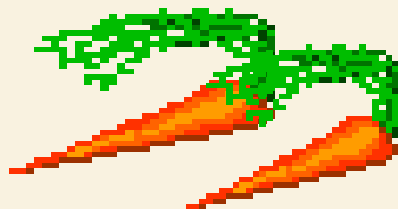
第二部分： 正确对待挫折、走出困境



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

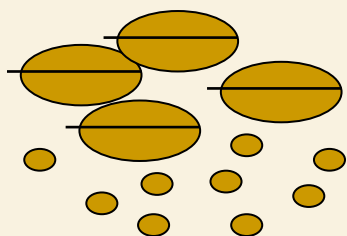


煮了**15**分钟之后
胡萝卜原来是硬的，现在变成了软的
鸡蛋里面之前是软的汤状，现在变成了固体



第二部分： 正确对待挫折、走出困境

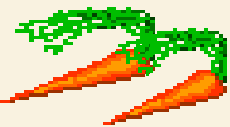
而咖啡粉末却消失不见了，
但水的颜色却变了，味道也变了，
成了一杯香浓的咖啡



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。

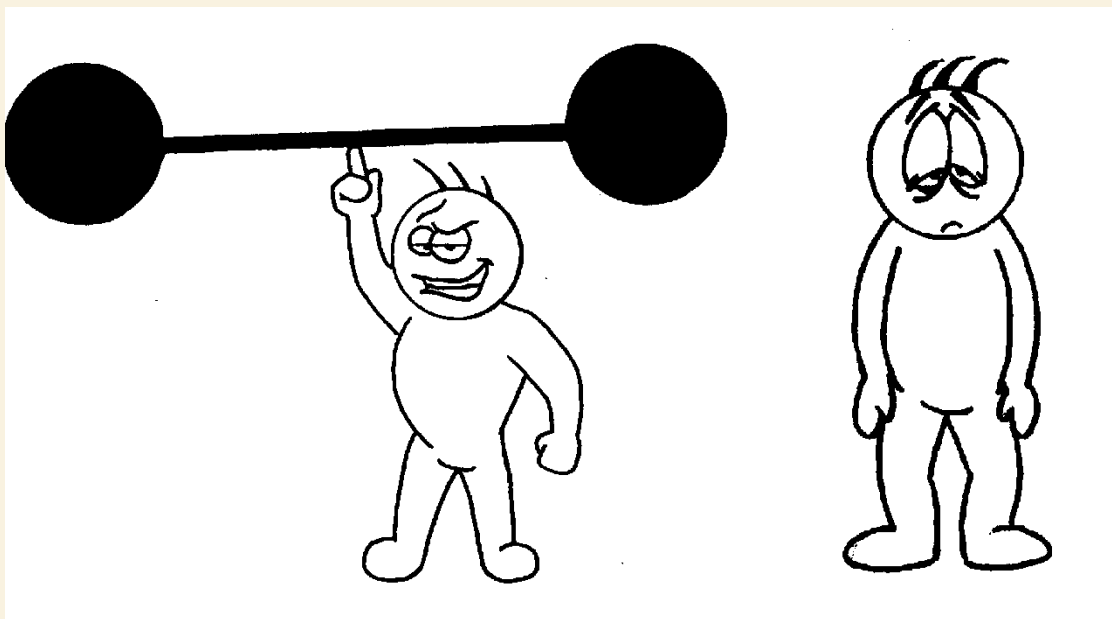


第二部分： 正确对待挫折、走出困境



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。

