# 逆风飞翔,直面挫折主题班会 逆风飞扬,直面挫折的作文(4篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-01-16

*逆风飞翔,直面挫折主题班会 逆风飞扬,直面挫折的作文一二、活动目的：1、提高学生的心理承受能力，端正学生面对困难和挫折的态度，使学生明白只有勇敢的面对困难、挫折，才会拥有快乐美好的人生，从而塑造学生完整的人格。2、帮助学生以积极的态度面对挫...*

**逆风飞翔,直面挫折主题班会 逆风飞扬,直面挫折的作文一**

二、活动目的：

1、提高学生的心理承受能力，端正学生面对困难和挫折的态度，使学生明白只有勇敢的面对困难、挫折，才会拥有快乐美好的人生，从而塑造学生完整的人格。

2、帮助学生以积极的态度面对挫折，正确认识挫折，勇于挑战困难，从而形成经受考验的健康心理，建立自信心。

三、准备工作：

预先布置两位学生回家收集某位名人战胜挫折的材料

四、活动程序：

导入：

班长宣布：八年一班《逆风飞扬――直面挫折》主题队会现在开始。

很多同学在挫折、失败、困难面前很不快乐，甚至畏惧。他影响了我们的学习，生活。战胜挫折，迎接挑战，做一个快乐向上，自信健康的新时代少年，便是这次主题班会的意义。下面有请主持人。主持人（男）：雄鹰翱翔天空，难免伤折飞翼主持人（女）：骏马奔驰大地，难免失蹄折骨主持人（男）：大海中没有礁石激不起风浪主持人（女）：生活中经不起挫折成不了强者。主持人（男）：挫折是一个人成长必经的过程。主持人（女）：要得到快乐就必须能够承受困难和挫折主持人（男）：是啊，生活是个万花筒，难免会遇到一些苦难和挫折。主持人（女）：的确，翻开历史不难发现，历史的传世佳作，千古名篇，有哪一篇不是作者历经重重困难在逆境中完成的。历史上的伟大人物，又有哪一个不是经过挫折和困难的磨练后才走向成功的。主持人（男）：让我们来交流一下吧。学生a：贝多芬学生b：越王勾贱主持人（男）：可见，失败与挫折并不可怕，可怕的是，从此悲观消极，沉浸在痛苦之中。只有把每一次失败都看作新的起点，坚持不懈，加倍努力，才能到达胜利的彼岸。学生d：霍金学生e：张海迪主持人（女）：其实挫折不单单指身体上的残疾，以及失业，失学，我们在生活中遇到的各种各样的困难都叫挫折。大家说，我说得对吗？主持人（男）：对，其实我们都遇到过挫折，当时的感受又是怎样的呢？下面就让我们玩一个游戏，――“蛋的进化”，通过这个游戏，希望同学们对挫折有新的认识与感悟。

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，主持人访问从猴变人那一关猜输被打回蛋的一位同学的\'心情。（只差一步就可以成功了，可是到最后却又得从头再来，真有种前功尽弃的感觉。有的人放弃了，有的人却不甘心，继续“抗战”？？，这就是差别了）

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

请老师为这个游戏做总结：能说一说，遇到了挫折后我们需要怎样的心态呢？应该采用哪些方法对待呢？

师：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，委靡不振；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。

师建议：对挫折要有正确的认识和心理准备，要培养坚强的意志，还要多与人交流，同时采取正确的方法。现在我就给大家介绍对待挫折的正确方法。 【对待挫折的正确方法】

1 、正视挫折

教师要指导学生学会正视挫折，在现实生活中，不遭受挫折是不可能的，关键是对待挫折的态度。如果遇到挫折便心灰意冷，没有生活下去的勇气，那么，你的一生将会一无所成。因此，每个人都应当树立这样的思想：挫折使我们又多学到了一些在通常情况下无法学到的知识，是使我们更加倾向成熟的一种有效途径，只有这样，我们才会不怕挫折，才能会更加正确地对待挫折。

2 、克服挫折

有了正确的思想，接下来便要有正确的解决问题的方法。遭到挫折以后，便要想方设法去克服它。这不仅能够使学生掌握一个问题的答案，更重要的是能够使学生掌握解决问题的方法以及在解决问题后对成功的喜悦，这是在其它任何情况下都无法提供的。

