

直面挫折班会设计方案(实用5篇)

方案在解决问题、实现目标、提高组织协调性和执行力以及提高决策的科学性和可行性等方面都发挥着重要的作用。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。接下来小编就给大家介绍一下方案应该怎么去写，我们一起来看看吧。

直面挫折班会设计方案篇一

每学期学生都要面临期末统考，很学生的心里负担很重，对能否取得好成绩信心不足。特别是遇到单元卷测试比较难是，学生的情绪就会一落千丈，学习积极性也急骤下降。本次主题班会就是要通过各种活动让学生学会如何面对挫折。

- 1、出一期黑板报，主题：失败也是财富
- 2、各自寻找平时考试失败的原因。
- 3、每人搜集一条或几条有关失败与成功的名言警句。
- 4、准备一个故事：《牛顿——受辱发奋》。
- 5、活动背景音乐的准备：《阳光总在风雨后》

1、通过活动使学生认识到人生中难免会遇到挫折和失败，但挫折和失败并不可怕，是可以战胜的，要有接受挫折的心里准备，有变挫折为动力的意识。

2、使学生懂得“失败乃成功之母”的道理，要永作挫折中的一朵花。

3、培养学生具有积极进取、不畏困难的良好意志品质，学会提高对挫折的心理承受能力。

（一）情景导入，认识挫折

- 1、班主任讲述事前准备的故事：《牛顿——受辱发奋》。
- 2、同学们讨论主人公走向成功的原因。

（二）、联系实际、理解挫折

1、导言：挫折对不同的人有不同的意义。法国大作家巴尔扎克曾经说过：“苦难对天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对弱者是万丈深渊。”

2、小组交流讨论：

(1)说说你对挫折的理解。

(4)分组讨论，自己是如何面对失败的。(5)交流讨论结果

3、教师总结：一个人对待挫折应该持的态度：(1)正确认识挫折。(2)化悲痛为力量。

（三）活动引领，体验挫折

1、活动规则：(1)请你讲一个自己面对挫折，鼓起勇气克服困难的事例；(2)讲一个伟人克服挫折，取得成就的事例；(3)讲一句你最欣赏的名言。

2、师生谈心，解决心理问题。

(1)活动方法：请同学们把最近遇到的困难和挫折写在一张纸上，由老师和同学们一起共同讨论解决。

(2)四人小组互相讨论，寻找解决问题的办法。

3、讨论：如何培养自己战胜挫折的能力。

（四）、放活动背景音乐：《阳光总在风雨后》教师总结：

人生漫长的旅途中，由于各种主客观原因，谁都不是一帆风顺、万事如意的，都难免遇到一些困难和失败，甚至饱经风雨和坎坷。某件事没做好，不等于你整个都失败了，你还有很多拿手的事。所以不必为做糟了一件事而伤心。摔了跟头之后，最重要的是弄明白为什么摔倒，找到原因，对症下药。相信你会越走越好！要相信阳光总在风雨后！

直面挫折班会设计方案篇二

1、认知：通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上的不可避免性；提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。

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。

1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象他人祝愿的那样，那些祝福只是人们良好的愿望而已。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

2. 组织学生讨论：

你在生活中有没有遇到相似的经历，你是如何对待的呢？

1谈谈同学心目中的能算得上“挫折”的事例

2分析挫折可能产生的原因。生：（讨论）

1、请同学具体谈谈自己所经历的一些挫折及受挫后的反应

2请同学谈谈伟人或名人是如何对待挫折的。

3谈谈古今中外因为受挫而一蹶不振的事例。

1善待挫折

2师生共同探讨善待挫折的方法。

（结束语）同学们巴尔扎克曾说：“挫折对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊！”我们要做生活中的强者，正确认识挫折，提高自身心理承受力，以适应我们这个竞争的社会。

直面挫折班会设计方案篇三

6年5班

20xx年11月7日下午

“不经历风雨怎能见彩虹，不经历挫折怎能有成功”。在生命面前，一切都那么苍白无力。可是我们的学生一个个是家中的小皇帝、小公主，过着饭来张口、衣来伸手的生活。从小在父母、爷爷奶奶的呵护下成长，一丁点小事都是家长代劳，碰上一点挫折就承受不了，要么哭鼻子摸眼泪，要么一蹶不振，采取逃避方式，甚至轻易放弃生命。