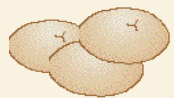


开始时
我们强大自信

结束时
我们沮丧虚弱

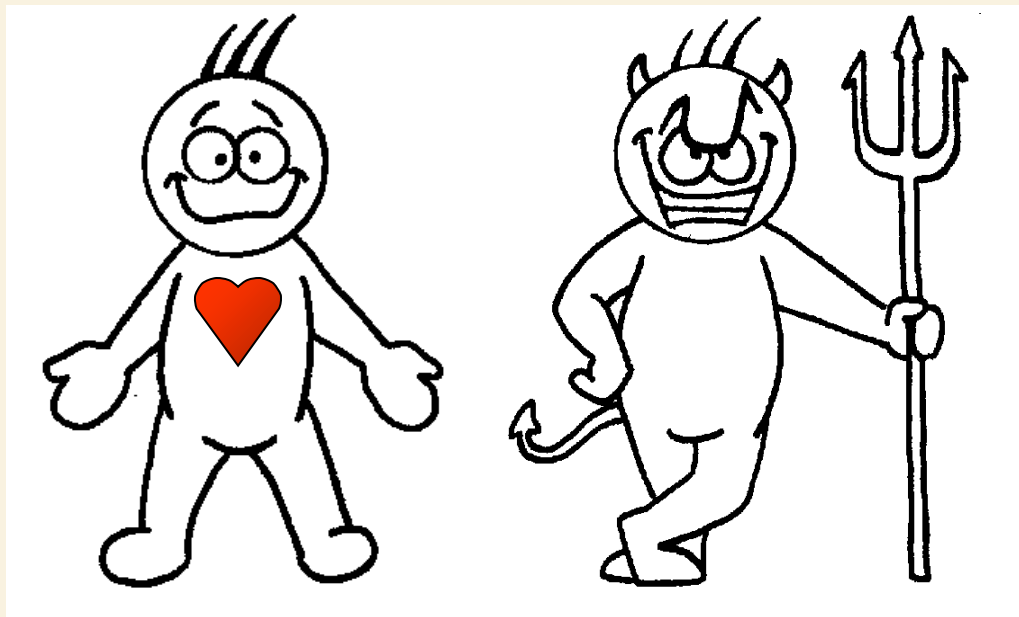


第二部分： 正确对待挫折、走出困境



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。

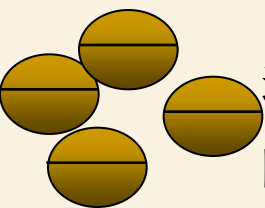


开始时
我们有柔软且敏感的心

结束时
我们没了知觉失去同情

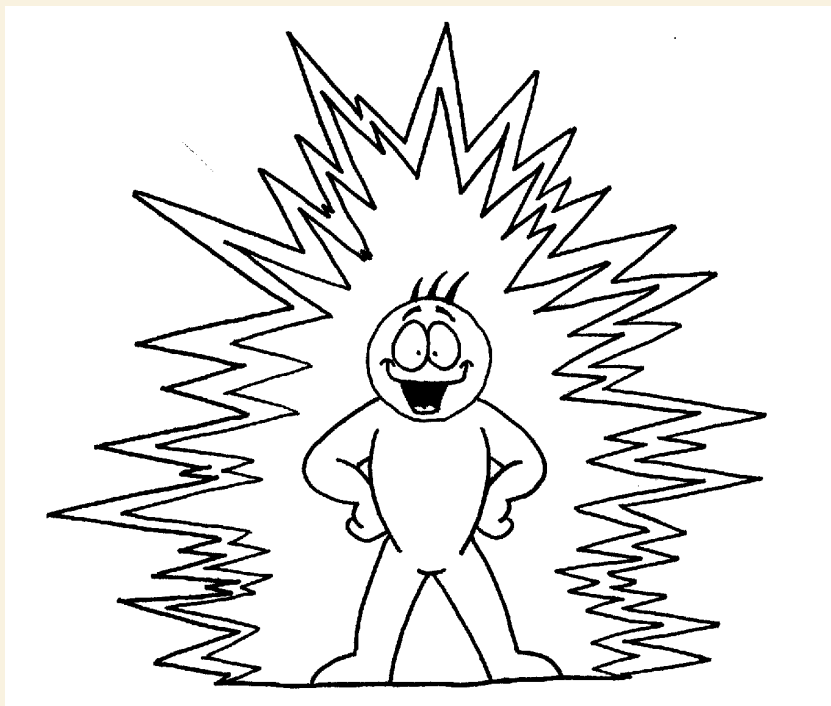


第二部分： 正确对待挫折、走出困境



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、要学会和别人一块分享喜悦



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

