

2023年我坚持我成功心理健康课教案 成功在坚持心得体会(精选5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

我坚持我成功心理健康课教案篇一

成功是每个人都渴望的事情，无论是在事业上还是生活中，我们都在追求成功。然而，成功并非一蹴而就，它需要坚持和努力。我深信，成功与坚持密不可分。在这篇文章中，我将分享我对成功在坚持中的体会和心得。

第二段：坚持是成功的关键

在我看来，坚持是成功的关键。在人生的道路上，我们会遇到许多挫折和失败，而那些成功的人，都是通过坚持不懈战胜了困难和挫折，最终取得了成功。正如诗人李白所说：“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”只有坚持不懈地付出努力，才能超越自己，追求更高的目标。

第三段：克服困难，追逐梦想

坚持的路并不平坦，它充满了各种困难和挑战。然而，只有克服了这些困难，我们才能够实现自己的梦想。成功者并不是没有困难，而是他们克服了困难，努力奋斗，最终使梦想成真。正如阿迪达斯创始人阿道夫·达斯勒所说：“无论发生什么事情，都要坚持你的梦想。”只有坚持追逐自己的梦想，才能最终获得成功的彼岸。

第四段：坚持改变命运

坚持不仅仅是为了实现自己的梦想，更是为了改变命运。许多人出身贫寒，但他们通过坚持不懈的努力，逐渐改变了自己的命运。比如，美国前总统林肯，他出身贫寒而且学历有限，但他通过坚持不懈的努力，最终成为一位伟大的总统。坚持可以让我们摆脱困境，找到改变命运的机会。

第五段：坚持是成功之路

总结起来，成功在坚持中体现。只有坚持不懈地努力，才能够战胜困难，实现自己的梦想，改变命运。在坚持的过程中，我们需要时刻保持积极的心态，充满信心和勇气。成功需要时间和努力，它不会一蹴而就。但只要我们坚持下去，相信自己，成功将离我们越来越近。所以，无论面对什么样的困难，我们都应该坚持，坚持到底，相信成功终将属于我们。

总结：

成功在坚持中体现着它的真正意义。通过坚持，我们克服困难，追逐梦想，改变命运。前路会充满艰辛和挑战，但只要我们保持对成功的渴望和信念，坚持下去，最终我们一定会迎来辉煌的成功。所以，让我们紧握住坚持的力量，向着成功的目标勇往直前。

我坚持我成功心理健康课教案篇二

成功对每个人而言都意味着不同的东西，对于有些人来说，成功可能是指在事业上取得了突破；对于另一些人来说，成功则意味着在人际关系上取得了和谐与快乐。然而，不管成功的定义是什么，坚持都是通向成功的不二法门。在我多年的生活经历中，我深深体会到了坚持的重要性并从中学到了许多宝贵的心得体会。

首先，坚持是成功的基石。没有任何一项成就是可以单单靠毫无目标和坚持的努力而取得的。就像是修建一座高楼大厦，

没有坚实的基石，无论多么华丽的外表都会显得没有安全感。所以，我们在追求成功的道路上，首先要确立我们的目标，并且给予自己一个清晰的方向。然后，我们要不断努力去迈出每一步，即使在面对困难和挫折的时候，也要保持持续的行动力和对目标的专注。只有坚持下去，我们才能向成功迈出关键的一步。

其次，坚持带来了不断的成长与进步。每个人在成长的过程中都会遇到各种各样的挑战和困难，这些困难往往伴随着痛苦、烦恼和负面情绪。然而正是因为这些挑战和困难的存在，我们才会在解决问题的过程中不断成长和进步。通过坚持下去，我们学会了从失败中吸取经验教训，掌握了解决问题的技巧，培养了坚韧不拔的品质。这样的成长不仅仅是实际能力的提升，更是心理素质的增强，让我们在未来的道路上更加从容和谨慎。

第三，坚持培养了自律和毅力，这是成功的必备品质。在追求成功的过程中，我们经常需要克服自己的惰性和拖延，这需要强大的自律能力。坚持每天早起锻炼身体、坚持学习新知识、坚持按时完成工作任务，这些看似琐碎的习惯实际上是我们培养自律的良好机会。通过坚持下去，我们可以逐渐养成良好的生活习惯，使自己保持高效和有条理，从而在事业上获得更多的成就。

