**《增强生命的韧性》教案**

**课题名称：**《增强生命的韧性》

**课程类型：**新授课

**授课班级：**七年级

**教学目标：**

**知识目标：** 能够描述挫折的含义，区分挫折的三个方面，阐明挫折的积极影响和消极影响

**能力目标**：能够在生活中树立正确的挫折观，正确应对挫折

**情感态度价值观目标：**能够摆正好对挫折的正确态度，积极应对

**教学重点：**

挫折的积极影响和消极影响

**教学难点：**

区分挫折的三个方面

**教学方法：**

活动教学法、讲授法、道具演示法

**教学设计理念：**

本课以两位伟人的案例作为引入，绘制挫折曲线图，以更直观的线条向同学们展示挫折在生活中的不可避免性以及我们可以通过树立正确的挫折观来理性应对挫折，实现曲线中的“拐点超车”。同时，将“挫折收纳箱”这一具象事物贯穿课堂教学，帮助同学们更好地理解挫折的定义、三要素以及挫折对生活的影响。从挫折收纳箱到生活垫脚石的转变，也启示着同学们可以客观理性地利用挫折，收获有韧劲的人生。

**板书设计理念：**

板书中融合了山峰和河流的图像，对应增强生命的韧性，实现勇攀挫折高峰，趟过挫折河流，让初中学生们更好地理解生命的力量。

**教学手段：**

多媒体教学

**课时安排：**

八到十分钟

**教学过程与具体内容：**

**【新课导入】：**

**［案例导课]**观看ppt上展现的邓小平的三落三起和林肯的挫折经历

欢迎大家进入今天的课堂。同学们来看一下老师放在PPT上的图片。同学们都知道啊，邓小平爷爷是我国改革开放的总设计师，为我国发展做出了杰出贡献。在他的政治生涯中，经历了三落三起，现在请一位同学上台画一条曲线来表示他的挫折经历。

同学上讲台作画

好的谢谢，请回到座位上。接下来，我们再来看一下美国著名政治家林肯的事迹。大家看到这幅图，出现最多的字眼是什么呀？嗯对的，我听到同学们在下面说，失败、崩溃，没错。看到这里，大家可以总结一下两位伟人经历的共同点吗？我看到这位同学在小声嘀咕，请你来回答一下。

学生描述……

好的。刚刚这位同学提到两人在生活中都遇到了很多的坎坷与磨难，但最后两人都取得了巨大的成功，说的没错。再来看看同学画的这幅挫折经历图，是不是很像心电图？是的，生活就像**心电图**，一帆风顺就意味着生命的停息！我们人生中难免会遇到挫折，挫折是不可避免的，关键就在于我们如何去看待生活中的挫折，如何应对挫折。好，那就让我们一起走进今天的关键词——**挫折**。

**【讲授新课】：**

1. **生活难免有挫折**（板书）

1.**挫折的内涵**（板书）

1. 挫折的定义

想必大家对于“挫折”这个词都不陌生吧！老师想请这位同学分享一下自己经历过的挫折。

同学A回答……

嗯，你说自己与好朋友闹了矛盾。那这位同学呢？

同学B回答……

嗯你说自己曾经竞选班干部失败。好的，请坐。

老师呢，也列出了几个大家可能遇到过的挫折。现在，我把这些事例收集起来放在了这个**挫折收纳箱**里，想请大家帮老师一个忙，提取这些挫折经历的关键词，给这个挫折收纳箱贴个标签，大家会想到哪些词呢？

嗯，我听到了同学们在下面说失败、困难，同学们和老师想到一块去了。老师给出的标签很类似，是**阻碍、失利与失败**。好，那么大家想想，在我们生活中遇到阻碍时，我们遇到的这个问题本身就叫挫折么？其实大家都陷入了一个误区，其实挫折包含三个要素。

1. 挫折的要素（板书）

其实，我们刚刚提到的阻碍、失利与失败本身是**挫折情境**。

在刚开始上课的时候大家分享了自己遇到过的挫折，那么老师又想请问大家坐在位置上思考一下，面对挫折，你会产生什么样的情绪，你又是如何去应对挫折的呢？

其实啊，你们对于遇到的困难的看法与评价就是**挫折认知**。你们面对挫折时产生的情绪感受和行为反应实际上是**挫折反应**。那么对于书上小女孩因缺乏父母陪伴而哭泣的事例，大家可以与同桌讨论一下，找出挫折三要素嘛？