3 、避开挫折

在尽可能的情况下，避开挫折是我们的一条较为理想的解决问题的方法，因为在这种情况下，我们不需要付出太多的努力便能够达到我们的目的。但避开挫折是需要一定的技巧的，不是一般的人能够做到的，它需要特别的解决问题的熟练程度。

4 、从挫折中学到知识，吃一堑，长一智

不能从失败中学到知识的人是没有什么希望的，人不应当两次在同一个地方跌倒。对于在生活中遭到的挫折，我们要善于总结，以便从中学到一些经验，从而内化为我们的知识，为我们以后使用，帮助我们不要在同一个地方再跌倒，这才是我们要做到的，也是挫折带给我们的礼物。只有这样，我们才可以说我们已经初步掌握了对待挫折的正确方法，才能够对我们的人生有一定的帮助。

小结：挫折是人生的一笔财富，从某种程度来说，它是我们事业成功的基石。经历挫折，可以磨炼我们的意志，可以促使我们去学习更多的知识，迎接更大的挑战。

主持人（男）：其实生活中许多轻度的挫折，是“意志力”的运动场，当你大汗淋漓的跑完全程，你一定能获得愉快的体验。主持人（女）：感谢生活，让我们能在人生的道路上遭遇挫折。主持人（男）：遇到过挫折的朋友们，不要沉溺于昨日的失败中。主持人（女）：鼓起勇气吧，从失败中吸取教训，让我们一切从头再来。下面有请班长讲话。班长：通过这次班会，我们知道了挫折其实不可怕，只要有正确心态和方法，一切都迎刃而解。通过平时的观察，我理解到，我班同学正面临着两大挫折，女同学面对自己的很多缺点，正在努力想改正，但在这个过程中她们受到怀疑，甚至歧视，其中一两位相改正的信念还不强等等，面对这些挫折，女同学讨论一下，如何利用今天的知识解决挫折。男同学太过于骄傲，不踏实，遇见困难就退缩，我们也来讨论一下，如何利用今天的知识解决挫折

主持人：感谢这次班会，让我们知道今后该勇敢的面对挫折，让我们一起唱响我们的班歌班长：同学们，今天，我们的班队活动开展得非常顺利，大家受益匪浅。下面，请李老师为我们讲话，大家欢迎。 讲话：同学们，在人生的道路上，失败和挫折是不可避免的。孟子曾说过：故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

**逆风飞翔,直面挫折主题班会 逆风飞扬,直面挫折的作文二**

一、活动目的：

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。

二、活动准备：

1、课前请同学收集古今中外成功者战胜失败的故事。

2、收集一句自己最喜欢的战胜挫折的格言警句。

3、自编遭遇挫折的小品。

4、有关乐曲、歌曲、诗歌。

三、活动对象：八年级四班学生

四、活动场地：室内

五、活动时间：45分钟

六、活动程序：

（一）创设情境，引入课题。

师：同学们，大家好！人生路不是一帆风顺的，我们经常会遇到一些挫折。比如：拔河比赛失败，竞选班干部落选，没有被评上“优秀学生”，老师的批评，朋友间的误会，家庭的破裂，父母的责骂，自己想要的东西没有得到满足等等，这些挫折都会给我们带来或多或少的痛苦。那么，我们该如何面对挫折呢？今天我们就来探讨这个问题。

板书课题：逆风飞扬―如何面对挫折

（二）质疑挫折，探究焦点。

同学们，你们遇到过哪些挫折呢？能给大家讲讲吗？

1、学生谈挫折

2、师引导：同学们，挫折对不同的人有不同的意义，法国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。”发生在我国汶川的5・12大地震，给汶川人带来了巨大的挫折，我们全国人民众志成城，共同抗震救灾，共同应对巨大的挫折！让我们随影片一起来回顾那一历史时刻。[播放影片]

在生与死的考验下，灾区人民仍然努力奋发向上，是何等的刚强！这给我们提出了一个问题：当我们面对挫折的时候，应该怎么办？[引导学生讨论并交流：人民在巨大的挫折面前是怎么做的？你认为挫折与打击，对一个人的成长起了什么作用？