第四，坚持带来了快乐和满足感。成功不仅仅是一种成就感，更是一种内心的满足和喜悦。当我们坚持努力并取得成果时，我们会感受到一种与众不同的喜悦和满足感。这种来自于自己付出的努力，不屈不挠的战胜困难所带来的快乐是无以言表的。而这种快乐和满足感又会激发我们的进一步努力，形成一个良性循环，让我们不断向更高的目标迈进。

最后，坚持是一种态度，一种积极向上的心态。在追求成功的道路上，我们常常会遭遇失败、挫折和困难，但是只要我们保持一种积极的心态，坚持并从中汲取教训，我们就能够

迎难而上，并以更强大的状态继续前行。只要我们抱着坚持到底的决心，我们就能够突破自己的极限，战胜内外的阻碍，最终走向属于自己的成功之路。

总之，坚持是通向成功的不二法门。在坚持的过程中，我们不仅培养了自己的毅力和自律，也收获了成长和进步。而且，坚持带给我们快乐和满足感，让我们更加深刻地体会到成功的意义。因此，无论在什么领域追求成功，我们都应该拿出勇气和毅力，坚持不懈，直到我们成功的那一刻。

我坚持我成功心理健康课教案篇三

上帝创造了两条路，而你，正徘徊在路口，当你跨出第一步时，结局就已注定，因为，路的起点，就是终点，它们分别是一——坚持；放弃。

——题记

有一个神秘的国度，那里布满欢笑、快乐，那里的人们无忧无虑，有一种东西在那里滋生，它叫幸福。然而，那里的居民并没有意识到，幸福是上帝带来的恩惠，他们认为，幸福是理所应得的。

于是，上帝给他们开了个玩笑。当原本湛蓝的天空，一下子变得晦暗，连那颗澄澈的心灵，也披上了阴霾。他们发现，自己失去了幸福，只有当失去时，才懂得拥有的珍贵。他们后悔莫及，但也无能为力。就这样，大多数人听从了上帝的“玩笑”，永远生活在那个缺失了幸福的地方。

不，不是，因为她是张海迪，她不会向命运屈服。她用口哨，宣读了她的决定，口哨声悠长，柔和，神奇而缥缈，带走了她心中的忧伤和怅惘，那是一种乐观的坚持！每一次吃药、打针，甚至做手术，她从未哭喊，只是展露那平静的眼神，那年，张海迪只有七岁，但她明白，不能流泪，不能抱怨，她

不能让母亲担忧和伤心，这是一种爱的坚持！她和父母一起来到农村，成了当地的一名音乐老师，她自学了小学、中学和大学的课程，她从未放弃对知识的追求，这是一种信念的坚持！

黑暗并非是永无止境的，张海迪的坚持，就像是划破黑夜的一道曙光，把整片天都照亮了。即使翅膀断了，心也要飞翔！那种对生活的信心，对生命的渴望，足以打动所有人。

但，她做的，不止如此。书中写道“多少年，我总是在书籍的鼓舞下，在探求知识、渴望认识的激情中，从病床上一次次挣扎起来，开始一天的工作。”张海迪受尽了病痛的折磨，却依旧没有放弃理想，依旧渴望知识。她甚至说：“我是船，书是帆，尽管生活的大海有时还会有浓雾弥漫，还会有狂风巨浪，但有了帆，我的航线就不会偏离，我的船就不会沉没……”

即使被痛苦的磨盘碾碎躯壳，还会留下灵魂闪闪发光！一个残疾人做到如此，是多么不易，她不仅拿到了硕士学位，还免费为村里人治病，用自己的一颗爱心，帮助了无数无法上学的孩子。人们称她是“八十年代新雷锋”、“当代保尔”。

但我认为，只要有自己坚持的目标，不轻易放弃，人人都可以成为“雷锋”、“保尔”。再坚持一会儿，也许久旱的大地就会迎来一场甘霖；再坚持一会儿，也许倾盆的大雨就会换作一道彩虹；再坚持一会儿，也许枯树的枝头就会开出一朵鲜花。

张海迪像颗流星，要把光留在人间，她那生命的追问，感动了千千万万人。我明白了，坚持的力量，可以扬起成功的风帆。我也要驶着生命的船，去寻找成功和幸福的彼岸！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

