

第四单元 第九课

2 增强生命的韧性

一、教学导入

欣赏歌曲《苦乐年华》。

生活是一团麻
那也是麻绳拧成的花
生活是一根线
也有那解不开的小疙瘩呀
生活是一条路
怎能没有坑坑洼洼
生活是一杯酒
饱含着人生酸甜苦辣

.....



思考：生活像歌曲中所描述的那样
吗？



二、课堂活动

活动一：生活难免有挫折

1. 课文研讨

研读教材内容，思考下列问题并梳理基础知识。

- (1) 什么是挫折？
- (2) 生活中每个人都会遇到挫折吗？
- (3) 人们对待挫折产生不同感受和和行为反应的原因是什么？
- (4) 面对挫折，我们产生些负面情绪正常吗？为什么不能一味地沉浸在负面情绪中？
- (5) 把生活中的挫折看作自己生命成长的一部分，有什么积极意义？

问题提示：

(1) 在我们怀揣美好的愿望、目标、期待去努力的过程中，难免会遇到一些阻碍、失利乃至失败，这就是人们常说的挫折。

(2) 挫折是人们生活中的一种平常遭遇，每个人都会遇到挫折。

(3) 面对不同的挫折，不同的人会有不同的情绪感受和行为反应；即使遭遇同样的挫折，不同人的情绪感受和行为反应也是不同的；同一个人生命的不同时期，对于挫折也会有不同的感受和行为反应。产生这些不同感受和行为反应的主要原因，是人们对挫折的认识和态度不同。

(4) 面对挫折，我们可能会感到失落、焦虑、难过、愤怒、不满等。产生这些负面的情绪感受是很正常的，但如果一味沉浸在负面情绪中，我们就容易消沉，甚至做出不恰当的行为。

(5) 得意时，挫折会使我们更清醒，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。

2. 探究与分享

阅读教材第105页的“探究与分享”。



思考下列问题：

(1) “爸爸妈妈外出工作很久没有回家了。我真想他们！”对于你来说，这是挫折吗？

(2) “考砸了，又挨批评了。”对于你来说，这是挫折吗？

(3) “他们不理我，好孤独啊！”对于你来说，这是挫折吗？

问题提示：总的来说，教材中的三个同学描述的事件对于自己来说都可以认为是挫折，但每个人即使经历相同的事件，其心理感受是不同的，因此不一定有挫折的感受。

3. 拓展思维

阅读教材第106页的“相关链接”。



相关链接

一般来说，挫折包括三个方面：
挫折情境、挫折认知、挫折反应。

挫折情境：一般指构成挫折的外部情境或外在条件，可能是某人或某物，也可能是各种自然、社会环境。

挫折认知：一般指人们对挫折情境的认识和评价。

挫折反应：主要指人在挫折情境下产生的烦恼、焦虑、愤怒等负面的情绪感受，以及相应的行为表现。

其中，挫折认知是关键因素。因为只有当挫折情境被我们感知时，才会在我们的心理上产生挫折反应。如果出现了挫折情境，而我们没有意识到，或者虽然意识到了，但并不认为很严重，那么，也不会产生挫折反应，或者只产生轻微的挫折反应。因此，挫折反应的性质、程度主要取决于个体对挫折情境的认知。

思考下列问题：

(1) 结合“相关链接”的内容，分别对挫折情境、挫折认知、挫折反应进行举例说明。

(2) 如果是你，在所举事例的情况下遭到老师的批评，你会有怎样的反应？

(3) 如果是你的朋友，在所举事例的情况下与老师发生争执，你会怎么做？



问题提示：

(1) 挫折情境：校车上大声讲话被老师批评；挫折认知：与老师发生争执；挫折反应：从车窗跳出造成头部重伤。

(2) 例如：接受老师的批评，认为老师的批评是正确的，不再在车上大声讲话。

(3) 例如：劝说朋友不要误解老师的批评，在车上先不要和老师争执；劝说朋友有需要解释的可以等以后和老师说明；让朋友安静地坐到自己的位置上，避免和老师近距离地直接争执。

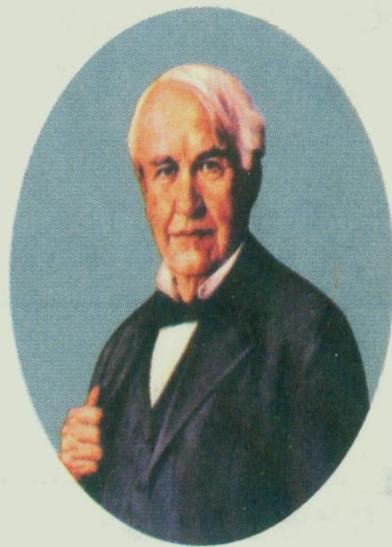
4. 探究与分享

阅读教材第107页的“探究与分享”。



探究与分享

爱迪生研制电灯时，失败了很多次。当他用了一千多种材料做灯丝的时候，助手对他说：“你已经失败一千多次了，成功已经变得渺茫，还是放弃吧！”爱迪生却说：“到现在我的收获还不错，起码我发现有一千多种材料不能做灯丝。”最后，经过几千次的实验，他终于成功了。



爱迪生与电灯

思考问题：从爱迪生的故事中，你得到怎样的启示？

问题提示：生活中的挫折是我们生命成长的一部分。失意时，挫折会使我们获得更加丰富的生活经验。

活动二：发掘生命的力量

1. 课文研讨

研读教材内容，思考下列问题并梳理基础知识。

(1) 面对挫折，我们生命中有一种怎样的力量？

(2) 面对挫折，发掘自身的生命力量对我们有什么积极意义？

(3) 面对挫折，怎样做才能增强我们的生命力量？

问题提示：

(1) 我们每个人的生命都蕴含一定的承受力、自我调节和自我修复的能力。

(2) 面对挫折，发掘自身的生命力量，我们可以逐渐培养自己面对困难的勇气和坚强的意志。

(3) 发掘自身的力量并不排斥借助外力。作为新一代的中国少年，我们在坚持目标和不断努力的道路上，学会与他人建立联系，向他人寻求帮助，获得他人的支持和鼓励，有助于增强我们的生命力量。

2. 课外拓展

阅读教材第109页的“方法与技能”。



方法与技能

增强生命韧性的方法

1

• 欣赏、培养幽默感。

笑一笑可以帮助你放松肌肉，缓解压力，同时可以从中体悟生活智慧、人生哲理。

2

• 和自己信任的人谈一谈。

和信任的人谈自己的问题，可以舒缓紧张感，在增进信任感的同时获得心理的支持，以及一些具体的经验、建议。

3

• 考虑并接受最糟糕的结果。

预料挫折情境可能带给你的最糟糕的结果，接受它，你就已经开始转向问题的解决。

4

• 关心、帮助他人。

向处境不利的人们提供帮助，可以让眼前的挫折显得不是那么严重。

5

• 培养某方面的兴趣。

选择一项自己感兴趣的技艺，加以培养和发展，使之成为自己的专长。有了这项专长，你自然就自信心大增，耐挫力也就增强了。

6

•

思考问题：

你还知道哪些有助于增强生命韧性的方法？



三、课堂小结

面对挫折，损害自己生命的方式是不明智的，相反，我们需要发现、挖掘自己的生命力量。

板书设计

增强生命
的韧性

生活难免有挫折 ——> 挫折是我们
生命成长的一部分

发掘生命的力量 ——> 努力寻求
解决问题的途径

谢谢！