2、观看陈州（青年歌手励志演说家）视频

3、小组讨论，全班交流。

4、汇报面对挫折的做法。

5、教师小结：要正确认识挫折，人生的道路很长，遇到挫折是免不了的。有些是由于客观原因造成的；有些是由于主观原因造成的。既然挫折已成为现实，我们就要勇敢地挑战挫折。这样不仅可以具有发奋图强的动力，又可以锻炼出顽强的毅力和能吃苦耐劳的良好素质。

师：古今中外，有许多名人也经历了挫折，但他们经过自己的努力，取得了辉煌的成就。

6、学生讲述古今中外成功者战胜失败的故事。（陈州霍金）

a、霍金是一个懂的感恩生活和乐观不屈的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣，在大学时代（当时还没患病），他就意识到，肯定会有一套能够解释宇宙的万物理论，并陶醉于对其的思索之中，把之当做了自己的信仰，并具有极强的使命感。

在他21岁得知自己患上了不治之症后他也消沉过一段时间，极度失望时他做了一个梦，梦见自己努力去帮助一些人们。医生当时预测他最多只能活2年，但2年过后情况并不是非常糟糕。后来他又想到了以前曾和自己一个病房的男孩，那个男孩第二天就死去了。他似乎明白了什么，他觉得自己还不算倒霉，不应该就这样放弃，自己17岁就考上剑桥大学，拥有异乎常人的头脑。（之前他就和珍认识，后来他们很快坠入爱河，不久他们结婚了）

患病后，霍金为了家庭，为了自己的理想，果断的“站了起来”，继续了自己的研究。他自己在个人传记中谈到，他并不认为疾病对他有多大影响，他每天都陶醉在自己的世界之中，努力不去思考自己的.疾病。同时，他又努力证明自己能够象常人那样生活！霍金在自己的生活中，只要能做到的事情绝不麻烦别人，他很憎恨别人把自己当做残疾人，他说：一个人身体残疾了，决不能让精神也残疾。霍金的意志力是非常坚强的，同时他又是一个对生活很有主见的人。他对生活永远充满了乐观和幽默的态度。在他患病后，曾有6次非常近距离的和死神交手，他都顽强的活了下来。

一次霍金演讲结束后，一位女记者冲到演讲台前问到：“病魔已将您永远固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

大师的脸上充满了笑意，用他还能活动的3根手指，艰难地叩击键盘后，显示屏上出现了四段文字：“我的手指还能活动；我的大脑还能思维；

我有终生追求的理想；

我有爱我和我爱的亲人和朋友”......

在回答完那个记者的提问后，他又艰难的打出了第五句话：“对了，我还有一颗感恩的心！”

现场顿时爆发出了雷鸣般的掌声......

的确用霍金自己的话来说，活着就有希望，人永远不能绝望！比大海更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀！即使病魔把霍金关在果壳中，他也是无限空间之王！

霍金的故事告诉我们，每个人都应该成为自己命运的主宰，都应该对自己的生活有自己的主见，拥有自己的梦想，并全力以赴为之奋斗！

b、华罗庚的故事

我国著名的数学家华罗庚。初中毕业后，华罗庚曾入上海中华职业学校就读，因缴不起学费而中途退学，他一生只有初中毕业文凭。但他开始顽强自学，他用5年时间学完了高中和大学低年级的全部数学课程。1928年，他不幸染上了伤寒病，落下左脚残疾。20岁时，他以一篇论文轰动数学界，被清华大学请去工作。他用了一年半时间学完了数学系全部课程。他自学了英、法、德文，先后在国外杂志上发表了十多篇数学论文，引起国际数学界赞赏。 c、张海迪的故事。

著名女作家张海迪5岁的时候，因患脊髓血管瘤造成高位截瘫，但她身残志坚，勤奋学习，热心助人，被誉为“当代保尔”。在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争，她虽然没有机会走进校门，却发奋学习，学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。从事文学创作，先后翻译了《海边诊所》、《小米勒旅行记》和《丽贝卡在新学校》，创作了《向天空敞开的窗户》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等一百多万字的作品。获得全国劳动模范称号。