学生通过这次主题活动，认识到挫折是人生道路上不可避免的，与其在挫折面前畏缩不前，不如奋勇前进，把挫折当作前进路上的垫脚石。

案例分析、学生讨论

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。在现实中，每一个人的生活道路都不可能是一条笔直、宽阔、平坦的大道，总是布满坎坷与荆棘。坎坷在每个人的生活中都存在着，只不过或大或小罢了，它们就是我们平时所遭受的挫折。

二、明确、深化主题

有言道：“塞翁失马，焉知非福。”这说明挫折是人生的组成部分，并且挫折并不一定只有负面影响，挫折也可以使人振作、使人坚强，人会在挫折中成长。就像这次汶川地震中千千万万的人丧生了，这可能是一个中华民族难以接受的挫折，可是我们挺过去了，并不因挫折而颓废，反倒是奋起力量重建家园，重建的家园是更牢固、更坚强的房屋。挫折使人进步、使人坚强。

那么多关于挫折的内容，那么在你的心中挫折又有怎样的定义呢？什么才能被称之为挫折呢？（请同学发表看法。）

小结：挫折是个体从事有目的的活动过程中，遇到障碍或干扰，致使个体动机不能实现，需要不能满足的情绪状态。

三、名人竞猜

平凡人有他们的生活困难，名人也有名人的烦恼，让我们看看名人是怎样对待他们遇到的挫折的。下面让我们做一个名人竞猜的环节。

（1）、从1877到1880三年时间里，他几乎每天工作十八、九个小时。每天清早三、四点的时候，他才头枕两、三本书，躺在实验用的桌子下面睡觉，不眠不休的做了1600多种耐热材料和6000多种植物纤维的实验，就连他的助手也灰心了，但他始终没有放弃，终于发明了白热电灯。（学生猜）

直面挫折班会设计方案篇四

- 1、认知目标：引导学生了解生活中遇到挫折是很正常的事，要正确面对生活中遇到的不同挫折。
- 2、态度和情感目标：让学生理解正确的面对挫折，珍爱生命的意义和价值，形成积极的态度和人生观。
- 3、能力目标：学习面对不同挫折时的态度和方法，学会正确面对生活中遇到的各种挫折。

学习面对不同挫折时的态度和方法，增强学生的耐挫能力，让学生懂得珍爱生命。

让学生学会正确面对生活中遇到的不同挫折，真正的认识到生命的意义和价值。

音乐故事欣赏、小组合作讨论

- 1、黑板上书写“正视挫折、珍爱生命”几个美术字。设计简单的花边。
- 2、准备好3—4个方面的生活中的挫折实例。
- 3、准备好相关课件。

40分钟

（一）、歌曲导入：《真心英雄》，师导入：人生总会经历坎坷，遇到各种各样的挫折，在挫折面前，我们应该怎么做？向它低头，还是无所畏惧，信心百倍的战胜它？这是值得我们每一位同学好好深思的事？不经历风雨怎么能见彩虹，只要能调节好自己的心态，正确地处理好生活中遇到的挫折，那你的人生将会活得更加精彩。这就是老师今天要与大家共

同探讨的问题：正视挫折、珍爱生命。（板书）

（二）、事例警醒

不该发生的悲剧（事件回放）

（教师）同学们听到这类事件以后你的心情如何？（学生交流）伤感、痛心？（教师）（点击课件）你对这样的同学又想说些什么呢？（学生交流自己的看法）

（师）在现代社会生活中，人们的步伐加快了，生活的节奏也快了，而人的耐受挫折的能力却越来越小了，把生命看的越来越淡薄，特别是孩子们？针对上面的情况，我想对同学们说：人的生命非常短暂，生命对于每一个人来说仅仅只有一次！所以，我们要正确面对我们成长道路上的挫折，珍爱自己宝贵的生命！

