

第一节 笑对挫折



生活百态

老师，我不能来上学了。因为爸妈失业了，家里无法供我继续上学。



我为什么没有一个朋友？

我为什么总是考不好？



你想对他们说些什么？



心理解码



你认为造成挫折的原因有哪些？是谁造成的？
如果你遇到了上述挫折，你会怎么想，怎么做？



挫折

因为某些自然因素与人为因素，我们不可能避开形成挫折的多方面因素，或不让这些因素发生作用，所以，人生不可避免地会有挫折，挫折是人生的一部分。



身体力行，体验挫折

假如你失去双手，请用嘴含着笔在纸上写下“我”字。

请简单谈谈你写字时的感受。



心理争鸣

2008年汶川地震发生的那一刻，只有9岁半的林浩正走在渔子溪小学教学楼的走廊上，他被走廊上面滑落下来的两名同学砸倒在地。学校倒塌之后，他不仅没有慌乱和哭泣，还从倒塌的走廊上背出了两名昏迷的同学，在救同学时他受了伤。“我使劲爬，使劲爬，终于爬出来了。爬出来后，我看到一个女同学昏倒在走廊上，我就转身把她背出去了。后来我又爬回去，又把另外一个男同学背出来交给了校长。”林浩向记者讲述自己救人经过的时候显得非常镇定。

从上面故事中的主人公身上，你知道了什么？
你经历的最严重的挫折是什么？当时的感受如何？



挫折处方

以小组为单位讨论，为他找到应对挫折的有效方法，时间为3分钟。每组选派一位发言人向大家汇报讨论结果，先把同学写的内容读出来，最后给他提出解决的办法。



学习上的挫折

生活上的挫折

其他挫折



心理宝典

通过本节课的学习，你认为挫折是什么？
你学到了哪些战胜挫折的方法？



心理操场

一张心形纸片，表达你的一颗心，每一次的挫折都像一朵乌云，会在你心上投下一个阴影。最近你遇到了哪些挫折？你心里有几朵乌云？请用铅笔画上去。在乌云里简单地写出自己的挫折，不要写名字，交给老师，由老师和同学们共同讨论解决。

选一句受挫后激人奋进的名言，作为自己的座右铭吧！

我的座右铭