3、师：你们从名人身上学到了什么？学生分小组讨论。

师总结：他们遭遇挫折时没有悲观失望，自暴自弃，而是以顽强的毅力和恒心与命运抗争，最后取得了辉煌的成就。所以，面对挫折，我们应该抱着正确的态度，这样才能把每次挫折变成一次锻炼自己，完善自我的机会。

三、指导行为，提高认识。

1。请你讲一个自己面对挫折，鼓起勇气克服困难的事例；

2、欣赏歌曲《阳光总在风雨后》someones watching over ―hilary duff

brave―jennifer lopez big girls don\'t cry―fergie

3、欣赏诗歌《笑对挫折》、《在春天里播种希望》。

四、课堂总结，牢固思想。

同学们，一个人在漫长的生命历程中，没有人能永远成功。人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。老师和爸爸妈妈也有做错事的时候，也有遇到挫折的时候。所以，不必为做错了一件事而伤心，不必为自己一时的失力而痛苦，要多看生活中阳光的一面，树立自己的信心。用微笑面对生活，笑傲人生！要知道没有河床的冲涮，便没有钻石的璀璨；没有挫折的考验，也就没有不屈的人格。正因为挫折，才有勇士与懦夫之分。适度的挫折具有一定的积极意义，它可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进，同时，挫折又是一种挑战和考验，当你们遇到挫折时，要勇敢地正视它，永不言败，永做挫折中的一朵花，努力走向成功，相信阳光总是在风雨后的！

五、全班同学同唱歌曲《阳光总在风雨后》。

**逆风飞翔,直面挫折主题班会 逆风飞扬,直面挫折的作文三**

逆风飞扬――直面挫折

从总结校运会、三人篮球赛入手，引出学生面对挫折的思考，增强学生意志力品质的锻炼，教育他们坦然地面对挫折、挑战挫折、最终战胜挫折。

1、预先布置两位学生回家收集某位名人战胜挫折的材料

2、准备一些纪念品。

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，那头精疲力尽、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。

教师总结：人们在生活中，对待挫折不同的态度，会产生两种截然不同的结果，这就告诉我们当面对挫折时，决不放弃任何的努力，用坚强的意志力去克服，最后一定会战胜挫折，你们看，原来用来埋葬老驴子的泥土堆，最后不是拯救了它吗？

7．结语：引用鲁迅的一句话：“真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。”祝愿同学们在未来的人生旅途中能逆风飞扬，坦然地面对挫折、挑战挫折、最终战胜挫折。

8．播放班歌――《逆风飞扬》

**逆风飞翔,直面挫折主题班会 逆风飞扬,直面挫折的作文四**

活动目标：

1、通过本次主题班会，使学生懂得人生免不了要经历挫折，挫折能磨练人，挫折孕育着成功。

2、培养学生积极应对挫折的心态，使学生树立信心，让挫折成为自己向上攀登的垫脚石。引发学生面对挫折的思考，在遭遇挫折时，能善待挫折，努力战胜挫折，做生活的强者。提高挫折的承受力，掌握对待挫折的正确方法。增强学生意志力品质的锻炼，教育他们坦然地面对挫折、挑战挫折、最终战胜挫折。