（三）真情倾诉

（教师）在我们现实生活学习中，确实会遇到各种各样的不顺心、不如意。现在老师给你们几分钟时间，来倾诉一下自己生活中曾经遇到的或可能会遇到的挫折。

（设计意图：通过活动，让学生倾诉自己的烦恼，交流生活中常常遇到的挫折，也有利于学生缓解自己的压力。）

（学生交流）

（师）引导学生把同学们述说的挫折简单分类。

（四）探讨求索

师点课件，引出：

1、如果学习成绩不好，感到难过时，应该怎样去处理呢？学

生分组交流，全班展示个人的处理方法。师点课件，展示三毛、爱迪生等人的故事。（那你知道闻名中外的作家三毛的故事吗？她在上小学时，曾经因为数学成绩很差而被老师在脖子上挂了一个“鸭蛋”在各班游行！爱迪生也曾因为善于问一些稀奇古怪的问题而被学校“开除”！但就是这样一个被开除的学生，最后却成了世界闻名的大发明家！）

看了这些名人的故事，你又想说点什么呢？（学生畅所欲言，交流自己的想法。）

教师小结：同学们，我们要相信诗人李白的那句名言：“天生我才必有用”。在人生的道路上，在遇到挫折的时候，不断的给自己加油，激励自己不停的进步！说不准，在你努力付出之后，你也可能是一个闻名于世的成功人士呢！

师点课件，引出：

2、如果你长得不漂亮，或是老师等人“忽略”了你，你又应该如何去对待呢？

学生分组交流，全班展示个人的处理方法。师点课件，展示丑小鸭的故事。那你可以想想“丑小鸭”的故事。（丑小鸭丑到连自己的“母亲”都不喜欢它，自己的兄弟姐妹都欺负它，更让人心寒的是，狼都因为它丑而不吃它，多么强烈的讽刺，多么可怜的丑小鸭！可是在这种情况下，它仍然坚强的活着，想尽一切办法的活着？）看了“丑小鸭”的故事，你又有什么心里话要说呢？（学生畅所欲言，交流自己的想法。）

师点课件，引出：

学生分组交流，全班展示个人的处理方法。

（五）归结升华

同学们，今天我们一起探讨了如何正确面对生活中遇到的挫折，珍爱自己宝贵的生命的话题，相信通过这一节课的讨论，大家对于如何处理生活中挫折都会有自己新的认识和想法，那现在就请大家把自已在这节课中的所得写下来，时刻警醒自己吧！

（学生整理笔记并交流自己的所得）

（六）课终总结

同学们，生命是宝贵的，每个人都只有一次，面对艰难、痛苦、挫折、困境、走投无路时，结束自己的生命不是我们唯一的选择！她不象财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。就让我们正视生活中的遇到的挫折，正确的处理它，勇敢地挑战它，好好珍惜爱护我们宝贵的生命吧！

在《阳光总在风雨后》的歌声中结束本次班会。

直面挫折班会设计方案篇五

通过本次主题班会，使学生了解挫折在人生路上是不可避免的；提高学生挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。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。

- 1、课前请同学收集古今中外成功者承受挫折的范例。
- 2、准备一句自己最喜欢的战胜挫折的名言警句。

（一）齐唱《阳光总在风雨后》

（二）“进化论”游戏

操作方法：开始时，大家都处在“蛋”的状态，然后，每两人一组，进行猜拳，赢的升为“小鸡”，输的继续在“蛋”的状态。接着，赢了的队员再两两一组，进行猜拳，赢了的升为“小鸟”，输了的回到“蛋”的状态，和同样处在“蛋”状态的队员猜拳……依此类推，直到连赢五次，经历完从“蛋—小鸡—小鸟—猴—人”的“五步曲”，才算胜利，胜者均获纪念品一份。游戏后，老师访问从“猴”变“人”那一关猜输被打回“蛋”的一位同学的心情。老师问：这游戏象征什么呢？（学生发言）

明确：象征着人生的曲折、坎坷。

老师小结：正如这个游戏的进化过程，很多时候，当我们付出很多努力，却不得不从头再来时，你是否依然有勇气？命运完全掌握在你手中，抱怨与嫉妒只会让你意志消沉，萎靡不振；信心和勇气才会让你成功。其实，人的一生就是在不断地寻找、认识、完善自我的过程。每一次挫折，都能帮助我们找到自己独特的位置和价值。