同学讨论……

讨论结束，老师把答案打在了幻灯片上，大家校对一下看看自己能否正确区分挫折的三要素。

好的，那么现在我们把这三个要素拎出来。老师想要同学们头脑风暴一下，在这三个要素中，哪一个要素是关键呢？对的，我听到同学们在说挫折认知，没错，是正确的。相信选择正确的同学想必是看到了书上的这样一句话，**挫折反应的性质和程度取决于人们对挫折情境的认知**。那么，老师又把挫折收纳箱搬了过来，如果要让这三个要素对应挫折收纳箱的上面、底面和正面，你觉得挫折认知是哪一个面呢？嗯，大家的答案很一致。**挫折认知是关键**，所以它肯定就是面积最大的正面。除此之外，大家又可以得出什么结论呢？这位同学回答一下

同学回答

嗯没错，就和箱子的外壳表面一样相互连接一样，挫折的三个要素相互联系、不可分割。

**[情景演绎：小型辩论赛]**

**（PPT背景模拟辩论场地）**

在了解了挫折的内涵之后，我们不仅会发问，既然生活中挫折无法避免，那么它是怎样影响我们的生活的呢？在课前老师要求大家思考了这个问题。我们现在开一个小型的辩论赛，这边两大组为正方，讲述挫折有利于我们的生活；这边两大组为反方，讲述挫折不利于我们的生活。同学可以阐述自己的观点或者反驳对方的观点。时长为5分钟。

同学辩论……

好的，两边都给出了自身合理的理由。的确，挫折和其他事物一样都具有两面性，**对我们生活既有消极影响又有积极影响**，因此我们要辩证地看待挫折。

**2.挫折对生活的影响**（板书）

在刚刚同学们热烈讨论的时候呀，老师列了一张挫折对生活的影响清单，想要同学们通过刚才的辩论，将老师的这些关键词连连线，哪些是消极影响，哪些是积极影响？哦，这位同学跃跃欲试了，你来尝试一下？

同学回答……

嗯，是正确的。**积极影响**方面分了两种情况，得意时，挫折让我们更加清醒，避免盲目乐观、精神懈怠；失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。那么，**消极影响**其实就是刚刚讲到的挫折反应。我们会因为挫折所产生负面情绪，这些情绪容易使人消沉，甚至做出不恰当的行为。

**[总结]**同学们，既然挫折既有积极影响，又有消极影响，那我们是不是要树立正确的挫折观，强化积极影响，弱化消极影响呢？没错，我们要有正确对待挫折的态度。

**4.正确对待挫折的态度**（板书）

**[道具演示]**现在，老师要和同学们一起做一个小实验。大家看我手上的这个正方体，假定这个就是挫折收纳箱，在光的影响下它既有亮面又有暗面，代表着挫折既有积极影响又有消极影响。但是我相信坐在不同位置上的同学看到的亮暗面数量也许会有所不同，这启示了我们什么呢？

同学回答……

对的，面对挫折我们要**及时转变视角，及时调整自己，正确对待挫折**，攀过眼前的一座座高峰，趟过挫折的河流。我们来再看这幅挫折经历图，每一个挫折可能会给我们带来最低点，但是只要正确面对挫折，我们就可能实现触底反弹，实现拐点超车。

【课堂总结】

回顾一下本堂课，课堂开始，我将同学分享的挫折经历放进了挫折收纳箱，总结了挫折的内涵。通过观察挫折收纳箱，我们发现挫折既有积极影响又有消极影响，这启示我们要树立正确的挫折观，将收纳箱变为我们成功路上的垫脚石。

[音乐起]最后，老师送给同学们一句话。一帆风顺的确令人羡慕，但逆水行舟更令人钦佩。愿我们能够乘风破浪、逆风飞翔！同学们，下课。

【板书设计】

主板书：

生活难免有挫折

内 影 态

涵 响 度



挫折河流



副板书：

**挫折经历图**