我坚持我成功心理健康课教案篇四

成功，对每个人来说都是一个令人向往的目标。无论在事业、学业或者是生活中，我们都希望能够取得成功。然而，成功从来都不是一蹴而就的，而是需要经过长时间的坚持与努力。在这样的过程中，我从自己的亲身经历中得出了一些关于“成功在坚持”的心得体会。

首先，坚持始终是成功的关键。无论是什么样的事情，只有坚持下去，才能够看到成果。就好比学习，只有每天坚持学习，才能够记住所学的知识，并且取得好成绩。同样，在工作中，只有坚持每天努力工作，才能够获得更多的机会和提升。我曾经对自己的学习和工作不够坚持，结果是付出了很多努力，却没有达到我想要的成果。后来我认识到，只有坚持下去，才能够取得成功。

其次，坚持不仅仅是一时的热情，更需要内心的持久动力。很多时候我们都会遇到困难和挫折，这时候我们需要坚持住，不能因为一时的困难而放弃。内心的持久动力就是在困难面前坚守自己的信念和目标。我曾经参加过一次马拉松比赛，这个过程给了我很多启示。在比赛的过程中，我遇到了很多困难，感到筋疲力尽，想要放弃。但是每当我想要放弃的时

候，我就会回忆起自己报名参赛的初衷，这个动力会激励我坚持下去。最终，我成功完成了比赛，并且取得了我满意的成绩。这次经历让我明白，只有内心持久的动力，才能够支撑我们坚持下去。

再次，坚持需要克服自身的惰性和厌倦感。在坚持的过程中，我们难免会感到无聊和疲倦。这时候，我们需要克服自身的惰性和厌倦感，坚持下去。我曾经对健身操有着浓厚的兴趣，每天都坚持练习。然而，时间一久，我开始感到厌倦和无聊，于是开始放松了自己。结果不出所料，我没有再取得进步，而且还有些倒退。这次经历让我明白，坚持是不容易的，但只有坚持下去，才能够继续取得进步。

最后，坚持是一种自我改变和成长的过程。通过坚持，我们不仅能够取得较好的成绩，还能够改变自己，实现自我价值。尽管坚持是辛苦的，但是它也是一个锻炼自己意志和毅力的机会。通过坚持，我们能够改变自己的消极心态，培养积极向上的态度，从而迎接更多的挑战。我曾经对自己的自律能力和耐心不太满意，但是通过坚持下去，我逐渐改变了自己的不足，变得更加自律和耐心。这也让我认识到，坚持是一种自我改变和成长的过程。

总之，成功在坚持。无论是学习、工作还是生活中，坚持始终是取得成功的关键。坚持需要我们智者的决心和毅力，需要克服惰性和厌倦感，需要持久的动力和目标。通过坚持，我们不仅取得了成果，还能够改变自己，实现自我价值。希望每个人都能够认识到坚持的重要性，并且在每一次的努力中坚持下去，获得属于自己的成功。

我坚持我成功心理健康课教案篇五

罗曼·罗兰曾说过：最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。也就是说做任何事都得坚持到底。

那年，我见同龄人都骑着自行车在玩，十分羡慕，便苦苦哀求爸爸教我骑自行车。爸爸爽快的答应了。

没过多久，爸爸不知从哪儿变出一辆自行车来，然后带着我向一片空旷的石板地走去，说，这就教我去骑。老爸先骑了一圈，叫我仔细看。我看着：爸爸的脚步踩在踏板上，一下一下，轮流踩着；他把手放在车把手上，用以控制自行车的方向与平衡。

爸爸停了下来，叫我上去试试。我坐了上去，手扶好，用力踩起来。可惜我力气太小，没握住把手，使得自行车向左边猛的倒了下去。幸亏爸爸手疾眼快，扶住了我。“爸，你怎么不一直扶住我！”我气愤地说。“不经历风雨怎能见彩虹，你得自己学会来。”我羞愧的低下了头。

第二天下午，我和爸爸又来到了石板路上练习骑自行车。我先让爸爸在后面扶着我，中途放手，让我自己骑。第一次，爸爸一放手，我就摔了个仰面朝天。一次又一次，结果还是一样——摔出了一个大大乌青。

接下来的日子，我一如既往练习。在我的坚持下，我终于品尝到了坚持的硕果——我学会了骑自行车。

坚持是平凡的，但我却要高声赞美坚持。坚持就是永不放弃，坚持就是成功。