3、通过讨论发言，使学生能够正确对待挫折，提高抗挫能力，掌握正确对待挫折的办法。使学生能勇敢地面对挫折的考验，培养学生具有积极进取、不畏困难的良好意志品质。

活动过程：男：尊敬的老师！女：亲爱的同学们！合：大家上午好！

男：在今天的主题班会开始之前，我想给大家讲一个小故事：有个小孩看到有一只小鸟从蛋壳中挣扎着想出来时，忍不住帮小鸟弄破了壳，不料没过多久小鸟就死了。

女：（难过状）好可怜的小生命！怎么就会死了呢？

男：是啊，我们在为小鸟惋惜的同时，亲爱的同学们，你找到原因了吗？

（学生发表意见：小孩本想让小鸟少点痛，但出来的小鸟却因为没有经过磨练、挣扎，羽翼不够坚硬而飞不起来，最后小鸟会因找不到食物，而饿死。）

女：你讲的故事给了我很大的启发。在我们成长的过程中我们可千万不能当直接破壳的鸟啊。

男：是的，在成长过程中，我们的父母亲陪伴我们一路走来，我们的家人在我们遇到挫折时却是不同的态度。你瞧，那边来了三位母（三位同学角色扮演三个母亲：）

一位美国的孩子摔倒了，母亲说：“宝贝，自己站起来！”然后用鼓励的眼神望着孩子，直到孩子站起来

一个非洲孩子摔倒了，母亲没有说话，只在孩子旁边反复模仿摔倒并站起来，以无声的实际行动教孩子自己站起来；一位中国的孩子摔倒了，母亲马上跑过去，扶起孩子，不停地说：“宝贝，别哭，摔着没有？”有的\'母亲还直跺地面：“都怨地不好，让宝宝摔倒了，妈妈打地，宝宝乖！”

女：可怜天下父母心啊！这三位母亲的态度截然不同，他们给了你怎样的启发呢？（学生各抒己见）

男：说了这么多，下面让我们一起来玩个游戏吧。这个游戏叫“蛋的进化” 。女：好啊，让我来介绍游戏规则：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。

（每组派四位同学参加）

男：游戏到此结束，请同学们归位。下面我要采访一位同学：（面对同学）我观察到刚才在游戏过程中你一直赢，可到了从猴变人那一关，你却因猜输被打回蛋，请问你当时的心情怎样呢？

（被采访学生回答：说实话，只差一步就可以成功了，可是到最后却又得从头再来，真有种前功尽弃的感觉哦。）

女：\_\_同学道出了我们的心声哦。同学们，从个这游戏你想到了什么呢？（学生发言：明确：象征着人生的曲折、坎坷）

男：亲爱的同学们，在我们的成长过程同学们一定也会遇到来自各方面的挫折，请同学们谈谈自己遇到的挫折。

女：谢谢大家与我们一起分享成长的滋味。正如刚才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，委靡不振；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。

男：是啊，大家都还记得前不久我们在学校大操场看的电影《长征》吧？长征是红军在遭受重大军事挫折之后的一次战略性大转移。面对失败，红军没有被压倒，他们在毛主席的率领下，爬雪山、过草地，终于到达陕北根据地。下面让我们以崇敬的心情来欣赏由姜智涵同学为大家朗诵毛泽东的诗词《七律？长征》。

女：谢谢姜智涵同学。其实我们的人生，我们的成长也是一次长征。

男：说得真好！我记得奥斯特洛夫斯基曾说过：“人的生命，似洪水在奔流，不遇着岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。

女：同学们，在挫折面前你是怎么做的呢？（学生发言，表演节目）

男：太精彩了，我为自己有这样坚强勇敢的同学感到无比骄傲！

女：是的，让我们再次把掌声送给这些可爱的同学们。我发现我们的班长此刻似乎有话要说，让我们一起来听听。

男：谢谢我们的班长！我们大家要时时牢记“挫折对于弱者是万丈深渊，对于强者是前进的阶梯”的道理。我们每一位同学都要时刻准备战胜挫折，迎接挑战。

下面请大家分别展示自己抄写的有关承受挫折的格言，并互相赠送（同学们互赠格言）男：挫折是人生必经的坎；女：挫折过后是彩虹；

女：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合。”但我们坚信：前途是光明的，道路是曲折的。男：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饥其体肤，空乏其身。”让我们懂得：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

女：挫折是人生的一笔财富，经历挫折，可以磨炼我们的意志，可以促使我们去学习更多的知识，迎接更大的挑战。

男：同学们，挫折和失败在人生的道路上不可避免。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。

女：不经风雨怎能见彩虹，在挫折的暴风雨来临时，让我们也照样选择翱翔！让我们一起来演唱歌曲《真心英雄》。

男：祝愿同学们在未来的人生旅途中能逆风飞扬，坦然地面对挫折、挑战挫折、最终战胜挫折！女：“逆风飞扬――直面挫折”主题班会到此结束！合：谢谢大家！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！