（三）“挫折”跳出来

1、同学们将最近遇到的困难和挫折写在一张纸上（不必写自己的姓名），交给老师，老师随机抽出3-5个“挫折”和同学们共同讨论，寻求解决办法。

问：当别人遇到挫折或不幸时，你该怎么办？

老师板书：同舟共济、携手共克

小结：战胜挫折是我们每一个人都能做到的事，最重要是你有否毅力和寻找朋友的帮助。

（四）多彩故事会

学生讲述搜集到的故事：

- 1、永远的张海迪：
- 2、爱迪生小时候的故事：
- 3、桑兰灿烂的微笑：
- 4、向命运挑战的霍金：
- 5、自强不息的曹雪芹：

学生谈听完故事后的感受。

4、老师讲故事——《被落井下石的驴》，请学生续尾：

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……学生分组讨论续编完这个故事。教师下到各组，有意识的了解各组情况。教师根据了解到的情况，选取其中具有代表性的小组，由小组推选代表发言。

（我想结果无外乎两种情况：

a□老驴丧失了斗志，丧失了活下去的信心，哀叹命运的悲惨，最后被活活的埋葬□b□驴

子先被农夫的做法吓坏了，但同时它也镇静下来，把每次打到背上的泥土，用力抖掉，然后踏着土块，往上走一步。老驴不停地抖一下，爬上来一步。不管土块打到背上有多疼痛，那只老驴子就是不让自己放弃。不知过了多久，那头精疲力劲伤痕累累的老驴子，终于安全地回到了地面。）

思考：同学们，你们再次讨论讨论，两种截然不同的结果产生的原因是什么？讨论完后，小组推选代表发言。

（五）名言大比拼

学生交流展示自己搜集到的名言警句。

1、雨果：被人揭下面具是一种失败，自己揭下面具却是一种胜利。

2、拉丁美洲：谁不经过失败挫折，谁就找不到真理。

3、微笑着面对生活的人，失去的只是自己的烦恼，赢得的则是整个世界。

4、苦辣酸甜都有营养，成功失败都是收获。

5、雨果：世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

6、马克吐温：紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上，这就是一种宽宥

7、己所不欲，勿施于人。

8、在翻开土层的同时，犁铧也清除着自身的锈迹。

（六）高唱《阳光总在风雨后》

美国心理学家布朗曾说过：“一个人如果没有任何障碍，则将永远保持其满足和平庸的状态，既愚蠢又糊涂，像母牛一样怡然自得。”可见，一定数量和一定强度的挫折能使人增长知识、才干，培养其坚强意志，克服困难的毅力和提高对周围环境的适应能力。但是现在许多家庭对孩子却是过分保护，唯恐孩子受挫折。从起床、穿衣到上学照顾得无微不至，

使孩子养成了依赖心里和养尊处优的不良品格，交往能力和适应环境能力极差，一旦遇到挫折，就会惊恐万状，茫然无措，甚至很容易绝望。因此，对学生进行挫折教育很有现实意义。本次活动就是在这种情况下进行的。

1、教育学生勇于面对挫折和失败，做好心理准备

由于小学生对遭受挫折的心理准备往往不足或根本毫无戒备，因此教师要从理论和生活经验上对学生加以积极引导。于是，我设计了“进化论”游戏，使学生认识到：挫折是任何人不可避免的；经历挫折是现实生活中的正常现象；挫折是令人不快的，但不快程度及其转化情况却是由自己控制的。历史上很多名人、伟人也给学生树立耐受挫折的好榜样。遭受失学挫折而奋发成才的爱迪生、法拉第、华罗更；处境艰难但倔然自强的达尔文、托尔斯泰、曹雪芹；战胜病残而卓有成就的张海迪、霍金、桑兰、海伦凯勒、贝多芬、奥斯特洛夫斯基等，都可成为对学生进行挫折教育的内容，使学生提前在自己的头脑中储存下挫折的心理准备。

2、运用教育机制，积极因势利导，努力提高自我教育能力